



Higiena w dużych kuchniach

Z jednej strony higiena osobista, czyste przedmioty, nie-nagane wyposażenie kuchni, z drugiej zaś higieniczne przetwarzanie artykułów żywnościowych – to wszystko

zapobiega schorzeniom spowodowanym konsumpcją artykułów spożywczych ("zatruciom żywnością")

Ważne reguły

Higiena osobista

- ▶ **Przestrzegać czystości odzieży roboczej!**

Dlaczego?

W ten sposób unika się zabrudzenia i bakteryjnego zanieczyszczenia artykułów spożywczych. Im czystsza odzież, tym mniejsze ryzyko przeniesienia zarazków na potrawę.

- ▶ **Podczas pracy w kuchni zadbać o przykrycie włosów!**

Używać udostępnionych czepków/czapek!

Dlaczego?

Dzięki temu nie dojdzie do budzącej obrzydzenie sytuacji "włos w zupie!".

- ▶ **Przed przystąpieniem do pracy zdjąć z rąk biżuterię (pierścionki, zegarki)!**

Dlaczego?

Przedmioty te utrudniają higieniczne czyszczenie rąk.

- ▶ **Przed przystąpieniem do pracy i po wizycie w toalecie dokładnie umyć ręce!**

Dlaczego?

Na rękach także mogą znajdować się zarazki chorobotwórcze, szczególnie po skorzystaniu z toalety. W przypadku określonych prac zaleca się również noszenie rękawic jednorazowego użytku.

- ▶ **W razie wystąpienia jednej z wymienionych poniżej schorzeń:**

- żółtaczka
- angina
- biegunka

– wykwit skórny

– wymioty

– inne schorzenia skóry (wrzody, rany cięte, również małe)

– gorączka

– ropne zapalenia uszów, oczu lub nosa

naależy zgłosić to kierownikowi kuchni przed rozpoczęciem pracy!

Dlaczego?

Dla uniknięcia przenoszenia zarazków chorobotwórczych na artykuły spożywcze może w pewnych okolicznościach zajść konieczność tymczasowego skierowania danej osoby do innych prac.

- ▶ **Zranienia rąk i ramion należy prawidłowo opatrzyć i osłonić materiałem nie przepuszczającym wody!**

Dlaczego?

Rany mogą być skażone zarazkami, które spowodować mogą skażenie artykułów żywnościowych.

- ▶ **Podczas kichania lub kaszlu należy odwrócić się od artykułów spożywczych oraz przyłożyć chusteczkę do nosa lub ust!**

Dlaczego?

Również u zdrowych ludzi znajdują się mogą w gardle i nosie bakterie zatruwające żywność. Zużyta chusteczkę papierową należy wyrzucić, a także umyć ręce!

- ▶ **Palenie tytoniu w strefie przechowywania żywności jest zabronione!**

Dlaczego?

To nieapetyczne, gdy popiół z papierosa i niedopałki przedostaną się do żywności.

Higieniczne obchodzenie się z artykułami spożywczymi

- ▶ **Łatwo psujące się artykuły spożywcze należy chłodzić!**
Dlaczego?
Chłodzenie zwalnia, a nawet powstrzymuje rozmnażanie się większości gatunków bakterii w artykułach spożywczych. Dlatego żywność powinno schładzać się do temperatury 7 °C, a najlepiej jeszcze bardziej.
- ▶ **Artykułów łatwo psujących się nie należy przechowywać – pomimo chłodzenia – zbyt długo!**
Dlaczego?
Chłodzenie wprawdzie zapobiega rozmnażaniu się wielu mikroorganizmów, ale w przypadku niektórych innych gatunków jedynie spowalnia ich wzrost.
- ▶ **Zamrożone mięso i drób należy przed ich przyrządzeniem (podgrzewaniem) prawidłowo odtajać!**
Dlaczego?
Jeżeli nie zostały rozmrożone wszystkie części, to podczas podgrzewania może dojść do tego, że w grubszych partiach mięsa, np. w piersiach kurczaka, nie zostanie osiągnięta temperatura niezbędna do unicestwienia mikroorganizmów.
- ▶ **Wodę po rozmrożeniu mięsa i drobiu należy wylać, a także pieczolowicie oczyścić przedmioty mające styk z taką wodą – również szuflady lodówkowe i blaty stołów!**
Dlaczego?
Woda z rozmrożenia może zawierać zarazki, które prowadzić mogą do zatrucia artykułów spożywczych.
- ▶ **Potrawy należy podgrzewać w wystarczającym stopniu!**
Dlaczego?
Intensywne podgrzewanie prowadzi do unicestwienia mikroorganizmów. Oznacza to jednak, że wszystkie części muszą być podgrzane do temperatury co najmniej 70 °C. W razie wątpliwości zmierzyc temperaturę termometrem!
- ▶ **Po ugotowaniu potrawy przetrzymywać na gorąco – co najmniej w temperaturze przekraczającej 60 °C!**
Dlaczego?
Większość mikroorganizmów posiada zdolność rozmnażania się w temperaturze od 10 °C do 60 °C. Potrawy przeznaczone bezpośrednio do spożycia należy przechowywać na gorąco (powyżej 60 °C) lub na zimno (7 °C).
- ▶ **Podgrzane potrawy należy w miarę możliwości schładzać w płaskich pojemnikach!**
Dlaczego?
Płaskie naczynia umożliwiają szybsze schładzanie niż pojemniki głębokie.
- ▶ **Potrawy schłodzone i ponownie podgrzewane muszą osiągnąć temperaturę co najmniej 70 °C!**
Dlaczego?
Intensywne ponowne podgrzewanie prowadzi do unicestwienia mikroorganizmów, które ewentualnie rozwinęły się podczas przechowywania potraw na zimno. Wymóg ten dotyczy również potraw świeżo przyrządzonych, do których dodano pozostałości potraw schłodzonych.
- ▶ **Podczas przechowywania potrawy podgrzane należy przetrzymywać oddzielnie od surowych artykułów spożywczych!**
Dlaczego?
W ten sposób zmniejsza się niebezpieczeństwo przeniesienia zarazków z surowych artykułów spożywczych na żywność podgrzaną.
- ▶ **Podczas przyrządzania potraw wieloskładnikowych, jak np. sałatki ziemniaczane lub makaronowe, należy najpierw schłodzić komponenty gotowane przed dodaniem innych składników!**
Dlaczego?
Duże ilości gorących artykułów spożywczych schładzają się bardzo powoli. To z kolei sprzyja rozwojowi niepożądanych mikroorganizmów.
- ▶ **Wszystkie prace kuchenne związane z przygotowaniem łatwo psujących się artykułów spożywczych należy wykonać szybko!**
Dlaczego?
Im dłużej artykuły spożywcze poddawane są ciepłu panującemu w kuchni, tym większe jest niebezpieczeństwo rozmnażania się zarazków.
- ▶ **Przyrządzonych na gorąco potraw nie wolno dotykać rękami!**
Dlaczego?
Również na czystych dłoniach znajdują się mikroorganizmy, które można przenieść na artykuły spożywcze (stosować rękawice jednorazowego użytku!).

Pomieszczenia kuchenne i przedmioty kuchenne

- ▶ Należy utrzymywać czystość w pomieszczeniach kuchennych i przynależnych pomieszczeniach gospodarczych!
Dlaczego?
Na powierzchniach zabrudzonych resztkami żywności mogą znajdować się bakterie, które mają wtedy sprzyjające warunki do rozmnażania się.

- ▶ Całą strefę kuchenną utrzymywać w ładzie i porządku!
Dlaczego?
Utrzymywane w ładzie kuchnie można łatwiej sprzątać i zachowywać w nich nienaganną higienę.

- ▶ Częste sprzątanie w międzyczasie poprawia stan higieny w kuchni!
Dlaczego?
Przyschnięte lub stwardniałe resztki żywności trudniej jest usunąć z różnych powierzchni i przedmiotów. Dlatego też należy pieczołowicie czyścić powierzchnie robocze i urządzenia po każdym etapie pracy.

- ▶ Wszystkie ścierki używane do czyszczenia wyposażenia kuchni i urządzeń należy codziennie wymieniać!
Dlaczego?
Intensywne pranie w wysokiej temperaturze usuwa zabrudzenia i unicestwia mikroorganizmy. Do czyszczenia podłóg używać oddzielnych ścierek. Również i te ścierki muszą być prane regularnie.

- ▶ Chronić pomieszczenia kuchenne i magazynowe przed insektami i innymi robactwem!
Dlaczego?
Szkodniki te mogą roznosić zarazki chorobotwórcze.

- ▶ Niebezpieczne/trujące substancje, ja np. środki czyszczące lub dezynfekujące oraz środki do zwalczania insektów należy przechowywać poza kuchnią, w oznakowanej etykietką i zamkniętej szafie!
Dlaczego?
Myląc substancje trujące z żywnością łatwo można doprowadzić do zatrucia. Dlatego substancje trujące należy przechowywać oddzielnie od żywności i jednoznacznie je oznakować.

- ▶ Unikać przeciążenia urządzeń chłodniczych!
Dlaczego?
Przeciążenia prowadzić mogą do zmniejszenia wydajności chłodniczej urządzeń, a tym samym do niedostatecznego zabezpieczenia artykułów spożywczych. To z kolei prowadzić może do rozmnażania się mikroorganizmów.

- ▶ W zmywarkach nie wolno zmieniać parametrów technicznych wyznaczonych przez producenta, takich jak temperatura lub czas!
Dlaczego?
Manipulacje tego rodzaju spowodować mogą, że na czyszczonych przedmiotach pozostawały będą resztki żywności. Bakterie mogą przeżyć wtedy, gdy temperatura nie jest odpowiednio wysoka, ilość środków czyszczących jest niewystarczająca, a czas czyszczenia zbyt krótki.

**W celu uzyskania dalszych informacji prosimy
zwracać się do:**

Food Safety Programme
Department of Protection
of the Human Environment
World Health Organisation
CH-1211 Geneva 27
Telex: 415 416 OMS
Telefax: +41 (0) 22 791 48 07
e-mail: foodsafety@who.int

FAO/WHO Collaborating Centre for Research and Training
in Food Hygiene and Zoonoses at:
Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
Postfach 33 00 13
D-14191 Berlin
Telefax: +49 (0) 30 412 2957
e-mail: k.schmidt@bfr.bund.de