



SAJTÓCIKK

ÉLELMISZERBIZONTSÁG

2014.04.30.

Az élelmiszerbiztonság azt, jelenti hogy az elfogyasztott élelmiszer nem veszélyezteti a fogyasztó egészségét, ehhez elengedhetetlen az alapvető higiéniai szabályok betartása.

Csetreki Rita Renáta

13 + 1 tipp a biztonságos táplálkozáshoz:

1. Az első és legfontosabb dolog, hogy az élelmiszereket csak megbízható helyekről szerezzük be.
2. Megfelelő hőkezeléssel (*sütéssel, főzéssel*) a legtöbb étel biztonságossá tehető.
3. Házhoz szállított ételt csak megfelelő hőmérsékleten és kifogástalannak látszó állapotban vegyünk át. A meleg ételt forraljuk fel, süssük át fogyasztás előtt - a házhoz szállított étel maradványát ne tegyük el.
4. A vadon termő, saját magunk által szedett gombából csak akkor készítsünk ételt, ha gombaszakértővel előtte megvizsgáltattuk.
5. Ha házi tejet vásárolunk, minél előbb forraljuk fel és csak azután fogyasszuk.
6. Vannak olyan esetek amikor a tojások külseje és a belseje is szalmonella baktériummal fertőzött lehet, ezért mindig csak ép héjú, tiszta vagy fertőtlenített tojást vásároljunk. A tojással készülő ételek akkor biztonságosak, ha alapos hőkezelést kapnak, mivel a sütés-főzés elpusztítja a szalmonella-baktériumokat is.
7. A nyers élelmiszerből a készítéséhez használt konyhaeszközről, a szennyezett kézzől megbetegedést vagy ételromlást okozó baktériumok tömege kerülhet az ételbe, ezért lehetőleg más-más vágódeszkát, kést azaz a feldolgozásukhoz használatos eszközöket használjunk a nyersanyaghoz és a valamint azok elkészítéséhez, illetve ha ugyanazt használjuk, akkor a kétféle művelet között gondosan mossuk el az eszközöket.
8. Az ételkészítés előtt a nyersanyagokat és a nyersen fogyasztandó ételeket, például salátát, gyümölcsöt gondosan tisztítsuk meg, folyó vízben mossuk meg. Az ételfertőzések legnagyobb részét nyers vagy nem kellően átsült, átfőtt élelmiszer, leggyakrabban tojás, hús vagy azt tartalmazó étel fogyasztása okozza.
9. A romlandó ételeket minél előbb hűteni kell. A baromfit, a húst - különösen, ha töltött - alaposan át kell sütni, főzni, hogy a belsejét is megfelelő hőhatás érje. A hűtőben a hőmérsékletet lehetőség szerint +5 és 0 C fok alatt kell tartani. Minden esetben javasolt a hőmérővel történő ellenőrzés a készítéssel történő feldolgozás előtt.
10. A saját készítésű étel maradványát mielőbb, lehetőleg másfél órán belül tegyük hűtőbe. Az étel, ételmaradék hűtőben sem tárolható 3-4 napnál tovább. Az ételmaradékot fogyasztás előtt alaposan forraljuk fel, süssük át.
11. Mossunk alaposan kezet az ételkészítés megkezdése előtt sőt akkor is mossunk kezet, ha a nyers élelmiszerek (hús, baromfi) előkészítését befejeztük vagy valamiért megszakítottuk a munkát (WC-



használat, pelenkázás stb.). Az állatokkal való foglalkozás után se feledjük el a kézmosást, mert ilyenkor is veszélyes baktériumok kerülhetnek a kezünkre és onnan az ételbe.

12. A mosogatóhoz használt eszközöket használat után alaposan tisztítsuk meg, öblítsük le, majd tartsuk szárazon. Az elmosott eszközöket lehetőleg ne törölgessük, inkább hagyjuk megszáradni. A tisztító / fertőtlenítő szert és egyéb háztartási vegyi anyagokat tároljuk mindig eredeti csomagolásában valamit úgy, hogy gyerekek ne férhessen hozzá valamint úgy, hogy ételbe ne kerülhessen.
 13. A tisztítószert, rovar- és rágcsálóirtó szert, növényvédő szert vagy a háztartásban fellelhető bármilyen egyéb vegyszert átmenetileg se tegyünk belátható távolságra az ételekhez, vagy italokhoz használt vagy azzal összetéveszthető edényekbe, üvegekbe vagy poharakba.
- + 1. A rovarok, rágcsálók ellen a legjobb védelmet az jelenti, ha a konyha tiszta, és az ételt jól lezárt edényekben tartjuk.

Felhasznált irodalom

Dr. Rodler Imre: Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára 2004.

A sajtócikk „Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére” című pályázat (Projektazonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043) „A lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energia-egyensúlyra - kivéve: technikai sportágakkal, extrém sportokkal, versenysporttal összefüggő programok” témakörében került megjelentetésre.