

Sadece iyi bir aşçı olmak yeterli değil

Bu basit kurallara uyarak evde gıda zehirlenmelerinin önüne geçilmesine yardımcı olabilirsiniz

Ellerinizi yıkayın

Yemek yapmaya başlamadan önce, yemek yemeden önce, farklı yemek malzemelerini kullanma aralarında ve banyoyu kullandıktan sonra ellerinizi yıkayın.

İshal olduğunuzda, boğazınız şiştiğinde ya da enfeksiyonlu bir yaranız olduğunda başkalarına yemek yapmamalısınız.



Temiz araç-gereç ve bez kullanın

Bıçakları ve kesme tahtalarını sık sık temizleyin ve mutfak tezgahını temiz tutun. Mutfak bezleri, olası bakteri bombalarıdır. Bunları en az 65°C'de çamaşır makinesinde yıkayın ve gecedan çamaşır suyunda ıslatın. Bezleri sık sık değiştirin. Asla masa, tezgah ve zemin için aynı bezi kullanmayın. Kağıt havlu, beze iyi bir alternatiftir.

Pişmemiş ve pişmiş yiyecekleri ayrı tutun

Farklı yemek türleri ve pişmemiş ve pişmiş yiyecekler arasında araç-gereç değiştirin. Ya da farklı işler arasında araç-gereçleri iyice temizleyin. Bu, gıdaları zehirleyen bakterilerin pişmemiş yiyeceklerden pişmiş yemeklere geçişini önleyecektir.

Yeterince sıcak olduğundan emin olun

Bakteriler, 10 ile 50°C arasında oldukça iyi şekilde gelişir ve hızla çoğalır. Çoğu bakteri, yiyeceklerin yeterli ölçüde ısıtılması sonucunda ölür; bu da 70°C ve üzeri anlamına gelir.

Kıyma, kuşbaşı ve her türlü tavuk ve domuz ürününün her seferinde iyi hazırlanması gerekir. Biftek ya da domuz pirzolası gibi tam parça etleri pişirirken yüzeyin iyi piştiğinden emin olun, zira bakterilerin bulunduğu alan burasıdır.

Kalan yemekleri ısıtırken yemeğin her yerinin ısındığından emin olun. Servis yapılmadan önce sıcak kalabilmesi için dumanı tütecek sıcaklıkta olması gerekir.

Hızlı soğutma

Pişirdiğiniz et bir süre daha yenmeyecekse, hızlı bir şekilde soğutup sonradan tekrar ısıtmak en iyisidir. Örneğin, bir tencereyi soğuk suya koyun ve buzdolabına yerleştirmeden önce karıştırın. Daha hızlı soğutmak istiyorsanız, yemeği daha küçük porsiyonlara ayırın.

Buzdolabındaki sıcaklığı kontrol edin

Soğuk bir ortamda saklanması gereken yemekler buzdolabına konmalıdır. Buzdolabındaki sıcaklık 4°C ya da altı olmalıdır. Düşük sıcaklık, yiyecekte bakteri oluşumunu önler.