



n é b i h

Termőföldtől az asztalig

## TÁJÉKOZTATÓ

- Felhasználás előtt forrósítsuk át újra az ételt, nem elég csak megmelegíteni. Az ételmaradékban a baktériumok már felszaporodhattak, de ismételjük, az alapos átsütés-főzés (átforralás) elpusztítja azokat!

### Étrendi tanácsok

Nyáron fogyasszanak könnyű ételeket, sok zöldséget, gyümölcsöt, salátát. Szomjoltásra a tiszta víz is kiváló. A rendszertelen, kapkodva, útközben elfogyasztott gyors ételek, a csipegetés, eszegetés, nassolás helyett étkezzenek rendszeresen. Legyen helye életükben a közös asztal melletti, családi, baráti együttlétnek, hiszen az étkezés örömforrás.

**A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal kellemes, könnyű és biztonságos nyári étkezéseket kíván Önnek és családjának!**

1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.

Telefon: 06/1-336-9000

Fax: 06/1-336-9099

E-mail: [ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu](mailto:ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu)

[www.nebih.gov.hu](http://www.nebih.gov.hu)

Zöld szám:

06-80/A NEBIH

06-80/2 63244



n é b i h

Termőföldtől az asztalig

## Nyári jó tanácsok vásárláshoz, ételkészítéshez



n é b i h

Termőföldtől az asztalig

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal  
Élelmiszerbiztonsági Kockázatértékelési Igazgatóság



A nyár jó lehetőségeket kínál a könnyű, egészséges táplálkozáshoz, hiszen a friss zöldségek, gyümölcsök változatosságával kényeztet. A nyári meleget, friss tápanyagokat azonban a baktériumok is kedvelik, így az élelmiszer eredetű megbetegedések is gyakoribbak.

## Bevásárlás

### *Megbízható helyen vásároljunk!*

Az étkezéshez, ételkészítéshez vásárolt alapanyagokat, élelmiszereket mindig megbízható helyről, üzletben, piacon szerezzük be. Soha ne vásároljunk ellenőrizetlen helyen, alkalmi árustól, még zöldséget, édességet se. Figyeljünk arra is, milyen az üzlet tisztasága, az árutárolás rendje, az eladók ruházata. Ha nincs minden rendben, forduljunk ki onnan. Az élelmiszerekre sem fordítanak ilyen helyen több figyelmet.

### *Nézzük meg, mit vásárolunk!*

A szabályos csomagoláson fel van tüntetve – magyar nyelven – a termék neve, gyártója vagy forgalmazója, a minőség-megőrzési vagy fogyaszthatósági ideje, összetétele (az összetevők csökkenő mennyisége szerint), tömege (súlya) és a tároláshoz javasolt körülmények is. Az „E-számok” az adalékanyagokat jelzik. Tévhit, hogy az ún. E-számokkal jelölt anyagoktól minden esetben félni kell. A szabályosan előállított termékekben az adalékanyagokból, tartósítószerből csak annyi található az élelmiszerekben, amennyi azokhoz megengedett, és átlagos mennyiségű fogyasztás esetén egészségártalmat nem okoz. Aki allergiás valamilyen élelmiszer-összetevőre vagy adalékanyagra, különös gonddal olvassa el az összetételt. Ne restelljük szemüveggel vagy akár nagyítóval elolvasni a feliratokat, ha ez szükséges.

Vásárláskor mindig figyeljünk a termékek minőség-megőrzési, illetve fogyaszthatósági idejére, a csomagolás épségére!

Lejárt, sérült csomagolású készítményt ne vásároljunk meg. Hűtendő terméket csak akkor vegyünk, ha azt tényleg hűtőtérben tárolják. Mélyhűtött termékek csomagolását is figyeljük, ha belül zúsmarás, a termék tömbbé fagyott benne, inkább ne vegyük meg. A húсок frissességét a gyakorlott háziasszony is meg tudja ítélni szaga, színe, felülete alapján. Mindig a hűtendő terméket vegyük meg legutoljára, és utána mielőbb vigyük haza. Vigyünk magunkkal több táskát, szatyrot, hogy a különböző termékek (zöldségek, nyers húсок, kész termékek) ne szennyezhesék egymást.

## Otthoni tárolás

A hazavitt termékek mielőbb kerüljenek a megfelelő tároló helyre. Hűtendő termékeket hűtőszekrénybe, hűtést nem igénylőket kamraszekrénybe, kamrába, jól szellőző, hűvös helyre kell tenni. A hűtőszekrény hőfokát ellenőrizzük. Akkor hatásos a hűtés, ha a húсокot, tejet 5 °C alatt tudjuk tárolni, a zöldségek, gyümölcsök számára ennél magasabb (10-15 °C) előnyösebb. A nyers darált húst még aznap készítjük el, minél tovább tároljuk, annál veszélyesebb lehet. A hűtőbe a termékeket úgy tegyük be (dobozban vagy más csomagolásban) hogy egymást ne szennyezhesék. A tojást is így elkülönítve tegyük be, de előre megmosni nem kell, és nem is javasolt; ha szükséges, inkább felhasználás előtt mossuk meg.

## Sütés-főzés

Nyáron fokozottan törekedni kell a higiénés konyhai alapszabályok betartására!

- A nyers húst, baromfit az összes többi élelmiszertől elkülönítve készítjük elő (mossuk, daraboljuk). A nyers húson bármikor előfordulhat egészségre ártalmas baktérium, akár szalmonella is. A nyers hús szeleteléséhez tartsunk külön vágódeszkát és kést. A nyers



hússal érintkezett eszközöket (vágódeszka, kés) azonnal mossuk el meleg, mosogatószeres vízben.

- A legtöbb otthoni ételmérgezést a nyers húsról, csirkéről, nyers tojásból – edénnyel, eszközzel, kézzel – a fogyasztásra kész élelmiszerre átvitt láthatatlan baktériumok okozzák!
- A zöldséget, gyümölcsöt alaposan mossuk meg. Javasolt két percig tiszta vízben áztatni, aztán szűrőedényben erős vízsugárral átmosni. Rovarak, földes szennyeződés, növényvédőszer maradvány lehet ugyanis rajta.
- Fontos, hogy tiszta konyhában, tiszta eszközökkel dolgozzunk. Az ételkészítés egyes fázisai között (főleg a nyersanyagok előkészítése után, a tiszta műveletek előtt) mossunk mi magunk is kezet, mégpedig alaposan!
- Az ételeket, főleg ha húst, tojást tartalmaznak, jól süsük-főzzük át! A sütés-főzés elpusztítja a baktériumokat, vírusokat.
- A megmaradt ételt minél hamarabb hűtsük le, mert néhány órányi szobahőmérsékleten való tárolás már veszélyes lehet.