

Udhëzuesi juaj i ushqimit të sigurtë

(Your guide to food safety)

ALBANIAN

Shijoni ushqimin tuaj. Mos e lejoni tju kthehet i ndyrë

Kjo fletushkë ju sqaron mënyra të thjeshta se si të siguroheni që ushqimi që blini dhe e conit në shtëpi dhe e përgatisni vetë, familja juaj apo shoqëria të jetë i sigurtë.

Ligji i sigurimit të ushqimeve në Viktori dhe Australi janë krijuar në mënyre të tillë që tju sigurojë që ushqimi që blini të jetë i sigurtë.

Të gjithë bizneset ushqimore të Viktorisë si supermerkato, bulmeteri, kasapër, dyqane të ushqimeve të shpejta, dhe restoranteve duhet ti binden këtyre ligjeve dhe standarteve duke shitur ushqime që janë të sigurta për të ngrënë dhe të pakontaminuara.

Bizneset ushqimore mbajnë përgjegjësi të plotë për shitjen e ushqimeve që ato të jenë të sigurta për të ngrënë.

Shijoni ushqimin tuaj. Por kujtoni, që jeni juve ata që duhet të siguroheni që mos ta ktheni atë të ndytshëm.

Helmim ushqimi

Ushqimi i helmuar në përgjithësi shkaktohet nga bakterjet që krijohen nga trajtimi i varfër i magazinimit apo gatimit.

Disa njerëz janë më në rrezik nga helmimi i ushqimit përshirë fëmijët e vegjel, gratë shtatzëne, të moshuarit dhe njerëzit me sëmundje të ndryshme.

Simptomat e ushqimi të helmuar ndryshojnë nga tipi i bakteries ose kontaminimit duke krijuar sëmundjen. Juve mund të ndjeni një ose më shumë nga simptomat e mëposhtëme.

- Kur të vjen për të vjellë
- Ngërcë stomaku
- Tërheqje barku
- Temperaturë
- Dhimbje koke

Simptomat mund të ndodhin brenda 30 minutash mbas ngrënjes, ose disa orësh më vonë.

Ato mund të jenë të buta ose të forta. Disa bakterie shkaktojnë simptoma të ndryshme. Bakteria e Listerisë mund të shkaktojë dështim ose sëmundje të tjera të rrezikshme në njerëzit e ndjeshëm.

Ku duhet kërkuar ndihmë

- Shkoni te doktori juaj
- Raportoni sëmundjen tuaj te këshilli lokal i departamentit të shëndetit të Shërbimeve Njerëzore, sidomos kur mendoni se sëmundja juaj është krijuar nga ushqimi që ju blete ose hëngret, në mënyre që shkaku të hetohet.

Ushqimet me rrezik të lartë

Bakteriet e ushqimit të helmuar shpeshherë ndodhen në ushqim në mënyre natyrale, dhe në kushte të përshtatshme një bakterie rritet në më tepër se dy milion bakterie brenda shtatë orësh.

Bakteriet rriten dhe shumëfishohen në disa tipe ushqimesh më thjesht se në të tjera.

Këto tipe ushqimesh që bakteriet preferon përfshin.

- Mishin
- Mish shpendësh shtëpiake
- Bulmeteri
- Vezë
- Sallami, pastrami
- Ushqime deti
- Oriz i gatuar
- Pastra të gatuar
- Sallata të parapërgatitura si koleslov, pasta sallatë dhe orizi sallatë.
- Sallatë frutash të përgatitura

Ushqime gati për të ngrënë

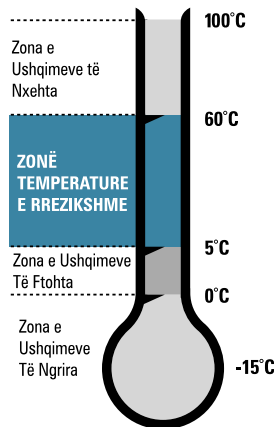
Ushqimet gati për të ngrënë janë ushqimet që mund të ahen pa përgatitje të mëtejshme ose gatuan si për shembull sallatat e parapërgatitura, take-aways dhe sanduiçet e përgatitura.

Dhjetë shkallë të thjeshta të ushqimit të siguar...

1. Blini nga furnizues me reputacion dhe premise të pastra
2. Largohu ushqimeve të prishura, ushqimet që ju ka kaluar data e skadimit, ose ushqimeve në pako apo kutira të prishura
3. Merr ushqime të freskëta, të ngrira, ose ushqime të ngrohta direkt nga shtëpia në kutira të izoluar
4. Mbajni të ndara ushqimet e gjalla nga ato të parapërgatitura.
5. Largo ushqimet me rrezik të lartë nga Zona e Rrezikshme me Temperaturë për më tepër se 4 orë.
6. Ushqimet me rrezik të lartë mbajni largë nga Zona e Rrezikshme e Temperaturës. Mbajni ushqimet e freskëta ftohtë në 5°C ose me ftohtë dhe ushqimet e nxehta në 60°C ose me nxehtë.
7. Lajini tërësisht duart dhe thajini kur përgatisni ushqim.
8. Përdorni vegla të ndryshme për ushqimet e gjalla nga ato të parapërgatitura.
9. Gatoni tërësisht mishin e grirë, shpendët shtëpiake, peshqit dhe sallamrat.
10. Kur jeni në dyshim, hidheni poshtë.

Mbajeni ushqimin në zonën 'ku duhet'!

Një nga kushtet më fillestare është që ushqimet me 'rrezik të lartë' ti mbani sa më gjatë në zonën me temperaturën e duhur.



Shmangu të lënit të ushqimit në zonë të rrezikshme temperature.

Kur bëni pazarin:

- Blej ushqimet e ftohta dhe të ngrira nga fundi i psonisjes.
- Pulat e ngrohta si dhe ushqimet e tjera të ngrohta duhet dhe ato të blien nga fundi i psonisjes dhe duhen mbajtur vec nga ushqimet e ftohta.

Kur vendosni dhe transportoni ushqimin:

- Ushqimet e freskëta mbajni në 5°C ose më ftohtë.
- Përdorni termometër frigoriferit të kontrolloni temperaturën në frigorifer. Temperatura duhet të jetë poshtë 5°C.
- Ushqimet e ngrira mbajni të ngurta
- Temperaturën e ngrirjes mbajni -15°C deri më -18°C
- Ushqimet e ngrohta mbajni në 60°C e sipër.
- Hidhni poshtë ushqimet me rrezik të lartë të lëna për më tepër se 4 orë në zonën e rrezikshme të temperatures..
- Ushqimet me rrezik të lartë të lëna në zonën me temperaturë të rrezikshme për më tepër se 2 orë të mos i mbani për më vonë.

Zgjidhni me kujdes ushqimet që blini

Dhe pse prodhuesit e ushqimeve dhe shitësit ndjekin ligjet e ushqimit të sigurt, kualiteti dhe siguria e ushqimit nganjëherë ndikon nga mënyra se si ju konsumatori e trajtoni atë.

Mbasi juve e blini ushqimin, siguria e atij ushqimi bëhet përgjegjësija juaj.

- Blini vetëm nga furnizues me reputacion dhe me premise të pastra dhe të rregullta.
- Kontrolloni deri-më datën në etiketë, lergojuni ushqimeve që ju ka kaluar deri-më data.
- Kontrolloni etiketën e ushqimeve për alergji dhe informacionin ushqimorë.
- Largoju produkteve të dëmtuara, dhëmtuara, konservave ose kutirave të fryra apo që pikojnë si dhe pakove të tjera.
- Largoju ushqimeve që duken të hapura apo që ju ka ikur ngjyra dhe duken si baltë.
- Kontrolloni që personeli që ju shërben përdor masha të ndryshme për ushqime të ndryshme.
- Blini vetëm vezë në kartonet që identifikojnë furnizuesin, lergojuni vezëve të fëlliqura apo të çara.
- Largoju ushqimeve të ftohta dhe të ngrira me rrezik të lartë që janë lënë jashtë frigoriferit dhe ngrirjes.
- Largoju ushqimeve të ngrohta që nuk janë valë të ngrohta.
- Largoju ushqimeve të parapërgatitura të lëna hapur në banak.
- Parandaloni mishin, pulën apo lëngjet e peshkut të pikojnë në produktet e tjera.

Po të keni shqetësime serioze të mënyrës se si ushqimi është trajtuar, magazinuar apo përgatitur nga një biznes, kontaktoni këshillin lokal të departamentit të shëndetit.

Shkoni shpejtë në shtëpi

- Në qoftëse keni blerë ushqim të ngrohtë, të ftohte ose të ngrirë, ju duhet ti shpini ato në shtëpi sa më shpejtë të jetë e mundur.
- Kur udhëtoni më gjatë se 30 minuta, ose në ditë shumë të nxehta, është ide e mire që të merni një çantë të hermetikuar ose çantë me qesë akulli, që të mbani ushqimin e freskët ose të ngrirë ftohtë.
- Konsideroni vendosjen e ushqimeve të ngrohta në kutira të hermetikua, për udhëtime më gjatë se 30 minuta.
- Konsideroni mbështjelljen me letër metalike të ushqimeve të ngrohta.
- Menjëherë mbasi mbëri në shtëpi, vendosni ushqimet e freskëta dhe të ngrira në frigorifer dhe në ngrirje.

Mbani shumë kujdes kur merni ushqimin jashtë shtëpisë

- Kënaquni në piknik, të ngrënit përjashta, dhe marrjen e ushqimit në punë ose shkollë. Mbani kujdes te madh kur përgatisni, magazinoni dhe mirëmbani ushqimin.
- Preni mishin në masa shërbimi copash para se të lini shtëpinë, dhe ti keni të gjitha sallatat gati për të ngrënë
 - Vendosni mishin e gjallë, dhe ushqimet me rrezik të lartë në kutira te ndryshme që nuk pikojnë dhe pastaj futini ato në trastën e hermetikuar dhe të ftohtë.
 - Vendosni kutirat me mish të gjallë në fund të trastës së ftohtë të hermetikuar dhe mbajeni të ndarë nga ushqimet gati për të ngrënë.
 - Mos paketoni ushqimin e sapogatuar apo te ngrohtë, përveç në rastin kur e mbani atë jashtë zonës së rrezikshme të temperaturës. Mbajeni në frigorifer gjithë natën para se ta paketoni.
 - Paketoni shumë qese akulli përreth ushqimeve të ftohta. Pijet e ngrira mund të shërbejnë si pako akulli, sidomos në drekë në shkollë.
 - Mos vendosni ushqimet gati për të ngrënë në kutira që përdoren për ushqimet e gjalla pa i larë dhe tharë ato.
 - Konsidero përdorjen e pecetave të përdorueshme kur nuk ka ujë të pastër për të larë duart.

Magazinoni ushqimin mirë

Mbajeni ushqimin larg dëmtimeve të krijuara nga:

- Mbajtja e ushqimeve të ftohta me rrezik të lartë në frigorifer
- Mbajtjen e ushqimeve të ngrira të ngrira fort.
- Vendosja e ushqimeve në kontenitorë të pastra dhe jo toksike.
- Mbuloni ushqimin në kontenitorë që nuk pikojnë dhe me kapak të mbyllur fortë ose mbështilleni përreth me qese ushqimore.
- Vendosni ushqimin e përgatitur mënjanë ushqimeve të gjalla.
- Vendosni mishin e gjallë, peshkun dhe pulat në fund të frigoriferit, në kutira të mbyllura mirë.
- Vendosni ushqimet e mbetura në frigorifer. Ushqimet e paketuara, konservuara dhe në kavanoz bëhen me rrezik të lartë mbasi hapen.
- Mos vendosni ushqimet në konserva të hapura.
- Largoju përdorimit të vezëve, bulmeterive dhe produkteve të mishit që ju ka skaduar data e përdorimit.

Lajini duart kur përgatisni ushqimin

- Lajini duart me ujë të ngrohtë dhe sapun para se përgatisni ushqimin të paktën 30 sekonda.
- Lajini duart tërësisht përpara përgatitjes së ushqimit dhe mbasi prekni ushqime të gjalla si mish, pulë, peshk, vezë dhe zarzavate të palara.
- Thajini duart me peshqir të pastër ose riza të disponueshme.
- Në qoftë se keni të prera apo plagë, mbulojini ato me fasho ose shirit plage që nuk përshkojnë ujin.
- Vishni roba të pastra si përparëse kur përgatisni ushqim.
- Në qoftë se nuk ndjeheni mire, leni dikë tjetër të përgatisë ushqimin.

Mbajini gjërat të pastra dhe të ndara veç

Parandaloni ushqimin me kualitet tju kthehet i ndyre duke mbajtur gjërat e lara dhe të ndara veç

- Mbani ushqimet e gjalla të ndara veç nga ushqimet që janë gati për të ngrënë.
- Përdorni vegla të veçanta dhe të pastra për ushqimet që janë gati për të ngrënë.
- Mos përdorni të njëjtën vegël për ushqimet e gjalla dhe për ato që janë gati për të ngrënë pa i larë ato tërësisht në fillim.
- Lani dhe thani tërësisht drurin e prerjes, thikat, tiganët, pjatat, kutirat dhe veglat e tjera mbasi i përdorni ato.
- Përdorni ujë të ngrohtë me detergjent të lani gjërat dhe sigurohuni të jenë tërësisht të thara përpara se ti përdorni ato përsëri.
- Përdorni peshqira të pastra ose riza të përdorueshme që të thani veglat dhe paisjet, ose leri ato të thahen nga ajri.
- Përdorni një pjatlarës me detergjent të përshtatshëm të lani dhe thani veglat dhe pajisjet.
- Shplajini frutat dhe perimet e gjalla me ujë të pastër para se ti përdorni ato.
- Largoni kafshët shtëpijake përreth zonës ku përgatitet apo magazinohet ushqimi.
- Hiqni mizat dhe krimbat nga ku ushqimi është përgatitur apo magazinuar.

Përdorni frigoriferin të shkrini ushqimin e ngrirë

Bakteria mund të rritet në ushqimin e ngrirë gjatë shkrirjes, kështu që mbaje ushqimin e ngrirë largë nga Zona e Temperaturës së rrezikshme.

- Vetëm nëse udhëzuesi të drejton tjetër, shkrirjen e ushqimit të ngrirë në frigorifer ose përdorimi i një mikrovalë.
- Në qoftë se është udhëzuar në paketën e ushqimit të ngrirë.
- Shkrini tërësisht mishin, peshkun dhe pulat e ngrira.
- Mbani ushqimin e shkrirë në frigorifer deri sa të jetë gati për të gatuar.
- Në qoftë se përdorni mikrovalën për shkrirje, gatoje ushqimin menjëherë mbasi të shkrijë.
- Në qoftë se përdorni mikrovalën shpejtoni shkrirjen duke ndarë porcionet e shkrira me ato ende të ngrira.
- Largoju ngrirjes përsëri të ushqimin të shkrirë.

Gatoni ushqimin ashtu si duhet

Një nga gjërat më të rëndësishme që ju duhet të bëni që të ndaloni ushqimin tju kthehet i ndyrë, është që ta gatoni atë tërësisht, sidomos ushqimet me rrezik të lartë.

- Gato shpendët deri sa mishi të jetë i bardhë, nuk duhet të ketë asnjë tulle ngjyrë rozë.
- Gato hamburgerin, mishin e grirë, salsicet dhe rostot e mbushura dhe të përdredhura komplet deri sa lëngjet derdhen të kthjellëta.
- Gato peshkun e bardhë deri sa të ndahet thjesht pa sforcim me një pirua.
- Në përgjithësi ushqimet duhen gatuar në të paktën 75°C.
- Përdor një termometër mishi të të ndihmojë ta gresh temperaturën e duhur. Termometrat e mishit mund ti gresh në shumë dyqane që shesin vegla guzhine dhe paisje për pjekjet e mishit.
- Gato tërësisht ushqimet që përbëjnë vezë si omletë dhe vezë kustrarde të pjekura
- Mbajë kujdes të vacant kur pergatisni ushqime ku vezët mbeten të pagatuara si vezë-paf apo majonezë e bërë në shtëpi.

Freskimi dhe ngrojtja përsëri e ushqimit

- Ngrohni ushqimin tërësisht në mënyrë që të avullojë (mbi 75°C) ose valojë.
- Mbajeni ushqimin e gatuar jashtë zonës së temperaturës së rrezikshme.
- Në qoftë se keni nevojë të vendosni ushqimin që ta përdorni përsëri më vonë, menjëherë kur avullimi ndalon së ngrituri mbuloheni dhe vendoseni në frigorifer.
- Kur gatoni përpara kohës, ndajini porcionet e mëdhaja të ushqimit në kutira të vogla për në frigorifer.
- Në qoftë se nuk doni ta ftohni ushqimin menjëherë, mbajeni të ngrohtë në një temperaturë 60°C ose më ngrohtë

Për më tepër informacion mbi ushqimin e sigurtë Kontakto:

- Ushqimi i sigurtë Hotline 1300 364 352 ose email foodsafety@dhs.vic.gov.au
- Këshilli juaj local departementi i shëndetit. Vizito www.health.vic.gov.au/foodsafety www.betterhealth.vic.gov.au www.safefood.net.au www.foodstandards.gov.au

Publikuar nga grupi i Ushqimit të Sigurtë, Sherbimet Njerezore të Departamentit të Qeverisë së Viktorisë, Melbourne, Viktoria,

Prill 2005

© Të drejtat e kopjimit janë të Shtetit të Viktorisë, Departamenti i Sherbimeve Njerezore, 2005

Autorizuar nga Qeveria e Shtetit të Viktorisë, 120 Spencer Street, Melbourne.