

Bezbjedna hrana kod kuće

01 Održavajte čistoću

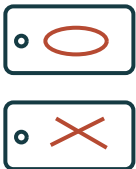


- Perite ruke prije rukovanja hranom i često tokom njene pripreme.
- Perite ruke nakon korišćenja toaleta.
- Perite i dezinfikujte površine, pribor i posuđe koje koristite za pripremu hrane.
- Zaštitite kuhinju i hranu od insekata, štetočina i drugih životinja.

ZAŠTO?

Iako većina mikroorganizama ne izaziva bolesti, opasni mikroorganizmi često se nalaze u zemljištu, vodi, životinjama i ljudima. Rukama, krpama, kuhinjskim priborom i daskama za rezanje mogu se prenijeti na hranu i izazvati bolesti.

02 Odvojite sirovu od kuvane hrane

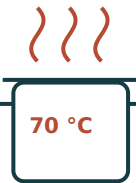


- Odvojite sirovo meso, meso živine i plodove mora od ostale hrane.
- Za sirovu hranu koristite poseban pribor, uključujući noževe i daske za rezanje.
- Čuvajte hranu u posudama kako biste spriječili dodir sirovih i termički obrađenih namirnica.

ZAŠTO?

Sirova hrana, naročito meso, meso živine i plodovi mora, kao i njihovi sokovi, može sadržati opasne mikroorganizme. Oni se mogu prenijeti na drugu hranu tokom pripreme i čuvanja.

03 Dobro termički obradite hranu

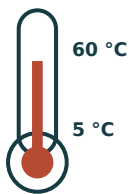


- Dobro skuvajte ili ispecite hranu, naročito meso, meso živine, jaja i plodove mora.
- Supe i gulaše zagrijte do ključanja, kako bi dostigli 70 °C. Sok iz mesa i mesa živine treba da bude bistar, a ne ružičast. Najbolje je koristiti termometar.
- Dobro podgrijte već skuvanu hranu.

ZAŠTO?

Temeljno kuvanje i pečenje uništava gotovo sve opasne mikroorganizme. Termička obrada na 70 °C pomaže da hrana bude bezbjedna. Posebnu pažnju zahtijevaju mljeveno meso, rolovano meso, veliki komadi mesa i cijela živina.

04 Čuvajte hranu na bezbjednim temperaturama

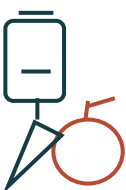


- Ne ostavljajte kuvanu ili pečenu hranu na sobnoj temperaturi duže od dva sata.
- Kuvanu, pečenu i lako kvarljivu hranu brzo stavite u frižider, po mogućnosti na temperaturu ispod 5 °C.
- Prije posluživanja držite kuvanu ili pečenu hranu toplom, iznad 60 °C.
- Ne čuvajte hranu predugo, čak ni u frižideru. Ne odmrzavajte je na sobnoj temperaturi.

ZAŠTO?

Mikroorganizmi se mogu brzo razmnožavati na sobnoj temperaturi. Na temperaturama ispod 5 °C ili iznad 60 °C njihov rast se usporava ili zaustavlja. Neki opasni mikroorganizmi mogu se razvijati i ispod 5 °C.

05 Koristite bezbjednu vodu i namirnice



- Koristite zdravstveno ispravnu vodu ili je prokuvajte.
- Birajte svježije i zdrave namirnice, kao i termički obrađene proizvode, poput pasterizovanog mlijeka.
- Perite voće i povrće, naročito ako ih jedete sirove.
- Ne koristite hranu kojoj je istekao rok upotrebe.

ZAŠTO?

Sirove namirnice, voda i led mogu biti zagađeni opasnim mikroorganizmima i hemikalijama. U oštećenim i pljesnivim namirnicama mogu se razviti otrovne hemikalije. Pažljiv izbor, pranje i ljuštenje namirnica smanjuju rizik.

Znanje je osnova prevencije.