

# A biztonságos étkezés 5 aranyszabálya



## Kifogástalan alapanyag, tiszta ivóvíz

- Válasszunk friss és biztonságos alapanyagot.
- Ellenőrizzük a termék minőségmegőrzési, fogyaszthatósági idejét.
- Csak pasztörözött vagy felforralt tejet igyunk.
- A zöldségeket és gyümölcsöket mossuk meg.
- Csak tiszta ivóvizet használjunk.
- Ne fogyasszunk el a szokásostól eltérő ízű, szagú, állagú élelmiszert.



## Tiszta konyha, tiszta kéz

- Mossunk kezet az ételkészítés előtt és munka közben is.
- Ételkészítéshez használt edényeket, eszközöket alaposan mossuk el.
- Tartsuk távol a konyhától és az ételektől a rovarokat, rágcsálókat és a háziállatokat.



## A nyers és kész élelmiszerek elkülönítése

- A nyers húsokat más élelmiszerektől külön tároljuk.
- Használjunk külön eszközöket (kés, vágódeszka).
- Az elkészített ételleket tartsuk elkülönítve a nyersanyagoktól és azok mosására, tárolására használt edényektől.



## Alapos főzés és sütés

- A hús-, baromfi-, tojás- és halételeket alaposan főzzük vagy süssük meg.
- A maradékot fogyasztás előtt alaposan forrósítsuk, forraljuk át.



## Gyors lehűtés, hűtött tárolás

- A megmaradt ételt azonnal hűtsük le és minél előbb tegyük hűtőszekrénybe.
- A húsokat, a legtöbb tejterméket 5 °C-on kell tárolni.
- A fagyasztott ételt hűtőben olvasszuk fel.
- A felengedett élelmiszert újból ne fagyasszuk le.
- Hűtőszekrényben is legfeljebb 2-3 napig tároljuk az ételleket.