

hazırlanması hakkında bilgi veren bir broşürü CSRIO Food Science and Technology, PO. Box 52, North Ryde 2113 adresine mektup yazarak ve \$2.30 tutarında bir çek göndererek temin edebilirsiniz.



TURKISH
4 MARCH 1996

Sağlık Tercümanlığı Servisi
Health Care Interpreter Service

Telefon Numaraları

Sydney (02):

Kuzey	438-7560	Newcastle	(049) 26-3533
Merkez, Doğu			
ve Güney	515-3222	Illawarra	(042) 74-4211
Batı	840 3456	Griffith	(069) 62-3900
Wentworth	840 3456	Hunter	(049) 246 285
Güney Batı	757 1800	İş saatleri dışında	(049) 61 5353

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

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

phone: (02) 9382 8111

MUTFAĞINIZ EMNİYETLİ Mİ?

How Safe is Your Kitchen?

NSW HEALTH
DEPARTMENT

MUTFAĞINIZ EMNİYETLİ Mİ? (How Safe is Your Kitchen?)

Mutfağınızın tertemiz ve pırl pırl olması gıda zehirlenmesini önlemek için bir garanti değildir. Gıda zehirlenmesinin gerek pişmiş gerekse çiğ gıdaların mutfakta oda ısısında bırakılmasından kaynaklandığını birçok kişi bilmez. Yemekleri özellikle sıcak havada açıkta bırakmak üzerlerinde zararlı mikropların kolayca üremesine yol açar.

Yemeğin "bozuk" olduğu genellikle bellidir. Bozuk yemek kötü kokar, sümüksü hale gelir veya küflenir. Ancak görünüşe aldanmamalıdır. Bazen kokusu ve görünüşü iyi olsa da yemek bozulmuş olduğundan tehlikeli olabilir; çünkü, gıda zehirlenmesine neden olan bakteriler yemeğin kokusuna ve görünüşüne tesir etmemiş olabilirler. Gıda zehirlenmesi riskini azaltmak için şu basit kuralları uygulayınız:

Alışveriş yaparken

Ambalajı anormal bir şişkinlik gösteriyorsa o yiyeceği satın almayınız; çünkü bozuk olabilir. Donmuş ve dayanıksız gıdaları satın aldıktan sonra hemen eve getirip buzdolabına veya buzluga koyunuz. Eve dönmekte gecikecekseniz yanınıza içinde bu tür yiyecekleri muhafaza edebileceğiniz sığağı geçirmeyen bir piknik kutusu alınız.

Gıdaların buzdolabında muhafazası

Çiğ et, tavuk ve balıkta zararlı mikroplar bulunabilir. Mikroplar bu gıdalar pişirildiğinde ölürler. Ancak saydığımız çiğ etler pişirilmesi gerekmeyen gıdalarla temas ederlerse zararlı mikroplar bu gıdalara bulaşabilir. Bu nedenle pişirilmiş gıdaların buzdolabında kapaklı kaplar içinde ve çiğ gıdaların bulunduğu rafların yukarısındaki raflarda muhafaza edilmeleri önemlidir. Böylece çiğ gıdaların suları pişmiş yemeklerin üzerine damlamaz.

Dondurulmuş gıdaların eritilmesi

Et, tavuk ve balığın buzlarını ya yavaş yavaş buzdolabında ya da mikrodalga fırınında çözünüz. Bu gıdaları oda ısısında eritmek üzerlerinde zararlı mikropların üremelerine yol açar. Bir kez erittiğiniz çiğ gıdayı bir daha dondurmayınız. Buzu eridikten sonra 24 saat kadar

buz dolabında tutabilirsiniz; ya da önce hemen pişirip sonra dondurabilirsiniz.

Yiyeceklerin hazırlanması

Yiyecekleri hazırlamadan önce mikropların gıdalara bulaşmaması için ellerinizi mutlaka sabunlu suyla yıkayınız. Özellikle tuvaletten çıkınca, evcil hayvanları elledikten veya burnunuzu mendille sildikten sonra elleri yıkamak önemlidir. Taze meyve ve sebzeleri mutlaka yıkayınız. Üzerinde et, tavuk veya balık kestiğiniz tahtayı, kullandığınız bıçakları ve ellerinizi sıcak su ve deterjanla iyice yıkayınız. Tahtanın, bıçakların ve ellerinizin üzerindeki mikroplar diğer yiyeceklere bulaşabilir. Evcil hayvanların yemek kaplarını sizin yemek yediğiniz kaplardan uzak tutunuz.

Pişmiş gıdaları ya çok sıcak ya da çok soğuk olarak muhafaza ediniz. Sıcak yemek çok sıcak, soğuk yemek ise buzdolabından ve piknikdeyseniz soğutucudan çıkarılır çıkarılmaz servis yapılmalıdır. Özellikle deniz ürünleri, etli yemekler, içinde krema bulunan pilâv, suni krema veya yumurta gibi gıdalarda buna çok dikkat edilmelidir. Bu tür gıdaları buzdolabından veya soğutucudan çıkardıktan sonra servis yapılınca kadar dışarıda bırakmak zararlı bakterilerin üremesini davet etmek demektir.

Pişirdiğiniz sıcak yemek hemen yenmeyecekse buzdolabına kaldırınız. Yemeği küçük kaplara bölerseniz daha çabuk soğutursunuz. Tavuk pişirdiğinizde etin iyice pişmesine dikkat ediniz. İçi halâ pembeyseniz demektir.

Take away türü gıdalar

Bu tür yiyecekleri sıcak sıcak yiyiniz. Hemen yemeyecekseniz buzdolabına kaldırınız ve yemeden önce iyice ısıtınız. Sıcak yerde veya buzdolabında muhafaza edilmeyen ve açıkta duran "take away" türü yiyecekler yenilebilir mi? Dükkânda çalışanlar mikrodalga fırınında ısıtacaklarını söyleseler bile bu tür yiyecekleri yemek emniyetli olmayacağından hiç satın almayın daha iyi.

"Handling Food At Home" adlı Türkçeye çevrilmiş ve evde yemek