




# Leitfaden Küchen-Check



Nutze diese Listen für deinen Haushaltscheck! Am wichtigsten ist es die Hinweise mit der Priorität 1 weiterzugeben. Im Kommentar-Feld kannst du die Befunde notieren. Bedenke immer:

**Heiß, fettig, sauer fördert das Migrationsrisiko!**

Küchenutensilien			
Produktart	Hinweise	Pri o	Kommentar
<b>Lebensmittelkontakt-Materialien:</b> Küchenutensilien- und Maschinen jeglicher Art/Materials	Produkte, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen sollten unbedingt mit dem Glas-Gabel-Symbol oder „für Lebensmittel geeignet“ gekennzeichnet sein. Alle anderen aussortieren! 	1	
<b>Geräte</b> in denen Lebensmittel erhitzt werden (z.B. Wasserkocher)	Enthalten die Geräte Plastikanteile, die mit heißen, sauren oder fettigen Lebensmitteln in Berührung kommen? → Vermeiden / austauschen	1	
<b>Plastikdosen</b> jeglicher Art	Recyclingcode 3, 6 & 7 vermeiden oder aussortieren. Plastikprodukte ohne Dreieck oder Zahl lieber aussortieren. 	1	
	Nicht erhitzen → lieber umfüllen.	1	
	Alle Plastikbehälter nach und nach austauschen (Glas/Edelstahl/Keramik/Porzellan-Optionen).	2	
<b>Kochlöffel, Pfannenwender</b> und co.	Kochlöffel und co. aus Plastik vermeiden. Wenn nicht vermeidbar, zumindest Temperaturangabe auf Produkt einhalten. 	1	
<b>Beschichtete Pfannen, Töpfe, Backformen</b> (mit PTFE bzw. "Teflon" o. ä.)	Nicht über 200 °C erhitzen → nie länger als 3 min leer erhitzen! Besondere Vorsicht bei Induktionsherden (werden sehr schnell heiß). <b>Zerkratzte Pfannen austauschen.</b>	1	
	Aussortieren; durch Keramik-, Edelstahl- oder Gusseisenpfannen ersetzen. Backformen aus Ton, Emaille, Glas.	2	

# Leitfaden Küchen-Check



Küchenutensilien			
Produktart	Hinweise	Prio	Kommentar
(Kinder-) <b>Geschirr aus oder mit Melamin</b> (häufig gemischt mit Bambus-, Reis-, Weizenfasern)	In keinem Fall heiße Speisen (besonders über 70°C) in dieses Geschirr füllen.	1	
	Aussortieren; durch Holz-, Glas-, Edelstahl- oder Keramikutensilien ersetzen.	2	
<b>Aufbewahrung:</b> Worin werden Lebensmittel gelagert?	Aluminium nicht für salzige oder saure Lebensmittel verwenden (z.B. Alu-Folie).	1	
	Aluminium ganz vermeiden / austauschen.	2	
	Möglichst viel unverpackt einkaufen.	2	
	Generell Lebensmittel nach dem Kauf in Glas, Edelstahl, Keramik, Ton oder Holz-Gefäße umfüllen.	2	
Lebensmittel in <b>Konservendosen</b> (Innenbeschichtung meist mit BPA)	Schnellstmöglich verzehren und beim nächsten Einkauf Glaskonserven bevorzugen. (Kokosmilch → Tetrapack)	2	
	Hülsenfrüchte und co. in trockener Form und unverpackt kaufen. (meistens günstiger!)	2	
<b>Fertigessen und Essen zum Mitnehmen</b>	Take-Away-Verpackungen (vor allem aus Plastik) vermeiden & nie nochmals für heiße, fettige und/oder saure Lebensmittel nutzen (Einwegverpackungen); als Ausnahme umfüllen.	1	
	In keinem Fall in der Verpackung erhitzen; stattdessen vorher umfüllen.	1	
	Fertigessen in Plastikverpackungen grundsätzlich vermeiden. Essen zum Mitnehmen in eigenen Behältern (bestenfalls Edelstahl/Glas) kaufen oder vor Ort verspeisen.	2	



The Project LIFE ChemBee (No. LIFE21/GIE/DE/101074245) is co-funded by the LIFE Programme of the European Union. Views and opinions expressed are however those of the project LIFE ChemBee only and do not necessarily reflect those of the European Union or the LIFE Programme. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



# Leitfaden Küchen-Check



Im Bereich der Reinigungsmittel bietet es sich an Apps wie CodeCheck oder ToxFox zu benutzen. Einfach den Barcode des Produktes scannen und Inhaltsstoffe gemeinsam prüfen.

Reinigungsmittel			
Produktart	Hinweise	Prio	Kommentar
<b>Alle Produkte mit Gefahrensymbol</b>	<p>Alle Symbole, außer das Ausrufezeichen, in jedem Fall vermeiden.</p>	1	
<b>Für alle Reiniger</b> (z.B. Edelstahl- und Ceranfeldreiniger)	Herkömmliche Produkte können bedenkliche Stoffe enthalten. Produkte mit einer App (CodeCheck oder ToxFox) scannen und auf Inhaltsstoffe prüfen.	1	
<b>Geschirrspültabs und Spülmittel</b>	Ist es mit einem Umweltsiegel (z.B. Blauer Engel, EU Ecolabel) versehen?	1	
	<p>Sind Farb- und Duftstoffe enthalten?</p>	2	
<b>Entkalkungsmittel</b>	Entkalker und Reinigungsmittel auf natürlicher Basis benutzen (Zitronensäure, Essig, Soda, Natron).	2	
<b>Desinfektionsmittel</b>	Desinfektionsmittel nur sparsam einsetzen und NUR wenn es wirklich notwendig ist. Desinfektionsmittel auf Ethylalkohol-Basis (Ethanol) bevorzugen, da weniger gesundheitsgefährdend.	1	