

4 O – Operi, Odvoji, Obradi, Ohladi

1) **OPERI– održavajte čistoću ruku, radnih površina, kuhinjskog pribora**

- ✓ Perite ruke sapunom i toplom vodom prije kontakta s hranom i često tijekom pripreme hrane pogotovo nakon doticaja sa sirovim mesom te neopranim voćem i povrćem.
- ✓ Perite i održavajte higijenu svih površina, pribora i posuđa kojim se koristite prilikom pripreme hrane.
- ✓ Temeljito perite voće i povrće, posebno ako se jede sirovo.

ZAŠTO?

Iako većina mikroorganizama ne uzrokuje bolesti, opasni mikroorganizmi se često mogu naći u tlu, vodi, životinjama i ljudima. Ovi mikroorganizmi mogu se naći na rukama, krpama za brisanje i kuhinjskom priboru, posebno na daskama za rezanje namirnica i mogu se prenijeti na hranu čak i najmanjim dodirima te uzrokovati bolesti koje se prenose hranom. Uz mikroorganizme, ostaci pesticida su samo neke od opasnosti koje se mogu u velikoj mjeri otkloniti temeljitim pranjem voća i povrća.

2) **ODVOJI - odvojite sirovu od kuhane hrane, također sirovo meso od hrane koja se neće termički obrađivati**

- ✓ Odvojite sirovo meso, perad, ribu i plodove mora od ostale hrane.
- ✓ Upotrebljavajte posebne daske i pribor za rezanje sirovog mesa i povrća te sove i termički obrađene hrane.
- ✓ Čuvajte hranu u posebnim posudama kako bi izbjegli međusobni dodir sirove i pripremljene hrane.

ZAŠTO?

Sirove namirnice, a posebno meso, perad, riba i morski plodovi, kao i njihovi sokovi, mogu sadržavati opasne mikroorganizme koji se mogu prenijeti na druge namirnice tijekom pripreme i čuvanja hrane. Ti mikroorganizmi će se termičkom obradom mesa uništiti, ali preko daski i pribora za rezanje kontaminirat će drugu hranu koja se termički ne obrađuje, kao što je npr. povrće.

3) **OBRADI – hranu uvijek temeljito termički obradite**

- ✓ Hranu temeljito skuhaite ili ispecite, a posebno meso, perad, jaja te ribu i plodove mora.
- ✓ Ostatke juha, variva, gulaša i sličnih jela podgrijavajte dok ne proključaju, kako bi postigli dovoljno visoku temperaturu (iznad 60 °C)

ZAŠTO?

Temeljito kuhanje i pečenje ubija gotovo sve opasne mikroorganizme. Istraživanja su pokazala da termička obrada namirnica pri 70 °C može pomoći da hrana bude sigurna za konzumaciju. Posebna pažnja potrebna je kod pojedinih namirnica poput mljevenog mesa, kosanog i rolanog pečenja, velikih komada mesa i cijele peradi.

4) **OHLADI - čuvajte hranu na sigurnim temperaturama**

- ✓ Ne ostavljajte kuhanu ili pečenu hranu na sobnoj temperaturi duže od 2 sata.
- ✓ Nakon konzumiranja spremite u hladnjak svu skuhanu i lako pokvarljivu hranu (na temperaturi ispod 5 °C).
- ✓ Ne pohranjujte hranu predugo, čak ni u hladnjaku. Ostatke hrane konzumirajte u roku od 2 dana.
- ✓ Ne odmrzavajte smrznutu hranu na sobnoj temperaturi.

ZAŠTO?

Mikroorganizmi se mogu brzo umnožavati ukoliko se hrana drži na sobnoj temperaturi. Držanjem hrane na temperaturi ispod 5 °C ili iznad 60 °C, usporava se ili zaustavlja rast mikroorganizama. Neki opasni mikroorganizmi mogu se razvijati i ispod 5 °C.