



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

# TÁJÉKOZTATÓ

## Élelmiszerbiztonsági jótanácsok – Karácsony után

Vége a karácsonyi forgatagnak, a folyamatos sütés-főzésnek, vendégjárásnak, a bőséges étkezéseknek, de bizonyára akad még maradék a hűtőben, kamrában az ünnepi ételekből. Tanácsainkat megfogadva elkerülheti az esetleges kellemetlen problémákat, megbetegedéseket

**Fogyassza körültekintően a megmaradt ételeket!**

***Ne pazaroljunk, de legyünk óvatosak!***

Nézzünk körbe mi maradt meg az ünnepi ebédből, a szomszédtól kapott ajándék süteményből vagy a rokonok által hozott egyéb finomságokból. Gondoljuk át, mit tudunk kezdeni velük, melyek fogyaszthatóak biztonságosan és melyek nem.

- A hűtést nem igénylő ételek, mint pl. beigli, pogácsa, szinte bármeddig fogyaszthatóak, ha megelőzzük kiszáradásukat. A megszáradt kenyérből csinálhatunk zsemlemorzsát, száraz kifliből pl. mákos gubát, de felhasználhatjuk ezeket fasírthoz, sülték töltelékéhez is, vagy kenyérpudinghoz, felfújtakhoz.
- A hűtést igénylő, romlandó ételek veszélyesebbek lehetnek, de nem egyforma mértékben. 2-3 napnál tovább még hűtőszekrényben se tároljuk ezeket a készételeket!
- A savanyú, káposztás (töltött káposzta), paradicsomos ételek tovább eltarthatóak.
- Az ünnepkör népszerű ételei közé tartoznak a halból készült fogások, melyek különösen romlandóak. Fogyasszuk őket frissen, ne tároljuk. Ha mégis megmaradt ételünk, időben gondoljunk lefagyasztásukra! A karácsonyi vacsora közkedvelt fogása, a halászlé jól fagyasztható, ilyen formában biztonságosan tárolható, helyes kiolvasztás és átforralás után pedig biztonságosan fogyasztható.



- A majonézszel készült saláták, nyers tojással készült ételek, megmaradt hidegtálak különösen veszélyesek lehetnek. Ezeket ne fogyasszuk el több napi tárolás után. Annak ellenére sem mondhatók már ilyenkor biztonságosnak, hogy esetleg még nem észlelünk elváltozást szagukban, ízükben és állagukban.
- Ha bármely étel romlás jeleit mutatja, színe, szaga eltérő a megszokottól, semmiképp se fogyasszuk el!
- A megmaradt étel alapos átforrósítás után elfogyasztható, ha érzékszervileg kifogástalan, 2-3 napnál nem régebbi és hűtőszekrényben, megfelelő hőmérsékleten volt tárolva.
- Megmaradt ételből újat alkotni, abba beledolgozni, felhasználni igen veszélyes művelet. Csak kivételes esetben és csak forrón készülő ételekhez használja fel a maradékot! Veszélyes lehet pl. a maradék sült hús felhasználása salátákba, mert itt nem történik hőkezelés.

### ***Mielőtt megennék, alaposan forrósítsuk át!***

**A** langyos, szobahőmérsékleten tárolt étel fogyasztása veszélyes lehet, hiszen ezen a mikrobák könnyen el tudnak szaporodni. Ha a készített tárolás nem fedjük le, baktériumok kerülhetnek bele és ott a nem kellő hőfokon végzett tárolás hatására elszaporodhatnak. Ha az ilyen ételt csak meglangyosítjuk, és nem forrósítjuk át, egyes mikrobák túlélhetnek és megbetegedést okozhatnak. Ha az étel belső hőmérséklete – az újraforrósításkor is- eléri a 75°C-ot az élelmiszer eredetű megbetegedést okozó legtöbb mikroba elpusztul, így általában nincs ok az aggodalomra.

**A** mikrohullámú sütő kényelmes módja az étel melegítésének, ám vannak veszélyei is. Az ételt pontosan melegíti fel és maradnak ún. nevezett hideg pontok is, ahol a mikrobák túlélhetnek. A mikrohullámú sütőben is jól forrósítsuk fel az ételt és utána hagyjuk benne pár percig állni, hogy az teljes egészében átvegye a hőmérsékletet.

### ***Beteg embernek, kisgyermeknek ne adjunk ételmaradékot!***

**Az** emberek baktériumokkal szembeni ellenálló képessége különböző. Ugyanattól az ételtől egyik ember megbetegszik a másik viszont nem. A kisgyermek és a beteg emberek különösen érzékenyek, ők olyan ételtől is megbetegedhetnek, melytől az egészséges ember nem. Védjük őket azzal is, hogy nem tesszük ki őket szükségtelen fertőzésnek.

**Kellemes karácsony utáni pihenést kívánunk Önnek és családjának!**

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**

