



# Osnovna pravila pri shranjevanju živil

Pravilno shranjena živila se bodo obdržala dalj časa, pa tudi težav z nagnitimi, plesnivimi ali pokvarjenimi živili ne bomo imeli. Tudi jedi iz pravilno shranjenih živil so bolj varne. Hrana je namreč idealno gojišče zdravju škodljivih bakterij, zato sta pravilna priprava in shranjevanje ključna pri preprečevanju raznoraznih zastrupitev s hrano. Ali bomo živila hranili v hladilniku, shrambi, kleti ali kakšnem drugem prostoru, je izbira posameznika. Pomembno je zgolj to, da jih hranimo na pravi temperaturi.

- ❗ Prostori, kjer živila shranjujemo, morajo biti vedno čisti, hladni in suhi.
- ❗ Hrane nikoli ne shranjujte v posodah, ki jih uporabljate za druge namene; to še posebno velja za posode, v katerih so bile pred tem kemikalije.
- ❗ Ostanke hrane ali živil vedno pokrijemo ali dobro zavijemo ter hranimo stran od kemikalij.
- ❗ Hrano, ki je ne shranjujete v hladilniku, je treba zaščititi pred žuželkami, škodljivci, živalmi, pticami, prahom in paro. Hišnim ljubljencem preprečite dostop v kuhinjo.
- ❗ Glede shranjevanja živil upoštevamo navodila na embalažah.
- ❗ Živil ne smemo hraniti predolgo. Zato moramo redno pregledovati roke uporabe. Živilo zavržite, če je videti pokvarjeno ali ima sumljiv vonj.
- ❗ Shranjevanje hrane na hladnem upočasnjuje razmnoževanje bakterij, zato je treba vsa živila, ki se hitro pokvarijo, zlasti meso, perutnino in ribe, hraniti na hladnem. Pomembno je, da surovo meso, perutnina ali ribe ne onesnažijo že skuhane hrane in tiste, ki jo nameravate uživati surovo.
- ❗ Plesniva živila zavržite v celoti in ne samo površinsko plast.
- ❗ Odpadkov ne puščajte okoli, saj se bodo tako bakterije razširile na živila, ki jih boste pripravljali pozneje.
- ❗ Pred pripravljanjem hrane očistite delovne površine, posodo in drug pribor za pripravo hrane (noži, vilice, žlice ...). Po pripravi jih je treba znova očistiti in posušiti.
- ❗ Sadje in zelenjavo pred pripravo in kuhanjem operite v čisti vodi. Sadje in zelenjavo, ki ju nameravate uživati sveža, temeljito operite v čisti, po možnosti tekoči vodi.
- ❗ Če nimate pomivalnega stroja, posodo in drug pribor operite s sredstvom za pranje posode, temeljito izperite pod tekočo vodo in nato posušite.
- ❗ Med pripravljanjem hrane se vzdržite kašljanja, kihanja, dotikanja nosu, ust, las in vsega drugega, kar bi utegnilo onesnažiti hrano.
- ❗ Če ste bolni ali imate poškodbe na rokah, se izogibajte pripravljanju hrane.
- ❗ Kuhinjske krpe menjajte pogosto.
- ❗ Pravilno kuhanje uniči vse ali vsaj večino bakterij v hrani, vzdrževanje hrane na dovolj visoki temperaturi po kuhanju pa preprečuje nadaljnje razmnoževanje večine nevarnih bakterij. Meso in mesne jedi je treba vedno temeljito skuhati. Če je meso v notranjosti krvavo ali pa so krvavi sokovi, to pomeni, da ni dovolj skuhano in da utegne vsebovati škodljive mikrobe. Hrano, ki jo kuhate v vodi, kuhajte v kipeči vodi, in sicer tako dolgo, da doseže dovolj visoko temperaturo, ki bo uničila vse bakterije.
- ❗ Pripravljeno hrano je treba pojesti takoj, ko je skuhana. Če kuhane ali pogrete hrane ne zaužijete takoj, jo grejte, dokler je ne pojedete, ali pa jo takoj ohladite in shranite na hladnem. Hrane ne smete shranjevati na toplem ali pri sobni temperaturi, saj so takšne temperature idealne za hitro bohotenje bakterij.