

”המטבח שלי בטוח”

מדריך בסיסי להכנת מלון

בטוח ובריא

בבית

כתב וערך: דר' רודריג יצחק



שלב 1

שימרו על הניקיון



שלב 2

הפרידו בין
גולמי למעובד



שלב 3

שימרו בחום



שלב 4

שימרו בקירור

1. קנו חכט:

- קנו רק בעסק נקי ומסודר בו מוצג לראווה רישיון העסק בתוקף.
- קנו מוצרים רגישים כבשר, עופות, דגים, חלב, ביצים ומוצריהם רק בחנויות נקיות, מסודרות וממוזגות שבהם ציוד מתאים לשם שמירת המזון בקירור, בהתאם להוראות היצרן.



- מוצרי מזון קפואים אמורים להיות קשים כאבן ומוצרים הדורשים קירור – קרים מאד למגע יד. מוצרים אלו נחשבים רגישים לקלקול ויש לרכשם בתום סבב הקניות ולמהר להגיע הביתה ע"מ להעבירם שוב לאחסון במקפיא או במקרר.
- קנו מוצרי מזון רק לאחר שווידאתם שהתאריך האחרון לשימוש בהם, לא פג.
- העדיפו מוצרי מזון ארוזים מראש ומסומנים בתוויות עם פרטי היצרן, רכיבים, סימון תזונתי ותאריכי ייצור ותפוגה לא מחיקים.
- דרשו שבשר טחון ייטחן למול עינכם במכונת טחינה מקוררת ונקייה.



- ביצים יש לרכוש רק בחנויות מסודרות בהן הביצים מוחזקות במקום קריר והן ארוזות ומסומנות. על כל ביצה מוטבעים מעבר לשם בית האריזה שני תאריכים כאשר המוקדם ביניהם הוא התאריך האחרון המומלץ לצריכה כשהביצים נשמרות מחוץ לקירור – אנחנו ממליצים להתייחס לתאריך זה כתאריך אחרון לשיווק.



- בשום פנים ואופן אין לקנות ביצים מדוכנים בשווקים או מרוכלים – ביצים אלה מסוכנות לצריכה ועלולות לגרום להרעלת מזון.

2. Jonk נכון:

- בהגיעכם הביתה לאחר סבב הקניות, מהרו והכניסו את המוצרים הרגישים למקרר בו הטמפרטורה היא 4 מעלות צלסיוס (מ"צ), או למקפיא (בו הטמפרטורה היא 18 מ"צ מתחת לאפס) ולאחר מכן לסדר את יתר ה"קניות".
- במקרר, יוחזקו מוצרי המזון המוכנים לאכילה (גבינות, נקניקים, סלטים וכד') בכלים/אריזות נקיים, במדפים העליונים, בנפרד ממוצרים שאינם מוכנים לאכילה (בשר, עופות, דגים גולמיים) או כאלה הדורשים רחצה יסודית בטרם אכילתם (כמו פירות וירקות) שיוחזקו ככלל במדפים התחתונים של המקרר. בשני המקרים יש להפריד פירות ירקות וביצים מיתר מוצרי המזון שבמקרר.



מקרר - 4 מ"צ - מקפיא - 18 מעלות מתחת לאפס

- את הביצים ניתן לשמור במקרר או לחילופין במקום קריר ואפל. בשני המקרים אסור שיבואו במגע עם מוצרי מזון אחרים.
- חשוב לנהוג, במצרכי המזון המאוחסנים בבית, בשיטת "הראשון שנכנס, ראשון יוצא" ע"מ למנוע שמוצרים יישכחו בעומק המקרר, המקפיא או הארון והתקלקלו (או תוקפם חלף).

3. שימורו של הניקיון:

- מחקרים מראים שהמטבח נמצא במקום שני בדרגת זיהומו לאחר תא השירותים, לכן יש להקפיד על ניקיון יסודי של המטבח ובעיקר הרצפה, חיפויי הקירות, משטחי העבודה, אמצעי הקירור והחימום, כלי המטבח והאוכל וכל דבר אחר הבא במגע עם המזון.



מטבח נקי ואמריק

- בכל המצבים הבאים: לפני תחילת העבודה במטבח, לאחר טיפול בבשר, דגים, עופות, ביצים לא מבושלים או מגע עם ירקות ופירות לא שטופים, לאחר ביקור בשירותים לאחר כל הפסקה אחרת מהעבודה, יש לרחוץ את הידיים בקפדנות עם מים וסבון ולנגבם במגבת נייר חד פעמית, או במגבת בד נקייה לחלוטין.



רחיצת ידיים קפדנית ניאוף באמנת נייר חד פעמית

- בעיקרון מומלץ להשתמש לניקוי כל המטבח בחומרי ניקוי וחיטוי מתאימים ומגבות חד פעמיות. אם משתמשים במגבות בד, יש לכבסם בתדירות רבה ובטמפרטורה גבוהה מאחר והן עלולות להיות מזוהמות בחיידקים גורמי מחלות.
- חיתוך בשר, עופות או דגים שאינם מבושלים יש לבצע ע"ג משטחי חיתוך יעודיים לכך. לאחר השימוש יש לרחצם תוך כדי שפשוף יסודי בכרית ניקוי עם סבון כלים ומים חמים ולייבשם באוויר (מומלץ להכניסם מפעם לפעם למדיח הכלים). את כריות הניקוי מומלץ להחליף בתדירות גבוהה ולשמרם יבשות ומחוץ לכלי עם סבון הכלים בין שימוש אחד לשני.

- משטח חיתוך וסכין ששימש את הבשרים והדגים הלא מבושלים, לא ישמשו לעבודה עם בשרים לאחר בישול! אלא אם נרחצו ביסודיות במים חמים וסבון כלים וחוטאו במגבון חיטוי לשימוש במטבח.



*משחי חיתוך וסכין נפרדים
למזרחים לפני בישול ולאחר
בישול*

- ירקות ופירות יש לרחוץ ביסודיות במים זורמים, מומלץ להשרות בתמיסה מוכנה לחיטוי פירות וירקות ע"מ להבטיח השמדת החיידקים הנמצאים עליהם. חיתוכם לסלט יעשה על משטח חיתוך יעודי לכך (שונה מ"קרש" החיתוך של הבשרים).



*ירקות ופירות צריכים לרחוץ ביסודיות
לפני הסרת המזהמים*

- יש להקפיד לבצע פעולות הדברה שוטפות במטבח ולמנוע כניסה של חיות מחמד לשטח המטבח ומגע עם משטחי העבודה והמזון.

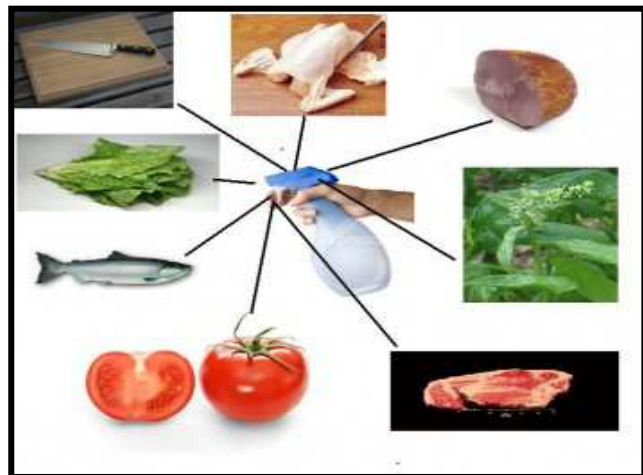


*להרחיק חיות מחמד מהמטבח
לפני הדברה כנגד מזיקים*

4. שימרו על הפרדה בין מזון אולמי מזון מוכן לאכילה:

- החזיקו מזון מוכן לאכילה במדפים העליונים של המקרר למניעת זיהומם בנוזלים המטפטפים מאריזות מזון גולמי שאינו מוכן לאכילה .
- שימרו כל אחד מסוגי המזון השונים (מזון מוכן לאכילה , מזון גולמי, פירות וירקות מהשדה וכד') באריזותיהם המקוריות או בכלים סגורים ע"מ למנוע זיהום משני כתוצאה ממעבר חיידקים ומזהמים שונים, מסוג מזון אחד לשני, בגלל מגע ישיר או באמצעות הנוזלים המטפטפים.

נקו, הפרידו בין מזון מוכן לאכילה לבין מזון אולמי, צאו שימוש במשטחי חיתוך וסכינים נפרדים עבור סוגי מזון שונים



- הפרידו בין סכינים ומשטחי חיתוך המיועדים לעבודה עם מזון גולמי לבין אלו המיועדים לעבודה עם מזון המוכן לאכילה.
- הפרידו, באחסון, בין ביצים טריות לכל סוג מזון אחר.
- הפרידו ירקות ופירות לא רחוצים מכל מזון אחר. מומלץ לאחסנם בתא סגור במקרר או בארון יעודי עבורם.



הפרידו בין רחוצי ונקי לבין מלוכלך שהיצי מהשדה

כפלו היטב:

- חשוב לבשל, לאפות, לצלות או לטגן ביסודיות מזון גולמי ובמיוחד בשר, עופות, דגים וביצים, כך שהטמפרטורה בלב המוצר תגיע ל 72 מ"צ לפחות וזאת ע"מ להבטיח השמדתם של חיידקים גורמי מחלות. כדי לוודא את טמפרטורת התבשיל מומלץ להחזיק במטבח מד חום דקר. אסור להשתמש במד חום מזכוכית.



*כפלו היטב ע"מ להבטיח 72 מ"צ לפחות
לפחות בלב המוצר*

- לאחר הבישול יש להמשיך ולשמור את התבשילים בטמפרטורה של 65 מ"צ לפחות, עד לצריכתם, או לחילופין לקררם במהירות באמצעות השריית הסירים במי קרח ולאחר מכן להעבירם למקרר. יש לשמור ברציפות את כלי האוכל מכוסים, למניעת גישת זבובים למזון.



*שימרו בחימום (65 מ"צ לפחות)
עד להכאה. כסו למניעת איסת
לזבובים ומליקים אחרים*

- מזון שבושל ולאחר מכן קורר ונשמר במקרר, חשוב לחמם מחדש לכדי רתיחה לפני הגשתו לסועדים, את השיירים מומלץ להשליך.
- אין לאכול ביצים "חיות" או ביצים שלא עברו בישול/טיגון יסודי (כמו ביצה רכה או ביצת עיז) כ"כ אין לייצר בבית מאכלים, המכילים ביצים טריות, שאינם עוברים טיפול בחום (כמו מיונז, גלידה, קצפת וכד') מחשש לזיהום בסלמונלה.

שימרו על הטמפרטורה בטוחה:

- טווח הטמפרטורות המאפשר התפתחות גורמי מחלה במזון נע מ- 4 מ"צ ועד 65 מ"צ לכן אין להחזיק מזון רגיש בטמפרטורת החדר יותר משעתיים.

Safe food storage temperatures



- מומלץ, תמיד לבדוק על גבי אריזת המוצר את הוראות היצרן הנוגעות לאופן שמירתו.
- מזון רגיש יישמר במקרר בטמפרטורה של 4 מעלות ומטה – לשם מניעת התרבות החיידקים בו.
- מזון רגיש יבושל היטב לשם קטילת כל החיידקים ולאחר מכן ימשיך להיות מוחזק באמצעי חימום בטמפרטורה של 65 מ"צ, המונעת התרבותם, עד להגשתו.
- מוצרים קפואים ניתנים לשמירה ממושכת (על פי הוראות היצרן) במקפוא בתנאי ששורת בו טמפרטורה של 18 מעלות מתחת לאפס.
- לא מומלץ להקפיא בבית מוצרי מזון שנרכשו טריים מאחר ותהליך ההקפאה במכשירים הביתיים נמשך זמן רב יחסית המאפשר במהלכו התפתחות נוספת של חיידקים.

