

OHLAJEVANJE ŽIVIL, SHRANJEVANJE OHLAJENIH ŽIVIL

V gospodinjstvu se pogosto zgodi, da pripravimo hrano tudi za vnaprej. Kadar toplotno obdelane hrane, kuhane, pečene ali ocvrte, ne porabimo takoj in jo želimo shraniti, jo moramo:

- v največ dve urah ohladiti (na temperaturo okolja - približno 20°C);
- takoj nato shraniti v hladilnik (na temperaturo do 5°C) ali zamrzniti (-18°C);
- upoštevati splošna higienska načela pri pripravi živil (čist pribor, posoda, roke, površine).*

*Glej: Higiena v domači kuhinji: <http://www.ivz.si/?ni=23>

Tveganje pri postopku ohlajevanja živil

Ko živilo ohlajamo, temperatura v njem pada. Med ohlajanjem toplotno obdelanega živila lahko pride do razmnoževanja mikroorganizmov in tvorbe njihovih strupov (toksinov) v živilu. V temperaturnem območju med 60°C in 10°C se mikroorganizmi najhitreje razmnožujejo, nekateri tvorijo tudi toksine. To območje imenujemo nevarno temperaturno območje. Zato je treba postopek ohlajevanja izvesti čim prej in čim hitreje. S tem preprečimo prekomerno razmnoževanje mikroorganizmov v živilu oziroma morebitno okužbo/zastropitev z živilom.

Postopek ohlajevanja živila

V domači kuhinji je najbolj primeren postopek ohlajevanja živila pod mrzlo vodo:

- večjo količino hrane razdelimo na manjše porcije ali v tanjše sloje;
- posodo s hrano hladimo v koritu z mrzlo vodo, ki ji lahko dodamo kocke ledu;
- hrano večkrat premešamo;
- večje kose mesa ločimo od omake ali juhe in jih ohlajamo ločeno;
- ob hladnem vremenu (nizkih temperaturah zraka) lahko živila ohlajamo zunaj, na primer na balkonu. Pri tem moramo živila zaščititi pred zunanjim onesnaženjem.

Shranjevanje ohlajenih živil

- V hladilniku naj bo gotova hrana shranjena v pokritih posodah. Shranjena naj bo na višjih policah, kot surova živila, še zlasti surovo meso. Nevarno bi bilo namreč, če bi kuhano hrano onesnažili s surovimi živilami ali z izcedkom surovega mesa. *
- Embalažo živil, ki jih nameravamo zamrzniti, primerno označimo (vsebina, datum ...).
- Priporočljivo je redno preverjati temperaturo v hladilniku in/ali zamrzovalni skrinji. Zato naj bodo hladilne naprave opremljene s termometri.

*Glej: Navzkrižno onesnaženje živil z mikroorganizmi: <http://www.ivz.si/?ni=23>

Uporaba ohlajenih živil

Pred uporabo moramo ohlajeno kuhano hrano ponovno temeljito prevreti in jo takoj porabiti. Neporabljeno zavržemo.*

*Glej: Toplotna obdelava in pogrevanje živil: <http://www.ivz.si/?ni=23>

Splošno načelo za varno ohlajevanje živil: čim prej ohladiti - čimprej porabiti!

Viri/literatura:

1. DHHS (1994) Food Code 1993. US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Food and Drug Administration, Washington, D.C.
2. HAH (Hrvatska agencija za hranu). Osnovne upute za higijensku proizvodnju hrane: http://www.hah.hr/pdf/osnovne_upute.pdf, 1.2.2011.
3. Food and Drug Administration. FDA. Safe food preparation at home: <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079137.htm>, 1.2. 2011.