

HÁZI PRAKTIKÁK

# Az ételmérgezések megelőzésére

Számos szabályt kell betartani a konyhában ahhoz, hogy elkerülhessük a baktériumok okozta ételmérgezéseket.

A szennyezett nyersanyagokból baktériumok kerülhetnek a fogyasztásra szánt élelmiszerekre. Ennek oka lehet a rendszeres kézmosás hiánya, a szennyezett és tiszta termékek érintkezése, helytelen elkülönítése (pl. ugyanazon edények, eszközök használata a nyers húshoz és készételhez), valamint a nyersanyagok nem megfelelő tisztítása. Baktériummal szennyezettnek tekinthetők a nyers húsok, tisztítatlan zöldségek, amelyek mindig a fogyasztásra kész élelmiszerektől elkülönítve tanácsos hazaszállítani, tárolni, illetve feldolgozni. Az ételmérgezésben szerepet játszó ételmen sokszor semmilyen elváltozás nem látszik, sok esetben még az ízén sem érezhető az eltérés. A nem megfelelően átsült, félig nyers ételek szintén veszélyesek lehetnek: azok a tojástartalmú, valamint húst tartalmazó ételek, amelyek egyáltalán vagy nem eléggé vannak átsütve, átfőzve. Ilyenek a tojáskrémek, tojáshabos sütemények, madártej, tojásos galuska, vagdalt hús, rakott, töltött ételek, majonézes saláták vagy nagy darabban, egyben sült húsok. A baktériumok, vírusok nagy része akkor pusztul el, amikor



Az ételmérgezésben szerepet játszó ételmen sokszor semmilyen elváltozás nem látszik. FOTÓ: ERDÉLY BÁLINT ELŐD

az étel belseje is eléri a 70–75 Celsius-fokot. A hőmérsékletet ételhőmérővel ellenőrizhetjük. A hűtőszekrények hőfokát +5 Celsius-fok körülire javasolt állítani, ez is hőmérővel ellenőrizhető. A romlandó élelmiszert mindig hűtőben tároljuk. A langyosan tartott étel a legveszélyesebb. A főtt étel elkészülte után 2–3 óráig

tekinthető veszélytelennek, ha már az elkészítése során nem követtünk el hibát. Három órán túl történő fogyasztás esetén újra át kell forrósítani. Ugyanakkor a nem megfelelő edényekben, eszközökben elkészített és tárolt ételek is hosszú távon kihathatnak egészségünkre, illetve mérgezést eredményezhetnek. Sü-

tésre, főzésre, de még étkezésre sem ajánlott olyan konyhai eszközöket, technológiákat alkalmazni, melyek toxikus vagy egészségre káros anyagokat tartalmaznak (pl. az alumíniumedények, evőeszközök hosszú ideig való használata akár agysejtsorvadást, gyomorfekélyt, emlékezetkiesést stb. okozhatnak).

SKANDI

<b>Kölcsön</b>		GÖMBÖLYÍT		LÁDÁBA RAK	
Kohn és Grün találkoznak: - Te, add kölcsön, légy szíves, a fekete ruhádat, mert meghalt a nagyapám! - mondja Kohn. - Persze, természetesen, vidd csak. Néhány hét múlva találkoznak: - Jó lenne, ha visszaadná a fekete ruhámat! - szól Grün. - Komolyan beszélsz? ... (Poén a rejtvényben.)		TEREM-SPORT		MÁZOL	
DÜHÖS		RELATÍV, RÖVID.		TONNA	
ÖTLET		MUZSIKA		BIBLIAI VÁROS	
POÉN		KEVERÉK		KELVIN	
PÁRJA		ÚTSZAKASZ!		SZÓFAJ	
LÁTIN KETTŐSB.		FÉLELEM!		EME PÁRJA	
DIREKTOR		GÜMI-OBJEKTÍV		MÉS!	
IPSZILON		KÉT BOY!		PLÁNUM	
HÁZBÉRLŐ		KIPLING KIGYÓJA		ERIKA BECÉZVE	
P		NEM ARRÁ!		... GROS	
		ZÉRUS		OSZTRÁK, SPANYOL, NORVÉG	

<b>Azt mondta ...</b>		KUTYÁBÓL NEM LESZ!		MÁR AZ ELEJÉN		1	
Az újdonsült autótulajdonos mérgesen ront be a korsi előző gazdájához: - Amikor az árban megegyeztünk, ön azt mondta, egyik ámulatból a másikba fogok esni! És most tessék, be sem indul a járgány! - ... (Poén a rejtvényben.)		A BUDDHIZMUS ÁGA SALAMON BECÉZVE		TALÁL		MELVIK HELYRE?	
FIATAL FA		ERRE A HELYRE PILLANT		HÁLÓ, ANGOL.		MÁR AZ ELEJÉN	
FELVILLAN		BOLTI DOLGOZÓ		MÁTKA		1	
EDZENI KEZD!		LITER		JOULE		DÜLEDÉKES	
NŐI NÉV		PAPAGÁJ-FAJTA		ZÉRUS		ILYEN SZÓ IS VAN	
... GROS		RÓMAI 50		ILLETVE, RÖVID.		ILYEN SZÓ IS VAN	
DÖNT A BÍRÓ		RÉGI		LÁM		ILYEN SZÓ IS VAN	
2		SZOLM. HANG		LATIN KETTŐSB.		ILYEN SZÓ IS VAN	
		LENT		ZORRÓ JELE		ILYEN SZÓ IS VAN	

A lapunk tegnapi számában megjelent rejtvények megfejtései: **Valami fontos...** – ... vigyázz, mert dől a fal. **Szülészetem** – Nem tudom, sapka volt rajta.

HIRDETÉS

**VIDEO BLOG**

**POSZT**

**HÍRLEVÉL**