

## Grundregeln bei der Zubereitung von Speisen

Der effektivste Schutz vor einer Infektion ist die ausreichende Hygiene. Deshalb sollten folgende Grundregeln bei der Zubereitung von Speisen unbedingt eingehalten werden:

- Rohmilch vor dem Verzehr abkochen; pasteurisierte und ultrahocherhitzte Milch ist als sicher anzusehen.
- Hände vor der Zubereitung von Speisen und nach Kontakt mit rohem Fleisch gründlich mit Wasser und Seife waschen und sorgfältig abtrocknen.
- Rohes Fleisch getrennt von anderen Lebensmitteln lagern und zubereiten, auch beim Grillen (dabei auch verschiedene Bretter, Teller, Zangen verwenden).
- Flächen und Gegenstände nach Kontakt mit rohem Fleisch, Verpackungen oder Tauwasser sofort gründlich reinigen und abtrocknen.
- Lappen und Handtücher nach der Zubereitung von rohem Fleisch möglichst auswechseln und bei mindestens 60 °C waschen.
- Rohes Gemüse und Obst vor dem Konsum schälen oder zumindest gründlich waschen.