

# Informacije o zaštiti hrane od kvarenja

## (Your guide to food safety)

CROATIAN

### Uživajte u hrani koju jedete. Ne dopustite da se to pretvori u nešto užasno

Ova brošura vam na jednostavan način objašnjava što trebate učiniti kako bi hrana koju kupujete i nosite kući da je pripremite za sebe, svoju obitelj ili prijatelje bila kako treba.

Viktorijskim i australskim zakonima o zaštiti kvalitete se želi zajamčiti valjanost hrane koju kupujete.

Sve viktorijske djelatnosti koje posluju hranom, kao što su samoposluge, delikatesi, mesnice, ribarnice, take-away prodavnice i restoracije, moraju se pridržavati tih zakona i prodavati hranu koja nije opasna za jesti.

Djelatnosti koje posluju hranom su obvezne prodavati hranu koja je sigurna za jesti.

Hrana treba biti užitak. No, upamtite, vi ste ti koji se trebate pobrinuti da se ona ne pretvori u opasnost.

### Trovanje hranom

Trovanje hranom često izazivaju bakterije u hrani kojom se nije rukovalo ili koja nije bila pohranjena ili skuhanu kako treba. Ta hrana može imati normalan izgled, miris i okus.

Kod nekih ljudi postoji veća opasnost ako dođe do trovanja hranom, a to su mala djeca, trudnice, starije osobe i osobe koje već boluju od neke bolesti.

Simptomi trovanja hranom mogu biti različiti, ovisno o vrsti bakterija ili onečišćenja koje je izazvalo trovanje. Simptomi mogu biti:

- mučnina
- grčevi u stomaku
- proljev
- visoka temperatura
- glavobolja

Simptomi se mogu pojaviti u roku od pola sata nakon jela ili poslije nekoliko sati. Ti simptomi mogu biti blagi ili vrlo jaki. Neke bakterije mogu izazivati i druge simptome. Bakterija pod imenom listerija može izazvati pobačaj ili neku drugu tešku bolest kod ljudi koji su na nju osjetljivi.

### Gdje se može dobiti pomoć

- Javite se svom liječniku
- Prijavite trovanje zdravstvenom odjelu u svojoj općini ili Ministarstvu društvenih usluga, posebice ako mislite da je uzrok vašem stanju hrana koju ste kupili ili negdje pojeli, kako bi se to moglo ispitati.

### Hrana koja je sklona kvarenju

Bakterije koje izazivaju trovanje hranom su često prisutne u normalnoj hrani, a kada su uvjeti povoljni, jedna bakterija se može razviti u više od dva milijuna bakterija za samo sedam sati.

U nekim vrstama hrane se bakterije brže razmnožavaju i rastu. Vrste hrane koje više pogoduju razvoju bakterija su:

- meso
- perad
- mliječni proizvodi
- jaja
- suhomesnati proizvodi, kao što su salama i šunka
- morska hrana
- kuhana riža
- kuhana tjestenina
- pripremljene salate, kao što je 'coleslaw', salata od tjestenine i salata od riže
- pripremljena voćna salata

### Gotova hrana

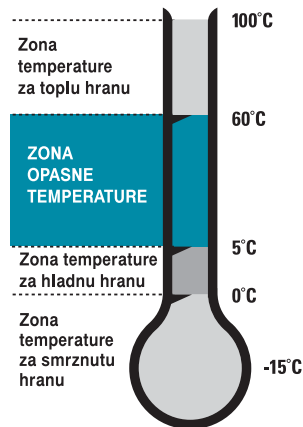
Gotova hrana je hrana koja se može jesti bez daljnje pripreme ili kuhanja, kao što su već pripremljene salate, take-away hrana i pripremljeni sendviči.

## Deset jednostavnih koraka do hrane koja je sigurna za jesti...

1. Kupujte hranu na mjestima koja imaju dobru reputaciju i čiste prostorije.
2. Izbjegavajte pokvarenu hranu, hranu kojoj je prošao rok upotrebe ili hranu u oštećenoj ambalaži i pakiranju.
3. Ohlađenu, smrznutu ili toplu hranu odnesite odmah kući u izoliranoj ambalaži.
4. Držite sirovu hranu odvojeno od hrane koja je spremna za jelo.
5. Izbjegavajte ostavljati hranu koja je sklona kvarenju u zoni opasne temperature duže od 4 sata.
6. Ne držite hranu koja je sklona kvarenju u zoni opasne temperature. Ohlađenu hranu držite na temperaturi nižoj od 5°C, a toplu hranu na temperaturi višoj od 60°C.
7. Dobro operite i obrišite ruke kada pripremate hranu.
8. Koristite zasebne i čiste posude za sirovu i za gotovu hranu.
9. Dobro skuhaite ili ispecite mljeveno meso, perad, ribu i kobasice.
10. Ako niste sigurni je li hrana u redu, bacite je.

## Držite hranu u zoni 'prave' temperature!

Osnovno je pravilo da 'hranu koja je sklona kvarenju' treba što duže držati u zoni prave temperature.



Izbjegavajte ostavljati hranu koja je sklona kvarenju u zoni opasne temperature.

### Kada kupujete:

- Kupujte ohlađenu i smrznutu hranu pri kraju sveukupne kupovine.
- Pečeno pile i drugu vruću hranu treba također kupovati na kraju sveukupne kupovine i držati tu hranu odvojeno od ohlađene hrane.

### Kada ostavljate i nosite hranu:

- Ohlađenu hranu treba držati na temperaturi ispod 5°C.
- Koristite termometar za hladnjak da provjerite temperaturu u hladnjaku. Temperatura treba biti ispod 5°C.
- Smrznuta hrana treba biti skrućena.
- Temperatura u zamrzivaču treba biti oko -15°C do -18°C.
- Toplu hranu treba držati na temperaturi iznad 60°C.
- Bacite hranu koja je sklona kvarenju ako je stajala u zoni opasne temperature duže od 4 sata.
- Pojedite hranu sklona kvarenju koja je ostala u zoni opasne temperature duže od dva sata – ne ostavljajte je za kasnije.

## Pažljivo birajte kada kupujete hranu

Čak i ako su se proizvođači i prodavači hrane pridržavali zakona o zaštiti od kvarenja, na kvalitetu i valjanost hrane može utjecati kako vi, kao potrošač, rukujete tom hranom

Kada kupite hranu, valjanost te hrane postaje vaša obaveza.

- Kupujte hranu samo od renomiranih dobavljača čije prostorije su čiste i uredne.
- Provjerite rok trajanja i etikete i izbjegavajte hranu kojoj je istekao rok upotrebe.
- Pročitajte na ambalaži upozorenje o alergijskom djelovanju i podatke o hranjivosti.
- Izbjegavajte proizvode u oštećenim, prignječnim, nabreklih ili napuklim konzervama, kutijama ili drugim vrstama ambalaže.
- Izbjegavajte hranu koja ostavlja utisak kao da je pokvarena, kao što su pljesnivi proizvodi ili proizvodi koji su promijenili boju.
- Provjerite koristi li osoblje koje poslužuje hranu posebne štipaljke za razne vrste hrane.
- Kupujte samo jaja u kartonima na kojima se vidi ime proizvođača – izbjegavajte uzimati napukla ili prljava jaja.
- Izbjegavajte ohlađenu i smrznutu lako pokvarljivu hranu koja stoji vani, a nije u hladnjaku ili zamrzivaču.
- Izbjegavajte toplu hranu koja nije vruća i koja se ne puši.
- Izbjegavajte gotovu hranu koja stoji u otkrivenim posudama na pultu.
- Pazite da sokovi iz mesa, piletine ili ribe ne cure po drugim proizvodima.

Ako imate ozbiljan prigovor na to kako se rukuje, pohranjuje ili priprema hrana u nekoj djelatnosti koja posluje hranom, javite se odjelu za zdravstvena pitanja u svojoj općini.

## Donesite brzo hranu kući

- Ako ste kupili toplu, ohlađenu ili smrznutu hranu, trebate ju što prije donijeti kući.
- Ako putovanje traje duže od pola sata ili ako je jako vruće, dobro je ponijeti izoliranu kutiju ili vreću za hlađenje s ledenim blokovima kako bi se ohlađena ili smrznuta hrana hladila.
- Bilo bi dobro staviti toplu hranu u izoliranu posudu ako putovanje traje duže od pola sata.
- Toplu hranu možete zamotati u aluminijsku foliju.
- Kada stignete kući, ohlađenu i smrznutu hranu odmah stavite u hladnjak i zamrzivač.

## Posebno obratite pozornost kada iz kuće nosite hranu na neko drugo mjesto

- Uživajte u hrani na izletu, jesti na otvorenom i nositi svoju hranu na posao ili u školu. Budite jako pažljivi kada pripremate i ostavljate hranu da stoji i kada rukujete tom hranom.
- Izrežite meso na komade koje ćete poslužiti prije nego što izađete iz kuće i pripremite sve salate za jelo.
  - Stavite sirovo meso i lako pokvarljivu hranu u posebne nepropusne posude i u izolirane kutije za hlađenje.
  - Stavite sirovo meso i lako pokvarljivu hranu na dno izolirane kutije za hlađenje i držite ih odvojeno od hrane koja je spremna za jelo.
  - Izbjegavajte pakirati hranu koja je tek skuhanu ili je još topla, osim ako je možete držati izvan zone opasne temperature. Ohladite hranu preko noći prije pakiranja.
  - Stavite dosta paketa s ledom oko ohlađene hrane. Smrznuti napici mogu poslužiti kao ledeni blokovi, osobito u školskim kutijama za ručak.
  - Ne stavljajte hranu spremnu za jelo u posude u kojima ste držali sirovu hranu prije nego što te posude dobro operete i osušite.

- Možete ponijeti mokre maramice za jednokratnu upotrebu ako nema čiste vode za pranje ruku.

## Dobro pazite kako pohranjujete hranu

Držite hranu podalje od opasnosti na sljedeći način:

- Lako pokvarljivu ohlađenu hranu držite u hladnjaku.
- Smrznuta hrana treba biti skrućena.
- Hrana treba biti ostavljena u čistim, neotrovnim posudama za držanje hrane.
- Hrana treba biti u nepropusnim posudama s poklopcem koji čvrsto naliježe ili umotana u aluminijsku ili plastičnu foliju.
- Kuhana hrana treba biti ostavljena odvojeno od sirove hrane.
- Meso, morska hrana i piletina trebaju biti na dnu hladnjaka u začepljenim ili zatvorenim posudama.
- Ostatke od hrane treba držati u hladnjaku. Hrana u paket–ambalaži, konzervama i teglama može postati lako pokvarljiva kada se otvori.
- Ne ostavljajte hranu u otvorenim konzervama.
- Izbjegavajte jaja, mliječne i mesne proizvode kojima je prošao rok upotrebe.

## Perite ruke kada pripremate hranu

- Prije pripremanja hrane perite ruke u toploj, sapunjavoj vodi najmanje pola minute.
- Dobro operite ruke prije pripremanja hrane i poslije rukovanja sirovim mesom, piletinom, morskom hranom, jajima i neopranim povrćem.
- Obrišite ruke čistim ili papirnatim ručnikom.
- Ako imate posjekotine ili rane na rukama, stavite vodootporne flastere ili zavoj.
- Kada pripremate hranu, nosite čistu, zaštitnu odjeću, kao što je pregača.
- Ako se ne osjećate dobro, pustite neka netko drugi priprema hranu.

## Sve stvari moraju biti čiste i odvojene

Spriječite da se kvalitetna hrana pokvari pazeći da sve bude čisto i odvojeno.

- Držite sirovu hranu odvojeno od hrane koja je spremna za jelo.
- Koristite zasebne i čiste posude i opremu za hranu koja je spremna za jelo.
- Nemojte koristiti istu opremu i posude za sirovu hranu i za hranu spremnu za jelo prije nego što ih dobro očistite.
- Dobro očistite i osušite daske za rezanje, noževe, tave, tanjure, kutije i druge posude nakon korištenja.
- Koristite vruću sapunjavu vodu za pranje i pazite da sve bude suho prije ponovne upotrebe.
- Koristite čiste krpe i papirnate ručnike za brisanje posuda i opreme ili ih ostavite da se osuše.
- Koristite stroj za pranje posuda i odgovarajući deterđent za pranje i sušenje posuda i opreme.
- Sirovo voće i povrće isperite čistom vodom prije upotrebe.
- Vodite računa da se kućni ljubimci ne motaju oko prostora gdje se drži i priprema hrana.
- Odstranite sve štetočine i gamad iz prostora gdje se hrana drži i priprema.

## Koristite hladnjak za odmrzavanje smrznute hrane

Bakterije se mogu razvijati u smrznutoj hrani dok se odmrzava, zato držite hranu koja se odmrzava izvan zone opasne temperature.

- Ako nemate posebne upute, odmrzavajte smrznutu hranu u hladnjaku ili koristite mikrovalnu pećnicu.
- Ako imate upute na ambalaži smrznute hrane, pripremite i skuhaite hranu prema uputama, izravno iz zamrzivača.
- Potpuno odmrznite smrznuto meso, ribu i perad prije kuhanja.
- Držite odmrznutu hranu u hladnjaku dok ne bude spremna za kuhanje.
- Ako odmrzavate hranu u mikrovalnoj pećnici, skuhaite tu hranu odmah nakon odmrzavanja.
- Ako koristite mikrovalnu pećnicu, ubrzajte odmrzavanje odvajanjem odmrznutih od još uvijek smrznutih dijelova.
- Izbjegavajte ponovno smrzavati odmrznutu hranu.

## Dobro skuhaite hranu

Jedna od najvažnijih stvari koju možete učiniti kako biste spriječili kvarenje hrane je dobro skuhati tu hranu, osobito ako se radi o hrani koja je lako pokvarljiva.

- Kuhajte ili pecite piletinu dok meso ne pobijeli – meso ne smije nigdje ostati ružičaste boje.
- Pecite hamburgere, mljeveno meso, kobasice, punjeno meso i meso u smotuljcima dok sokovi iz mesa ne postanu prozirni.
- Kuhajte i pecite bijelu ribu dok se meso ne počne vilicom odvajati u listovima.
- Većina hrane se mora kuhati ili peći na temperaturi od najmanje 75°C.
- Koristite termometar za meso kako biste postigli pravu temperaturu. Termometre za meso možete nabaviti u raznim prodavnicama koje prodaju kućne potrepštine i roštilj opremu.
- Dobro skuhaite hranu koja se pravi od jaja, kao što je omlet i puding od jaja (custard).
- Posebno pazite kada pripremate hranu u kojoj su jaja ostala nekuhana, kao što je krem liker od jaja i majoneza koju sami pravite, jer bakterije na ljuski od jaja mogu zagaditi hranu.

## Hlađenje i ponovno zagrijavanje hrane

- Dobro zagrijte granu da se počne pušiti (iznad 75°C) ili ključati.
- Držite kuhanu hranu izvan zone opasne temperature.
- Ako trebate ostaviti hranu za kasniju upotrebu, pokrijte ju kada se prestane pušiti i stavite u hladnjak.
- Ako kuhate hranu koju ćete kasnije jesti, podijelite velike porcije u male plitke kutije za hlađenje.
- Ako ne želite hranu odmah ohladiti, držite toplu hranu na temperaturi iznad 60°C.

Za više informacija o zaštiti hrane od kvarenja nazovite:

- Food Safety Hotline 1300 364 352 ili pošaljite email na [foodsafety@dhs.vic.gov.au](mailto:foodsafety@dhs.vic.gov.au)
- Odjel za zdravstvo u svojoj općini  
Potražite na internetu pod:  
[www.health.vic.gov.au/foodsafety](http://www.health.vic.gov.au/foodsafety)  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
[www.safefood.net.au](http://www.safefood.net.au)  
[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

Izdao Odjel za zaštitu kvalitete hrane,  
Ministarstvo društvenih usluga Viktorije,  
Melbourne, Victoria

Travanj 2005

© Autorsko pravo Država Viktorija, Ministarstvo društvenih usluga, 2005.

Odobrila Državna vlada Viktorije,  
120 Spencer Street, Melbourne