

# Fleisch ist kein

Ernährung, Kochen, Küchenhygiene –  
Anregungen für niedrigschwellige Einrichtungen

# Gemüse

Ein Handbuch für die Praxis



# Fleisch ist kein

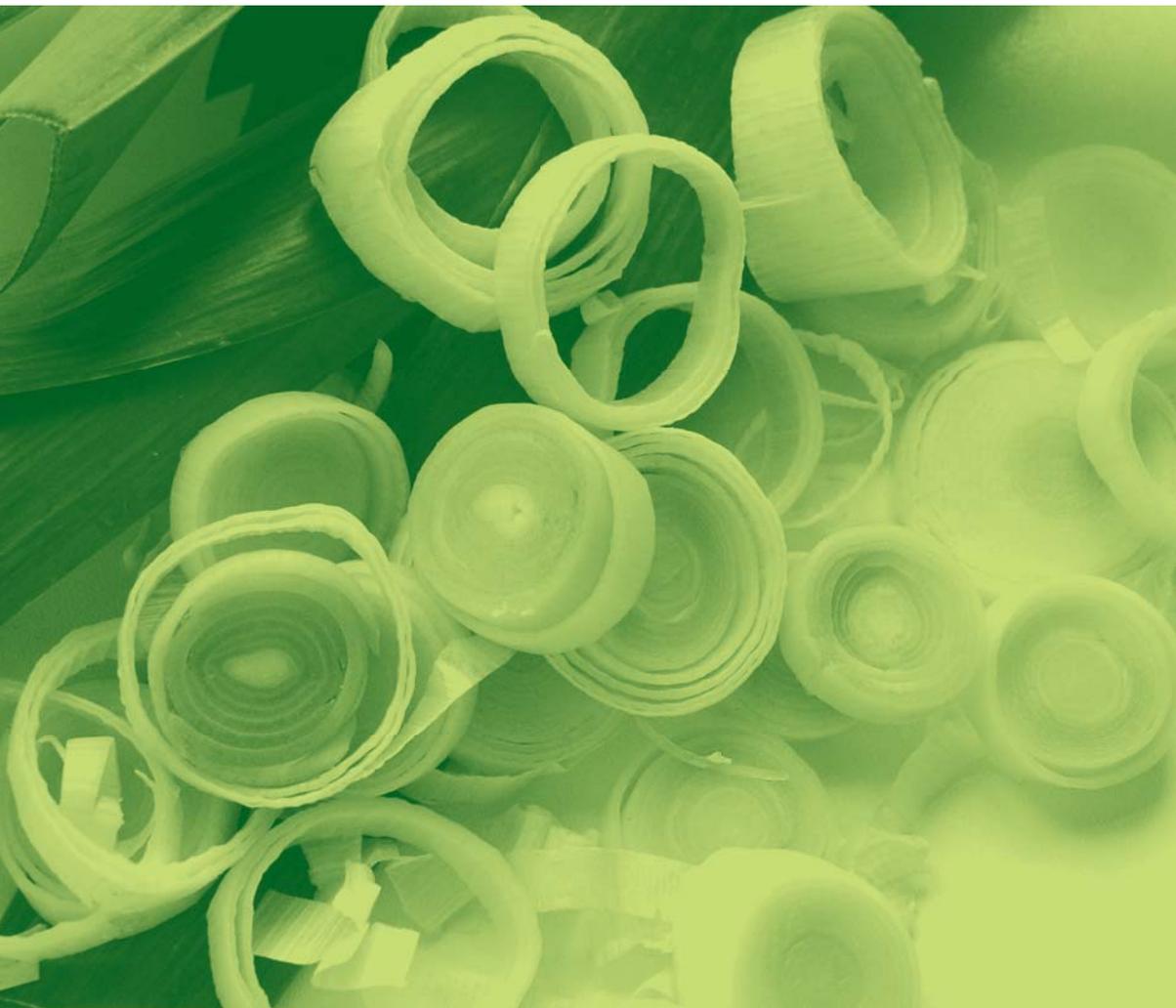
**Ernährung, Kochen, Küchenhygiene –  
Anregungen für niedrigschwellige Einrichtungen**

# Gemüse

**Ein Handbuch für die Praxis //**

**Herausgeber:** Regionaler Knoten Hamburg mit den Mitgliedseinrichtungen

- Caritasverband für Hamburg e.V.
- Diakonisches Werk Hamburg
- Freie und Hansestadt Hamburg: Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) mit ihren Fachabteilungen Gesundheitsberichterstattung und Gesundheitsförderung und Drogen und Sucht
- f&w fördern und wohnen AöR
- Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)
- Kernenate-Tagestreff für wohnungslose Frauen
- Malteser Werke gemeinnützige GmbH-Malteser Nordlicht
- Stadtmission Hamburg



# Inhalt

<b>1. Einleitung: Essen – mehr als Nahrung für den Körper</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Über die Schulter geschaut: Eindrücke aus Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe</b> ..	<b>6</b>
<b>3. Mit Wohnungslosen kochen: Erfahrungen aus Wohnunterkünften und Tagestreff</b> ..	<b>9</b>
<b>4. Schmecken soll's! Die richtige Mittagsverpflegung</b> .....	<b>15</b>
→ 4.1 Ernährungskreis .....	15
→ 4.2 Speiseplan konkret .....	17
→ 4.3 Zum Beispiel: Ein Wochenspeiseplan .....	18
<b>5. Umgang mit Lebensmitteln</b> .....	<b>19</b>
→ 5.1 Die Vorbereitung .....	19
→ 5.2 Mindesthaltbarkeitsdatum .....	19
<b>6. Küchen in Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe</b> .....	<b>20</b>
→ 6.1 Anforderungen an Räume und Einrichtung .....	20
→ 6.2 Arbeitsbereiche in Küchen .....	21
<b>7. Hygiene</b> .....	<b>25</b>
→ 7.1 Grundlagen .....	25
→ 7.2 Allgemeine Hygieneanforderungen .....	25
→ 7.3 Unter Kontrolle: Lebensmittelhygiene nach HACCP .....	28
→ 7.4 HACCP in die Praxis umsetzen .....	30
→ 7.5 Rückstellproben .....	33
→ 7.6 Schädlingsbekämpfung .....	34
<b>8. Sicherheit und Unfallverhütung</b> .....	<b>35</b>
→ 8.1 Gefahrenquellen .....	36
→ 8.2 Verhalten bei Unfällen .....	37
<b>9. Im Überblick: Checklisten-Service</b> .....	<b>39</b>
→ Checkliste 1 Mengenempfehlungen für die Mittagsverpflegung .....	40
→ Checkliste 2 Speiseplancheckliste für 4 Wochen .....	41
→ Checkliste 3 Lagerung von verpackten Lebensmitteln .....	42
→ Checkliste 4 Lagertemperaturen und maximale Lagerdauer .....	43
→ Checkliste 5 Reinigungshäufigkeiten .....	44
→ Checkliste 6 Reinigungsplan .....	45
→ Checkliste 7 Bitte vor dem Betreten der Küche beachten .....	46
→ Checkliste 8 Händewaschen nicht vergessen .....	46
→ Checkliste 9 Temperaturkontrolle .....	47
→ Checkliste 10 Kühl-Temperaturkontrolle .....	48
→ Checkliste 11 Tiefkühl-Temperaturkontrolle .....	49
→ Checkliste 12 Das 1x1 der Küchenhygiene .....	50/51
<b>10. Literatur und weiterführende Links</b> .....	<b>52</b>



# 1 .....

## Essen – mehr als Nahrung für den Körper

Eine ausgewogene Ernährung ist lebenswichtig. Menschen in schwierigen Lebenslagen verfügen häufig weder über die finanziellen Mittel noch über die Kompetenzen sich gesund zu ernähren. Niedrigschwellige Einrichtungen bieten Essensangebote für und mit den Betroffenen an – wie das gelingen kann, erfahren Sie in diesem Handbuch.

.....

Gut zu essen ist für das körperliche und seelische Wohlbefinden besonders wichtig. Bei knappem finanziellen Budget ist der Handlungsspielraum für Familien oder Alleinstehende eingeschränkt; fehlen neben Geld auch noch Fertigkeiten und Kompetenzen, um eine ausgewogene Ernährung zuzubereiten, kann Fehlernährung die Folge sein.

Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch ein soziales und kulturelles Ereignis. Eine gemeinsam eingenommene Mahlzeit ist ein Moment des Genusses, der Kommunikation und der Geselligkeit. Viele Angebote für Menschen in schwierigen sozialen Lebenslagen, z. B. Stadtteileinrichtungen, Eltern-Kind-Zentren oder Tagestreffs, bieten Mittagstische oder Kochkurse an oder laden zum Frühstück ein – und leisten damit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung.

Größtenteils wird in diesen Einrichtungen nicht „vom Fach“ gekocht. Insbesondere in den Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe findet man ausgebildete Köchinnen und Köche nur ausnahmsweise. In der Regel kümmern sich Betroffene oder ehrenamtliche Helferinnen und Helfer um die Küche, das Kochen und die Nahrungsmittel. Angeleitet werden sie dabei von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern.

Aus diesem Grund haben die Mitglieder des **Regionalen Knotens Hamburg „Wohnungslosigkeit und Gesundheit“** die Broschüre **Fleisch ist kein Gemüse** erarbeitet. Auf den folgenden Seiten geht es uns um die wichtigsten Fragen der ausgewogenen Ernährung und um konkrete Hilfestellungen.



## Erfahrungen und Einblicke .....

Unter der Überschrift **Über die Schulter geschaut** berichten die Kochenden aus den Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe, wie es ihnen gelingt, unter schwierigen Bedingungen jeden Tag ein warmes Mittagessen für die Bewohner und Besucherinnen zuzubereiten. Das Kapitel **Mit Wohnungslosen kochen** zeigt, wie gemeinsames Kochen in der Wohnungslosenarbeit für die Menschen ein echter Zugewinn an Lebensqualität wird und was Einrichtungen beachten müssen, damit ein solches Angebot gelingt.

## Grundlegende Regeln – praxisnah im Überblick .....

Mit dem letzten Kapitel **Schmecken soll's!** geben wir konkrete Hilfestellung rund um die Fragen Ernährung und Kochen in Gemeinschaftsküchen. Vereinfacht und praxisnah stellen wir die Leitlinien der geltenden EU-Verordnung vor.

Wer in den Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe kocht oder die Laien-Köche anleitet, erfährt in diesem Kapitel auch, warum Themen wie Hygiene, Nahrungszubereitung, Unfallprävention etc. für den Küchenbetrieb so wichtig sind.

Ein umfangreicher Serviceteil mit den wichtigsten Checklisten zu Hygiene, Lagerung und Speiseplanung hilft den Einrichtungen dabei, den Überblick zu bewahren, Risikoquellen zu finden und diese so gut wie möglich zu minimieren.



## Besser essen – Besser versorgt – Gesünder leben .....

Als Mitgliedsorganisationen des Regionalen Knotens Hamburg arbeiten wir daran, dass Menschen in sozial benachteiligten Lebenssituationen so gut und so gesund wie möglich leben können. Mit dem Handbuch **Fleisch ist kein Gemüse** wollen wir die Ernährungsversorgung für Besucherinnen und Besucher, Bewohnerinnen und Bewohner in Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe und anderen Betreuungsprojekten verbessern. Erreichen wollen wir die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von niedrigschwelligen Einrichtungen, die Anregungen für Kochprojekte suchen, oder ihr Angebot verbessern wollen.

**Über den Regionalen Knoten:** Die Mitgliedsorganisationen im Regionalen Knoten setzen sich für die Verbesserung der Lebensbedingungen und die Stärkung der Gesundheitsressourcen von wohnungslosen Frauen und Männern in Hamburg ein. Unter der Federführung der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) treffen sich Vertreterinnen und Vertreter der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz und verschiedener Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe mit dem Ziel Versorgungslücken im Gesundheitsbereich aufzudecken und die Zusammenarbeit der Hilfesysteme zu verbessern.

Der Regionale Knoten ist Teil des Bundesprojektes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“. Er wird 2009 aus Mitteln der BSG und der Hamburger Krankenkassen und Krankenkassenverbände (GKV) finanziert.



## 2

# Über die Schulter geschaut: Eindrücke aus den Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe

Hamburg verfügt über ein umfangreiches und differenziertes Hilfesystem für wohnungslose Frauen und Männer. Essensausgabestellen gehören dazu. Welche Erfahrungen machen die Menschen, die in diesen Einrichtungen täglich für das leibliche Wohl sorgen?

Ob kalt oder warm, Frühstück oder Mittagessen – ungefähr 24 Stellen versorgen wohnungslose Menschen in Hamburg mit Lebensmitteln und Essen. Sie erhalten – kostenlos bzw. für ein geringes Entgelt – Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen sowie Lunchpakete zum Abendessen.

**Nachgefragt** | Wer bereitet das Essen in den Anlaufstellen zu? Woher beziehen die Einrichtungen die Nahrungsmittel? Welchen Stellenwert nimmt Nahrung oder das gemeinsame Essen bei wohnungslosen Frauen und Männern ein? Wie und was wird in Hamburg gekocht? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, haben wir bei denen nachgefragt, die in den Tagestreffpunkten und Wohnunterkünften regelmäßig in der Küche stehen:

Die Tagestreffpunkte bieten Überlebenshilfen zur Sicherung körperlicher, seelischer und sozialer Grundbedürfnisse. Neben Angeboten wie Kleiderkammer, Aufenthalts-, Lager- und Duschräume sowie Geldverwaltung und Beratungen wird auch ein warmes Essen angeboten:

Im **Herz As** werden an vier Tagen in der Woche 130 warme Mahlzeiten zubereitet. Freitags wird die Küche „mit Hochdruck“ gereinigt. Geschäftsführendes Mitglied des Trägervereins ist seit 1999 die Stadtmission Hamburg. Im **Kemenate Tagestreff** für wohnungslose Frauen werden an vier Tagen in der Woche ca. 30 warme Mahlzeiten ausgegeben. Mittwochs besteht ein Frühstücksangebot. In der **Tagesaufenthaltsstätte (TAS) für wohnungslose Menschen im Diakonie-Zentrum** für Wohnungslose gibt es an sechs Tagen in der Woche für 120–150 Besucherinnen und Besucher eine warme Mahlzeit.



Die **Wohnunterkunft Billbrookdeich** von fördern & wohnen bietet 124 Männern ein vorübergehendes Zuhause. Bis zu zwölf Bewohner teilen sich einen Sanitär- und Küchenbereich. Jeden Tag bereiten Ehrenamtliche für bis zu 25 Bewohner ein warmes Mittagessen zu.

In der **Übernachtungsstätte PIK AS** von fördern & wohnen finden jede Nacht bis zu 190 obdachlose Menschen einen Schlafplatz, können duschen, ihre Wäsche waschen und sich auch tagsüber aufhalten. Allerdings haben die Menschen hier keine Möglichkeit, Lebensmittelvorräte zu halten und sich warme Mahlzeiten zu kochen. Mit Unterstützung des Fördervereins PIK AS e. V. bereiten ehemalige Bewohner im Küchenprojekt rund 100 warme Mahlzeiten pro Tag zu.

**„Schema Eff“ geht nicht – besondere Anforderungen in den Küchen** | Die finanziellen und personellen Rahmenbedingungen für den Küchenbetrieb unterscheiden sich stark von Einrichtung zu Einrichtung.

Gemeinsam ist ihnen, dass sie bei der Speiseplanung flexibel sein müssen, denn die Einrichtungen beziehen die Lebensmittel in der Regel von der Hamburger Tafel. Da die Hamburger Tafel mit Lebensmittelspenden arbeitet, kommen Gemüse, Obst, Fleisch und Brot in immer unterschiedlichen Mengen und unterschiedlich oft ins Haus.

Die meisten Einrichtungen müssen auf die Expertise und Erfahrung ausgebildeter Köchinnen und Köche verzichten. Wer in Wohnungsloseneinrichtungen kocht, ist oft ehemals Betroffene/r oder ehrenamtliche/r Helfer/in mit und ohne gastronomische/r Fachausbildung. Manche Küchen haben eine eigene Küchenleitung, andere arbeiten mit wenigen Helferinnen und Helfern.

Die Kochenden arbeiten oft schon seit vielen Jahren zusammen. Gerade die ehrenamtlichen Laien-Köche oder Betroffenen möchten bei den Menschen, für die Essen aufgrund ihrer Lebensumstände keine regelmäßige Rolle im Alltag spielt, wieder Freude an ausgewogener Ernährung wecken. Sie wollen zum Essen motivieren und für Wohnungslose ein vielseitiges Ernährungsangebot schaffen.

Allerdings ist es schwierig, die Bewohnerinnen sowie die Besucher für neue Geschmacksrichtungen oder Gerichte zu gewinnen. Vieles, was sie nicht kennen, probieren sie auch nicht. Hier hilft gutes Miteinander und die Einbindung der Betroffenen.

„Die Menschen zum Essen zu motivieren und es ihnen schmackhaft zu machen, da muss man schon Künstler sein!“  
WUK Billbrookdeich

„Die Frauen haben Ideen, was sie kochen könnten: die eine möchte das mal gerne essen, die andere mal das. Wir entscheiden dann gemeinsam, was wir zubereiten.“  
Kemenate

„Alles was sie nicht kennen, gehen sie nicht bei.“ Herz As



So entwickeln die Sozialarbeiterinnen der Kemeate mit den wohnungslosen Frauen Ideen für die Gerichte, die gekocht werden sollen. Dank der unterschiedlichen kulturellen Hintergründe der Frauen haben auch internationale Gerichte ihren Platz im Speiseplan.

**Gut geplant und unerwartete Ideen: Vielfalt im Speiseplan** | Die TAS und das Herz As machen Gerichtevielfalt durch einen Speiseplan möglich, der wochenweise bzw. zweiwöchentlich zusammengestellt wird. So vermeiden sie Gerichte doppelt anzubieten – was ohne Planung schon einmal vorkommen könnte, z. B. wenn die Hamburger Tafel keine große Auswahl an Zutaten vorrätig hat.

Oft ergeben sich Ideen für bestimmte Gerichte aus den verfügbaren Lebensmitteln, dem Improvisationstalent der Kochenden und natürlich aus den Vorlieben derjenigen, die in den Einrichtungen essen. Gulasch, Eintopf, Currywurst und Aufläufe stehen dabei weit oben auf der Beliebtheitskala. Hingegen stoßen ausgefallene Gerichte oder Rohkost – z. B. chinesisches Essen oder Salate – gerade in den Einrichtungen für Männer auf geringe Resonanz.

**Kochen mit Augenmaß und Anteilnahme** | Kochen für Wohnungslose braucht viel Erfahrung. Nur so können die Kochenden auf der einen Seite einschätzen, was den Besucherinnen und Bewohnern schmeckt – und auf der anderen Seite wissen, wie sie bei großen Mengen die ideale Würze erreichen. Für wohnungslose Frauen und Männer ist es wichtig, dass die Portionen ihrem Hunger angemessen sind. Zu planen, wie viel gekocht werden muss, ist ein anspruchsvoller Balanceakt.

Wie die Mahlzeiten bei den Besuchern oder Bewohnerinnen ankommen, kann erst einmal daran gemessen werden, wie viel stehen bleibt. „Es gibt einen Resteeimer – das

ist ein Pegel dafür, wie es geschmeckt hat“ (Herz As). Gerne suchen die Kochenden auch das direkte Gespräch mit den Wohnungslosen. Ob Wünsche und Anregungen ausgetauscht, ob Kritik oder Verbesserungsvorschläge laut oder direkte Komplimente an die Küche weitergegeben werden: Kochen und gemeinsam essen fördert den sozialen Kontakt.

„Ich unterhalte mich mit den Leuten. Die mögen es gerne, wenn der Koch sich erkundigt, wie das Essen geschmeckt hat. Da sind sie begeistert.“ TAS

**Küchenhygiene** | Neben dem Kochen erledigen die Kochenden auch alle anderen Aufgaben in einem Küchenbetrieb – wie Lebensmittelbestellungen und Warenannahme. Besonders wichtig sind Küchenhygiene und Reinigung der Küche.

Ganz gleich ob groß oder klein, alt oder neu – die Küchen müssen gerade wegen der anfälligen Gesundheit der Wohnungslosen sauber gehalten werden. Die Einrichtungen achten darauf, neben der täglichen Grundreinigung ihre Küche auch regelmäßig komplett zu reinigen: An den Putztagen bleibt die Küche in den Tagesaufenthalts- und Übernachtungsstätten sowie den Wohnunterkünften meistens kalt.



### 3

## Mit Wohnungslosen kochen – Erfahrungen

Gemeinsam zu kochen bietet allen Beteiligten einen doppelten Gewinn: Die Wohnungslosen lernen praxisnah, sich besser zu ernähren und Verantwortung zu übernehmen; die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter finden über das gemeinsame Tun einen anderen Zugang zu den Menschen, mit denen sie täglich arbeiten.

Gemeinsames Kochen stärkt die sozialen Kompetenzen und fördert die Selbstwirksamkeit der Gruppenmitglieder. Das zeigen auch Erfahrungsberichte aus drei Hamburger Einrichtungen für Wohnungslose. Die Sozialpädagoginnen und -pädagogen haben uns berichtet, wie Kochgruppen gelingen können.

### **Malteser Nordlicht: „Genuss ohne Drogen lernen“** .....

Das Malteser Nordlicht ist eine Einrichtung der Eingliederungshilfe. 26 drogenabhängige obdachlose Männer können hier bis zu sechs Monate leben. Beratung, sozialpädagogische Unterstützung und Förderung helfen ihnen, neue Perspektiven zu entwickeln. Die Männer können räumlichen Abstand zur Hamburger Drogenszene gewinnen und so erste Schritte aus der Sucht tun. Viele von ihnen sind schon lange im Hilfesystem „unterwegs“ und kommen in der Einrichtung das erste Mal zur Ruhe. Das Malteser Nordlicht bietet ihnen nicht nur ein Dach über dem Kopf; hier essen sie regelmäßig, können den Tag-Nacht-Rhythmus wiederentdecken und üben das Leben in der Gemeinschaft ein. Dazu gehört auch, Verantwortung zu übernehmen. So müssen die Männer an unterschiedlichen Freizeitangeboten teilnehmen. Die Kochgruppe gehört dazu.

Sie trifft sich – außer montags – täglich. Zusammen mit einer Sozialpädagogin oder einem Sozialpädagogen kochen je fünf Bewohner miteinander für die gesamte Kochgruppe. Auch im Malteser Nordlicht werden die Zutaten von der Tafel geliefert, bei Bedarf werden Lebensmittel dazugekauft. Gekocht werden einfache Gerichte wie Würstchen mit Kartoffelbrei, Frikadellen, Gemüse oder Pfannkuchen, denn komplizierte Mahlzeiten führen schnell zur Überforderung. Gekocht und gemeinsam gegessen wird in maximal zwei Stunden. Eine klare zeitliche Begrenzung hilft den Männern zu lernen, sich untereinander abzustimmen und sich an Regeln zu halten.



Auch wenn sie nicht ganz freiwillig teilnehmen, haben die Bewohner Freude an der Kochgruppe: „Kochen und Essen ist eine intensive Erfahrung: das nimmt man im wahrsten Sinne des Wortes ganz auf, das riecht man, das sieht man und das schmeckt man“ (Malteser Nordlicht).

## **Frauenunterkunft Notkestraße: Perspektiven eröffnen** .....

Der Träger fördern & wohnen (Anstalt öffentlichen Rechts) bietet in drei Wohnhäusern eine befristete Unterbringung für 50 wohnungslose Frauen in Einzel- und Doppelzimmern an. Zusätzlich gibt es 48 Einzelappartements mit unbefristeten Mietverträgen für ehemals obdachlose Frauen.

In 2003 haben sieben Frauen ein halbes Jahr lang in der Wohnanlage Notkestraße in Hamburg-Bahrenfeld im Rahmen des Kooperationsprojektes von fördern und wohnen und der HAG „Mit wenig Geld gut ernährt“ gemeinsam gekocht.

Das Projekt sollte die Ernährungsgewohnheiten verbessern, Haushaltskompetenzen stärken und Grundwissen über Ernährung vermitteln. Im Mittelpunkt stand dabei ein klares Ziel: Einmal am Tag eine warme Mahlzeit. Die Seminareinheiten waren praxisnah und leicht verständlich; sie orientierten sich an der Lebenswelt der Frauen. Die Teilnehmerinnen bestimmten die Inhalte mit.

In den letzten fünf Jahren hat das Projekt unterschiedliche Entwicklungsstufen durchlebt. Zu Beginn wurde die Gruppe wöchentlich begleitet; später reichte ein Beratungstermin alle vier Wochen. Die Frauen haben außerdem eigene Kompetenzen entwickelt. Nachdem sie anfangs nur für sich gekocht haben, ist im Laufe der Projektzeit eine Kochgruppe gewachsen, die nun auch andere Bewohnerinnen mit versorgt. Heute wird das Projekt jeweils vorübergehend von zwei bis drei Bewohnerinnen geleitet, die mit diesem sozialen Angebot nicht nur die Wohnanlage stärken, sondern auch immer eine individuelle Entwicklungs- oder

„Kochen heißt Verantwortung zu übernehmen – für sich und für die anderen.“ Notkestraße

Krisenphase bewältigen, z.B. bis sie eine Arbeit oder Wohnung gefunden haben. Und auch das zeigt, wie erfolgreich dieses Projekt ist: In den letzten beiden Jahren haben drei Frauen aus der Kochgruppe heraus eine Arbeitsstelle (im hauswirtschaftlichen Bereich) gesucht und gefunden.

## **Kemenate: „Ein Stückchen Zuhause-Fühlen“** .....

Der Kemenate Tagestreff ist eine Anlaufstelle für Frauen, die auf der Straße, in Notunterkünften oder Billighotels leben oder bei Freunden/Freundinnen, Bekannten, Familienangehörigen notdürftig untergekommen sind. An vier Tagen kochen die Frauen gemeinsam eine warme Mahlzeit; mittwochs gibt es ein Frühstück. Die Lebensmittel bezieht die Kemenate von der Hamburger Tafel; bei Bedarf werden die Vorräte durch zusätzliche Einkäufe aufgestockt. Die Frauen entscheiden gemeinsam, was auf den



Tisch kommt. In der Regel kochen dann zwei Frauen für etwa 30 Besucherinnen. Eine Sozialarbeiterin unterstützt sie dabei.

Diese warme Mahlzeit schätzen die Frauen sehr. Sie strukturiert nicht nur den Alltag, sie fördert auch das soziale Miteinander: Die Frauen sind an „ihrem“ Koch-Tag nicht nur gemeinsam für „ihre“ Mahlzeit verantwortlich, sondern auch für den Abwasch und das Aufräumen der Küche zuständig (im Gegenzug müssen sie nicht für das Essen zahlen). Alle Frauen sind angehalten, ihr Geschirr wegzuräumen und Hilfe anzubieten. So wird diese warme Mahlzeit am Tag, wie viele Frauen sagen, zu einem Stückchen „Zuhause-Fühlen“.

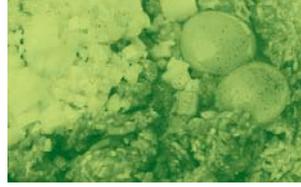
## **Gemeinsam kochen – die besten Gründe im Überblick** :::::

**Gesundheit stärken** | Viele Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe sind in einem besorgniserregenden körperlichen (und psychischen) Zustand: Sie haben einen ausgelaugten Körper, ernähren sich allzu häufig nur von Fastfood und können viele Nahrungsmittel nicht mehr richtig kauen, weil ihre Zähne sanierungsbedürftig sind. Die meisten fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut, denn sie sind sich ihrer schlechten Gesundheit und Ernährungsgewohnheiten durchaus bewusst. Genau daran kann ein Projekt „Gemeinsam kochen“ anknüpfen.

Ein Essensplan strukturiert nicht nur den Tag, er macht es auch leichter, regelmäßig zu essen. Besonders wenn Medikamente eingenommen werden, ist es wichtig, sich an geregelte Essenszeiten zu halten. Vor allem aber kann gemeinsames Kochen die Grundlagen einer gesunden Ernährung vermitteln. In der Gruppe erarbeiten sich Themen wie „Welche Lebensmittel in welchen Mengen“ oder „Gemüse vitaminschonend zubereiten“ leichter. Und wenn man sich gemeinsam über individuelle Vorlieben und Abneigungen austauscht, kann man auch gemeinsam neue, gesunde Alternativen finden.

**Fähigkeiten wiederentdecken und Verantwortung übernehmen** | Vielen wohnungslosen Frauen oder Männern ist es durchaus bewusst, dass es ihnen schon seit Jahren fehlt, für sich selber zu sorgen. Grundlagen einer gesunden Ernährung zu vermitteln und die Ernährungsgewohnheiten zu verbessern sind ein wichtiger Schritt für den zukünftigen Lebensalltag, in dem es heißt: selber machen – z.B. selbstständig Lebensmittel kaufen, selbstständig kochen, sich selbstständig versorgen.

Gemeinsam zu kochen und dabei mehr über Ernährung zu lernen, schult ganz wesentliche Kompetenzen zur Selbstversorgung. In einer Kochgruppe können Betroffene miteinander Ansätze entwickeln, die für ihren Alltag passen und die sie in ihren sozialen und haushaltlichen Fähigkeiten unterstützen. Daran zu denken, dass es feste Zeiten für die Kochgruppen gibt, rechtzeitig aufzustehen und keine anderen Termine auf diesen Zeitpunkt zu legen, stärkt die Fähigkeit zur Selbstorganisation. Dazu gehört auch, das



benötigte Arbeitsgerät fürs Kochen mitzubringen und eventuelle Kostenbeiträge in das Budget einzuplanen. Gerade wenn wenig Geld für Lebensmittel zur Verfügung steht, ist es wichtig, über deren Lagerung und Haltbarkeit informiert zu sein. Gemeinsam einzukaufen, Preisvergleiche anzustellen, Sonderangebote zu nutzen und Lebensmittel bestmöglich aufzubewahren hilft dabei.

„Wenn ich jetzt eine Wohnung hätte, würde ich das jeden Tag machen.“ Malteser Nordlicht

Steigerung der Eigenkompetenz bedeutet aber auch, den Mut zu haben, an den Herd zu treten und mit dafür verantwortlich zu sein, dass eine Mahlzeit gelingt. Die positiven Erfahrungen, die Wohnungslose dabei machen, wirken sich auf andere Lebensbereiche aus und stabilisieren die Teilnehmenden.

„Die Frauen trauen sich mit einem Mal auch andere Sachen zu, werden selbstständiger und verlieren ihre Ängste.“ Kernenate

Grundsätzlich gilt also: Kochprojekte sind Hilfe zur Selbsthilfe. Wohnungslose entwickeln gemeinsam Handlungsmöglichkeiten, die für ihren Alltag passen. Die positiven Erfahrungen beim gemeinsamen Kochen stärken sie und helfen dabei, soziale und haushaltliche Kompetenzen zurückzugewinnen und einzuüben.

**Das „Miteinander“ einüben** | Durch eine gemeinsame Mahlzeit wird man Mitglied einer Gemeinschaft. Für viele Wohnungslose ist das etwas, was sie selten erlebt haben oder eine Erfahrung, die schon lange Zeit zurückliegt.

Kochen und Essen sind im Kern soziale Ereignisse. Bestimmten früher Langeweile und der Rückzug in das eigene Zimmer das Freizeitverhalten in den Wohnunterkünften, so erfahren die Wohnungslosen jetzt über ein Kochangebot einen positiven „Kick“.

Viele Wohnungslose knüpfen beim gemeinsamen Kochen an die eigene Geschichte an. Ob positive Erinnerungen oder Fähigkeiten aus dem Leben vor der Obdachlosigkeit: „Ich kann das; das habe ich früher auch gemacht; ich hab' Spaß daran“ sind Äußerungen, die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter aus Kochgruppen immer wieder hören. Die Teilnehmenden der Kochprojekte haben so die Möglichkeit, mit bisher verdecktem Talent zu glänzen und sich Anerkennung zu verdienen. Viele Bewohnerinnen und Bewohner, die in der Gruppe bislang eher eine Außenseiterrolle einnehmen, erleben in der gemeinsamen Kochgruppe oft einen Statuswechsel; sie erfahren Anerkennung und gewinnen so Selbstvertrauen.

Gemeinsam kochen heißt, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Nach kurzer Zeit strahlt dieses Gemeinschaftserlebnis in die Gruppe hinein. Das verändert den Umgang untereinander positiv: Die Frauen und Männer entwickeln Interesse für andere Gruppenmitglieder. Aus dem Interesse kann Verständnis für unterschiedliche



Persönlichkeiten entstehen und Misstrauen abgebaut werden, die Wohnungslosen nehmen verstärkt Rücksicht aufeinander und unterstützen sich gegenseitig. Gemeinsames Kochen und Essen schafft also eine Vertrauensbasis und öffnet Türen für eine andere Gesprächskultur und neue Themen. Und es fördert den Vertrauensaufbau zwischen Sozialarbeiterinnen/Sozialarbeitern und Wohnungslosen. Über das gemeinsame Tun kommen die „Professionellen“ auch mit den Besucher(inne)n ins Gespräch, denen es sonst vielleicht schwerer fällt, nach Unterstützung zu fragen.

„Mit einer gemeinsam zubereiteten und eingenommenen Mahlzeit in einem schönen Rahmen geben wir den Frauen ihre Würde zurück.“ Kernenate

## Mit Wohnungslosen kochen – So klappt es ●●●●●●

**Aktiv beteiligen** | Viele Wohnungslose erleben im Alltag auf der Straße ein Gefühl von Ohnmacht und erfahren kaum Möglichkeiten des selbstbestimmten Handelns. Rückzug, Desinteresse oder ein negatives Selbstbild können die Folge sein. Im ersten Schritt ist es wichtig, Kontakt aufzubauen und den Beteiligten die Möglichkeit zu geben, eigene Ressourcen und Stärken wieder zu entdecken; in einem zweiten Schritt sollten sie darin unterstützt werden ihre Wünsche und Anregungen zu äußern und sich aktiv zu beteiligen.

**Teilnahme leicht machen** | Ein Kochprojekt muss in der Einrichtung stattfinden. Zu einem niedrigschwelligen Angebot gehört ebenso, dass die Teilnehmenden leicht verstehen können, worum es geht. Eine gute praktische Umsetzung und die Handlungsorientierung des Projektes helfen dabei. Zu komplizierte Essensvorschläge führen z.B. schnell dazu, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer überfordert werden. Auch Zeit spielt eine Rolle. Beim Kochen gibt es zwar für jeden etwas zu tun, egal welche Fähigkeiten sie oder er hat. Zu lange sollte es dennoch nicht dauern: Mahlzeiten (Vorbereitung, Essen und Aufräumen) sollten in höchstens zwei Stunden fertig sein.

Ganz praktisch kann das so aussehen: Die Besucherinnen oder Bewohner schlagen Rezepte vor; Projektverantwortliche und Teilnehmende kaufen zusammen ein, Vorbereitungen (wie den Tisch decken oder schmücken), spülen und Küche aufräumen müssen selbst organisiert werden. Das schafft Identifikation und steigert Motivation und Selbstvertrauen. Nach und nach können die Wohnungslosen immer eigenständiger die Verantwortung für die Planung und die Durchführung „ihres“ Kochprojekts übernehmen.





## Kochen mit Wohnungslosen: Warum und Wie im Überblick .....

### Kochprojekte stärken:

- die hauswirtschaftlichen und wirtschaftlichen Fähigkeiten (Umgang mit kleinem Budget, Einkaufen und Verarbeiten von Lebensmitteln, Hygiene u. a.)
- die psychosozialen Kompetenzen (eigenverantwortliches Handeln, Verbesserung des Sozialverhaltens und der Konfliktfähigkeit, Förderung der Esskultur, Selbstorganisation u. m.)
- körperliche Gesundheit (gesünderes Ernährungsverhalten, allgemein besseres Gesundheitsverhalten, z.B. weniger rauchen).

### Daran müssen Sie denken:

- Das Angebot soll da stattfinden, wo die Bewohnerinnen und Bewohner sich aufhalten: in der Wohnunterkunft oder im Tagestreff.
- Das Angebot soll einen niedrighschwelligen Zugang ermöglichen (keine Kosten, Wartezeiten, Anmeldeformalitäten).
- Jeder kann kommen, jede ist gerne gesehen!
- Das Kochangebot muss praktisch und handlungsorientiert sein. Das gemeinsame Tun steht im Vordergrund!
- Das Angebot soll die Bedürfnisse und Wünsche der Kochgruppenteilnehmenden aufgreifen!





## 4

# Schmecken soll's! Die richtige Mittagsverpflegung

Alle Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung – ob es sich um Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe, Schule oder Kita handelt – stehen vor den gleichen Herausforderungen. Sie wollen eine ausgewogene Ernährung ermöglichen und dabei rechtliche Regelungen und Kontrollen für Küchenbetrieb und Lebensmittelhygiene einhalten.

## 4.1 Der Ernährungskreis

Kein Nahrungsmittel allein liefert alle Nährstoffe. Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Mineralstoffe, Vitamine und Wasser sind jeweils in unterschiedlichen Mengen in den Nahrungsmitteln enthalten. Auf die richtig zusammengestellte Auswahl kommt es an! Hierbei bietet der Ernährungskreis eine Hilfe. In ihm sind die Grundnahrungsmittel in sieben Gruppen eingeordnet.

Die unterschiedlichen Größen der Kreisteile entsprechen dem Mengenbedarf aus der jeweiligen Gruppe.

Wenn Sie einige Grundsätze zu den Themen „Wie viel“, „Möglichst frisch“ und „Abwechslung erwünscht“ berücksichtigen, können Sie unkompliziert eine leckere Mischkost zubereiten, die den aktuellen Ernährungsempfehlungen entspricht.

Grundsätzlich gilt: Je größer die Lebensmittelgruppe, desto mehr soll davon gegessen werden. Faustregel: Verwenden Sie reichlich pflanzliche Lebensmittel, mäßig tierische Lebensmittel und sparsam fettreiche Lebensmittel.



## Der Ernährungskreis



### Kurz vorgestellt – die Lebensmittelgruppen :::::

**Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** | Diese kohlenhydratreichen Lebensmittel liefern die Energie für Muskelarbeit und Gehirntätigkeit. Dazu gehören Reis und Nudeln, gerne auch mal als Vollkornprodukte.

**Gruppe 2 und 3: Gemüse und Obst** | Gemüse und Obst sind die wichtigsten Lieferanten für Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse (2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse) sollten es mindestens sein. Diese Menge ist durchaus zu schaffen: Eine Portion entspricht der Menge, die in eine Hand passt.



**Gruppe 4: Milch und Milchprodukte** | Milch, Quark, Käse, Joghurt etc. sind die Kalziumlieferanten Nr.1. Kalzium wird für den Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen benötigt. Zudem versorgen uns diese Lebensmittel auch mit dem wichtigen Baustoff Eiweiß.

**Gruppe 5: Fleisch, Fisch und Eier** | Diese Lebensmittel versorgen den Körper mit hochwertigem Eiweiß, Eisen und einigen B-Vitaminen. Tierische Lebensmittel enthalten aber auch Fett und Cholesterin. Daher sollen sie nur in kleinen Mengen und nicht unbedingt täglich auf dem Speiseplan stehen.

**Gruppe 6: Fette und Öle** | Fette und Öle enthalten fettlösliche Vitamine und wichtige Fettsäuren. Lieber pflanzliche Fette statt tierische Fette verwenden, Raps-, Oliven- und Sojaöl sind besonders zu empfehlen. Insgesamt gilt, möglichst wenig Fette und Öle zu essen.

**Gruppe 7: Getränke** | Ohne ausreichende Flüssigkeit geht es nicht. Getränke stehen daher im Zentrum des Ernährungskreises. Eine ausreichende Wasserzufuhr ist unerlässlich für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Wichtig ist die Auswahl der Getränke: Sie sollten möglichst zuckerfrei sein.

## 4.2 Speiseplan konkret – Ausgewogene Ernährung braucht:

**reichlich pflanzliche Lebensmittel** | Dazu gehören frisches Obst oder auch mal Kompott, z. B. gegartes, frisches Gemüse (z. B. als Salat) oder auch Tiefkühl-Gemüse, Nüsse und Samen, Kartoffeln, Reis und Nudeln.

**reichlich kalorienarme Getränke** | Am besten eignen sich Trink- oder Mineralwasser, Fruchtsaftchorlen (2 Teile Wasser + ein Teil Saft) oder Früchte- und Kräutertees.

**mäßig oft tierische Lebensmittel** | Wählen Sie eher magere Fleischstücke (Geflügel, Rind, Schwein) aus, nehmen Sie fettarme Milch und Joghurt (1,5 %), fettarmen Quark (max. 20 %), Käse mit max. 45 % Fett i. Tr. und gerne Fisch.

Bereiten Sie wenig fettreiche Lebensmittel zu und gehen Sie zurückhaltend mit Süßwaren um.

**Versuchen Sie darüber hinaus bei der Speiseplanung folgendes zu berücksichtigen:**

- Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte.
- Greifen Sie möglichst selten auf Gemüse- und Obstkonserven zurück.
- Verwenden Sie möglichst häufig frische oder tiefgekühlte Kräuter.





- Setzen Sie jodiertes Speisesalz ein.
- Fleisch oder Fisch möglichst nicht panieren.
- Kochen Sie ohne Alkohol – auch nicht zur Verfeinerung von Gerichten.



Mengenempfehlungen für die Zubereitung einer Mittags-Mahlzeit für Erwachsene finden Sie im Serviceteil, Checkliste 1

### 4.3 Zum Beispiel: Ein Wochenspeiseplan



Wenn Sie einen Wochenspeiseplan (5 Tage) zusammenstellen wollen, helfen Ihnen folgende Empfehlungen bei der Auswahl der Gerichte.

**Das sollte mit dabei sein:**

- 1 Fleischgericht
- 1 Eintopf oder Auflauf
- 1 Seefischgericht
- 1 vegetarisches Gericht
- 1 frei wählbares Gericht (z.B. süßes Hauptgericht, fleischfreies Gericht mit Getreide)



Unterstützung bei der Umsetzung des Speiseplans gibt Ihnen der Speiseplan-Check für 4 Wochen im Serviceteil, Checkliste 2



## 5.

# Umgang mit Lebensmitteln

Bevor Mahlzeiten gekocht werden, müssen die Lebensmittel auf ihre Haltbarkeit geprüft und gereinigt werden.

## 5.1 Die Vorbereitung

Obst und Gemüse müssen gewaschen werden, bevor sie weiter verarbeitet werden können. Dabei kann man eigentlich nicht gründlich genug sein: Rückstände und Konservierungsstoffe haften oft stärker an und befinden sich auch häufig im Inneren der Lebensmittel. Grundsätzlich sind Kartoffeln und unterirdisch wachsende Gemüsesorten weniger belastet als Obst und Gemüse, das oberirdisch wächst.

### Fürs Waschen gilt:

- Bitte waschen Sie Gemüse und Obst, das nicht geschält werden soll oder kann, heiß ab.
- Besonders wichtig ist das gründliche Waschen bei Obst- und Gemüsesorten mit großer Oberfläche (z.B. Weintrauben, Beeren, Cherrytomaten).
- Obstsorten mit rauer Oberfläche (z.B. Pfirsiche) sollten Sie ebenfalls besonders gründlich waschen und mit einem sauberen Tuch trockenreiben.
- Bei grünen Salaten und Kohlsorten entfernen Sie die äußeren Blätter.
- Wenn Sie Zitrusfrüchte schälen, reinigen Sie vor der Weiterverarbeitung Hände und Messer.
- Nicht behandelte Zitrusfrüchte, deren Schale verwendet werden soll, heiß abwaschen.



## 5.2 Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

Alle verpackten Lebensmittel müssen es haben: das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). So will es die Kennzeichnungsverordnung. Das MHD muss auf der Verpackung angegeben werden. Es informiert darüber, bis wann Sie das Lebensmittel unter den geforderten Lagerungsbedingungen aufbewahren können, ohne dass es an Qualität verliert.

Wichtig zu wissen: Das MHD ist daher ausdrücklich kein Verfallsdatum. Auch nach Ablauf des MHDs kann das Lebensmittel durchaus noch einwandfrei sein und fürs gemeinsame Kochen verwendet werden.



## 6

# Küchen in Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe

Küchen haben gewisse Aufgaben- und Funktionsbereiche – dies gilt auch in den Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe.

In vielen Einrichtungen sind Küchenräume und Küchenausstattung nicht immer professionell und manchmal auch beengt. Zudem verpflegen Sie hier Menschen, die häufig eine Vielzahl gesundheitlicher Beeinträchtigungen mitbringen. Das macht sorgfältiges und hygienisches Arbeiten umso wichtiger.

## 6.1. Anforderungen an Räume und Einrichtung

Küchen in Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe sollten mit ihren Mitteln versuchen, so viele Anforderungen wie möglich zu erfüllen.

### **Für alle Küchen gilt:**

- Alle verwendeten Materialien müssen gesundheitlich unbedenklich und leicht zu reinigen sein.
- Die Fußböden müssen rutschfest sein.
- Wände, Decken und Fußböden müssen leicht zu reinigen sein.
- Fenster und Türen müssen leicht zu reinigen und fest verschließbar sein.
- Vor die Fenster gehören Insektengitter.
- Die Räume müssen be- und entlüftet werden können, damit Gerüche abziehen können und sich kein Kondenswasser bilden kann.
- Werden Lebensmittel erhitzt, muss eine Dunstabzugseinrichtung vorhanden sein.
- In Abwasserrinnen sind Fettabscheider einzubauen.
- Die Räume müssen gut beleuchtet sein.
- In der Küche müssen ein Handwaschbecken mit warmem Wasser, flüssige Seife aus einem Spender und Einmalhandtücher vorhanden sein. Um Lebensmittel zu waschen oder zu säubern, muss ein zusätzliches Spülbecken zur Verfügung stehen.



- Arbeitsgeräte müssen leicht zu reinigen und technisch einwandfrei sein.
- Die Räume dürfen nur für Küchenzwecke benutzt werden.
- Reinigungsmaterial muss außerhalb der Küche lagern, zumindest aber separat in einem Schrank aufbewahrt werden.
- Der Sanitärbereich muss vom Küchenbereich getrennt sein. Er muss über eine Toilette, ein Handwaschbecken mit warmem Wasser, Flüssigseife, Hände-Desinfektionsmittel und Einmalhandtücher verfügen.
- Außerhalb der Küche müssen angemessene Umkleidemöglichkeiten und Aufbewahrungsmöglichkeiten für die Straßenkleidung und persönliche Gegenstände vorhanden sein.

## 6.2 Arbeitsbereiche in Küchen

Alle Küchen haben bestimmte Funktionsbereiche, die in der Regel auch räumlich getrennt sind. Dabei geht es darum, die „unreinen“ Arbeitsbereiche wie Warenanlieferung, Lagerung, Vorbereitung, Spülbereich und die Abfallentsorgung von den „reinen“ Arbeitsbereichen wie Zubereitung, Zwischenlagerung und Speisenausgabe zu trennen. Oft ist eine räumliche Trennung in Küchen der Wohnungslosenhilfe nicht möglich; hier müssen Sie darauf achten, dass stattdessen der Arbeitsablauf so organisiert wird, dass es nicht zu Kreuzkontaminationen kommen kann.

„Kreuzkontamination“ bedeutet, dass Mikroorganismen von (meist rohen) Lebensmitteln auf andere Lebensmittel übertragen werden. Das kann auf direktem Wege geschehen: Wenn z.B. Lebensmittel unverpackt nebeneinander liegen, können Mikroorganismen von einem Lebensmittel auf das andere übergehen. Es gibt aber auch indirekte Wege der Übertragung, z.B. über Hände, Geräte, Arbeitsflächen, Messer oder andere Küchenutensilien.

Eine Kreuzkontamination ist in der gesamten Lebensmittelkette möglich. Achten Sie daher vom Einkauf über Transport und Lagerung bis hin zur Verarbeitung in der Küche darauf, die Lebensmittel vor den Kreuzkontaminationen zu schützen.

### **Liefiern – Lagern – Kühlen ...** ●●●●●●

**a. Anlieferung** | Hier werden die Waren hinsichtlich Qualität und Menge kontrolliert (Wareneingangskontrolle). Lesen Sie dazu auch den Abschnitt „Lebensmittelhygiene“ auf Seite 28.

**b. Lagerung** | Nicht jedes Produkt braucht dieselben Lagerbedingungen. Je nach Anforderungen der einzelnen Produkte unterscheidet man grundsätzlich drei Lagertypen: Trocken-, Kühl- und Tiefkühlager.



Für Bedarfsgegenstände (z.B. Geschirr, Reinigungsmittel) und sonstiges Lagergut müssen separate Lager zur Verfügung stehen, die auch von den Lebensmitteln strikt getrennt sind.



Folgende Hinweise helfen Ihnen bei der Organisation und Verwaltung der Lagerung:

- Je nach Lebensmittel müssen Sie die Waren unterschiedlich lagern.
- Die Lagerkapazitäten bestimmen die Menge der Waren, die gelagert werden müssen. Es gilt das Prinzip: „first in – first out“. Brauchen Sie also immer erst die „alte“ Ware auf, bevor Sie die neue Ware verwenden.
- Überprüfen Sie die Waren wöchentlich auf ihr Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Nie, nie, nie: Lebensmittel und Waren auf dem Fußboden zu lagern ist absolut tabu!
- Obst und Gemüse dürfen Sie nicht zusammen mit Fleisch und Fisch lagern. Hier sind getrennte Kühlmöglichkeiten erforderlich.
- Rohwaren nicht zusammen mit fertigen Speisen lagern!
- Um zu vermeiden, dass Lebensmittel während der Lagerung verunreinigt werden, sollten Sie geschlossene Behältnisse verwenden oder die Lebensmittel vollständig abgedeckt aufbewahren.
- Kontrollieren Sie langfristig gelagerte Lebensmittel regelmäßig auf Schädlingsbefall. Lebensmittel mit Schädlingsbefall müssen Sie sofort entsorgen.



Verpackte Lebensmittel tragen häufig Hinweise, wie sie zu lagern sind. Welche Lebensmittel bei welcher Temperatur gelagert werden sollten, finden Sie auf der Checkliste 3.

**c. Kühlen** | Kühlung verlangsamt oder hemmt die Vermehrung der meisten Bakterien. Daher ist es sinnvoll, dass Sie leicht verderbliche Lebensmittel bis zum Verzehr oder zur Verarbeitung immer im Kühlschrank aufbewahren.

Die meisten haushaltsüblichen Kühlschränke arbeiten mit statischer Kühlung, also ohne Ventilator für die Kälteverteilung. Im Kühlfach findet der stärkste Wärmeentzug an der Rückwand beim Verdampfer statt. Die kalte Luft sinkt nach unten und die dort befindliche wärmere Luft steigt auf. Durch diese natürliche Luftzirkulation bilden sich Zonen mit unterschiedlichen Temperaturen. Die Gemüseschublade ist nach oben abgeschlossen und weist deshalb wärmere Temperaturen auf. Mit dem Temperaturregler kann die Kühltemperatur erhöht oder gesenkt werden.

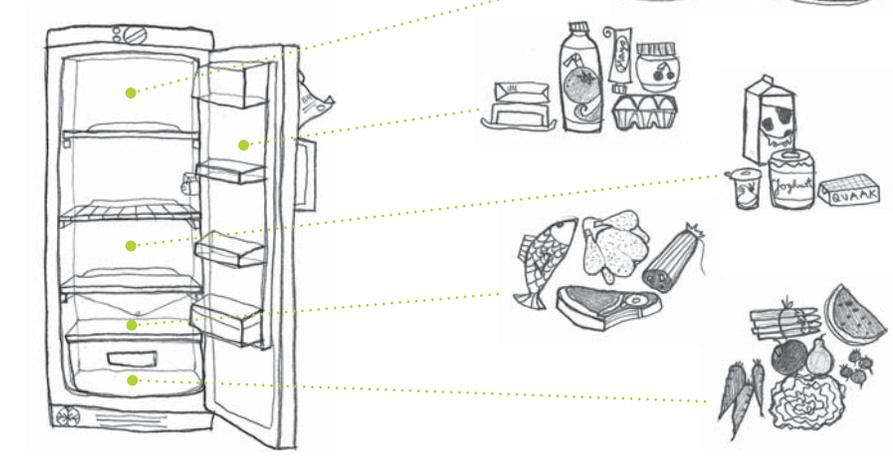
Die „Klimazonen“ im Kühlschrank sehen in etwa so aus:

- Gemüseschublade: ca. +9°C
- Direkt über der Gemüseschublade: ca. +5°C, der kälteste Bereich des Kühlschranks
- In der Mitte: ca. +6°C
- Im oberen Bereich: bis ca. +8°C
- Türinnenseite: unteres Drittel ca. +5°C, noch oben ansteigend bis ca. +10°C



Daher gibt es für viele Lebensmittel einen besonders geeigneten Lagerplatz.

## Das richtige Einordnen der Lebensmittel im Kühlschrank



- Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fischerzeugnisse, Wurst, Fleisch und Fleischwaren lagern Sie am besten an den kältesten Stellen im Gerät, also über dem Gemüsefach.
- Lebensmittel wie pasteurisierte Milch und Milchprodukte sortieren Sie eine Etage höher ein.
- Käse, zubereitete Speisen und geräucherte Fleischwaren gehören auf die oberste Abstellfläche.
- Lebensmittel wie Butter oder Getränke, die nur leicht gekühlt werden, lagern Sie am besten in den Türfächern.
- Obst und Gemüse gehören mit Ausnahme kälteempfindlicher Arten in die abgetrennten Fächer im unteren Bereich des Kühlschranks.



Bei neueren Kühlgeräten und so genannten No-Frost-Geräten herrschen weitgehend gleiche Temperaturen im Innenraum. Alle Lebensmittel können Sie an beliebiger Stelle einsortieren.

Dabei beachten:

- Lagern Sie Lebensmittel auch im Kühlschrank in geschlossenen Behältern oder vollständig abgedeckt. Dies ist besonders wichtig, wenn für die einzelnen Lebensmittelgruppen keine getrennten Kühlschränke zur Verfügung stehen!





- Fleisch, Geflügel und Fisch lagern Sie auch hier weit unten im Fach des Kühlschranks oberhalb des Gemüsefachs.
- Bitte beachten Sie die Kühlempfehlungen auf den Packungen. Wenn die Kühltemperatur nicht eingehalten werden kann, müssen Sie die Lebensmittel am Einkaufstag verbrauchen.
- Stellen Sie die Kühlschranktemperatur auf maximal +7°C ein (besser unter +5°C) und überprüfen Sie die Temperatur an verschiedenen Stellen innerhalb des Kühlschranks.
- Öffnen Sie die Kühlschranktür nicht öfter als nötig und lassen Sie diese nicht unnötig lange offen.
- Packen Sie den Kühlschrank nicht zu voll. Speisen regelmäßig auf die vom Hersteller angegebenen Haltbarkeitsfristen und auf Verderb überprüfen!
- Verbrauchen Sie leicht verderbliche Lebensmittel nach Öffnen der Verpackungen zügig. Das gilt ebenso für Reste aus geöffneten Konserven.



Wie lange Sie bei welcher Temperatur kühlbedürftige Lebensmittel und Speisen lagern können, erfahren Sie im Serviceteil auf der Checkliste 4.

**d. Tiefkühlen** | Wenn Sie Lebensmittel länger aufbewahren wollen, ist Einfrieren eine gute Alternative.

Richten Sie sich dabei möglichst nach folgenden Lagerzeiten:

- Fleisch: 3–12 Monate    → Obst: 8–12 Monate
- Gemüse: 6–12 Monate    → fertige Speisen: max. 3 Monate

Was eingefroren wurde, wird in der Regel auch wieder aufgetaut.



Aber Achtung:

- Gefrieren unterbricht das Wachstum von Mikroorganismen, tötet sie aber nicht ab. Beim Auftauen mit steigenden Temperaturen können sie sich wieder vermehren. Die Regeln gegen Kreuzkontamination gelten also auch für Ihre Arbeit mit Tiefkühlware.
- Wenn Sie Fleisch und Fisch auftauen, dann bitte abgedeckt und im Kühlschrank.

**e. Essen ausgeben** | Bei der Essensausgabe müssen Sie die Lebensmittel vor Verunreinigungen schützen (z.B. husten, berühren und spucken). Ein Spritzschutz am Ausgabebügel ist erforderlich.

**f. Abfall entsorgen** | Entsorgen Sie Abfälle möglichst nicht im Herstellungsbereich. Auch wichtig: Abfallbehälter müssen verschließbar und sauber sein.



..... 7 .....

# Hygiene

Wie Küchenhygiene aussehen soll, ist in verschiedenen Gesetzen festgelegt. Die wichtigsten Regeln stellen wir Ihnen hier vor.

.....

Gerade Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe tragen aufgrund des schlechten Gesundheitszustands ihrer Klientel eine besondere Verantwortung.

## Krankheitserreger können über

- rohe Lebensmittel, zum Beispiel Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Gemüse
- Menschen, insbesondere infizierte Personen
- Haustiere, Ratten, Mäuse und Insekten in die Küche gelangen.

## 7.1 Grundlagen

Seit Januar 2006 ist die Verordnung EG Nr. 852/2004 über Lebensmittelhygiene für alle Gemeinschaftsverpflegungen verbindlich.

Lebensmittelhygiene bezeichnet die Maßnahmen und Vorkehrungen, die notwendig sind, um Gefahren unter Kontrolle zu bringen und zu gewährleisten, dass ein Lebensmittel unter Berücksichtigung seines Verwendungszwecks für den menschlichen Verzehr tauglich ist.

### Für die Praxis sind vor allem relevant

- a) allgemeine Hygieneanforderungen
- b) ein betriebseigenes Kontrollsystem (nach HACCP)
- c) Mitarbeiterschulung
- d) Schädlingsbekämpfung



Besonders wichtig sind Artikel 5 und 6 der Verordnung:

**Artikel 5** „Gefahrenanalyse und kritische Kontrollpunkte“ erläutert die Grundsätze zum Hygienesicherungsverfahren HACCP und verpflichtet auch zur Umsetzung und Dokumentation der Hygienesicherung.



**Artikel 6** „Amtliche Kontrollen, Eintragung und Zulassung“ verpflichtet Betriebe, sich bei den zuständigen Behörden registrieren zu lassen. Das gilt auch für die Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe. In Hamburg ist hierfür die Verbraucherschutzbehörde zuständig.

## 7.2 Allgemeine Hygieneanforderungen

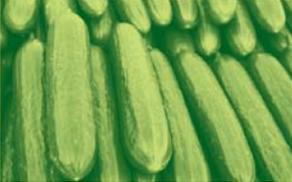
Neben den Regelungen zum HACCP-Verfahren gibt die Verordnung grundsätzliche und allgemeine Anforderungen an die Küchen- und Lebensmittelhygiene vor. Diese allgemeinen Anforderungen betreffen die Bereiche Personal-, Lebensmittel- und Küchenhygiene. Die wichtigsten Aspekte für Ihre Arbeit sind:

**a. Personalhygiene** | Wenn Speisen zubereitet werden, sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eigentlich ständig mit Lebensmitteln in Kontakt. Die Kochenden müssen daher auf entsprechende Hygiene achten.

### Bei der Umsetzung helfen folgende Tipps:

PRAXIS  
TIPP

- Während der Arbeit sollten Sie keinen Schmuck wie Halsketten, Ringe, Armreifen und Armbanduhren tragen.
- Bitte tragen Sie Arbeitsbekleidung.
- Wechseln Sie Arbeitskleidung täglich, bei Bedarf auch öfter.
- Binden Sie lange Haare zusammen. Noch günstiger ist es, wenn Sie eine Kopfbedeckung tragen.
- Fingernägel bitte kurz und unlackiert.
- Körperhygiene ist wichtig in der Küche. Waschen Sie Körper und Haare regelmäßig.
- In den Küchenräumen wird weder gegessen noch getrunken und auf keinen Fall geraucht.
- Wunden bitte mit Pflaster abdecken. Bei Wunden an den Händen können Sie ggf. noch Gummihandschuhe darüber ziehen.
- Sie sollten nicht in die Küche, wenn Sie krank sind. Bei Durchfall und Erbrechen auf keinen Fall arbeiten.
- Vermeiden Sie es, auf Lebensmittel zu husten oder zu niesen.
- Händewaschen grundsätzlich
  - vor der Arbeit
  - nach jeder Pause
  - nach dem Toilettenbesuch
  - nachdem Sie ein Taschentuch gebraucht haben
  - nach Husten oder Niesen in die Hand
  - immer, wenn Sie verschmutzte Lebensmittel oder Gegenstände berührt haben
  - und nach Arbeiten mit rohen Eiern, Geflügel, Fleisch.



Checkliste 7 und 8 im Serviceteil können Sie in Ihrer Küche aushängen.



**b. Lebensmittelhygiene** | Regeln zur Lebensmittelhygiene spielen während der gesamten Herstellung von Mahlzeiten und bei der Speisenausgabe eine wichtige Rolle.

Unsere Tipps für die Praxis:

- Setzen Sie nur hygienisch einwandfreie Rohstoffe ein.
- Verwenden Sie geschlossene, leicht zu reinigende Behälter, wenn Sie unverpackte Lebensmittel transportieren.
- Trennen Sie reine und unreine Arbeiten.
- Bewahren Sie leicht verderbliche Lebensmittel immer gekühlt auf.
- Füllen Sie Lebensmittel zum schnellen Abkühlen in kleinere Behälter.
- Decken Sie Speisen immer ab.
- Tauen Sie Geflügel vor dem Zubereiten vollständig auf.
- Schütten Sie Auftauflüssigkeit von Geflügel und Fleisch weg.
- Braten Sie Spiegeleier von beiden Seiten.
- Erhitzen Sie Speisen ausreichend, d.h. in allen Teilen auf eine Temperatur von 70 bis 80°C.
- Halten Sie Speisen nur kurze Zeit und nicht unter 65°C warm. Viele Mikroorganismen vermehren sich gerade im Temperaturbereich von 15 bis 55°C sehr schnell.
- Stellen Sie Eier- und Geflügelspeisen nicht im Mikrowellengerät her.
- Speisereste nicht nur aufwärmen, sondern richtig durchkochen.
- Diese Reste nicht aufheben: gegarter Fisch, Instantprodukte mit Eigehalt (z.B. Backmischungen oder Panade).
- Schützen Sie Lebensmittel vor Insekten und Schädlingen.
- Richtig Abschmecken: Fürs Probieren nehmen Sie einen anderen Löffel als fürs Entnehmen.
- Fassen Sie Speisen und Geschirr-Innenflächen nicht mit der Hand an.
- Tragen Sie Einweghandschuhe zum Portionieren, zur Speisenausgabe oder wenn Sie Lebensmittel mischen, die anschließend nicht mehr erhitzt werden.



Das sollten Sie nicht verwenden:

- rohes Hackfleisch
- Rohwurst, insbesondere streichfähige, kurz gereifte Sorten (z.B. Zwiebelmettwurst)
- Rohmilch und Rohmilchkäse
- Tiefkühlhähnchen
- rohen Fisch und rohe Meerestiere wie Räucherlachs und Sushi





Verzichten Sie zudem auf alle Speisen, die Sie mit Rohei zubereiten müssen und nicht genügend garen können (z. B. Omeletts, mit Eigelb gebundene Saucen, Speisen mit Eischnee, Cremes mit rohen Eiern, Tiramisu, selbst gemachte Mayonnaise und weichgekochte Eier).

**c. Küchenhygiene** | Neben der Personal- und Lebensmittelhygiene ist es auch wichtig, dass Sie auf ein hygienisches Arbeitsumfeld achten. Dies gilt besonders dann, wenn die räumliche und technische Ausstattung der Einrichtung nicht optimal ist. Speziell in kleinen Küchen ist eine gute Ordnung unerlässlich; dies erleichtert Ihnen eine hygienische Arbeitsweise.



Tipps für die Praxis:

- Organisieren Sie Arbeitsabläufe so, dass Kreuzkontaminationen ausgeschlossen werden.
- Reinigen Sie den Arbeitsplatz zwischendurch immer wieder.
- Benutzen Sie einwandfreie Geräte und Arbeitsflächen.
- Bewahren Sie Reinigungs- und Desinfektionsmittel außerhalb der Küche auf.
- Wechseln Sie Lappen und Wischtücher regelmäßig, täglich oder auch öfter.
- Entsorgen Sie den Abfall regelmäßig.

## 7.3 Unter Kontrolle: Lebensmittelhygiene nach HACCP

Jede Küche der Gemeinschaftsverpflegung braucht ein Hygienekonzept.

Aber nicht jede Küche arbeitet unter denselben Bedingungen. Ein Qualitätsmanagement-Konzept hilft Ihnen dabei, konkrete Gefahrenpunkte „Ihrer“ Küche zu finden – und dabei, Gefahren zu vermeiden.

### **HACCP – Gefahrenmanagement für Küchen** :::::

HACCP heißt Hazard Analysis and Critical Control Points. Übersetzt bedeutet das sinngemäß: Gefahren analysieren und Schwachstellen bei der Umsetzung von Küchenhygiene suchen. HACCP ist ein vorbeugendes Kontrollsystem, das die Sicherheit von Lebensmitteln und Verbraucherinnen und Verbrauchern gewährleisten soll.

### **Was ist notwendig? – 7 Schritte zum Ziel** :::::

HACCP ist Prozess-Steuerung: Kontrolliert werden alle Einzelschritte auf dem Weg zur fertigen Mahlzeit, nicht nur das „Endprodukt“.



### **Schritt 1 | Gefahr erkannt – Gefahr eher gebannt: Gefahrenanalyse**

In der Gefahrenanalyse betrachten Sie Lebensmittel und Herstellungsprozesse; dann entscheiden Sie, wie groß das Risiko für eine Verunreinigung ist.

Für den Alltag in den Küchen der Wohnungslosenhilfe ist es sinnvoll und praktikabler, dass Sie sich auf die potentiell „gefährlichen“ Lebensmittel konzentrieren. Am besten verzichten Sie auf besonders kritische Lebensmittel ganz (siehe Seite 27–28).

Drei Gefahrenquellen gibt es für die hygienisch einwandfreie Herstellung von Lebensmitteln/Gerichten:

- chemische Gefahren, z.B. durch Reinigungsmittelrückstände
- physikalische Gefahren, z.B. durch Glassplitter, Kirschkerne, Steinchen etc.
- biologische Gefahren, z.B. durch krankmachende Keime, Schimmelpilze

Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Küche müssen in die Gefahrenanalyse einbezogen werden. Unzureichende Hygiene oder Erkrankungen können eine potentielle Gefahrenquelle sein.

### **Schritt 2 | Gefahren einkreisen: Risiken bewerten und gegensteuern**

Haben Sie konkrete Gefahrenpunkte gefunden, legen Sie fest: Was muss getan werden, um eine Gefahr zu beseitigen oder wenigstens zu verringern?

Wichtig ist hier:

- Kühlen Sie nicht erhitze Speisen
- Garen Sie, was gekocht werden muss, gut durch
- Halten Sie fertige Speisen nur kurz warm
- Achten Sie beim Warmhalten auf ausreichend hohe Temperaturen.

### **Schritt 3 | Gefahren reduzieren: Die richtige Temperatur – Grenzwerte festlegen**

Schritt 2 hat es gezeigt: Kühlen und erhitzen helfen, Hygienrisiken zu bekämpfen. Nun legen Sie fest, bei welchen Temperaturen welche Lebensmittel gekühlt bzw. erhitzt werden müssen. Dazu gehören z.B. Gartemperaturen, Temperaturwerte für warmgehaltene Speisen, Grenzwerte für Kühleinrichtungen und ähnliches (siehe Checklisten 9–11).



### **Schritt 4 | Gefahren unter Kontrolle: Lenkungspunkte überwachen**

Bisher haben Sie konkrete Maßnahmen festgelegt, um den Herstellungsprozess zu steuern. Diese „Lenkungspunkte“ müssen Sie regelmäßig überprüfen. Hierzu gehört z.B., dass Sie nachmessen, ob die festgelegten Temperaturen eingehalten werden.

### **Schritt 5 | Gefahr im Verzug: Maßnahmen korrigieren**

Stellt sich heraus, dass es im Herstellungsprozess trotzdem zu Gefahren gekommen ist, muss gehandelt werden. Das kann z.B. bedeuten, dass Sie Speisen erneut erhitzen müssen, wenn die Gartemperaturen zu niedrig waren. Es kann auch vorkommen, dass Sie Produkte und Speisen ganz entsorgen müssen, etwa wenn sie unzureichend gekühlt wurden.



### **Schritt 6 | Gefahr gebannt? System überprüfen**

HACCP muss dauerhaft funktionieren. Sie entscheiden regelmäßig, ob Ihre Maßnahmen die Anforderungen nach HACCP auch erfüllen. Überprüfen Sie daher immer wieder stichprobenartig die fertigen Speisen.

### **Schritt 7 | Gefahr bekannt? Schritte dokumentieren**

Sämtliche Stufen Ihres HACCP sollten Sie dokumentieren. Dazu zählen insbesondere alle Checklisten, mit denen Sie arbeiten. Empfehlenswert ist eine Aufbewahrungszeit von zwei Jahren.

## **7.4 HACCP in die Praxis umsetzen**

Bei kleineren Betrieben sind es zumindest folgende Bereiche, die Sie nach HACCP kontrollieren und dokumentieren müssen:

- Reinigungs- und Hygieneplan
- Wareneingang
- Temperatur
- Mitarbeiter/innenschulung

Da Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe oft mit wenig Helfern und kleiner Grundausstattung auskommen müssen, arbeiten Sie pragmatisch.

Dabei gilt der Grundsatz: So wenig wie möglich – so viel wie nötig!



In der Praxis müssen Sie festlegen:

- Wer prüft (Verantwortung)?
- Wo wird kontrolliert?
- Wie wird geprüft (Sichtkontrolle, Temperatur)?
- Wie oft wird geprüft (ständig oder Stichproben)?
- Wer leitet ggf. welche Korrekturmaßnahmen ein?

### **Reinigungs- und Hygieneplan** ●●●●●●

Der Reinigungs- und Hygieneplan listet auf, welche Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen Sie festgelegt haben. Die Sauberkeit der Räume und Geräte ist die Grundvoraussetzung für hygienisch einwandfreie Speisen. Wie oft Sie reinigen (lassen) müssen, hängt von Art und Grad der Verschmutzung ab.

Grundsätzlich gilt:

- Setzen Sie nur wenige Reinigungsmittel ein.
- Achten Sie auf die richtige Dosierung. Nicht immer gilt „viel hilft viel“.



- Entfernen Sie Verschmutzungen sofort.
- Halten Sie mittels Reinigungsplänen fest, was, wann, womit, von wem gereinigt wurde.
- Eine Desinfektion ist meist nicht nötig.

Hinweise für Reinigungshäufigkeit und ein Beispiel für einen Reinigungsplan finden Sie im Serviceteil auf den Checklisten 5 und 6.



## Wareneingang : : : : : :

Bei der Wareneingangskontrolle achten Sie auf folgende Punkte:

- Nehmen Sie nur Lebensmittel von einwandfreier Qualität an.
- Kontrollieren Sie, ob die Kühltemperatur eingehalten wurde.
- Prüfen Sie den Zustand der Verpackung (Einwandfrei? Aufgeweicht? Beschädigt? ...).
- Lebensmittel dürfen Sie nicht weiterverwenden wenn:
  - bei Dosen die Deckel aufgetrieben (bombiert) sind
  - bei Vakuumverpackungen Luft in der geschlossenen Verpackung ist (Luftzieher)
  - bei Gläsern und Flaschen die Deckel lose sitzen
  - bei Leckagen
  - bei untypischen Verfärbungen
  - bei Geruchsabweichungen.
- Prüfen Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum.

## Temperatur : : : : : :

Überprüfen Sie täglich die Lagertemperaturen von Kühlgeräten. Auch die Temperaturen von erhitzten und/oder warmgehaltenen Speisen müssen Sie stichprobenartig überprüfen.

Dabei unterstützen Sie die Checklisten 9–11 im Serviceteil dieser Broschüre.



## Mitarbeiterinnen- und Mitarbeiterschulungen : : : : : :

Laut EU-Verordnung Nr. 852/2004 und dem Infektionsschutzgesetz müssen Sie die Mitarbeiter(innen) regelmäßig schulen.

## Infektionsschutz : : : : : :

Für Küchenmitarbeiterinnen und Küchenmitarbeiter gelten klare Gesundheitsregeln. Sie sind im Infektionsschutzgesetz festgelegt. Das Gesetz soll übertragbaren Krankheiten beim Menschen vorbeugen, Infektionen frühzeitig erkennbar machen und ihre Weiterverbreitung verhindern.



**Auf keinen Fall dürfen in der Küche oder bei der Speisenausgabe Menschen beschäftigt werden, die**

- an Typhus, Paratyphus, Cholera, Shigellenruhr, Salmonellose, einer anderen infektiösen Gastroenteritis oder Virushepatitis A oder E erkrankt sind oder einer Erkrankung verdächtig sind.
- an infizierten Wunden oder Hauterkrankungen leiden, deren Krankheitserreger über Lebensmittel übertragen werden können.
- bestimmte Krankheitserreger (Typhus, Paratyphus, Cholera, Shigellenruhr, Salmonellose, andere infektiöse Gastroenteritis, Virushepatitis A oder E) ausscheiden.

**Gesundheitsbelehrung** | Jede/r, die/der das erste Mal mit Lebensmitteln in Berührung kommt und kein „altes“ Gesundheitszeugnis besitzt, muss eine Belehrung nach § 43 Infektionsschutzgesetz vorweisen.

Diese so genannte **Erstbelehrung**

- muss vom Gesundheitsamt oder einem vom Gesundheitsamt beauftragten Arzt durchgeführt werden und
- darf vor Aufnahme der Tätigkeit nicht älter als 3 Monate sein.

Außerdem sieht das Gesetz regelmäßig eine **Folgebelehrung** vor. Sie muss

- jährlich wiederholt werden
- alle Menschen erreichen, die in den Küchen arbeiten,
- schriftlich samt Teilnehmerverzeichnis dokumentiert werden.

Diese Belehrungen müssen nicht zwangsläufig vom Gesundheitsamt durchgeführt werden; die Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe können sie selbstständig anbieten und durchführen.



**Wichtig:** Bescheinigung und Dokumentation der Belehrungen müssen Sie aufbewahren und auf Verlangen der zuständigen Behörde vorlegen!

**Lebensmittelhygiene** ::::: :::::

Nach EU-Verordnung Nr. 852/2004 sollen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Küchen zum Thema Lebensmittelhygiene geschult werden. Konkrete Anforderungen stehen dort allerdings nicht. Diese finden Sie in den Regelungen nach DIN 10514 über Hygieneschulungen.

Die Schulungen sollen die Helferinnen und Helfer in den Küchen für alle Belange der Sicherheit und der Eigenkontrolle sensibilisieren, Themen sind:



### **Lebensmittelmikrobiologie und Lebensmittelhygiene:**

- Grundkenntnisse in Lebensmittelmikrobiologie
- Wachstumsvoraussetzungen für Mikroorganismen
- Mikrobiologische Gefährdung des Produkts
- Gefährdung durch Schädlingsbefall
- weitere Gefährdung, z.B. durch Rückstände von Reinigungs- und Desinfektionsschutzmitteln

### **Hygienische Besonderheiten des Arbeitsplatzes:**

- Raum- und Anlagenhygiene
- Rohstoff-, Lager- und Transporthygiene
- Verarbeitungs- und Produkthygiene
- Personalhygiene
- Entsorgungshygiene

**Hygienegesetz** | Die Küchenmitarbeiterinnen und Küchenmitarbeiter müssen außerdem regelmäßig (mindestens einmal im Jahr und/oder bei Neueinstellung) nach dem Hygienegesetz geschult werden. Diese Schulungen konzentrieren sich auf Themen, die in dem Betrieb relevant sind (z.B. Berufskleidung, Händewaschen, Reinigungsplan, Grundbegriffe wie Personalhygiene, Betriebshygiene usw.).

Die Schulung können Sie selbst in Ihrer Einrichtung durchführen. Die Schulungen sollten nicht zu lange dauern; maximal 60 Minuten sind ausreichend.

### **Wie könnte eine Schulung aussehen? Hier ein Vorschlag:**

- Schulungsbedarf ermitteln (wer muss was wissen?)
- geeignetes Schulungspersonal auswählen
- Unterweisung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Arbeitsplatz, möglichst praxisnah und leicht verständlich
- Erfolgskontrolle
- Dokumentation



## **7.5 Rückstellproben**

Die Rückstellproben (DIN 10526) unterstützen Sie bei Erkrankungen zu überprüfen, ob Lebensmittel die Ursache sind. Sie können als Nachweis dienen, dass Erkrankungen nicht durch Lebensmittel verursacht wurden, die in ihrer Küche hergestellt oder verarbeitet worden sind.



### **Rückstellproben müssen aufbewahrt werden von Speisen,**

- die aus rohen Hühnereiern hergestellt wurden
- die anschließend nicht erhitzt wurden
- von denen mehr als 30 Portionen hergestellt wurden.



So geht's:

Die Proben entnehmen Sie unmittelbar vor Auslieferung oder während Sie die Lebensmittel ausgeben (bevorzugt gegen Ende der Ausgabe). Sie müssen die Proben kennzeichnen und dabei angeben, wer die Probe wann (Tag und Zeitpunkt) entnommen hat. Kennzeichnen Sie so, dass Sie alle Proben leicht rückverfolgen können. Die Probenmenge sollte mindestens 100 Gramm beziehungsweise eine Portion betragen.

Die Probe können Sie entweder eingeschweißt oder in gut verschließbare Behältnisse geben.

Bewahren Sie die Rückstellproben bei +4°C vier Tage lang auf. Auf Verlangen der zuständigen Behörde händigen Sie die Rückstellprobe aus. Alternativ können Sie die Rückstellproben auch einfrieren und dann eine Woche im Tiefkühl-Gerät aufbewahren.

## **7.6 Schädlingsbekämpfung**

Ob Räume und Vorräte schädlingsfrei sind, müssen Sie regelmäßig kontrollieren und dokumentieren. Wenn Sie Schädlingsbefall feststellen, müssen Sie umgehend handeln. Ein professioneller Schädlingsbekämpfer unterstützt Sie bei der sachgerechten Beseitigung unter Einhaltung gesetzlicher Vorschriften.



## 8

# Sicherheit und Unfallverhütung

Anlage, Ausstattung und Einrichtung von Küchen und Arbeitsräumen haben einen entscheidenden Einfluss auf die Sicherheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Küche. Wichtig ist, dass sie regelmäßig auf mögliche Gefahrenquellen hingewiesen werden und sich über Grundregeln der Unfallverhütung klar sind.

### **Grundlegende Verhaltensweisen für sicheres Arbeiten in der Küche sind:**

- Verstellen Sie nicht die Verkehrswege – Stolpergefahr!
- Lagern Sie Werkzeuge, Geräte, Lebensmittel und Abfälle so, dass sie nicht auf den Boden fallen können.
- Beseitigen Sie Verunreinigungen auf dem Boden sofort – Rutschgefahr!
- Lassen Sie Türen von Schränken (auch von Herden, Kühlschränken) nicht offen stehen.



### **Zur persönlichen Sicherheit bei der Arbeit in der Küche beachten Sie:**

- Tragen Sie zweckmäßige Arbeitskleidung.
- Die Kleidung soll aus schwer entflammaren Stoffen bestehen.
- Tragen Sie geschlossene Schuhe mit festem Oberteil und rutschfester Sohle (Profilsohle).
- Binden Sie die Haare zurück.
- Legen Sie den Schmuck ab.
- Arbeiten Sie nicht unter Einfluss von Alkohol oder anderen Suchtmitteln.



### **Weitere sicherheitsrelevante Punkte sind:**

- Ein Telefonanschluss mit Notrufverzeichnis muss erreichbar sein.
- Türen müssen nach außen öffnen.
- Der Fußbodenbelag muss trittsicher und rutschhemmend sein.
- Nur fest verlegte Steckdosen in den Räumen!
- Keine Steckdosen in der Nähe von Herden!
- Reinigen Sie elektrische Geräte nur bei gezogenem Netzstecker.
- Legen Sie die Antriebsteile elektrischer Geräte nie ins Wasser.
- Überprüfen Sie regelmäßig die elektrischen Geräte (wie Mixer, Schneidemaschinen etc.) auf Beschädigungen.
- Benutzen Sie Topfhandschuhe.



### **Gut sichtbar und schnell erreichbar müssen Sie in der Küche anbringen:**

- Handfeuerlöschgerät (6 kg Kohlendioxid-Löschgerät)
- Löschdecke
- Erste-Hilfe-Material (kleiner Verbandkasten nach DIN 13 157 mit Verbandbuch zur Aufzeichnung von Erste-Hilfe-Leistungen)

Hilfreich ist es, wenn Sie eine/n Sicherheitsbeauftragte/n ernennen, damit sicherheitsrelevante Punkte ständig überprüft werden.

## **8.1 Gefahrenquellen**

Zu den Gefahrenquellen gehören Räume (geringe Raumgröße, Lichtverhältnisse etc.) sowie Strom und Gas.

### **Für den Einsatz technischer Geräte gilt:**

- Lesen Sie die Gebrauchsanleitung durch.
- Montieren Sie benötigte Zusatzteile und Zusatzgeräte fachgerecht.
- Schließen Sie das Gerät erst an, wenn es voll betriebsbereit ist.
- Beachten Sie die Betriebszeit.
- Schalten Sie das Rührgerät erst ein, wenn das Arbeitsgefäß aufgesetzt ist.
- Binden Sie langes Haar zusammen und schieben Sie es unter die Kopfbedeckung, damit es nicht in den Quirl des Rührgerätes gerät.
- Stecker nur am Steckergehäuse aus der Steckdose ziehen; ziehen Sie keinesfalls am Kabel.
- Fassen Sie keine defekten Kabel an.
- Elektrische Geräte nicht mit nassen Händen anfassen.
- Schalten und stecken Sie elektrische Geräte vor der Reinigung aus.
- Elektrische Geräte nur feucht abwischen; nicht waschen oder spülen.
- Schützen Sie elektrische Geräte vor Hitze.
- Vermeiden Sie die Überhitzung von Kochplatten, ebenso das Überhitzen von Fett und Öl (Brandgefahr).
- Tauen Sie Kühl- und Gefriergeräte regelmäßig ab.
- Lassen Sie Reparaturen nur durch Fachpersonal durchführen.
- Tauschen Sie defekte Geräte umgehend aus.



### **Brandgefahr entsteht durch:**

- Überhitzung von Fett (kann auch in der Friteuse zur Selbstentzündung führen)
- vergessene Speisen im Backofen (Braten, Aufläufe, etc.)
- Fett auf der Herdplatte
- brennbare Utensilien in der Nähe der Hitzequelle.



## 8.2 Verhalten bei Unfällen

Sollte es trotz aller Gefahrenvorbeugung einen Unfall geben, gelten erst einmal diese vier Grundregeln:

1. Ruhe bewahren!
2. Über die Gefahr/Notlage orientieren!
3. Überlegt und zielstrebig handeln!
4. Bewusstlose in die stabile Seitenlage legen!



Das müssen Sie bei Unfällen tun:

### **Stromschlag**

- Berühren Sie den Verletzten nicht, solange er unter elektrischer Spannung steht – Lebensgefahr!
- Unterbrechen Sie die Stromzufuhr: Sicherung raus, Gerätestecker ziehen!
- Schalten Sie die Geräte sofort aus.
- Stellen Sie den Verletzten ruhig – Schockgefahr.
- Rufen Sie sofort den Notarzt!

### **Feuer**

- Schließen Sie Fenster und Türen.
- Setzen Sie einen Feuerlöscher ein.
- Brennendes Fett nie mit Wasser löschen – Explosionsgefahr! Topf oder Pfanne mit Deckel abdecken, bei großflächigem Feuer benutzen Sie eine Löschdecke.
- Alarmieren Sie die Feuerwehr.
- Verlassen Sie das Gebäude.

### **Verbrennungen**

- Bringen Sie den Verletzten aus dem Gefahrenbereich.
- Löschen Sie brennende Kleidung (mit Wasser, Decke etc.).
- Kühlen Sie kleine Brandwunden mit kaltem Wasser.
- Entfernen Sie bei Verbrühungen schnell Kleidungsstücke.
- Decken Sie Wunden mit speziellen Brandwunden-Verbandstüchern ab.
- Streuen Sie nichts auf die Wunden, verwenden Sie keine Brandsalben etc.
- Rufen Sie den Notarzt!

### **Schnittwunden**

- Verbinden Sie die Wunde.
- Legen Sie bei stark blutenden Verletzungen einen Druckverband an.
- Rufen Sie den Notarzt!



### **Verätzungen**

- Spülen Sie äußere Verätzungen sofort mit kaltem Wasser ab.
- Gurgeln Sie mit klarem Wasser.
- Spülen Sie die Augen aus.
- Bei innere Verätzungen: Bringen Sie den Verletzten nicht zum Erbrechen!
- Der Verletzte muss schnell ins Krankenhaus!

### **Vergiftungen**

- Bringen Sie den Verletzten nicht zum Erbrechen!
- Rufen Sie den Notarzt!
- Stellen Sie die Verpackung/Giftstoff sicher für die Behandlung.

# Im Überblick: Checklisten-Service

→	Checkliste 1	Mengenempfehlungen für die Mittagsverpflegung .....	40
→	Checkliste 2	Speiseplancheckliste für 4 Wochen .....	41
→	Checkliste 3	Lagerung von verpackten Lebensmitteln .....	42
→	Checkliste 4	Lagertemperaturen und maximale Lagerdauer .....	43
→	Checkliste 5	Reinigungshäufigkeiten .....	44
→	Checkliste 6	Reinigungsplan .....	45
→	Checkliste 7	Bitte vor dem Betreten der Küche beachten .....	46
→	Checkliste 8	Händewaschen nicht vergessen .....	46
→	Checkliste 9	Temperaturkontrolle .....	47
→	Checkliste 10	Kühl-Temperaturkontrolle .....	48
→	Checkliste 11	Tiefkühl-Temperaturkontrolle .....	49
→	Checkliste 12	Das 1x1 der Küchenhygiene .....	50/51
→	Alle Checklisten stehen auf der Webseite <a href="http://www.hag-gesundheit.de">www.hag-gesundheit.de</a> zum Herunterladen zur Verfügung.		

CHECKLISTE 1

## Mengenempfehlungen für die Mittagsverpflegung von Erwachsenen (5 Wochentage)

Lebensmittel	Häufigkeit	Portionsgröße
Fleisch, gegart	1–2 mal	100g
Seefisch, gegart	1 mal	150g
Vegetarische Gerichte → z.B. Eintopf → Gemüseauflauf/Gratin → Gemüsebratling	2–3 mal 1 mal 1 mal 1 mal	500g 500g 150g
Gemüse/Salat → Gemüse gegart → Blattsalat und Rohkost	6 mal 3 mal 3 mal	200g 100g
Stärkekomponenten → Kartoffeln, gegart → Nudeln → Reis	5 mal 3 mal 1 mal 1 mal	200g 250g 180g
Dessert → Milchspeise → Obst	5 mal 3 mal 2 mal	150g 150g
Zubereitungsfett, z. B. Rapsöl	5 mal	10g

Quelle: DGE 2008

CHECKLISTE 2

## Speiseplancheckliste für 4 Wochen (5-Tage-Woche)

Lebensmittel	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Gesamt Häufigkeit	Empfohlene Häufigkeit
Kartoffeln						12 x
Reis						4 x
Nudeln						4 x
Gemüse als Rohkost, Salat						12 x
Gemüse gegart						12 x
Hülsenfrüchte						2 x
Fleisch						8 x max.
Seefisch						4 x
Ei						2 x max.
Vegetarisches Hauptgericht						12 x
Dessert, als: Obst / Milchspeise						20 x (tägl.) 8 x / 12 x
Trink- / Mineralwasser						20 x (täglich)

.....  
**CHECKLISTE 3**

## Lagerung von verpackten Lebensmitteln

→ tiefgekühlt lagern	Lagerung bei $\leq -18^{\circ}\text{C}$ im Tiefkühlraum/-gerät
→ gekühlt lagern	Lagerung bei $2-8^{\circ}\text{C}$ im Kühlraum/-gerät
→ kühl lagern	Lagerung bei $\leq 15^{\circ}\text{C}$ an einem kühlen Ort
→ bei Zimmertemperatur lagern	Lagerung bei $18-22^{\circ}\text{C}$
→ vor Wärme schützen	verträgt höhere Temperaturen als Zimmertemperatur
→ trocken lagern	Lagerung bei max. 70% relativer Luftfeuchtigkeit
→ lichtgeschützt lagern	Lagerung vor direktem Lichteinfall geschützt
→ feucht und kühl lagern	Lagerung bei $6-15^{\circ}\text{C}$ und 70–90% relativer Luftfeuchtigkeit

CHECKLISTE 4

## Lagertemperaturen und maximale Lagerdauer kühlbedürftiger Lebensmittel und Speisen

Lebensmittel	Temperatur	Lagerdauer
Fleisch frisch	7 °C	24 Stunden
Fleisch gegart	7 °C	3 Tage
Hackfleisch	4 °C	am Liefertag verwenden
Geflügel, frisch	4 °C	24 Stunden
Hasen, Kaninchen	4 °C	24 Stunden
Eier	7 °C	MHD beachten
Innereien	4 °C	am Liefertag verwenden
Feinkost	7 °C	2 Tage
Molkereiprodukte	7 °C	MHD beachten
Obst und Gemüse	7 °C	3–4 Tage (Bananen, Kartoffeln, Tomaten nicht kühlen)
Überproduktionen	4 °C	24 Stunden
Wurst, geschnitten	7 °C	3 Tage
Käse, geschnitten	7 °C	3 Tage
Butter, Margarine	10 °C	MHD beachten
eihaltige Zubereitungen	4 °C	wenige Stunden

Quelle: DIN 10508 Lebensmittelhygiene

## Reinigungshäufigkeiten

Was	Reinigung
Waschbecken, Ausgüsse	täglich
Arbeitsflächen	täglich
Schneidbretter, Werkzeuge	sofort
Maschinen	sofort
Lebensmittelbehälter	täglich
Abfallbehälter	täglich
Kühleinrichtungen	wöchentlich
Fußböden	täglich
Türgriffe, Lichtschalter etc.	täglich
Türen	wöchentlich
Abzugshauben etc.	monatlich
Vorratsräume	wöchentlich
Toilettenbereich	täglich
Speiseräume	täglich





## CHECKLISTE 7

### Bitte vor dem Betreten der Küche beachten!

→ Schmuck und Armbanduhren ablegen.
→ Saubere Arbeitsbekleidung anziehen.
→ Lange Haare zusammenbinden, Kopfbedeckung aufsetzen.
→ In der Küche nicht essen, trinken und rauchen.
→ Wunden mit Pflaster etc. abdecken, ggf. Gummihandschuhe überziehen.
→ Nicht arbeiten bei Erkrankungen, besonders bei Durchfall und Erbrechen.
→ Nicht auf Lebensmittel husten oder niesen.



## CHECKLISTE 8

### Händewaschen nicht vergessen!

→ vor Arbeitsbeginn
→ nach jeder Pause
→ nach jedem Toilettenbesuch
→ nach dem Taschentuchgebrauch
→ nach Husten oder Niesen in die Hand
→ nach jedem Berühren verschmutzter Lebensmittel oder Gegenständen
→ nach Arbeiten mit kritischen Lebensmitteln (rohen Eiern, Geflügel, Fleisch)





## CHECKLISTE 10

# Kühl-Temperaturkontrolle

Monat: \_\_\_\_\_ Jahr: \_\_\_\_\_ Gerät: \_\_\_\_\_

Solltemperatur: \_\_\_\_\_

Bei Abweichungen bitte umgehend Frau/Herrn \_\_\_\_\_ informieren!

Datum	Temperatur	Unterschrift
01	°C	
02	°C	
03	°C	
04	°C	
05	°C	
06	°C	
07	°C	
08	°C	
09	°C	
10	°C	
11	°C	
12	°C	
13	°C	
14	°C	
15	°C	
16	°C	
17	°C	
18	°C	
19	°C	
20	°C	
21	°C	
22	°C	
23	°C	
24	°C	
25	°C	
26	°C	
27	°C	
28	°C	
29	°C	
30	°C	
31	°C	



## CHECKLISTE 11

# Tiefkühl-Temperaturkontrolle

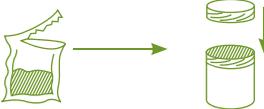
Monat: \_\_\_\_\_ Jahr: \_\_\_\_\_ Gerät: \_\_\_\_\_

### Solltemperatur: -18° Grad

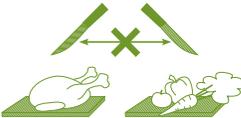
Bei Abweichungen bitte umgehend Frau/Herrn \_\_\_\_\_ informieren!

Datum	Temperatur	Unterschrift
01	°C	
02	°C	
03	°C	
04	°C	
05	°C	
06	°C	
07	°C	
08	°C	
09	°C	
10	°C	
11	°C	
12	°C	
13	°C	
14	°C	
15	°C	
16	°C	
17	°C	
18	°C	
19	°C	
20	°C	
21	°C	
22	°C	
23	°C	
24	°C	
25	°C	
26	°C	
27	°C	
28	°C	
29	°C	
30	°C	
31	°C	

# Das 1x1 der Küchenhygiene (Teil A)

	Hygieneempfehlung	Handlungsbeispiel
Einkauf	Achten Sie auf unbeschädigte Verpackungen.	
	Kontrollieren Sie die Temperaturanzeige an den Kühleinrichtungen und achten Sie auf die Füllhöhe der Gefriertruhen (roter Strich).	
Transport und Lagerung	Transportieren Sie kühlpflichtige Lebensmittel schnellstmöglich in Ihre Einrichtung und achten Sie bei gelieferter Ware darauf, dass die Kühlkette eingehalten wurde.	
	Räumen Sie kühlpflichtige Lebensmittel zu Hause sofort in den Kühl-/ Gefrierschrank und achten Sie auf die Kühltemperatur (Thermometer einlegen).	
	Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und das Verbrauchsdatum. Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum sollten nach Ablauf nicht mehr verzehrt werden.	
	Füllen Sie die Lebensmittel aus angebrochenen Verpackungen wie Dosen, Tüten oder Kartons in fest schließende, hygienisch einwandfreie Aufbewahrungsbehälter um.	
Umfeld Küche	Wechseln Sie regelmäßig den Geschirrspüllappen.	
	Achten Sie stets auf saubere Arbeitsflächen, -materialien und -geräte, sowie ein sauberes Umfeld.	
	Decken Sie den Müllbehälter stets ab und entfernen Sie den Abfall so rasch wie möglich.	

## Das 1x1 der Küchenhygiene (Teil B)

	Hygieneempfehlung	Handlungsbeispiel
Umgang mit Lebensmitteln	Waschen Sie sich die Hände mit Seife, bevor Sie die Lebensmittel berühren.	
	Vor der Zubereitung die Lebensmittel (Obst und Gemüse) gründlich abwaschen.	
	Verwenden Sie für unterschiedliche Lebensmittel separate Küchenutensilien, um eine Kreuzkontamination zu vermeiden. Wichtig: getrennte Schneidbretter für Geflügelfleisch und Rohkostsalate.	
	Vermeiden Sie die Berührung mit den Händen und verwenden Sie Hilfsmittel, wie z. B. Gabel, Löffel und Zange bei leicht verderblichen Lebensmitteln (z.B. Hackfleisch, Milcherzeugnisse, Fische, u.s.w.)	
	Entnehmen Sie die kühlpflichtigen Lebensmittel (z.B. Frischmilch, Hackfleisch) aus dem Kühlschrank erst unmittelbar vor der Zubereitung oder dem Verzehr.	
	Zubereitete, noch warme Lebensmittel so schnell wie möglich abkühlen. Lebensmittel erst in den Kühlschrank, wenn diese Raumtemperatur erreicht haben.	
	Tiefgefrorene Lebensmittel (z.B. tiefgefrorenes Hähnchen) im Kühlschrank schonend auftauen. Auftauwasser auffangen und beseitigen.	



10

# Literatur und weiterführende Links

Medien des aid (Hrsg.)

## **Hygiene in der Küche (2009). Video – DVD (Länge: ca. 21 min.).**

Bestell-Nr. 7524. ISBN/EAN 978-3-8308-0803-9. EUR 25,-

Von der Warenannahme bis hin zur Speisenausgabe und Geschirreinigung wird im Hauptfilm richtiges Verhalten in Sachen Küchenhygiene gezeigt und erklärt. Elf Filmausschnitte und das Heft „Küchenhygiene“ als PDF-Datei sind zusätzlich anwählbar. Das Material vermittelt praxisnah die nach EU-VO 852 vorgeschriebenen Schulungsinhalte über Lebensmittelhygiene. Kernstück ist der Film „Hygiene für Profis“ von 2002. Er begleitet drei typische Küchenprofis durch ihren Arbeitstag und erklärt die hygienische Küchenpraxis. Einzelne Schulungsinhalte lassen sich durch die Filmausschnitte gezielt herausgreifen. Das aid-Heft „Küchenhygiene“ kann (auch auszugsweise) als Handout verteilt oder über den Beamer präsentiert werden.

## **Saubere Küche (2009). Poster.**

Bestell-Nr. 3347. ISBN/EAN 426 017 908 007 4. EUR 1,50

Jeder, der kocht, weiß, dass Sauberkeit und Hygiene in der Küche unerlässlich sind. Das Poster Saubere Küche vermittelt heiter aber dennoch einprägsam, worauf in Küchen geachtet werden muss, um der Übertragung von Krankheitserregern vorzubeugen. Die als Comic dargestellten Beispiele fordern den Betrachter mit einem Augenzwinkern dazu auf, wichtige Hygieneregeln im Küchenalltag einzuhalten. Das Poster eignet sich vor allem für Schüler/innen und Auszubildende in den Fächern Hauswirtschaft, Technik und Gesundheitslehre.

## **Schädlinge in der Gemeinschaftsverpflegung (2009). Broschüre (Special).**

Bestell-Nr. 1398. 32 S. ISBN/EAN 978-3-8308-0809-1. EUR 3,50

Schädlinge sind in Großküchen aus hygienischen Gründen nicht tolerierbar. Das Special stellt die häufigsten Arten vor, erklärt ihr Verhalten und den Zyklus ihrer Vermehrung. Ein spezieller Schlüssel ermöglicht die schnelle Bestimmung der Schädlingsart über ihre Spuren, wie etwa Kot oder abgelegte Eier. Besonders ausführlich werden die Methoden zur hygienegerechten Bekämpfung erläutert, einschließlich der aktuell zugelassenen



chemischen Mittel. Welche Anforderungen die zurzeit geltende Hygienegesetzgebung stellt, erklärt ein eigenes Kapitel. Die kompakten Informationen machen das Special zu einem unerlässlichen Helfer für alle, die in der Gemeinschaftsverpflegung Verantwortung für die Küchenhygiene tragen.

### **Vorratsschädlinge (2008). Heft.**

Bestell-Nr. 1075. 28 S. 24 Abb. ISBN/EAN 978-3-8308-0732-2. EUR 1,50

Das Heft enthält Abbildungen und Beschreibungen der am häufigsten vorkommenden Vorratsschädlinge. Es nennt Möglichkeiten zur Vorbeugung und Bekämpfung eines Schädlingsbefalls. Denn groß ist der Schreck, wenn man in Nüssen, im Mehl oder auf Trockenobst kleine Maden, Käfer, Motten oder Fliegen entdeckt. Müssen nun die gesamten Vorräte in den Müll? Wer die Vorratsschädlinge kennt, kann gezielt Lebensmittel aussortieren.

### **Infektionsschutz im Lebensmittelbereich (2008).**

Heft. Bestell-Nr. 1500. 24 S. ISBN/EAN 978-3-8308-0747-6. EUR 1,50

Viele Krankheitserreger können durch Lebensmittel übertragen werden. Um Infektionen zu vermeiden, ist für alle, die mit Lebensmitteln umgehen, erstmalig vor Arbeitsbeginn und dann jährlich eine Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz vorgeschrieben. Das Heft Infektionsschutz im Lebensmittelbereich erläutert die gesetzlichen Regeln. Wesentliche Schulungsinhalte sind Tätigkeits- und Beschäftigungsverbote und die Informationspflichten, beispielsweise bei Krankheit des Küchenmitarbeiters. Zudem erfahren Beschäftigte, wie eine Übertragung von Krankheitserregern durch einfache Hygienemaßnahmen vermieden werden kann. Alphabetisch werden die im Infektionsschutzgesetz genannten und relevanten Krankheitserreger und ihre Übertragungswege beschrieben.

### **Küchenhygiene (2008). Heft.**

Bestell-Nr. 1323. 36 S. 76 Abb. ISBN/EAN 978-3-8308-0778-0. EUR 2,00

Hygiene in der Großküche schützt vor lebensmittelbedingten Erkrankungen. Das Heft enthält die wichtigsten Regeln zur Körperhygiene, zum Umgang mit Lebensmitteln und zur Reinigung von Küche und Geräten. Alle Regeln sind leicht verständlich erklärt und mit 80 farbigen Praxisfotos bebildert. Ein Kapitel über Mikrobiologie rundet das Thema ab. Das Heft eignet sich ideal für die jährlich vorgeschriebene Hygieneschulung und Ausbildung des Küchenpersonals.



### **Küchenhygiene für Profis (2008). Special (Print).**

Bestell-Nr. 3132.56 S. ISBN/EAN 978-3-8308-0632-5. EUR 4,50

Sauberkeit muss sein. Dies gilt vor allem für Profiküchen und jeden, der in diesem Umfeld arbeitet. Nachlässigkeiten können Folgen wie Erkrankungen nach sich ziehen. Die wichtigsten Hygienevorschriften beschreibt das Heft *Küchenhygiene für Profis*. Angefangen bei mikrobiologischen Grundlagen und räumlichen Voraussetzungen der Kucheneinrichtung, über das sachgemäße Herstellen von Rückstellproben bis hin zu Qualitätssicherungsmaßnahmen gibt das Heft auf 60 Seiten wichtige Fachinhalte über Lebensmittelhygiene wieder. Angefügt ist ein Verzeichnis der relevanten Leitlinien und DIN-Normen. Das Heft richtet sich an Verantwortliche in Kantinen und Gastronomie, Lebensmitteleinzelhändler, Ausbilder, Studenten sowie Mitarbeiter in Gesundheitsämtern.

### **Planung kleiner Küchen in Schulen, Kitas und Heimen (2007). Special (Print).**

Bestell-Nr. 3904. 48 Seiten. 24 Abbildungen. 8 Tabellen. ISBN/EAN 978-3-8308-0654-7. EUR 7,50

Kitas, Ganztagschulen, Jugendherbergen und Seniorenheime müssen eine qualitativ hochwertige Verpflegung anbieten, auch bei knappen Ressourcen und wenigen Essen pro Tag. Das Special bietet Unterstützung, um die Küche systematisch zu planen. Es erläutert die Gesichtspunkte, die bei der Entscheidung für oder gegen eine Küche vor Ort sowie bei ihrer Gestaltung zu beachten sind. Mit Hilfe der zahlreichen Checklisten für alle wichtigen Fragen können Verantwortliche systematisch vorgehen. Praktische Tipps unterstützen bei der Detailplanung von Räumen, Ausstattung und Geräten. Die zu erwartenden Kosten sind aufgelistet und auch die Hygieneanforderungen und Umweltüberlegungen macht das Heft transparent.

### **Speisenplanung in der Gemeinschaftsverpflegung (2006). Special (Print).**

Bestell-Nr. 3903. 80 Seiten. 34 Abbildungen. 41 Tabellen. ISBN/EAN 3-8308-0613-2. EUR 9,50

Das Special informiert über die Grundlagen der Speisenplanung für Betriebsgastronomie und Mensa, Krankenhaus, Senioreneinrichtung, Kindertagesstätte und Schule. Checklisten und Best-Practice-Beispiele geben Tipps zur Umsetzung einer gesunden Ernährung. Wer für die Verpflegung in einer Gemeinschaftseinrichtung verantwortlich ist, kann anhand dieser Listen seine Speisenplanung Schritt für Schritt optimieren. Erfolgsmodelle aus der Praxis, Menübeispiele und Rezepte liefern Anregungen für eine gesunde und abwechslungsreiche Kost.



**Küche und Technik (2005). Broschüre (Print).**

Best.-Nr. 3825. 156 Seiten. 147 Abbildungen. 34 Tabellen. ISBN/EAN 3-8308-0474-1.  
EUR 19,50

Die Broschüre stellt detailliert die verschiedenen Gerätegruppen einer gewerblichen Küche vor und richtet sich an alle, die in der beruflichen Praxis mit der Gerätetechnik in Großküchen betraut sind. Sie beschreibt detailliert die einzelnen Gerätegruppen unter folgenden Gesichtspunkten: Anschaffungs- und Betriebskosten, Raumbedarf, Installation, Gerätegröße, Energieeinsatz, Umweltbelastung, Gebrauchstauglichkeit, Bedienfreundlichkeit, Reinigung, Wartung und EDV-Nutzung. Aktuelle Trends wie der Einsatz von Convenience-Produkten oder Techniken wie Cook & Chill werden berücksichtigt.

**Bezugsadresse: aid infodienst Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e. V.,  
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, 0228 – 84 99 0, aid@aid.de, www.aid.de**

**Weiterführende Links**

aid Infodienst: [www.aid.de/gemeinschaftsverpflegung](http://www.aid.de/gemeinschaftsverpflegung)

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung: [www.ble.de](http://www.ble.de)

Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde: [www.bll.de](http://www.bll.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [www.dge.de](http://www.dge.de)

[www.haccp.de](http://www.haccp.de)

[www.jobundfit.de](http://www.jobundfit.de)



## Impressum

**Herausgeber: Regionaler Knoten Hamburg** in der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)

Geschäftsstelle:  
HAG, Repsoldstr. 4, 20097 Hamburg  
Tel: 040/632 22 20, [www.hag-gesundheit.de](http://www.hag-gesundheit.de)

**Texte:** Silke Bornhöft, Petra Hofrichter, Merle Holzhauer und Wiebke Sannemann, HAG

**Redaktionelle Überarbeitung:** Susanne Gerhards, Petra Hofrichter und Dörte Frevel

**Gestaltung, Herstellung:** MedienMélange: Kommunikation  
Tel: 040/854 19 89-0, [www.medienmelange.de](http://www.medienmelange.de)

→ Alle Checklisten stehen auf der Webseite [www.hag-gesundheit.de](http://www.hag-gesundheit.de) zum Herunterladen zur Verfügung.

Der Regionale Knoten Hamburg wird 2009 aus Mitteln der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) und der Hamburger Krankenkassen und Krankenkassenverbände (GKV) unterstützt.

Weitere Informationen zum Regionalen Knoten erhalten Sie unter [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)

Besonderer Dank an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den sozialpädagogischen und hauswirtschaftlichen Bereichen der Einrichtungen

- Frauenwohnunterkunft Notkestraße
- Malteser Nordlicht
- Tagesaufenthaltsstätten für Wohnungslose Menschen  
Diakonie-Zentrum für Wohnungslose, Herz As und Kemenate
- Übernachtungsstätte PIK AS und
- Wohnunterkunft Billbrookdeich  
für den Einblick in die Praxis und die Interviews.



# Umgang mit Lebensmitteln

## Gemeinsam Kochen

## Gesunde Mittagsverpflegung

## Hygiene

## Sicherheit und Unfallverhütung

## Checklisten-Service

Die Broschüre gibt Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus niedrigschwelligen Einrichtungen Anregungen für Kochprojekte und konkrete Hilfestellung rund um die Fragen der Ernährung: praxisnah werden die Leitlinien der EU-Verordnung dargestellt und die Akteure erfahren, warum Themen wie Hygiene, Nahrungszubereitung, Unfallprävention für den Küchenbetrieb so wichtig sind. 12 Checklisten erleichtern den Kochenden die praktische Arbeit.



Diakonie

