

GÜVENLİ GIDA HAZIRLANMASI İÇİN 10 ALTIN KURAL

1) GIDA İŞLEMİ İÇİN GÜVENLİ GIDA SEÇİN

Meyve ve sebze gibi gıdalar doğal hallerinde en yararlı iken, diğer bazı gıda çeşitleri işlenmediği takdirde güvenli değildir.

Örneğin; işlenmemiş çiğ süt yerine, pastörize edilmiş ya da ısıtılmış uygulanmış süt tercih edilmelidir.



2) GIDALARINIZI TAM OLARAK PİŞİRİN

Kümes hayvanları, etler ve pastörize edilmemiş sütler gibi birçok çiğ gıdalara, bazı hastalıklara neden olan organizmalar bulaşabilir. İyi bir pişirme bu tür organizmaları öldürür. Fakat şunu unutmamalıyız ki pişirilen gıdanın bütün kısımlarının sıcaklığının en az 70 °C' ye ulaşması gerekmektedir. Pişirme sırasında çiğ kanatlı etlerinin sıcaklığı en az 72 °C'ye ulaşmalıdır. Eğer pişirilen tavuğun kemiklere yakın olan kısmındaki eti hala çiğ ise, tekrar fırına koyulup tamamen pişmesi sağlanmalıdır. Dondurulmuş etler, balık ve tavuk eti pişirilmeden önce tamamen çözündürülmelidir. Çözdürme ise buzdolabının 4°C'lik bölümünde yapılmaz, oda sıcaklığında yapılmamalıdır.

3) PİŞMİŞ GIDALARI VAKİT GEÇİRMEKSİZİN HEMEN TÜKETİN

Pişmiş gıdalar oda sıcaklığına kadar soğuduklarında, mikroorganizmalar çoğalmaya başlar. Uzun süre oda sıcaklığında bekletildiğinde risk daha da artmaktadır. Güvenli tüketim için pişirilmiş gıdalar ısılarını kaybetmeye başlamadan sıcakken hemen tüketilmelidir.



4) PİŞİRİLMİŞ GIDALARI DİKKATLİCE DEPOLAYIN

Gıdaları güvenli bir şekilde hazırlayın ve artan gıdayı saklamak isterseniz; yeterince sıcak yani 60 °C üzerinde veya yeterince soğuk yani 10 °C altında tutabildiğinizden emin olmalısınız. Eğer pişirilmiş gıdalarınızı 4-5 saatten fazla saklamayı planlıyorsanız, bu kural hayati önem taşımaktadır. Gıda kaynaklı hastalıklara neden olabilen birçok durumun ortaya çıkmasına sebep olan en sık yapılan hata: çok miktarda sıcak gıdanın buzdolabına konulmasıdır.

5) PİŞİRİLMİŞ GIDALAR BÜTÜNÜ İLE TEKRAR ISITMA İŞLEMİNE TABİİ TUTULUR

Saklama süresince üreyen mikroorganizmalara karşı en iyi koruma yöntemi tekrar ısıtmadır. (Çünkü uygun muhafaza, mikrobiyel büyümeyi

yavaşlatır, ancak öldürmez.) Yeniden ısıtma gıdaların her tarafının ısıtma sırasında en az 70 °C'ye ulaşması anlamına gelmektedir.

6) PİŞİRİLMİŞ GIDALAR VE ÇİĞ GIDALAR ARASINDAKİ TEMASI ÖNLEYİN

Güvenli şekilde pişirilmiş gıdalar, çiğ gıdalarla çok az temas ettiğinde bile mikroorganizmaların bulaşmasına neden olabilir. Bu çapraz bulaş; çiğ tavuk etinin pişmiş bir gıda ile teması sebebiyle doğrudan da olabilir. Bu, göze çarpmayan bir durum olabilir. Örneğin; çiğ tavuğu parçalarken kullanılan bıçak ve kesme tahtası, yıkanıp temizlenmeden pişmiş tavuğun ya da pişmiş gıdaların parçalanmasında kullanılmamalıdır. Böyle bir durumda, hastalık yapıcı organizmalar pişmiş olan gıdaya tekrar bulaştırılabilir.



7) ELLER TEKRAR TEKRAR YIKANMALI

Gıdaları hazırlama işlemine başlamadan önce ve işleme sırasında her bir ara verme sonrası, özellikle eğer bebek bezi değiştirmek veya tuvalete girmek gibi hijyenik olmayan durumlarda ve sonrasında eller (tam, mükemmel olarak) çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır. Balık, et ve tavuk eti gibi çiğ gıdaların hazırlanmasından sonra diğer gıdaların işlemine başlamadan önce eller tekrar yıkanmalıdır. Elleriniz üzerinde herhangi bir

enfeksiyon varsa gıdayı işlemeden önce bu bölgenin üzerini bandajlamalı ve üzerini kapatmalısınız. Köpek, kedi, kuş ve kaplumbağa gibi evcil hayvanlar hastalık yapıcı organizmaları taşırlar ve bunlar ellerinizden gıdaya geçebilir. Gıda hazırlama ortamında bu tür hayvanlar bulunmamalıdır.



8) TÜM MUTFAK YÜZEYLERİNİ DİKKATLİ BİR ŞEKİLDE TEMİZ TUTUN

Gıdalara mikroplar çok kolaylıkla bulaşabildiğinden, gıda hazırlanması için kullanılan her yüzey çok temiz tutulmalıdır. Her bir gıda kırıntısı, kalıntısı mikroplar için uygun bir ortamdır. Bulaşıklarla ve kirli olan diğer tüm malzemeler ile temas eden bezler sık sık yıkanmalıdır ve temiz olanlardan ayrı tutulmalıdır.



9) GIDALARI, BÖCEK, KEMİRGEN VE DİĞER HAYVANLARDAN KORUYUN

Hayvanlar, gıda kaynaklı hastalıklara neden olan mikroorganizmaları taşırlar ve bu organizmalar gıdalardan doğan bazı hastalıklara sebep olurlar. Gıdaları, sıkıca kapatılmış kaplar içerisinde muhafaza ederek saklamak en iyi korumadır.



10) İÇİLEBİLİR GÜVENLİ SU KULLANIN

İçilebilir ve temiz su, gıda hazırlanması için önemli olduğu gibi içme amacı için de çok önemlidir. Eğer su kaynağı hakkında herhangi bir şüpheniz varsa, gıdalara ilave etmeden önce veya içmek için buz yapmadan önce, suları kaynatınız. Özellikle bebek mamalarının hazırlanmasında kullanılan sular konusunda çok dikkatli olunmalıdır ve şüphe durumunda kaynatılmalıdır.



**T.C.
ESKİŞEHİR VALİLİĞİ
İl Tarım ve Orman Müdürlüğü**

GÜVENLİ GIDA HAZIRLANMASI İÇİN 10 ALTIN KURAL



**GIDA VE YEM
ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ**

**ESKİŞEHİR-2022
Tel: 0 222 310 17 17**