

Pet ključnih stvari ka sigurnijoj hrani



Budite čisti

- ✓ Perite ruke prije nego što ćete pripremati hranu i često tokom same pripreme
- ✓ Perite ruke nakon odlaska u toalet
- ✓ Perite i dezinfikujte sve površine i opremu koja se koristi tokom pripreme hrane
- ✓ Zaštitite kuhinjske površine i hranu od insekata, glodara i drugih životinja

Zašto?

Dok većina mikroorganizama nisu uzročnici bolesti, opasni mikroorganizmi se mogu često pronaći u tlu, vodi, životinjama i ljudima. Ovi mikroorganizmi se nalaze na rukama, krpama za brisanje i manjim kuhinjskim pomagala, naročito na daskama za rezanje, a najminimalnijim kontaktom se mogu prenijeti na hranu i prouzročiti bolesti čiji uzročnik je hrana.



Odvojite sirovo od kuhanog

- ✓ Odvojite sirovo meso, perad i morsku hranu od druge hrane
- ✓ Koristite odvojenu opremu i pomagala kao što su noževi i daske za rezanje kada imate dodir sa sirovom hranom
- ✓ Stavljajte hranu u zatvorene posude da biste izbjegli dodir između sirove i već pripremljene hrane

Zašto?

Sirova hrana, naročito meso, perad i morska hrana, kao i njihovi sokovi, mogu da u sebi sadrže opasne mikroorganizme koji mogu da se prenesu na drugu hranu tokom pripreme hrane i pohranjivanja.

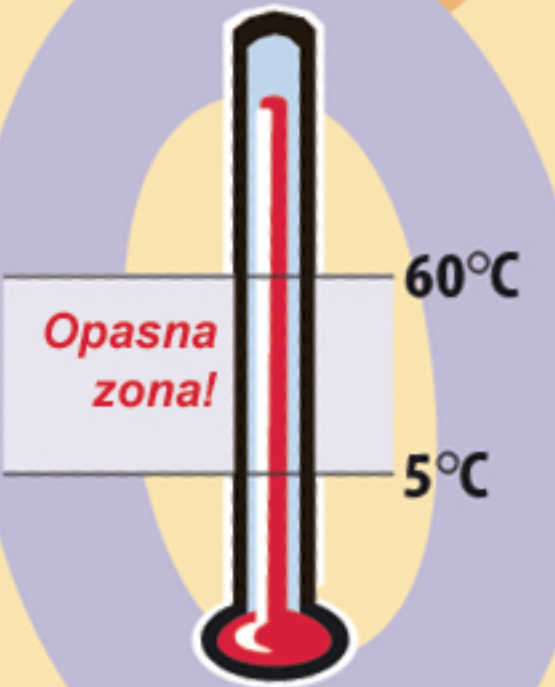


Skuhajte dobro

- ✓ Dobro kuhajte hranu, naročito meso, perad, jaja i morsku hranu
- ✓ Osigurajte da supe i gulaši prokuhaju, tako da ste sigurni da je postojeća temperatura bila 70°C. Što se tiče mesa i peradi, osigurajte se da su sokovi providni, a ne ružičasti. Bilo bi idealno da koristite termometar
- ✓ Dobro podgrijte hranu prije ponovnog konzumiranja

Zašto?

Dobro kuhanje ubija većinu mikroorganizama. Studije su pokazale da kuhanje na 70°C može osigurati sigurniju konzumaciju. Hrana koja zahtijeva posebnu pažnju uključuje faširano meso, rolovano meso, velike komade mesa, i perad u jednom komadu.



Držite hranu na sigurnoj temperaturi

- ✓ Ne ostavljajte skuhanu hranu na sobnoj temperaturi duže od 2 sata
- ✓ Odmah stavite u frižider svu kuhanu i kvarljivu hranu (po mogućnosti ispod 5°C)
- ✓ Neka kuhana hrana bude vrela (više od 60°C) prije serviranja
- ✓ Ne ostavljajte hranu da dugo stoji, čak ni u frižideru
- ✓ Ne otapajte smrznutu hranu na sobnoj temperature

Zašto?

Mikroorganizmi se mogu razmnožiti avati veoma brzo ako se hrana ostavi na sobnoj temperaturi. Držanjem hrane na temperaturama ispod 5°C i iznad 60°C, rast mikroorganizama se usporava ili zaustavlja. Neki opasni mikroorganizmi rastu i ispod 5°C.



Koristite sigurnu vodu i sirove materijale

- ✓ Koristite sigurnu vodu ili je prečistite da bi bila sigurna
- ✓ Izaberite svježiju hranu i hranu u jednom komadu
- ✓ Izaberite hranu koja je procesuirana radi sigurnosti, kao što je pasterizovano mlijeko
- ✓ Operite voće i povrće, naročito ako ih imate namjeru jesti sirovo
- ✓ Ne koristite hranu nakon datuma isteka

Sirovi materijali, uključujući vodu i led, mogu da budu zaraženi opasnim mikroorganizmima i hemikalijama. Otrovnost hemikalije se mogu formirati i u oštećenju i memljivoj hrani. Briga pri odabiru sirovih materijala i jednostavne mjere kao što je pranje i guljenje mogu da smanje ovaj rizik.