

HIGIENA V DOMAČI KUHINJI

V domačih kuhinjah se dnevno izvaja priprava obrokov hrane, v celoti ali kot dokončna priprava vnaprej pripravljenih jedi. Ob današnjem načinu življenja se kuhanju v večini gospodinjstev največ posvetimo ob koncu tedna. Zadrževanje v kuhinji in uživanje hrane predstavlja eno od možnosti za vsakodnevno druženje družinskih članov.

Praviloma radi pozabljamo, da lahko tudi domača kuhinja predstavlja tveganje za zdravje oz. vir okužbe. Da bi to preprečili, je potrebno zagotoviti redno čiščenje in vzdrževanje kuhinje in pripadajočih prostorov, opreme, posode, pribora, kuhinjskih pripomočkov, posod za smeti... Zagotoviti je potrebno primerno nabavo in shranjevanje vseh živil ter pazljivo rokovanje s surovimi živili in pripravljeno hrano. Izredno pomembno pa je dosledno zagotavljanje čistoče rok (<http://www.ivz.si/index.php?akcija=kategorija&k=29>) in osebne higiene vseh oseb, ki sodelujejo pri pripravi hrane.

Osnovna načela za vzdrževanje higienskih/varnih razmer v domači kuhinji lahko strnemo v osem načel:

1. Priprava kuhinje za delo z živili
2. Preprečevanje onesnaženja končno obdelanih živil s prenosom preko kuhinjskih pripomočkov, površin, posode, surovih živil (preprečevanje navzkrižnega onesnaženja)
3. Umivanje rok(<http://www.ivz.si/index.php?akcija=kategorija&k=29>) in osebne higiene vseh oseb,
4. Odstranjevanje odpadkov
5. Vzdrževanje opreme
6. Čistilna sredstva in pribor za čiščenje
7. Zaščita pred insekti in glodavci
8. Domače živali v kuhinji

Priprava kuhinje za delo z živili

Pred pripravo hrane v kuhinji je potrebno zagotoviti, da so vse delovne površine, s katerimi bodo živila prišla v stik, čiste. Pri pripravi hrane in kuhanju moramo uporabljati le čisto posodo, pribor in pripomočke. Delo si organiziramo tako, da tudi med pripravo hrane, po opravljenih posameznih fazah priprave živil, opravimo sprotno čiščenje. Pri čiščenju in pomivanju posode je potrebno biti čimbolj dosleden, saj ostanki hrane privabljajo mrčes in druge živali (hišne ljubljence, pa tudi miši ipd.) ter predstavljajo dobre pogoje za razmnoževanje klic.

Preprečevanje onesnaženja živil s prenosom preko kuhinjskih pripomočkov, površin, posode, surovih živil (preprečevanje navzkrižnega onesnaženja)

Pomembno je preprečevanje navzkrižnega onesnaženja. Surova živila, kot so meso, perutnina, jajca, ribe, pa tudi neočiščena zelenjava, sadje in druga živila, lahko onesnažijo ostala živila. Zato si je potrebno po rokovanju z njimi skrbno umiti roke

(higiena rok) ter čim prej očistiti vse površine, s katerimi so prišla v stik. Včasih je za učinkovito čiščenje površin potrebno opraviti še predčiščenje; če so na površinah beljakovinski ostanki, izvedemo predčiščenje z mlačno vodo, pri zelo mastnih nečistočah pa z vročo vodo, nato nadaljujemo z običajnim čiščenjem. Čiščenje izvedemo s toplo vodo, detergentom ter splaknemo s čisto, vročo vodo. Pri delu v kuhinji dosledno pazimo na preprečevanje prenosa klic preko površin, pripomočkov, pribora, kuhinjskih krp ter na ločeno uporabo desk in nožev za surova živila in končno obdelana živila. Priporočamo posebno desko za obdelavo surovega mesa, ločeno od deske za obdelavo surove zelenjave.

Umivanje rok

Roke osebe, ki dela z živili, morajo biti čiste. Še posebno je pomembno umivanje rok (<http://www.ivz.si/index.php?akcija=kategorija&k=29>) po rokovanju s surovimi živili, odstranjevanju odpadkov oz. po stiku z drugimi nečistočami in seveda po uporabi stranišča.

Odstranjevanje odpadkov

Zagotoviti je potrebno sprotno odstranjevanje kuhinjskih odpadkov iz kuhinje. Priporočamo ločevanje organskih odpadkov od ostalih, že v kuhinji. Za zbiranje v kuhinji naj se uporabljajo pokrite posode, z vloženo vrečko za enkratno uporabo. Posodo je treba redno vzdrževati in čistiti s toplo vodo in ustreznim detergentom.

Vzdrževanje opreme

Omare, hladilnike, zamrzovalnike in shrambe za živila je potrebno redno čistiti ter jih vzdrževati. Živila, ki se shranjujejo, morajo biti primerno zaščitena in v primerni embalaži. Istovrstna živila shranjujemo po načelu izpodrivanja živil – tiste z daljšim rokom trajanja shranjujemo bolj zadaj. Pri jemanju živil s polic pazimo na rok trajanja. Kuhinjo je potrebno občasno generalno očistiti. Takrat očistimo tudi napo, stenske obloge, kuhinjske odtoke, pozabiti pa ne smemo tudi na manjše predmete in tiste, ki niso v uporabi vsak dan, ki so prav tako lahko vir nesnage: gospodinjski pripomočki in aparati, posode za shranjevanje začimb in drugih živil, pečice, mikrovalovne pečice,...

Redno čistimo tudi pomivalni stroj, njegove površine (vrata, tesnilne gume...) in dele (filter). Za učinkovito strojno pomivanje posode je potrebno mehansko predčiščenje le-te.

Čistilna sredstva in pribor za čiščenje

Za čiščenje je potrebno uporabljati namenska sredstva. Ob nabavi se seznanimo in pri uporabi upoštevamo navodila za uporabo.

Da preprečimo prenos klic preko čistilnega pribora, je potrebno za ločena opravila uporabljati ločen pribor (krpe, gobice, vedra,...). Če jih uporabljamo večkrat, jih po

vsakem opravilu operemo s toplo vodo in čistilnim sredstvom, dobro splaknemo in jih posušimo.

Pozorni moramo biti tudi pri uporabi tekstilnih kuhinjskih krp, ki so lahko pogosto vir klic, zato jih je potrebno redno menjavati. Kuhinjske krpe naj bodo iz materialov, ki jih lahko vzdržujemo s pranjem na 95°C. Krpe iz mikrovladen in drugih materialov peremo na 95°C, če je tako označeno na izdelkih. Za umazana dela naj se uporabljajo papirnate brisače.

Redno in dosledno čiščenje predstavlja tudi mehansko razkuževanje posode, opreme pripomočkov in površin (s čiščenjem odstranimo okrog 80% mikroorganizmov).

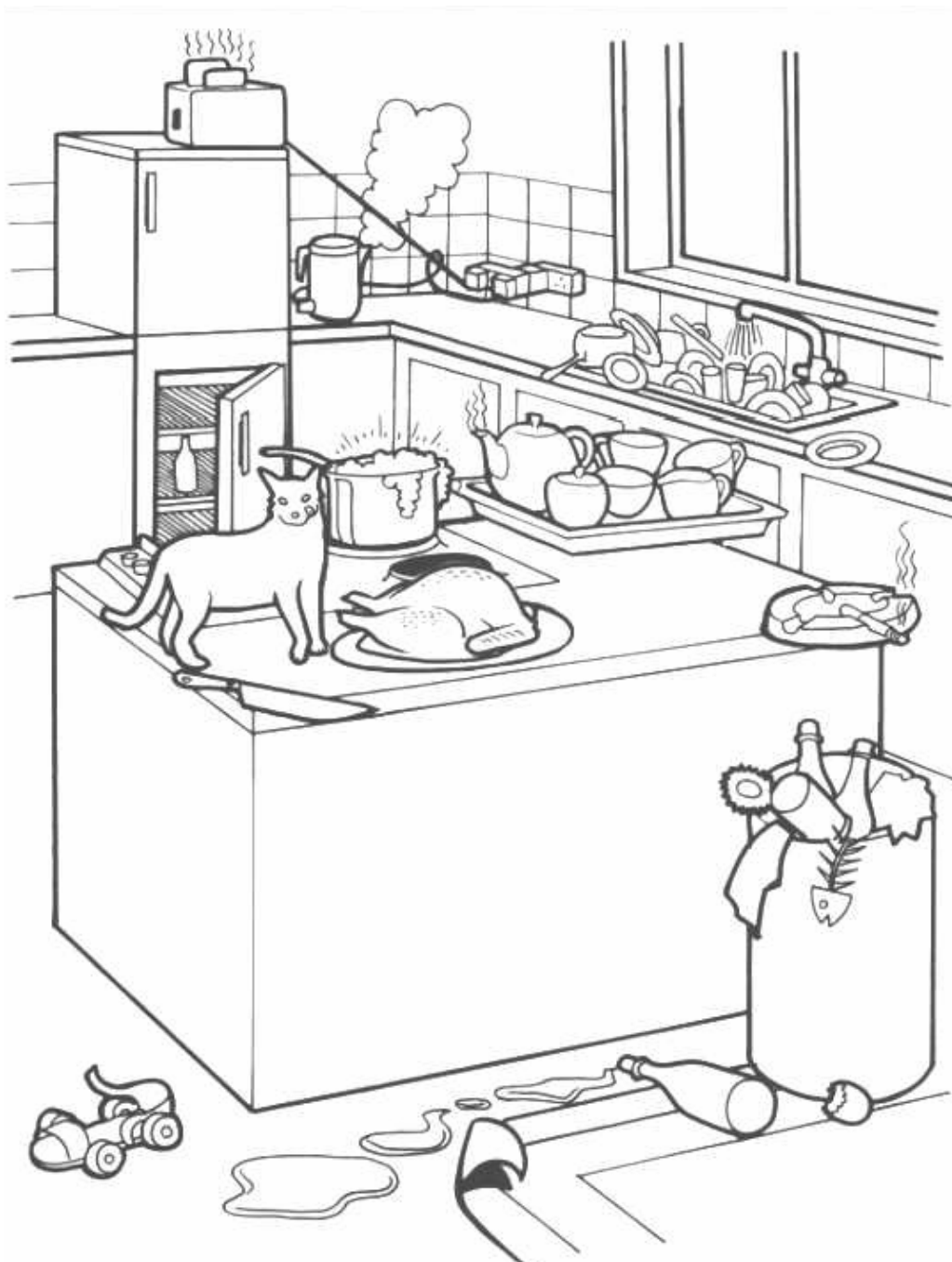
Dezinfekcijska sredstva, ki vsebujejo klor, učinkovito uničujejo klice, vendar jih uporabljamo le izjemoma. V kuhinji je najbolj priporočljiva uporaba vroče vode. Ta način razkuževanja je zelo učinkovit, enostavnejši in cenejši od uporabe kemijskih razkužil in ne pušča škodljivih ostankov za zdravje. Občasno izvedemo tudi prebrisavanje površin z razredčenim kisom. Razkuževanje vedno opravimo po predhodnem čiščenju.

Zaščita pred insekti in glodavci

V kuhinjah, še posebej v kuhinjah individualnih zgradb, ki imajo lahko vhod iz dvorišča se je treba zaščititi pred vdorom insektov, glodavcev, ptičev... Za zaščito pred insekti in glodavci je priporočljivo uporabljati mehanska sredstva za zatiranje mrčesa (lepilne površine...) ter vabe za glodavce. Ob uporabi kemijskih insekticidov (spreji, pršila,...), je potrebno odstraniti in zaščititi živila, po določenem kontaktnem času pa površine dobro očistiti, prostor pa prezračiti. Če se v večstanovanjski zgradbi pojavijo ščurki, mravlje in druga golazen, pa tudi če jim v individualni hiši nismo kos, je za njihovo učinkovito odstranitev potrebna pomoč pristojnih služb.

Domače živali v kuhinji

Hišni ljubljenci: psi, mačke, ptice lahko prenašajo številne klice. Po dotiku z njimi, kot tudi po stiku z njihovimi posodami za hrano, si je vedno potrebno umiti roke. Pomivanje in shranjevanje posode za hranjenje živali mora biti ločeno od ostale posode za pripravo hrane.



British Nutrition Foundation 'Food - a fact of life' 2000

Viri:

1. Your complete guide to food safety /kitchen hygiene
http://www.foodlink.org.uk/factfile_c.asp?file=2&chapter=1 :
2. <http://www.thegutsgourmet.net/kitchen-sani.html>
3. Australian government : Practical Guidance material kitchen food hygiene
4. Deset zlatih pravil za pripravo higiensko ustrezne hrane, Umetnost zdravega kuhanja, IVZ Ljubljana