Teendő megbetegedés gyanúja esetén

Amennyiben húsos ételek elfogyasztását követően néhány órán, napon belül hányinger, hányás, hasmenés, hasi görcsök, általános rosszullét, láz vagy egyéb rosszulléti tünetek jelentkeznek, forduljon orvoshoz. Addig is legfontosabb a bőséges folyadékpótlás.

Enyhe tünetek esetén is javasolt a háziorvos felkeresése, hiszen az egyedi megbetegedés része lehet egy kiterjedt járványnak vagy tömeges ételfertőzésnek.

Bízunk abban, hogy javaslatainkat betartva a húsételekről csak a jóízű ételek, kellemes családi, baráti étkezés fog eszébe jutni!

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

n é b i h
Termőföldtől az asztalig

TÁJÉKOZTATÓ

Élelmiszer-biztonsági jó tanácsok húsételek készítéséhez

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal
Élelmiszerbiztonsági Kockázatértékelési Igazgatóság

A nyers húsokon, különösen a baromfihúson, gyakran találhatóak baktériumok, melyek között megbetegedést okozó (pl. szalmonella) is előfordulhat.
A baktériumokat az alapos sütés-főzés elpusztítja. A sütés-főzés akkor alapos, ha az étel felforr, vagy ha belsejében is eléri a 75 °C fokot (ételhőmérővel ellenőrizhető). Szennyezett kézzel, eszközzel, edénnyel a baktériumok átkerülhetnek a kész ételre is. Langyos hőmérsékleten rohamosan elszaporodnak. A hatékony hűtés a szaporodást megelőzi, csökkenti.
A nyers húsokon levő baktériumok a kész ételre kerülve, azt elfogyasztva súlyos megbetegedést, ételfertőzést, ételmérgezést okozhatnak, annál súlyosabbat, minél jobban elszaporodott a baktérium. Nyers baromfival, nyers hússal mindig úgy bánjunk, hogy az esetlegesen rajta levő baktérium ne kerülhessen át más termékre, ne szennyezhesse el a konyhai eszközöket, tárolás során ne szaporodhasson, és az ételkészítés során megbízhatóan megsemmisüljön.

Az élelmiszer-biztonságra már vásárláskor ügyeljen!

- Az étkezéshez, ételkészítéshez vásárolt húsokat mindig megbízható helyről, üzletben, piacon szerezze be. Ne vásároljon ellenőrizetlen helyen, alkalmi árustól.
- A húsokat hűtve, 0-5 °C-on kell tárolni. Hűtőpulton kívül árusított húst ne vegyen meg!
- A csomagolt húsoknál, húskészítményeknél a jelölésnek magyar nyelven szerepelnie kell. Figyeljen arra is, hogy nincsenek-e a címke adatai átjavítva, letakarva.
- Lejárt fogyaszthatósági idejű terméket vagy sérült, szennyezett csomagolású készítményt ne vásároljon meg!
- A húsok frissességét a gyakorlott fogyasztó is meg tudja ítélni színe, szaga, állaga, tapadóssága alapján. Ha a termék állaga nem friss, szaga, színe eltér a szokásostól, ne vegye meg. Ha szükséges, ellenőrizze az eladó által becsomagolva átnyújtott terméket is még a vásárlás helyszínén.
- Előre darált húst csak igazán megbízható helyről vásároljon, de legjobb, ha a húst otthon darálja le, vagy kéri az eladótól a kiválasztott hús ledarálását.
- Ne vegyen húskészítményt olyan helyen, ahol a nyers húst értékesítő eladó szolgálja ki a felvágottat, kolbászt, szalámit! A baktériumok így átkerülhetnek a nyers húsról a közvetlenül fogyasztható húskészítményekre, azokkal pedig a szervezetünkbe!
- Legyen különösen körültekintő, ha egy akciós húsértékesítés túl kedvezőnek tűnik.

Az üzlettől hazáig

- A nyers húst, baromfit az összes többi élelmiszertől elkülönítve (külön csomagolva, külön táskában) vigye haza.
- A húst és húskészítményt hűtött állapotban kell hazavinni. Ezért, ha a vásárlástól a hazaérkezésig hosszabb idő telik el vagy különösen meleg van, gondoskodjon hűtőtáskáról.

Otthoni tárolás

- A hús szobahőmérsékleten hamar romlásnak indul, ezért minél hamarabb hűtőbe kell tenni vagy fel kell dolgozni. Akkor hatásos a hűtés, ha a húsokat 5 °C fok alatt tudja tárolni. Hűtőhőmérővel ellenőrizhető!
- A nyers húst, baromfit az összes többi élelmiszertől elkülönítve kell tárolni. Ügyelni kell arra, hogy a hűtőben ne érintkezzen más élelmiszerekkel, illetve a húslé ne csepeghessen le, ne szennyezhesse a hűtőszekrény belsejét.
- Darált húst ne tároljon, minél előbb, de legalább egy napon belül dolgozza fel.
- A pácolt húst is hűtőszekrényben kell tárolni.

Húsos ételek készítése, felmelegítése

- Ételkészítéskor a húst közvetlenül azt megelőzően vegye ki a hűtőből, mielőtt feldolgozná.

- Süteményt, krémet, salátát, egyéb közvetlen fogyasztásra szánt finomságot inkább a nyers baromfi, nyers hús feldolgozása előtt készítsen.
- Mosson kezet munkakezdés előtt és közben is többször, alaposan!
- Nyers hús, baromfi előkészítése után alaposan mosson kezet, mosogassa el a használt edényeket, eszközöket, mossa le azokat a konyhai felületeket, amelyek a nyers hússal érintkezhettek, csak utána foglalkozzon más ételféleséggel!
- A nyers hús mosására, szeletelésére, tárolására használt eszközöket, edényeket ne használja kész ételekhez. Javasolt, hogy háztartásában legyen külön vágódeszka és edény a nyers húsok számára.
- A nagy adagban főzött, nagy darabban sült, és/vagy töltelékes étel közepe néha nem kap elegendő hőt, így az ott meghúzódó mikrobák túlélik a hőkezelést, és a hűlés langyos szakaszában felszaporodhatnak. Az ételeket alaposan, lassan süsse-főzze, hogy a belsejük is elég forró legyen (75 °C felett).
- A megmaradt készételt mielőbb hűtse le és tegye hűtőbe. Az elkészült étel szobahőmérsékleten 2-3 óráig, hűtve 1-3 napig tárolható biztonságosan! A maradékot nem elég megmelegíteni, mindig át kell forrósítani! Ez sok megbetegedést megelőzhet.