

## Gastronomi Sektöründe Hijyen Kuralları

Almanya'da her yıl, mikroorganizmaların ve özellikle de gıda maddelerinde bulunan bakteriler, virüsler veya parazitlerin neden olmuş olabileceği 100.000'in üzerinde rahatsızlanma olayı bildirilmektedir. Ancak, uzmanların tahminlerine göre, bu sayı aslında çok daha yüksek. Bu kapsamda, üçüncü taraflar için yemek hazırlayan kişiler, büyük sorumluluk taşırlar. Yemekler, sağlık açısından kesinlikle güvenli ve kalite açısından kusursuz olmalıdır. Bu hedefi başarmak için, mutfaktaki günlük çalışmalar sırasında tüm mutfak ekibi, temizlik ve hijyene dikkat etmelidir. Bu kural, benzer şekilde hem kişisel vücut ve el hijyeni için, hem de gıda maddelerine yönelik işlemlerin doğru şekilde uygulanması, ayrıca mutfak ve tüm işletme temizliği için geçerlidir. Bu kuralların, gastronomi sektöründe çalışanlar açısından günlük mutfak uygulamalarında nelere bağlı olduğu, aşağıda yer alan hijyen kurallarında kısa ve özlü olarak açıklanmaktadır.



*Gastronomi alanında çalışanlar, kişisel vücut temizliğine, gıda maddelerine yönelik işlemlerin doğru şekilde uygulanmasına ve çalışma alanını daima temiz tutmaya dikkat etmelidir.*

### Kişisel Hijyen

#### Vücudun temiz tutulması

Cilt üzerinde ve özellikle de kafa derisinde çok sayıda mikroorganizma yaşar. Vücudumuzu yıkadığımızda, bu mikroorganizmaların çoğalma seviyesi düşer. Bu nedenle, vücut hijyeni çok önemlidir. Saçların düzenli olarak yıkanması, kafa derisinin üzerinde bulunan ve mikroorganizmalar için besin kaynağı oluşturan kepeklerin temizlenmesini sağlar.

#### Tırnaklar daima kısa kesilmeli, temiz tutulmalı ve kesinlikle boyanmamalıdır

Özellikle uzun tırnakların altında, mikroorganizmalar birikebilir. Bu nedenle, tırnaklar mümkün olduğunca kısa kesilmelidir. Tırnak boyası, tırnak altındaki kirlenme seviyesinin fark edilmesini önler ve ayrıca, tırnak boyalı küçük parçalar halinde dökülür, bu nedenle tırnak boyası mutfak işlerinde kesinlikle yasaktır.

#### Özel kıyafetler ve iş elbiseleri kesinlikle birbirlerinden ayrılmalıdır

Mikroorganizmalar, özel kıyafetlerinizin üzerinde mutfak bölgesine taşınabilirler. Bu nedenle, işyerinde daima temiz iş elbiseleri giyilmelidir. Dolabınızda iş elbiselerinizi ve özel kıyafetlerinizi, birbirinden ayrılmış şekilde muhafaza edin.

#### Her gün temiz elbiseler giyin ve temiz mutfak bezleri ve havluları kullanın

İş elbiselerinin, mutfak bezlerinin ve havlularının üzerinde çoğalan mikroorganizmalar, gıda maddelerine bulaşabilirler. Bu nedenle, iş elbiselerinizi, mutfak bezlerinizi ve havlularınızı her gün değiştirin. İş elbiselerinin kumaşı kaynatılmaya uygun tipte ve açık renk olmalıdır.

**Mutfak alanında daima başlık takılmalıdır**

İnsan kafa derisi, zaman zaman kepeklenir. Ayrıca, her gün bir miktar saçımız dökülür. Gıda maddelerinde kepek ve saç kıllarının bulunması, hem mide bulandırıcı bir durumdur, hem de üzerlerinde çok sayıda mikroorganizma bulunması nedeniyle, hijyen değildir. Bu nedenle, çalışırken daima uygun tipte bir başlık kullanılmalı ve uzun saçlar, mutlaka toplanmalıdır.

**Çalışmaya başlamadan önce: Kol saatinizi, el ve parmak takılarınızı çıkartın**

Terleme nedeniyle kol saati, ayrıca el ve parmak takılarının altında bir nemlenme oluşur, bu da bakterilerin çoğalmasına uygun bir ortam yaratabilir. Ayrıca takılar, el ve kolların itinalı bir şekilde yıkanması ve temizlenmesini engellerler. Bu nedenle, çalışmaya başlamadan önce takılar çıkartılmalıdır. Benzer nedenlerle, iş sırasında küpe ve kolye takılmamalıdır.

**Eller düzenli olarak ve itinalı bir şekilde yıkanmalı ve dezenfekte edilmelidir**

Ellerimiz, mikroplar ve hastalıklara neden olan etkenlerle her an temas halindedir. Ellerin sabun ve ılık suyla iyice yıkanması ve ardından, tek kullanımlık havluyla kurulması, bu mikroorganizmaların gıda maddelerine taşınmasını önler. Ellerinizi, daima el yıkamak için öngörülen lavabolarda yıkayın. İçerisinde gıda maddeleri veya bulaşık yıkanan lavabolarda, el yıkamak yasaktır. Ellerinizi, işe başlamadan önce iyice ve iş safhaları arasında düzenli olarak yıkayın. Özellikle ve en azından et, kanatlı hayvan ve yumurta gibi çiğ gıda maddeleriyle yapılan çalışmaların sonrasında ve her tuvalete gidişin ardından, eller mutlaka iyice yıkanmalı ve ayrıca dezenfekte edilmelidir. Kişisel hijyene ilişkin işletme talimatlarına dikkat edin ve mutlaka uyun.

**Gıda maddelerini üzerine doğru öksürmeyin ve hapşırmayın**

Gıda maddesi zehirlenmelerine neden olabilecek bakteriler, sağlıklı insanların da burun ve boğaz bölgelerinde bulunurlar. Bu nedenle, burun ve boğaz bölgesinde bulunan bakterilerin ve virüslerin küçük damlacıklar üzerine yemeklere bulaşmasını önlemek için, öksürmeniz veya hapşırmanız gerektiğinde, gıda maddelerine arkanızı dönün. Kol dirsek bölgesinin içte kalan bölümüyle ağızınızı kapatarak öksürün ve burnunuzu temizlemek için, kâğıt mendil kullanın. Kullandığınız kâğıt mendili hemen çöpe atın, ellerinizi iyice yıkayın ve dezenfekte edin.

**Açık yaraların üzeri su geçirmez şekilde kapatılmalıdır**

Gıda maddesi zehirlenmelerine yol açan bakterileri içerebilecek olması nedeniyle, açık yaralar asla ve kesinlikle gıda maddeleriyle temas ettirilmemelidir. Bu nedenle, açık yaraların üzeri mutlaka ve daima suya karşı dayanıklı temiz bir yara bandı ve plastik bir parmak kılıfı yardımıyla veya lastik eldiven giyilerek, kapatılmalıdır. Bu kapsamda mümkünse renkli malzeme kullanılması tavsiye edilir, zira kaybedilmesi durumunda fark edilmesi ve bulunması çok daha kolay olacaktır.

**Sigara içilmemelidir**

Sigara külü ve hatta izmaritlerinin yemeklere karışabilme riski nedeniyle, mutfak bölgesinde sigara içilmesi kesinlikle yasaktır. Hem sağlık açısından zararlıdır, hem de insanların midesini bulandıracak bir durumdur.

**Hastalık, ishal ve kusma gibi tekrar eden rahatsızlık belirtilerini derhal mutfak yönetimine bildirin**

Gıda maddeleri yoluyla başkalarına bulaştırılması mümkün olan türde bir hastalığı olan veya bu tip bir bulaşıcı hastalığa ilişkin hastalık belirtileri gösteren kişilerin, gıda maddeleri alanında çalışmasına ve mutfağa girmesine izin verilmemelidir. İshal, iltihaplı yaralar veya şiddetli nezle ve öksürük gibi rahatsızlıkların bulunması durumunda, gerekli hijyen tedbirleri alınsa dahi, hastalığı gıda maddeleri yoluyla bulaştırma riski oldukça yüksektir. Bu nedenle, bu tip bir rahatsızlık söz konusu olduğunda, mutfak yönetimine derhal bilgi verilmelidir.

**Gerekli aşılar yapılmadan, hepatit veya ishal gibi bulaşıcı hastalıkların yaygın olarak görüldüğü tatil bölgelerine yapılan seyahatlerin dönüşünde veya seyahat sırasında bu tip bir rahatsızlık geçirildiyse, mutfak yönetimine mutlaka bilgi verilmelidir**

Hepatit virüsü enfeksiyonlarında, bu hastalığa yakalan kişide daha hastalığın ilk belirtileri baş göstermeden 7, hatta 14 gün öncesine kadar, hastalığı bulaştırma riski mevcuttur. İshal rahatsızlıkları geçiren kişiler, bu hastalığı hali hazırda atlattıktan ve kendilerini tekrardan iyi ve sağlıklı hissetmelerinin sonrasında bile, bu hastalığa neden mikrop ve bakterileri dışkı yoluyla yaymaya devam ederler. Düzenli el hijyeni ve dezenfeksiyonu veya kendisine özel tuvalet ayrılması gibi, koruyucu hijyen tedbirleri yoluyla, hastalığı yayması önlenemez. Bu nedenle, hastalık ve rahatsızlıklarınızı mutlaka mutfak yönetimine bildirin.

## Gıda maddelerine yönelik hijyen kuralları

### Malzeme kabul bölümünde, sadece kaliteli ve kusursuz gıda maddeleri kabul edilmelidir.

Gıda maddeleri ve paketlenme malzemeleri kirli veya hasarlıysa, zararlı mikroorganizmaların veya haşerelerin depoya taşınmasına neden olabilir. Böyle bir durum, depoda muhafaza edilen malzemelerin de kirlenmesine ve bozulmasına neden olabilir. Bu nedenle, teslimatı yapılan malzemelerin kalitesi ve paketlemelerinin hasarsız ve kusursuz olup olmadığı kontrol edilmelidir.

### Malzemelerin kesintisiz olarak soğutulması sağlanmalıdır

Yetersiz soğutma, gıda maddelerinin bozulmasına yol açabilir. Bu nedenle, malzeme kabul kontrolü aşamasında, gıda maddelerinin yeterli ısıda teslim edilip edilmediği mutlaka kontrol edilmelidir. Bu kontrol, özellikle et, kanatlı hayvan, balık ve süt ürünleri için çok önemlidir.

### Temiz ve kirli işler birbirinden ayrılmalıdır

Kirli işler ifadesiyle mikrobiyal yük altındaki gıda maddeleri veya iş aletleri kastedilir, bunlar hem çalışma, hem de depolama sırasında temiz mallara mikroorganizmaların bulaşmasına neden olabilirler. Bu nedenle, örneğin ham ve pişirilmiş gıda maddeleri, ayrı kaplarda ve üzerleri iyice kapatılmış durumda muhafaza edilmelidir. Ayrıca kullanılmış çatal bıçak ve tabak çanaklar da, mikropların

bulaştırılmasına neden olabilirler. Bu nedenle, örneğin yemek servis bölümü ile bulaşık kabul bölümü ya çalışma zamanı, ya da çalışma alanı kapsamında mutlaka birbirinden ayrılmalıdır. Çiğ gıda maddelerinde kullandığınız mutfak aletlerini, dikkatli ve özenli bir şekilde temizlemeden, asla pişirilmiş yemeklerde kullanmayın.

### Kolay bozulabilen gıda maddelerini daima dondurulmuş durumda muhafaza edin ve çabuk tüketilmelerini sağlayın

Çoğu mikroorganizma, oda sıcaklığında çok hızlı bir şekilde çoğalır. Bazı bakteri türlerinde, soğutma uygulaması bile bu çoğalmayı sadece yavaşlatabilmektedir. Bu nedenle, kolay bozulabilen gıda maddelerini daima gereken soğuklukta muhafaza edin ve bunların, hızlı bir şekilde tüketilmesini sağlayın. Ürün paketi üzerinde belirtilen, son kullanma tarihi ve saklama şartlarına ilişkin bilgilere mutlaka uyun ve dikkat edin.

### Gıda maddelerinin hızlı bir şekilde işlenmesini ve hazırlanmasını sağlayın

Gıda maddeleri, mutfakta işlenip hazırlanırken, buldukları ortam sıcaklığından yavaş yavaş etkilenirler. Bu nedenle ve özellikle de kolay bozulabilen gıda maddeleri, hızlı bir şekilde işlenmeli ve hazırlanmalıdır. Bu sayede, mikroorganizmaların çoğalma riski azaltılır.



Gıda maddeleri hazırlanırken, mutlaka hijyen bir çalışma ortamı sağlanmalıdır.

**Piştirilmiş malzemeleri bir sonraki işleme kadar, soğuk durumda muhafaza edin**

Örneğin patateslerin kesilmesi ve diğer malzemelerle karıştırılması gibi, gıda maddelerine uygulanan doğrama ve diğer işlemler sırasında da, mikroorganizmalar yemeklere bulaşabilirler. Gıda maddeleri sıcakken, bakteriler çok hızlı çoğalabilirler. Bu nedenle, piştirilmiş malzemeler hızlı bir şekilde işlenmeli veya ara soğutma uygulanarak korunmalıdır.

**Yemekler daima kapalı durumda muhafaza edilmelidir**

Mikroorganizmaların hava yoluyla yemeklere bulaşmasını önlemek için, yemeklerin üzerini daima kapalı tutun. Yemeklerin üzerini kapamak için, örneğin kapak, temiz bir tabak veya gıda maddelerine uygun folyo kullanılır.

**Büyük et parçaları ve bütün tavuk gibi büyük kanatlı hayvan parçaları piştirilmeden önce buzları tamamen çözülmelidir**

Büyük et parçalarının ve bütün tavuk gibi büyük kanatlı hayvan parçalarının buzları, düz ve ince parçalara göre daha yavaş erirler. Eğer ürünler derin dondurucuda dondurulmuşlarsa, ürünün komple pişmesi için gereken normal pişirme süreleri ve sıcaklıkları muhtemelen yeterli olmayacaktır. Böyle bir durumda, mikroorganizmaların güvenli bir şekilde öldürülmesi sağlanamaz ve soğumayla birlikte tekrardan çoğalabilirler.

**Et ve kanatlı hayvanların buzları eritildiğinde ortaya çıkan suyu dökün**

Buzların erimesiyle ortaya çıkan suda ekseriyetle mikroorganizmalar bulunur ve gıda maddelerinin bozulmasına veya gıda zehirlenmelerine yol açabilir. Bu nedenle, bu sıvı asla diğer gıda maddeleriyle temas ettirilmemelidir. Bunun en iyi yolu, tek kullanımlık kâğıt havlularla toplanıp, çöpe atılmasıdır. Bu işlemin ardından, eller ve bu sıvıyla temas eden tüm yüzeyler ve aletler iyice temizlenmeli ve ardından dezenfekte edilmelidir.

**Yemeğin lezzet kontrolü doğru şekilde yapılmalıdır**

Tatma işlemi sırasında, ağız sıvılarının yemeğe bulaştırılmamasına dikkat edilmelidir. Zira, her insanın ağızında doğal olarak mikroorganizmalar bulunur. Bu nedenle, temiz bir kaşıkla yemekten küçük bir porsiyon alın ve bunu küçük bir kâseye koyun veya direkt olarak tadımı yapmak istediğiniz kaşıkla alın. Bu sayede, yemeğin temiz kalması sağlanacaktır.

**Hazırlanmış yemeklere ve tabakların iç kısımlarına çıplak elle dokunmayın**

Ellerde daima mikroorganizmalar bulunur. Yemeklere veya tabaklara çıplak elle dokunduğunuzda, ellerinizdeki mikroorganizmalar yemeklere bulaşabilir. Bu nedenle, ardından yeni bir ısıtma işleminin uygulanmayacağı yemekleri porsiyonlara ayırırken veya karıştırırken, mutlaka temiz eldivenler kullanın. Tabakların iç yüzeylerine, çıplak elle dokunmayın.

**Yemekleri yeterli seviyede ısıtın**

Sıcaklık, mikroorganizmaların büyük çoğunluğunu öldürür. Gıda maddeleri, iki dakika süreyle sadece yüzeysel olarak değil, içten 72 santigrat dereceye ısıtılmalıdır. Bu kural, aynı zamanda soğutulmuş ara bekleme sürecine alınmış, fakat sıcak servis edilmesi gereken yemekler içinde geçerlidir. İç sıcaklık, emin olmak için bir termometre yardımıyla kontrol edilebilir.

**Yemek servisi: Yemeklerin sıcaklığı 65 santigrat derecenin altına düşürülmemelidir**

Mikroorganizmaların büyük bir çoğunluğu, özellikle 15 ile 55 santigrat derece aralığındaki sıcaklıklarda hızlı çoğalır. Servise hazır durumdaki yemekler, en az 65 santigrat derece sıcaklıkta olmalıdır. Yemekleri sıcak durumda muhafaza etme süreci, asla üç saatten uzun sürmemelidir.

**Gıda maddeleri mümkün olan kısa sürede soğutulmalıdır**

Mikroorganizmaların çoğalmasını önlemek üzere uygulanan güvenlik amaçlı ara soğutma işlemi sırasında, sıcaklık iki saat içerisinde 65 dereceden 10 santigrat dereceye düşürülmelidir. Bunun için, gerekirse yemekleri bölerek, daha küçük kaplara koyun. Kaptaki yemek miktarı ne kadar azsa, soğutma işlemi de o kadar hızlı gerçekleşir.

## Mutfak hijyeni

### Mutfakta düzen sağlanmalıdır

Mutfak çalışmalarında kullanılmayan malzemeler, mutfakta tutulmamalıdır. Yemeklerin kirlenmesine ve yemeklere mikroorganizmaların bulaşmasına neden olabilirler. Örneğin süt ürünleri veya meyve ve sebzeler için kullanılan taşıma kasaları ve boş kutular, mutfaktan derhal çıkartılmalıdır.

### Mutfağı, depolama alanlarını ve iş aletlerini daima temiz tutun

Mikroorganizmalar, kirli ve pis ortamlarda ve kirli iş aletlerinin üzerinde çok kolay ve hızlı bir şekilde çoğalır. Buna karşın, temiz ortamlarda, temiz makine ve iş aletlerinin üzerinde mikroorganizmalar besin bulamaz ve dolayısıyla çoğalamazlar. Bu nedenle, makineleri ve aletleri kullandıktan sonra, sıcak su ve temizlik maddeleriyle derhal temizleyin.

### Çalışma alanını, temiz bezler veya tek kullanımlık kâğıt havlular kullanarak sık sık ve her iş safhasının ardından temizleyin

Gıda maddesi artıkları ve kirler kuruduklarında çıkarılmaları ve temizlenmeleri daha da zorlaşır. Çıplak gözle fark edilemeyecek, mikroorganizma kaynaklarına dönüşürler. Bu nedenle, her iş safhasının ardından iş alanı iyice temizlenmelidir. Kirlenmiş ve sık kullanılan temizlik bezlerinde, çok fazla mikroorganizma bulunur, bu da temizlik işlemi sırasında mikroorganizmaların iş alanına veya iş aletlerine bulaştırılmasına neden olur. Bu nedenle, her gün temiz bez kullanın veya tek kullanımlık kâğıt havlular kullanıp, kullanımın ardından bunları çöpe atın.

### Soğutucuları aşırı doldurmayın

Soğutma alanlarının çok doldurulması, soğutma veriminin düşmesine neden olur. Dolayısıyla soğutma ortamının sıcaklığı yükselerek, mikroorganizmaların daha kolay çoğalabilmesine yol açabilir. Bu nedenle, yeterli seviyede soğutma kapasitesi bulunmalıdır. Ayrıca, aynı anda soğuk durumda tutulması gereken çok fazla malzeme bulundurmamaya dikkat edilmelidir.

### Bulaşık makinesinin sıcaklık seviyesini ve yıkama süresini değiştirmeyin

Yıkamış tabak çanak ve çatal bıçak üzerinde kalan yemek artıkları, hem mide bulandırıcıdır, hem de mikroorganizmalar için bir besin kaynağı oluştururlar. Zaman kısıtlaması olsa dahi, bulaşık makinesinin normal yıkama süresini tamamlaması beklenmelidir. Ayrıca, yıkama sıcaklığına ve kullanılacak temizlik maddesi miktarına dikkat edilmelidir. Başarılı yıkama sonuçları, ancak bu şekilde sağlanabilir.

### Temizlik ve dezenfeksiyon maddeleri mutfak dışında muhafaza edilmelidir

Temizlik ve dezenfeksiyon maddeleri, ayrıca haşerelerle mücadele ilaçları gıda maddelerinin kirlenmesine ve bozulmasına yol açabilirler. Bu maddeler, gıda maddelerine kesinlikle temas ettirilmemelidir ve bu nedenle, mutfak dışında muhafaza edilmelidir. Yanlışlıkla yutulması veya yenilmesi durumunda, tahriş ve zehirlenmeye neden olabilirler.

# Künye

Herausgegeben von

aid infodienst e. V.  
(tarafından yayınlanmıştır)  
Heilsbachstrae 16  
D-53123 Bonn  
Tel. +49 228 8499-0  
aid@aid.de  
www.aid.de  
Yükleme: 1675

Gefordert durch:



Bundesministerium  
für Ernahrung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

---

Bundesinstitut für Risikobewertung  
(Federal Almanya Risk Deerlendirme Enstitüsü)  
Postfach 12 69 42  
D-10609 Berlin  
Tel. +49 30 18412-0  
Faks +49 30 18412-4970  
bfr@bfr.bund.de  
www.bfr.bund.de

Daha ayrıntılı bilgi için, 1323 Mutfak Hijyeni isimli broşure bakınız.