

Toiduohutuse viis võtit



Hoia puhtust

- ✓ Pese käsi enne toidu valmistamist ja korduvalt toidu valmistamise ajal
- ✓ Pese käsi pärast tualettruumi kasutamist
- ✓ Pese ja desinfitseeri kõik pinnad ja köögiriistad, mida kasutad toidu valmistamiseks
- ✓ Kaitse kööki ja toitu putukate, kahjurite ja muude loomade eest

Miks?

Kuigi enamik mikroorganisme haigusi ei põhjusta, leidub pinnases, vees, loomades ja inimestes laialdaselt ohtlikke mikroorganisme. Need kanduvad edasi käte, lõikelaudade ja köögiriistadega ning vähimigi kontakt toiduga võib põhjustada toidutekkelisi haigusi.

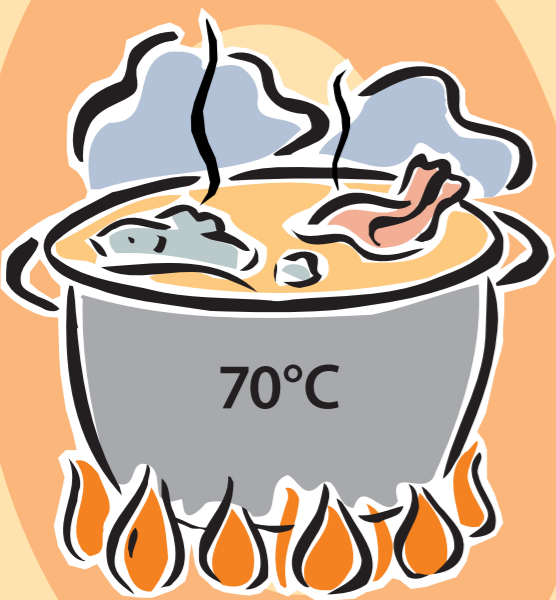


Hoia valmistoit toorest lahus

- ✓ Hoia toores liha ja mereannid muust toidust eraldi
- ✓ Kasuta toore toidu töötlemisel eraldi köögiriistu (noad, lõikelauad)
- ✓ Säilita toorest ja valmistoit eraldi nõudes, et vältida nende kokkupuudet

Miks?

Toores toit, eriti liha ja mereannid ja nende mahlad võivad sisaldada ohtlikke mikroorganisme, mis võivad toidu säilitamise või valmistamise ajal kanduda teistele toitudele.

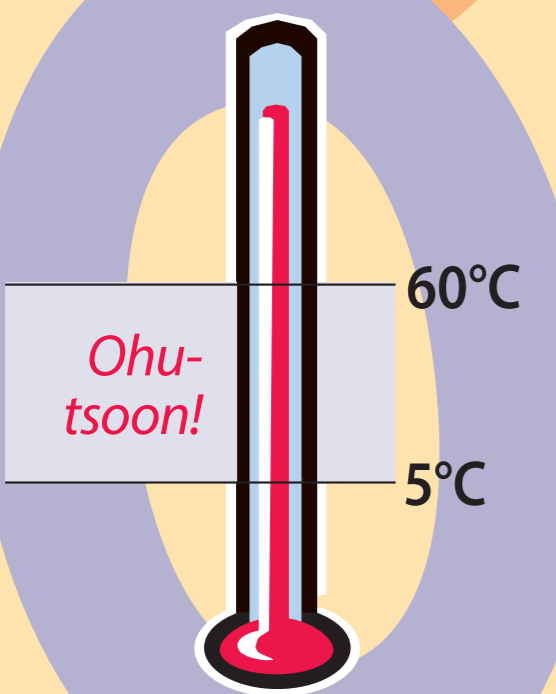


Kuumuta korralikult

- ✓ Kuumuta toitu korralikult, eriti liha, mune ja mereande
- ✓ Kuumuta suppe ja hautisi keemiseni, et nende temperatuur oleks vähemalt 70 °C. Liha puhul veendu, et lihamahl oleks läbipaistev, mitte roosakas. Et olla kindel, kasuta termomeetrit
- ✓ Kuumuta toitu ka teistkordsel soojendamisel põhjalikult

Miks?

Õige kuumutamine tapab peaaegu kõik ohtlikud mikroorganismid. Uuringud on näidanud, et toitu, mida on kuumutatud temperatuurini 70 °C, on ohutu süüa. Erilist tähelepanu vajavad hakklihade, liharulade, suured lihatükid ja terved linnud.



Säilita toitu ohutul temperatuuril

- ✓ Ära jäta kuumutatud toitu toatemperatuurile kauemaks kui 2 tunniks
- ✓ Jahuta kuumutatud ja kiiresti riknev toit kohe (soovitavalt alla 5 °C)
- ✓ Hoia valmistatud toitu kuni serveerimiseni kuumana (üle 60 °C)
- ✓ Ära säilita toitu liiga pikalt, isegi mitte külmkapis
- ✓ Ära sulata külmutatud toitu toatemperatuuril

Miks?

Kui toitu hoitakse toatemperatuuril, võivad mikroorganismid väga kiiresti paljuneda. Jahutades toitu alla 5 °C või kuumutades seda üle 60 °C mikroorganismide kasv aeglustub või peatub. Mõned ohtlikud mikroorganismid kasvavad siiski ka alla 5 °C juures.



Kasuta puhast vett ja värsket toorainet

- ✓ Kasuta puhast vett või töötle seda, et olla kindel selle puhtuses
- ✓ Vali kasutamiseks ainult värsket toorainet
- ✓ Eelista toitu, mida on töödeldud ohutuse tagamiseks (näiteks pastöriseeritud piim)
- ✓ Pese puu- ja juurvilju, eriti juhul, kui sööd neid toorelt
- ✓ Ära tarvita säilimisaja ületanud toitu

Miks?

Tooraine, ka vesi või jää, võib olla saastunud ohtlike mikroorganismide ja kemikaalidega. Mürgised kemikaalid võivad tekkida kahjustatud ja hallitanud toitudes. Tooraine hoolikas valimine ja lihtsad toimingud nagu pesemine ja koorimine vähendavad riski oluliselt.