

Felkészülés a nyárra – Élelmiszerbiztonság otthon és nyaraláskor

Bizonyára mindenki túlesett már életében kisebb, vagy nagyobb ételmérgezésen, és utólag próbálta felidézni, mit evett, mi idézhette elő a rendkívül kellemetlen tüneteket. A fertőzött élelmiszer azonban - látványa és szaga alapján - nem feltétlenül árulja el magát.



A baktériumok a legtöbb ételt észrevétlenül fertőzik meg. Ahhoz, hogy a betegség kialakuljon, nagyon sok kórokozóra van szükség - csak hogy ezek a szabad szemmel nem látható élőlények villámgyorsan szaporodnak: néhány óra alatt egyetlen baktériumból akár 2 millió is lehet.

Az egyik legveszélyesebb fertőzéstípust a szalmonella baktérium okozza: ez többnyire fertőzött szárnyas vagy nyers tojásból készülő ételek (pl. majonézes saláták, hidegtalak), esetleg egyes gyümölcsök fogyasztása után alakul ki, de a nem megfelelő konyhai higiéniai körülmények vagy a félig nyersen maradt étel is okozhatja a bajt.

A hasmenés és hányás mellett többnyire lázzal, hőemelkedéssel járó fertőzések főleg a gyerekek és idősek számára különösen veszélyesek. A kizáradás miatt akár kórházi kezelés is szükséges lehet.

A megbetegedések elkerülése óriási erőfeszítéseket nem, mindössze fokozottabb figyelmet igényel. Az alapvető higiéniai előírások betartásával minimálisra csökkenthetjük a fertőzések kialakulásának veszélyét.

Figyeljünk a vásárlásra

A sütéshez, főzéshez használt nyersanyagok, vagy a közvetlenül fogyasztható zöldségek, gyümölcsök beszerzésekor ügyeljünk arra, hogy a különböző nyersanyagok, élelmiszerek ne szennyezhesék egymást. A levet eresztő étkeket (például a nyers hús) ajánlatos külön műanyag zacskóba csomagolni, így megelőzhetjük, hogy a kicsepegő lé szennyezze a többi árut (például a kenyeret).

A hűtést, fagyasztást igénylő termékeket (például nyershús, hal, félkész mirelittermékek, fagyaltok) célszerű mindig a bevásárlás utolsó szakaszában megvásárolni. Ha mód van rá, a nagybevásárláshoz vigyünk magunkkal hűtőtáskát, hűtőtasakot. Ez azért fontos, mert a hűtőlánc megszakadása a fagyasztott áru kiolvadásával járhat, s a visszafagyasztás nemcsak az étel minőségét rontja, élvezeti értékét csökkenti, hanem az egészségre is veszélyes lehet.



Csak olyan húst vegyünk, amely nem barnult meg, nem eresztett levet. Az előre fóliázott felvágottaknak, tejtermékeknek (sajtok, túró) ne csak a szavatossági idejét ellenőrizzük, hanem alaposan nézzük meg az áru színét, állagát is, hiszen a kánikulában az is gyakran előfordul, hogy a nem megfelelő hűtés és tárolás miatt a különféle termékek - húsok, felvágottak, tejtermékek - még a szavatosság lejártá előtt megromlanak. Ha a felvágott, konyhakész hentesáru csúszkál a

műanyag fóliában, nyálkás, elszíneződött, ne vegyük meg. Ha a vásárlás után derül ki, hogy nem friss, akkor inkább ne fogyasszuk el.

Tárolás



A nyers alapanyagokat (például a húst) és a hőkezelés, vagyis főzés nélkül fogyasztandó élelmiszereket (ilyenek a felvágottak) is hűtve tároljuk. Ügyeljünk a hűtőtér hőmérsékletére (nem csökkenhet 0 °C alá, és nem haladhatja meg a + 5 °C fokot). A hűtő és a mélyhűtő legyen mindig tiszta. Rendszeresen, legalább heti egy alkalommal (ecetes vízzel) töröljük át az ételekkel közvetlenül érintkező belső felületeket.

A különféle élelmiszereket tároljuk egymástól elkülönítve.

A főtt ételeket mindig lehűtve tegyük a hűtőbe (a meleg edényt kihűlésig állítsuk bele a hideg vízzel feltöltött mosogatótálcába, vagy egy hideg vízzel töltött nagyobb lábasba), majd lefedve tároljuk fogyasztásig.

A megmaradt készételt – felhasználás előtt – forraljuk fel, süssük át (sütőben, nagy lángon), mivel a magas hőmérséklet elpusztítja az ételben már elszaporodott baktériumokat.

Ha a hűtő jól működik, a belső tér hőmérsékletét 4°C körül kell tartani, a fagyasztóét pedig -17°C alatt. Kevés hűtő rendelkezik saját hőmérővel, így érdemes behelyezni egyet, amellyel folyamatosan ellenőrizhető a belső hőmérséklet változása, és szükséges esetén korrigálhatunk. Érdemes a fagyasztóban is elhelyezni egy hőmérőt.



A belső hőmérséklet beállításán kívül még számos dolgunk akad a biztonságos élelmiszertárolást illetően:

- Kerüljük a hűtő túltöltését! A hideg levegő így kellően át tudja járni az ételeket, élelmiszereket.
- Azonnal távolítsuk el a lecsepegést! A Listeria baktériumok még a normál hűtési körülmények között is jól szaporodnak, ezért bármilyen lecsepegést, pl. húsok nedvességtartalma töröljük fel a lehető leggyorsabban. Ez gátolja a kereszt-szennyezéseket, vagyis a baktériumok nem terjednek át egyik élelmiszerről a másikra.
- Tartsuk zárva, amit lehet! A hűtőben tárolt ételeket lezárt edényben, lefedve célszerű tartani, és a maradékokat naponta eltávolítani.
- Ellenőrizzük mindig a lejáratí időt! A címke alapján már lejárt élelmiszereket távolítsuk el. Ha valamiért nem tudjuk eldönteni, hogy lejárt-e, az alapszabály, hogy ki kell dobni.

Hűtsünk mindent minél hamarabb!

Az éppen megvásárolt élelmiszereket mielőbb juttassuk a hűtőbe. Ha romlandó áru két óránál tovább marad a konyha normál hőmérsékletén, a baktériumok addigra már szaporodásnak indultak, és nő az ételmérgezés veszélye.

Azt se felejtsük el, (autós bevásárlók), hogy az autó belső tere általában melegebb, mint a szobahőmérséklet, ezért az élelmiszerek kocsiiban felejtése sem veszélytelen (főleg meleg-forró nyári napokon).

Ne spóroljunk a csapvízzel!

A nyers gyümölcsöket, zöldségeket fogyasztás előtt szűrőedényben, erős vízszugárral mossuk át, mert csak így tudjuk eltávolítani róluk a földes szennyeződést, a levelek között megbúvó rovarokat.

Felvágás előtt a dinnyefélék külső héját is mossuk át folyóvízzel.

Bármilyen konyhai műveletbe fogunk, először alaposan mossunk kezet, de az elkészítési stádiumok között is ismételjük gyakran, különösen, ha tojással vagy nyers hússal dolgoztunk.



Tojás kezelése, tárolása

A nyers tojás héján veszélyes baktériumok lehetnek, belsejével is óvatosan kell bánni. Csak **tiszta**, friss és **ép** tojást vásároljunk. A friss tojást nem kell tárolás előtt megmosni, csak a szabad szemmel látható szennyeződéseket szárazon ledörzsölni, mert a mosás során **megsérülhet** a külső, természetes védőréteg és a héja átjárhatóvá válik a baktériumok számára. Közvetlenül felhasználás előtt viszont mindenképpen szükséges az alapos tisztítás, hogy feltöréskor ne szennyeződjön a tojás belseje.

Az állott tojás felemelkedik a víz színére. Ha feltöréskor a fehérje zavaros, sárgája elfolyósodott, vagy a színe, szaga nem a szokásos, nem szabad felhasználni.

A tojást **száraz, hűvös helyen vagy hűtőben** tároljuk. **Más élelmiszerekkel ne érintkezzen** a tojás, mert a héján veszélyes baktériumok lehetnek.

Nyers tojást tartalmazó ételt, például olyan süteményt, amelynek krémjébe nyers tojás szükséges kerüljük a nyári kánikulában.

Tartsuk tisztán a konyhát!

Ne feledkezzünk meg a munkálatokhoz használt eszközök alapos megtisztításáról a munkafázisok közben. A húsvágódeszka, a kés is folyamatos tisztítást igényel, mert közvetítésükkel a nyers élelmiszer-alapanyagokon található baktériumokat könnyen átvihetjük egymásra. Ennek – különösen a nyersen fogyasztott zöldségek esetében – lehetnek egészségkockázatai.

A nyári melegben ügyeljünk a konyhai felszerelések (munkapult, gáztűzhely, csaptelep, edénycsőpögtető, mosogatószivacs stb.) rendszeres tisztántartására.

Kánikulában kerüljük a majonézes, nyers tojással készült édességek (házi fagylalt, tiramisu, madártej), hidegtálkészítmények (kaszinótojás, tojás- és franciasaláta) fogyasztását. Ezek helytelen tárolásából származik ugyanis a legtöbb szalmonellafertőzés.

Ha az óvatosság ellenére mégis az ételmérgezés tüneteit (hányás, hasmenés, hasfájás, esetleg láz, görcsök) észleljük magunkon, keressünk elő a házipatikából a vény nélkül is kapható bélfertőtlenítőt, illetve a tünetek elmúlásáig tartsunk szigorú diétát.

Fontos, hogy gondoskodjunk a megfelelő folyadékpótlásról, igyunk nagyon sok ásványvizet, esetleg teát.

Ha közérzetünk nem javul, és nem használnak a gyógyszerek, illetve a diéta sem, feltétlenül forduljunk orvoshoz.

Mit és hogyan együnk külföldön

A turisták leggyakoribb betegsége az úgynevezett „utazók hasmenése”. A megbetegedést egy *Escherichia coli* nevű baktérium okozza, amely ugyan megtalálható az ember bélháztartásában is, de mivel a baktérium földrajzilag specializálódik, így szervezetünk nem tud védekezni a külföldön elkapott *E. coli* ellen. Ezért készüljünk úgy az útipatikával, hogy legyen nálunk hasmenés, hányás elleni szer és figyeljünk a kiszáradásra.



Ennél súlyosabb megbetegedést okoznak az ételfertőzések, melyeket három csoportra oszthatunk: megkaphatjuk őket húsoktól, halaktól és salátáktól, valamint a víztől. Ha szeretnénk elkerülni a napokig tartó kellemetlen hasmenést, akkor be kell tartanunk néhány alapvető szabályt.

- Sose igyunk csapvizet,
- Ne is mossunk fogat csapvízzel
- Kerüljük a csapvízből készült jégkockát
- A húst mindig jól átsütve kérjük,
- A füstölt halakat pedig, ha lehet, ne kóstolgassuk egyetlen trópusi országban sem!
- Utcái árus: kerüljük a csomagolatlan, utcán készült ételek vásárlását, bizonytalan milyen vizet használtak fel, és nem megfelelő a tárolás sem (hőmérséklet, bogarak)



A pácolt édesvízi halak az egyik legsúlyosabb veszélyforrást jelentik. Könnyedén kaphatunk különböző féregfertőzést (pl. májmétegyfertőzést) a belül még nyers halakból készült salátáktól, füstölthaltal-falatkáktól. Ezek a betegségek általában hosszú lappangási idővel járnak, és csak hetekkel hazatértünk után alakulnak ki a tünetek. Kezelésük nagyon hosszadalmas, és csak erős, toxikus gyógyszerekkel várható tartós javulás. Ilyenkor a legfontosabb, amivel megkönnyíthetjük saját gyógykezelésünket, ha még véletlenül sem felejtjük el közölni kezelőorvosunkkal, hogy nemrégiben a trópusokon jártunk.

Minden olyan országban, ahol jellemző ételkülönlegességnek számítanak az édesvízi halból készült füstölt finomságok – így Finnországban, Észak-Amerikában, Chilében, Kanadában, Oroszországban, Kínában –, találkozhatunk hasonló módon terjedő féregfertőzéssel.

Hasonlóan, lárvá állapotban terjedő féregfertőzést kaphatunk nyers húsféléktől is, ezért a nem megfelelően átsütött marha- vagy disznóféleségek szintén okozhatnak súlyos megbetegedéseket. Mindig figyeljünk rá, hogy még véletlenül se kerüljön a tányérunkra nyers

hús. Jól jegyezzük meg a „Well done!” (jól átsütve) kifejezést, ezt még az igencsak egyszerű angolt beszélő dél-ázsiai pincérek is érteni fogják.

Ezerszer hallottuk már, hogy óvatosan a gyümölcsökkel, ha a trópusokon járunk, mégsem jelentenek olyan hatalmas veszélyforrást, mint a vízi salátafélék. A zöldségeket, gyümölcsöket ugyanis külső héj védi, ráadásul fogyasztás előtt ásványvízben megmoshatjuk őket, így kellő odafigyeléssel nyugodtan megkóstolhatjuk a friss ázsiai finomságokat. Vigyáznunk kell ellenben mindenféle salátával, zöld növényvel! Még véletlenül se felejtsük el, hogy a díszítésnek szánt petrezselyem- vagy mentalevél a tányérunkon a szem gyönyörködtetésére hivatott, nem pedig a kóstonolgasra! Az általuk megkapható tudómétely hasonló tüneteket okoz, mint a tbc, súlyos köhögés és véres köpet jellemzi. Kezelése igen hosszadalmas. A kórt juhok, kecskék és szarvasmarhák is elkaphatják, így akár egyetlen fűszál elrágcsálása is végzetes kimenetelű lehet.

A legnyilvánvalóbb fertőzési forrás természetesen a víz. Ne csak a csapvízre gondoljunk, egy önfeledt medencés pancsolás során a szemünkbe kerülő néhány csepp édesvíz, vagy a véletlenül lenyelt kortyok is okozhatnak komoly bajt. A fertőzés lehet bakteriális, ami hastífuszt, kolerát vagy vérhast is eredményezhet. Akár vírus is kerülhet a szervezetünkbe, ami pedig Hepatitis A és E betegséget okozhat. Ha tehetjük, válasszuk inkább az óceánt, a sós víz inkább gyógyít, mint betegé tesz!

