

# Güvenilir gıda için beş temel adım \*



## Temiz tutun

- Gıdaya dokunmadan önce ve gıdanın hazırlaması sırasında ellerinizi sık sık yıkayın.
- Gıdanın hazırlanmasında kullanılacak yüzeyleri ve aletleri yıkayın ve sterilize edin.
- Mutfağınızı ve gıdanızı böceklerden, evcil ve diğer hayvanlardan koruyun.

## Neden?

Mikroorganizmaların çoğu hastalığa neden olmazken; tehlikeli mikroorganizmalar toprakta, suda, hayvanlarda ve insanlarda yaygın olarak bulunur. Bu mikroorganizmalar özellikle kesme tahtaları, eller, silme bezleri ve kaplarla taşınabilir ve en ufak bir temas, bunların gıdaya geçmesine ve gıda kaynaklı hastalıklara neden olabilir.

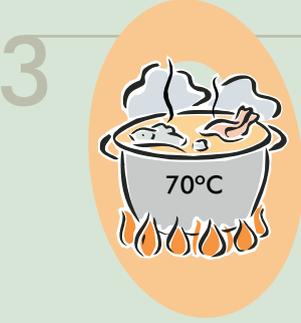


## Çiğ ve pişmiş olanı ayırın

- Çiğ et, tavuk ve deniz ürünlerini diğer gıdalardan ayırın.
- Gıdaların hazırlanmasında ayrı alet ve ekipmanlar (bıçak ve kesme tahtası gibi) kullanın.
- Çiğ ve hazırlanmış gıdaların temasını engellemek için kaplarda saklayın.

## Neden?

Çiğ gıdalar, özellikle et, tavuk ve deniz ürünleri ve suları, gıdanın hazırlanması ve saklanması sırasında diğer gıdalara geçebilecek tehlikeli mikroorganizmalar içerebilir.

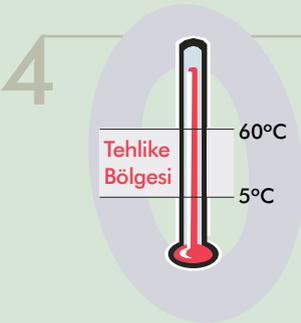


## İyi pişirin

- Özellikle et, tavuk, yumurta ve deniz ürünlerini iyi pişirin.
- Çorba gibi gıdaları kısık ateşte kaynatın ve sıcaklığın 70°C'ye ulaştığından emin olun. Et ve tavuk ürünlerinin pembe kalmadığından ve sularının berrak olduğundan emin olana dek pişirin. İdeal olan termometre kullanmaktır.

## Neden?

Uygun pişirme, tehlikeli mikroorganizmaların hemen hepsini öldürür. Çalışmalar, gıdaların 70°C'de pişirilmesinin, tüketime uygun hale gelmesine yardımcı olduğunu göstermektedir. Kıyma, rosto, büyük parça kemikli etler ve tüm tavuk gibi gıdalar daha özel bir dikkat gerektirir.



## Gıdaları uygun sıcaklıklarda saklayın

- Pişmiş gıdaları oda sıcaklığında 2 saatten fazla bırakmayın.
- Tüm pişmiş ve kolay bozulabilen gıdaları uygun bir şekilde (tercihen 5°C'nin altında) soğutun.
- Pişmiş yemeği, servisten önce sıcak (60°C'den yüksek sıcaklıkta) tutun.
- Buzdolabında da olsa bir gıdayı çok uzun süre saklamayın.
- Donmuş gıdaları oda sıcaklığında eritmeyin.

## Neden?

Gıdalar oda sıcaklığında saklandığında, mikroorganizmalar çok hızlı bir şekilde çoğalır. Mikroorganizmaların gelişimi 5°C'nin altında ya da 60°C'nin üzerinde saklama ile yavaşlatılabilir ya da durdurulabilir. Ancak bazı mikroorganizmalar 5°C'nin altında da gelişmeye devam edebilir.



## Güvenilir su ve güvenilir çiğ gıdalar kullanın

- Güvenilir su kullanın ya da güvenilir olması için işlemden geçirin.
- Taze ve sağlığa yararlı gıdalar seçin.
- Güvenilirlik için, pastörize süt gibi işlenmiş gıdaları tercih edin.
- Özellikle çiğ yenen sebze ve meyveleri iyi yıkayın.
- Son kullanma tarihi geçmiş gıdaları kullanmayın.

## Neden?

Su ve buz da dâhil, çiğ gıdalar tehlikeli mikroorganizmalar ve kimyasallar ile kontamine olmuş olabilir. Hasar görmüş ve küflenmiş gıdalarda, toksik kimyasallar oluşabilir. Çiğ gıdaların seçimindeki dikkat, yıkama ve soyma gibi basit işlemlerle riskler azaltılabilir.