

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Jakie zarazki czyhają w brudnej kuchni

Campylobacter, Salmonella, E. coli - to tylko niektóre drobnoustroje, które mogą zabić się na kuchennych blatach czy nożach, a zakażenie może spowodować już mycie mięsa pod kranem czy krojenie różnych produktów na tej samej, nieumytej desce. Wystarczy jednak przestrzegać kilku prostych zasad, aby zmniejszyć ryzyko problemów. Sprawdź, czy je stosujesz.

Lubimy jeść, a wielu z nas także gotować. Nawet jeśli nie jest to naszą pasją, i tak musimy sporo czasu spędzać w kuchni przyrządzając różne potrawy. W różnych miejscach kuchni mogą jednak czyhać dosyć groźne bakterie.

Co ciekawe, z odpowiednim poszanowaniem kuchennego BHP mają kłopoty nawet znani i lubiani telewizyjni kucharze. To z kolei może uczyć złych nawyków rzesze widzów. Niedbałość w przestrzeganiu kuchennej higieny w programach kulinarnych wykazali niedawno naukowcy z niemieckiego Federalnego Instytutu Oceny Ryzyka (BfR).

Najpierw przeanalizowali telewizyjne programy o gotowaniu. Okazało się, że ich gospodarze robią błędy na skalę niemal masową.

- Lekkie błędy związane z higieną można było obserwować średnio co 50 sekund - opowiada dr Gaby-Fleur Böl, kierująca działem komunikacji odnośnie ryzyka w BfR. - Poważne błędy zdarzały się mniej więcej co 2,5 minuty- dodaje.

### Przykłady?

- wycieranie brudnych rąk w ścierkę zamiast ich umycia z użyciem mydła,
- używanie tej samej deski do krojenia różnych produktów,
- zaniechanie mycie rąk po kichaniu, wycieraniu nosa czy podrapaniu się,
- dodawanie soli palcami,
- niemycie rąk przed przygotowywaniem potrawy.

Badacze poszli o krok dalej i sprawdzili, jak tego typu programy wpływają na publiczność. W tym celu, z pomocą profesjonalnego, występującego w telewizji kucharza nagrali filmy uczące gotowania, które różniły się właśnie pod względem przestrzegania higieny. Ochotnicy losowo oglądali po jednym z filmów, a potem mieli za zadanie przygotować taką samą sałatkę, jaką robił kucharz. Okazało się, że poziom higieny oglądających filmy amatorów był podobny do tego, jaki widzieli na filmie.

### Jakich zasad higieny w kuchni przestrzegać, by się nie zatruć

Badacze zalecają więc producentom takich programów większą staranność pod względem higieny, a dla wszystkich sporządzili listę zaleceń.

- Po pierwsze, zanim zaczniesz się przygotowywać posiłek, trzeba dokładnie umyć ręce mydłem.
- Po drugie, powierzchnie, na których się pracuje, także trzeba dokładnie umyć,
- Po trzecie, **powierzchnie te trzeba również myć między kolejnymi etapami przyrządzania potrawy.**
- Po czwarte, po pracy z surowymi produktami, szczególnie mięsem, **trzeba zmienić deskę do krojenia i używane narzędzia albo dokładnie je umyć i sparzyć.**
- Po piąte, jeśli się potrawę gotuje, szczególnie mięsne i rybne, trzeba to robić dokładnie.
- Po szóste, produkty, które wymagają chłodzenia, należy przez cały czas prawidłowo przechowywać w odpowiedniej temperaturze. Mięso i ryby należy trzymać w najzimniejszym przedziale lodówki.
- Po siódme, warzywa i zioła trzeba dokładnie myć i w razie potrzeby usunąć niektóre części.
- Po ósme, w czasie grilla czy pikniku, produkty, które łatwo się psują, powinno się trzymać w niskiej temperaturze.
- Po dziewiąte, ciepłe potrawy należy utrzymywać w temperaturze powyżej 65 stopni, albo ochłodzić do temperatury poniżej 7 stopni.
- Po dziesiąte, **stosowane w kuchni ścierki i gąbki trzeba prać w temperaturze min. 60 stopni**

**lub wymieniać co kilka dni** – w przeciwnym razie zamieniają się w biologiczne bomby.

Polscy specjaliści dodaliby tu jeszcze jeden punkt dotyczący jajek – należy je sparzyć, po rozbiciu skorupki wyrzucić natychmiast do kosza, a ręce wymyć mydłem pod bieżącą wodą. Warto wiedzieć, że wśród zwłaszcza małych pacjentów szpitali, którzy trafili do nich z powodu zatrucia wywołanego salmonellą, pewna część to ofiary zjedzenia jajeczniczy przyrządzonej z pominięciem takiej procedury.

## **Noże i inne narzędzia trzeba segregować i regularnie myć**

Jak drobnoustroje mogą przenosić się za pośrednictwem różnych kuchennych narzędzi, pokazali naukowcy z University of Georgia w eksperymentach ufundowanych przez amerykańską Food and Drug Administration.

Badacze zanieczyścili różne owoce i warzywa bakteriami, które dosyć często można na nich znaleźć - m.in. Salmonellą czy E. coli. Kroili je nożem, a potem bez mycia, także inne warzywa i owoce. W podobny sposób postąpili z tarką. Efekt? Zarówno nóż, jak i tarka przenosiły bakterie.

- Duże ilości startego materiału i cząstek powstałych z zanieczyszczonego produktu pozostały na tarce. Jeśli więc ktoś zaraz potem chciałby utrzeć kolejną marchewkę czy coś innego, ulegnie to zanieczyszczeniu - twierdzi autorka badania prof. Marilyn Erickson.

Wcześniej ten sam zespół odkrył, że w podobny sposób mogą przenosić się powodujące zakażenia układu pokarmowego norowirusy oraz wirus powodujący wirusowe zapalenie wątroby typu A.

## **Campylobacter jejuni - mało znana, a dość niebezpieczna bakteria z drobiu**

Mimo że niektóre groźne mikroby są dosyć powszechne, to nie zawsze są dobrze znane. Prawie każdy słyszał o salmonelli, a ile osób wie o *Campylobacter jejuni*? To bakteria, która lubi zamieszkiwać układ pokarmowy drobiu. U człowieka wywołuje relatywnie częste zakażenia z wymiotami, biegunką i gorączką.

Zakazić się można głównie przez niedogotowane mięso, a także kontakt z bakteriami, które rozprzestrzeniły się podczas jego przygotowywania. Mniejsze ryzyko występuje w styczności z jajami.

Specjaliści radzą więc np., aby nie myć drobiu pod kranem, ponieważ razem z kropelkami wody rozprzestrzenić może się groźny mikrob. W sprzyjających warunkach może przetrwać i wraz z gąbką przedostać się na naczynia, a stąd do naszego układu pokarmowego. Oczywiście w każdym przypadku zakażenia potrzebna jest odpowiednio wysoka ilość materiału zakażonego, ale nigdy nie wiemy, ile chorobotwórczych bakterii znajduje się w surowych produktach. Lepiej więc nie ryzykować i przestrzegać higieny, zwłaszcza że występuje tu duże zróżnicowanie pomiędzy różnymi rodzajami mikrobów. W kuchennym BHP pomogą ściereczki nasączone płynem dezynfekcyjnym. Dlaczego?

Naukowcy z University of Arizona w swoich doświadczeniach odkryli bowiem, że dezynfekcja kuchennych powierzchni antybakteryjnymi ściereczkami zmniejsza ryzyko zakażenia *Campylobacter* o ponad 99 proc. Badacze oprócz analizy dostępnych prac naukowych, sprawdzili działanie ściereczek na typowych, stosowanych w kuchni materiałach, takich jak granit, laminat czy ceramiczne płytki.

- Cechą *Campylobacter* jest to, że nie trzeba połknąć dużej ilości tych bakterii, aby dostać naprawdę paskudnej choroby. Musimy więc dokładniej czyścić powierzchnie w naszej kuchni i myć ręce po przygotowaniu drobiu. Odkryliśmy, że to nie samo fizyczne usunięcie bakterii przez ściereczkę

pomaga. Antybakteryjny roztwór pozostawiony na blacie dezynfekuje go w ciągu kilku kolejnych minut - podkreśla autor badania dr Gerardo Lopez.

- Ważne jest też, aby zastosować ściereczki zaraz po przygotowaniu drobiu. Jeśli krople i odpryski uwolnione z mięsa się pozostawi, bakterie mogą z brudnych powierzchni i sztuczków przenieść się na inne pokarmy. Jeśli powierzchni pozwoli się wyschnąć, bakterie mogą czasami zaczepić się w powierzchni blatu i będzie je jeszcze trudniej usunąć - dodaje specjalista.

Co prawda kuchennych bakterii i wirusów nie widać, ale z powodu zakażeń nimi do szpitali w Polsce rocznie trafia tysiące pacjentów. Ta liczba może być zdecydowanie niższa, jeśli przestrzega się stosunkowo prostych zasad w kuchni.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30127.html>



30-04-2026

## [PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

## [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

## **Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru**

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

## **Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia**

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

## **Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków**

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

## Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego](#)

[wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#)

## **Partnerzy**