

Ohjeet turvalliseen ruoanlaittoon

Pese kädet

- ▶ Pese kädet aina aloittaessasi ruoanvalmistuksen, raakojen elintarvikkeiden käsittelyn jälkeen, ja aina vessassa käynnin jälkeen.
- ▶ Älä valmista ruokaa muille jos sinulla on vatsataudin oireita.

Miksi

Huonosti pestyjen tai pesemättömien käsien välityksellä ruokamyrkytyksiä aiheuttavat bakteerit ja virukset leviävät helposti elintarvikkeisiin.

Pidä raat ja kypsät elintarvikkeet erillään

- ▶ Käsittele raakaa lihaa, kalaa ja kasviksia sekä valmista ruokaa omilla, puhtailla työvälineillä.
- ▶ Säilytä ja varastoi raat elintarvikkeet erillään.
- ▶ Pese ja tarvittaessa kuori kasvikset huolellisesti.

Miksi

Raaka liha, kala ja kasvikset voivat sisältää tautia aiheuttavia mikrobeja.

Kuuma kuumana

- ▶ Kypsennä ruoka kypsäksi, käytä tarvittaessa lämpömittaria!
- ▶ Etenkin siipikarjanliha, jauheliha ja kaikki muu pilkottu ja kuutioitu liha tulee kypsentää läpikypsäksi.
- ▶ Kuumenna uudelleen kuumennettavat ruoat huolellisesti ja tarjoa ruoka mahdollisimman pian.

Miksi

Ruoan kuumentaminen kuplivan ja höyryävän kuumaksi (yli +70 °C) riittää tuhoamaan haitalliset mikrobit.

Kylmä kylmänä

- ▶ Säilytä helposti pilaantuvat elintarvikkeet kylmässä (+2 — +6 °C:ssa).
- ▶ Sulata pakasteet jääkaapissa.
- ▶ Jäähdytä ruoka nopeasti.
- ▶ Nosta kylmänä tarjoiltavat ruoat esille vasta juuri ennen tarjoilua ja heitä kerran huoneenlämmössä lämmenneet ruoat pois.

Miksi

Mikrobit lisääntyvät erityisen nopeasti ns. vaaravyöhykelämpötilassa (+8 — +60 °C).

