

**Gotova kupovna jela.** Uvijek ih jedite dok su još sasvim vruća. Ako ih ne mislite odmah pojesti, onda ih čim prije stavite u frižider da stoje na hladnom, a neposredno prije upotrebe ih dobro podgrijte. A što ako vidite da u trgovini gotova jela drže pri sobnoj temperaturi umjesto u frižideru ili na jako vrućoj temperaturi? Savjetujemo da to ne kupujete - pa čak ako vam trgovac ponudi podgrijavanje jela u mikrovalnoj pećnici. Možda postoji rizik ako biste to pojeli.

Ako želite pročitati brošuru pod imenom **Handling Food in the Home** (Baratanje hranom kod kuće) na **hrvatskom jeziku** obratite se pismeno na **CSIRO Food Science and Technology, PO Box 52, North Ryde 2113**, uz prilog čeka na \$2.30.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

## Koliko je pouzdana vaša kuhinja?

### How Safe is Your Kitchen?

## Koliko je pouzdana vaša kuhinja?

How Safe is Your Kitchen?

Garancija za izbjegavanje otrovanja hranom, ne postoji čak niti u besprijekorno čistoj kuhinji. Mnogi ljudi nisu svjesni da većina otrovanja hranom nastaju ako je ostavljamo, kuhanu i ili sirovu, pri sobnoj temperaturi koja pospješuje umnažanje štetnih klica - pogotovo kada je vrijeme toplo.

"Pokvarenu" hranu nije teško prepoznati - usmrdi se, postane ljjigava ili popljesnivi. Ali ne uvijek. Katkada hrana koja je naoko u redu i ne miriši loše, može biti opasna za jesti jer uzročnici otrovanja ne mijenjaju niti izgled pa niti miris hrane. Rizik od otrovanja hranom se može smanjiti ako slijedimo ova jednostavna pravila:

**Kupovina.** Ne kupujte hranu u paketićima koji izgledaju kao da su napuhnuti kada to zapravo ne bi trebali biti - to je znak da se hrana u njima možda pokvarila. Smrznutu ili pokvarljivu hranu odnesite kući čim ste je kupili i odmah pohranite u duboko smrzavanje ili u frižider. Ako mislite da ćete se u kupovini dulje zadržati, ponesite sa sobom neki kontajner sa izolacijom kako bi vam namirnice ostale svježije.

**U frižideru.** U sirovom mesu, peradi i ribi, nalaze se ponekad otrovne klice koje se kuhanjem uništavaju. Ali ako takva sirova namirnica dođe u izravni dodir s hranom koju ne mislimo prokuhavati, onda će se ta hrana zagaditi s klicama iz sirovih namirnica. Važno je stoga pokriti kuhanu hranu i pohraniti je u frižider iznad sirove hrane. Time ćemo spriječiti da sirove namirnice ne kaplju na kuhanu hranu.

**Odležavanje hrane.** Meso, perad i ribu, otapajte polako u frižideru, ili ako želite brže, u mikrovalnoj pećnici. Ako ih otapate pri sobnoj temperaturi, mogu se razviti štetne klice. Također je važno da ove sirove namirnice, nakon što su se otopile, ponovno ne zaledujete; umjesto toga ostavite ih u frižideru i to ne dulje od 24 sata, ili ih prokuhajte odmah nakon što su se otopile.

**Pripremanje hrane.** Prije svakog pripremanja hrane dobro operite ruke vodom i sapunom, kako biste spriječili zagađivanje hrane klicama s ruku. Ovo je osobito važno ako ste prije toga bili na zahodu, ili ako ste dirali kućne životinje, ili ako ste se služili maramicom. Uvijek operite svježije voće i povrće. Nakon rezanja sirovog mesa, peradi i ribe, nemojte zaboraviti pažljivo oprati dasku, noževe - i ruke, vrućom vodom i deterđentom. Čak samo nekoliko klica koje su ostale na dasci, noževima, ili rukama, mogu zagaditi svu hranu. Nikada nemojte dopustiti da posuđe za kućne životinje dođe u dodir s tanjurima ili hranom.

Kuhana jela držite ili na jako visokoj ili na jako niskoj temperaturi. To znači da hranu trebate servirati - dok je još prilično vruća ili potpuno hladna tj. izravno iz frižidera (ili iz hladnjaka ako ste na izletu). Ovo se osobito odnosi na morske plodove, jela s mesom, rižom, ili na deserte koji sadrže vrhnje, imitaciju vrhnja ili jaja. Ostavljanje takvih vrsta jela izvan frižidera prije serviranja, pospješuje umnožavanje opasnih bakterija.

Ako kuhate neku hranu koju mislite pojesti kasnije, odmah je spremite u frižider. Proces ohlađivanja možete ubrzati raspoređivanjem u manje posude. Provjerite je li piletina dobro skuhana - ako su komadi ružičasti u sredini, onda nisu potpuno skuhani.