

# Élelmiszerbiztonság- és higiénia

## Az élelmiszer útja

**Jegyezzük fel a felmerülő élelmiszerbiztonsági kockázatokat és azok megoldásait a bevásárlás, az előkészítés és az ételkészítés egyes lépéseire!**

### Tervezés és bevásárlás – Élelmiszerbiztonsági kockázatok

- A gyümölcs- és zöldségfélék felületén számos káros mikroorganizmus előfordulhat, amelyek a talajból kerülnek rá.
- A nyers húslé már a bevásárló kosárban/kocsiban is beszennyezheti a többi élelmiszert.
- Amennyiben nem ellenőrizzük a megvásárolni kívánt élelmiszer fogyaszthatósági idejét, könnyen eshetünk abba a hibába, hogy olyan élelmiszert vásárolunk, aminek nagyon közeli a lejárata.

### Tervezés és bevásárlás – Élelmiszerbiztonsági tanácsok

- A zöldség- és gyümölcsféléket alaposan mossuk meg felhasználás előtt, így eltávolíthatjuk a felületükről a földet, sarat, amely káros mikrobákat tartalmazhat.
- A keresztszennyeződés elkerülése érdekében a kockázatos élelmiszereket helyezzük a bevásárlókocsi/kosár külön részébe, a zöldség és húsféléket egymástól elkülönítve helyezzük a bevásárlókocsiba/kosárba. Az élelmiszerboltok többségében háztartási vegyi árut is vásárolhatunk. Figyeljünk arra, hogy élelmiszer és a vegyi áruk külön a bevásárlókocsi/kosár külön részébe, majd külön szatyorba kerüljenek.
- Figyeljünk az időzítésre! – a hűtést igénylő ill. fagyasztott élelmiszereket a vásárlás végén tegyük a kosárba, hogy minél rövidebbre csökkentsük a hűtőszekrényen kívül töltött időt.
- Tervezzük meg a heti menüt! – ezzel elkerülhetjük, hogy olyan közeli lejárátú terméket vásároljunk, amit nem fogunk tudni felhasználni, így megelőzhetjük az élelmiszerpazarlást is.



### Csomagolás és hazaszállítás – Élelmiszerbiztonsági kockázatok

- A nyers húsfélék és más élelmiszerek, például zöldségek között a bevásárlószatyorban is történhet keresztzennyeződés – lehet a táskában bármi, ami kiszűrhatja a csomagolást?
- Az élelmiszerek sok időt tölthetnek hűtés nélkül a hazaszállítás során, különösen, ha bevásárlás után nem közvetlenül haza indulsz.
- A hűtött élelmiszerek könnyen felmelegedhetnek a szállítás során, különösen egy meleg nyári napon. Bizonyos mikrobák nagyon gyorsan szaporodnak például a meleg kocsiában. Minél több ideig hagyjuk az élelmiszert a meleg autóban, vagy bármilyen meleg környezetben, annál több mikroba szaporodik el benne.

### Csomagolás és hazaszállítás – Élelmiszerbiztonsági tanácsok

- A húsféléket és zöldségféléket tegyük külön táskába, ezzel megelőzhetjük a keresztzennyeződést.
- Használjunk hűtőtáskát a hűtést és fagyasztást igénylő élelmiszerek szállítására. Ezzel lassíthatjuk a szállítás közbeni mikrobaszaporodást a gyorsan romló élelmiszerekben (pl. nyers húskok), de ne feltételezzük, hogy a hűtőtáskában leáll a szaporodás.
- Hűtőtáska hiányában a hűtendő és fagyasztott, zárt csomagolású élelmiszereket tegyük azonos szatyorba, minél szorosabban, hogy egymást hűtve minél lassabban melegedhessenek fel.
- A vászon bevásárlótáskákat rendszeresen mossuk ki, mivel mikrobák lehetnek jelen rajtuk, amelyek a következő használat során rákerülhetnek az élelmiszerek felületére.
- Ha megoldható, akkor vásárlás után rögtön vigyük haza az élelmiszereket, ezzel csökkenthetjük a hűtés nélkül töltött időt, ezáltal a mikrobaszaporodást.

### Tárolás – Élelmiszerbiztonsági kockázatok

- Előfordulhat, hogy az otthoni hűtőszekrény nem az optimális hőmérséklettartományra van beállítva.
- A hűtőben való tárolás során keresztzennyeződés léphet fel a különböző típusú élelmiszerek között, például ha a nyers húst a zöldségek fölé helyezzük, akkor a lecsepegő húslé beszennyezheti a zöldségeket.
- A szobahőmérsékleten tárolt tojásokban található *Salmonella* képes szaporodni.
- A menü megtervezésének hiánya vagy a nemátlátható tárolás könnyen vezethet ahhoz, hogy a hűtőben tárolt élelmiszereknek lejár a fogyaszthatósági ideje. Az ilyen termékek elfogyasztása kockázatos, élelmiszer-eredetű megbetegedések kialakulásához vezethet.



## Tárolás – Élelmiszerbiztonsági tanácsok

- A hűtőszekrény hőmérsékletét 4°C-nál alacsonyabb hőmérsékletre állítsuk be, így lassíthatjuk a mikrobák szaporodását. A hűtő hőmérsékletét hőmérővel rendszeresen ellenőrizzük.
- Tartsuk tisztán a hűtőszekrényt! – Rendszeresen ellenőrizzük a benne található termékek lejáratát és minél hamarabb dobjuk ki a megromlott élelmiszereket.
- Ne tegyünk a hűtőszekrénybe olyan dolgokat, amit nem feltétlenül kellene ott tárolnunk (például nagyméretű vizes palackok). A húsféléket, illetve a tej- és tejtermékeket azonban mindig tegyük a hűtőszekrénybe! Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy bizonyos termékeket (pl. lekvár, szósók, öntetek, tartós UHT tej) felbontás után már a hűtőben kell tárolnunk.
- Mindig tartsuk be a fogyaszthatósági időket! – ezek a termék biztonságát jelölik.
- A tojásokat tároljuk a hűtőszekrényben, így tovább megőrzi a frissességüket.
- A hűtőben tárolt nyers húst mindig alaposan fedjük le, vagy tegyük zárt dobozba. Ezzel elkerülhetjük, hogy az esetlegesen szivárgó húslé keresztzennyeződést okozzon.
- A készételeket tegyük a fagyasztóba, ha nem tudunk néhány napon belül elfogyasztani őket. Habár a fagyasztás leállítja a mikrobaszaporodást, fontos megjegyeznünk, hogy nem pusztítja el a mikrobákat, ezért a felolvasztott élelmiszert 24 órán belül el kell fogyasztanunk. A készételeket legfeljebb 3-6 hónapig tároljuk a fagyasztóban, ennél hosszabb tárolás során bizonyos élelmiszerek minősége jelentősen romlik.



### Előkészületek - Élelmiszerbiztonsági kockázatok

- Ha betegen (pl. vírusos megbetegedés vagy megfázás) készítünk ételt, a betegséget okozó mikrobák könnyen átkerülhetnek az ételre vagy a konyhai eszközökre, így más embereket is megfertőzhetünk.
- Ha a húsfélék és a zöldségfélék előkészítése során ugyanazt a kést vagy vágódeszkát használjuk, akkor könnyen keresztzennyeződést okozhatunk.
- Amennyiben nem mosunk alaposan kezet a főzés elején, illetve a nyers hús kezelése után, megkockáztatjuk, hogy veszélyes mikrobák kerülnek a konyhai felületekre vagy más élelmiszerekre.
- A nyers élelmiszerek - például gyümölcsök, zöldségek, húsfélék, tengergyümölcssei – felületén káros mikrobák fordulhatnak elő, amelyek kockázatot jelenthetnek az ételkészítés során.
- A konyhai felületek és eszközök szennyezettek lehetnek, amennyiben a legutóbbi használat után nem tisztítottuk meg őket alaposan.
- A koszos konyharuhák és mosogatószivacsok segítségével káros mikrobák kerülhetnek a kezünkre vagy a konyhai felületekre.
- A nyers hús folyóvíz alatt történő leöblítése során veszélyes mikrobák kerülhetnek a konyhai felületekre és az élelmiszerekre.

### Előkészületek – Élelmiszerbiztonsági tanácsok

- Ne készítsünk ételt, ha betegnek érezzük magunkat!
- A keresztzennyeződés elkerülése érdekében:
  - Használjunk külön vágódeszkát és késeket a húsfélék és zöldségek előkészítése során, valamint a kész ételek (kenyér, sült hús, felvágottak, saláták stb.) szeleteléséhez. Ha erre nincs lehetőség, alaposan, szappannal, meleg vízzel mossuk el az eszközöket a különböző alapanyagok előkészítése között. A nyersen fogyasztandó étel szeletelését mindig külön késsel, külön vágódeszkán kell végezni.
  - Alaposan mossunk kezet szappannal, illetve a konyhai felületeket is tartjuk tisztán.
  - Használjunk külön konyharuhát a felületek letörléséhez és a kezek szárazra törüléséhez. Használat után szárítsuk meg a konyharuhát, illetve gyakran cseréljük őket.
  - Ne mossuk meg a nyers húsféléket!
  - Alaposan mossuk meg a nyers gyümölcs- és zöldségféléket.



### Főzés – Élelmiszerbiztonsági kockázatok

- A nem megfelelően átsütött ételek (például a csirkehús) növelik az élelmiszer-eredetű megbetegedések kockázatát. Például a nem megfelelően átsült csirkehúsban *Campylobacter* vagy *Salmonella* baktérium, a nyers tojást tartalmazó ételekben *Salmonella* baktérium lehet jelen.
- Főzés közben számos dolog megzavarhat minket, például egy telefonhívás vagy a háziállatunk. Ilyenkor sajnos nagyobb valószínűséggel követünk el élelmiszerbiztonságot veszélyeztető hibákat is.

### Főzés – Élelmiszerbiztonsági tanácsok

- Amikor sertés, baromfi vagy darált húst készítünk, mindig ellenőrizzük, hogy a hús belseje is alaposan átsült-e. Lehetőség szerint használjunk maghőmérőt - a hús legvastagabb pontjában, 15 mp-ig mérjük a hőmérsékletet. A húsok hőkezelésénél az alábbi maghőmérséklet-idő kombinációk egyikét tartjuk be:
  - 65°C-on 10 percig
  - 70°C-on 2 percig
  - 75°C-on 30 másodpercig
  - 80°C-on 6 másodpercig
- A tojást, a rántottát és más tojásos ételeket csak jól átsütve fogyasszunk! Ne fogyasszunk olyan ételeket, amelyek nyers tojást tartalmaznak (például házi majonéz, sütemény krémek).
- Ne hagyjuk, hogy főzés közben bármi kizökkentsen minket és ezért élelmiszerbiztonsági hibát vétsünk!
- Tartsuk fejben a keresztszennyezés lehetőségét, amikor a mobiltelefonunkat használjuk főzés közben. Mossuk kezet a telefon használata előtt és után is, így csökkenthetjük a mikrobák terjedésének lehetőségét.



### Maradékok tárolása - Élelmiszerbiztonsági tanácsok

- A maradék főtt ételt minél hamarabb hűtsük le és tegyük a hűtőszekrénybe - legfeljebb a főzéstől számított két órán belül. Különösen igaz ez például a rizs esetében, amely *Bacillus cereus* kórokozó baktériumot tartalmazhat, amely spórája túléli a főzést is. A *Bacillus cereus* alacsony hőmérsékleten, 4-6°C-on is képes toxint termelni.
- Az ételmaradékokat fogyasztás előtt alaposan forrósítsuk át, ezzel elpusztíthatjuk az esetlegesen jelenlévő baktériumokat. Ennek feltétele, hogy olyan mértékben történjen az étel átforrósítása, hogy azonnal ne legyen fogyasztható, hanem rövid ideig várni kelljen vele.
- A mikrobaszaporodás minimalizálása érdekében az ételmaradékokat két napon belül fogyasszuk el. Amennyiben úgy látjuk, hogy nem tudjuk mind elfogyasztani, akkor tegyük a maradékot a fagyasztóba, mivel a fagyasztás megállítja a mikrobák szaporodását. Ne feledjük, elpusztulni nem fognak, ezért kiolvasztás után újra szaporodni kezdenek!
- Az ételek (főleg a húsok) felolvasztását minden esetben a hűtőszekrényben végezzük, ne szobahőmérsékleten. Célszerű előző nap áttenni a fagyasztóból a hűtőbe a nyersanyagot, hogy legyen elég ideje kiolvadni.
- Címkézd fel az ételmaradékokat, illetve a főzés idejét is tüntesd fel a dobozon. Általánosságban elmondható, hogy az ételmaradékokat maximum 3-6 hónapig érdemes a fagyasztóban tárolni, ezután jelentősen romlik az ételek minősége.

### Maradékok tárolása – Élelmiszerbiztonsági kockázatok

- A hosszú ideig szobahőmérsékleten tárolt ételmaradékokban elszaporodhatnak a mikroorganizmusok.
- Az élelmiszerek helytelen felolvasztása (például szobahőmérsékleten) a *Campylobacter* baktérium elszaporodását okozhatják -ez mikrobiológiai kockázatot jelent.
- Az ételmaradékokat minél előbb a hűtőszekrénybe vagy - amennyiben egy későbbi időpontban fogjuk elfogyasztani - fagyasztóba kell tenni.
- Az ételmaradékok egynél többszöri újramelegítése szintén mikrobaszaporodást okozhat, mivel az étel hőmérséklete jelentősen ingadozik a melegítési folyamatok hatására.

