

Pet ključeva za sigurniju hranu



Održavajte čistoću

- ✓ Perite ruke prije upotrebe hrane i često za vrijeme pripreme hrane
- ✓ Perite ruke nakon obavljanja nužde
- ✓ Perite i sterilizirajte sve površine, pribor i posuđe kojim se koristite za pripremu hrane
- ✓ Zaštitite kuhinju i hranu od insekata, nametnika i drugih životinja

Zašto?

Iako većina mikroorganizama ne uzrokuje bolesti, opasni mikroorganizmi se često mogu naći u tlu, vodi, životinjama i ljudima. Ti mikroorganizmi mogu se naći na rukama, krpama za brisanje i kuhinjskom priboru, osobito daskama za rezanje namirnica, i mogu se i najmanjim dodirima prenijeti na hranu i izazvati bolesti koje se prenose hranom.



Odvojite kuhanu hranu od sirove

- ✓ Odvojite sirovo meso, perad i plodove mora od ostale hrane
- ✓ Upotrebljavajte posebnu opremu i pribor kao što su noževi i daske za rezanje namirnica za sirovu hranu
- ✓ Čuvajte hranu u posudama kako biste izbjegli međusobni dodir sirovih i termički obrađenih namirnica

Zašto?

Sirova hrana, a osobito meso, piletina i plodovi mora, kao i njihovi sokovi, mogu sadržavati opasne mikroorganizme koji se mogu prenijeti na drugu hranu za vrijeme kuhanja ili pečenja i pohranjivanja hrane.

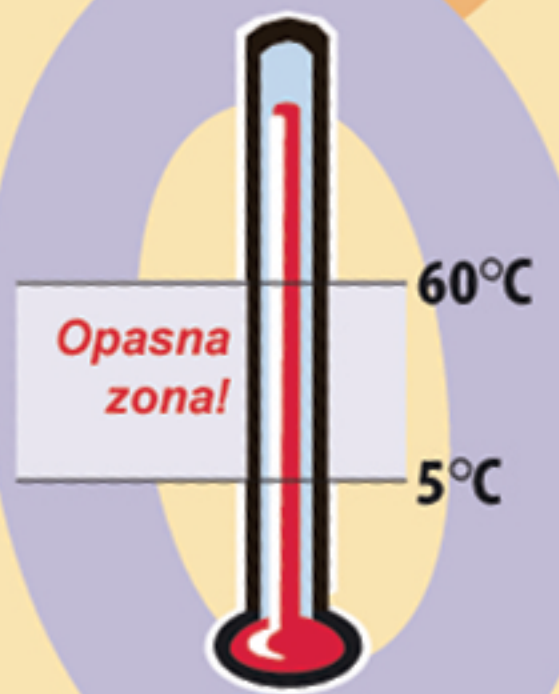


Potpuno termički obradite

- ✓ Hranu temeljito prokuhajte ili ispecite, osobito meso, perad, jaja i plodove mora
- ✓ Hranu kao što su juhe i gulaši pustite da zavre da budete sigurni da se kuhaju pri 70°C. Za meso i perad provjerite je li njihov sok bistar, a ne ružičaste boje. Bilo bi najbolje da upotrijebite termometar
- ✓ Temeljito podgrijte već skuhanu hranu

Zašto?

Temeljito kuhanje i pečenje ubija skoro sve opasne mikroorganizme. Istraživanja su pokazala da termička obrada namirnica pri 70°C može pomoći da hrana bude sigurna za upotrebu. Hrana koja zahtijeva posebnu pažnju uključuje mljeveno meso, pečena, koljenice i cijelu perad.



Čuvajte hranu pri sigurnim temperaturama

- ✓ Ne ostavljajte skuhanu ili pečenu hranu na sobnoj temperaturi duže od 2 sata
- ✓ Brzo spremite u hladnjak svu skuhanu ili pečenu i lako pokvarljivu hranu (po mogućnosti ispod 5°C)
- ✓ Držite skuhanu ili pečenu hranu na toplom (iznad 60°C) prije posluživanja
- ✓ Ne pohranjujte hranu predugo, čak ni u hladnjaku
- ✓ Ne odmrzavajte smrznutu hranu na sobnoj temperaturi

Zašto?

Mikroorganizmi se mogu razmnožavati vrlo brzo ako se hrana drži na sobnoj temperaturi. Držanjem hrane na temperaturama ispod 5°C ili iznad 60°C rast mikroorganizama se usporava ili zaustavlja. Neki opasni mikroorganizmi i dalje se razvijaju ispod 5°C.



Upotrebljavajte sigurnu vodu i sirove namirnice

- ✓ Upotrebljavajte sigurnu vodu ili je prokuhajte da je učinite sigurnom
- ✓ Odaberite svjež i zdrav namirnice
- ✓ Odaberite namirnice koje su termički obrađene, kao što je pasterizirano mlijeko
- ✓ Perite voće i povrće, osobito ako se jede sirovo
- ✓ Ne upotrebljavajte hranu kojoj je istekao rok trajanja

Zašto?

Sirove tvari, uključujući vodu i led, mogu biti zagađene opasnim mikroorganizmima i kemikalijama. Toksične kemikalije mogu se razviti u oštećenim i pljesnivim namirnicama. Pažljiv odabir sirovih namirnica i jednostavne mjere kao što su pranje i guljenje mogu smanjiti rizik.