

Patarimai,

kaip saugiai laikyti maisto produktus virtuvėje

Mūsų šalyje 85-90% visų užkrečiamųjų žarnyno infekcijų protrūkių registruojama dėl namų sąlygomis gaminamo nesaugaus maisto. Namų sąlygomis pagamintas maistas gali tapti nesaugiu, jei:

- maistą tvarko sergantis ar bakterijas platinantis ar nešiojantis asmuo;
- gaminant maistą pažeidžiami pagrindiniai higienos reikalavimai.

Dažniausiai nustatomi higienos pažeidimai virtuvėje:

- tai situacija, kai susikerta žalio ir šiluma apdoroto (virto, kepto) maisto tvarkymo keliai. Specialistų vadinama **kryžminė tarša** (ji gali atsirasti per pjaustymui skirtą inventorių: pjaustymo lenteles ir peilius, svarstyklės, per neplautas rankas, nekokybiškai išplautus indus, netinkamai laikant neuždengtą maistą šaldymo įrenginyje, per nešvarias pašluostes ir t.t.);
- užterštas ar galimai nesaugus maistas nepakankamai gerai apdorojamas šiluma (nekokybiškai verdamas, kepamas, troškinamas, neužtikrinama pakankamai aukšta šiluminio apdorojimo temperatūra gaminamo produkto viduje tam tikrą laiko tarpą);
- nehygieniškai vykdomas pirminis maisto paruošimas (nekokybiškai nuplaunamas, nulupamas ar kitaip paruošiamas vartojimui skirtas maistas);
- nešvari, nekokybiškai išvalyta arba netinkama maisto tvarkymo vieta/paviršiai/indai ir t.t.;
- geriamojo vandens reikalavimus neatitinkantis vanduo yra naudojamas maisto gamybai;
- greitai gendantys maisto produktai netinkamai laikomi (ne šaldymo įrenginiuose, o kambario temperatūroje).

Tinkamai higienai užtikrinti svarbus nuolatinis virtuvės paviršių, besiliečiančių su maistu, valymas, plovimas, esant reikalui, dezinfekavimas.

Virtuvė – maisto tvarkymui skirta patalpa/vieta visada privalo būti švari, tvarkinga, paruošta ir tinkama saugaus maisto gamybai. Valyti virtuvę, taip pat su maistu besiliečiančius paviršius, maisto gamybai naudojamą įrangą, prietaisus bei įrankius reikia kiek įmanoma dažniau, po kiekvieno maisto ruošimo bei prieš kiekvieną maitinimą. Paviršių valymui siūlome naudoti šepečius, kempines, valyti ir sausinti vienkartinėmis popierinėmis servetėlėmis, popieriniais rankšluosčiais. Paviršių valymui skirti šepečiai yra ilgalaikiai, lengvai prižiūrimi, tinkami daugkartiniam plovimui bei dezinfekavimui, nebrangūs. Valymui skirtos kempinės turi būti dažnai keičiamos, kad netaptų mikrobus susikaupimo vieta. Virtuvių paviršių valymui siūlome atsisakyti medžiaginių pašluosčių, skudurėlių, rankšluosčių naudojimo. Pakeiskite juos vienkartinėmis higieniškomis priemonėmis. Medinių paviršių, medinių lentynų, duonos laikymui skirtų indų valymui yra tinkama maistinio acto tirpalu sudrėkinta servetėlė. Riebalai nuo valgymui skirtų indų, įrankių lengvai pašalinami panaudojus valgomosios sodos tirpalą ir šiltą vandenį.

Kasdieniniam virtuvės valymui pakanka šilto muiluoto vandens, jeigu reikia, papildomam nešvariausių vietų valymui, dar galite panaudoti indų plovimui skirtus buitinius ploviklius (jų būna pirkti su dezinfekuojančiu ir be dezinfekuojančio poveikio).

Šiltas muiluotas vanduo labai gerai ir efektyviai pašalina purvą, nešvarumus, riebalus, mikroorganizmus ir virusus nuo visų apdorojamų paviršių. Plaunant muiluotu vandeniu lengvai ištirpsta riebalai, net ir mikroorganizmų bei virusų apvalkalų sudėtyje esantys riebalai, todėl mikroorganizmai, suardžius jų riebalinius dangalus, ilgiau negali išgyventi. Negyvi mikroorganizmai kartu su muilo puta lengvai nuplaunami nuo plaunamų paviršių. Po plovimo procedūros svarbu visus drėgnus paviršius gerai nusausinti, kad vėl nesusidarytų palankios sąlygos mikrobus dauginimuisi (palankiausios sąlygos mikroorganizmų dauginimuisi yra šilta drėgna terpė).

Virtuvės paviršių valymui gali būti naudojamos buitinės dezinfekcinės medžiagos (pagal gamintojo nurodytą rekomendaciją). Po tam tikro laiko (ekspozicijos su dezinfektantu) reikia nuskalauti tekančiu vandeniu visus dezinfekuotus paviršius ir juos sausai nušluostyti.

Medinius paviršius (pjaustymo lenteles, menteles, šaukštus ir kt.) retkarčiais, po plovimo šiltu muiluotu vandeniu, rekomenduojama apdoroti karštais vandens garais (iš arbatinuko), po to nusausinti ir laikyti sausoje vietoje.

Virtuvėje svarbu turėti bent du atsarginius peilių ir pjaustymui skirtų lentelių rinkinius, iš kurių vienas komplektas būtų skirtas žaliai mėsei, paukštienai ar žuvisms tvarkyti, kitu komplektu būtų tvarkomi jau šiluma apdoroti maisto produktai: sūris, dešra ir pan. Visa tai padėtų virtuvėje išvengti kryžminės taršos per naudojamą pjaustymo įrangą. Po kiekvieno panaudojimo visas pjaustymui skirtas inventorių kruopščiai nuplaunamas šiltu muiluotu vandeniu. Jei nepakanka tokio plovimo, galima panaudoti šiek tiek buitinio indų ploviklio, po to nuplauti tekančiu vandeniu ir nusausinti. Lentynose laikomas tik sausas, švarus pjaustymui skirtas inventorių.

Visi mechaniniai buitiniai virtuvės prietaisai yra išvalomi, plaunami šiltu muiluotu vandeniu, nuskalaujami bei sausai iššluostomi po kiekvieno panaudojimo. Tokia įrenginių eksploataavimo priežiūra ne tik prailgina prietaisų tarnavimo amžių, bet ir užtikrina tinkamą higieną. Keptuvės, fritiūrinės, kepimo skardos, formelės išvalomos po kiekvieno naudojimo nuo riebalų, pridegusių maisto likučių, plaunamos šiltu muiluotu vandeniu, sausai iššluostomos. Kaitinimui skirti įrenginių dezinfekuoti nereikia, pakanka, kad būtų kruopščiai plaunami ir sausai iššluostomi. Valgymui skirti indai, įrankiai higieniškai plaunami indaplovėse, kur yra galimybė reguliuoti plovimo temperatūrą.

RANKŲ PLOVIMAS yra ypatingai svarbus veiksnys gaminamo maisto saugai užtikrinti. Maistą galima liesti tik švariomis rankomis. Jeigu maistas tvarkomas mūvint apsaugines vienkartinės pirštines, prieš jas užsimaunant rankos privalo būti tinkamai nuplaautos. Rankų plovimui pakanka naudoti šiltą muiluotą vandenį. Asmuo, plaudamas rankas, turi jaustis komfortiškai, todėl rankų plovimui siūloma naudoti ne šaltą ar karštą, bet šiltą tekančią vandenį. Jei vanduo bus per karštas ar per šaltas, tinkamai rankų nenuplaus. Antibakterinis muilas bakterijoms naikinti nėra efektyvesnis nei paprastas muilas. Plovimo procedūra paprastai trunka ne ilgiau kaip minutę, tačiau šitos procedūros nauda maisto saugai yra didžiulė. Rankų plovimas yra viena efektyviausių ir pigiausių priemonių vykdant kryžminės taršos prevenciją, užtikrinant saugaus maisto gamybą, saugant žmogaus sveikatą. Maistą tvarkančiam asmeniui patariama vengti bet kokio ilgesnio būvimo drėgnomis rankomis, nes, esant padidėjusiai drėgmei, rankų oda lengvai užteršiama aplinkos mikroorganizmais. Taip

pat virtuvėje rekomenduojama nenaudoti rankų sausinimui skirtų karšto oro pūtimo įrenginių. Saugiausia rankų sausinimo priemonė – vienkartinės popierinės servetėlės. Medžiaginiai daugkartinio naudojimo rankšluosčiai yra nehigieniški, todėl jų virtuvėje rankų sausinimui nerekomenduojama naudoti. Nepatariame namų virtuvėje dažnai dezinfekuoti rankas spiritiniais tirpalais, nes nuo tokių agresyvių medžiagų išsausėja rankų oda, gali atsirasti odos bėrimų ar įtrūkimų.

Rankas reikia plauti kiek įmanoma dažniau šiltu muiluotu vandeniu, bet kaskart:

- po naudojimosi tualetu,
- po nešvarių daiktų ar paviršių lietimo,
- po darbo su žaliavomis,
- po pertraukėlių ir prieš pradedant darbą,
- po šiukšlių šalinimo,
- po rūkymo,
- po kompiuterio monitoriaus lietimo,
- po žaizdų lietimo,
- po odos, nosies, plaukų ar barzdos lietimo ir t.t .

Maisto produktų nukenksminimas:

Žalia mėsa, žalios žuvis, žalia paukštiena yra padidintos rizikos žaliaviniai maisto produktai. Ant jų paviršiaus bei vidaus organuose, raumenyse gali būti aptinkama mikroorganizmų, tarp jų ir patogeninių, kurie gali pakenkti žmogui. Įprastai šių žalių produktų tiesiogiai maistui nevartojame, juos prieš vartojimą tam tikrą laiką apdorojame šiluma. Europos šalių mokslininkai turi pagrindo teigti, kad nerekomenduojama plautuvėje prieš virimą plauti šiuos produktus, nes plaunant plautuvėje po tekančio vandens srove nuo žalios paukštienos krintantys vandens purslai gali būti užteršti patogeniniais mikroorganizmais, atsiranda tikimybė vandens purslais užteršti aplink plautuvę esančią aplinką – paviršius, stalviršius, sienas, kitus šalia laikomus daiktus, taip pat tvarkančiojo žalius maisto produktus asmens rankas, prijuostę ar drabužius. Žalia mėsa, paukštiena, žuvis nukenksminamos apdorojant šiluma. Paruošti produktai tampa visiškai saugūs vartojimui, jei gaminamo gaminio viduje pasiekiami ir išlaikoma tam tikrą laiką ne mažesnė kaip 75°C temperatūra.

Žalių vaisių, uogų, daržovių sauga užtikrinama jas kruopščiai plaunant tekančiu geriamuoju vandeniu. Rekomenduojame daržovių plovimą pradėti nuo pačių švariausių daržovių rūšių. Atidžiai po tekančiu vandeniu turi būti plaunamos uogos, ypač žemėtos. Rekomenduojama salotų lapus plauti kiekvieną atskirai, kad galėtumėte būti tikri, jog tarp lapų neliko smėlio dalelių, muselių ar kitų teršalų. Labai žemėtas prieskonines žoles, daržovių lapus, šakeles galima iš pradžių trumpam pamerkti į dubenį su pasūdytu vandeniu, kad greičiau pasišalintų nešvarumai, po to kruopščiai nuplauti tekančiu geriamuoju vandeniu. Ypač žemėtiems šakniavaisiams rekomenduojama iš pradžių mechaniškai peiliu pašalinti žemes, purvą, po to nuplauti tekančiu vandeniu, jeigu dar reikia, daržovių odelę galima švelniai nugremžti kempine ar šepečiu ir dar kartą gerai nuplauti tekančiu vandeniu arba nulupti, nuskusti.

Namų sąlygomis virtuvės priežiūrai, maisto plovimui, taršos sumažinimui tikslinga naudoti paprastas, visiems prieinamas, pigias ir efektyvias valymui, plovimui ir jeigu reikia, dezinfekavimui skirtas buitines priemones.

Sveikata yra Jūsų rankose, todėl turite pasirinkti, kas jums labiausiai tinka, patogiu ir saugu.

Rita Sadūnaitė, Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos Maisto skyriaus vyriausioji specialistė