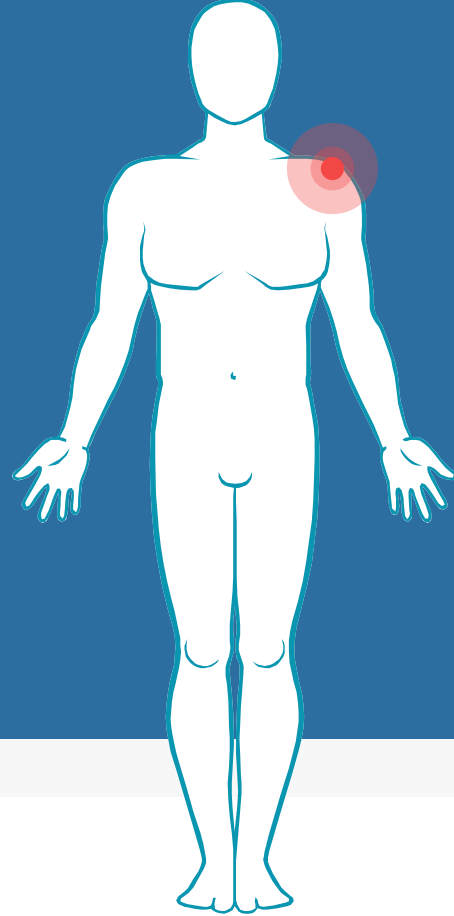


On-Call

Digitální výukové zdroje

Jak vařit a zacházet
s potravinami bez rizika



Úvod k bezrizikovému zacházení s potravinami

- ▶ Základní body při manipulaci s potravinami:
 1. Chlazení
 2. Tepelná úprava
 3. Čistota
 4. Zamezení křížové kontaminace

Chlazení a zamrazování

- ▶ Nedojedené jídlo vložte do ledničky v čisté misce s víčkem nejpozději do dvou hodin.
- ▶ Křížové kontaminaci zabráníte tím, že budete při vaření používat čisté nádobí a kuchyňské náčiní.
- ▶ Než jídlo vložíte do ledničky, nechejte ho nejdříve vychladnout.
- ▶ Rozdělení jídla na menší porce a jeho vložení do mělké misky může přispět k jeho rychlejšímu ochlazení.



Chlazení a zamrazování

- ▶ Před zamrazením nechejte jídlo 2 hodiny vychladnout.
- ▶ Hlídejte, aby byly dveře mrazničky zavřené, a otevíraly se jen v případě potřeby.
- ▶ Nezamrazujte žádné potraviny po „datu spotřeby“, protože jejich konzumace může být riziková.



Vaření

- Syrové maso obsahuje škodlivé bakterie, proto je důležité, aby se s ním zacházelo opatrně a bylo dostatečně tepelně upraveno.
- Menší masné výrobky, jako jsou kuřecí nugety, klobásy a hamburgery, během vaření pravidelně otáčejte, abyste zajistili, že všechny části budou dokonale propečeny.
- Před i po manipulaci se syrovým masem, si důkladně umyjte ruce, veškeré nádobí a všechny povrchy.



Čištění

- K mytí nádobí, kuchyňského náčiní a povrchů vždy používejte teplou vodu s prostředkem na nádobí.
- PŘED přípravou jídla a PO ní umyjte pracovní plochu, krájecí prkénka a všechny další plochy.
- Po přípravě masa vložte prkénko do myčky nebo ho umyjte velmi horkou vodou - vyšší teplota pomáhá ničit všechny bakterie.
- K praní hadříků a utěrek na nádobí použijte pračku, nebo je vyvařte v horké vodě po dobu 15 minut, abyste zničili bakterie.



Křížová kontaminace

- Při likvidaci obalů na syrové maso buďte opatrní
- E Coli a další škodlivé bakterie mohou na povrchu potravinového obalu přežít.
- Při nákupu mějte pro veškeré syrové maso a drůbež samostatnou tašku, abyste zajistili, že nedojde ke kontaminaci z obalů potravin na jiná jídla.



Tipy pro mytí rukou

- Po manipulaci se syrovým masem a drůbeží si pečlivě umyjte ruce.
- Důkladně znamená používat teplou vodu a mýdlo, ruce si namýdlit, umýt si i kůži pod nehty, mezi prsty a dlaně až po zápěstí tak, abyste z rukou odstranili veškeré bakterie.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095