

Czysta kuchnia

Ściąga na lodówkę: gąbka, ścierka, deska i ręce w 9 nawykach

Gąbka co tydzień nowa.
Ścierka codziennie czysta.
Ręce w osobny ręcznik.



Gąbka i ścierka

wilgotne przez cały dzień

WYMIANA ZAMIAST CZYSZCZENIA

-  **GĄBKĄ** nowa co tydzień
-  **DORAŻNIE** mokra, bez metalu, 2 min
-  **ŚCIERKĄ** codziennie czysta

1. Wymień gąbkę raz w tygodniu.
2. Mikrofala tylko doraźnie, gąbka mokra.
3. Ścierka rano czysta, wieczorem do prania.
4. Susz rozwieszoną, nie zwiniętą.

Ścierka to nie ręcznik. Do rąk osobny ręcznik albo papier.



Deska i blat

krojenie i jedzenie

TALERZ ZAMIAST BLATU

-  **DESKA** jak naczynia
-  **KIEDY** po każdym użyciu
-  **GDZIE** sucha, w kredensie

1. Myj deskę ciepłą wodą z mydłem.
2. Dwie deski: surowe i gotowe.
3. Suchą deskę schowaj do kredensu.
4. Jedz z talerza, nie z blatu.

Woda z octem: szyby i laminat, nie kamień. Pojemniki zamykaj.



Ręce

mydło z pompką przy zlewie

PRZED GOTOWANIEM I JEDZENIEM

-  **CZYM** ciepła woda, mydło
-  **KIEDY** przed gotowaniem
-  **GDZIE** palce, paznokcie

1. Mydło w płynie z pompką.
2. Osobny ręcznik albo papier.
3. Kichaj w rękaw, nie w dłoń.
4. Nie oblizuj palców.

Po zwierzęciu i surowym mięsie umyj ręce od nowa.

Plan tygodnia: co i jak często

według badań i zaleceń

Co	Jak często	Jak
Gąbka do naczyń	CO TYDZIEŃ	wymiana na nową (badanie z Furtwangen, 2017)
Mikrofalówka	DORAŻNIE	gąbka mokra, bez metalu, 2 min (UF Health)
Ścierka	CODZIENNIE	czysta rano, zużyta do prania
Ręcznik do rąk	CODZIENNIE	osobny, nie ścierka
Deska do krojenia	PO UŻYCIU	jak naczynia, wysuszyć, do kredensu
Blat i stół	PRZED POSIŁKIEM	wilgotna ściereczka i papier

9 nawyków czystej kuchni

- ☐ Gąbka co tydzień nowa.
- ☐ Ścierka codziennie czysta.
- ☐ Osobny ręcznik do rąk.
- ☐ Talerz zamiast blatu.
- ☐ Deska umyta i wysuszona.
- ☐ Dwie deski: surowe i gotowe.
- ☐ Zamknięte pojemniki z jedzeniem.
- ☐ Mycie rąk przed gotowaniem.
- ☐ Kichanie w rękaw, nie w dłoń.

Mój tydzień

Data wymiany gąbki: _____

Dzień prania ścierki: _____

Kto pilnuje: _____

Następna wymiana: _____

Liczy: komunikat Uniwersytetu w Furtwangen o badaniu gąbek kuchennych (Cardinale i wsp., Scientific Reports 2017: 14 gąbek, 362 typy bakterii, mikrofala i pranie gąbki nie na dłuższą metę, wymiana raz w tygodniu) oraz UF Health, „Sterilize wet sponges in the microwave” (2 minuty na pełnej mocy, całkowicie mokra gąbka bez metalu). Pełny poradnik: [uzdrowskowieSPA.pl/blog, wpis „Jak czyścić gąbkę i ścierkę kuchenną”](https://uzdrowskowieSPA.pl/blog,wpis/Jak%20czyścić%20gąbkę%20i%20ścierkę%20kuchenną). Do kuchni: [szare mydło potasowe w płynie](#), [zestaw 3 ścierek](#). Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.