



ÉLELMISZER- BIZTONSÁGRÓL GYEREKEKNEK

ISMERETTERJESZTŐ KIADVÁNY
ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK RÉSZÉRE



KIADÓ

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági
Hivatal (Nébih)
2022

GRAFIKA/TÖRDELÉS

Nébih

**További gyerekeknek szóló
ismeretterjesztő anyagok:**



oktatas@nebih.gov.hu
nebihoktatas.hu



Kedves Tanuló!

A Nébih Oktatási Programjának képregényekkel tarkított rövid könyvét tartod most a kezvedben, amellyel segíteni szeretnénk Neked az élelmiszerbiztonság világában való eligazodáshoz.

A középkor embere így fohászkodott: „A pestistől, az éhínségtől és a háborútól óvj meg minket, Urunk!” Az akkori járványokhoz nagymértékben a személyes higiénia hiánya vezetett.

Nem is gondolnád, hogy ha nagytó alatt vizsgálnánk meg a kezünket, megdöbbenve látnánk, hogy a kézmosás ellenére mennyi minden maradt az ujjaink között vagy a csuklóinkon. Hogyan fordulhat ez elő? A helyes és alapos kézmosásnak éppúgy megvan a maga technikája, mint annak, hogyan legyenek egészségesek a fogaink, vagy hogyan énekeljünk ki egy tiszta hangot.

Az alapos kézmosás azonban csak egy része annak az üzenetnek, amit jelen kiadványunkkal átadni szeretnénk Neked.

A fejezetek során bemutatjuk, miért is kell figyelni az élelmiszereink, önmagunk és a környezetünk tisztaságára, hogyan lehet apró lépésekkel megelőzni olyan élelmiszerek okozta betegségeket, mint a hasfájás, hasmenés, hányás.

Mikor a könyv végére értél, látni fogod, hogy az élelmiszerbiztonsági szabályok betartása – egy kis odafigyeléssel – gyerekjáték lehet!

Jó olvasgatást!

Tartalomjegyzék

ELSŐ FEJEZET

KEZDJÜK AZ ALAPOKKAL!	6
Az élelmiszerekről általában	6
Élelmiszerek csoportosítása	6
Élelmiszer = biztonság?	9
Ki őrködik az élelmiszerek biztonsága felett?	9
Veszélyzóna	10
Az élelmiszerek csomagolása és címkéje	11
Kisbetűs rész	11
Enni vagy nem enni?	14

MÁSODIK FEJEZET

TUDATOS ÉS BIZTONSÁGOS ÉLELMISZER-VÁSÁRLÁS 1 X 1	15
Bevásárlás előtt	15
Tervezés	15
Bevásárlólista	16
Táska, de milyen?	16
Élelmiszert csak megbízható helyről!	16
Bevásárlás közben	17
„Tisztaság fél egészség” – hangzik a mondás, de fontos ez bevásárlás közben is?	17
Fontos a sorrend?	17
Miből és mennyit?	18
Hazai ízek, hazai földből	18
Az áruházban minden élelmiszer biztonságos?	19
Bevásárlás után – avagy mire kell ügyelni a hazaszállítás során?	21
A pakolás „művészete”	21
Bevásárlás otthonról	21
Bevásárlás a kanapén	21
A szabály, az szabály!	21
Mi kerül a virtuális kosárba?	22
Ezt mindig tartsuk fejben!	22
Megérkezett a csomag!	22
Kalandos vásárlás	23

HARMADIK FEJEZET

OTTHON, ÉDES OTTHON	24
Hogyan tároljuk az élelmiszereket otthon?	24
Itt is számít a sorrend	24
Katonás rend a hűtőszekrényben	24
Langyos...hideg...jéghideg!	26
Ételkészítés előtti teendők	27
Tiszta konyha, tiszta kéz	27
Alapos kézmosás	27
Gondolkodj, mielőtt cselekszel	28

Süssünk, főzzünk valamit...!	29
Alapanyagok tisztítása	29
Vágódeszka	30
Langyos...meleg...tűzforró!	30
Kész van már?	30
A hűtőszekrénytalány	31

NEGYEDIK FEJEZET

JÖHET A RENDRAKÁS!	32
Tegyük el a főtt ételt	32
A lehűtésről	32
Kerüljön külön dobozokba...!	32
Címkézd fel!	33
Mit meddig lehet fogyasztani?	33
Melegítve csak a káposzta jó?	34
Melegítés tűzhelyen	34
Melegítés a mikrohullámú sütőben	34
Nem ússzuk meg a mosogatást	35
Általános szabályok	35
Vacsoramóka	36

ÖTÖDIK FEJEZET

UGYAN! MI BAJOM LEHET?	37
Az élelmiszer eredetű megbetegedésekről	37
Mit nevezünk élelmiszer eredetű megbetegedésnek és melyek a leggyakoribb tünetei?	37
Mi a különbség az élelmiszer-fertőzés és az élelmiszer-mérgezés között?	38
Mit nevezünk élelmiszerromlásnak? Milyen jelei vannak?	38
Mikor gyanakodhatunk élelmiszer eredetű megbetegedésre?	39
Milyen élelmiszerek okoznak leggyakrabban élelmiszer eredetű megbetegedést?	40
Melyek a leggyakoribb élelmiszer eredetű megbetegedéshez vezető okok?	40
Mi a teendő élelmiszer eredetű megbetegedés gyanúja esetén?	41
A fájó pocak rejtélye	42

ÖSSZEFOGLALÁS	44
Oklevél	45

Kezdjük az alapokkal!

Tűnődöttél már valaha azon, hogy mennyi minden történik az élelmiszerekkel, míg az asztalunkra kerülnek? ...vagy azon, hogy miért fontos a csomagolás? ...és különben is, mit hívunk élelmiszernek? Az első fejezetben ezeket az alapvető fogalmakat vesszük sorra.



AZ ÉLELMISZEREKRŐL ÁLTALÁBAN

Élelmiszernek nevezhetünk minden olyan anyagot vagy terméket, amely alkalmas arra, hogy mi, emberek megegyük, megigyük.

Az élelmiszerek közé tartoznak az italok, a rágógumi és a víz is. Ugyanakkor nem tartoznak az élelmiszerek csoportjába a szántóföldeken lévő, még betakarítás előtt álló növények, de az élő állatok és takarmányuk sem.

Tudtad?

Az olyan élelmiszereket, amelyeket sütéssel, főzéssel vagy más konyhai művelettel készítettek el fogyasztásra közvetlenül alkalmas terméké, ételnek nevezzük.

Példaként: míg egy nyers csirkemellszelet élelmiszernek tekintendő, a belőle készült rántott hús már az ételek közé tartozik.



ÉLELMISZEREK CSOPORTOSÍTÁSA

Az élelmiszereket általában kétféle módon szokás csoportosítani, eredetük szerint, vagy feldolgozottságuk szerint.

Eredetük szerint két alcsoportot különböztetünk meg.

1. ÁLLATI EREDETŰ ÉLELMISZEREK

Ide tartoznak a baromfi, a sertés, a marha és más vágóállatok húsa, minden húskészítmény, többek között a kolbász, szalámi, szalonna, sőt a tej és a tejtermékek, valamint a tojás is.

2. NEM ÁLLATI EREDETŰ ÉLELMISZEREK

Ide tartoznak a növényi eredetű élelmiszerek, mint például a zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék és a belőlük készülő liszt, az olajos magvak és a belőlük készített étolajok. Talán tanultad már, hogy a gombák nem növények. Ugyanakkor nem is állatok, ezért őket is a nem állati eredetű élelmiszerek közé sorolják. Ebbe a csoportba tartoznak továbbá az ásványi eredetű élelmiszerek (például a só), valamint a víz is.

Feldolgozottságuk szerint megkülönböztetünk **feldolgozatlan** élelmiszereket és **feldolgozott** élelmiszereket. A feldolgozott élelmiszerek előállításakor a gyártók jelentősen megváltoztatják az élelmiszer jellemzőit, például szárítással (mint a fűszerpaprika vagy az aszalt sárgabarack, mazsola), vagy érleléssel (például a kemény sajtok vagy szalámik esetében), füstöléssel (például füstölt kolbász vagy füstölt hal).

Néhány élelmiszert egyetlen alapanyagból állítanak elő, ilyen például a szárított fűszerpaprika, de ide tartozik a dobozos tej vagy egy jó minőségű szilvalekvár is, amelyhez nem adtak cukrot. Az élelmiszereink többsége azonban több összetevős, vagyis többféle alapanyag felhasználásával készül, ilyen például a kenyér, csokoládé, gyümölcsjoghurt.

A feldolgozatlan élelmiszerek esetén a termék áteshet például daraboláson, aprításon, sőt fagyasztáson is, de a belső tulajdonságait lényegesen nem változtatják meg (például fagyasztott málna, darált hús).

VAJON MELYIK CSOPORTBA TARTOZNAK A KEDVENC ÉLELMISZEREID?

FELDOLGOZATLAN



FELDOLGOZOTT



Tudtad?

Az élelmiszerlánc kifejezést gyakran összetévesztik a kereskedelmi láncokkal vagy a tápláléklánccal. A kereskedelmi láncok élelmiszerek eladásával foglalkozó üzletek. A tápláléklánc pedig az élőlények táplálkozási kapcsolatait mutatja be (például: macska – madár – giliszta).



Termőföldről az asztalig



AZ ÉLELMISZERLÁNC AZ ÉLELMISZER MEGTERMELÉSÉTŐL A VÁSÁRLÓK ASZTALÁIG TARTÓ SOK LÉPÉSBŐL ÁLLÓ FOLYAMAT.

A lánc első néhány láncszeme az élelmiszerek megtermelésével foglalkozik **1.**, ide tartozik a növénytermesztés, állattenyésztés, és ide köthetők az állatok, növények, a talaj egészségével, védelmével foglalkozó tennivalók is. Ezeket követik az alapanyagok átalakításának (feldolgozásának) folyamatai **2.**, majd a szállítás **3.**, raktározás lépései **4.**, a termékek ezt követően az élelmiszerüzleteken vagy piacokon, áruházakon, vagy éppen az iskolai konyhákban, éttermekben **5.** keresztül eljutnak a fogyasztókhoz **6.**, akik az utolsó láncszemet jelentik a láncolatban.

Még ha a folyamatok első felének lépéseiben nem is veszel részt, fogyasztóként mindenképpen az élelmiszerlánc része vagy Te is!

Tudtad?

Az élelmiszerek előállításához más iparágak is kapcsolódnak, például a gépek, csomagolóanyagok, vegyszerek gyártása. Ezekkel a folyamatokkal kiegészülve az élelmiszerlánc már inkább hálózatnak tekinthető, amelynek valamilyen formában mindenki a szereplője.

ÉLELMISZER = BIZTONSÁG?

Az élelmiszerláncban a termékek előállításától a boltokig, éttermekig minden szereplő szem előtt tartja az élelmiszerbiztonságot.

A biztonságos élelmiszer az emberi szervezet számára nem jelent veszélyt, vagyis egészségünkre nem káros, amennyiben a megfelelő módon készítjük és fogyasztjuk el azt. A biztonság fenntartásához **Neked is oda kell figyelned** az élelmiszerbiztonság szabályainak betartására – például olyan egyszerű lépésekkel, hogy kezet mosol ételkészítés előtt, tiszta eszközöket használsz és a romlékony élelmiszereket a hűtőben tárolod.

Az élelmiszerbiztonság érdekében az élelmiszerlánc minden szereplőjének be kell tartania a rá vonatkozó szabályokat. Fontos szerep jut az élelmiszereket előállító vállalkozásoknak (termelő-, feldolgozó-üzemek, boltok, éttermekben dolgozók), a fogyasztóknak, sőt még az államnak is.

Arról, hogy fogyasztóként mi mindent tehetsz ezért, a későbbi fejezetekben lesz szó.

KI ŐRKÖDIK AZ ÉLELMISZEREK BIZTONSÁGA FELETT?

A termék-előállításban résztvevőkre sok szabály vonatkozik, de a legfontosabb, hogy **felelősséggel tartoznak a termékeikért**. Szerencsére nagyon kevés esetben történik gyártói hibából eredő megbetegedés Magyarországon.

Az élelmiszerlánc szereplőinek munkáját, az élelmiszerbiztonsági szabályok betartását az államnak kell felügyelnie. Az élelmiszerek biztonságát és minőségét az egész élelmiszerláncban, vagyis a termőföldtől, az állattartó telepektől, az üzemeken keresztül a boltokig, piacokig, vendéglátóhelyekig ellenőrzik. Ha bármelyik ponton nem teljesülnek az élelmiszerbiztonság szempontjai, egyszerre akár több száz vagy több ezer fogyasztó egészsége kerülhet veszélybe.

Hazánkban az élelmiszerlánc felügyeletét a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) látja el, amely elődjét 1888-ban alapították. A Nébih feladata az ellenőrzések mellett az is, hogy szükség esetén figyelemztessék a lakosságot a fennálló veszélyekre.

Tudtad?

A biztonság az élelmiszer-minőség csak egy kis szeletét teszi ki. A biztonságon túl az élelmiszereknek egyéb elvárásokat is teljesíteniük kell: például az összetevőiket, színüket, ízüket tekintve is meg kell felelniük bizonyos követelményeknek. A felügyelet munkája kiterjed az egyes termékek minőségének vizsgálatára is. Amennyiben egy termék jól teljesít egy hatósági minőségi vizsgálaton, tanúsító védjegyet kaphat (Szupermenta-védjegy, Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegy). Ha ilyen védjegyet látsz egy élelmiszeren, biztos lehetsz benne, hogy a minősége kifogástalan!

Bárki bejelentheti, ha élelmiszerbiztonság szempontjából kifogásolható terméket talál egy üzlet polcán. A bejelentést szüleid segítségével a Nébih ingyenesen hívható Zöldszámán **(06-80/263-244)** egy telefonhívással teheted meg.

VESZÉLYZÓNA

Megannyi veszéllyel kerülünk szembe nap, mint nap, elég, ha csak a közlekedésre gondolunk. Megtanultuk, hogy ezekre a helyzetekre fel kell készülnünk, és tudatos magatartással elkerülhetjük ezen kockázatok jelentős részét.

Ilyen veszély az is, ha nem biztonságos élelmiszert fogyasztunk el. Az élelmiszereink sokféle forrásból, ráadásul legtöbbször a szemünk számára láthatatlan módon szennyeződhetnek. Emiatt olyan anyagokat fogyasztunk el, amelyek károsan hathatnak a szervezetünkre.

Az élelmiszerek elfogyasztása kapcsán felmerülő veszélyeket **3 nagyobb csoportba** sorolhatjuk: **fizikai, kémiai, biológiai** (ezen belül mikrobiológiai) veszélyeket különböztethetünk meg.



FIZIKAI

Fizikai veszélynek nevezzük az élelmiszerbe kerülő „idegen” anyagokat, mint például a kavicsok, fémdarabok, üvegszilánkok, amelyek az élelmiszerek előállítása során véletlenül bepotyoghatnak a termékekbe. Szerencsére ez ritkán fordul elő, mert az élelmiszer-előállítók komoly figyelmet fordítanak az ilyen jellegű problémák megelőzésére.

A zöldségeken, gyümölcsökön lévő por, homok, föld vagy sár is fizikai veszélynek tekinthető, ezért ezeket az alapanyagokat **mindig alaposan mosd meg mielőtt megennéd!**

Az élelmiszerlánc minden szereplőjének igyekeznie kell ezeket a veszélyeket, szennyező forrásokat az élelmiszerektől távol tartania.



KÉMIAI

Kémiai veszélyként a szervezetre nézve **mérgező anyagokat** tartjuk számon, amelyek származhatnak növényektől, gombáktól, vagy az élelmiszerek környezetéből, de káros vegyületek keletkezhetnek akár sütés, főzés során is. Gondolj csak a gyilkos galócára, amely halálos erejű mérget termel, vagy a vadgesztenyére, amelyet szelíd testvérével ellentétben nem szabad elfogyasztani.

Emellett léteznek olyan **vegyszerek** is, amelyek a növényeket megvédik a kártevőktől, az emberek számára viszont káros hatásúak.

A mérgező anyagok jelenlétét az élelmiszer-előállítók laboratóriumokban vizsgálják, és ha problémát észlelnek, a hatósággal közösen azonnalleveszik a veszélyes terméket a boltok polcairól, illetve a médiában is felhívják a fogyasztók figyelmét a veszélyre.

Tudtad?

Ha a hatóság problémát talál az élelmiszerekben, akkor azonnal leveteti a polcokról, és közzéteszi a hírt a médiában, hogy senki ne betegedjen meg a veszélyes terméktől.



BIOLÓGIAI

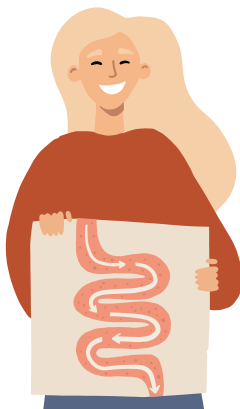
Biológiai veszélynek az élelmiszerbe bejutó különféle **élőlényeket** nevezzük: az egyes **rovarok** (légy, csótány), **pókok**, **rágcsálók** (egér, patkány) szeretik megdézsmálni a termékeket és közben beszenyezik, megfertőzik azt. Ezért oda kell figyelni arra, hogy ne férközhessenek az élelmiszerek közvetlen közelébe. Tökéletes megoldást jelenthetnek a zárható műanyag dobozok, fedett lábosok, lefóliázott tárolóedények. Ha előfordulhatnak ilyen kártevők a lakóhelyed közelében, erre mindenképpen gondolni kell.

A mikroszkopikus méretű, szabad szemmel nem látható parányi élőlények szintén komoly problémákat okozhatnak, őket méretüknél fogva **mikrobiológiai veszélynek** tekintjük. Ilyen élőlények a **baktériumok** („bacik”), **élesztőgombák** („élesztők”), **penészgombák** („penészek”), vírusok – összefoglaló nevükön **mikrobák**. Valamivel nagyobb méretűek, de ide tartoznak az **élősködők**, **paraziták** is (például férgek).

Bár a jelenlétüket sokszor nem is észleljük, mindig gondolni kell arra, hogy akár a kezünkről, akár a bevásárlókocsiról, vagy éppen a levegőből is kerülhetnek az élelmiszereinkre ilyen parányi élőlények, amelyek felgyorsíthatják az étel romlását vagy megbetegedést okozhatnak.

Tudtad?

Az emberi testen és testben is találhatók baktériumok, amelyek nagy része ártalmatlan vagy hasznos, de vannak közöttük fertőző megbetegedést kiváltók is.



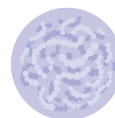
LACTOBACILLUS



SACCHAROMYCES



LACTOCOCCUS



STREPTOCOCCUS



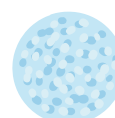
BIFIDOBACTERIUM



ENTEROCOCCUS



BACILLUS



PEIDOCOCCUS

AZ ÉLELMISZEREK CSOMAGOLÁSA ÉS CÍMKÉJE

Az élelmiszerek csomagolásának legfontosabb szerepe, hogy védi a terméket a szennyeződésektől.

Sok esetben ráadásul meghosszabbítja a termék eltarthatóságát is. Ugyanakkor **segítségünkre van** abban, hogy az élelmiszerből olyan mennyiséget vegyünk, amennyire szükségünk van, valamint becsomagolva könnyebben szállíthatók és tárolhatók a termékek. Emellett a csomagolás lehetőséget nyújt a fogyasztók **tájékoztatására** (címkék) és a **figyelemfelkeltésre** is.

A **pontos megnevezés** az egyik legfontosabb információ, amelyet az élelmiszerek címkéjén olvashatsz, mivel ez mutatja meg, hogy mi is az a termék, amelyet megvásárolsz.

Egyes elnevezéseket csak akkor használhatnak a gyártók, ha bizonyos feltételeknek – például összetevők aránya, értékes anyagok mennyisége – megfelel az élelmiszer.

Emiatt, ha azt látod például egy termékben, hogy „virslí”, biztos lehetsz benne, hogy megfelelő a hústartalma, vagy ha azt, hogy „tej”, az a csomagolás biztosan csak tejet tartalmaz, nem adtak hozzá mást.

Tudtad?

Ezeket a meghatározott követelményeket a Magyar Élelmiszerkönyv tartalmazza. A Magyar Élelmiszerkönyv részletesen ismerteti egyes élelmiszerek összetételére és egyéb tulajdonságaira, illetve gyártási mód-szereire vonatkozó elvárásokat.

KISBETŰS RÉSZ

Érdekes a termékek **csomagolását, címkéjét** áttanulmányozni, mielőtt a bevásárlókosárban landolnának, hiszen rengeteg érdekes és fontos információt tudhatsz meg az adott élelmiszerről.

A csomagoláson, címkén a következőknek kell szerepelnie:

- 1 az élelmiszer megnevezése (ha a megnevezés idegen nyelvű, akkor magyarul is fel kell tüntetni)
- 2 összetevői
- 3 allergiát vagy intoleranciát okozó anyagok felsorolása
- 4 a csomagban lévő élelmiszer mennyisége
- 5 lejárat dátuma (fogyaszthatósági vagy minőségmegőrzési idő)
- 6 tárolási vagy felhasználási módra meghatározott különleges szabályok
- 7 előállító vagy forgalmazó neve
- 8 származási helye
- 9 tápértékjelölése
- 10 alkoholtartalmú élelmiszerek esetében az alkoholtartalma.

Tudtad?

Az intelligens csomagolás olyan anyagot tartalmaz, amely jelzi az élelmiszer minőségének változását. Képzeld el például egy gyümölcslevet tartalmazó dobozt, ami az idő előrehaladtával fokozatosan egyre pirosabbá válik. A szín változása arra figyelmeztet, hogy ideje lenne meginnod az üdítőt, még mielőtt az egész doboz pirossá válna – tehát még mielőtt megromlana!



ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK 100 G TERMÉKBEN	
Energia	231 kJ/55 kcal
Zsír	0,7 g
- amelyből telített zsírsavak	0,4 g
Szénhidrát	8,9 g
- amelyből cukrok	8,9 g
Fehérje	3,0 g
Só	0,14 g

6 Fogyasztható bontatlan csomagolásban (nap, hónap, év) a doboz oldalán jelzett időpontig, 0°C és 5°C között tárolva. Felbontás után hűtőben tárolva 2 napig fogyasztható. Az allergén információk az összetevők közötti vastagon kiemelve találhatók.

BÖZSKE KAKAÓS TEJ

Nagyon magas hőmérsékleten hőkezelt (ESL), zsírszegény, homogénizált kakaós tej

2 Zsirtartalom: 0,7% (m/m)

Összetevők: tej, fruktóz-glükózszörp, zsírszegény kakaópórá, 1,4%, stabilizátor: karragén, vaníliaaroma

Fogyasztható: 01/01/2020

Gyártja: Bőske Kft. 1352 Budapest,

Ismeretlen utca 25.

Ügyfélszolgálat: 06-40/123-4567

8 Származási hely: Magyarország

0,5l 4

A címkén kötelező feltüntetni azt is, hogy milyen anyagokból készült az élelmiszer, vagyis az **összetevőket**. Az összetevők mennyiségük szerinti sorrendben szerepelnek. Első helyen az az alapanyag áll, amelyből a termék a legtöbbet tartalmazza. Előfordulhat az is, hogy a termék egyetlen anyagból áll (mint például a tej), ilyenkor nem szükséges külön feltüntetni az összetételt, mert a terméknevezés tulajdonképpen magában foglalja azt.

Nagyon szigorú szabályok vonatkoznak az élelmiszerek **allergén- és intoleranciát** okozó összetevőinek feltüntetésére. Ezek az összetevők a legtöbb ember számára ártalmatlanok, azonban sokaknak okoznak problémát. Például az arra érzékenyek szervezete kiütésekkel, hasfájással reagál, bőrük viszkethet és akár a torkuk is összeszorulhat, sőt, fulladáshoz, akár halálhoz is vezethet. Számukra az allergiát vagy intoleranciát kiváltó anyagok veszélyesek, ezért azok előfordulását az élelmiszerekben kötelező jelölni. Ezek az anyagok a glutént tartalmazó gabonafélék (azaz búza, rozs, árpa, zab), rákfélék, tojás, hal, földimogyoró, szójabab, tej (a laktóz, vagyis a tejcukor, valamint a tejfehérje miatt), diófélék, zeller, mustár, szezám, kén-dioxid, csillagfűrt, és a puhatestűek. Ezeket az összetevőket pl. vastagabb betűvel szedve, vagy aláhúzva kell jelezni a címkén az összetevők felsorolásában.

Tudtad?

Manapság sokszor olyanok is igyekeznek elkerülni a glutént vagy laktózt tartalmazó élelmiszereket, akiknek nem érzékeny a szervezete ezekre az összetevőkre. Ez nem helyes, hiszen az egészséges táplálkozás alapja a kiegyensúlyozott étrend, amelyhez a gabonák éppen úgy hozzátartoznak, mint a tej vagy a tejtermékek.



A terméken feltüntetve megtalálod a csomagolásban lévő élelmiszer mennyiségét is, amelyet általában grammban, kilogrammban, vagy italok esetén milliliterben, literben kifejezve ad meg a gyártó.

A gyorsan romló élelmiszerek (például tejföl, párizsi, darált hús, nyers hal, sajt stb.) csomagolásán **fogyaszthatósági időt** tüntetnek fel, amely azt az időpontot jelöli, **ameddig az élelmiszer még biztonsággal elfogyasztható**. A feltüntetett fogyaszthatósági dátum után már nem szabad elfogyasztani az élelmiszert, mert megbetegedést okozhat. E termékek akkor is kockázatosak lehetnek, ha ránézésre még nem tűnnek rothlottak. A fogyaszthatósági idő tehát rövidebb lejáratú időtartamot jelöl, ezért jó, ha észben tartod, hogy meddig tudod még megenni a kedvenc túró rudidat.



Hosszabb ideig eltartható élelmiszerek esetében, mint például a szárzészta, konzervek, fagyasztott termékek, a **minőségmegőrzési időt** használják a lejáratú dátum jelölésére. Ez azt az időtartamot jelöli, ameddig az élelmiszer a tulajdonságait helyes tárolási körülmények között megőrzi. A fogyaszthatósági idővel ellátott élelmiszerekkel ellentétben az ilyen, tartós termékek általában a lejárat után is fogyaszthatók, ha bontatlan csomagolásban és a ráírt körülményeknek megfelelően tároltad őket. Ez fontos különbség a gyorsan romló termékekhez képest! A tartós élelmiszerekkel még a lejárat után is érdemes tenni egy próbát, nem kell feltétlenül azonnal a szemétkosztóba vinni. Azonban légy körültekintő, ha furcsa szagot, az élelmiszerre nem jellemző színt, állagot tapasztalsz, már ne fogyaszd el az élelmiszert, mindig az élelmiszerbiztonság maradjon az elsődleges szempont. Ha nem vagy biztos a dolгодban, kérdezd meg a szüleidet!

Tudtad?

A fogyaszthatósági idővel és a minőségmegőrzési idővel rendelkező termékek közös vonása, hogy lejárat után egyiket sem szabad a boltban áruházi, még akciós áron sem!

Az élelmiszer címkéjén mindig olvasd el a tárolásra, felhasználási módra vonatkozó tájékoztató szöveget! Az élelmiszerek csak akkor tudják ízüket, színüket, illatukat megőrizni a minőségmegőrzési, vagy fogyaszthatósági időig, ha **megfelelő körülmények között tároljuk** őket. A fogyaszthatósági idő mellett mindig szerepel, hogy milyen hőmérsékleten kell tárolni, amelyet az egészséged megőrzése érdekében tarts be! Az ideális hőmérséklet mellett sokszor a páratartalomra és a fénytől való védelemre is figyelni kell. Erre utal a következő mondat is: „Száras, hűvös, napfénytől védett helyen tárolandó!” Gyakori az is, hogy a hőkezelt termékek (például konzervek, gyümölcslevek) csomagolásán ezt olvashatjuk: „Felbontás után hűtve tárolandó!” Ezek a termékek csak addig tárolhatók el szobahőmérsékleten hosszabb ideig, ameddig nincsenek felbontva, nem érintkeznek levegővel. Utána ugyanis már könnyen megindulnak az esetükben is azok a romlási folyamatok, amelyek a gyorsan romló élelmiszerekre jellemzők.

A gyártót, tehát az élelmiszer előállítójának nevét szintén élelmiszerbiztonsági szempontok miatt szükséges szerepeltetni a termék csomagolásán. Ez az információ a termék azonosítását segíti – ha valaki megbetegszik egy élelmiszertől, így tudják megkeresni és értesíteni annak gyártóját, amely révén elkerülhető, hogy máshoz már ne jusson a bajt okozó termékből. Ez az értesítés természetesen nem a Te feladatod. **Ha megbetegszel, akkor orvoshoz kell fordulnod,** és az orvos majd értesíti a hatóságokat. A hatóságok a már megismert élelmiszerláncban a megbetegedést okozó élelmiszer előállítóját megkeresve közösen gondoskodnak arról, hogy az élelmiszer lekerüljön a boltok polcáról, más már ne vásárolhassa meg azt. Ha az iskolai menzán fogyasztott ételtől betegedtél meg, akkor fontos, hogy a szüleid jelezzék ezt az iskolában a tanároknak, konyhas néniknek is.

Tudtad?

Az élelmiszergyártók több olyan módszert is használnak az élelmiszerek tartósítására, amelyet mi magunk is megtehetünk otthon. Ennek legegyszerűbb módja a fagyasztás, amellyel nagyon sokféle élelmiszer eltehető későbbi fogyasztásra. Egyszerűbb tartósítási módszerek még a lekvárkészítés, befőzés, illetve zöldségekből készülhet például savanyúság.

Tápértékjelölés

ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK 100 G TERMÉKBEN	
Energia	231 kJ/55 kcal
Zsír	0,7 g
- amelyből telített zsírsavak	0,4 g
Szénhidrát	8,9 g
- amelyből cukrok	8,9 g
Fehérje	3,0 g
Só	0,14 g

Fogyasztható bontatlan csomagolásban (nap, hónap, év) a doboz oldalán jelzett időpontig, 0°C és 5°C között tárolva. Felbontás után hűtőben tárolva 2 napig fogyasztható. Az allergén információk az összetevők között vastagon kiemelve találhatók.

Emlékszel?

Az élelmiszerek előállításában résztvevők mind felelősek azért, hogy a termékeik biztonságosak legyenek.

Az előállítóhoz szorosan kapcsolódik a termék származási helye vagy eredete. A kereskedelem révén a világ bármely pontjáról érkehetnek hazánkba élelmiszerek. A termékválasztásnál ez is befolyásolhatja a döntésedet. **A Magyarországon készült élelmiszerek esetében a Nébih gyorsabban és hatékonyabban tudja kiszűrni a problémákat, mint a külföldről behozott áruk esetében, ezért érdemes a hazai termékeket előnyben részesíteni.**

A címkén megtalálhatod még a **tápértékjelölést**, amelyet leggyakrabban táblázat formájában tesznek a termékre. Ebben a termékben lévő tápanyagok (zsír, szénhidrát, fehérje, ásványi anyagok és vitaminok) mennyiségét tüntetik fel, valamint az energiatartalmat, ami megmutatja, hogy az élelmiszer elfogyasztásával mennyi erőforráshoz jut a szervezeted.



Enni vagy nem enni?





MÁSODIK FEJEZET

Tudatos és biztonságos élelmiszer-vásárlás 1x1

A következő néhány pontban összefoglaljuk Neked, hogy melyek azok az egyszerű lépések, amelyek révén mindig biztonságos és jó minőségű élelmiszer kerülhet az asztalodra.

BEVÁSÁRLÁS ELŐTT

TERVEZÉS

Biztosak vagyunk benne, hogy a Te szüleid is rendkívül elfoglaltak. A mindennapi teendők mellett gondoskodniuk kell arról is, hogy beszerezzék a család számára szükséges élelmiszereket. Valljuk be, ez nem mindig egyszerű feladat! **A bevásárlások megtervezésénél, azonban Te is nagy segítséget nyújthatsz nekik. Lássuk, hogyan!**

Sok tényező befolyásolja, hogy egy adott héten milyen élelmiszereket szükséges beszerezni a családnak. Gondoljunk csak a Te napi étkezéseidre! Ha éppen valamilyen sportedzésen veszel részt, biztos nagyobb étvággal térsz haza. Ha sulis után benézel az egyik barátodhoz és nassoltok valamit játék

közben, valószínűleg kevésbé fog korogni a gyomrod vacsoraiddőben. Szerencsére egy heti program a Te esetében, de még egy nagyon elfoglalt ember esetében is nagyjából előre látható.

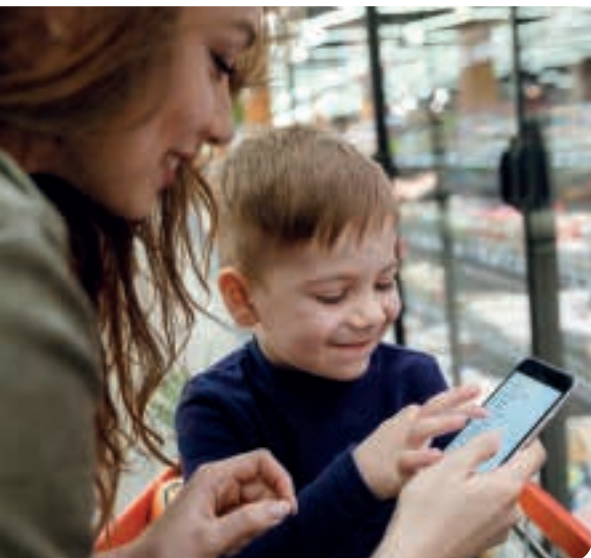
Éppen ezért mindenképpen érdemes néhány szót ejteni vasárnap délután arról, hogy jövő héten várhatóan milyen elfoglaltságaid lesznek, hogy szüleid ezek figyelembevételével tudják megtervezni a heti menüt. Ízlésünk folyamatosan változik, így érdemes arról is beszélgetni, hogy melyik ételt ennéd meg szívesen, és melyek azok, amelyek nincsenek igazán ínyedre mostanság. Ezzel az egyszerű „trükkel” biztos lehetsz benne, hogy sosem lesz hiány a kedvenceidből és nem mellesleg a nemkívánatos élelmiszerek sem fogják a kukában végezni.

Ne feledd!

A kívánságlista összeállításánál figyelj arra is, hogy az egészséges életmód alapja a kiegyensúlyozott táplálkozás!

Te részt veszel a heti menü tervezésében?





BEVÁSÁRLÓLISTA

Ha már sikerült bekapcsolódnai a heti menü megtervezésébe, nem lesz nagy erőfeszítés a bevásárlólista elkészítésében is közreműködni.

A legegyszerűbb módszer, ha körülnézel a konyhában, a hűtőben és a kamrában (ha van), majd felsorolod szüleidnek, szerinted mely élelmiszerek vannak kifogyóban, vagy mi az, amire a jövő hét folyamán feltétlenül szükség lesz. Ezzel egyúttal az is elkerülhető, hogy olyasmit vegyetek, amelyből már eleve nagy készletekkel rendelkeztek otthon. Ennek ugyanis az lehet az eredménye, hogy megromlanak az élelmiszerek, és ki kell dobni őket.

Ha esetleg már van okostelefonod, segítségül hívhatod a bevásárlólista készítése során is. Számos olyan telefonos alkalmazás létezik, amely felgyorsítja a lista készítésének folyamatát.

TÁSKA, DE MILYEN?

Hasznos, ha bevásárláskor viszünk magunkkal néhány **szatyrot** vagy **táskát**, hogy megkönnyítsük az élelmiszerek hazaszállítását. Ha véletlenül otthon marad a bevásárlótáska, a pénztárnál beszerezhető kisebb-nagyobb szatyrok. Ilyen esetben kérd meg a szüleidet, hogy ha van rá lehetőség, válasszanak inkább **újrahasznosított anyagból** készült vagy „örökéletű bevásárlótáskát” a környezetterhelő nejlón zacskók helyett.

Tudtad?

Az „örökéletű” bevásárlótáskát újrahasznosított anyagokból készítik. Ha elhasználódik vagy elszakad, az áruház ingyenesen kicseréli.

Bármilyen táskára is esik a választás, ügyeljünk annak **tisztaságára**. A **textiltáskák** nagyon hasznosak és **környezetkímélők**, de a sok használat következtében szennyezettek lesznek, így akár az egészségünket is veszélyeztethetik. Jelezd szüleidnek, ha úgy érzed, hogy eljött az ideje egy alapos mosásnak!

Indulás előtt még egy fontos szempontot kell figyelembe vennünk.

Hűtött és fagyasztott termékek hazaszállításához célszerű gondoskodni a **hűtőtáskáról** is. Milyen termékekre is gondolunk itt? Ide tartozik például egy **gyümölcsös joghurt** vagy egy **jégkrém** is. A hűtőtáska arra szolgál, hogy ne emelkedjen meg a termékek hőmérséklete. Ezáltal megakadályozhatjuk, hogy a szabad szemmel láthatatlan, de egészségünkre ártalmas mikrobák szaporodjanak el az élelmiszerekben. Ha tehát a bevásárlólistán hűtést igénylő élelmiszerek is szerepelnek, emlékeztess szüleidet a hűtőtáskára indulás előtt! Erre a nyári melegben fokozottan ügyelj!

ÉLELMISZERT CSAK MEGBÍZHATÓ HELYRŐL!

A legtöbb család életében a nagybevásárlás a hétvégékre esik. Ilyenkor akár több boltot is meglátogathattok egymás után. Érdemes a „vásárlási túra” végére hagyni a hűtendő áruk, húsok beszerzését, és utána **minél hamarabb** hazamenni és **hűtőbe helyezni, vagy feldolgozni** ezeket a gyorsan romló élelmiszereket.

Az időzítés mellett az is nagyon fontos, hogy **kizárólag megbízható forrásból** szerezzünk be élelmiszert. Mit is jelent ez pontosan?

Sajnos vannak olyanok, akik az élelmiszerekkel is képesek nyereszkeskedni, mások egészségének rovására. Előfordulhat, hogy közterületen (például buszmegállóban, aluljáróban) olyan zöldséget vagy gyümölcsöt, vagy akár csomagolt terméket árulnak, amelyek eredete ismeretlen. Bár lehet, hogy a kedvezőbb ár miatt csábító lehet az ilyen élelmiszer, azonban ezeket minden esetben jobb elkerülni. Az olcsóság magyarázata ugyanis sokszor az, hogy az adott termékkel kapcsolatban valamilyen probléma merült fel (például lejárt a fogyaszthatósági/ minőségmegőrzési ideje, vagy túl sok vegyszert tartalmaz), és ezért nem forgalmazzák a boltok. A vásárlás szervezésénél tehát jó szolgálatot tehet, ha felhívod szüleid figyelmét ezekre a szempontokra is.

Ne feledd!

A tudatos és biztonságos vásárlás már indulás előtt elkezdődik!

BEVÁSÁRLÁS KÖZBEN

„Tisztaság, fél egészség”

– hangzik a mondás, de fontos ez bevásárlás közben is?

A gondos előkészületek után a bevásárlás is *körütekintő odafigyelést* igényel. A bevásárlókocsit vagy kosarat nap, mint nap rengeteg ember használja. Előfordul, hogy rajtunk kívülálló okokból összekoszolódik a kosár – például egy kilyukadt tejes doboz is okozhat ilyen bosszúságot – azonban mindenképpen *törekedni szükséges arra, hogy olyan állapotban kerüljön vissza a bevásárlókocsi a helyére, mint ahogy azt kivettük*. Biztos Te sem örülnél annak, ha koszos kosárba kellene tenned az élelmiszereket.



Te is sokat tehetsz azért, hogy ilyen esetek minél ritkábban forduljanak elő. **Nézzük, hogyan!**

A bevásárlókocsik többségét úgy alakítják ki, hogy a boltjárásban megfáradt kisgyerekek megpihenhessenek bennük. Figyeld meg, hogy ebben az esetben a gyerekek cipője kilóg a kocsiból, így nem szennyezi be az élelmiszereket. Bár a kocsi belső, nagyobb része is vonzónak tűnhet utazás szempontjából, de ezt sosem szabad ilyen célra használni. Így kerülhető el, hogy a cipőre ragadt szennyeződések a kosárban végezzék, és ezáltal a megvásárolt élelmiszerre kerüljenek!

Ha az eszköz tisztának is tűnik, **a fogyasztásra kész élelmiszert** (pékáru, zöldség, gyümölcs) **akkor sem szabad csomagolatlanul a kosárba helyezni**. Használjuk a kihelyezett zacskókat, csomagolóanyagokat!

FONTOS A SORREND?

A bevásárlás néha hosszadalmas lehet. A felmérések szerint egy nagyobb áruházban akár két órát is eltölt, és több mint egy kilométert is megtesz egy vásárló, mire minden termék a kosarába kerül. Ez akár élelmiszerbiztonsági problémát is okozhat.

Ha a hűtve tárolandó, romlandó termékeket veszi ki elsőként a hűtőpultból, azok a vásárlás végére már olyan szinten felmelegedhetnek, hogy az egészségre ártalmas mikroba számuk elérheti a kockázatos értéket! Emiatt nagyon fontos, hogy **a fagyasztást és hűtést igénylő termékek csak a bevásárlás végén kerüljenek a kosárunkba**.



Emlékszel?

A sár, homok és a por a fizikai veszélyek közé tartozik.



Ne feledd!

válaszd a mennyiség helyett a minőséget!

MIBŐL ÉS MENNYIT?

Ragaszkodjunk a terveinkhez!

A fejezet elején már esett szó arról, hogy mennyire fontos a tervezés bevásárlás előtt. Jó úton vagyunk, ha ezt meg tesszük a készülődés során, azonban az áruházban **a hatalmas választék láttán** a legtöbb vásárló **elcsábul**. Talán Veled is megesett, hogy a bevásárlókocsit tologatva megláttál valami finomságot, és azonnal le is csaptál rá, aztán hazaérve megfellebbeztél róla, és végül ki kellett dobni. Sajnos ezek a hirtelen elhatározásból megvásárolt élelmiszerek sokszor a konyhaszekrény mélyére kerülnek, elkallódnak és előbb-utóbb hulladékként végzik. **Érdemes tehát törekedni arra, hogy csak az kerüljön a kosarunkba, amelyet valóban el is fogunk fogyasztani.** Ezzel **sok pénzt spórolhatsz** meg, és nem melleleg az **élelmiszerpazarlás ellen** is tehetsz!

HAZAI ÍZEK, HAZAI FÖLDBŐL

A boltok polcain rengeteg olyan élelmiszer található, amelyeket külföldről szereznek be a kereskedők.

Ezek között vannak olyan különlegességek, amelyeket Magyarországon nem tudunk előállítani (például tengeri halakból készült termékek, déligyümölcsök), számos más esetben azonban olyan termékekről van szó, amelyeket itthon is nagy mennyiségben és jó minőségben meg tudunk termelni. Ráadásul **hazánk adottsága kitűnő** a legtöbb élelmiszer előállításához.

Jó termőföldek, gazdag vízbázisok és kiegyensúlyozott éghajlati viszonyok jellemzőek, ezért a különböző mezőgazdasági nyersanyagok szinte páratlan választékban és egyedülálló ízvilágban állíthatók elő. Bár fontos tényező az ár, mindig arra gondoljunk, hogy egy embert sem csak egyetlen tulajdonsága alapján ítélnék meg. Az élelmiszereknek is van íze, illata, állaga, tulajdoníthatunk nekik egészséges életmódot támogató hatást, és az sem mellékes, hogy mennyire megbízható helyről származnak. **A magyar élelmiszerek útját nyom követi a hatóság, így probléma esetén gyorsan be tud avatkozni.** Sokan kifejezetten keresik a különlegességeket is.

Tudtad?

A *hungarikumok* részletes listáját Te magad is bármikor megtekintheted a www.hungarikum.hu internetes oldalon, ahol az élelmiszereken túl egyéb jellegű hungarikumokkal is megismerkedhetsz.

Emlékszel?

Az élelmiszerlánc felügyeletét hazánkban a Nébih látja el. A Nébih az ellenőrzések mellett a lakosságot is figyelmezteti az élelmiszerláncot érintő veszélyekre.

Azokat a **hagyományos hazai élelmiszereket, amelyeket egyediségük, különlegességük és minőségük** révén nemcsak Magyarországon, hanem külföldön is elismernek, **hungarikumoknak** nevezzük. Ilyen például a *gyulai kolbász*, a *csabai kolbász*, a *debreceni pároskolbász*, a *Pick téliszalámi*, a *hízott libamáj*, a *kürtöskalács*, a *tokaji aszú*, a *pálinka*, a *kalocsai fűszerpaprika-őrlemény*, a *magyar akácméz*, a *makói hagyma* és a *Piros Arany* is. Érdemes kalandozni az élelmiszerek világában, hiszen az újabb és újabb ízek felfedezése kifogyhatatlan örömforrás.

Vásárláskor fontos azt is mérlegelnünk, hogy **mekkora utat tesz meg** a termék, amíg eljut az asztalunkig. Minél hosszabb ugyanis ez a távolság, annál kevésbé környezetbarát termékről beszélhetünk, hiszen **a szállítási tevékenység hozzájárul a levegő szennyezettségéhez**. Éppen ezért, ha a választék megengedi, a boltok polcain keressük a **minőségi magyar élelmiszereket**, amelyek kevesebb utat járnak be, míg eljutnak hozzánk. Hogyan is találhatjuk meg könnyedén az ilyen termékeket? A legtöbb esetben feltüntetik a származási országot a címkén. Ha pedig egy élelmiszerezen ezeket a **védjegyeket** látod (külön-külön, vagy akár egyszerre), egészen biztos lehetsz benne, hogy **kiváló minőségű magyar élelmiszert** fogsz a kosaradba tenni.





A friss zöldségek és gyümölcsök esetén is érdemes a hazait választani. Fedezzétek fel szüleitekkel a helyi termelők kínálatát a közeli piacon vagy vásárcsarnokban! Nincs is finomabb, mint a frissen szedett illatos paradicsom vagy zsenge zöldborsó!

Emlékszel?

Az élelmiszerek csomagolásán, címkéjén mindig szerepelnie kell a származási helynek, de ez lehet akár az Európai Unió is, vagyis nem feltétlenül egy adott ország neve olvasható itt.

AZ ÁRUHÁZBAN MINDEN ÉLELMISZER BIZTONSÁGOS?

CSOMAGOLÁS

Az áruházban dolgozó eladók minden esetben arra törekednek, hogy az eladásra szánt termékek élelmiszerbiztonsági szempontból kifogástalanok legyenek, azonban ennek ellenére is előfordulhat, hogy a termékek nem teljesen felelnek meg ennek. Mire is gondolunk pontosan?

Találkoztál már olyan élelmiszerral a boltban, amelynek a **csomagolása ki volt szakadva**? Ezt okozhatja egy óvatlan vásárlói mozdulat, egy polcra leesés, de az is lehet, hogy eleve sérülten érkezett az üzletbe.

Egy sérült csomagolású élelmiszer könnyebben szennyeződik, ezáltal fogyasztása egészségünk szempontjából kockázatos lehet. Előfordulhat, hogy ennek a szennyeződésnek akár már szemmel látható következménye is van. Jó példa erre a penészes felületű élelmiszer. Az ilyen terméket **sose tedd a kosaradba**, ha véletlenül a kezed ügyébe akad a vásárlás során. Kivételt képeznek ez alól a nemes penésszel érlelt élelmiszereink, mint például a szalámi vagy bizonyos sajtkülönlegességek. A sérült csomagolású termékekre érdemes felhívni az eladók figyelmét, hogy időben eltávolíthassák a polcra, mielőtt egy óvatlanabb vásárló kosarába bekerül.



Emlékszel?

A csomagolás egyik legfontosabb feladata az élelmiszerek védelme a fizikai, kémiai és biológiai szennyeződésektől, illetve az eltarthatósági idő meghosszabbítása.

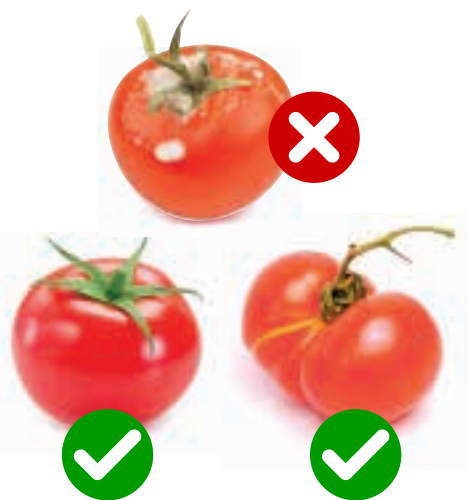
Emlékszel?

Vannak hasznos mikrobák is, amelyek segítségével finomabbnál finomabb élelmiszereket állítanak elő.

ZÖLDSÉGEK – GYÜMÖLCSÖK

És mi a helyzet a friss zöldségekkel és gyümölcsökkel? A gyümölcsök és zöldségek **hosszú utat tesznek meg**, míg az áruház polcaira kerülnek, még akkor is, ha hazai termelésű árurol van szó. Ezalatt az idő alatt sokféle hatás éri őket, amely következtében megsérülhetnek. A sérült gyümölcsök felszínét könnyebben megtámadhatják a káros mikrobák. Lehet, hogy Te is találkoztál már például sérült, penészes paradicsommal. Ilyen sose kerüljön a kosaratokba!

Fontos azonban megjegyezni, hogy a kevésbé szép, szabálytalan alakú, de nem romlott zöldségek fogyasztása semmilyen kockázattal nem jár.



LEJÁRATI DÁTUM

A boltokban kapható csomagolt élelmiszerek nem használhatók fel korlátlan ideig. Az áruházakban dolgozók folyamatosan ügyelnek arra, hogy a lejárt termékeket leselejtezzék a polcokról, ugyanis ezeket nem szabad értékesíteni. A gondos odafigyelés ellenére is előfordulhat, hogy egy lejárt termék

az áruház polcain marad. Éppen ezért nagyon fontos, hogy mielőtt kosarunkba helyezzük a terméket, **ellenőrizzük annak lejárat dátumát**. Ugyanakkor nem feltétlenül azt a terméket kell választanunk, amely a legtávolabbi eláll. Egy rövidebb lejáratú termék is tökéletesen megfelelő, ha néhány napon belül tervezük az elfogyasztását.

Emlékszel?

A lejárat dátumot a gyorsan romló élelmiszerek esetében **fogyaszthatósági idővel**, míg tartós élelmiszerek esetén **a minőségmegőrzési idővel** jelölik.

Emlékszel?

Ezek az összetevők kiütéseket, viszketést, hasmenést, sőt akár fulladást is okozhatnak azoknak, akik erre érzékenyek.

ALLERGÉNEK

Az előbb részletezett szempontokat kivétel nélkül, minden embernek érdemes figyelembe venni vásárlás során. Allergének esetében azonban más a helyzet.

A termékek címkéjén csak abban az esetben szükséges ezt az információt figyelni, ha a megvásárolt élelmiszert elfogyasztók körében valaki allergiával vagy intoleranciával küzd bizonyos élelmiszer-alkotók kapcsán. Ha vendégségbe várod a barátaidat, mindenképpen kérdezd meg, hogy érzékenyek-e valamilyen élelmiszer-összetevőre. Ha igen, ennek figyelembevételével tudsz segíteni a szüleidnek a bevásárlásban.

Laktózérzékeny vagyok.

Tudom, hoztunk neked laktózmentes tejet!



BEVÁSÁRLÁS UTÁN

– avagy mire kell ügyelni a hazaszállítás során?

A PAKOLÁS „MŰVÉSZETE”

Egy áruházban nagyon sokféle termék kapható az élelmiszereken kívül is. Beszerezhetitek a különböző típusú élelmiszereket, mint például a kenyeret vagy a nyers húst, de akár a takarításhoz szükséges vegyszereket, vagy éppen virágföldet is. Az **élelmiszerek más termékektől elkülönített elhelyezésére** nemcsak a kosárba történő pakolás, hanem **a hazaszállítás során is szükséges figyelni**. Ezáltal elkerülhetjük, hogy a virágföld vagy véletlenül kiömlött vegyszer beszennyezze a megvásárolt élelmiszereket.

A következő szempont **az élelmiszertípusok egymástól való elkülönítése**. Vannak fogyasztásra kész élelmiszerek, mint például a zsemle, a felvágott és a vaj. Más termékek, mint például a zöldségek vagy húsok, gondos előkészítést igényelnek, hogy biztonságosan fogyaszthatók legyenek. Megvásárláskor ráadásul beszennyezhetik a fogyasztásra kész termékeket is. Hazaszállításakor ügyeljünk tehát arra, hogy **a nyers és az azonnali fogyasztásra szánt élelmiszerek ne érintkezzenek egymással**. Használjatok külön táskát ilyen esetekben!

A harmadik fontos szempont a hazaszállítás során, hogy a **hűtést**, illetve **fagyasztást igénylő termékek** minél kevésbé melegedjenek fel az utazás során, és otthon minél gyorsabban hűtőbe, illetve fagyasztóba kerüljenek. Akármilyen rövid is a hazafelé vezető út, mindenképpen javasolt **hűtőtáskát** használni ezeknél a termékeknél.

Emlékszel?

A hűtőtáska arra szolgál, hogy ne emelkedjen meg a termékek hőmérséklete.

Tudtad?

A fagyasztott élelmiszerekben is találhatók baktériumok. A fagyasztást a legtöbb mikroba túléli, és az élelmiszer kiengedésekor újra szaporodni kezd.

Fontos azonban hangsúlyozni, hogy sajnos még a hűtőtáska sem tudja órákig helyettesíteni a hűtő vagy fagyasztószekrényt.

Okosan jársz el, ha az összes hűtött terméket egy kupacba pakolod, így lassíthatod a termékek felmelegedését. Ha autóval szállítjátok haza a termékeket, a jármű leghűvösebb részébe tegyétek azokat, például télen a csomagtartóba. A hűtött termékeket tartalmazó táskát még egy pokróccal vagy ruhadarabbal is letakarhatod, ez is segít abban, hogy minél tovább megőrizhessék a megfelelő hőmérsékletet.

Tehát jegyezzük meg: akármilyen csábító is a játszótér, vagy éppen hívnak a barátok, a hűtött, különösen **a fagyasztott termékek esetén az áruházból egyenesen haza kell vinni az élelmiszereket.**

Emlékszel?

A Nébih látja el hazánkban az élelmiszerlánc felügyeletét.

Emlékszel?

Ha a hűtött termékek hőmérséklete megemelkedik, a szabad szemmel láthatatlan, de egész ségünkre annál ártalmasabb mikrobák elszaporodhatnak.

BEVÁSÁRLÁS OTTHONRÓL

Azonban egy szervezett háztartásban is előfordulhatnak olyan váratlan esetek, hogy semmi sincs otthon vacsorára, de már nincs idő elmenni a boltba. Ilyenkor nem kell kétségbe esni, hiszen ma már könnyedén válogathatunk a kedvenc ételeink közül, akár a számítógép előtt ülve is. Nézzük meg hogyan.

BEVÁSÁRLÁS A KANAPÉN

Manapság egyre népszerűbb az internetes élelmiszer-vásárlás. Ha a szüleiteket megkérdeznéd, hogy az ő fiatalkorukban is így volt-e, valószínűleg azt a választ kapnátok, hogy akkoriban még az internet sem terjedt el, nemhogy az internetes vásárlás.

Ez a vásárlási forma ugyanis csak az utóbbi években fejlődött ki igazán. Mára a legtöbb ember már kipróbálta ezt a fajta vásárlási módot, s a rendszeres internetes vásárlók száma egyre növekszik. Valóban vannak előnyei e folyamatnak. Ám vajon élelmiszerbiztonsági szempontból is ez a legjobb választás?

A SZABÁLY, AZ SZABÁLY!

Bár az internetes vásárlás esetében nincs fizikai helyszíne a vásárlásunknak, az élelmiszerbiztonsági szabályok ettől még ugyanúgy vonatkoznak a kereskedőkre. Az élelmiszer biztonságának garantálása és ennek megfelelő kezelése (pl. tárolása, szállítása, dokumentálása) az online áruházak számára is kötelező. Ennek elmulasztása büntetéssel járhat, hiszen az internetes oldalakat is ellenőrzi a Nébih.

MI KERÜL A VIRTUÁLIS KOSÁRBA?

Az internetes élelmiszer-vásárlás során nem kell cipekedni a vásárlóknak, így akár nagyobb mennyiségben is hajlandók rendelni. Sőt, ma már elmondható, hogy internetes beszerzések esetén többet költenek az emberek egyszerre egy alkalommal, mint egy bolti séta során.

Hazai kutatások felmérték, hogy mi kerül leggyakrabban a kosárba, amikor élelmiszert vásárolunk az online boltokban. Így alakult ki a következő lista:

1. készételek (pl. ebéd, pizza)
2. alapvető friss élelmiszerek
3. kistermelői élelmiszerek
4. tartós élelmiszerek
5. édességek, snackek
6. Magyarországon nem kapható élelmiszerek
7. alkoholos termékek
8. funkcionális, egészségvédő készítmények

Ahogy a sorrend is mutatja, ma a leginkább elterjedt online élelmiszer-vásárlás termékei a készételek.

EZT MINDIG TARTSUK FEJBEN!

Az internetes áruházakat ugyan nem személyesen látogatjuk, de nagyon fontos tudni, hogy hasonló szabályok érvényesek rájuk is, mint akár a sarki kis boltokra, vagy a nagy hipermarketekre. Bizonyosodjatok meg arról, hogy megbízható, ellenőrzött helyről vásároljatok, akárcsak a hétfégi nagy bevásárlásokkor.

Sorra vesszük azokat a kihagyhatatlan dolgokat, amit feltétlenül le kell ellenőrizni internetes vásárlás során!

Ellenőrizzék le a **kereskedő címét, telefonszámát**, esetleg **más elérhetőségeit is!** Fontos, hogy tisztában legyetek azzal, hogy probléma esetén hogyan tudjátok felvenni a kapcsolatot az adott bolttal. Ha az internetes üzlet címe nem hazai, sőt nem is európai uniós országban található, legyetek gyanakvók. A zavarosban halászók sok esetben éppen azért jegyzik be távoli országokba az online boltjaikat, hogy nehezebb legyen utolérni őket.

Ha először vásároltok az adott boltban, érdemes átnézni az **Általános Szerződési Feltételeket!** Ez tartalmazza ugyanis a ránk, illetve a kereskedőre vonatkozó kritériumokat. Figyeljétek a **rejtett költségekre**, ilyen lehet a szállítási díj, vagy a csomagolási díj is. Nagyon fontos, hogy tisztában legyetek a **fizetési lehetőségekkel**, hiszen a különböző utalási módok között is nagy különbség lehet biztonság szempontjából. Arra is ügyeljétek, hogy **csak biztonságos internetkapcsolat** esetén vásároljatok (ez legegyszerűbben a „https” kapcsolatról ismerhető fel, a böngésző címsorában pedig a kis lakat ikonnal ellenőrizhetitek le).

A webáruháznak biztosítania kell, hogy az alapvető információkról könnyedén tájékozódhassatok. Ennek legfontosabb része, hogy a vevőnek joga van **minden olyan lényeges információt** (pl. összetevők, pontos tömeg vagy térfogat, gyártó vagy forgalmazó adatai, tápértékjelölés, tárolási feltételek) megtudni a termékről, amely a kézben tartott élelmiszer címkéjén is olvasható lenne. Egyedüli kivétel ez alól a lejáratí idő. Természetesen lejárt terméket nem értékesíthet a webáruház sem! **Ha ez az információszolgáltatás hiányzik, ne bízzatok meg az online árusítóban!**

MEGÉRKEZETT A CSOMAG!

Még itt is szemfülesnek kell maradnotok, nem vagytok túl a nehezen azután sem, hogy leadtátok a rendeléseket! Minden esetben ellenőrizni kell, hogy a csomag megérkezésekor a kért termékeket kaptátok-e meg, s azoknak zárt, sértetlen-e a csomagolása. **Mindenképp számlát kell adniuk a szállítóknak!**

Az élelmiszerek szállítása esetében nem ritka, hogy a megfelelő tárolási módra is oda kell figyelni, épp ezért ellenőrizzék, hogy fuvarozáskor gondoskodtak-e a megfelelő

hőmérsékletéről! A nem megfelelő szállításnak köszönhetően megromolhatnak az élelmiszerek.

Soknak tűnhet, de még mindig nem értünk a végére!

Minden terméknek magyar nyelvű címkével kell rendelkeznie, amikor megérkezik! Nem tilos természetesen a többnyelvű címke alkalmazása, s az sem, ha a meglévő idegen nyelvű címkére ragasztják rá a magyar nyelvű tájékoztatót. Ha a felsorolt pontok megfeleltek, végezetül ellenőrizzék a termék lejáratí idejét.

Ha mindent rendben találtatok, nyugodt szívvel rendelhetek legközelebb is az adott webáruházról, viszont körültekintőnek kell maradnotok továbbra is!

Jól jegyezzétek meg, hogy ez a fajta alaposság az egészségetek védelmé érdekében szükséges.

Emlékszel?

Az élelmiszer címkéjén kötelező elemeket kell feltüntetni!

Kalandos vásárlás





HARMADIK FEJEZET

Otthon, édes otthon

A bevásárlás után sem pihenhetünk, hiszen gondosan el kell pakolni az élelmiszereket! A harmadik fejezetben ezenkívül az ételkészítéshez kapcsolódó élelmiszer-biztonsági szempontokat foglaltuk össze Neked.

HOGYAN TÁROLJUK AZ ÉLELMISZEREKET OTTHON?

ITT IS SZÁMÍT A SORREND

A termékek elpakolása közben is fontos sorrendet felállítani. Először a fagyasztást igénylő termékeket (például jégkrémet, előre csomagolt fagyasztott zöldségeket) tegyék a helyére, azaz a fagyasztóba. Ezt kövessék a hűtést igénylő termékek, például friss húsok, joghurtok, sajtok, felvágottak. Végül pedig azok jöjjenek, amelyeket elegendő a kamra vagy konyhaszekrény polcain tárolni – tehát a hűtést nem igénylő élelmiszerek (kenyér, konzervek, csokoládé stb.).

1

FAGYASZTOTT ZÖLDSÉGEK

2

FRISS HÚSOK, JOGHURTOK, FELVÁGOTTAK

3

KENYÉR, KONZERVEK, CSOKOLÁDÉ

KATONÁS REND A HÜTŐSZEKRÉNYBEN

A hűtőszekrény pakolása közben felmerülhet benned is a kérdés, hogy a különböző termékeket vajon melyik polcra érdemes elhelyezni? Jó, ha tudod, hogy **élelmiszerbiztonsági szempontból** minden terméknek megvan a maga helye.



Tudtad?

Ha előrelátóan pakoltok a hűtőszekrénybe, nemcsak az élelmiszerek romlását lassíthatjátok le, de sokat tehettek az élelmiszerpazarlás csökkentéséért is.

Emlékszel?

A nyers húsokat, zöldségeket és tojást minden más élelmiszertől, különösen a fogyasztásra kész ételektől elkülönítve kell hazaszállítani, tárolni és feldolgozni.

Tudtad?

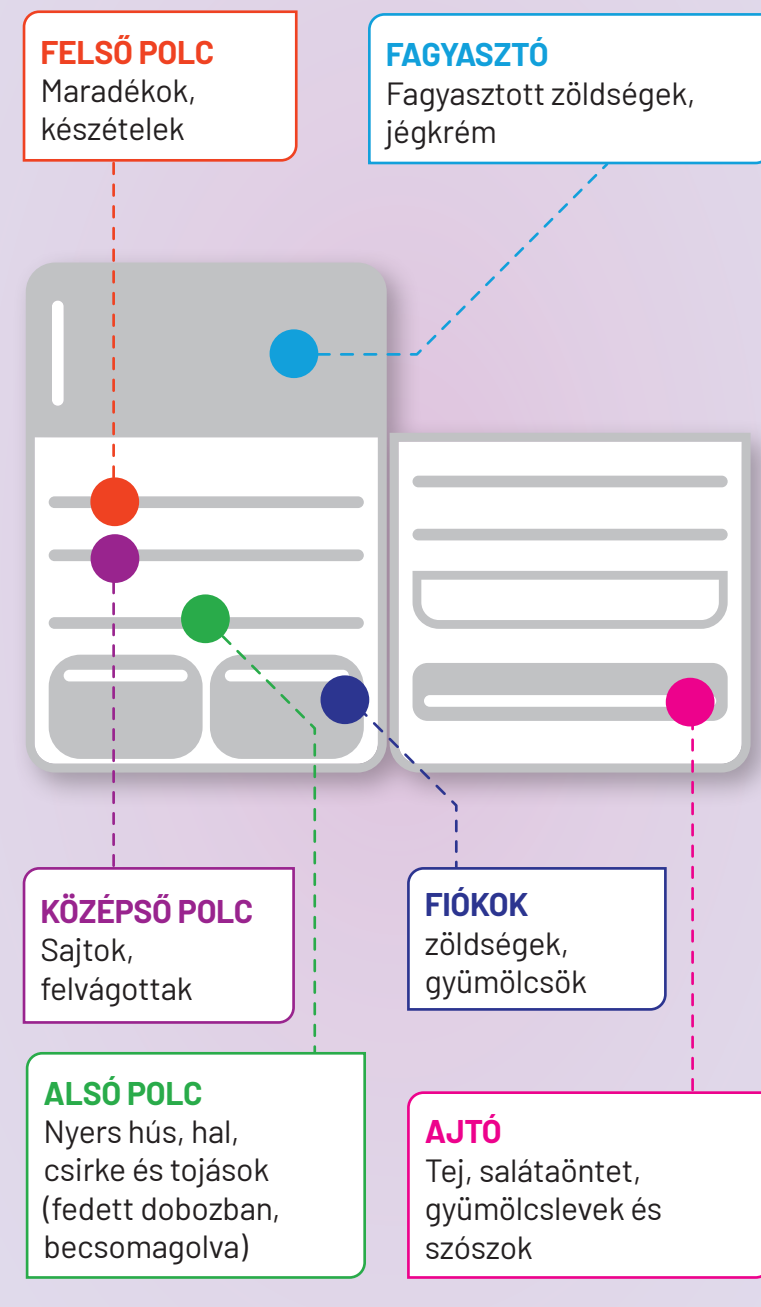
Az élelmiszerek csak akkor maradnak finomak és biztonságosak a minőségmegőrzési vagy a fogyaszthatósági idő végéig, ha megfelelő körülmények között tároljuk őket. A fogyaszthatósági idő mellett mindig szerepel egy bizonyos tárolási hőmérséklet, amelyet az egészséged megőrzése érdekében mindig tarts be!

1. A **legfelső polcokra** érdemes a dobozokba helyezett **főtt ételeket, maradék ételeket** tenni, lehetőleg adagonként. Erről a 4. fejezetben bővebben olvashattok.

2. A **középső polcra** kerüljön minden olyan élelmiszer, amely teljes felületét csomagolás borítja. Ilyen élelmiszerek lehetnek a fagyasztásra kész élelmiszerek, mint például **sajtok, joghurtok vagy felvágottak**.

3. Az **alsó polcra** a **nyers húsnak** kell kerülnie, amit feltétlenül csomagoljunk be vagy helyezzük egy táliba, dobozba. Erre azért van szükség, hogy az esetlegesen kifolyt húslé ne szennyezze be se a hűtőszekrény polcait, de a hús körül lévő élelmiszereket se. Gondolj csak bele, ha a nyers húst tennénk legfelülre, akkor a leve lecsoroghatna egészen az alsó polcig. A nyers húson és a kicsurgó húslében pedig súlyos megbetegedést okozó mikrobák lehetnek, amelyek így rákerülhetnek a már fagyasztásra kész élelmiszerekre, s ha ezeket elfogyasztod könnyen megbetegedhetsz. A nyers húsok mellett itt kap helyet még a tojás is, ám ezeket máshol, a hűtőszekrény ajtaján, külön erre a célra kialakított formában is tárolhatod.

4. Eddig még nem esett szó a **zöldségekről és gyümölcsökről**. Ezeknek gyakran nincs saját vagy gyűjtő csomagolása (pl. zacskó, átlátszó, műanyag doboz), így ajánlott a hűtőszekrényben kialakított **fiókokba** helyezni. Ezeket ugyanis mosatlanul kell tárolnunk, hogy ezzel is megnövelhessük a friss alapanyagok élettartamát. Így azonban a felszínükön kórokozó mikrobák fordulhatnak elő, mivel föld (például földieper, uborka), esetleg szennyezett



öntözővíz lehet rajtuk (például fejes saláta, paradicsom). A fiókokban azonban nem tudnak más élelmiszerral érintkezni, így nem szennyezhetnek be más alapanyagot, se főtt ételt.

5. A hűtőszekrény **ajtaja** a már korábban megemlített **tojások** tárolására alkalmas. Emellett nagyobb méretű, jól zárható, de szintén saját csomagolással rendelkező élelmiszerek kaphatnak helyet, mint például a **tej, salátaöntetek, ketchup vagy az üdítők**.

Azonban nem elég az élelmiszereket a számukra legmegfelelőbb helyre tenni, elengedhetetlen, hogy a tárolási hőmérsékletükre is ügyeljünk. Hiába tesszük a megfelelő helyre a terméket, ha a csomagoláson megjelölt tárolási feltételeknek nem tesszünk eleget.

Tudtad?

A szervezetünk számára káros mikrobákat, amelyek megbetegedést okozhatnak, kórokozóknak nevezzük.



LANGYOS... HIDEG... JÉGHIDEG?

A hűtőszekrényt 0 és 5 °C közötti hőmérsékletre kell beállítani, amelyet egy hőmérő segítségével könnyen ellenőrizhetsz. Erre azért kell kiemelten odafigyelnünk, mert ha a megadott tartománynál alacsonyabb hőmérséklet uralkodik a hűtőnkben, a termékek megfagyhatnak, ha pedig magasabb, gyorsabban megromlanak. Az ideális hőmérséklet elérését és megtartását azzal segíthetjük, ha mindig csak annyi élelmiszert vásárolunk, amit gond nélkül el tudunk helyezni a hűtőszekrényben. **Soha ne zsúfoljuk tele azt.** Ekkor ugyanis a levegő nem tud gond nélkül keringeni a belső térben, így nem lesz tökéletes a hűtés.

Már beszéltünk róla, hogy a termékek csomagolásán a tárolási feltételek mellett más lényeges információkat is találunk. Ezek közül az egyik legfontosabb **a termékek lejáratási dátuma**. Ha kevesebb élelmiszert szeretnél a kukába dobni, mindig azt add meg először, aminek hamarabb lejár a fogyaszthatósági/minőségmegőrzési ideje. Ezt az élelmiszeriparban FIFO elvnek nevezik, ami az angol szavak kezdőbetűiből álló mozaik szó („First in First out”), magyarul **„Elsőnek be, elsőnek ki”**.

Ha valamelyik termék esetén úgy látod, hogy a csomagolásán szereplő fogyaszthatósági dátumig nem tudod megenni, érdemes fagyasztóba tenni.

A fagyasztással ugyanis meg tudod növelni a termékek eltarthatóságát. Egyes élelmiszerek eltarthatósági idejét **akár 6 hónappal is meghosszabbíthatod** fagyasztás segítségével. Ehhez bővebb információkat a 4. fejezetben található táblázatban olvashatsz.

Érdemes minden fagyasztásra szánt élelmiszerre vagy ételre ráírni a termék nevét és a fagyasztás napját, hogy később is pontosan tudd, melyik zacskó vagy doboz mit rejt, és mennyi ideig tarolható biztonsággal a fagyasztóban.

Ha egy tartós terméknek lejár a minőségmegőrzési ideje (például keksz, csokoládé), ne dobjuk ki azonnal. Ezek az élelmiszerek valószínűleg még ehetők, legfeljebb csak a minőségükből veszítettek egy kicsit. Használd ki ezeket a lehetőségeket, így számos élelmiszert meg tudsz még menteni a kidobás elől.

Tudtad?

A termékeket nemcsak a vásárlás napján, hanem a fogyaszthatósági idő végéig le lehet fagyasztani.

Emlékszel?

A minőségmegőrzési idő lejárta után a tartós termékek még fogyaszthatók, de mielőtt megennéd, azért ellenőrizd, hogy a termék színe, illata, állaga nem változott-e meg. A gyorsan romló (fogyaszthatósági idővel rendelkező) termékek esetében azonban nem érdemes kockáztatni. Az egészséged megőrzése a legfontosabb!

Van néhány élelmiszer, amelyet nem érdemes fagyasztani. Többek között a tejszín és a nyers tojás (héjában) ne kerüljön fagyasztóba, míg a banán, avokádó vagy a burgonya a hűtőszekrénybe.

Tudtad?

A banán 0-5 °C közötti hőmérsékleten tárolva hamarabb megromlik, mint szobahőmérsékleten (20-23 °C).

ÉTELKÉSZÍTÉS ELŐTTI TEENDŐK

TISZTA KONYHA, TISZTA KÉZ

Ha már minden élelmiszer és alapanyag a helyére került, nem marad más hátra, mint hogy finomabbnál finomabb fogásokat készítsünk belőlük. De mielőtt nekilátnátok a sütésnek-főzésnek, meg kell ismerkednetek néhány szabállyal, amelyeket betartva elkerülhetitek a betegségeket.

Először is ellenőrizd, hogy az élelmiszerral érintkező felületek (például a konyhapult, edények) tiszták legyenek. Ezeken a felületeken ugyanis olyan szennyeződések is megtapadhatnak, amelyeket csak mikroszkóppal láthatunk meg, eltávolítani pedig csak alapos tisztítással, mosogatással lehet őket. A mikrobák bárhol is, akár a levegőből is rákerülhetnek az eszközökre, amelyeket használat után, és ha szükséges, akár használat előtt is alaposan mossunk el, öblítsünk át. Törölgetés helyett jobb, ha a csepegte-tőben szárítjuk meg. Csak az elmosott, megszáradt evőeszközöket tegyük vissza a fiókba.

Gondot jelenthetnek még a lakásban tartott szőrös kedvenceink, a társá-latok is (például kutya, macska). Őket lehetőleg tartsuk távol a konyhától, és különösen a konyhapulttól, hiszen a szőrükről, bőrükről, testnedveikből különféle kórokozók kerülhetnek az ételünkbe.



De nemcsak a tárgyak tisztaságára, hanem **az ételkészítésben részt vevő személyek** higiéniájára is ügyelnünk kell. A szennyeződések, mikrobák nemcsak az eszközökön és az élelmiszereken, de a kezünkön, hajunkon, ruhánkon is előfordulhatnak.

- Nagyon fontos tehát, hogy **mielőtt élelmiszerhez nyúlunk, minden esetben alaposan mossunk kezet**, még akkor is, ha ránézésre tisztának látjuk. A mikrobák (gombák, baktériumok, vírusok) leginkább a körömágyban és a tenyér redőiben halmozódhatnak fel. Megfelelő kézmosás nélkül órákon át is képesek életben maradni vagy akár szaporodni, így bármi, amihez hozzáérünk, beszennyeződhet. Az élelmiszerre kerülve a mikrobák gyorsan elszaporodhatnak, és az étellel a szervezetünkbe bejutva megbete-gedést okozhatnak.
- Fontos, hogy **a ruhánkat is takarjuk el egy köténnyel**, így a ruhánk sem lesz maszatos az étel elkészítése közben, és az étel sem szennyeződik a ru-hánkon lévő mikrobákkal.
- Ugyancsak fontos a haj ételbe kerülésének megakadályozása, a **hosszú haj összekötése**. Gondolj arra, hogy 1 szál haj a copfodban nem, de az étel-ben SOK!

ALAPOS KÉZMOSÁS

Kézmosáskor a **víz és szappan** együttes használatára van szükség. A csupán vízzel történő kézmosás nem távolítja el a kéz felületéről sem a kórokozókat, sem az egyéb szennyeződések. Az alapos kéz-mosásnak legalább **20 másodpercig** kell tartania, ami közben ügyeljünk arra, hogy a kezünk minden részét alaposan mossuk meg. Ne felejtjük el a csuklót, az ujjak közötti, és a hüvelykujj körüli területeket, vagy a körmök tisztítását sem.

A helyes kézmosás következő lé-pése a kéz **szárazra törlése**. Ennek megfelelő eszköze lehet a papír kéztörölő, amellyel hatékonyan távo-líthatjuk el a kezünkön maradt mik-robákat. A textiltörölközők gyakran nedvesek maradnak, amely kedvez a mikrobák szaporodásának, így fennáll a veszélye, hogy a legköze-lebbi törölközésről újra beszeny-nyezzük a kezünket. Oda kell tehát figyelni a textiltörölközők rendsze-res mosására.



Tudtad?

Minél szárazabbra töröljük a kezün-ket, annál inkább védve vagyunk a mikrobákkal szemben. A kéz szá-razra törlése ugyanolyan fontos, mint maga a kézmosás.



A fenti ábrán láthatjátok,
a helyes kézmosás lépéseit.

MIKOR FONTOS KEZET MOSNI?

- WC-használat (előtt és) után
- ételkészítés előtt és után
- ételkészítés közben – munkafázisok között, ha nyers alapanyagokkal dolgozunk (például nyers tojás, nyers hús, mosatlan zöldségek és gyümölcsök)
- hulladék érintése, kezelése után

Fentebb megemlítettük, hogy a **személyi higiéniára** is fontos ügyelnünk, amikor **főzésről** beszélünk. Ebbe nemcsak a kézmosás, kötény használata, haj ételbe kerülésének megakadályozása, hanem a **szakács egészségi állapota is** beletartozik. Tilos ételt készítenie annak, akinek fáj a torka, bőrbetegsége, gennyes sebei vannak, hányással, hasmenéssel vagy éppen lázzal küzd. Fontos még, hogy köhögéssel, tüsszentéssel se fertőzzük meg az ételeket. Ilyenkor jobb a konyhától és főként az élelmiszerektől távol tartózkodni.

GONDOLKODJ, MIELŐTT CSELEKSZEL!

Mielőtt nekilátnátok a főzésnek, gondoljátok végig alaposan, **hány ember részére** kell összesen ételt készíteni. Ennek megfelelően **ki lehet számolni**, hogy mennyi alapanyagot kell előkészíteni úgy, hogy ne legyen se túl kevés, se túl sok az elkészített étel mennyisége. Te magad is meg tudod mérni, hogy mennyi alapanyagot kell felhasználni 1-1 adag étel készítéséhez pusztán a kezed segítségével. **De ne felejtsd el, mindig moss kezet mielőtt élelmiszerhez érnél!**

MIRE FIGYELJÜNK KÉZMOSÁSKOR?



- Legtöbbször kihagyott részek
- Gyakran kihagyott részek
- Általában kihagyott részek
- Gyakran mosott részek

Mikor mostál utoljára kezet?

Tudtad?

1 csésze (250 ml) rizs pontosan 3 felnőtt ember étkezésére elegendő. A tésztakiszedő alján lévő lyukon pedig pontosan annyi száraz spagetti fér át, amennyi egy felnőtt embernek egyszeri étkezésre elég.

HASZNÁLD A KEZED!

Kézfej	Tenyér	Ököl	2 db ököl	Mutatóujj	Hüvelykujj
kenyér szelet	- nokedli - rizs - zabpehely - húsok (baromfi, marha, hal, sertés)	- tej - joghurt - főtt répa - alma - konzerv barack - müzli	saláta	sajt	mogyoróvaj



Ha a menü elkészítéséhez fagyasztott élelmiszert használnál, akkor is fontos tudni, hány fő érkezik vacsorára. Hiszen van egy alapszabály, ami minden fagyasztott élelmiszerre vonatkozik, legyen az hús vagy zöldség. **Ha egy terméket egyszer már kiolvasztottunk, még egyszer nem szabad visszafagyasztani.** A fagyasztás nem pusztítja el a mikrobákat, amik a felolvasztás során újra életképesek lesznek, számuk pedig rohamosan növekedni kezd. Ha egy terméket másodszor is lefagyasztunk, akkor a mikrobák száma már olyan értéket is elérhet, ami az újbóli felolvasztást követően már megbetegedéshez vezethet.

A **fagyasztott hústermékek felolvasztásának legbiztonságosabb módja**, ha a hűtőszekrényben, azaz **0-5 °C közötti hőmérsékleten** tesszük azt egy táliba helyezve. Erre azért van szükség, hogy az olvadó lé ne csepeghessen rá más élelmiszere. A hűtőszekrény alacsony hőmérséklete pedig kordában tartja a mikrobák szaporodását.

A kiolvasztás után a terméket azonnal használjuk fel, ne tároljuk hosszú ideig a hűtőszekrényben. A fagyasztott zöldségeknél könnyebb helyzettel állunk szemben. Itt ugyanis nem kell órákat várnunk arra, hogy a terméket fel tudjuk használni, sőt legtöbbször még kiolvasztásra sincs szükség, a fagyasztóból mehetnek egyenesen a forró vízzel teli edénybe.

Tudtad?

A nyers húsokat a hűtőszekrény alsó polcán kell tárolni.

SÜSSÜNK, FŐZZÜNK VALAMIT...!

ALAPANYAGOK TISZTÍTÁSA

Szó esett arról, hogy **a zöldségeket és gyümölcsöket mosatlanul tároljuk a hűtőszekrényben.** Ugyanez érvényes a **tojásra** is. Ezeknek az alapanyagoknak a felszínét olyan anyagok borítják, amelyek megvédik őket a környezeti hatásoktól. Ha jóval a felhasználás előtt tisztítjuk meg őket, sajnos könnyen lehet, hogy többet ártunk vele, mint használunk: a szennyeződésekkel együtt ezt a védőréteget is lemoszuk, így fenn áll a veszélye annak, hogy a kórokozók bejutnak a termék belsejébe, így hamarabbi romlást, fertőzést okozhatnak.

Fogyasztás vagy ételkészítés előtt azonban mindenképpen meg kell tisztítani és mosni a zöldségeket, hogy a felületükön megragadt szennyeződésektől, illetve mikrobáktól megszabadulhassunk.

A nyers húsokat viszont nem ajánlott megmosni felhasználás előtt, mert a szétfröcskölő vizes húslé sok baktériumot tartalmaz, amely rákerülhet a különböző konyhai felületekre (nemcsak a mosogató falára), ez pedig fertőzéshez vezethet a legnagyobb gondosság mellett is. Természetesen a szemmel látható szennyeződések (pl. csomagolóanyag maradványa, csontszilánk stb.) felhasználás előtt el kell távolítani.





VÁGÓDESZKA

A vágódeszka olyan, mint egy finom bonbon – egy sosem elég belőle! Tartunk külön egyet a **nyers húsnak**, egy másikat a **zöldségeknek**, egy harmadikat pedig a **pékárúnak**. Annak érdekében, hogy ezeket ne tévesszük össze, lehetőség szerint mindegyiknek különböző színe legyen, így egészen biztosan nem keveredhetnek össze használat közben sem.

Ugyanez a szabály vonatkozik az eszközökre is: **ne vágjunk zöldségeket ugyanazzal a késsel, amivel korábban a nyers húst szeleteltük**. Ha olyan élelmiszerre kerülne ugyanis káros mikroba (például saláta, készétel), amelyet utána nem sütünk-főzünk meg, a szervezetünkbe kerülve ezek a kórokozók megbetegíthetnek bennünket.

Ha erre nincs lehetőségünk, **minden használat után alaposan mossuk el** a vágódeszkát és az eszközöket, így elkerülhetjük, hogy a különböző alapanyagok érintkezzenek egymással.

Tudtad?

Élelmiszerbiztonság szempontjából az üvegből készült vágódeszka a legjobb.



LANGYOS...MELEG...TÜZFORRÓ!

Ahhoz, hogy az ételekben lévő egészségre veszélyes **mikrobák teljesen elpusztuljanak**, az ételt legalább **+75 °C-osra** kell melegíteni. Ügyelni kell, hogy az étel teljes mennyiségében felforrjon, s a belső, úgynevezett **maghőmérséklete legalább 2 percre** elérje a +75 °C-ot.

Különös figyelmet igényelnek az **egészben sült húsok** (például csirke, kacska, pulyka) és a **darált húsból** készülő ételek (mint a hamburgerben lévő húspogácsa vagy a fasírt). Utóbbinál azért kiemelten fontos, hogy odafigyeljünk a hőmérsékletre, hiszen a mikrobák ennél az ételnél nemcsak a hús felszínén, hanem a termék **belsejében** is jelen lehetnek. Tehát ha nem kap elegendő ideig megfelelő mértékű hőkezelést, a mikrobák életben maradhatnak, és a szervezetünkbe kerülhetnek.

Azért, hogy a termék egészen biztosan ne okozhasson megbetegedést, a készülő ételek hőmérsékletét érdemes **ellenőrizni**. Ennek a legkönnyebb módja az **ételhőmérő**, vagy más néven maghőmérő használata, amivel folyamatosan nyomon követheted, hogy a termék mikor éri el a kellő hőmérsékletet. Ez egy hosszú tűhöz hasonlít: a hegyét az étel belsejébe kell szúrni.

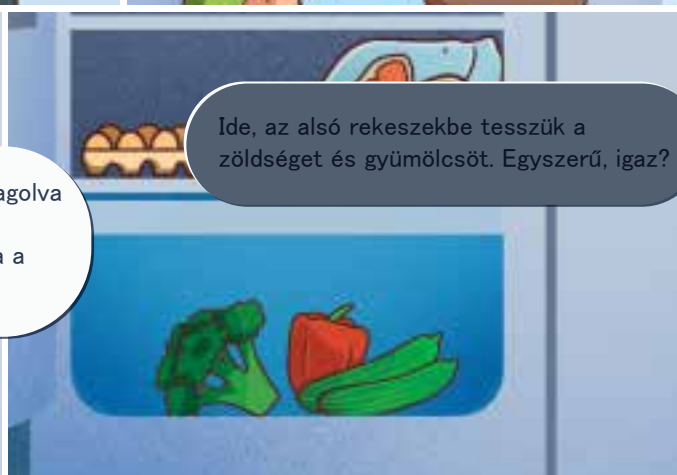
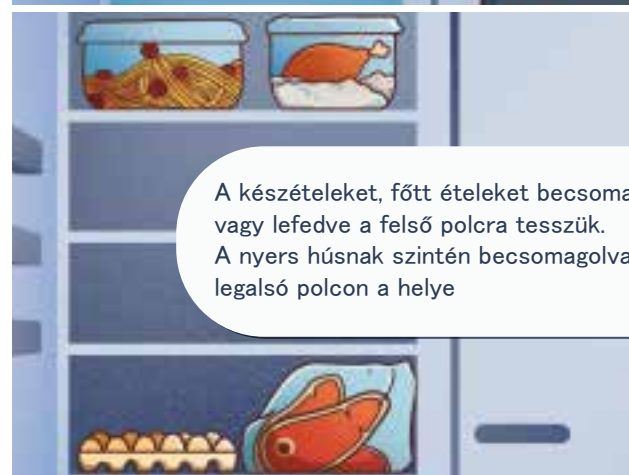
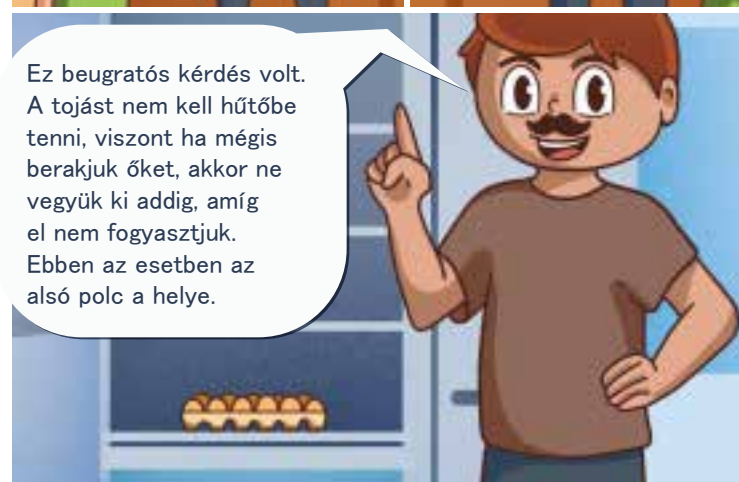
KÉSZ VAN MÁR?

Főzés közben gyakran kóstolással ellenőrizzük, hogy elkészült-e már az étel, vagy, hogy elég fűszert tettünk-e bele. Étél kóstolásához még főzés (és melegítés) közben is **csak tiszta kanalat** használjunk!

Az a kanál, amellyel már egyszer kóstoltunk, nem tiszta, el kell mosogatni! Az evőeszközre különféle baktériumok kerülnek át a szánk-ból, nyálunkból, amelyek a második kóstolással már a kész ételünkbe is átjutnak.

Tálaláskor **saját evőkanalunkkal ne nyúljunk a közös táliba** (és lehetőleg egymáséba se). Használjunk külön eszközöket a tányérunkra szedéshez.

A hűtőszekrénytalány





NEGYEDIK FEJEZET

Jöhet a rendrakás!

A főzés végeztével még akad néhány teendő, mielőtt teli hassal, nyugodtan hátradőlhetnénk. A negyedik fejezetben a főtt ételekkel, azok újramelegítésével és a mosogatóval foglalkozunk kicsit részletesebben.

TEGYÜK EL A FŐTT ÉTELT

Ahhoz, hogy az általunk készített étel sokáig finom és biztonságosan fogyasztható maradjon, figyelmet kell fordítanunk a megfelelő hőmérsékleten való tárolásra is.

A LEHÜTÉSRL...

Szobahőmérsékleten (20–23 °C) 3–4 óra bőven elegendő a mikrobák elszaporodáshoz, ugyanis azok ideális szaporodási hőmérséklete általában +5 °C és +60 °C fok között van. Abban az esetben viszont, **ha 2 órán belül hűtőbe helyezzük az ételt, megakadályozhatjuk a mikrobák gyors elszaporodását.**

Ahogy az előző fejezetben olvashattad, a bepakolásnál fontos szempont az is, hogy ne zsúfoljuk túl a hűtőszekrényt.

Emlékszel?

A hűtőszekrény hőmérséklete 0–5 °C között legyen!

Emlékszel?

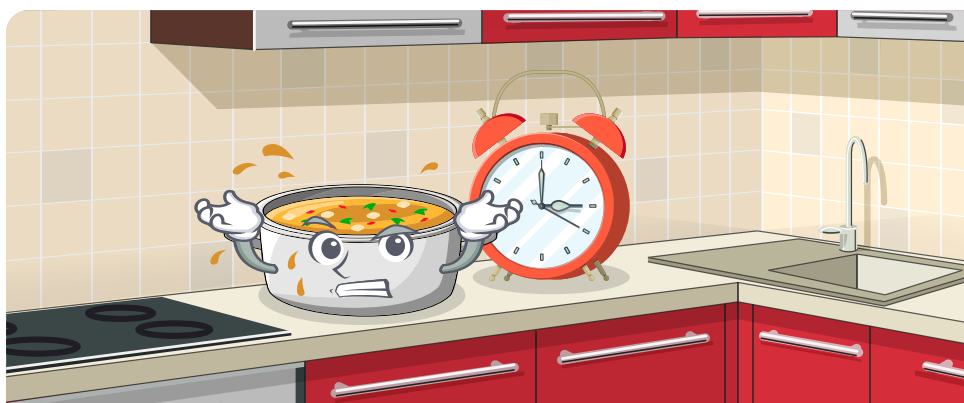
A túlzsúfolt hűtőben nem tud megfelelően áramlani a hideg levegő, ami segíti az élelmiszer romlását.

KERÜLJÖN KÜLÖN DOBOZOKBA!

Az étel kisebb dobozokba történő adagolásával jelentősen meggyorsítható a hűtés folyamata. Kisebb adagokra porciózva ugyanis gyorsabban éri el az étel a biztonságos +5 °C alatti hőmérsékletet. Szobahőmérsékletűnél lényegesen melegebb ételeket azonban ne tegyünk a hűtőbe!

A kihűlést elősegíthetjük, ha hőmérséklettől függően 10–30 percre hideg vízbe állítjuk a lábost vagy a dobozokat.

A dobozolás más szempontból is praktikus: mindig csak annyit kell kivenni, amennyi egyszerre elfogy, így nem melegszik fel a teljes élelmiszer-mennyiség minden étkezés-kor. Ráadásul a dobozba csomagolt ételeket könnyen magunkkal vihetjük például az iskolába, munkahelyre, kirándulásra.



CÍMKÉZD FEL!

Az edényeket szüleid segítségével lásd el olyan címkékkel, amelyekre felírtátok az **étel nevét és készítésének dátumát**. Ezzel a módszerrel előre lehet tervezni a későbbi felhasználást, valamint a többi családtag is nyomon tudja követni, hogy mit és mikor tettünk be a hűtőbe.



Emlékszel?

A fagyasztással akár 6 hónapra is megnőhet az élelmiszer eltarthatósága. Azonban ne feledd: amit egyszer már kiolvasztottak, többször ne fagyasszátok vissza!

MIT MEDDIG LEHET FOGYASZTANI?

Ugyan a tárolhatóság idejét az étel jellege jelentős mértékben meghatározza, általános szabály, hogy a 4-5 napnál tovább hűtőben tárolt ételt nem tanácsos elfogyasztani. Így, ha előre tudjuk, hogy az étel nem fog elfogyni ezen az időn belül, a hűtőszekrény helyett tegyük inkább a fagyaszttóba.

Az egyes élelmiszerek ajánlott tárolási idejét az alábbi táblázatban foglaltuk össze, amit akár a hűtőre is kitéhettek.

KÜLÖNBÖZŐ ÉTELTÍPUSOK AJÁNLT TÁROLÁSI IDEJE

Étel típusa		Tárolhatóság hűtőszekrényben (2-5°C)	Tárolhatóság fagyaszttóban (-18°C)	Megjegyzés
Húsleves		1-2 nap	2-3 hónap	Fagyasztáshoz a húst és a zöldségeket külön edénybe tegyük.
Levesek általában		2-3 nap	4-6 hónap	
Főtt húsok		2-3 nap	2-3 hónap	A gyorsabb hűlés és a könnyebb újrafelhasználás érdekében több kisebb részre darabolva érdemes eltenni.
Sült csirke		3-4 nap	4 hónap	
Húsos ételek		3-4 nap	2-3 hónap	
Pörköltök		2-3 nap	4-6 hónap	A szószból a zsír különválhat, de a felmelegítés után újra homogén állagot kapunk.
Szószok és szószos-húsos ételek		1-2 nap	2-3 hónap	
Szószos tésztaétel		1-2 nap	1 hónap	A főtt tészta fagyasztása nem ajánlott.
Főtt tészta (magában)		3-4 nap	-	
Pizza		2-3 nap	3 hónap	-
Szendvicsek		2-3 nap	1 hónap	-
Főtt kemény tojás		5-7 nap	-	A fagyasztás nem ajánlott.
Kaszinótojás		2-3 nap	-	A fagyasztás nem ajánlott.
Tojásos ételek		3-4 nap	1 hónap	-
Saláták sonkával, csirkehússal, tonhallal		3-4 nap	-	A fagyasztás nem ajánlott.
Rakott ételek		1-2 nap	1 hónap	-
Sütemények és piték		1-3 nap	4-6 hónap	A sütemény jellegétől függően rövidülhet ez az időtartam - habos sütemények esetén 1-2 nap.
Gofri, fánk		4-5 nap	1 hónap	-

Magyarázat a süteményekkel kapcsolatban:

A sütemények tárolásánál fontos megjegyezni, hogy az átlagos 1-3 nap hűtve tárolás a habos, vajkrémes süteményeknél 1-2 napra csökken. Ezeket a termékeket nem érdemes fagyasztani főként tej- és tejszín tartalmuk miatt. Piskótákat, egyéb cukrász- és péksüteményeket akár több hónapra is fagyaszttóba helyezhetünk minőségromlás nélkül.

MELEGÍTVE CSAK A KÁPOSZTA JÓ?

Időnként Veled is előfordulhat, hogy néhány órát egyedül töltesz otthon, amelybe az ebéidő is belesik. Ilyenkor többnyire a hűtőben található, előzőleg elkészített ételeket fogyaszthatod el, de nem mindegy, hogy hogyan!

Ügyelj arra, hogy az előzőleg elkészített ételeket **mindig jól melegítsd meg**. Ez a hőmérséklet ideális esetben 2 percen át tartó 75 °C-os maghőmérsékletet, vagy az étel minden pontján legalább 75 °C-os hőmérsékletet jelent ugyanúgy, mint az ételkészítésnél.

A kisebb darabok egyenletesebben melegednek, mint a nagyobbak, ezért érdemes mindig egyforma darabokra szeletelni az ételt még a melegítés előtt. Ha már erőteljesen gőzölög az étel, vagy olyan forró, hogy megégetné a nyelved, ha kivennél belőle egy kanállal, akkor biztos lehetsz benne, hogy eléggé átmelegítetted – azonban légy óvatos, ennek ellenőrzésére a nyelved helyett inkább hőmérőt használj!

Emlékszel?

Az étel belsejében lévő hőmérsékletet maghőmérő vagy ételhőmérő segítségével ellenőrizheted.

■ meleg ■ hideg



MELEGÍTÉS TŰZHELYEN

Az egyik melegítési mód szerint tűzhelyen, fémedényben (lábasban, serpenyőben), folyamatos kevergetés mellett forrósítjuk át az ételt. Ilyenkor nagyon figyelj, nehogy megégesd magad! Nemcsak a tűz, hanem a kifröccsenő leves is okozhat égési sérülést.



MELEGÍTÉS A MIKROHULLÁMÚ SÜTŐBEN

A mikrohullámú sütőben való melegítés egyszerűbb megoldásnak tűnhet, azonban ügyeljünk arra, hogy **csak olyan edényt használjunk, amely erre a célra alkalmas**. A célnak nem megfelelő edényekben való melegítés bal-esetveszélyes lehet, mert elolvadhat, kigyulladhat!

A mikrohullámú sütő hátránya, hogy az étel nem egyenletesen melegszik, így időnként tanácsos megszakítani a mikrózást és átkeverni a melegítendő ételt. A már egyszer felforralt majd lehűlt ételt nem ajánlott többször melegíteni, ezért fontos, hogy mindig csak annyi ételt melegítsünk, amennyit biztosan meg tudunk enni! Tartsuk fejben, hogy a még fogyasztásra alkalmas élelmiszerekből számos lehetőség van új fogások készítésére. Ne feledjük, a változatosság gyönyörködtet! Ha véletlenül túl sok rizst főztünk, gondolkodhatunk különböző rakott ételekben vagy akár desszertekben is. Azonban vigyázni kell arra, hogy még a főtt rizs is okozhat megbetegedést, ha túl sokáig tárolod.

Tudtad?

A műanyag tároló edényeken külön jelzik, ha az edény használható mikrohullámú sütőben.

Ne feledd!

Inkább többször szedj kevesebbet!



NEM ÚSSZUK MEG A MOSOGATÁST

Otthonunkban – még ha van is mosogatógép – gyakran kézi mosogatásra is szükség van. Ebben Te is szüleid segítségére lehetsz, amiért biztosan hálásak lesznek. Lássuk tehát, hogy mire kell ügyelnünk a mosogatás során!

ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK

- **Minél melegebb vízben és lehetőleg folyó víz alatt mosogassunk.** A meleg víz segít feloldani és eltávolítani a zsíros szennyeződések, a folyó víz pedig megakadályozza, hogy a szennyeződések valamilyen módon visszakerüljenek az eszközökre. Ha nincs lehetőségünk folyó víz alatt mosogatni, cseréljük többször a mosogatóvizet!
- **Sűrűn cserélt, tiszta szivaccsal és mosogatószerrel dolgozzunk.** A mosogatóra használt szivacsot más célra semmiképpen se használjuk!
- **Ha lehet, főzés közben is mosogassunk.** Időt és energiát spórolhatunk meg, ha nem várjuk meg, hogy az ételmaradék rászáradjon az edényre. Ha erre nincs lehetőség, öblítsük le előre folyó vízzel az edényeket, vagy mosogatásig hagyjuk őket egy lavórban vagy egy nagyobb lábosban ázni.
- A mosogatást **a poharak és az evőeszközök tisztításával kezdjük**, majd a tálalóedények és végül a főzéshez használt edények következzenek.
- **Szárításhoz csepegtetőt használjunk**, amely jóval higiénikusabb módszernek számít, mint a törölgetés. Ha kicsi a konyha, és nincs lehetőség csepegtetni, mindenképpen tiszta törülruhát alkalmazzunk, mert a nedves szövetben gyorsan felszaporodnak a mikrobák.

A konyhában lévő felületeket mosogatószeres vagy fertőtlenítőszerves ronggyal gyakran töröljük át, és mindig tartsunk rendet. A mosogatótál és a csöpögtető rendszeres tisztításáról, fertőtlenítéséről se feledkezzünk meg.

Tudtad?

A mikrobák a szivacs belsejében szeretnek megbújni, ezért a mosogatószivacsot gyakran kell fertőtleníteni vagy újra cserélni.

Vacsoramóka



Marci, én előkészítem az eszközöket. Látod, milyen tiszták?



Elő a kötényekkel is! Figyelj a hajadra, Kata!



Egy vágódeszka a húsnak, egy másik pedig a zöldségeknek. Nem szabad összekeverni őket.



Hát ez isteni volt!

Ezután gyakrabban rendezünk ilyen vacsorákat, szóval készüljétek gyerekek!

Gyere, Marci! Csomagoljuk el a maradékot későbbre!

Rendben! Hozom a dobozokat, így kisebb adagokban tudjuk őket betenni a hűtőbe. Te írd meg a címkéket, utána mehetnek is a fagyasztóba, hiszen kellően kihűltek már!





ÖTÖDIK FEJEZET

Ugyan! Mi bajom lehet?

A bevásárlástól az ételkészítés utáni teendőig pontról pontra végig vetünk minden lépést. Közben végig szem előtt tartottuk, hogy elkerüljük a megbetegedéseket. Most pedig arról lesz szó, hogy miért is olyan fontos a megelőzés, és mit tehetünk, ha már baj van.

AZ ÉLELMISZER EREDETŰ MEGBETEGEDÉSEKRŐL

Veszélyes következményekkel járhat, ha nem megfelelően kezeljük az alapanyagokat és az ételleket. Az élelmiszerbiztonsági szabályok be nem tartása gyakran megbetegedéssel végződik.

Tudtad?

A becslések szerint Magyarországon évente minden 3. ember szembeesül valamilyen élelmiszer eredetű megbetegedés tünetivel. A megbetegedéssel járó események 70-80%-a a háztartások nem megfelelő élelmiszer- és ételkezelési gyakorlatára vezethetők vissza.



MIT NEVEZÜNK ÉLELMISZER EREDETŰ MEGBETEGEDÉS-NEK ÉS MELYEK A LEGGYAKORIBB TÜNETEI?

Az élelmiszer eredetű megbetegedés akkor következik be, ha nem kellően biztonságos élelmiszert vagy vizet fogyasztottunk. Ennek következménye leggyakrabban hányinger, hűnyás, hasmenés, hasi görcsök (hasfájás) és láz. Ritka esetekben eszméletvesztés, kettős látás, nyál-folyás, izomgörcs, izombénulás és zavartság is jelentkezhet. A tünetek egyes esetekben akár már fél órával az étel elfogyasztását követően tapasztalhatók, de előfordulhat, hogy akár több nap is eltelik, amíg az első jelek megjelennek.



MI A KÜLÖNBSÉG AZ ÉLELMISZER-FERTŐZÉS ÉS AZ ÉLELMISZER-MÉRGEZÉS KÖZÖTT?

Élelmiszer-fertőzést élő baktériumok okoznak, amelyek az **élelmiszerben elszaporodva** jutnak be a szervezetünkbe. Bennünk tovább szaporodnak és eközben olyan anyagokat termelnek, amelyek révén megbetegedést okoznak.

Élelmiszer-mérgezés esetén a tüneteket leggyakrabban **az élelmiszerben elszaporodó kórokozók által előállított mérgeanyagok** idézik elő, így az élő baktériumok jelenlététől függetlenül is jelentkezhet a megbetegedés. Ugyancsak az élelmiszer-mérgezések közé tartozik, ha mérgező gombától, vagy egészségre veszélyes vegyi anyagot tartalmazó ételtől betegszik meg valaki.



MIT NEVEZÜNK ÉLELMISZERROMLÁSNAK? MILYEN JELEI VANNAK?

Az élelmiszerromlás **olyan változás**, amely az élelmiszert **emberi fogyasztásra alkalmatlanná teszi**. Az élelmiszerromlásnak **jól látható érzékszervi jelei** (szag-, íz-, szín-, állományváltozás) lehetnek.

Az íz változásán többségében **savanyodást, keseredést** értünk, de előfordulhat például, hogy a romlás **édes vagy dohos ízt** eredményez. Az állományváltozás legtöbbször **hártyaképződés, zavarosodás, nyálkásodás** képében jelentkezik. **A szín- és szagváltozás igen jellegzetes**, abból akár a romlást okozó mikroba jellegére is következtethetünk. A romlási folyamatok megelőzhetők, illetve késleltethetők tartósítási eljárásokkal, tartósítószer alkalmazásával és az élelmiszerek szakszerű tárolásával.

Emlékszel?

A biztonság mindig elsőleges, gyanús élelmiszert inkább ne fogyassz el!

A mikrobák általában +5 és +60 °C közötti hőmérsékleten szeretnek szaporodni.



MIKOR GYANAKODHATUNK ÉLELMISZER EREDETŰ MEGBETEGEDÉSRE?

Élelmiszer eredetű megbetegedés gyanúja általában akkor merül fel, ha **azonos helyen, azonos ételt fogyasztó embereken, közel azonos időben, hasonló tünetek jelentkeznek**. Gyanakvásra adhat okot, ha az elfogyasztott étel **szokatlan ízű, szagú vagy állagú** volt.

A legtöbb esetben az élelmiszer eredetű megbetegedést okozó étel íze, színe, illata, állaga nem mutat elváltozást, amely még inkább arra sarkall, hogy elővigyázatosak legyünk és tartsunk be minden élelmiszerbiztonsági szabályt.

A gombafogyasztás utáni hányást, hasmenést és az esetleges tudatzavar jelentkezését mindig gyanúsnak kell tekinteni, amellyel haladéktalanul orvoshoz kell fordulni!

Emlékszel?

A gombák – mint a gyilkos galóca – termelhetnek olyan vegyületeket, amelyek szervezetünk számára mérgezők. Ez kémiai veszélynek tekinthető.



MILYEN ÉLELMISZEREK OKOZNAK LEGGYAKRABBAN ÉLELMISZER EREDETŰ MEGBETEGEDÉST?

A legveszélyesebbek azok a **tojástartalmú**, valamint **hústartalmú** ételek, amelyek **nincsenek megfelelőképpen átsütve vagy átfőzve**. Ilyenek a **tojáskrémes, tojáshabos** sütemények, **a madártej, a tojásos galuska, a vagdalt hús, a hamburgerhús, a majonézes saláták** és a **nagyméretű, egyben sült húsok**.

Fontos továbbá fejben tartanunk, hogy **bármilyen élelmiszer veszélyes lehet**, amelybe az élelmiszerlánc valamely szakaszában **szennyeződés** került. Veszélyt jelenthetnek továbbá a **maradék ételek** is, ha fogyasztásuk előtt elmulasztjuk a megfelelő hőmérsékletre történő visszamelegítésüket.

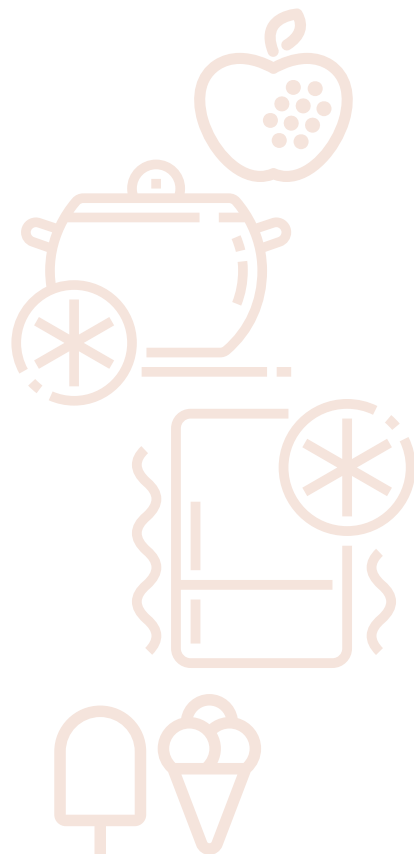
Emlékszel?

Az ételeket legalább 75 °C hőmérsékletűre kell melegíteni.



MELYEK A LEGGYAKORIBB, ÉLELMISZER EREDETŰ MEGBETEGEDÉSHEZ VEZETŐ OKOK?

- 1 SZENNYEZETT NYERSANYAGOKON LÉVŐ MIKROBÁK ÁTKERÜLÉSE A FOGYASZTÁSRA KÉSZ ÉLELMISZEREKRE.**
Ennek útja gyakran az egyes termékek nem megfelelő elkülönítése a szállítás, tárolás, feldolgozás során, vagy a szennyeződés átvitele nem kellően tiszta konyhai eszköz vagy felület révén egyik termékről a másikra (például ugyanazon eszközök használata a nyers húshoz és a készételhez). Gyakori ok továbbá az **általános higiéniai szabályok** (például kézmosás, mosogatás és megfelelő fertőtlenítés, társállat lakásban tartásával összefüggő kérdések) **figyelman kívül hagyása is**.
- 2 MEGFELELŐ HŐKEZELÉS (SÜTÉS-FŐZÉS) HIÁNYA.**
A nem eléggé átsütött vagy megfőzött ételek veszélyesek lehetnek, ugyanis azokban a megbetegedéseket okozó mikrobák életben maradhatnak, sőt rosszabb esetben akár még a szaporodásukat is felgyorsíthatjuk.
- 3 NEM MEGFELELŐ HŐMÉRSÉKLETEN TÖRTÉNŐ TÁROLÁS.**
Az ezzel kapcsolatos szabályokat a 3-4-5. fejezetben olvashattad. A **hűtőszekrények** ideális hőmérséklete **+5 °C alatt** van, amelyet hőmérő segítségével könnyen ellenőrizhetünk. Ügyeljünk arra, hogy a **romlandó élelmiszereket mindig hűtőben** tároljuk. Bevásárlás után a hűtést igénylő élelmiszereket a lehető **leggyorsabban helyezzük a hűtőbe**. Arra is ügyeljünk, hogy az ételkészítés után **minél hamarabb** (lehetőleg 2 órán belül) **tegyük a maradékot a hűtőbe**, ha akkor nem kívánjuk elfogyasztani.



4 ISMERETLEN EREDETŰ ÉLELMISZER VÁSÁRLÁSA.

Az élelmiszerek biztonságáért **a gyártónak kell vállalnia a felelősséget, külföldről származó** élelmiszer esetében pedig az a felelős, **aki először forgalomba hozza Magyarországon.** Ez komoly kötelezettségeket jelent, így a termékekkel foglalkozó szakemberek az élelmiszerlánc teljes hosszában számos erőfeszítést tesznek azért, hogy a fogyasztók ne legyenek betegek. **Egy ismeretlen eredetű élelmiszer esetében ez a garancia teljes mértékben hiányzik,** így mindig gyanakodni kell, hogy vajon a gyártója miért nem vállalt érte felelősséget. Ennek oka sok esetben az, hogy túl magas szintű szennyeződés található benne, vagy olyan anyagot tartalmaz, amelynek élelmiszerben egyáltalán nem lenne szabad előfordulnia. **Külön figyelmet érdemelnek a gombák:** csak boltban, vagy olyan piacon vásároljunk belőle, ahol gombavizsgáló ellenőrzi a gombagyűjtők által kínált árut.

Emlékszel?

Az ételt készítő személy is okozhatja az élelmiszer eredetű megbetegedést, ha egészségügyi állapota, személyi higiéniája nem megfelelő.

MI A TEENDŐ ÉLELMISZER EREDETŰ MEGBETEGEDÉS GYANÚJA ESETÉN?

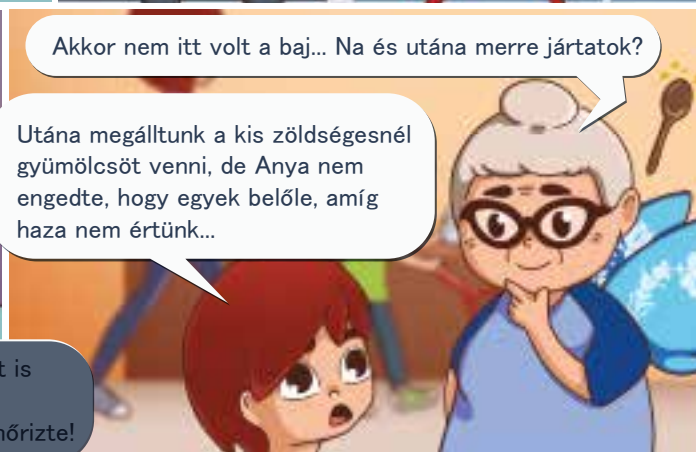
Az **enyhe hasfájással, hasmenéssel** járó tünetek általában egy-két nap alatt maguktól elmúlnak, ám ebben az esetben is javasolt felkeresni a háziorvost. Ilyenkor gyógyszer szedése nem feltétlenül szükséges, azonban **a folyadékpótlásról mindenképpen gondoskodni kell.**

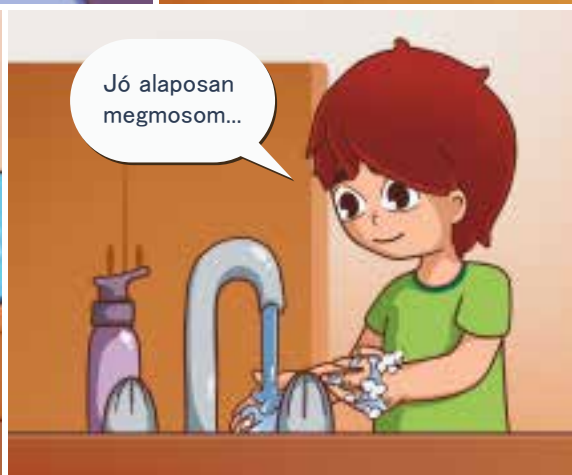
Az olyan **súlyosabb tünetek esetén,** mint a hányás, a láz, vagy a véres hasmenés, haladéktalanul **orvoshoz kell fordulni.** Ez az egyetlen módja annak, hogy megfelelő kezelésben részesüljünk, és minél hamarabb meggyógyuljunk.

A gyanúba keveredett élelmiszerből természetesen senki más ne fogyasszon, ugyanakkor érdemes lehet belőle egy adagot mintaként megőrizni, így a szakemberek könnyebben beazonosíthatják a kórokozókat. Ne feledkezzünk meg arról, hogy az iskolát minden esetben tájékoztassuk a megbetegedésről, mert más is elkaphatta ugyanazt a betegséget.



A fájó pocak rejtélye





Első fejezet **ALAPOK**



Második fejezet **TUDATOSSÁG**



Harmadik fejezet **OTTHON**



Negyedik fejezet **RENDRAKÁS**



Ötödik fejezet **VESZÉLYEK**



Összefoglalás

A könyv fejezeteivel és a hozzájuk tartozó képregényekkel igyekeztünk segítségedre lenni néhány fontos étel-miszerbiztonsági szabály megismerésében, és bemutattuk, hogy mit tehetsz Te magad az étel-miszerbiztonságért.

Reméljük, hogy az elsajátított tudást otthon is hasznosítani tudod, amellyel nemcsak saját, de környezetekben élők egészségének megőrzéséhez is hozzájárulhatsz.

Ahogy az olvasgatás közben megtanulhattad, az étel-miszerbiztonsági kérdésekben a megelőzés elve kulcsfontosságú. Összegzésként ezért csokorba szedtük, hogy melyek azok a le fontosabb étel-miszerbiztonsági szabályok, amelyek betartásával megelőzhetjük az étel-miszer eredetű megbetegedéseket.

- Csak megbízható helyen vásároljunk.
- A romlandó étel-miszereket mielőbb vigyük haza (lehetőleg megakadályozva, hogy út közben felmelegedjenek), otthon pedig a lehető leggyorsabban tegyük be a hűtőbe.
- A nyers húst tároljuk és kezeljük elkülönítve, és gondoljunk arra is, hogy a lecsöpögő húslé számos veszély forrása lehet.
- A zöldségeket, gyümölcsöket alaposan mossuk meg fogyasztás előtt.
- Mossunk kezet szappannal gyakran és alaposan, főleg ételkészítés, valamint étkezés előtt.
- Tartsuk tisztán a konyhát és a konyhai eszközöket.
- Ne engedjük háziállatot a konyhába, és különösen ne a konyhapultra.
- Ha betegek vagyunk (például gyomorrontásunk vagy náthánk van), ne készítsünk ételt.
- Étél kóstolásához még főzés és melegítés közben is csak tiszta kanalat használjunk! Az a kanál, amellyel már egyszer kóstoltunk, nem tiszta, el kell mosogatni! Saját evőkanalunkkal ne nyúljunk a közös tálba (és lehetőleg egymáséba se). Használjunk külön eszközöket a tányérunkra szedéshez.
- Az étel kisebb adagokban higiénikusabban tárolható, hiszen egyszerre csak annyit kell kivenni a hűtőből, amennyit meg tudunk enni.
- A megmaradt ételt igyekezzünk minél hamarabb szobahőmérsékletűre visszahűteni és hűtőbe tenni.
- A maradék ételt alaposan melegítsük át fogyasztás előtt.
- Gyanús, kockázatosnak tűnő ételt ne fogyasszunk el sem otthon, sem vendégségben, sem vendéglátóhelyen. Gyanúsnak tekintjük azt az ételt is, amelyet koszos helyen készítenek, vagy koszos, rendezetlen környezetben tálalnak fel, vagy a készítője láthatóan beteg, illetve nem tartja be az alapvető higiéniai szabályokat (pl. kézmosás).

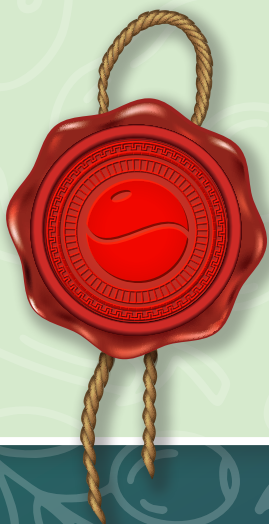
OKLEVÉL

RÉSZÉRE

KONYHAI SZUPERHŐS

lettél, mert elsajátítottad
a Nébih Oktatás programjának legfontosabb
élelmiszerbiztonsági szabályait!

Gratulálunk!



A Nébih Oktatás csapata

és a
Konyhatündér





oktatas@nebih.gov.hu
nebihoktatas.hu