

Pesë çelësat për ushqim më të sigurt



Mbani pastërti

- ✓ Lani duart para përgatitjes së ushqimit dhe sa më shpesh gjatë përgatitjes së tij
- ✓ Lani duart pasi të dilni nga tualeti
- ✓ Lani dhe dezinfektoni të gjitha sipërfaqet dhe pajisjet e përdorura për përgatitjen e ushqimit
- ✓ Mbroni kuzhinën nga insekte e kafshë të ndryshme

Pse?

Edhe pse shumica e mikroorganizmave nuk shkaktojnë sëmundje, në tokë, ujë, kafshë dhe njerëz gjenden plot mikroorganizma të rrezikshëm. Këta mikroorganizma qëndrojnë në duar, lecka fshirëse dhe enë kuzhine, veçanërisht në sipërfaqet e përdorura për prerje. Kontakti më i vogël me to, mund t'i transferojë mikroorganizmat në ushqime dhe të shkaktojë sëmundje me origjinë nga ushqimet.

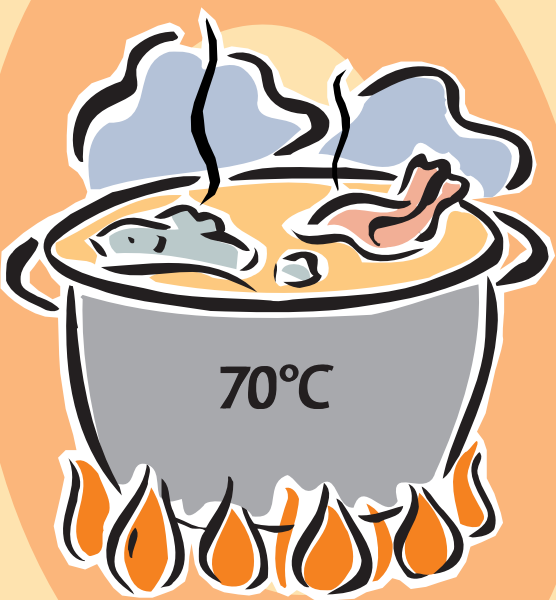


Veçoni ushqimet e gatuar nga ato të pagatuara

- ✓ Veçoni mishrat e pagatuara (mishin e kuq, mishin e shpendëve dhe prodhimet e detit) nga ushqimet e tjera.
- ✓ Përdorni pajisje dhe enë të veçanta (thika apo sipërfaqe për prerje), për trajtimin e ushqimeve të pagatuara
- ✓ Ruani ushqimet në enë të veçanta për të shmangur kontaktin midis ushqimeve të gatuar prej atyre të pagatuara

Pse?

Ushqimet e pagatuara, veçanërisht mishi i kuq, mishi i shpendëve, prodhimet e detit, si dhe lëngjet e tyre mund të përmbajnë mikroorganizma të dëmshëm të cilët mund të barten në ushqime të tjera gjatë gatimit dhe ruajtjes së tyre.

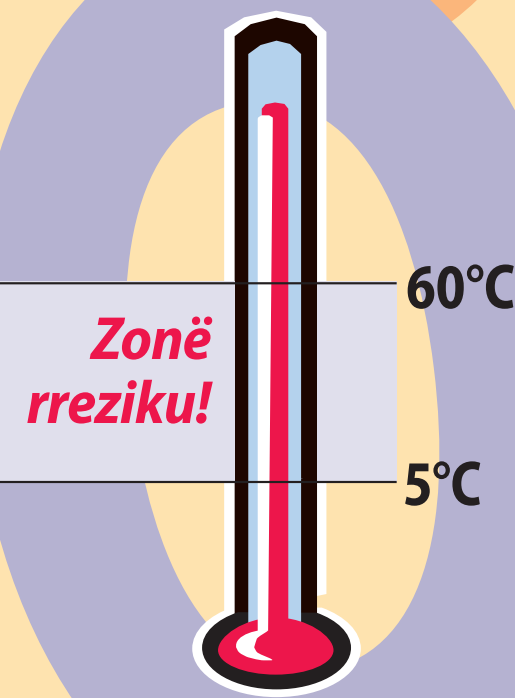


Gatuani mirë

- ✓ Gatuani ushqimin mirë, veçanërisht mishin e kuq, mishin e shpendëve, vezët dhe prodhimet e detit
- ✓ Zieni ushqimet e tilla si supa, gjellërat etj, duke siguruar që të arrijnë temperaturën 70°C. Në rastin e mishit të kuq dhe mishit të shpendëve, sigurohuni që lëngu të jetë pa ngjyrë, jo rozë. Në rastin më të mirë përdorni termometrin
- ✓ Ngrohni përsëri dhe mirë ushqimet e gatuar më parë

Pse?

Gatimi i përshtatshëm shkatërron pothuajse të gjithë mikroorganizmat e rrezikshëm. Studimet kanë treguar që gatimi i ushqimit në temperaturë 70°C garanton sigurinë e tij për konsum. Tek ushqimet që kërkojnë vëmendje të veçantë përfshihen mishi i grirë, rosto, kockat dhe të gjitha shpendët.



Mbani ushqimet në temperatura të sigurt

- ✓ Mos i lini ushqimet e gatuar në temperaturën e dhomës për më shumë se dy orë
- ✓ Futini menjerë në frigorifer të gjitha ushqimet e gatuar apo ato që prishen shpejt (preferohen temperatura nën 5°C)
- ✓ Përpara servirjes, ngrohini ushqimet e gatuar në më shumë se 60°C
- ✓ Edhe në rastin e frigoriferit mos i mbani gjatë ushqimet pa i konsumuar
- ✓ Mos i lini të shkrijnë ushqimet e ngrira në temperaturën e dhomës

Pse?

Mikroorganizmat mund të shumohen me shpejtësi në ushqimet mbahen në temperaturën e dhomës. Nëse ushqimet mbahen në temperatura nën 5°C ose mbi 60°C, shumimi i mikroorganizmave ngadalësohet apo ndalohe. Gjithsesi, disa mikroorganizma të rrezikshëm, shumohen edhe në temperatura nën 5°C.



Përdorni për gatim ujë dhe përbërës bazë të pastër

- ✓ Përdorni ujë të pastër ose ziejeni për ta bërë të pastër
- ✓ Zgjidhni ushqime të freskëta dhe të shëndetshme
- ✓ Zgjidhni ushqime të përpunuara nga ana e sigurisë, si p.sh qumësht të pasterizuar
- ✓ Lajini frutat dhe perimet, veçanërisht nëse do të konsumohen të freskëta
- ✓ Mos i përdorni ushqimet pas datës së skadencës

Pse?

Përbërësit bazë të ushqimeve, përfshirë ujin dhe akullin, mund të jenë të ndotur me mikroorganizma dhe substanca të rrezikshme. Substancat helmuese mund të formohen në ushqimet e prishura dhe të mykura. Kujdesini zgjedhjen e përbërësve bazë dhe masat e thjeshta të tilla si, larja dhe apo qërimi i lëkurës, kufizojnë rrezikun.