



n é b i h

Termőföldtől az asztalig

5. Gyors lehűtés, hűtött tárolás

A baktériumok a konyhai hőmérsékleten rohamosan szaporodnak, ezáltal súlyos betegségekhez vezethetnek. Néhány órányi szobahőmérsékleten való tárolás már veszélyes lehet. Hidegben a baktériumok szaporodása lelassul vagy leáll.

Ezért:

- Ha a megmaradt ételt későbbre akarja eltenni, azonnal hűtse le, és minél előbb tegye hűtőszekrénybe.
- Akkor hatásos a hűtés, ha a húsokat, tejet 5 °C alatt tudja tárolni, a zöldségek, gyümölcsök számára ennél magasabb (10-15 °C) előnyösebb. A hűtőszekrény hőfokát hőmérővel ellenőrizze!
- A hűtőbe a termékeket úgy tegye be (dobozban vagy más csomagolásban), hogy egymást ne szennyez-hessék!

- A fagyasztott élelmiszereket ne szobahőmérsékleten, hanem hűtőben engedtesse fel!
- A részben, vagy teljesen felengedett élelmiszert újból ne fagyassza le!
- Hűtőszekrényben se tárolja 2-3 napnál tovább az ételt!

1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.

Telefon: 06/1-336-9000

Fax: 06/1-336-9099

E-mail: ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu

www.nebih.gov.hu

Zöld szám:

06-80/A NEBIH
06-80/2 63244



n é b i h
Termőföldtől az asztalig

TÁJÉKOZTATÓ

A biztonságos ételkészítés 5 arany szabálya*

*Készült az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlásai alapján



n é b i h
Termőföldtől az asztalig

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal
Élelmiszerbiztonsági Kockázatértékelési Igazgatóság



Az élelmiszer által közvetített megbetegedések döntő része az ételek helytelen, nem biztonságos módon történő elkészítésére vezethető vissza, az élelmiszer-előállító vállalkozásoknál és magánháztartásokban egyaránt, mely egy kis odafigyeléssel megelőzhető. Íme, a recept hozzá:

1. Kifogástalan alapanyag, tiszta ivóvíz

A lejárt minőség-megőrzési idejű, romlásnak, penészedésnek indult élelmiszerekben mérgező anyagok képződhetnek. A nyersanyagok, egyes helyeken a víz és a belőle készült jégkocka is veszélyes kórokozókat, ártalmas vegyi szennyeződésekkel tartalmazhatnak. A nyersanyagok gondos kiválasztása, alapos tisztítása, a mosás, hámozás a veszélyt csökkenti.

Ezért:

- Csak friss, ép, egészséges nyersanyagot vásároljon megbízható helyről!
- Ellenőrizze a termék minőség-megőrzési, fogyaszthatósági idejét!
- Csak pasztőrözött vagy felforralt tejet igyon!
- A zöldséget, gyümölcsöt alaposan tisztítsa, mossa meg! Különösen, ha nyersen fogyasztja.
- Sütéshez, főzéshez, konyhai munkához csak tiszta ivóvizet használjon!
- Ne fogyasszon el a szokásostól eltérő ízű, szagú, állagú élelmiszert!

2. Tiszta konyha, tiszta kéz

Az emberi és állati szervezetben, valamint a környezetünkben szabad szemmel nem látható kórokozók (mikrobák) találhatóak. Ezek rákerülhetnek a kézre, edényekre, eszközökre, felületekre is, és az élelmiszerral a szervezetünkbe jutva megbetegedést (élelmiszer-fertőzést, -mérgezést) okozhatnak.

Ezért:

- Mindig alaposan mosson kezet az ételkészítés előtt és munka közben is!
- WC-használat, dohányzás után csak kézmosást követően nyúljon élelmiszerhez!
- Ételkészítéshez használt edényeket, eszközöket, élelmiszerral érintkező felületeket alaposan mossa el, öblítse le!
- Tartsa távol a konyhától és az étellektől a rovarokat, rágcsálókat, de kedvenc háziállatait is!

3. Kész ételek elkülönítése a nyersanyagoktól

A nyers húson (sertés-, marha-, baromfihús, halak, egyéb vízi élőlények) és a kicsurgó húslében súlyos megbetegedést okozó baktériumok lehetnek, melyek az előkészítés és tárolás során átkerülhetnek a már fogyasztásra kész élelmiszerbe. Kórokozó mikrobák egyéb tisztítatlan nyersanyagokon, különösen a földdel szennyeződött, vagy szennyvízzel öntözött zöldségféléken is előfordulhatnak.

Ezért:

- Rendkívül fontos a nyers húskok elkülönítése minden más élelmiszer-alapanyagtól, elsősorban a fogyasztásra már kész étellektől – már bevásárláskor és az áruk hazaszállítása során is.
- A nyersanyagok tisztítására, szeletelésére használt kést, vágódeszkát más célra, főként a már kész élelmiszerek, ételek szeletelésére ne használja!
- A kész ételleket úgy tárolja, hogy a nyersanyagokkal vagy azok mosására, tárolására használt edényekkel ne érintkezessenek, azoktól ne szennyeződhetnek!
- A zöldséget, gyümölcsöt jól mossa meg!

4. Alapos sütés, főzés

Az alapos sütés-főzés elpusztítja az egészségre veszélyes kórokozókat. Ehhez szükséges, hogy az étel teljes mennyiségben felforrjon, belső, ún. maghőmérséklete



2 percre elérje a 75 °C-ot. Az egész baromfi, nagy darabban hőkezelt húskok, a darált húsból készülő, illetve göngyölt húskok belsejének alapos átforrósodása különös figyelmet igényel.

Ezért:

- A hús-, baromfi-, tojás- és halételeket alaposan át kell sütni, főzni!
- A sütés-főzés akkor alapos, ha az étel felforr, a tojásétel megszilárdul, a hús belseje is szemmel láthatóan jól átsült, a belőle megszűrásra szivárgó lé tiszta, nem rózsaszín, nem véres. Ehhez az étel belsejének el kell érnie a 70-75 °C-ot, mely ételhőmérővel is ellenőrizhető.
- A korábbról megmaradt ételt fogyasztás előtt mindig forrósítsa, forralja át! A meglangyosítás, melegítés nem elegendő. Az ételmaradékban a baktériumok már felszaporodhattak, de ismételjük, az alapos átsütés-főzés (átforralás) elpusztítja azokat!