

PRIPOROČILA POTROŠNIKOM ZA RAVNANJE S SUROVIM PERUTNINSKIM MESOM V DOMAČI KUHINJI

Kljub visoki hranilni vrednosti mesa v naši prehrani, se moramo zavedati, da lahko tudi doma, v kuhinji, priprava svežega mesa predstavlja tveganje za zdravje, v kolikor pri pripravi ne upoštevamo osnovnih načel higiene živil. Surova, nepredelana živila živalskega izvora, kot so rdeče in perutninsko meso, ribe in drugi vodni organizmi, so lahko, ob nepravilnem ravnanju z njimi, nevarni povzročitelji okužb in zastrupitev s hrano pri ljudeh.

Med vsemi vrstami mesa in mesnih izdelkov je še posebna pozornost potrebna pri ravnanju z mesom perutnine kamor uvrščamo meso piščancev, kokoši, puranov, gosi, rac, nojev, ipd.

Poraba perutnine, zlasti piščančjega mesa je v porastu, saj je za tovrstno meso značilna nižja vsebnost maščob, lahka prebavljivost, enostavna priprava, široka ponudba perutninskih polpripravljenih jedi in cenovna dostopnost. Piščančje meso je običajno prva vrsta mesa, ki ga uvajamo v prehrano malih otrok, je sestavina dietne prehrane in prehrane bolnikov.

Zato je izredno pomembno, da se zavedamo, da je tudi doma

potrebno s surovim mesom perutnine ravnati vedno, kot da je okuženo z zdravju škodljivimi mikroorganizmi!!!!

Glavni povzročitelji črevesnih okužb, povzročenih z mesom perutnine oziroma piščancev in puranov so: salmonelle, kampilobakter, listeria monocitogenes, stafilokok aureus med katerimi največ okužb povzročajo:

S A L M O N E L E: povzročajo driske, trebušne bolečine, temperaturo, glavobol, mrzlico, siljenje na bruhanje. Inkubacijska doba - čas od okužbe do izbruha bolezni je od 12 do 36 ur (tudi do 72 ur). Okuženo je surovo meso.

K A M P I L O B A K T E R: povzroča trebušne bolečine, drisko, glavobol, bruhanje. Inkubacija – čas od okužbe do izbruha je 1 do 7 dni. Okuženo je surovo meso.

Čeprav je v perutninskih klavnicah zagotovljen stalen in strog veterinarski nadzor, 100 % mikrobiološke varnosti perutninskega mesa, glede na tehnološke pogoje in postopke priprave perutninskega mesa, ni možno zagotoviti. Salmonelle in kampilobakter so pogosto prisotne v črevesju perutnine. V postopkih evisceracije (odstranjevanje notranjih organov) perutnine, lahko pride do površinskega mikrobiološkega onesnaženja kože ali trebušne votline z vsebino črevesja.

Zakaj strokovnjaki poudarjajo vlogo in pomen higiene v domači kuhinji?

Priprava gotovih jedi oz. obrokov hrane v gospodinjstvu je vezana na domačo kuhinjo ali na določena mesta/območja v bivalnih prostorih. Če se prehranjujemo izven doma, v sistemu javne prehrane, je pomembno, da vemo, da so za prehranske obrate z zakonskimi predpisi postavljeni strogi sanitarno tehnični pogoji za prostore in opremo, kjer se pripravljata hrana, v smislu ločitve nečistih – čistih območij, nosilec dejavnosti mora vzpostaviti stalen notranji nadzor nad higieno, zaposlene osebe morajo poznati in izvajati načela higiene živil.

Kaj pa doma? Domača kuhinja ni namenjena samo pripravi hrane. Je bivalni družinski prostor, prostor, kjer se igrajo ali učijo otroci, zadržujejo hišni ljubljenci, v njej se odvijajo tudi druga opravila in gospodinjske dejavnosti (pranje, likanje).....Tudi postavitev opreme ni

vedno taka, da bi bilo omogočeno gibanje živil v smeri surovo - gotovo. Zato pogosto prihaja v domači kuhinji do navzkrižnega onesnaženja gotove hrane preko surovih, neobdelanih živil. Podatki o prijavljenih nalezljivih črevesnih obolenjih (salmoneloze, kampilobakterioze) v Sloveniji potrjujejo, da so črevesna obolenja, po mestu nastanka pogosto v povezavi s pripravo hrane v domači kuhinji.

Osnovna navodila za preprečevanje okužb ali zastrupitev s perutninskim mesom

1. Potrošniku priporočamo, da kupuje sveže perutninsko meso v trgovski verigi, od znanih proizvajalcev, ki zagotavljajo na predpakiranem živilu potrebne označbe, s katerimi se lahko ugotavlja sledljivost živila v smislu varnosti do rejca perutnine.
2. Pri nakupu perutninskega mesa (svežega ali zamrznjenega), moramo biti pozorni na datum uporabnosti, temperaturo shranjevanja, embalažo, ki ne sme biti poškodovana in navodila za pripravo, če so prisotna. Na žalost slovenski proizvajalci le redko opremljajo predpakirano perutnino z navodilom o varni toplotni obdelavi! Med transportom od trgovine do doma je potrebno vzdrževati hladno verigo (s hladilnimi vrečami, torbami z zamrznjenimi vložki) oziroma zagotoviti čim krajši čas transporta od trgovine do doma.
3. Doma moramo perutninsko meso takoj/čimpreje shraniti v hladilnik (4°C) oziroma zamrzovalnik (-18°C) v originalni embalaži. Perutninsko meso shranjujemo na spodnjih policah hladilnika in pazimo, da ne pride do izcejanja mesnega soka na druga živila. Pri zamrzovanju je treba upoštevati priporočila, ki določajo, koliko časa je lahko perutninsko meso zamrznjeno in navodila odtajevanja.
4. Zamrznjeno perutninsko meso vedno odtajujemo v hladilniku (4°C), pod mrzlo tekočo vodo v originalni embalaži ali v mikrovalovki. Nikoli mesa ne odtajujemo na kuhinjskih površinah pri sobni temperaturi. Čas odtajevanja je treba prilagoditi teži perutnine (upoštevajmo navodila proizvajalca). Vedno uporabljamo le popolnoma odtajano meso. Opozarjamo, da se odtajano meso ne sme ponovno zamrzovati. Meso, ki se odtaja v mikrovalovki, je lahko odtajano nehomogeno, zato ga je treba porabiti takoj.
5. Strokovnjaki ne priporočajo pranja surovega perutninskega mesa pred uporabo. Čeprav bi s pranjem morda znižali zdravju škodljive mikroorganizme, ki so na površini mesa, zaradi nastanka vodnega aerosola omogočimo raznos mikroorganizmov po kuhinjskih površinah, opremi in priboru.
6. **Za preprečevanje črevesnih okužb s perutnino, je najpomembnejša ustrezna, varna toplotna obdelava mesa (kuhanje, dušenje, praženje, pečenje)**. Priporočamo, da se tudi gospodinjstva opremljajo z termometri za merjenje temperature, s pomočjo katerih preverjamo, če je bila središčna temperatura živila ob termični obdelavi dovolj visoka za uničenje morebitno prisotnih škodljivih mikroorganizmov. Večina zdravju škodljivih mikroorganizmov (bakterije, virusi!), potencialno prisotnih v živilih, je uničena pri temperaturi nad 70° C. Središčno temperaturo živila preverjamo z vbodnimi termometri. Pomembna je pravilna uporaba vbodnih termometrov.

Priporočene varne središčne temperature za toplotno obdelavo perutninskega mesa

STOPNJA	VRSTA HRANE	TEMPERATURNI CILJ
Toplotna obdelava	Pečenje cele perutnine-piščanca	$\geq 82^{\circ}\text{C}$ (merimo v bedru)
	Piščančja prsa	$\geq 77^{\circ}\text{C}$
	Perutninsko meso - manjši kosi, nadevi	$\geq 74^{\circ}\text{C}$

Pred pripravo, med pripravo in po končanem ravnanju s surovim perutninskim mesom je treba poskrbeti:

- da gre živilo čim hiterje v termično obdelavo, embalaža pa v odpad
- za vzdrževanje osebne higiene, predvsem za temeljito in pogosto umivanje rok. Tudi v domači kuhinji za brisanje rok priporočamo uporabo papirnatih brisač
- za sprotno in temeljito končno čiščenje delovnih površin in orodja, pribora, posode (delovne površine, kuhinjske deske, pribor, termometer za merjenje temperature živil....)
- za pripravo jedi iz surovega (perutninskega) mesa vedno uporabljajmo ločene kuhinjske deske in nože, ki se ne uporabljajo pri obdelavi drugih živil ali že gotovih jedi
- opozarjamo na posebno pozornost in pazljivost uporabe kuhinjskih krp, s katerimi se lahko prenašajo mikroorganizmi iz nečistih površin, orodja, pribora na čiste površine, roke ali živila.

Ob upoštevanju in izvajanju navedenih higienskih priporočil ter varni temperaturni obdelavi, uživanje perutninskega mesa ne bo predstavljalo za potrošnike tveganja za zdravje!

Literatura:

1. Food Safety for Meat, Poultry, and Seafood Lovers, Meat, Poultry, and Seafood Lovers, (http://www.fightbac.org/food_safety.cfm, 17.10.2005).
2. Chichen-Safety And Storage, Chichen-Safety and Storage (<http://recipes2go4.com/poultry-prep-articles/chichen-safety-and-storage.html>, 17.10.2005).
3. Food Safety and Inspection Service, Food Safety of turkey (<http://www.fsis.usda.gov/oa/pubs/focustky.htm>, 17.10.2005).
4. European Food Safety Authority (http://www.efsa.eu.int/press_room/press_release/1193_en.html)
5. Styling.Over.Net (<http://styling.over.net/novica.php?id=578>, 23.9.2005)
6. M. Kodele, M. Suwa-Stanojević, M. Gliha, Prehrana, Ljubljana: DZS, 1997.
7. P. Pollak, D. Mehikić, N. Klun, Nadja Dekleva Smernice dobre higienske prakse/HACCP za gostinstvo, Ljubljana: Gospodarska zbornica Slovenije: Obrtna zbornica Slovenije, 2002.