



n é b i h
Termőföldtől az asztalig

TÁJÉKOZTATÓ

HACCP a háztartásban: hogyan süssünk-főzzünk családnak?

Ha otthon főzünk, tudjuk, miből, mikor, hogyan készítjük az ételt, és biztosak lehetünk benne, hogy táplálékunk friss, adalékanyagoktól mentes. Nem elhanyagolható a lélektani hatás sem. Főzünk, süssünk hát otthon, de biztonságosan! Világunk napról napra változik. Ennek egyik jelensége, hogy terjed az élelmiszerek házhoz szállítása, illetve elvitele, és a házon kívüli étkezés, elsősorban a gyors, olcsó ellátást kínáló büfékben, üzletközpontokban, utcai étkeztetés keretében. Ezzel együtt egyre kevesebben főznek otthon, sőt vannak, akik már teljesen a kényelmi szolgáltatások rabjai lettek. A gyorséttermi ételek általában magas kalóriatartalmúak (hizlalóak), a szükségesnél több sót, zsírt és ízfokozókat tartalmaznak. Mire az étkezés utáni természetes jóllakottság érzés jelentkezik, észrevétlenül már jóval több kalória kerül szervezetünkbe, mint amennyit egy igazi kellemes, lassú étkezéssel, családi, baráti körben elfogyasztanánk.

A vásárlás, főzés, étkezés összetartja a családot, egész életre szóló pozitív benyomást gyakorol gyermekeinkre. A népesebb baráti, családi összejöveteleket is megtiszteli az otthon készített étel, ami egészen más, mintha az ételfutár csengetésére várnánk.

Süssünk, főzzünk okosan!

Főzünk, süssünk hát otthon, de biztonságosan! Sajnos az ételmérgezési statisztikák azt mutatják, hogy ezek az események leggyakrabban a magánháztartásokban készült ételekhez kapcsolódnak. Hogyan fordulhat ez elő? Úgy, hogy tudatlanságból, gondatlanságból aprónak, jelentéktelennek látszó mulasztásokat, hibákat követünk el, melyek eredményeként az is előfordulhat, hogy



szeretteink kórházba kerülnek. A háztartási ételkészítés arany szabályairól honlapunkon további könnyen érthető lakossági tájékoztató anyagokat talál.

Van azonban egy olyan módszer, melynek alkalmazása az étel-miszer-vállalkozások számára kötelező. Ez a Veszélyelemzés és Kritikus Szabályozási Pontok (angol nevének rövidítéséből HACCP néven közzismertté vált) módszer. Noha a HACCP rendszert sokan bonyolultnak tartják, a rendszer lényege könnyen érthető, és alapelvei otthon is hatásosan alkalmazhatóak. A lényeg: legyünk tudatában, miből lehet baj, és ezekre a tevékenységekre különösen figyeljünk oda. Az otthoni ételmérgezések, ételfertőzések könnyen elkerülhetőek néhány alapvető szabály betartásával, néhány gyakori hiba elkerülésével.

Milyen beruházás szükséges a biztonságos ételkészítéshez?

- Legyen ételhőmérőnk.
- Legyen hűtőszekrény hőmérőnk.
- Legyen külön vágódeszkánk és edényünk nyers húsokhoz.
- Legyenek zárható, fedett tárolóedényeink a hűtőszekrényben történő ételtárolásra.
- Legyen papírtörlőnk a szennyeződések eltávolítására, és munka közbeni kéztörlésre.
- Tervezzük meg a vendégséget!

Tervezzük meg a vendégséget!

Az otthoni ételmérgezések többnyire éppen akkor fordulnak elő, amikor tágabb családjunkat, barátainkat látjuk vendégül. Ennek oka, hogy több étel készül, szűkös a hűtőszekrényünk kapacitása, és a kis konyhában, időzavarban, kapkodásban keverednek folyamatok, a nyers és kész élelmiszerek. Ezért a vendéglátásra tudatosan kell készülni, és a készülő ételsort étel-miszerbiztonsági szempontból is meg kell tervezni, át kell gondolni. Ha nincsenek meg a feltételek, csak egyféle, egyszerűen elkészíthető ételt kínáljunk. Ha gazdagabb, többfogatós menüt készítünk, azokkal az ételekkel kezdjük, melyek készítése különös tisztaságot igényel (krémes sütemények, hidegkonyhai készítmények, majonéz-saláták). Ezeket előző nap elkészíthetjük, lefedve a hűtőben tárolhatjuk. A zöldségek tisztításánál célszerű egy papírt tenni a munkaasztalra, azzal együtt tudjuk kidobni a tisztítási hulladékot, majd mossunk kezet. A nyers hús, baromfi mosása, szeletelése, előkészítése a legkényesebb folyamat. Ehhez külön edényeket, késeket, vágódeszkát használunk, és ha végeztünk, alaposan takarítsuk le a konyhaasztalt, majd mossunk kezet. A frissen, forrón készült étel 2-3 órán át biztonságosan fogyasztható. Ha megmarad étel, mielőbb hűtsük le, tároljuk hűtőszekrényben, és csak újra forrósítva fogyasszuk el. Tojást, húst, nyers, vagy csak gyengén átsütött formában tartalmazó ételt lehetőleg ne készítsünk, vagy ha mégis készült ilyen, ne tároljuk, hanem fogyasszuk el frissen.

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