



## Hygiene in der Küche

In einer sauberen Küche zu kochen, macht nicht nur mehr Spaß, es beugt auch lebensmittelbedingten Erkrankungen vor, für die die Kleinsten in der Familie besonders anfällig sind.

### Es beginnt beim Einkauf und endet mit dem Essen

Beim Einkaufen ist darauf zu achten, dass zu kühlende Lebensmittel sehr schnell zu Hause im Kühlschrank ankommen. Keime können sich besonders schnell vermehren, wenn es warm und zudem noch feucht ist.

Beim Kochen ist darauf zu achten, dass die Speisen durcherhitzt werden, so können Keime abgetötet werden.

### Was sollte man beachten?

- **Milchprodukte** bei max. 7°C in der Mitte des Kühlschranks lagern
- **Frisches Fleisch** auf der untersten Glasplatte im Kühlschrank lagern. Hier ist die Temperatur niedriger als oben. **Immer** das Verbrauchsdatum beachten!
- Alle Lebensmittel im Kühlschrank **luftdicht verschließen** und in sauberen Dosen aufbewahren
- **Vor dem Kochen** die Arbeitsflächen gründlich säubern
- **Gekochte Speisen** möglichst schnell - am besten in kleinen Schüsseln - abkühlen, luftdicht verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. **Nicht außerhalb des Kühlschranks über Nacht abkühlen lassen!**

### TIPP

Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) z.B. bei einem Joghurt abgelaufen, muss er nicht sofort im Mülleimer landen. Riechen und probieren Sie diesen. Schmeckt er wie immer, können Sie ihn noch essen, sollten ihn dann aber schnell verbrauchen.



### Mehr davon

Weitere Tipps, wie es in der Küche sauber und hygienisch zugeht, finden Sie hier:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/8338>



Bild: VZ NRW / Jennifer Braun

## Bunte Gemüse-Couscouspfanne

1. Gemüse waschen und abtropfen lassen.
2. Brokkoli putzen und die Röschen teilen.
3. Möhren schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.
4. Chinakohl in feine Streifen schneiden.
5. Paprika putzen, Zucchini halbieren und auch in kleine Würfel schneiden.
6. Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden.
7. Öl erhitzen, das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten anbraten. Erbsen dazugeben und mit Curry, Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Mit der Brühe auffüllen und aufkochen lassen.
8. Couscous dazugeben, einmal aufkochen lassen. Danach zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.

### Zutaten für 10 Kinder-Portionen

|        |                         |
|--------|-------------------------|
| 500 g  | Brokkoli                |
| 200 g  | Möhren                  |
| 200 g  | Chinakohl               |
| 400 g  | Paprika                 |
| 100 g  | Zucchini                |
| 2      | Knoblauchzehen          |
| 4 EL   | Olivenöl                |
| 200 g  | Erbsen                  |
|        | Curry, Jodsalz, Pfeffer |
| 400 ml | Gemüsebrühe             |
| 200 g  | Couscous                |

**TIPP**

Das Gemüse sollte nicht zu weich gekocht werden.