



n é b i h

Termőföldtől az asztalig

TÁJÉKOZTATÓ

Élelmiszer-biztonsági jó tanácsok karácsonyi sütés-főzéshez

A karácsonyi ebéd vagy vacsora mindig központi szerepet játszik a család életében. Ahhoz, hogy a közös ünneplés a legtökéletesebben sikerüljön és betegség nélkül teljenek el az ünnepek, érdemes pár alapszabályt betartanunk a biztonságos ételkészítéshez.

Csak kifogástalan alapanyagokból!

A karácsony legnépszerűbb fogásai a sülték, a halászlé, a rántott hal és a töltött káposzta. A hús és a hal frissességét a szagából, színéből és állagából meg lehet állapítani. Ha az megszokottól eltérő, ne vegye meg. A süteményekhez, bejglihez felhasznált diót, mákot és aszalt gyümölcsöket alaposan ellenőrizze. Ha a mák poros, törmelékeny, ne vegye meg, ha mégis megvette, mossa, majd szárítsa meg.

Tiszta konyha, tiszta kéz!

Az emberi és állati szervezetekben, valamint környezetünkben szabad szemmel nem látható mikrobák találhatók. Ezek rákerülhetnek a kézre, edényekre, eszközökre, és az élelmiszerrel a szervezetünkbe jutva megbetegedést okozhatnak. Ezért munkakezdés előtt és közben is többször, alaposan mosson kezet. A főzéshez, előkészítéshez használt edényeket és eszközöket, az élelmiszerrel érintkező felületeket alaposan mossa le az ételkészítés előtt, közben és utána is. Így megelőzheti a gyomorrontást, ételmérgezést.

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Élelmiszerbiztonsági Kockázatértékelési Igazgatóság



Különítsük el az alapanyagokat!

A nyers húsokat, zöldséget és tojást a többi élelmiszertől elkülönítve tároljuk. Főként a már elkészült, fogyasztásra kész ételektől különítsük el ezeket, már bevásárláskor és a hazaszállítás során is. A nyers húson és a kicsepegő húslében súlyos megbetegedést okozó mikrobák fordulhatnak elő, ezért a nyers húshoz használt eszközöket, vágódeszkát az ételkészítés során más célra ne használja. Ajánlott külön eszközöket használni a húsok és a zöldségek előkészítéséhez, melyeket a munka végeztével, illetve a sütés-főzés folyamata közben is alaposan mossunk el. Kórokozó mikroorganizmusok egyéb tisztítatlan nyersanyagokon, különösen a földdel szennyeződött, esetleg szennyvízzel öntözött zöldségeken, valamint tojáson is előfordulhatnak. A zöldségeket és gyümölcsöket mindig alaposan mossa meg.

Alapos sütés-főzés!

Élelmiszer-biztonsági alapszabály, hogy a melegen készülő ételeket addig kell sütni, főzni, míg belső hőmérsékletük el nem éri a 75 °C-ot. Ezen a hőmérsékleten ugyanis a legtöbb hasmenést, hányást okozó, emberre veszélyes mikroba elpusztítható. Ennél alacsonyabb hőmérsékleten (50-60 °C körül) a baktériumok ugyan legyengülnek, számuk csökken, azonban maradnak olyan túlélő csírák, melyek az étel hosszabb eltartása idején újra elszaporodhatnak és megbetegedésekhez vezethetnek. Az ennél is alacsonyabb, langyos hőmérséklet még veszélyesebb lehet. A különböző élelmiszerek jellege, tömege, hővezetése lényegesen eltérő lehet, így belső hőmérsékletük hosszabb-rövidebb idő alatt éri el azt a hőfokot, melyen a mikrobák elpusztulnak. Az egyben sült csirke és egyéb, nagyobb darabban, egészben elkészített húsok, vagy darált húsból készülő, illetve töltelékes, göngyölt húsok belsejének alapos átforrósodása különös figyelmet igényel. A kisebb darab sültéknél könnyebben eléri a biztonságos maghőmérsékletet! A nyers darált húst még a vásárlás napján készítsük el!

Gyors lehűtés, hűtött tárolás!

Elkészített ételünket fogyasszuk frissen, ne hagyjuk huzamosabb ideig szobahőmérsékleten állni. Két órát meghaladó, langyos hőmérsékleten való tárolás már veszélyes lehet. Nyers tojással készült ételknél fokozottan figyeljen a megfelelő hűtésre, kockázatossága miatt semmiképp se adja kisgyermekeknek! A menü egymást követő fogásait felszolgálásig tárolja hűtve. A megmaradt ételeket azonnal hűtse le és minél előbb tegye hűtőszekrénybe. A hűtőbe úgy tegyük be az ételket, lehetőleg lefedve, zárható dobozokban elkülönítve, hogy egymást ne szennyezhesék! Hűtőszekrényben se tárolja 2-3 napnál tovább a megmaradt ételt!

1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.

Telefon: 06/1-336-9000 | ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu

Fax: 06/1-336-9099 | www.nebih.gov.hu

Zöld szám: 06-80/A NEBIH 06-80/2 63244



n é b i h
Termőföldtől az asztalig