

Schmecken und entdecken

Die Hygiene-Checkliste

Lebensmittelbedingte Erkrankungen wie Durchfall und Erbrechen sind nicht nur unangenehm. Sie können bedrohlich werden, denn das Immunsystem eines Kindes ist noch nicht so ausgereift wie das eines Erwachsenen. Das Risiko lässt sich jedoch durch eine konsequente Hygienepaxis minimieren.

Nicht nur sauber, sondern rein!

Ohne gute Vorbereitung geht es nicht. Das betrifft zum Beispiel Arbeitsflächen und Arbeitsgeräte, die benutzt werden. Denn Bakterien lieben schmutzige Tische und verkrustetes Besteck. Also:

- > **Arbeitsflächen** mit heißer Seifenlauge abwaschen und trockenwischen oder mit einer abwaschbaren, sauberen Tischdecke abdecken.
- > Nur saubere **Küchenwerkzeuge** bereitlegen. Sie sollten kindgerecht sein: nicht zu groß und nicht zu schwer. Scharfe Messer gehören entweder in die Hand des/der Mitarbeitenden oder sie bleiben in der Schublade. Mit einem eher stumpfen Obstmesser lässt sich auch prima schneiden. Backofen, Herd, heiße Töpfe, Waffeleisen, Küchenmaschine und Grill sind für die jungen Bäcker und Köche natürlich tabu. Damit hantiert nur der/die Mitarbeitende und zwar in einem angemessenen Abstand.
- > Genügend saubere **Spül- und Trockentücher** liegen griffbereit. Sie werden nach Gebrauch nicht einfach getrocknet und dann wiederverwendet, sondern wandern in die Kochwäsche und werden bei mindestens 60° gewaschen.
- > Fürs **Abtrocknen der Hände** nach dem Händewaschen gibt es Einmalhandtücher.

Kleine Leute Großer Gott

Wie die Profis!

Kinder sind mit Eifer dabei, wenn sie wissen, warum sie etwas tun. Deshalb vor Beginn genau erklären, *warum* bestimmte Regeln so wichtig sind: Dass lange Haare zusammengebunden werden sollten, weil es eklig ist, wenn sie in den Obstsalat fallen. Oder dass niemals auf Lebensmittel gehustet oder geniest werden darf, weil dadurch andere Kinder krank werden können.

- > lange Haare zusammenbinden oder eine Kopfbedeckung tragen
- > Schürze oder sauberes T-Shirt überziehen
- > Hände zu Beginn gründlich waschen und mit einem Einweghandtuch abtrocknen
- > nach dem Toilettengang oder Naseputzen die Hände nochmal waschen
- > Verletzungen an den Händen mit einem Pflaster abkleben
- > evtl. Einmalhandschuhe tragen

Lecker, aber leider nicht geeignet für die Kinderküche!

- > **Rohe Eier** sind leider häufig mit Salmonellen besiedelt, die lästige Magen-Darm-Infekte verursachen. Kinder lieben es jedoch, beim Backen zu naschen. Das kann unangenehme Folgen haben. Deshalb ist es ratsam, Plätzchen- und Kuchenteig ohne Ei herzustellen. Dann ist auch Naschen erlaubt! Was für Kuchen- und Plätzchenteig gilt, gilt auch für Salatsaucen (z. B. Kartoffelsalate) und Tiramisu. Alles besser ohne rohe Eier!
- > **Rohes Fleisch** (Gehacktes, Mett, Tartar) ist leicht verderblich und Bakterien lieben es, sich darauf zu vermehren. Deshalb hat es in der Kinderküche nichts zu suchen! Auf leckere Hamburger und Buletten muss im KiGo aber nicht verzichtet werden, wenn das Fleisch bereits vorher vom Mitarbeitenden gut durchgebraten wurde.

Kleine Leute Großer Gott

- > **Geflügel und Fisch für den Grill** schmeckt auch vielen Kindern. Aber die Zubereitung sollten stets Erwachsene übernehmen. Wurde das Fleisch auf dem Grill oder im Ofen gut durchgerhitzt, können Groß und Klein es genießen.
- > **Rohmilch** ist eine unbehandelte Milch. Da sie nicht wie andere Milch erhitzt wurde, ist nicht auszuschließen, dass krankmachende Keime drin sind. Deshalb lieber drauf verzichten und pasteurisierte Milch anbieten!

Ein paar Faustregeln zum Schluss

- > **Obst und Gemüse** ist vor dem Schälen und Zuschneiden immer **gründlich zu waschen**. Das ist besonders wichtig bei Produkten, die nicht aus Bioanbau stammen. Es gilt auch dann, wenn Früchte geschält werden: Bananen, Äpfel, Birnen, Mandarinen, Gurken, Karotten, Kartoffeln ... Die Kinder sollten nicht mit Pestiziden in Berührung kommen, die möglicherweise auf den Früchten und ihren Schalen haften. Im Hinblick auf den Coronavirus rät der Virologe Jonas Schmidt-Chanasit sogar, Obst und Gemüse mit einem Tröpfchen Spülmittel zu reinigen (in: Die Zeit, 8. April 2020, S.32).
- > Grundsätzlich gilt: Kinder sollten keine Lebensmittel verarbeiten oder essen, deren **Verfallsdatum** schon überschritten ist.
- > **Lebensmittel, die gekühlt werden müssen**, sollen es bis zur zügigen Verarbeitung auch bleiben. Kühlketten dürfen nur kurz unterbrochen werden! Also Speiseeis niemals lange vor sich hinschmelzen lassen, Salaten keine Sonnenbäder erlauben.
- > **Im Freien** zu brutzeln und zu braten ist immer etwas Besonderes. Doch Insekten schätzen frisches Fleisch und Salate auch. Sie haben darauf jedoch nichts zu suchen. Deshalb müssen alle **Lebensmittel abgedeckt** werden!
- > Und auch **Wespen** lieben warme Sommertage. Sie sollten sich jedoch von Menschen und deren Getränken fernhalten, denn ihr Stich ist nicht ungefährlich. Deshalb **Getränke in geschlossenen Behältern** aufbewahren und die Kinder mit Strohhalmen aus abgedeckten Bechern trinken lassen.