

MIELŐTT MEGESZED, FORRÓSÍTSD ÁT!

Elérkezvén az utolsó fordulóhoz, igazán sok új és hasznos információval bővíthetjük tudásunkat. Az előző négy fordulóban megismerkedtünk az alapos kézmosás helyes lépéseivel, a tökéletes alapanyagok beszerzésének fontosságával, az alapos sütés-főzés kiemelkedő szerepével, illetve a hűtés, fagyasztás jelentőségével. A végső fordulóban megnézzük, mit kell tennünk a korábbról megmaradt, tárolt ételkészlettel mielőtt elfogyasztanánk, és ez miért olyan fontos egészségünk megőrzése érdekében.

Készétel tárolása

A korábbi fordulókban részletesen kifejtettük, hogy a langyos szobahőmérsékleten hosszabb ideig tárolt étel fogyasztása veszélyes lehet, hiszen ezen a mikrobák képesek elszaporodni. A frissen elkészített, forró ételt lehetőleg két órán belül el kell fogyasztani. Ha ez nem lehetséges, gyorsan ki kell hűteni, és kihűlés után minél előbb hűtőbe tenni. A készétel hűtve 1-3 napig tárolható biztonságosan. Ha a készételt tároláskor nem fedjük le, baktériumok kerülhetnek bele, és ott a nem kellő hőfokon végzett tárolás hatására elszaporodhatnak.

Készétel felforrósítása

Ha az ilyen megmaradt ételt csak meglangyosítjuk, és nem forrosítjuk át, egyes mikrobák túlélhetnek és megbetegedést okozhatnak. Ha az étel belső hőmérséklete – az újraforrósításkor is – eléri a 75°C -ot, az étel eredetű megbetegedést okozó legtöbb mikroba elpusztul, így általában nincs ok az aggodalomra. Az ételkészletekben esetleg benne lévő mérgező anyagok hő hatására azonban többnyire nem bomlanak le. Ezért is nagyon fontos, hogy az étel tároláskor se szennyeződhessen.

Amint arról korábbi anyagainkban is szó esett, különböző hőmérők segítségével könnyedén ellenőrizhetjük a készülő étel hőmérsékletét vagy sülési állapotát, illetve a később újra felforrósított étel hőfokát. Ételhőmérőket egyszerűen beleszúrjuk az étel közepébe, majd pár másodperc után leolvassuk az értékeket. Akkor jártunk el jól, ha a leolvasó legalább 75°C -ot mutat.



ÖSSZEFOGLALÓ A VETÉLKEDŐVEL KAPCSOLATBAN

A megmaradt ételek fogyasztásának tárgyalásával elérkeztünk ötfordulós vetélkedőnk végéhez, melyben a NÉBIH a biztonságos ételkészítés öt arany szabályával ismertette meg az általános iskolás diákokat. Ezúton is köszönjük Önnek, hogy lehetővé tette e vetélkedő megvalósulását, a diákok aktív részvételét.

Bízunk abban, hogy hasznosnak ítélte meg a vetélkedőt és annak témaválasztását. Szeretnénk megismerni véleményét az egyes fordulókhoz kiadott háttéranyagokkal, valamint a játékokkal kapcsolatosan, továbbá a kampány során szerzett tapasztalatait. A jelen forduló csomagjában mellékelünk egy elégedettségi kérdőívet (1. számú melléklet). Kérjük, hogy a rövid kérdőív kitöltésével és részünkre történő visszaküldésével segítse jövőbeni munkánkat, hogy hasonló vetélkedők szervezésekor az Ön hasznos tanácsait is figyelembe vehessük.

Végezetül tekintsük át még egyszer melyek voltak a biztonságos ételkészítés alapszabályai:

1. Moss kezet minden étkezés előtt!
2. Nézd meg, mit (v)eszel meg!
3. Nézd meg jól, átsült-e a hús, fasírt!
4. Amit nem eszel meg, tedd be a hűtőbe!
5. Mielőtt megeszed, forrósítsd át!

Miért olyan fontos mindez?

A gyomorrontást, ételmérgezést baktériumok, vírusok okozzák

Ezek az ételre szennyezett kézzel, eszközzel, vagy nyersanyaggal kerülnek, melyet a gyakori kézmosással, alapos mosogatással és a nyersanyagok elkülönítésével megelőzhetünk. A baktériumok, vírusok beteg ember szervezetéből is származhatnak és másokat élelmiszer közvetítésével megbetegíthetnek.

A nyers húson, a szennyezett zöldség és gyümölcs, vagy nyers tojás felszínén kórokozó baktériumok (pl. szalmonella) lehetnek

Ezek készételre, szájba kerülve betegséget okozhatnak. Ezért a nyers húst, baromfit, továbbá a szennyezett zöldséget, gyümölcsöt, nyers tojást az összes többi élelmiszertől elkülönítve (külön csomagolva) vigyük haza és figyeljünk arra is, hogy a hűtőben ne érintkezzen más élelmiszerekkel. A nyers hús mosására, szeletelésére, tárolására használt eszközöket, edényeket ne használjuk kész ételekhez. A baktériumokat a sütés-főzés elpusztítja, ezért a készétel már nem veszélyes.

A nyers tojással készült ételek veszélyesek lehetnek

A tojás belsejében időnként szalmonella baktérium fordulhat elő, azonban a főzés, sütés hatására elpusztul. Lehetőleg ne készítsünk olyan süteményt, amelynek krémjébe nyers tojás kell, mert a tojással szalmonella kerülhet bele. Ilyet kisgyermeknek semmiképp se adjunk! A tojás sütve, főzve biztonságos.

A hűtés megakadályozza (lassítja) a baktériumok szaporodását

Az ételmérgezés veszélye nő, ha a baktériumok a langyos ételben elszaporodhatnak. Ezt előzi meg a hűtés. A készétel szobahőmérsékleten 2-3 óráig, hűtve 1-3 napig tárolható biztonságosan!

Az alapos sütés, főzés elpusztítja a baktériumokat

Minél alaposabban átsült - átfőtt az étel, annál biztonságosabb. A nagy adagban főzött, nagy- darabban sült étel közepe néha nem kap elegendő hőt, így a baktériumok életben maradhatnak. A maradék étel utólag is szennyeződhet, ezért fogyasztás előtt át kell forrósítani!

Fentiek tükrében az alábbi jó tanácsok fogalmazhatók meg az ételkészítéshez, fogyasztáshoz:

- Beteg ember ne készítsen ételt!
- Mossunk kezet munkakezdés előtt és közben is többször, alaposan!
- A romlandó ételt, nyersanyagot mindig hűtve tároljuk (+5 °C alatt). Hűtőhőmérővel ellenőrizhető!
- Az ételeket alaposan süssük-főzzük, hogy a belsejük is forró legyen (75 °C felett). Ételhőmérővel ellenőrizhető!
- Nyers hús, baromfi, szennyezett zöldség, gyümölcs, nyers tojás előkészítése után mossunk kezet, mosogassunk el, csak utána foglalkozunk más ételféleséggel!
- Nyers tojást, nyers húst tartalmazó ételt ne készítsünk, kisgyermeknek semmiképp se adjunk!
- A megmaradt ételt mielőbb hűtsük le és tegyük hűtőbe! A maradékot fogyasztás előtt nem elég megmelegíteni, mindig át kell forrósítani!

JÁTÉKSZABÁLY - ÉLELMISZERBIZTONSÁGI KERESZTREJTVÉNY KITÖLTÉSE

Az 5. forduló lezárásaképpen ezúttal a feladat egy 15 kérdésből álló ételmiszerbiztonsági keresztrejtvény megfejtése. Minden egyes helyes válaszáért 1-1 pont jár, az osztály összesen 15 pontot gyűjthet.

Játékhoz szükséges eszközök

- keresztrejtvény (2. számú melléklet);
- a vetélkedő során megszerzett tudás;
- az osztály tudása, együttműködése.

Játék menete

- A kipostázott csomagban mellékelt keresztrejtvényt közösen nézzék át a diákok.
- Töltsék ki a keresztrejtvényt, majd tegyék a mellékelt borítékba és küldjék vissza a lentiekben megadott címre.

KÜLÖNDÍJAS FELADAT - MIT JELENT SZÁMOTOKRA AZ ÉLELMISZERBIZTONSÁG?

Ne feledkezzenek meg a különdíjas feladatról sem, melynek során az elmúlt fordulóban hallott valamennyi információt fel tudják használni a diákok. Célja a kreativitás és az elsajátított ismeretek minél szélesebb körű és szemléletesebb visszaadása. Osztályonként vagy személyenként egy mese vagy vers beküldése a feladat. Ennél a különdíjas feladatnál figyelembe vesszük, hogy a vetélkedő során megszerzett ismereteket kreatív módon és helyesen alkalmazzák-e a diákok. Az osztály képességeitől függően a pedagógus is besegíthet a feladat megoldásába (pl. szöveg leírásakor). Az elkészült alkotást szintén kérjük a mellékelt borítékban visszaküldeni.

A kitöltött keresztrejtvény és a különdíjas feladat beküldésének határideje: 2012. november 30. A megoldásokat postai úton (az előzetesen megküldött, felbélyegzett válaszborítékban) az alábbi címre szíveskedjenek visszaküldeni:

Young and Partners Kommunikációs és Tanácsadó Kft.
Csonka Martina
1035 Budapest, Miklós tér 1.
martina.csonka@youngandpartners.hu
06-20-259-1600

Kérdés, illetve további információkérés esetén forduljanak bizalommal Csonka Martinához a fenti elérhetőségek valamelyikén!



Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

www.nebih.gov.hu

www.facebook.com/nebih.hu

Cím: 1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.

E-mail: ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu

Tel.: +36 1 336 9000

Fax.: +36 1 336 9479