



## PIKNIK NA PROSTEM

Prihaja poletni čas in zaradi visokih temperatur zraka moramo biti posebej pozorni na pravilno pripravo in shranjevanje hrane, namreč pri visokih temperaturah živila hitreje izgubijo svojo svežo konzistenco in se različni mikroorganizmi tudi hitreje in bolj učinkovito lahko napadajo. Če upoštevamo nekaj higienskih navodil in smo bolj pozorni pri rokovanju z živilom lahko se izognemo zastrupitvam in brezskrbno lahko uživamo poletne dobrine v naravi.

Kako se dviguje temperatura zraka vedno več slišimo o večjih ali manjših zastrupitvah s hrano, največkrat o zastrupitvah s salmonelami. Visoke temperature predstavljajo zelo primerne pogoje za razmnoževanje klicev če pa temu še botruje še kakšna napaka pri kuhinjskih opravilih potem res lahko pričakujemo poslabšanje zdravstvenega stanja s znaki bolezni predvsem s strani črevesnega sistema. Zaradi visokih temperatur se klice razmnožujejo z neverjetno hitrostjo, čeprav s kvaliteta živil opazno ne spremeni in navzven ni prisotnih nobenih znakov pokvarjenosti živil.

Ko smo na počitnicah, ali na pikniku je zelo težko zagotoviti ustrezno temperaturo za shranjevanje živil, ampak če smo pozorni na nekaj podrobnosti pri pripravi hrane potem se lahko izognemo temu, da se zaradi uživanja dobrot zbolimo.

Umivanje rok je še vedno najbolj učinkovita metoda za preprečevanje bolezni. S pogostim umivanjem rok za 30-50% lahko zmanjšamo verjetnost zbolevanja za različnimi virusnimi in bakterijskimi okužbami, za 80% pa se zmanjšuje verjetnost zbolevanja za črevesnimi nalezljivimi boleznimi. Velika večina nalezljivih bolezni se namreč širi predvsem z umazanimi rokami.

V vsakem primeru si umijmo roke pred jedjo, večkrat med pripravo hrane; po uporabi stranišča, če smo se dotikali ali hranili živali....

Poleg uporabe mila in tople vode ne pozabimo na uporabo ščetke za čiščenje nohtov. Pri kampiranju nimamo vedno možnosti za umivanje rok, zato imejmo s sabo mokre brisače (originalno pakirane za dezinfekcijo rok) s katerimi si roke pred jedjo zbrišemo.

Hrano, ki je namenjena za pripravo na prostem, vedno že doma predpripravimo, shranimo v hladilniku in za prevoz vedno uporabljajmo hladilne torbe ali skrinje. Hladilne torbe ne nameščajmo v prtljžnik avtomobila, ker je temperatura tam najvišja. Na mestu taborjenja pa jih dajmo v senco, da se ne segreje. Zaželeno je, da pijačo in hrano shranjujemo ločeno. Bodimo posebej pozorni na ločeno shranjevanje surovega mesa in že pripravljene hrane. Nikoli ne nosimo s sabo na pol pripravljene hrane namreč s takim načinom priprave hrane nismo uspeli uničiti bolezenske bakterije v celoti pod vplivom zunanje visoke temperature se njihovo razmnoževanje nadaljuje in z dodatno toplotno obdelavo na prostem jih več ne moremo uničiti.

Poleti nikoli ne odtajajmo živila na sobni temperaturi ampak na spodnji polici hladilnika ali pa uporabljajmo mikrovalovno pečico. Pri odtajanju na sobni temperaturi se bakterije zelo hitro razmnožujejo na zunanji površini živila ki se hitreje odtaja.

Že pripravljene tople jedi nabavljajmo sami v primeru, če jih takoj uporabimo. Če je zunanja temperatura zraka 28-30 stopinj gotove ledi lahko shranjujemo zunaj samo 1 uro. Hitro pokvarljive ali jajčne jedi pa moramo takoj zaužiti, nobeno shranjevanje na sobni temperaturi ne pride v poštev.



Bodimo pozorni pri pripravi mesnih dobrot. patogene bakterije lahko uničimo samo na ustrezni visoki temperaturi. Pri pripravi na grilu ali ražnju moramo zelo skrbno izbrati tisto temperaturo peke, ki omogoča temeljito toplotno obdelavo. Najbolj pogosti problem pri pripravi take vrste hrane je, da je zunanji del mesa že pečeno v notranjosti pa je še surovo. Steak moramo peči najdlje, ne na previsoki temperaturi, potem faširane polpete, hamburgerje krajši čas pečemo, višjo temperaturo in krajši čas pa rabimo za piščančje izdelke, za zelenjavo itn. najboljše je če ogenj pripravimo vsaj 20-30 min pred pečenjem, da dobimo žerjavico ustrezne temperature.

Če med taborjenjem nočemo imeti opravka s hlajenjem, z vzdrževanjem ustrezne temperature živil, lahko pripravimo košaro dobrot iz živil ki ne rabijo posebnega režima. Sveže sadje, zelenjavo, trde sire, konzerve, kruh salame, senf, vloženo zelenjavo ni treba hladiti in vzdrževati na nizki temperaturi.

Kdaj je ogenj primeren za peko mesa?

Če damo roko 10 cm nad ogenj, počasi štejemo do 3 in če ob tem čutimo, da zdaj že roko moramo odstraniti potem je ogenj primeren za peko. Ta metoda se nam zdi mogoče preveč enostavna, ampak je zelo zanesljiva. Namreč ogenj nad katerim lahko držimo roko 3 sekunde je srednje temperature, ravno primeren za peko mesa, brez da bi jim zunanost zgorela.

