

## USHQIMI I SIGURT GJATË VERËS

Gjatë muajve të verës rreziku i helmimit ndaj ushqimeve rritet, pasi bakteret zhvillohen shpejt në kushte të ngrohta dhe me lagështi. Sigurimi i një ushqimi të sigurt mund të jetë një sfidë gjatë kësaj periudhe të vitit, pasi temperaturat janë të ngrohta dhe ne shpesh gatuajmë jashtë kur bëjmë piknik, zgarë apo udhëtime në natyrë.

Disa këshilla për të qenë sa më të sigurt nga helmimi prej ushqimeve gjatë verës.

### **Ruajini ushqimet të freskëta**

- Mos e mbani ushqimin në temperaturën e dhomës për më shumë se një orë në ditët e nxehta të verës.
- Kur jeni në lëvizje, mbajeni ushqimin në një frigorifer të vogël me pllaka akulli. Temperatura brenda frigoriferit duhet të jetë  $\leq 4^{\circ} \text{C}$ .
- Mbajeni frigoriferin në hije, larg rrezeve të diellit, dhe mos e hapni shumë shpesh. Hapja e tij bën që ajri i ngrohtë të hyjë brenda dhe ajri i ftohtë të dalë jashtë. Përdorimi i frigoriferit të veçantë për pijet dhe për ushqimin do të ishte më mirë, pasi do ta ruante ushqimin për një kohë më të gjatë.

### **Ndajini ushqimet**

- Mbani mishin e papërpunuar, mishin e shpendëve dhe produktet e detit larg ose të ndara nga ushqimet e tjera, për të parandaluar përhapjen e bakteve të rrezikshme. Përdorimi i kutive plastike do të parandalojë rrjedhjen e këtyre ushqimeve.
- Vendosni mishin e pjekur, mishin e shpendëve dhe produktet e detit në fund të ftohësit, për të parandaluar pijet që të rrjedhin mbi ushqime.

### **Pastërtia**

Larja e duarve në mënyrën e duhur mund t'ju ndihmojë në shmangien e kontaminimit të ushqimit dhe në parandalimin e helmimit prej tij. Lani duart me ujë të ngrohtë dhe sapun për të paktën 15 – 20 sekonda para dhe pasi të keni gatuar, apo të keni përgatitur ushqimin. Në mungesë të ujit dhe të sapunit, përdorni një copë të lagur me alkool.

## **Ndiqui të njëjtat udhëzime të larjes së duarve edhe kur jeni jashtë shtëpisë**

- Përdorni ujë të pastër dhe sapun për të larë me kujdes të gjitha enët e përdorura.
- Sterilizoni apo pastroni mirë të gjitha enët e përdorura, sipërfaqet ku keni gatuar apo punuar me një solucion pastrimi.
- Shpëlani të gjitha enët me ujë të freskët.

## **Gatimi**

Lani duart me ujë të ngrohtë dhe sapun për të paktën 15 – 20 sekonda përpara dhe pasi keni prekur mish të papërpunuar, mish shpendësh apo produkte peshku, pasi keni prekur kafshë shtëpiake, ndërruar pelena etj.

- Bakteret ngordhin nga nxehtësia. Mishi i papërpunuar, mishi i shpendëve si dhe produktet e detit duhet të gatohen në një temperaturë të brendshme të sigurt, për të eliminuar bakteret e rrezikshme si E. Coli, Salmonela dhe Listeria.
- Kur merrni ushqimin nga skara përdorni një pjatë të pastër. Asnjëherë mos e vendosni ushqimin e gatuar në një pjatë e cila është përdorur për të përgatitur mishin e papërpunuar, mishin e shpendëve apo prodhimet e detit, nëse do ta përdorni lajeni më parë atë. Mbajtja e disa enëve dhe pjatave të pastra, do t'ju ndihmonte në parandalimin e kontaminimit të ushqimit.
- Pjatat dhe veglat e përdorura në përgatitjen e ushqimit të papërpunuar mos i përdorni përsëri, derisa t'i keni larë plotësisht me ujë të ngrohtë dhe sapun.
- Mjetet që përdorni për të prerë ushqimet si dërrasa, etj., duhet të jenë të veçanta për mishin, mishin e shpendëve dhe prodhimet e detit, dhe po të veçanta për produktet e tjera ushqimore.

## **A e dini se?**

Ngjyra e mishit nuk është një shenjë e besueshme nëse mishi është i sigurt për t'u ngrënë. Mishi mund të marrë ngjyrë kafe përpara se të gjitha bakteret të kenë ngordhur, prandaj, përdorni një termometër dixhital për të qenë të sigurt.

- Kontrolloni temperaturën e mishit që po gatvani në skarë duke e hequr nga skara dhe duke e vendosur në një pjatë të pastër.
- Futeni termometrën digjital të ushqimit në pjesën më të trashë të mishit, pasi ai nuk mund të piqet njësoj në të gjitha pjesët.
- Meqenëse ndotësit e ndryshëm të ushqimit nuk mund t'i shikojmë, shijojmë dhe ndiejmë, është e rëndësishme që ushqimi të gatuhet në një temperaturë të sigurt për të shmangur

helmimin nga ushqimi. Temperaturat e gatimit për mishin, mishin e shpendëve dhe prodhimet e detit janë të ndryshme por variojnë midis 70° C dhe 75° C.

- Gjithmonë pastroni termometrën me ujë të ngrohtë dhe me sapun pas çdo matjeje, për të shmangur në këtë mënyrë kontaminimin e ushqimit.

### **Trajtimi i ushqimeve të mbetura**

Shumë njerëz i përdorin ushqimet e mbetura nga ndonjë darkë familjare apo nga ndonjë festë. Por ushqimet që kanë mbetur duhet të ruhen, të trajtohen dhe të ambalazhohen në mënyrën e duhur.

- Ushqimin e gatuar që ka mbetur vendoseni në kuti të cekët
- Në ditët e nxehta të verës mos e mbani ushqimin në temperaturën e dhomës më shumë se një orë.
- Çdo ushqim të gatuar të cilin e keni lënë jashtë në temperaturën e dhomës për më shumë se dy orë, hidheni poshtë.
- Kurrë mos e përcaktoni nëse ushqimi është i sigurt me nuhatje, me shikim apo me shije. Ju nuk mund të thoni nëse ushqimi është i kontaminuar nga pamja, nga era apo nga shija e tij.
- Kur jeni në dyshim për sigurinë e ushqimit më mirë hidheni atë.

### **Ruajtja e ushqimeve të mbetura**

- Vendosini menjëherë të gjitha ushqimet që kanë mbetur në kuti të cekëta të zbuluara, që të ftohen sa më shpejt.
- Ushqimet shumë të nxehta mund të ftohen në temperaturën e dhomës, kur të mos kenë më avull futini në frigorifer.
- Shmangni mbingarkimin e frigoriferit në mënyrë që ajri i freskët të qarkullojë lirshëm.
- Gjithmonë përdorni një kuti të pastër për çdo ushqim të mbetur, ruajini ato në kontenierë të veçantë.
- Konsumojini ushqimet e mbetura që keni ruajtur në frigorifer brenda 2 – 3 ditëve.
- Ushqimet e ruajtura në frigorifer duhet t'i konsumoni, nëse është supë duhet ta ngrohni deri në vlim, dhe çdo ushqim që mbetet duhet hedhur poshtë.