

# Élelmiszer biztonsági ismertető

(Your guide to food safety)

HUNGARIAN

## Élvezze a jó ételt! Ne engedje, hogy megromoljon!

Ez az ismertető felsorol néhány egyszerű módszert, mellyel biztosíthatja, hogy az étel amit vásárol és hazavisz azzal a céllal, hogy magának, családjának vagy a barátainak elkészítse, biztonságos maradjon.

A viktoriái és az ausztrál élelmiszerbiztonsági törvényeket úgy tervezték, hogy azok garantálják a vásárolt élelmiszer biztonságosságát.

Minden viktoriái élelmiszerral kapcsolatos vállalkozásnak, például szupermarketnek, csemege és húsboltnak, halüzletnek, 'take-away' gyorsbűfének és étteremnek be kell tartania ezeket a törvényeket, és csak olyan élelmiszert szabad árulniuk, ami biztonságos és szennyeződéstől mentes.

Az élelmiszerral kapcsolatos üzletek felelőssége, hogy az általuk eladott élelmiszer fogyasztásra alkalmas és biztonságos legyen.

Élvezze a jó ételt, de ne felejtse el, az Ön feladata is, hogy az ne romoljon meg.

## Ételmérgezés

Ételmérgezést gyakran okoz az olyan élelmiszerben lévő baktérium, amelyet nem megfelelően kezeltek, tároltak vagy főztek. Az élelmiszer kinézete, íze és szaga teljesen elfogadhatónak tűnhet.

Bizonyos csoportok, például gyermekek, terhes nők, idősek és betegek nagyobb veszélynek lehetnek kitéve ételmérgezésről.

Az ételmérgezés tünetei változóak a betegséget okozó baktérium típusától vagy a szennyezőanyagtól függően.

A következő tünetek közül tapasztalhat egyet vagy többet is:

- Hányinger
- Gyomorgörcs
- Hasmenés
- Láz
- Fejfájás

A tünetek evés után 30 percen belül jelentkezhetnek vagy órákkal később is. Lehetnek enyhék vagy súlyosak.

Bizonyos baktériumok más tüneteket is okozhatnak. A lisztéria baktérium elvetélést vagy más komoly betegséget is okozhat érzékeny embereknél.

## Hova forduljon segítségért

- Keresse fel orvosát.
- Jelentse betegségét a helyi kormányzat egészségügyi osztályán vagy a Department of Human Services-nek, különösen ha úgy gondolja, hogy a betegség olyan élelmiszerral kapcsolatos amelyet vásárolt vagy evett, hogy az ok kinyomozható legyen.

## Nagyon veszélyes élelmiszerek

Ételmérgezést okozó baktériumok gyakran természetesen fordulnak elő élelmiszerekben és a megfelelő körülmények között egy baktérium több mint két millióvá is szaporodhat akár hét óra alatt.

A baktériumok bizonyos élelmiszereken könnyebben nőnek és szaporodnak mint másokon. A következő élelmiszereket a baktériumok előnyben részesítik:

- Hús
- Baromfi
- Tejtermékek
- Tojás
- Felvágottak, mint pl. szalámi és sonka
- Halak
- Főtt rizs
- Főtt tészta
- Elkészített saláták, például káposzta, tészta és rizs saláták
- Elkészített gyümölcs saláták

## Készételek

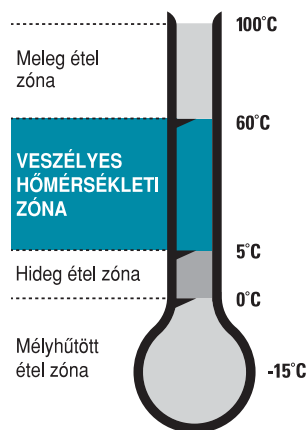
Készételek azok az élelmiszerek, amelyek minden további elkészítés vagy főzés nélkül ehetőek, például előre elkészített saláták, hazavihető 'take away' ételek és előre elkészített szendvicsek.

## Tíz egyszerű módszer biztonságos élelmiszerekhez ...

1. Vásároljon tiszta és megbízható helyről.
2. Kerülje a romlott élelmiszert, azokat, amelyek szavatossági ideje lejárt, vagy amelyek csomagolása megsérült.
3. A hűtött, mélyhűtött vagy forró ételt szigetelt hűtőtáskában vigye rögtön haza.
4. Tárolja elkülönítve a nyers élelmiszert és a készételeket.
5. Ne tároljon könnyen romlandó élelmiszert 4 óránál tovább a veszélyes hőmérsékleti zónában.
6. Könnyen romlandó élelmiszerek esetében kerülje a veszélyes hőmérsékleti zónát. Hűtött ételt tároljon 5C fokon vagy ezalatt, meleg ételt 60C fokon vagy efölött.
7. Ét elkészítés előtt alaposan mossa és szárítsa meg a kezét.
8. Használjon külön és tiszta eszközöket nyers és készételekhez.
9. Darált húst, csirkét, halat és kolbászt mindig alaposan főzzön meg vagy süssön át.
10. Ha kétségei vannak, inkább dobja ki az ételt.

## Tárolja az élelmiszert a megfelelő hőmérsékleti zónában!

A könnyen romlandó élelmiszerekkel kapcsolatos alapszabály a megfelelő hőmérsékleti zónában a lehetséges leghosszabb ideig való tárolás.



Ne tartson könnyen romlandó élelmiszert a veszélyes hőmérsékleti zónában.

### Vásárláskor:

- A hűtött és mélyhűtött élelmiszereket bevásárlása végén vegye meg.
- A forró csirkét és egyéb meleg élelmiszert is bevásárlása végén vegye meg, és tartsa elkülönítve a hűtött élelmiszertől.

### Élelmiszertárolás és szállítás:

- Tárolja a hűtött élelmiszert 5C fokon vagy ezalatt.
- Ellenőrizze a hőmérsékletet a hűtőgépben hőmérővel. 5C fok alatt kell lennie.
- Tartson mélyhűtött élelmiszert keményre fagyva.
- A mélyhűtő hőmérsékletének -15C és -18C fok között kell lennie.
- Tartsa a meleg ételt 60C fokon vagy efellett.
- Dobja ki a könnyen romlandó élelmiszert, ami 4 óránál tovább volt a veszélyes hőmérsékleti zónában.
- Fogyassza el a könnyen romlandó élelmiszert, ami 2 óránál tovább volt a veszélyes hőmérsékleti zónában, ne tegye el későbbre.

## Legyen elővigyázatos amikor élelmiszert vásárol

Az élelmiszer minőségét és biztonságosságát befolyásolhatja az, ahogy ön, a fogyasztó bánik vele, függetlenül attól, hogy a termelők és az eladók betartották-e az élelmiszerbiztonsági törvényeket.

Amint megvásárolta az élelmiszert, az ön felelőssége lesz annak biztonságossága.

- Csak tiszta és megbízható helyen vásároljon.
- Ellenőrizze a szavatossági időt és címkét, kerülje a lejárt élelmiszert.
- Ellenőrizze a címkén az allergiával kapcsolatos és a tápérték információt.
- Kerülje a horpadt, felfújódott vagy folyatós dobozokat és tartályokat és az egyéb sérült csomagolású termékeket.
- Kerülje a romlottnak tűnő, penészes vagy elszíneződött termékeket.
- Ellenőrizze, hogy a kiszolgáló külön csipeszt használ-e a különféle élelmiszerekhez.
- Csak olyan tojást vegyen, amelyik jelzi a termelőt a dobozon, és kerülje a töröttet vagy szennyezett.
- Kerülje a könnyen romlandó hűtött és mélyhűtött élelmiszert, amelyet nem a hűtőgépben vagy mélyhűtőben tárolnak.
- Kerülje az olyan meleg ételt, amit nem forróan tárolnak.
- Kerülje azokat a készételeket, amelyek a pulton nincsenek letakarva.
- Akadályozza meg, hogy hús, csirke vagy hal leve más termékre ráfolyjon.

Lépjön kapcsolatba a helyi kormányzat egészségügyi osztályával, ha azt tapasztalja, hogy nem megfelelő módon kezelnek, tárolnak vagy készítenek el élelmiszert valamelyik üzletben.

## Gyorsan vigye haza az élelmiszert

- Ha meleg, hűtött vagy mélyhűtött élelmiszert vásárolt, vigye haza, amilyen gyorsan csak lehet.
- 30 percnél hosszabb út esetén, vagy nagyon meleg napokon érdemes hőszigetelt hűtőtáskában hidegen tartani a hűtött vagy mélyhűtött élelmiszert.
- 30 percnél hosszabb útra tegye a meleg ételt is hőszigetelt táskába.
- Csomagolja a meleg ételt alumínium fóliába.
- Amikor hazaért, azonnal tegye a hűtött vagy mélyhűtött élelmiszert a hűtőgépbe vagy fagyasztóba.

## Legyen különösen elővigyázatos az otthonról elvitt élelmiszerekkel

- Élvezze a piknikeket, ha a szabadban eszik vagy ha munkába, iskolába ételt visz. Legyen nagyon óvatos, amikor elkészíti, tárolja és kezeli az élelmiszert.
- Vágja fel a húst adagokra, mielőtt elindul otthonról, és készítse el a salátákat.
  - Helyezze a nyers húst és a könnyen romlandó élelmiszert jól záródó tároló edényekbe és hűtőtáskába.
  - Helyezze a nyers húst tartalmazó edényeket a hűtőtáska aljára, és tartsa elkülönítve a készételektől.
  - Ne csomagoljon frissen főzött ételt, ami még meleg, hacsak nem tudja a veszélyes hőmérsékleti zónán kívül tartani. Tegye a hűtőgépbe éjszakára mielőtt becsomagolná.
  - Tegyen elég hűtőelemet a hűtött élelmiszer köré. Megfagyott italokat használhat hűtőelemként, különösen iskolai ebédekhez.
  - Ne tegyen készételt olyan tárolóba, amelyben korábban nyers élelmiszert tárolt anélkül, hogy azt alaposan kimosná és megszáraitná.
  - Használjon eldobható kéztörlőket, ha nincs tiszta víz kézmosásra.

## Tárolja az élelmiszert helyesen

Tartsa az élelmiszert biztonságban:

- Tartsa a könnyen romlandó hűtött élelmiszert a hűtőgépben.
- Tartsa a mélyhűtött élelmiszereket keményre fagyva.
- Tárolja az élelmiszereket tiszta, megfelelő anyagból készült, (nem mérgező) élelmiszer tárolókban.
- Takarja le az élelmiszert szorosan záródó tetővel vagy csomagolja alufóliába vagy műanyag fóliába.
- Tárolja a főtt ételt elkülönítve a nyerstől.
- Tárolja a nyers húst, csirkét és halat a hűtőgép alján, jól zárható tárolókban.
- Tárolja a maradékot a hűtőgépben. Csomagolt élelmiszer és nyitott konzerv vagy üveg tartalma könnyen megromolhat.
- Ne tároljon élelmiszert nyitott konzervdobozban.
- Kerülje a lejárt tojás, tej és hústermékeket.

## Mosson kezet, amikor ételt készít

- Mosson kezet meleg szappanos vízben legalább 30 másodpercig, mielőtt élelmiszereket dolgozna.
- Mosson alaposan kezet főzés előtt, és miután nyers hússal, csirkével, hallal, tojással és mosatlan zöldségekkel dolgozott.
- Szárítsa meg a kezét tiszta vagy eldobható törlővel.
- Ha valami vágás vagy seb van a kezén, kösse be vízmentes kötéssel.
- Viseljen tiszta védőruhát, például kötényt, amikor élelmiszereket dolgozik.
- Ha nem érzi jól magát, engedje, hogy valaki más készítse el az ételt.

## Tartson mindent tisztán és elkülönítve

Ha meg akarja előzni, hogy a jó minőségű étel megromoljon, tartson mindent tisztán és elkülönítve.

- Tartsa külön a nyers élelmiszert a készételektől.
- Használjon külön és tiszta eszközöket és felszerelést a készételekhez.
- Ne használja ugyanazokat az eszközöket és felszerelést nyers élelmiszerhez és készételhez, hacsak alaposan el nem mossa azokat először.
- Alaposan tisztítsa és szárítsa meg a vágódeszkákat, késeket, lábosokat, tányérokat, tárolókat és egyéb eszközöket használat után.
- Használjon forró szappanos vizet mosogatáshoz, és alaposan szárítson meg mindent, mielőtt ismét használja azokat.
- A megtörléshez használjon tiszta vagy eldobható törlőruhát, vagy szárítsa meg az edényeket a levegőn.
- Használjon mosogatógépet a megfelelő mosogatószerrel az edények és eszközök elmosására.
- Felhasználás előtt tiszta vízben mossa meg a nyers gyümölcsöt és zöldséget.
- Ne engedjen háziállatokat a tárolt vagy elkészített élelmiszer közelébe.
- Távolítsa el a rovarokat és férgeket az élelmiszer készítésére és tárolására használt helyiségekből.

## A hűtőgépben olvassza ki a mélyhűtött ételt

A baktérium szaporodhat a mélyhűtött ételben a kiolvadás során, úgyhogy tartsa a mélyhűtött ételt a veszélyes hőmérsékleti zónán kívül.

- Olvassza ki a mélyhűtött ételt a hűtőgépben, vagy használjon mikróhullámú sütőt, ha csak nincsenek más utasítások.
- Csomagolt, mélyhűtött étel esetében kövesse a használati utasítást a csomagoláson.
- Alaposan olvassza ki a fagyasztott húst, halat és csirkét főzés előtt.
- Tartsa a kiolvasztott ételt a hűtőgépben a főzés idejéig.
- Ha mikróhullámú sütőben olvasztotta ki az ételt, kiolvadás után azonnal főzze meg.
- Ha mikróhullámú sütőt használ, felgyorsíthatja a kiolvadást, ha elválasztja a már kiolvadt darabokat a még fagyottaktól.
- Ne fagyasszon le egyszer már kiolvasztott ételt.

## Jól főzze meg

Az egyik legfontosabb lépés az étel megromlásának elkerüléséhez az alapos megfőzés, különösen a könnyen romlandó ételek esetében.

- Főzze a baromfit addig, amíg a húsa fehér lesz és már nem rózsaszín.
- Húspogácsát, darálthúst, kolbászt és tekert vagy töltött húst addig süssön amíg a leve áttetszővé nem válik.
- Fehér halat addig főzzön amíg az villával könnyen darabokra nem választható.
- A legtöbb ételt legalább 75C fokon kell főzni.
- Használjon hús hőmérőt a helyes hőmérséklet megválasztásához. Ez beszerezhető a konyhai eszközöket és pecsenyesütő felszerelést árusító üzletekben.
- Alaposan főzze meg a tojásból készült ételeket, mint például omlett vagy sült tojásos pudding.
- Legyen nagyon óvatos olyan ételekkel, melyekben a tojás nyersen marad, például tojáslikőr és majonéz, ahol a tojáshéjon lévő baktérium megszenyezheti az ételt.

## Ételek hűtése és felmelegítése

- Melegítse az ételt alaposan (75C fölé) gőzölésig vagy forrásig.
- Tartsa a főtt ételt a veszélyes hőmérsékleti zónán kívül.
- Ha tárolnia kell az ételt későbbi felhasználásra, ha már nem gőzölög, takarja le és tegye a hűtőgépbe.
- Amikor előre főz, nagy adagokat osszon fel kis lapos tárolókba és úgy tegye a hűtőgépbe.
- Ha nem akarja rögtön lehűteni az ételt, tárolja 60C fokon vagy efölött.

Élelmiszer biztonsággal kapcsolatosan további információkért hívja:

- Élelmiszer biztonsági forróvonal 1300 364 352 vagy email [foodsafety@dhs.vic.gov.au](mailto:foodsafety@dhs.vic.gov.au)
- A helyi kormányzat egészségügyi osztályát

Látogassa meg az alábbi honlapokat  
[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)

Kiadta a  
 Food Safety Unit,  
 Victorian Government Department of Human  
 Services, Melbourne, Victoria.

2005. április

© Copyright State of Victoria, Department of  
 Human Services, 2005

Engedélyezte a  
 State Government of Victoria,  
 120 Spencer Street, Melbourne.