



Élelmiszerbiztonság kánikulában

Élelmiszerbiztonsági szempontból a nyár mindig kritikus időszak, főleg, ha olyan extrém hőhullám köszönt ránk, mint most. Ilyenkor sokkal könnyebben romlanak az élelmiszerek, mert a nagy külső hőmérséklet kedvez a mikroorganizmusok elszaporodásának. A legnagyobb kockázatot a magas víz- és fehérjetartalmú ételek jelentik: a tojás, a tej- és tejtermékek, a halak és a nyers tökehúsok – figyelmeztet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

1. vásárlás

Már a vásárlásnál figyeljünk oda, hogy mit, milyen sorrendben veszünk le a boltok polcairól. A hűtést igénylő áruk és főként a fagyasztottak mindig utoljára kerüljenek a kosarunkba, hogy minél kevesebb időt maradjanak hűtés nélkül. Érdeemes fagyasztótáskával útnak indulni, vagy ilyen vásárolni a közértben, hogy ne melegedjenek át a vásárolt termékek, amíg hazaérünk. Otthon a hűtést, fagyasztást igénylő élelmiszereket azonnal tegyük a hűtőbe. Fontos, hogy a hűtőt se terheljük túl, mert, ha a légkeringtetés nem működik megfelelően, akkor a fridzsiderben is könnyen megromolhatnak az ételek. Az egyszer már kiolvadt mirelit árut semmiképpen ne fagyasszuk le újra, hanem használjuk fel!

2. higiénia

Talán sokan nem is gondolják, de az ételfertőzések többségénél a kórokozó a kézről kerül az élelmiszerekre, ezért elengedhetetlenül fontos a kézmosás és az is, hogy a zöldségeket, gyümölcsöket is megmossuk felhasználás előtt. Még az olyan sérülékenyeket is, mint a málna vagy a szeder, és persze a salátákat is, a spenótot, a sóskát és a limonádéba kerülő mentát, a tésztára kerülő bazsalikomot. Figyeljünk oda arra, hogy a konyhai eszközeinken se maradjon ételmaradék, azok mindig kifogástalanul tiszták legyenek, beleértve a grillezéshez, piknikhez használatosakat is.

3. hőkezelés és hűtés

A hőkezelés elősegíti az élelmiszerbiztonságot, mert magas belső hő hatására elpusztulnak a kórokozók. Ezért az ételeket mindig jól süssük át, forraljuk fel és a hűtőben tárolt maradékot is mindig alaposan melegítsük meg mielőtt ismét ennénk belőle. Az el nem fogyasztott ételeket pedig a lehető leghamarabb tegyük hűtőbe, ilyen nagy melegben ne várjuk meg azt sem, amíg maguktól kihűlnek. Tegyük inkább hideg vízfürdőbe, főleg a kifőtt tészták, a főtt rizs vagy például a tejszínes gyümölcslevesek kerüljenek mielőbb hűtőbe, mert ezek különösen könnyen romlanak a nagy melegben. A kerti sütögetés maradékai se maradjanak elől, tegyük azokat is fridzsiderbe. Kánikulában fokozott kockázatot jelentenek a szabadtéri programokon elfogyasztott ételek, a pikniken, strandoláskor, nyári esküvőn nagyon figyeljünk oda, hogy mit viszünk magunkkal, illetve mennyi ideig van elől, amiből veszünk. A legalapvetőbb szabály mindig az, hogy a hidegen fogyasztott ételeket – különösképpen azokat, amelyek lágy sajtot, tejszínt, tojást, halat vagy húsfélét tartalmaznak – mindig hűtve szállítsuk és tálaljuk. Ma már ehhez be lehet szerezni olyan tálaló- és tároló edényeket, amelyekbe jégakkut lehet tenni, illetve jó szolgálatot tesz a hűtőtáska is.

4. a nyers tojás a mumus

A szalmonella rizikója miatt nyers tojást ilyenkor nem célszerű olyan ételhez adni, amit aztán nem sütünk, vagy főzünk meg. Nem tanácsos ezért például a klasszikus recept alapján nyers tojással készült



tiramisut, házi majonézt és fagyaltot tálalni. Utóbbi egyébként is lehetőleg csak ismert cukrászdában vegyünk. A vaníliafagyi különösen kockázatos a szalmonellafertőzés szempontjából.

5. higgyünk az érzékszerveinknek!

Bárhogyan is tároltuk helyesen az enivalót és hiába tart még a szavatossági idő, ha az élelmiszer kinézete, szaga, állaga, íze eltér a megszokottól, gondolkodás nélkül váljunk meg tőle! Ez nem élelmiszerpazarlás, hanem egy esetleges gyomorrontást vagy súlyosabb ételmérgezést kerülhetünk így el. Ügyeljünk a házi kedvencekre is, romlott ételt nekik se adjunk!