

TUDI PIKNIKI NAJ BODO VARNI!



Nehigienska oz. neprimerna priprava in shranjevanje živil na piknikih, še posebno priprava mesnih jedi na žaru, je lahko vzrok za različne okužbe in zastrupitve z živili. Na piknikih se namreč hrana pripravlja v improviziranih pogojih, ob visokih zunanjih temperaturah, običajno brez tekoče pitne vode, zadostnih hladilnih naprav in delovnih površin ter pripomočkov in opreme. Zato mora biti priprava hrane enostavna in sprotna, po končani pripravi pa je treba živila hitro zaužiti.

Uporaba pravilnih higienskih postopkov in higienskih navad pri pripravi hrane je najboljša zagotovilo, da bo hrana, ki jo zaužijemo, mikrobiološko varna. Izjemno pomembna je toplotna obdelava surovih živil do varnih temperatur. Dovolj visoka temperatura uniči zdravju škodljive mikroorganizme, kot so salmonelle in kampilobakter, ki povzročijo večino okužb s hrano pri ljudeh in najpogosteje nastanejo zaradi nezadostne toplotne obdelave (kuhanje, pečenje, cvrtje, žar) živil in /ali navzkrižne kontaminacije živil.

Da se pikniki ne bi končali slabo, navajamo nekaj priporočil za varnost živil na piknikih.

Higienski postopki za ravnanje z živili na piknikih

Meso, solate in druga pokvarljiva živila shranjujemo v hladilniku, dokler jih ne transportiramo na mesto piknika. Z uporabo hladilnih torb za živila, ki jih transportiramo od doma ali trgovine do mesta piknika, zagotavljamo neprekinjeno hladno verigo. Ta je eden od osnovnih pogojev za zagotavljanje varnih živil. Če shranjujemo živila v hladilni torbi, uporabljamo zamrzovalne vložke in poskušamo vzdrževati temperaturo manj kot 5°C. Poskrbimo, da surova živila nikoli ne pridejo v stik z živili, ki so že pripravljena za uživanje. Uporabljamo ločene hladilne torbe za surova živila, gotova živila ali pijačo. Nikoli ne dajemo prednosti hlajenju pijač v hladilni torbi od hlajenja živil. Hladilno torbo odpiramo sprotno, le če je potrebno, postavljena naj bo v senci, čim dlje od živali in drugih virov onesnaženja iz okolja.

Zamrznjena živila moramo pred pečenjem na žaru odtajati že doma. Živila pravilno odtajamo v hladilniku (+4°C), pod tekočo hladno vodo ali v mikrovalovni pečici. Živila za peko na

žaru, ki se odtajajo v mikrovalovni pečici, moramo takoj uporabiti. Odtajanih živil nikoli ponovno ne zamrzujemo.

Zaželeno je, da imamo v bližini oziroma na mestu piknika, na voljo dovolj tekoče pitne vode za umivanje rok, posode, pribora, delovnih površin, kakor tudi za vse ostale postopke pri pripravi in ponudbi hrane. Če le-te ni, moramo s seboj vzeti ustrezno količino ustekleničene vode. Živila - predvsem sadje in zelenjavo - umijemo in očistimo že doma.

Tudi v improviziranih pogojih vzdržujemo higieno rok! Roke si umijemo vedno preden začnemo pripravljati gotova živila (rezanje kruha, mešanje solat...), ko pripravljamo različna živila, po vsakem stiku s surovimi živili, še zlasti po stiku s surovim mesom, ko končamo z delom...

Ves kuhinjski delovni pribor, orodje in površine je treba očistiti pred pripravo živil, po končanem delu in večkrat med delom z blago raztopino čistila in sprati s čisto vodo, posušiti na zraku ali obrisati s čisto kuhinjsko krpo oz. papirnato brisačo.

Surova živila shranjujemo ločeno od pripravljenih. Ves pribor, orodje, oprema, posode za surova živila morajo biti ločene od tistega za gotova živila (ne uporabljamo istega pladnja ali krožnika za surovo in pečeno meso..).

Pečenje na žaru

Žar pred pečenjem temeljito mehansko očistimo in pregrejemo. Če uporabljamo žar na oglje, uporabimo dovolj oglja za peko in se prepričamo, če je dovolj razžarjen. Temperaturo peke uravnavamo z dvigovanjem ali zniževanjem gril plošče oz. mreže. Ker največkrat pri roki nimamo termometra za merjenje središčne temperature v živilih, moramo meso pred uživanjem obvezno prebosti (s čistim npr. nožem) in ugotoviti ali je sok že bister in ne več rožnat oziroma krvav. Največje tveganje predstavlja križanje/dotikanje surovega in že pečenega mesa in izdelkov ter premalo pečeno meso oz. mesni izdelki, ki so v sredini (npr. ob kosti) še rožnati ali krvavi. Zunanji videz pečenega mesa, zažgana, pooglenela površina ni zagotovilo, da je meso dovolj pečeno v sredini. Poleg tega v primeru zažgane (pooglenele) površine živila (npr. meso, zelenjava) pri peki na žaru nastajajo zdravju škodljive kemične snovi, ki jih uvrščamo med potencialne rakotvorne snovi. Zažgane dele zato obrežemo in zavržemo.

Po končanem pečenju

Pečena živila položimo na čist krožnik ali pladenj. Omak ali marinad, v katerih je že bilo surovo živilo (meso), nikoli ne smemo uporabljati za gotova (pečena) živila.

Ko so živila gotova, jih je treba čimprej porabiti.

Izogibamo se shranjevanju živil v **nevarnem temperaturnem območju od 5°C do 63°C.**

Če so bila živila shranjena v nevarnem temperaturnem območju od 5°C do 63°C več kot 2 uri, jih zavržemo.

Vsa živila je treba pokriti, da se prepreči onesnaženje.

Želimo vam čim več užitkov pri druženju na piknikih!

V primeru, da imamo možnost uporabe termometra za merjenje središčnih temperatur

Zaželena je uporaba zgoraj omenjenega termometra za preverjanje varnih temperatur navedenih v tabeli. Upoštevati moramo navodila proizvajalca za pravilno uporabo termometra. Termometer je treba pred vsako uporabo, po končanih meritvah in med posameznimi meritvami očistiti (s čisto vodo z dodatkom čistilnega sredstva) in razkužiti z alkoholnimi krpicami.

Tabela: Varne notranje temperature živil pri peki na žaru

Živilo	Temperatura
Hladne, predpripravljene jedi	+4°C
Govedina, ovčetina, teletina , svinjina (zrezki, kotleti, rebra)	od +71°C do +77°C
Vsa perutnina (v kosih, celi)	+85°C
Mleto meso-čevapčiči, pleskavice, burgerji	+71°C
Klobase	+74°C
Ribe	več kot +63°C