

Pet korakov do bolj varne hrane



Vzdržujte čistočo

- ✓ Umijte si roke pred rokovanjem z živili in večkrat med pripravo jedi.
- ✓ Umijte si roke po uporabi stranišča.
- ✓ Umijte in razkužite vse površine in pripomočke za pripravo hrane.
- ✓ Zavarujte kuhinjo in živila pred žuželkami, škodljivci in drugimi živalmi.

Zakaj?

Medtem ko večina mikroorganizmov ne povzroča bolezni, so nevarni mikroorganizmi močno prisotni v zemlji, v vodi, v živalih in v ljudeh. Ti mikroorganizmi se prenašajo z rokami, s čistilnimi krpami in s pripomočki, še posebej z deskami za rezanje. Na živila se lahko prenesejo že ob najmanjšem stiku in povzročijo bolezni, ki se prenašajo s hrano.

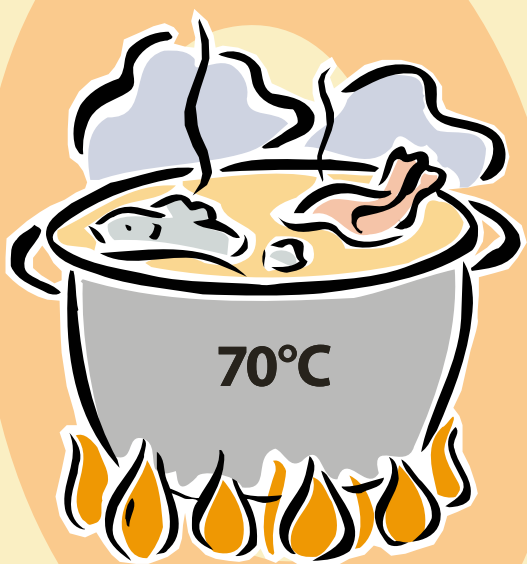


Ločite surova in kuhana živila

- ✓ Ločite surovo meso, perutnino in morske sadeže od ostalih živil.
- ✓ Za pripravo surovih živil uporabite ločeno opremo in pripomočke, kot so noži in rezalne deske.
- ✓ Živila shranjujte v zaprtih posodah, da preprečite stik med surovimi živilami in predelanimi živilami.

Zakaj?

Surova živila, še posebej meso, perutnina in morski sadeži ter njihovi sokovi lahko vsebujejo nevarne mikroorganizme, ki se lahko med pripravo in shranjevanjem živil prenesejo na druga živila.

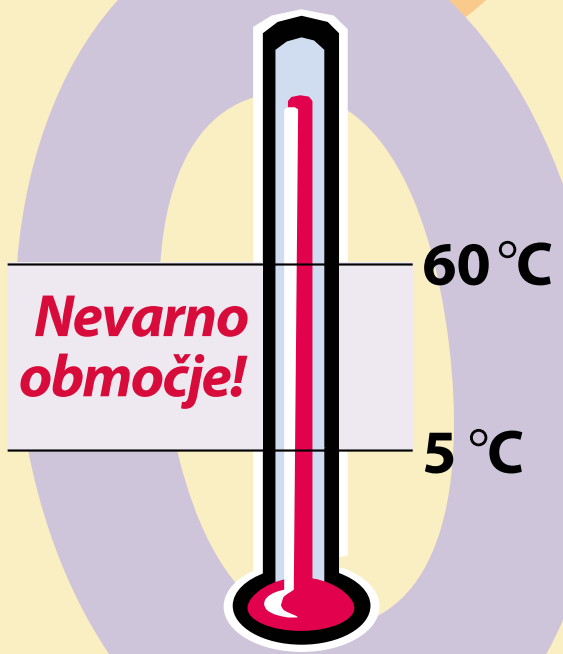


Poskrbite za dobro toplotno obdelavo

- ✓ Hrano dobro toplotno obdelajte, še posebej meso, perutnino, jajca in morske sadeže.
- ✓ Jedi kot so juhe in enolončnice segrejte do temperature 70 °C. Sok, ki se izcedi iz mesa in perutnine, mora biti brezbarven in ne roza. Najboljše je, če uporabite termometer.
- ✓ Že kuhana živila pred zaužitjem ponovno dobro toplotno obdelajte. Živila shranjujte na primerni temperaturi.

Zakaj?

Z ustrezno toplotno obdelavo se uničijo skoraj vsi nevarni mikroorganizmi. Študije so pokazale, da s kuhanjem živil pri temperaturi 70 °C dodatno poskrbimo, da so varna za uživanje. Med živilami, ki zahtevajo več pozornosti, je mleto meso, zvita pečenka, večji kosi mesa in cela perutnina.



Živila shranjujte na primerni temperaturi

Zakaj?

- ✓ Kuhanih živil ne puščajte na sobni temperaturi dlje kot 2 uri.
- ✓ Vsa kuhana in pokvarljiva živila takoj shranite v hladilnik (najbolje na temperaturi pod 5 °C).
- ✓ Kuhana živila naj ostanejo vroča do postrežbe (najmanj 60 °C).
- ✓ Živil ne shranjujte predolgo časa, tudi če so v hladilniku.
- ✓ Zmrznjenih živil ne odtajajte na sobni temperaturi.

Kadar so živila shranjena na sobni temperaturi, se lahko mikroorganizmi zelo hitro razmnožijo. Pri temperaturi, nižji od 5 °C ali višji od 60 °C se rast mikroorganizmov upočasni ali ustavi. Nekateri nevarni mikroorganizmi pa se množijo tudi pri temperaturi pod 5 °C.



Uporabite neoporečno vodo in varna surova živila

Zakaj?

- ✓ Uporabite neoporečno vodo, ali pa vodo prekuhajte.
- ✓ Izberite sveža in zdravstveno ustrezna živila.
- ✓ Izberite živila, ki so predelana iz varnostnih razlogov, kot na primer pasterizirano mleko.
- ✓ Ne uporabljajte živil po pretečenem roku uporabe.
- ✓ Sadje in zelenjavo temeljito operite.

Surova živila, vključno z vodo in rižem, so lahko okužena z nevarnimi mikroorganizmi in s kemikalijami. V pokvarjenih in plesnivih živilih se lahko pojavijo strupene kemikalije. Tveganje lahko zmanjšamo, če surova živila skrbno izberemo in izvajamo preproste ukrepe, npr. da živila dobro operemo in olupimo.



Food Safety
World Health Organization

Znanje = preprečevanje bolezni.