

Öt kulcs a biztonságosabb ételkészítéshez



Fő a tisztaság!

- ✓ Mosson kezet az élelmiszerek felhasználása előtt és az étel elkészítése során többször is!
- ✓ Mosdóhasználat után mindig mosson kezet!
- ✓ Az ételkészítéshez használt felületeket és berendezéseket mindig mossa le és fertőtlenítsa át!
- ✓ A rovarokat, kártevőket és egyéb állatokat tartsa távol a konyhától és az élelmiszerektől!

Miért?

Noha a legtöbb mikroorganizmus nem okoz megbetegedést, a talajban, a vízben, az állatokon és az emberekben egyaránt számos veszélyes kórokozó található. Ezek a kórokozók előszeretettel telepsznek meg a kézen, törülközőn, konyhai eszközökön – különösen a vágódeszkán –, és már minimális érintkezéssel is átvihetők az élelmiszerekre, ami ételkészítés eredetű megbetegedéseket okozhat.

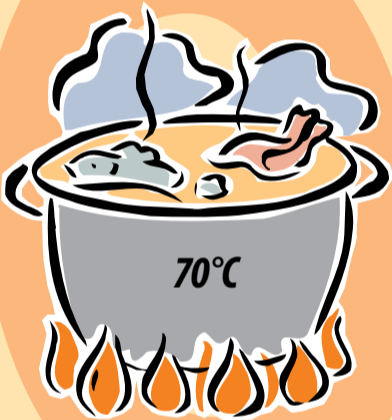


A nyers és a főtt élelmiszerek elkülönítése

- ✓ A nyers húsokat (a szárnyas húsokat és a tenger gyümölcseit is) a többi ételhez külön tárolja!
- ✓ A nyers élelmiszerek feldolgozásához használjon külön berendezéseket és eszközöket (pl. külön kést és vágódeszkát)!
- ✓ A nyers, illetve az előkészített élelmiszereket tartsa külön tárolóedényekben, hogy ne érintkezzenek egymással!

Miért?

A nyers élelmiszerek, különösen a húsfélék, a szárnyasok, a tenger gyümölcsei és az azokból kifolyó lé veszélyes kórokozókat tartalmazhat, amelyek előkészítés és tárolás során átkerülhetnek más élelmiszerekre.

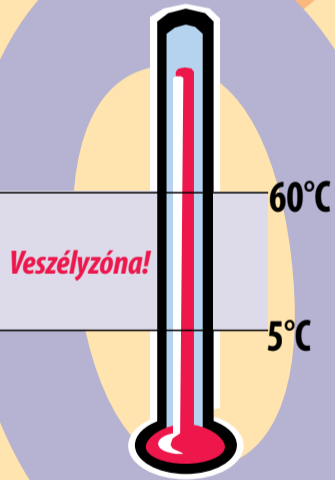


Alapos főzés és sütés

- ✓ Alaposan főzze és süsse meg az élelmiszereket, különösen a húsféléket, a szárnyasokat, a tojást, a halat és a tenger gyümölcseit!
- ✓ A leveseket és a szaftos ételeket melegítse legalább 70 °C-osra. Ügyeljen arra, hogy a húsok leve tiszta legyen és ne véres. Ideális esetben használjon konyhai hőmérőt!
- ✓ A főtt ételeket alaposan melegítse fel!

Miért?

A megfelelő főzési hőmérséklet szinte minden veszélyes kórokozót elpusztít. Vizsgálatok kimutatták, hogy a legalább 70 °C-on hőkezelt ételek biztonságosan fogyaszthatók. Különös figyelmet igényelnek a darált húsok, a göngyölt sülték, valamint a nagyobb egybesült húsok és szárnyasok.



Élelmiszereit mindig tárolja megfelelő hőmérsékleten!

Miért?

- ✓ Ne hagyjon főtt ételt több mint 2 órán át szobahőmérsékleten állni!
- ✓ A főtt és romlandó ételeket azonnal tegye hűtőszekrénybe (lehetőseg szerint tárolja őket 5 °C alatt)!
- ✓ Tálalásig tartsa forrón az ételt (legalább 60 °C-on)!
- ✓ Ne tárolja hosszú ideig az ételt, még hűtőszekrényben sem!
- ✓ A fagyasztott élelmiszereket ne szobahőmérsékleten olvassza fel!

A szobahőmérsékleten tárolt élelmiszerekben a kórokozók rendkívül gyorsan elszaporodhatnak. Az 5 °C alatt tárolt, vagy 60 °C felett tartott ételekben lelassul, illetve megáll a kórokozók szaporodása. Néhány veszélyes kórokozó azonban akár 5 °C alatt is tovább szaporodna.



Használjon tiszta ivóvizet és biztonságos nyersanyagot!

Miért?

- ✓ Mindig tiszta vagy tisztított vizet használjon!
- ✓ Csak friss és egészséges élelmiszereket fogyasszon!
- ✓ Csak biztonságosan feldolgozott élelmiszereket, például pasztörözött tejet vásároljon!
- ✓ A zöldségeket és gyümölcsöket alaposan mossa meg, főleg, ha nyersen fogyasztja őket!
- ✓ Ne fogyasszon lejárt szavatosságú élelmiszert!

A nyersanyagok, így a víz és a jég veszélyes kórokozókkal és vegyi anyagokkal lehet szennyezett. A sérült vagy penészes élelmiszerekben toxinok képződhetnek. Gondosan megválasztott nyersanyagokkal és egyszerű óvintézkedésekkel, mint például mosással és hámozással csökkenthetők a kockázatok.