

Wie bleibt der Festtagsschmaus ungetrübt?

Fondue chinoise ist auch bei uns über die Festtage sehr beliebt. Nur finde ich es immer "heikel", wie ich mit Pouletstücken umgehen soll. Salmonellen, Durchfall und Co. wollen wir nicht als Bescherung zu Weihnachten. Was raten Sie mir?

Monika Neidhart, Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH.
www.textwerke.ch

Fondue chinoise ist nicht nur in Ihrer Familie ein beliebtes Festtagsessen, viele Schweizer bezeichnen es als ihr traditionelles Weihnachtessen. Und tatsächlich hat es ja auch etwas Gemütliches an sich. Ist erst mal alle Vorbereitung geleistet, kann auch die Küchenmannschaft während des Essens genüsslich am Tisch sitzen bleiben. Jede und jeder bedient sich selber mit dem, was sie und er mag. Beim Essen besteht dazu keine Eile. Dafür ist Platz für Gespräche und geselliges Beisammensein.

Gerade das mitunter stundenlange Sitzen am Tisch kann aber für das Fleisch negative Folgen haben. Besonders heikel ist das Pouletfleisch. Es kann Ursache von schweren Darmerkrankungen sein. Infektionen durch Salmonellen sind die bekanntesten Verursacher. Salmonellen kommen im Darm von Vögeln, zu denen die Hühner gehören, vor. Die Tiere selber werden deshalb nicht krank. Für uns Menschen hingegen können rohes Pouletfleisch und Eier, wie auch die daraus hergestellten, ungekochten Gerichte, gesundheitsgefährdend sein. Besonders anfällig sind Schwangere, Kranke und ältere Menschen, deren Immunsystem geschwächt ist.

Lassen Sie sich trotz diesen Tatsachen die Festlaune nicht verderben. Beachten Sie folgende Hygienemassnahmen und Sie können das Fest geniessen; auch ohne Bescherung mehrere Stunden bis fünf Tage danach.

- Kaufen Sie Schweizer Pouletfleisch. Die Haltungsverfahren für die Produzentin sind klar definiert. Zudem sind die Transportwege kurz, die Kühlketten in der ganzen Verarbeitungskette eingehalten.
- Hände vor und nach dem Berühren des Fleisches mit Seife gründlich waschen. Saubere Unterlagen und Messer verwenden. Nach der Verwendung sofort reinigen, bevor die Geräte für etwas anderes gebraucht werden.
- Geflügelfleisch nicht unter dem Wasserhahn abspülen, damit sich keine Keime in der Küche verteilen. Tupfen Sie das Fleisch wenn nötig besser mit einem Küchenpapier trocken und entsorgen sie es sofort mit der Verpackung.
- Achten Sie darauf, dass kein Fleischsaft von Poulet in / auf eine Rohkost gelangt (Bsp: Salat, Sauce,...). Idealerweise trennen Sie rohes und gegartes Fleisch auch auf den Esstellern.
- Das Fleisch ausreichend erhitzen. Visuell erkennen Sie das daran, dass Pouletfleisch weisslich, Schwein graurosa und Rind graubraun wird.

– Damit das Fleisch für das Fondue chinoise fein geschnitten werden kann, wurde es vorgängig meist tiefgekühlt. Fleischresten sollen nicht mehr tiefgefroren werden. Der Qualitätsverlust ist zu gross. Zudem würden allfällige Salmonellen durch die tiefen Temperaturen nicht abgetötet.

– Kochen Sie die Resten noch am gleichen Tag. Werden die Fleischstücke durchgegart, sollte keine Gefahr mehr für die Gesundheit bestehen. Salmonellen sind nach 10 Minuten bei 70°C abgetötet. Stellen Sie allenfalls den Menüplan am nächsten Tag um und essen Sie die Resten. So müssen Sie auch nichts wegwerfen. Nicht nur wegen des Portemonnaies macht dies Sinn.

– Machen Sie selber eine Mayonnaise, denken Sie daran, dass auch hier die Hygieneregeln gelten. Nehmen Sie nur ein ganz frisches Schweizer Ei und bereiten Sie möglichst nur so viel davon zu, wie Ihre Gäste essen. Kühlen Sie die daraus zubereiteten Saucen bis kurz vor dem Festmahl.