

10 zlatých pravidel WHO pro bezpečnost potravin – pokrmů:

1. Vybírat při nákupech a používat jen takové potraviny, které jsou zdravotně nezávadné

Nakupujte a používejte jen čerstvé potraviny. Důležité je také všimnout si obalů potravin. Každá balená potravina musí obsahovat:

- název výrobku,
- výrobce,
- údaje o podmínkách skladování včetně teplot,
- datum použitelnosti (u rizikových výrobků) nebo datum minimální trvanlivosti.

Potraviny skladujte jen při teplotách uvedených na výrobcích. Rozhodně nekupujte neoznačené výrobky, podezřele levné, viditelně smyslově změněné, vykrajované zeleniny a ovoce. Vejce kupujte jen s razítky. Dalším signálem proč nekoupit potravinu je, pokud má prodejna nízký hygienický standard. Při nákupu si také všimáme, zda maso nemá naředlou nebo hnědou barvu. Uzenina v nákroji nesmí být naředlá či nazelenalá. U ryb si všimáme tzv. „smutných očí“, u ovoce a zeleniny ovadnutí, hnilobných či plesnivějících skvrnek, u sýrů zase okorání a drobných skvrnek plísně atd. Dále věnujeme pozornost obalu, ten musí být celistvý, neporušený. Obaly rizikových potravin musí být vodotěsné, a i tak musí být důsledně odděleny od ostatních potravin. Protože salmonely a jiné choroboplodné zárodky mohou být i na obalech chlazené či mražené drůbeže, masa, vajec je třeba dbát na oddělené skladování od potravin, které se již dále tepelně neopracovávají.

2. Zajistit dokonalé povaření a propečení potravin

Toto je určitě jedno z nejdůležitějších pravidel. Drůbež, syrové maso, ryby je třeba zpracovávat odděleně od ostatních potravin (je lepší mít barevně odlišená prkénka na každý druh potravin), všechna pracovní náčiní a pomůcky dobře opláchnout horkou vodou a saponátem. Pro zničení salmonel je třeba teplota 70 °C ve všech částech potraviny po dobu minimálně deseti minut. Pokud grilujete, potřebujete teplotu nad 75 °C, která musí opět proniknout všude, až ke kostem (pozor na grilované kuře, nesmí být u kosti ještě krvavé). Také u mikrovlnné trouby musíme pamatovat na to, že ohřev je nerovnoměrný. V mrazničkách se při -18 °C salmonely sice nemnoží, ale neničí. Stejně tak v chladničkách do + 5 °C se množení salmonel zastaví, avšak už při 6,5 °C se mohou opět množit.

3. Konzumovat stravu ihned po uvaření

Pokud necháváte jídlo chladnout při pokojové teplotě (20 - 25 °C), mikroby, které náhodou přežily var, se mohou velmi rychle vzpamatovat a začít se množit. Čím je delší čas mezi vařením a konzumací, tím je riziko větší.

4. Uchovat potraviny, je-li to nutné, buď v teplém, nebo studeném stavu

Toto pravidlo je velmi důležité zvláště u jídel, které potřebujete uchovat déle než 3 hodiny. V teplém stavu uchováváme při minimální teplotě 60 °C, ve studeném při teplotě +4 °C. Avšak pozor! Dáme-li ještě teplé potraviny do chladničky, chladnou pomalu a střed zůstává dlouhou dobu teplý (nad 10 °C) a mikroby se mohou velmi rychle pomnožovat. Proto je potřeba po uvaření pokrm zchladit během dvou hodin na teplotu +10 °C ve studené vodní lázni s pravidelným zamícháním a teprve potom uložit do chladničky.

5. Důkladně ohřívát už jednou uvařené potraviny před opětovnou konzumací

Toto je nejúčinnější ochrana před nebezpečnými mikroorganismy, které se mohly pomnožit během skladování jídla. V zařízeních společného stravování je možné uchovávat tzv. “zchlazené pokrmy”,

kteří byly ihned po ukončení tepelné přípravy zchlazeny do dvou hodin na teplotu +10 °C, a jsou uchovávány v ledničce při teplotě +4 °C max. 3 dny - vždy upraveno v dokumentaci správné výrobní praxe - HACCP.

6. Zabránit styku mezi syrovými a již uvařenými potravinami

Uvařené potraviny se mohou i malým dotykem se syrovou neuvařenou surovinou kontaminovat mikroby (říkáme tomu „křížová kontaminace“). Proto nesmíme používat stejný nůž, vidličku či kuchyňské prkénko na úpravu syrové potraviny (např. masa, obalování ve vajíčku apod.) na úpravu již uvařeného pokrmu (krájení či manipulaci s usmaženým kouskem). Nebo použití stejného náčiní pro úpravu syrového masa a krájení a porcování uvařeného knedlíku. Stejně tak musíme být důkladní při čištění plochy, na které jsme např. rozmrazovali kuře. Proto je důležité ve stravovacích provozech mít vyčleněné úseky podle druhu přípravy, některé i se dřezem – maso, zelenina, studená kuchyně, tepelná příprava a výdej.

7. Stále a stále si mýt ruce

Ruce je třeba mýt před začátkem přípravy, při přerušení práce, při změně druhu přípravy (např. při přechodu zpracovávání syrového masa k práci s vařenými potravinami apod.). Stejně tak je třeba dbát na hygienu rukou po použití WC, hygienických úkonech a před konzumací jídla. Ruce umýváme v teplé vodě s vhodným mycím prostředkem – tekuté mýdlo, ev. použijeme desinfekci, utíráme do jednorázových papírových ručníků, nebo osušíme osoušečem. Pokud zrovna trpíte průjmovým onemocněním, či máte-li na rukou drobné hnisavé oděrky, jste z práce v potravinářství vyřazeni až do uzdravení.

8. Udržovat veškeré kuchyňské zařízení v naprosté čistotě

Nezapomínejte strojní nářadí (šlehače, mixéry, mlýnky apod.) před čištěním dokonale rozebrat a umýt všechny části. Dřevěná prkénka nejsou vhodná pro přípravu syrového masa, protože se nedají dokonale umýt, pokud je používáte, musí být hladká beze spár a po důkladném umytí velmi teplou vodou ev. desinfekci je třeba je nechat vysušit. Častým zdrojem mikrobů bývají znečištěné utěrky, proto je lepší umyté nádoby neutírat, ale nechat jen okapat a oschnout. Pozor na houbičky k mytí nádobí – tyto jsou rovněž zdrojem mikroorganismů. Úklidové pomůcky je třeba mít vyčleněné dle místa použití – pracovní plochy, podlahy, záchody. Textilie na úklid a textilie na mytí podlah je třeba při praní vyvěšet.

9. Ochránovat potraviny před hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty

Nejlepší ochranou je pečlivé uchovávání potravin v uzavřených obalech. Dále zabezpečení objektu proti vniknutí jak hmyzu (sítě do otvorů, jimiž se větrá – okna i dveře), tak proti hlodavcům (dobrý stavební stav objektu – prahy u dveří, odpadní vpusti apod.).

10. Používat vždy jen nezávadnou, tj. pitnou vodu

Rizikové bývají místní zdroje pitné vody (studny), zvláště pak nezajištěné studánky. Pokud máte sebemenší pochyby, vodu raději před použitím převařte. V potravinářství je nutné používat pouze vodu pitnou, tedy vodu z veřejného vodovodního řádu, který je pod pravidelným dozorem, nebo vodu ze schváleného individuálního zdroje - studny - zde je potřeba mít zpracovaný provozní řád se stanovením četnosti kontrol odběrů vody - zajištění kontroly zdravotní nezávadnosti vody.