



A BIZTONSÁGOS ÉTELKÉSZÍTÉS 5 TITKA

1. KIFOGÁSTALAN ALAPANYAG, TISZTA IVÓVÍZ

- a. csak friss, egészséges nyersanyagot vásároljon !
- b. a zöldséget, gyümölcsöt alaposan tisztítsa és mossa meg !
- c. ne fogyasszon el a szokásostól eltérő ízű, szagú, állagú élelmiszert !

2. TISZTA KONYHA, TISZTA KÉZ

- a. Mindig alaposan mosson kezet az ételkészítés előtt és közben.
- b. WC használat utáni kézmosás különösen fontos !
- c. Tartsa távol az étellektől a rovarokat, rágcsálókat, a kedvenc háziállatokat

3. KÉSZ ÉTELEK ELKÜLÖNÍTÉSE A NYERSANYAGOKTÓL

- a. A nyers húsok elkülönítése más élelmiszerektől rendkívül fontos !
- b. A nyersanyagok tisztítására, szeletelésére használt kést, vágódeszkát más célra ne használja !
- c. A kész ételleket úgy tárolja, hogy azok a nyersanyagokkal, más célra használt eszközökkel ne érintkezhessenek, azoktól ne szennyeződhetnek !

4. ALAPOS SÜTÉS, FŐZÉS

- a. A hús-, tojás, és halételeket alaposan át kell sütni !
- b. A sütés-főzés akkor alapos, ha az étel felforr, a tojás megszilárdul, a hús belseje is szemmel láthatóan jól átsült ! Biztonságos az étel, ha belsejében is elérte a 75 C fokot.
- c. A maradék ételt fogyasztás előtt mindig forralja át. A meglangyosítás, melegítés nem elegendő.!

5. GYORS LEHÜTÉS, HÜTÖTT TÁROLÁS

- a. Az elkészült ételt fogyasztásig legfeljebb 2-3 óráig tarthatja hűtőszekrényben !
- b. Ha az ételt későbbre akarja eltenni, azonnal hűtse le és minél előbb tegye hűtőszekrénybe !
- c. A hűtőszekrényben se tárolja 2-3 napnál tovább az ételt !