

## HIGIENSKO RAVNANJE Z JAJCI

Jajca so pomemben vir beljakovin, vsebujejo pa tudi vitamine in minerale. Pri uvrščanju jajc v dnevno prehrano ne pozabimo, da jajca vsebujejo tudi holesterol.

Jajca (lupina in/ali vsebina) so lahko onesnažena z zdravju škodljivimi mikroorganizmi (npr. salmonelami)\*, zato z vsakim jajcem ravnamo tako, kot da je z njimi onesnaženo.

**Pravilno označevanje in higiensko ravnanje z jajci zagotavljata njihovo kakovost in varnost.**

\*Glej priporočila potrošnikom - Salmonela v živilih: <http://www.zzv-go.si/index.php?id=140>

### Priporočila za higiensko ravnanje z jajci

#### Shranjevanje jajc

- Pri shranjevanju se izogibamo naglim temperaturnim spremembam, ker to povzroča površinsko rosenje jajc. V takšnih pogojih se pospeši rast mikroorganizmov na zunanji strani lupine in poveča možnost za njihov vdor v notranjost jajca skozi pore lupine.
- Kadar kupimo jajca, ki so bila shranjena v hladilniku, jih do doma odnesemo v izolirni vrečki ali hladilni torbi.
- Doma jajca shranjujemo v hladilniku, na temperaturi in do roka uporabe, kot je označeno na označbi. Kakovost jajc, ki so shranjena pri sobni temperaturi, se v enem dnevu poslabša bolj kot pri jajcih, ki so shranjena 7 dni v hladilniku (5).
- Jajca hranimo v originalni embalaži. S tem:
  1. Zmanjšujemo izgubo mase jajc zaradi izhlapevanja vode, plinov;
  2. Preprečimo, da bi se jajca navzela tujih vonjev;
  3. Se izognemo navzkrižnemu onesnaženju\* drugih živil z zdravju škodljivimi mikroorganizmi zaradi onesnaženja delovnih površin, opreme, pribora itd. pri prenosu jajc v drugo embalažo.
- Jajca morajo biti v embalaži pravilno postavljena, in sicer z ožjim delom navzdol.
- Hranimo jih ločeno od ostalih živil.
- Kakovost in varnost jajc se z vsakim dnem shranjevanja zmanjšuje, zato jih porabimo čim prej in sproti kupujemo sveža.

\*Glej priporočila potrošnikom - Navzkrižno onesnaženje živil z mikroorganizmi:

[http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5&\\_5\\_id=1320&\\_5\\_PageIndex=1&\\_5\\_groupId=193&\\_5\\_newsCategory=&\\_5\\_action>ShowNewsFull&pl=23-5.0](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5&_5_id=1320&_5_PageIndex=1&_5_groupId=193&_5_newsCategory=&_5_action>ShowNewsFull&pl=23-5.0)

#### Rokovanje z jajci

- Jajca morajo biti nepoškodovana in brez vidne umazanije.
- Poškodovana jajca predstavljajo tveganje za zdravje, zato jih zavržemo.

- Zavržemo tudi umazana jajca. Umazanih jajc ne smemo prati. Lupina je namreč porozna, zato obstaja možnost onesnaženja vsebine jajca.
- Da preprečimo navzkrižno onesnaženje živil\*:
  1. Izogibamo se odlaganju jajc in/ali embalaže za jajca na čiste delovne površine;
  2. Pri trenju jajc pazimo, da se s prsti ne dotikamo notranjosti lupine jajca oziroma jajčne vsebine;
  3. Pri ločevanju rumenjaka od beljaka (tudi s kuhinjskim pripomočkom) pazimo, da vsebine jajca ne onesnažimo z zunanjo površino lupine;
  4. Če v strta jajca oziroma jajčno mešanico pade košček lupine, ga odstranimo s čistim priborom;
  5. Pazimo, da se vsebina jajc ne cedi po delovnih površinah;
  6. Jajčno lupino takoj odvržemo v koš za odpadke (organske odpadke);
  7. Ves pribor, posodo in delovne površine, ki so bile v stiku z jajci oziroma embalažo za jajca, je treba temeljito očistiti;\*\*
  8. Prazno embalažo takoj zavržemo in je ponovno ne uporabljamo;
  9. Po rokovanju z jajci in/ali embalažo za jajca si temeljito umijemo roke.\*\*\*

\*Glej priporočila potrošnikom - Navzkrižno onesnaženje živil z mikroorganizmi:

[http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5&\\_5\\_id=1320&\\_5\\_PageIndex=1&\\_5\\_groupId=193&\\_5\\_newsCategory=&\\_5\\_action=ShowNewsFull&pl=23-5.0](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5&_5_id=1320&_5_PageIndex=1&_5_groupId=193&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=23-5.0)

\*\*Glej priporočila potrošnikom - Higiena v domači kuhinji:

[http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5&\\_5\\_id=1415&\\_5\\_PageIndex=0&\\_5\\_groupId=193&\\_5\\_newsCategory=&\\_5\\_action=ShowNewsFull&pl=23-5.0](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5&_5_id=1415&_5_PageIndex=0&_5_groupId=193&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=23-5.0)

\*\*\*Glej priporočila potrošnikom – Pomen umivanja rok v domači kuhinji:

[http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5&\\_5\\_id=1410&\\_5\\_PageIndex=0&\\_5\\_groupId=193&\\_5\\_newsCategory=&\\_5\\_action=ShowNewsFull&pl=23-5.0](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5&_5_id=1410&_5_PageIndex=0&_5_groupId=193&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=23-5.0)

## Uporaba jajc

- Odsvetujemo uživanje surovih jajc, kakor tudi živil, ki vsebujejo surova jajca (doma pripravljena majoneza, sladoled, kreme ...).
- Prav tako odsvetujemo uživanje naslednjih oblik priprave jajc - mehko kuhano jajce, jajce na oko, rahlo zakrknjeno jajce oziroma katerokoli drugo obliko priprave jajc, pri kateri ostaja vsebina jajca povsem ali delno tekoča.
- Varna so le zadostno toplotno obdelana jajca oziroma jedi iz jajc - jajce kuhamo toliko časa, da se strdi tudi rumenjaki (trdo kuhano jajce) oziroma središčna temperatura živila naj bo nad 70°C.
- Jajca in jedi iz jajc so hitro pokvarljiva živila, zato jih porabimo čim prej po pripravi.
- Gotove jedi iz jajc shranjujemo do zaužitja pri naslednjih priporočenih temperaturah shranjevanja. Tople jedi iz jajc shranjujemo pri temperaturi nad 63°C, hladne jedi v hladilniku pri temperaturi pod 4°C.

**Viri/literatura:**

1. Centers for Disease Control and Prevention. CDC. Tips to Reduce Your Risk of *Salmonella* from Eggs. Pridobljeno 7.2.1011 s spletne strani:  
<http://www.cdc.gov/Features/SalmonellaEggs/>
2. U.S. Food and Drug Administration. FDA. Playing it Safe with Eggs. Pridobljeno 7.2.2011 s spletne strani:  
<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm077342.htm>
3. British Lion Eggs. Egg Safety. Pridobljeno s spletne strani 7.2.2011:  
<http://www.lioneggs.co.uk/page/eggsafety>
4. P. Pollak, D. Mehikić, N. Klun, N. Dekleva: Smernice dobre higienske prakse in uporabe načel HACCP v gostinstvu, Ljubljana: Turistična gostinska zbornica pri Gospodarski zbornici Slovenije, Sekcija za gostinstvo in turizem pri Obrtno – podjetniški zbornici Slovenije, 2010;
5. T. Pajk Žontar. Zveza potrošnikov Slovenije. Kako sveža so jajca, ki jih kupujemo? VIP št. 11-12/2008.