

# Clevere Tipps für eine gesunde Küche

In der Küche wird zusammen gekocht, gegessen, gefeiert. Doch auch bei frisch zubereiteter Kost schaden Patzer in Planung und Einrichtung der Gesundheit und der Umwelt. Wir schaffen Abhilfe.

## Bitte nicht nur an der Oberfläche kratzen

Die viel beanspruchten Arbeitsplatten sollten nicht nur langlebig und robust, sondern vor allem auch hygienisch sein. Beim Kochen wird mit scharfer Klinge hantiert, bei frischen Lebensmitteln tritt Saft aus, beim Braten spritzt das Fett. Eine der wichtigsten Entscheidungen bei der Küchengestaltung ist daher die Wahl einer Arbeitsplatte, die sich leicht reinigen lässt. Ideal sind Edelstahl oder Marmor – Materialien, die zudem hitzebeständig sind. Wer eine Holz- oder Laminatplatte hat, sollte zum Schneiden unbedingt ein Brett benutzen, um lange Freude daran zu haben.



Ein Glas-Spritzschutz schützt vor Flecken, ist hygienisch und oft auch schick. Bei Lechner können Sie eigene Motive fertigen lassen: [www.mylechner.de](http://www.mylechner.de)

## Küche ohne Plastik

Ab dem Jahr 2021 will die EU Plastik-Einwegprodukte verbieten. Fangen Sie in Ihrer Küche heute schon an. Es gibt Alternativen zum Plastik in der Küche: Bienenwachstücher statt Alufolie, Glas- und Edelstahlflaschen statt PET. Erfreulich ist auch, dass der weltweit erste verpackungsfreie Supermarkt ([www.original-unverpackt.de](http://www.original-unverpackt.de)) immer mehr Nachahmer findet. Zu Hause beschriften Sie die Einmachgläser dann mit wiederbeschreibbaren Etiketten (Clas Ohlson, ca. 2 Euro).



Der mit Pflanzen bedruckte und bestickte Brotkorb erinnert an die schützenswerte Natur. Von Räder, 23,5 cm ø, ca. 20 Euro



Das perfekt ausgeleuchtete Buffet ist eines von 15 Modulen des Küchensystems „York“. Von Musterring, wie im Bild ca. 1265 Euro

Die Landhausküche „Rondo“ von Team 7 fährt mit vielen Stauraum-Raffinessen zur gesunden Lagerung von Lebensmitteln auf



## Platz ist eine saubere Sache

Um Lebensmittelmotten vorzubeugen, sollten nur kleine Vorräte gekauft und dann möglichst in luftigen Schubladen kühl und trocken gelagert werden.

Bei der Fertigung der Küche „L1“ verwendet der Möbelhersteller Team 7 ausschließlich Naturholz und eine Versiegelung mit Naturöl



*Kräuter in der Landhausküche*  
In der Küche sind Kräuter die bessere Alternative zu Zimmerpflanzen. Kräuter mit saftig grünen Blättern wie Basilikum brauchen nicht viel Licht und bevorzugen einen kühlen Standort.



Glaskrug „Burano“ als optischer Hingucker, von Leonardo über WestwingNow für ca. 30 Euro



Baumwollschürze „Polly“ als schicker Schutz. Von House Doctor über Nunido.de, ca. 25 Euro



Die Küche „Shaker“ erstrahlt in frischem Blau, im Ambiente darunter wird es modern und rustikal zugleich. Beide Küchen von Beer

**TIPPS VOM PROFI**  
4 Fragen an Geobiologe Ernst Schwarzhans



**Wann wird die Küche ungesund?**  
Zum Beispiel bei schlechter Beleuchtung, unpassend gewählter Arbeitshöhe, bei der Wahl von Elektrogeräten, die starke elektromagnetische Felder verursachen und sich schwer reinigen lassen. Oder wenn man zu wenig lüftet und sich zu viel Dampf bildet – dann kann Schimmel entstehen.

**Holz sieht auch in der Küche schön aus, aber ist es dort sinnvoll?**  
Arbeitsplatten aus Holz sind nicht zu empfehlen, zumal bei der Speisezubereitung immer mikroskopisch kleine Stücke zurückbleiben und diese nur mit viel Chemie zu entfernen sind. Und so werden auch Lebensmittel bei der Zubereitung mit den chemischen Keulen belastet.

**Zu welchen Oberflächen raten Sie?**  
Im Bereich der Fronten empfehle ich Kunststoffoberflächen, da sie schnell und gründlich zu reinigen sind. Arbeitsplatten sollten aus Stein oder Kunstharz sein, die Griffe aus Edelstahl. Eine Alternative sind grifflose Küchenfronten. Im Bereich der Waschbecken sind Edelstahl- oder Keramikoberflächen zu empfehlen – auch sie lassen sich schnell und einfach reinigen. Beim Thema Farbe sind Mineralfarben gut.

**Wo lauern noch Hygienefallen?**  
Bei den Dunstabzügen. Ältere Modelle haben Papierfilter, die nicht oft genug gewechselt werden.

*Nachhaltige Küche*

Holzküchen sorgen für heimeliges Ambiente am Herd. Der Aspekt der Nachhaltigkeit sollte unbedingt mitbedacht werden. Massivholzküchen sind enorm stabil und sehr belastbar. Damit diese Vorteile für die Umwelt keine Nachteile darstellen, sollten die verwendeten Hölzer aus nachhaltiger heimischer Forstwirtschaft stammen. Die Behandlung mit schadstofffreien Naturölen garantiert die hygienische Lagerung der Lebensmittel. Rückstandslos zu reinigende Arbeitsplatten sind der ideale Gegenpart zum Holz.



Die Spüllappen aus Bio-Baumwolle können bei 60 Grad gewaschen werden. Die Verpackung des Spülmittels ist recycelbar. Beides von Humdakin, ca. 8 Euro und ca. 19 Euro

FOTOS: HERSTELLER, TEXT: HEIKE HIEEL



Eine umweltfreundliche Beschichtung sorgt dafür, dass der Wagen nicht rostet. Von Granit, ca. 30 Euro

*Geschickt gestalten und sinnvoll dekorieren*

Eine nachhaltig und gesund gestaltete Küche muss keinesfalls ein trister Ort sein. Auch hier ist Platz für Farbe. Kochen macht Spaß, Essen macht Freude. Wer der positiven Grundstimmung im Ambiente Ausdruck verleihen will, greift zu Pinsel und Farbe. In der gesunden Küche sind Mineralfarben sinnvoll. Sie sind atmungsaktiv, feuchtigkeitsregulierend und scheuerbeständig (z. B. von Alpenkalk oder Via). Auch Schürzen und Geschirrtücher setzen Farbakzente. Staubfänger haben in der Küche keinen Platz.

*An die Spüle, fertig, los!*

Mit selbst gemachtem Spülmittel verbannen Sie im Handumdrehen ein weiteres Stück Chemie aus der Küche. Etwa 20 Gramm geraspelte Kernseife in einem halben Liter kochendem Wasser auflösen. Nach dem Abkühlen 3 TL Natron unterrühren. Für den Duft kommen ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzu. Jetzt kann die Naturbürste von Clas Ohlson (ca. 4 Euro) ihre Arbeit machen.



Müllsysteme mit verschließbarem Deckel, wie hier von Team 7, dürfen in der gesunden Küche nicht fehlen. Damit alles keimfrei bleibt, nach jedem Leeren Rückstände entfernen und die Behälter auswischen

**Kaffeegenuss – sauber und sorgenfrei**

Die erste gute Tat bei der Zubereitung ist der Griff zum Fairtrade-Kaffee. Wegwerf-Aluminiumkapseln sind Gift für die Umwelt, und in so manchem Vollautomaten sitzt der Schimmel tief. Da überrascht es nicht, dass Filterkaffee zunehmend an Beliebtheit gewinnt. Kaffee aus dem Glas-Dekanter mit Aluminiumsieb macht sogar Papierfilter überflüssig. Echte Gourmets mahlen die Bio-Bohnen frisch vor dem Aufbrühen. Mühle „Molino“ von Melitta, ca. 50 Euro



**BUCHTIPPS**

Ernst Schwarzhans ist Autor von „Gesünder wohnen, besser leben“. Kneipp Verlag, 39 Euro, über [www.wohnfloor.com](http://www.wohnfloor.com). „Die Küche zum Leben“ sieht die Küche als das, was sie ist: Lebensmittelpunkt mit Persönlichkeit. DVA, 40 Euro

