

## Ushqimi i sigurt gjatë verës

Gjatë muajve të verës rreziku i helmimit ndaj ushqimeve rritet, pasi bakteret zhvillohen shpejt në kushte të ngrohta dhe me lagështi. Sigurimi i një ushqimi të sigurt mund të jetë një sfidë gjatë kësaj periudhe të vitit, pasi temperaturat janë të ngrohta dhe ne shpesh gatuajmë jashtë kur bëjmë piknik, **barbeky** apo udhëtime në natyrë.

Disa këshilla për të qenë sa më të sigurt nga helmimi prej ushqimeve gjatë verës.

### Ruajini ushqimet të freskëta

- Mos e mbani ushqimin në temperaturën e dhomës për më shumë se një orë në ditët e nxehta të verës.
- Kur jeni në lëvizje, mbajeni ushqimin në një frigorifer të vogël me pllaka akulli. Temperatura brenda frigoriferit duhet të jetë  $\leq 4^{\circ}\text{C}$ .
- Mbajeni frigoriferin në hije, larg rrezeve të diellit, dhe mos e hapni shumë shpesh. Hapja e tij bën që ajri i ngrohtë të hyjë brenda dhe ajri i ftohtë të dalë jashtë. Përdorimi i frigoriferit të veçantë për pijet dhe për ushqimin do të ishte më mirë, pasi do ta ruante ushqimin për një kohë më të gjatë.

### Ndajini ushqimet

- Mbani mishin e papërpunuar, mishin e shpendëve dhe produktet e detit larg ose të ndara nga ushqimet e tjera, për të parandaluar përhapjen e baktereve të rrezikshme. Përdorimi i kutive plastike do të parandalojë rrjedhjen e këtyre ushqimeve.
- Vendosni mishin e pjekur, mishin e shpendëve dhe produktet e detit në fund të ftohësit, për të parandaluar pijet që të rrjedhin mbi ushqime.

### Pastërtia

Larja e duarve në mënyrën e duhur mund t'ju ndihmojë në shmangien e kontaminimit të ushqimit dhe në parandalimin e helmimit prej tij. Lani duart me ujë të ngrohtë dhe sapun për të paktën 15 – 20 sekonda para dhe pasi të keni gatuar, apo të keni përgatitur ushqimin. Në mungesë të ujit dhe të sapunit, përdorni një copë të lagur me alkool.

### Ndijni të njëjtat udhëzime të larjes së duarve edhe kur jeni jashtë shtëpisë

- Përdorni ujë të pastër dhe sapun për të larë me kujdes të gjitha enët e përdorura.
- Sterilizoni apo pastroni mirë të gjitha enët e përdorura, sipërfaqet ku keni gatuar apo punuar me një solucion pastrimi.
- Shpëlani të gjitha enët me ujë të freskët.

### Gatimi

Lani duart me ujë të ngrohtë dhe sapun për të paktën 15 – 20 sekonda përpara dhe pasi keni prekur mish të papërpunuar, mish shpendësh apo produkte peshku, pasi keni prekur kafshë shtëpiake, ndërruar pelena etj.

- Bakteret ngordhin nga nxehtësia. Mishi i papërpunuar, mishi i shpendëve si dhe produktet e detit duhet të gatohen në një temperaturë të brendshme të sigurt, për të eliminuar bakteret e rrezikshme si E. Coli, Salmonela dhe Listeria.
- Kur merrni ushqimin nga skara përdorni një pjatë të pastër. Asnjëherë mos e vendosni ushqimin e gatuar në një pjatë e cila është përdorur për të përgatitur mishin e papërpunuar, mishin e shpendëve apo prodhimet e detit, nëse do ta përdorni lajeni më parë atë. Mbajtja e disa enëve dhe pjatave të pastra, do t'ju ndihmonte në parandalimin e kontaminimit të ushqimit.
- Pjatat dhe veglat e përdorura në përgatitjen e ushqimit të papërpunuar mos i përdorni përsëri, derisa t'i keni larë plotësisht me ujë të ngrohtë dhe sapun.
- Mjetet që përdorni për të prerë ushqimet si dërrasa, etj., duhet të jenë të veçanta për mishin, mishin e shpendëve dhe prodhimet e detit, dhe po të veçanta për produktet e tjera ushqimore.

### **A e dini se?**

Ngjyra e mishit nuk është një shenjë e besueshme nëse mishi është i sigurt për t'u ngrënë. Mishi mund të marrë ngjyrë kafe përpara se të gjitha bakteret të kenë ngordhur, prandaj, përdorni një termometër dixhital për të qenë të sigurt.

- Kontrolloni temperaturën e mishit që po gatvani në skarë duke e hequr nga skara dhe duke e vendosur në një pjatë të pastër.
- Futeni termometrën digjital të ushqimit në pjesën më të trashë të mishit, pasi ai nuk mund të piqet njësoj në të gjitha pjesët.
- Meqenëse ndotësit e ndryshëm të ushqimit nuk mund t'i shikojmë, shijojmë dhe ndiejmë, është e rëndësishme që ushqimi të gatuhet në një temperaturë të sigurt për të shmangur helmimin nga ushqimi. Temperaturat e gatimit për mishin, mishin e shpendëve dhe prodhimet e detit janë të ndryshme por variojnë midis 70° C dhe 75° C.
- Gjithmonë pastroni termometrën me ujë të ngrohtë dhe me sapun pas çdo matjeje, për të shmangur në këtë mënyrë kontaminimin e ushqimit.

### **Trajtimi i ushqimeve të mbetura**

Shumë njerëz i përdorin ushqimet e mbetura nga ndonjë darkë familjare apo nga ndonjë festë. Por ushqimet që kanë mbetur duhet të ruhen, të trajtohen dhe të ambalazhohen në mënyrën e duhur.

- Ushqimin e gatuar që ka mbetur vendoseni në kuti të cekët
- Në ditët e nxehta të verës mos e mbani ushqimin në temperaturën e dhomës më shumë se një orë.
- Çdo ushqim të gatuar të cilin e keni lënë jashtë në temperaturën e dhomës për më shumë se dy orë, hidheni poshtë.
- Kurrë mos e përcaktoni nëse ushqimi është i sigurt me nuhatje, me shikim apo me shije. Ju nuk mund të thoni nëse ushqimi është i kontaminuar nga pamja, nga era apo nga shija e tij.

- Kur jeni në dyshim për sigurinë e ushqimit më mirë hidheni atë.

### **Ruajtja e ushqimeve të mbetura**

- Vendosini menjëherë të gjitha ushqimet që kanë mbetur në kuti të cekëta të zbuluara, që të ftohen sa më shpejt.
- Ushqimet shumë të nxehta mund të ftohen në temperaturën e dhomës, kur të mos kenë më avull futini në frigorifer.
- Shmangni mbingarkimin e frigoriferit në mënyrë që ajri i freskët të qarkullojë lirshëm.
- Gjithmonë përdorni një kuti të pastër për çdo ushqim të mbetur, ruajini ato në kontenierë të veçantë.
- Konsumojini ushqimet e mbetura që keni ruajtur në frigorifer brenda 2 – 3 ditëve.
- Ushqimet e ruajtura në frigorifer duhet t'i konsumoni, nëse është supë duhet ta ngrohni deri në vlim, dhe çdo ushqim që mbetet duhet hedhur poshtë.