

Pažnja - lako kvarljivo

Izbor hrane u velikoj meri zavisi od godišnjeg doba, odnosno dostupnosti odrđenih vrsta namirnica. Ljudi su od davnina pokušavali da sacuvaju životne namirnice na različite načine - sušenjem, dimljenjem ili soljenjem, kuvanjem ili konzervisanjem. Sa razvojem nauke i tehnike razvijene su i metode za cuvanje životnih namirnica, pa se tako danas, bez obzira da li je leto ili zima, na tržištu mogu naci skoro sve vrste namirnica. Tokom letnjeg perioda namirnice se brže kvare. Kako da sačuvamo namirnice i sprecimo nastanak trovanja hranom?

Loše oprano i neadekvatno cuvano posude može biti izvor opasnih mikroorganizama, a time i izvor mogućeg trovanja narocito u letnjim mesecima (npr. loše održavane drvene daske za secenje mesa). Daska za secenje najbolje je da bude od drveta, a održava se pranjem rastvorom limuna ili sode bikarbone koji upijaju neprijatne mirise. Pre secenja voca i povrca dasku treba prebrisati ovlaženim sunderom kako bi drvo upilo vodu cime se sprecava da daska upije sokove iz povrca i voca. Nakon svakog obroka, kao i u toku pripremanja hrane, narocito ako se za pripremu razlicitih namirnica koristi isto posude, posude treba oprati deterdžentom i isprati toplom vodom, posušiti i posle upotrebe odložiti na odgovarajuće mesto.

Kako se cuvaju pojedine vrste namirnica?

Žitarice se cuvaju na suvom, hladnom i tamnom mestu, najbolje u staklenim teglama sa poklopcem koji se dobro zatvara. Hleb je najbolje cuvati u pamucnoj (platnenoj) ili papirnatijoj vreći jer tako cuva vlažnost, a nikako u plasticnim kesama jer se brzo ubuda.

Mada sveže povrce i voce treba cuvati od Sunca i visoke temperature, stajanjem u frižideru ono gubi svežinu, a time i vitamine, a posebno vitamin C. Sveže voce se lako prepoznaje po mirisu i ukusu, jedrom i zdravom omotacu. Voce koje se cuva pod nepovoljnim uslovima i dugo, pogotovu na sobnoj temperaturi, manje je vredno, ali se takode može upotrebiti, dok ono koje je zahvaceno procesom truljenja ili fermentacijom, kao i voce napadnuto parazitima u vecoj meri nije za ljudsku ishranu. Osim ovih promena postoji opasnost trovanja raznim mikroorganizmima kao i hemijskim sredstvima kojima se vode i povrce tretira. Zato, bez obzira da li se koriste u sirovom stanju ili se termicki obraduju, potrebno je temeljno pranje ovih namirnica vodom. Povrce se cuva neoprano i neoljušteno sve do pred samu upotrebu. Zeleno lisnato povrce je najbolje cuvati u frižideru u papirnim kesama, a ne u plasticnim jer one skupljaju vlažnost. Korenasto povrce se cuva u malim kartonskim ili drvenim kutijama ispunjenim peskom. Južno voce može da se cuva i na sobnoj temperaturi. Suvo voce se cuva u staklenim teglama na hladnom i suvom mestu.

Namirnice životinjskog porekla bre se kvare jer su dobra podloga za rast bakterija, a najosetljiviji su meso i preradevine, riba, jaja, mleko i mlecni proizvodi pa ih treba na odgovarajući način cuvati.

Mleko i mlecni proizvodi moraju se cuvati u frižideru radi sprecavanja razmnožavanja mlecnoh bakterija koje uticu na kišeljjenje i zgrušavanje mleka. Jogurt i kiselo mleko iako predstavljaju fermentisane mlecne proizvode, kao i beli sirevi treba ih cuvati u frižideru. Dugotrajno mleko posle otvaranja treba cuvati u frižideru ne duže od tri dana. da bismo bili sigurni u ispravnost, posle tog perioda, pre upotrebe treba ga prokuvati. Prilikom kupovine, posebnu pažnju obratiti na mlecne proizvode koji se prodaju na pijacama narocito ako dugo stoje van frižidera ili na Suncu. U epidemiološkom pogledu manje je opasan odnosno dugotrajniji je star, prevreo sir, jer je dejstvom mlecno-kiselinskih bakterija onemogućeno razmnožavanje patogenih bakterija koje mogu biti izazivaci trovanja. Maslac koji se dobija obradom sirove ili pasterizovane slatke ili kisele pavlake bolje je zameniti margarinom proizvedenim od biljnih ulja jer može duže da stoji. Od svih mlecnoh proizvoda sladoled može da posluži kao izvanredna podloga za prenošenje mikroorganizama koji su uzrocnici teških trovanja cak do razmera manjih ili vecih epidemija. Niska temperatura na kojoj cuvamo sladoled ne ubija mikroorganizme vec samo zaustavlja njihovo razmnožavanje. Zato ne treba dozvoliti da se sladoled otopi a ako se to desi ne sme se

zamrzavati i ponovo upotrebljavati. Zato je važna sanitarno-higijenska kontrola osoblja, prostorija i pribora koji se koristi prilikom proizvodnje sladoleda, ali i drugih mlecni proizvoda.

Sveže meso je elastično pa kada se pritisne prstom udubljenje samo ispuni. Pre upotrebe proveriti miris i boju. Miris je prijatan, karakterističan za sveže meso, dok je svako meso ili proizvod od mesa izmenjene boje, sumnjivog kvaliteta, a neprijatan, kiselkast miris siguran znak da je meso pokvareno. Iznutrice se jako brzo kvare i zato ih treba što pre termički obraditi i potrošiti. Mleveno meso je takode pogodno za razvoj mikroorganizama pa se zato pre pripreme obavezno mora cuvati u rashladnim uredajima. Meso ribe je mnogo kvarljivije od mesa ostalih životinja. Zbog velikog sadržaja vod ei prirodnog prisustva mikroorganizama na površini kože i škragama vrlo brzo dolazi do kvarenja pa je i upotreba u svežem stanju vremenski ograničena. Čak i duboko smrznut arioba ne sme se cuvati duže od šest meseci. Važno je kupovati meso sa deklaracijom, odnosno pečatom veterinarskog inspektora, provereno na zdravstvenu ispravnost. Naduvana limenka je znak neispravnosti i kao takva nije ispravna za jelo jer može ugroziti zdravlje.

Ako se jaje cuva na relativno visokoj sobnoj temperatura nastupa razgradnja belancevina pri čemu se belance razvodnjava. Slične promene se javljaju i posle stajanja dužeg od 15 dana na optimalnoj temperaturi. Kako pokvaren ajaja imaju vrlo neprijatan miris na sumpor vodonik lako čemo znati kada nisu za upotrebu. Da li je sveže vidi se i po žumancetu koje, kada se jaje razbije i izluci u neku posudu ima ispupcen oblik i ne meša se sa belancetom. Kako po svom sastavu jaj epredstavlja idealnu sredinu za razvoj Salmonelle neophodna je dobra termička obrada, odnosno izbegavati korišćenje proizvoda, na primer kolaca, kremova, sladoleda koji sadrže sveža - sirova jaja.

U letnjim mesecima rizicno je koristiti već pripremljenu hranu koja je dugo stajala van frižidera. Takvi prehrambeni proizvodi koji se drže van rashladnih uredaja duže od 24 h a nekad i kraće, sumnjivi su na ispravnost, iako ne mora doći do promene izgleda, mirisa i ukusa koji bi ukazali da su neispravni. da bi se sprečilo njihovo kvarenje, moraju se pravilno zaštititi i cuvati u frižideru na odgovarajućoj temperaturi uz optimalnu vlažnost. Ali, to ne znači da i u tim uslovima mogu da traju neograničeno. Kuvana jela ne bi trebala da stoje u frižideru duže od 2 do 3 dana, jer i jela bez mesa mogu da uskisnu posle tog perioda.

U letnjim mesecima pri visokim dnevnim temperaturama, najčešće su trovanja mesnim preradevinama (kavurma, švargla, kobasice, šunka), mlevenim mesom (čevapčići, pljeskavice, hamburgeri), kao i proizvodima od jaja ili mleka (majonez, razni kremovi, sladoled, krempite, kajmak), što je dolaz da se sanitarno-higijenskim merama ne poklanja dovoljna pažnja. Kako je kontaminacija agensima koji mogu biti uzrok zdravstvene neispravnosti namirnica moguća tokom proizvodnje, prerade, transporta, skladištenja, kao i prilikom distribucije do potrošača i prilikom potrošnje namirnica, važno je obezbediti sanitarno-higijenski uslove za ocuvanje ispravnosti namirnica.

UKRATKO

- Sve vrste namirnica treba cuvati u odgovarajućoj ambalaži. Prednost ima staklena ambalaža. Namirnice treba zaštititi od kontakta sa insektima i glodarima.
- Svaka namirnica ima svoj rok upotrebe. Industrijski proizvedene namirnice na pakovanjima imaju datum proizvodnje i/ili rok upotrebe. Ako namirnice nisu upakovane, važno je znati kako i koliko dugo se mogu cuvati i na koji način ih treba sacuvati od kvarenja.
- Pre upotrebe važno je dobro oprati sve namirnice pod mlazom hladne vode.
- Voditi računa o čistoci prostorija, posuda i pribora za cuvanje i pripremu hrane.
- Pre pripreme hrane i pre svakog obroka obavezno je pranje ruku.

- Hronicne kliconoše imaju poseban znacaj, jer kao ljudi bez znakova bolesti ukoliko rade sa životnim namirnicama, vodnim objektima, zdravstvenim i školskim ustanovama, mogu da kontaminiraju namirnice i da budu uzrok oboljevanja, pa i izvor mogućih epidemija.
- Važno je ukloniti sve otpatke prilikom pripreme hrane i posle obroka da bi se sprečio kontakt sa glodarima i insektima.