

Güvenilir Gıda için 5 Anahtar



Temizliğe önem verin

- ✓ Gıdalara temas etmeden önce ve yemek yaparken ellerinizi sıklıkla yıkayın
- ✓ Tuvaletten çıktıktan sonra ellerinizi muhakkak yıkayın
- ✓ Gıdaları hazırladıktan sonra kullandığınız alet ve yüzeyleri iyice yıkayın ve mümkünse dezenfekte edin
- ✓ Tüm mutfak alanlarını sinek, böcek, haşere, kemirgen ve diğer hayvanlardan koruyun

Neden?

Birçok mikroorganizma hastalığa sebep olmaz. Buna karşın, tehlikeli mikroorganizmalar toprakta, suda, hayvanlarda ve insanlarda yaygın olarak bulunur. Bu mikroplar, elle, temizlik bezleriyle ve özellikle kesme tahtaları gibi mutfak aletleriyle bir yerden başka bir yere taşınabilirler. Mikroplar çok küçük bir temasla gıdalara bulaşabilir ve gıda zehirlenmesine sebep olabilirler.

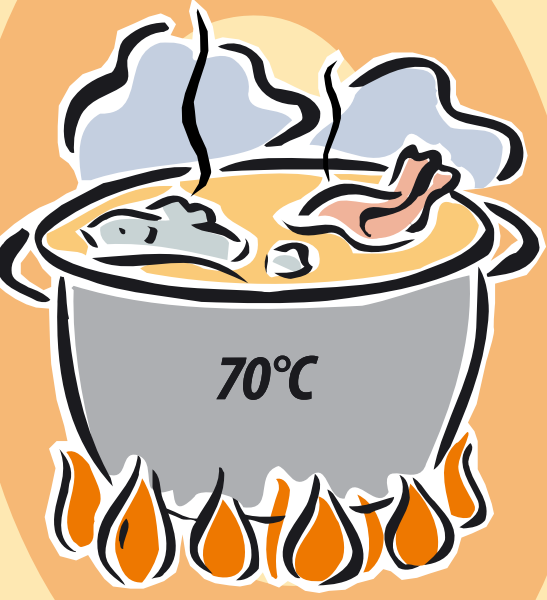


Pişmiş ve çiğ gıdaları ayırın

- ✓ Çiğ et, tavuk eti ve deniz ürünlerini diğer gıdalardan ayrı tutun
- ✓ Çiğ gıdaları hazırlamak için kullandığınız kesme tahtası ve bıçaklar gibi alet ve malzemeleri başka gıdalar için kullanmayın
- ✓ Çiğ ve pişmiş gıdaları birbirlerine temas etmelerini engelleyecek şekilde kapalı kaplar içinde muhafaza edin

Neden?

Et, tavuk eti ve deniz ürünleri başta olmak üzere, çiğ gıdalar ve bunların suları tehlikeli mikroorganizmaları içerebilir ve bu mikroplar gıdaların hazırlanması ve muhafazası esnasında diğer gıdalara kolayca bulaşabilirler



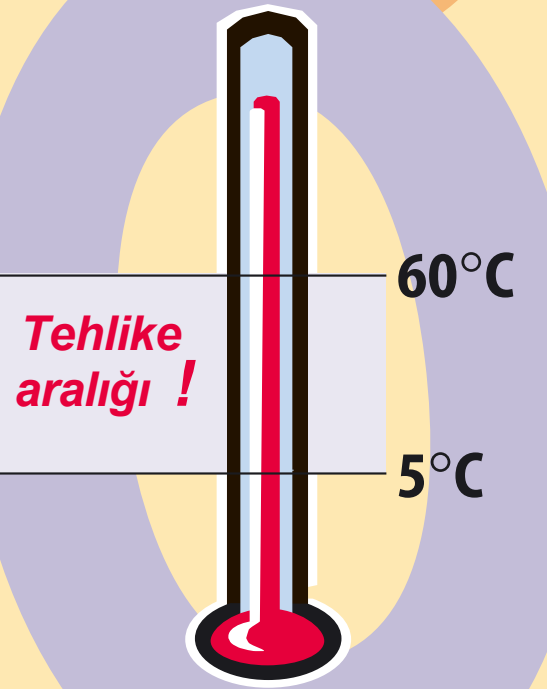
İyice Pişirin

- ✓ Özellikle et, tavuk eti, yumurta ve su ürünleri olmak üzere gıdaları iyice pişirin
- ✓ Çorba ve sulu yemekler gibi gıdaları 70°C'ye ulaştıklarından emin olmak için kaynatın. Et ve tavuk eti için et suyunun pembe değil berrak olduğundan emin olun. Mümkünse termometre (derece) kullanın
- ✓ Pişmiş gıdalar tekrar kullanılacaksa iyice ısıtın

Neden?

Doğru pişirme neredeyse tüm tehlikeli mikroorganizmaları öldürür. Yapılan bilimsel çalışmalar, gıdaların 70°C'ye kadar pişirilmesinin güvenli bir şekilde tüketilmelerini sağladığını göstermiştir.

Pişirme esnasında özellikle dikkat edilmesi gereken gıdalar, kıyma, rosto, iri ve kemikli et parçaları ve bütün tavuktur.



Tehlike aralığı !

Gıdaları güvenli ısılarda saklayın

- ✓ Pişmiş gıdaları oda ısısında 2 saatten fazla bırakmayın
- ✓ Tüm pişmiş ve dayanıksız gıdaları hemen buzdolabına kaldırın (5°C'nin altında saklanmak üzere)
- ✓ Pişmiş gıdaları servis yapana kadar pişme sıcaklığında saklayın (60°C'nin üzerinde)
- ✓ Gıdaları buzdolabında olsa bile çok uzun süre saklamayın
- ✓ Donmuş gıdaları oda ısısında çözündürmeyin

Neden?

Gıdalar oda ısısında bırakılırlarsa mikroorganizmalar çok süratli ürerler. Isının 5°C'nin altına düşürülmesi veya 60°C'nin üstüne çıkarılması ile mikropların üremeleri yavaşlar veya durur. Ancak bazı tehlikeli mikroplar 5°C'nin altında bile üreyebilirler.



Temiz su ve malzeme kullanın

- ✓ Temiz su kullanın veya temiz olmasını sağlayın
- ✓ Taze ve sağlam gıdaları kullanın
- ✓ Pastörize süt gibi güvenli bir şekilde işlenmiş gıdaları kullanın
- ✓ Özellikle çiğ yenecekler başta olmak üzere, meyve ve sebzeleri iyi yıkayın
- ✓ Son kullanım tarihi geçmiş gıdaları kesinlikle tüketmeyin

Neden?

Su ve buzun da içinde bulunduğu çiğ malzemeler, tehlikeli mikroplar ve kimyasal maddelerle bulaşmış olabilir. Ezik, çürük ve küflü gıdalar içinde zehirli kimyasallar şekillenmiş olabilir. Çiğ malzemelerin satın alınırken özenle seçilmesi ve yıkama ve kabukların soyulması gibi basit önlemler riski azaltabilir.

Bilgi = Korunma