



**n é b i h**  
Termőföldtől az asztalig

# TÁJÉKOZTATÓ

## Élelmiszerbiztonsági jótanácsok 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.

### *Kifogástalan alapanyag!*

**A** karácsony legnépszerűbb fogásai a sült, a halászlé, rántott hal és a töltött káposzta. A hús és a hal frissességét a szagából, színéből és állagából meg lehet állapítani, ha az a megszokottól eltérő, ne vegye meg. A süteményekhez, bejglihez felhasznált diót, mákot és aszalt gyümölcsöket alaposan ellenőrizze. Ha penészedésre, molyosodásra utaló jelet vél felfedezni, ne használja fel a terméket. Ha a mák poros, törmelékes, 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 mossa kezét. 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.

### *Különítsük el az alapanyagokat!*

**A** nyers húsokat, zöldséget és tojást a többi élelmiszertől elkülönítve tároljuk. Különösen a már elkészült, fogyasztásra kész étellektől különítsük el ezeket, már bevásárláskor és a hazaszállítás során is. A nyers húson és a kicsepegő húslében súlyos megbetegedést okozó mikrobák fordulhatnak elő, melyek a tárolás és az előkészítés során átkerülhetnek a már fogyasztásra kész élelmiszerbe. 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 földdel szennyeződött, esetleg szennyvízzel öntözött zöldségeken, valamint tojás is előfordulhatnak. A zöldségeket és gyümölcsöket mindig alaposan mossa meg.



### **Kockázatosabb ételek**

- majonézes saláták, mártások, egyéb hidegkonyhai készítmények,
- tojáskrémes, tojás habos sütemények, egyéb cukrászsütemények,
- madártej, vaníliásodó, tiramisu,
- darált, töltött húсок.

### **Biztonságosabb ételek**

- minden jól átfőtt, átsült, frissen elfogyasztott étel,
- ecetes, citromos saláták (majonéz nélkül),
- jól átsült húсок,
- pogácsa, linzerek, rétesek.

## **Alapos sütés-főzés!**

Élelmiszereink között vannak olyanok, melyeken a kórokozók könnyebben képesek elszaporodni, mert az étel állaga, víz-, és tápanyagtartalma kedvező életfeltételeket biztosítanak számukra. Élelmiszerbiztonsági 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, mivel ezzel kifejezetten kedvező életfeltételeket biztosítunk a baktériumok számára, főként, ha az ételt hosszabb ideig tároljuk ezen a hőmérsékleten pl. az ünnepi asztalon tálalva egész este. 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 húсок, vagy darált húsból készülő, illetve töltelékes, göngyölt húсок belsejének alapos átforrósodása különös figyelmet igényel. Ha az étel közepe nem kap elegendő hőt, az ott meghúzódó mikrobák túlélnek a hőkezelést, és a hűlés langyos szakaszában elszaporodhatnak. A sültkezek kisebb darab húсокot részesítsük előnyben, ezek könnyebben elérik a biztonságos maghőmérsékletet! A nyers darált húst még a vásárlás napján készítsük el, minél tovább tároljuk, annál nagyobb a valószínűsége, hogy a rajta lévő baktériumok elszaporodnak.

### **A sütés-főzés akkor alapos ha:**

- az étel felforr,
- a tojásétel megszilárdul,
- a hús belseje is szemmel láthatóan jól átsült,
- a húst megszárván a szívárgó lé tisztá, nem rózsaszín, véres.

## **Gyors lehűtés, hűtött tárolás!**

Elkészített ételünket fogyasszuk frissen, ne hagyjuk huzamosabb ideig szobahőmérsékleten állni. Két órát meghaladó, langyos hőmérsékleten való tárolás már veszélyes lehet, hiszen alkalmas feltételeket teremt a betegségeket okozó mikrobák elszaporodásához. Hidegben a baktériumok szaporodása leáll vagy lelassul. Ezt figyelembe véve tálalja fel ünnepi ételeket! Nyers tojással készült ételeknél fokozottan figyeljen a megfelelő hűtésre, kockázatosága miatt semmiképp se adja kisgyermekeknek! Ne tegye az összes fogást egyszerre az ünnepi asztalra, a menü egymást követő fogásait felszolgálásig tárolja hűtve. Vegye figyelembe ezeket az alapelveket a süteményeknél is.

**A** megmaradt ételeket azonnal hűtse le és minél előbb tegye hűtőszekrénybe. A hűtőbe úgy tegyék be az ételeket, lehetőleg lefedve, zárható dobozokban elkülönítve, hogy egymást ne szennyezhessek!

**H**űtőszekrényben se tárolja 2-3 napnál tovább a megmaradt ételt!

06-80/2 63244  
06-80/a nebih

1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.

Telefon: 06/1-336-9000 | [ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu](mailto:ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu)

Fax: 06/1-336-9479 | [www.nebih.gov.hu](http://www.nebih.gov.hu)

**Zöld szám: 06-80/a nebih 06-80/2 63244**



**Kellemes karácsonyt és finom, biztonságos ünnepi ételeket kíván Önnek és családjának a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal!**