



SAUGIAI RUOŠKITE IR GERAI TERMIŠKAI APDOROKITE MAISTĄ

Ruošiant karštus patiekalus ar produktus, temperatūra patiekalo viduje šiluminio apdorojimo pabaigoje turi pasiekti 75 °C – tuomet maistas laikomas paruoštu ir saugiu. Rekomenduojama naudotis specialiu kontroliniu termometru vidinei maisto temperatūrai patikrinti. Naudokite atskirą paženklinatą inventorių (stalus, maisto pjaustymo lentelės, peilius, indus, puodus, dubenis ar kitą smulkų inventorių) žalių ir termiškai apdorotų maisto produktų paruošimui.

KAIP LAIKYTI KARŠTĄ MAISTĄ?

Karštas maistas turi būti laikomas ne ilgiau kaip 4 valandas ir ne žemesnėje kaip 68 °C temperatūroje. Atvėsintą karštą maistą reikia laikyti šaldytuve ne aukštesnėje kaip 4 °C temperatūroje ir ne ilgiau kaip 12 valandų. Jei tokį maistą vėliau apdorosite termiškai, tai jį reikėtų suvartoti per 1 valandą.

Nelaikykite virto ar troškinto bei kepto maisto kambario temperatūroje ilgiau negu 2 valandas. Nedėkite neįpakuoto maisto tiesiai ant lentynos, nes taip galite jį užteršti pavojingais mikroorganizmais.

KODĖL REIKIA ŽINOTI MAISTO LAIKYMO KAIMYNYSTĖJE TAISYKLES?

Verta žinoti ir maisto produktų bei žaliavų laikymo kaimynystėje taisykles – nelaikyti kartu kvapus skleidžiančių (pvz., silkė, rūkyta žuvis) ir kvapus sugeriančių (kiaušiniai, pieno produktai) maisto produktų, nelaikyti žaliavų, pusgaminių, šiluma neapdorotų ir jau paruoštų valgyti maisto produktų. Šaldytuve būtina atskirkite žalius ir šiluma apdorotus maisto produktus, nes mikroorganizmai, esantys žaliuose maisto produktuose, gali patekti ant kitų produktų ir juos užteršti.



KAIP IR KUR LAIKYTI MAISTO PRODUKTUS



MIKROORGANIZMAI IR ŽMOGUS

Žmogui pavojingų mikroorganizmų yra visur: ore, dirvožemyje, vandenyje, patalpose, žmonių ir gyvulių organizmuose. Mokslininkai nustatė, kad viename arbatiniame šaukštelyje dirvožemio yra apie 1 milijardas mikroorganizmų. Jie yra tokie maži, kad ant adatos smaigalio jų gali tilpti net vienas milijonas, o jei 10000 bakterijų išdėliotume vieną šalia kitos, jos sudarytų 1 cm grandinę. Vidutiniškai kiekviename kvadratiname žmogaus odos centimetre galima aptikti apie 100 000 bakterijų.

Mikroorganizmai per aplinkos daiktus (maisto gamybinių inventorių, stalo įrankius ir indus), nešvarias rankas gali nesunkiai patekti į maistą ir sukelti įvairias infekcines žarnyno ligas. Ypač bakterijos gerai dauginasi tuose produktuose, kuriuose yra daug drėgmės ir baltymų: mėsoje, jūros gėrybėse, virtuose ryžiuose, gaminiuose iš makaronų, piene, sūryje ir kiaušiniuose. Pakanka penkiolikos minučių, kad iš vienos bakterijos pasidarytų dvi, o per 6 valandas jų prisidaugina iki 16-os milijonų.

KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI, NORINT IŠVENGTI UŽKREČIAMŲJŲ ŽARNYNO LIGŲ?

Norint išvengti užkrečiamųjų ligų Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) **pataria vadovautis penkiomis taisyklėmis:**

1. laikytis švaros,
2. atskirti žalius ir termiškai apdorotus maisto produktus,
3. tinkamai termiškai apdoroti maistą,
4. laikyti maisto produktus tinkamoje temperatūroje,
5. naudoti švarų vandenį.

MAISTO PRODUKTUS, PUSGAMINIUS IR ŽALIAVAS LAIKYKITE TINKAMOJE TEMPERATŪROJE IR TINKAMOMIS SĄLYGOMIS

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos duomenis, tinkamiausia temperatūra bakterijoms daugintis yra nuo 5 °C iki 60 °C. Todėl patartina maistą laikyti žemesnėje negu 5 °C ir aukštesnėje negu 60 °C temperatūroje.

Įvairūs maisto produktų konservavimo būdai (džiovinimas, rauginimas, sūdyimas, konservavimas cukrumi, pasterizavimas, sterilizavimas) kurį laiką apsaugo juos nuo gedimo ir pavojingų mikroorganizmų. Mikrobai nustoja daugintis:

- 18 proc. vandeniniame druskos tirpale,
 - rūgščioje terpėje, kai užraugtame gaminyje pieno rūgšties koncentracija siekia 0,7 proc. ir daugiau (pvz., raugiant kopūstus),
 - konservuojant maistą 2 proc. organinėmis rūgštimis (acto, citrinų, obuolių),
 - esant 60–65 proc. cukraus koncentracijai.
- Greitai gendančius maisto produktus ir žaliavas (pieną, mėsą, žuvį, paukštieną, jūros gėrybes, konditeriją, ypač su varškės ar kremo įdaru) reikia laikyti tik šaldymo įrenginiuose. Geriausia, kai šaldytuvo temperatūra yra nuo 1 °C iki 5 °C, o šaldiklio – nuo –18 °C iki –22 °C. Atšildžius sušaldytus produktus juos reikia laikyti šaldytuve ne aukštesnėje kaip 6 °C temperatūroje ir per 24 valandas juos būtina perdirbti (virti, troškinti, kepti).