



**NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT
KÖZEGÉSZSÉGÜGYI FŐOSZTÁLY**

Mit együnk hőségben, mire figyeljünk az ételek tárolásánál, készítésénél?

Ha a **kánikulára tervezett menüt** állítjuk össze, a következő szempontokat vegyük figyelembe:

- Lehetőleg minél kevesebb időt töltsünk magas hőt termelő munkálatokat végezve a konyhában.
- Ha el tudjuk kerülni, ne kapcsoljuk be a sütőt, és az olyan háztartási gépek használatát is kerüljük, melyek jelentős hőt fejlesztenek (pl. kenyérsütőgép).
- Részesítsük előnyben a könnyen emészthető, friss, hidegen is fogyasztható ételeket.
- Jó, ha nyáron még határozottabban érvényesül a „többször keveset” elv. Az étrend összeállításánál figyeljünk a változatosságra, ami ilyenkor, a friss zöldségek és gyümölcsök szezonjában nem nehéz.
- Együnk olyan zöldségeket – uborkát, retket, salátát, paradicsomot, zellert, spenótot - amelyek magas víztartalmúak.
- Csakúgy, mint a nyers zöldségek, a gyümölcsök is remek hűsítők.
- Az aludttej, a joghurt és a kefir is hűsítő hatású, ezért salátaöntetekhez a zsíros majonéz helyett, zöldségek mellé mártásalapként, illetve gyümölcsös desszertekhez is érdemes nyáron ezeket használni.
- A melegben kevés zsiradékot használjunk és kerüljük a cukros ételeket!
- Bizonyos gabonafélék is frissítően hatnak. Ilyen egyebek között az árpa, a rozs, a tönkölybúza, a barna rizs. Ezekből készíthetünk leveseket, egytálételeket is.
- Hőség idején étkezésünk alapjai legyenek a friss, könnyen összeállítható saláták, gyümölcstálak, a smoothie-k és turmixok, hideg levesek és a gyorsan elkészíthető, friss zöldséggel összeállított szendvicsek!
- A hűsítő fagylaltok és jégkrémek fogyasztása jó választásnak tűnhet a hőségben, azonban többet árthatnak, mint használnak, ugyanis fokozzák a hőérzetünket. A hideg ételek és italok a kezdeti hűsítő hatás után valójában ellenkező hatást váltanak ki szervezetünkben. Az emésztés önmagában is hőtermelő folyamat és ehhez hozzáadódik – a hideg étel/italfogyasztás utáni gyors lehűlés miatt – a szervezet automatikus kompenzáló mechanizmusa, így még nagyobb lehet a hőségérzet, mint a hideg étel/ital fogyasztása előtt.
- Nyáron javasolt kerülni a nehezebben emészthető ételek fogyasztását, mert szervezetünk fokozottabb hőtermeléssel tudja csak feldolgozni azokat. Ilyenek például a fehérjében, cukrokban gazdag és a zsíros ételek. Könnyebben emészthetővé tehetjük a húsokat marinálással, a gabonaféléket pedig beáztatással.

- A folyadékbevitelről se feledkezzünk meg! A melegben ugyanis sokkal többet izzadunk, és ha nem pótoljuk az elvesztett folyadékot, valamint az ásványi anyagokat, jelentősen megnőhet a kiszáradás esélye, ennek pedig nagyon súlyos következményei is lehetnek.
- A vízajtó hatású ételek, italok fokozhatják a kiszáradás veszélyét, különösen, ha nem pótoljuk az elvesztett folyadékmennyiséget, ezért ritkábban fogyasszunk kávé (vagy koffeintartalmú, cukros üdítőket), alkoholt, spárgát, articsókát, édesköményt.
- A biztonságos ételkészítésre és tárolásra is fokozottan oda kell figyelni, mivel nagy melegben a mikroorganizmusok számára kedvező hőmérséklet mellett az ételek könnyebben romlanak.

Élelmiszerbiztonsági szempontból a nyár mindig kritikus időszak. A legnagyobb kockázatot a magas víz- és fehérjetartalmú ételek jelentik: a tojás, a tej- és tejtermékek, a halak és a nyers tökehúsok.

Már a vásárlásnál figyeljünk oda, hogy mit, milyen sorrendben veszünk le a boltok polcairól. A hűtést igénylő áruk és főként a fagyasztottak mindig utoljára kerüljenek a kosarunkba, hogy minél kevesebb időt maradjanak hűtés nélkül! Érdemes a közeli boltba menni és hűtőtáskával vásárolni, hogy ne melegedjenek át a vásárolt termékek, amíg hazaérünk. Ellenőrizzük a termékek minőség-megőrzési, fogyaszthatósági idejét!

Otthon a hűtést, fagyasztást igénylő élelmiszereket azonnal tegyük a hűtőbe, fagyasztóba!

Ha mégis kiolvadt a gyorsfagyasztott áru, semmiképpen ne fagyasszuk le újra, hanem minél előbb használjuk fel!

Többnyire nem nyilvánvaló, de mégis az ételfertőzések többségénél a kórokozó a kézzől kerül az élelmiszerekre, ezért elengedhetetlenül fontos a rendszeres kézmosás (vásárlásból hazatérve, ételek kicsomagolása előtt, ételkészítés előtt, földdel szennyezett áru, nyers húsfélék érintését követően, WC használat után, illetve bármikor amikor a kéz szennyeződhetett és természetesen étkezés előtt).

A zöldségeket, gyümölcsöket is mossuk meg felhasználás, fogyasztás előtt!

Ha a megmaradt ételt későbbre akarjuk eltenni, azonnal hűtsük le, és minél előbb tegyük a hűtőszekrénybe. Főleg a kifőtt tészták, a főtt rizs vagy például a tejszínes gyümölcslevesek kerüljenek mielőbb hűtőbe, mert ezek különösen könnyen romlanak a nagy melegben.

Akkor hatásos a hűtés, ha a hűtőszekrény hőmérséklete kevesebb mint 5 °C. A hűtőszekrény hőfokát hőmérővel célszerű ellenőrizni.

Hűtőszekrényben se tároljuk 2-3 napnál tovább az ételt!

A hűtőbe a termékeket úgy tegyük be (dobozban vagy más csomagolásban), hogy egymást ne szennyezhesék.

Elengedhetetlen a nyers húсок elkülönítése minden más élelmiszer-alapanyagtól, elsősorban a fogyasztásra kész ételektől – már bevásárláskor és az áruk hazaszállítása során is.

A hús-, baromfi -, tojás- és halételeket alaposan át kell sütni, főzni. A sütés-főzés akkor alapos, ha az étel felforr, a tojásétel megszilárdul, a hús belseje is szemmel láthatóan jól átsült, a belőle megszűrásra szivárgó lé tiszta, nem rózsaszín, nem véres.

A korábbi megmaradt ételt fogyasztás előtt mindig forrósítsuk át, a melegítés nem elegendő. A maradékban a baktériumok már felszaporodhattak, de az alapos átsütés-főzés (átforralás) elpusztítja azokat.

A nyers tojást nem célszerű olyan ételhez adni, amit nem sütünk, vagy főzünk meg. Ezért nagy melegben nem tanácsos például a klasszikus recept alapján nyers tojással készült tiramisut, házi majonézt és fagylaltot tálalni.

Az ételkészítéshez használt edényeket, eszközöket, az élelmiszerrel érintkező felületeket alaposan mossuk el és öblítsük!

A nyersanyagok vágására, szeletelésére használt kést, vágódeszkát más célra, főként a már kész élelmiszerek, ételek szeletelésére ne használjuk!

A konyhától és az ételektől a rovarokat, rágcsálókat, de lehetőleg a kedvenc háziállatokat is tartsuk távol!

Kánikulában fokozott kockázatot jelentenek a szabadtéri programokon elfogyasztott ételek is, ezért strandoláskor, kiránduláson nagyon figyeljünk oda, hogy mit viszünk magunkkal, illetve, hogy mennyi ideig tároljuk hűtés nélkül. A legfontosabb szabály, hogy a hidegen fogyasztott ételeket – különösképpen azokat, amelyek sajtot, tejszínt, tojást, halat vagy húsfélét tartalmaznak – mindig hűtve szállítsuk és tálaljuk.

A szokásostól eltérő ízű, szagú, állagú élelmiszert ne fogyasszuk el!

Higgyünk az érzékszerveinknek! Még ha helyesen is tároltuk az ennivalót és még nem járt le a szavatossági ideje, de az élelmiszer kinézete, szaga, állaga, íze eltér a megszokottól, gondolkodás nélkül dobjuk ki!