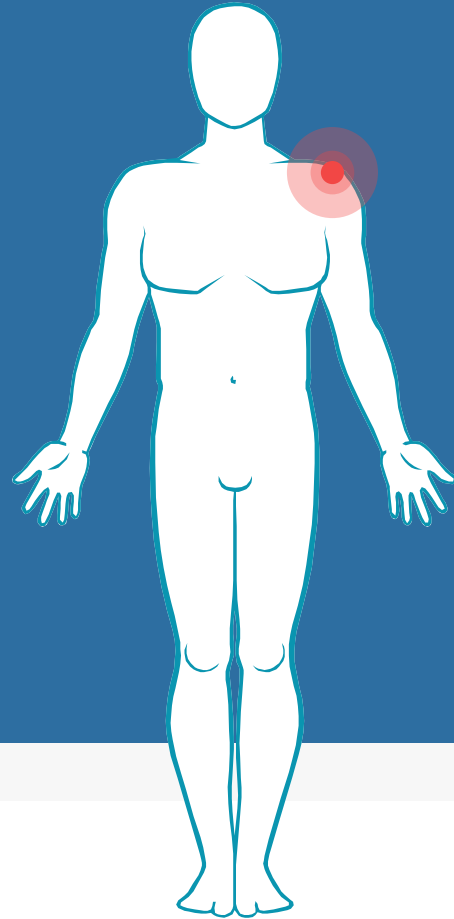


ON-Call

Digitalni resurs

Kako kuhati i
sigurno rukovati
hranom



Uvod u sigurnost hrane

- ▶ 4 glavne postavke sigurnosti hrane su:
 1. Hlađenje
 2. Kuhanje
 3. Čišćenje
 4. Unakrsna kontaminacija

Hlađenje i zamrzavanje

- ▶ Ostatke hrane stavite na čist tanjur, poklopite i stavite u frižider u roku od dva sata.
- ▶ Koristite čisto posuđe i pribor za kuhanje hrane kako biste spriječili unakrsnu kontaminaciju.
- ▶ Prije hlađenja provjerite da se sva hrana dobro ohladi.
- ▶ Podijeliti hranu na manje porcije i staviti je u plitku posudu može pomoći da se brže ohladi.



Hlađenje i zamrzavanje

- ▶ Prije smrzavanja, provjerite da se sva hrana ohladi na 2 sata, a zatim zamrzne.
- ▶ Vrata zamrzivača držite zatvorenima i otvarajte samo kada je to potrebno.
- ▶ Nemojte zamrzavati hranu nakon isteka roka trajanja, jer možda neće biti sigurna za jesti.



Kuhanje

- Sirovo meso sadrži štetne bakterije, tako da je važno da se meso obrađuje pažljivo i temeljito skuha.
- Prilikom kuhanja manjih mesnih proizvoda – kao što su pileći medaljoni, kobasice i burgeri – redovito se okreću tijekom kuhanja kako bi se osiguralo da se svi dijelovi temeljito termički obrade.
- Prije i nakon rukovanja sirovim mesom temeljito operite ruke, posuđe i sve površine.



Čišćenje

- Uvijek koristite toplu, sapunicu za čišćenje posuđa, pribora i površina.
- Očistite radnu ploču, daske za rezanje i sve površine prije i nakon pripreme hrane.
- Stavite daske za rezanje u perilicu posuđa ili oprite vrlo toplom vodom nakon pripreme mesa - viša temperatura pomaže ubiti sve bakterije.
- Za pranje kuhinjskih krpa i ručnika, koristite perilicu rublja ili kuhajte krpe u vrućoj vodi i za 15 minuta uništite bakterije.



Unakrsna kontaminacija

- Budite oprezni prilikom odbacivanja ambalaže za sirovo meso – E Coli i druge štetne bakterije mogu preživjeti na površini pakiranja hrane.
- Prilikom kupovine, imajte zasebnu vrećicu za kupovinu za svo sirovo meso i perad kako bi se osiguralo da nema kontaminacije od pakiranja hrane na drugu hranu.



Savjeti za pranje ruku

- Temeljito operite ruke nakon rukovanja sirovim mesom i peradi...
- Temeljito znači koristiti toplu, sapunicu, trljanjem ruku zajedno stvoriti pjenu, oprati ispod noktiju, između prstiju, nadlanice i dlanova ruku i do zapešća kako bi se osiguralo da nema bakterija na rukama.





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