

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
- ✓ Hoia köök ja toit puhtana putukatest, kahjuritest ja muudest loomadest

Miks?

Kuigi enamus mikroorganisme ei põhjusta haigusi, leidub ohtlikke mikroorganisme laialdaselt pinnases, vees, loomades ja inimestes. Need organismid kanduvad edasi kätel, lõikelaudadel ja köögiriistadel ning vähimigi kontakt toiduga võib põhjustada toidust pärinevaid haigusi.

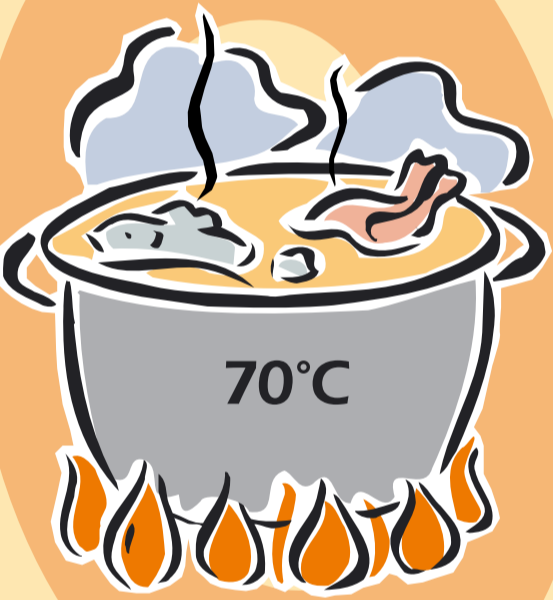


Eralda valmistatud toit toorest

- ✓ Hoia toores loomaliha, linnuliha ja mereannid eraldi muudest toiduainetest
- ✓ Tarvita toore toidu töötlemisel eraldi köögitarbeid (nuge ja lõikelaudasid)
- ✓ Säilita toitu anumates, et vältida valmistatud toidu kontakti toorega

Miks?

Toores toit, eriti looma- ja linnuliha, mereannid ja nende mahlad võivad sisaldada ohtlikke mikroorganisme, mis võivad kanduda teiste toitudele säilitamise või valmistamise ajal.

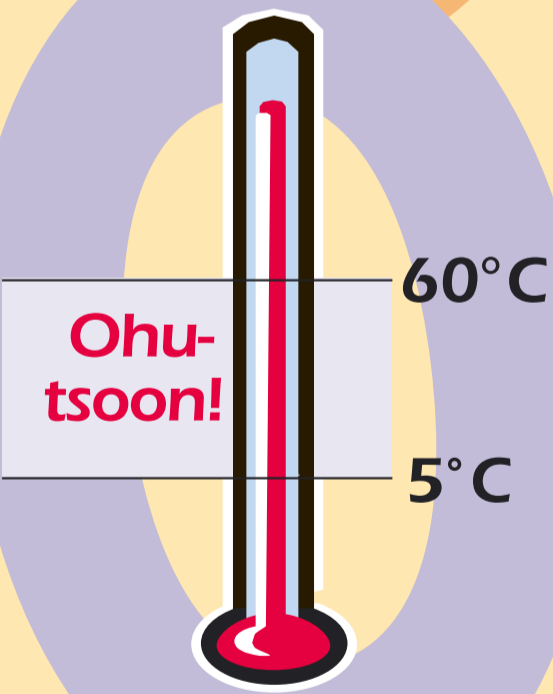


Küpseta põhjalikult

- ✓ Küpseta toitu põhjalikult, eriti loomaliha, linnuliha, mune ja mereande
- ✓ Kuumuta suppe ja ühepajatoite keemiseni, et jõuda kindlasti vähemalt temperatuurini 70°C. Looma- ja linnuliha puhul vaata kindlasti, et leem oleks läbi-paistev ja mitte roosakas. Et kindel olla, kasuta kraadiklaasi.
- ✓ Kuumuta toitu ka teistkordsel soojendamisel põhjalikult

Miks?

Korralik kuumutamine tapab peaaegu kõik ohtlikud mikroorganismid. Uuringud tõestavad, et toidu kuumutamine 70°C tagab selle ohutu tarbimise. Toiduainete hulka, mis vajavad eritöötlust, kuuluvad: maitsestatud liha, rullsink, suured lihakehad ja lindude lihakehad.



Säilita toitu ohutul temperatuuril

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

Miks?

Mikroorganismid võivad paljundada väga kiiresti kui toitu säilitatakse toatemperatuuril. Külmutades toitu alla 5°C või kuumutades seda üle 60°C, tagatakse mikroorganismide kasvu aeglustamine või peatumine. Mõned ohtlikud mikroorganismid kasvavad ka alla 5°C.



Kasuta puhast vett ja värsket toitu

- ✓ Kasuta puhast vett või töötle seda, et olla kindel selle puhtuses
- ✓ Vali kasutamiseks ainult värsked ja tervislikke toiduaineid
- ✓ Vali ohutuse eesmärgil töödeldud toiduaineid, näiteks pastöriseeritud piim
- ✓ Pese puu- ja juurvilju, eriti juhul, kui sööd neid toorelt
- ✓ Ära tarvita toiduaineid, mis on ületanud aegumistähtaaja

Miks?

Toored ained, ka vesi ja jää võivad sisaldada ohtlikke mikroorganisme ja kemikaale. Mürgised kemikaalid võivad tekkida vigastatud ja hallitanud toitudes. Toiduainete hoolikas valimine ja lihtsad toimingud, nagu pesemine ja koorimine vähendavad riski oluliselt.