

Золотые правила повара:

предотвращаем пищевые отравления на кухне!

Золотые правила повара для профилактики пищевых отравлений - это комплекс мер, которые минимизируют риск попадания в пищу болезнетворных микроорганизмов и их токсинов. Их соблюдение - прямая обязанность повара, ведь от этого зависит здоровье клиентов.

1. Личная гигиена повара:

- мойте руки с мылом не менее 20 секунд перед началом работы, после контакта с сырыми продуктами, посещения туалета, выноса мусора или игр с животными;
- убирайте волосы под головной убор, чтобы они не попали в пищу;
- снимайте ювелирные украшения, часы- они накапливают микробы;
- коротко подстригайте ногти и не покрывайте их лаком;
- при признаках недомогания (насморк, боль в горле, температура, расстройство желудка) не приступайте к работе;
- используйте одноразовые перчатки при непосредственном контакте с готовой пищей. Меняйте их при нарушении целостности и после гигиенических перерывов;
- помните: антисептик не заменяет мытьё рук с мылом — он не удаляет видимые загрязнения.

2. Раздельное использование инвентаря:

- используйте разные разделочные доски и ножи для сырых продуктов (мясо, рыба) и для готовых блюд, овощей, хлеба. Лучше, если доски будут разного цвета или чётко промаркированы;
- не используйте одну доску для нарезки сырых овощей и хлеба, а затем для нарезки сырого мяса;
- регулярно мойте доски горячей водой с моющим средством, ополаскивайте и просушивайте;
- не используйте деревянные доски для сырого мяса и рыбы - они плохо моются и плохо сохнут, создавая благоприятную среду для бактерий.

3. Тщательная термическая обработка:

- соблюдайте технологию приготовления. Тщательно проваривайте и прожаривайте продукты, особенно мясо, птицу, рыбу, яйца и морепродукты;
- убедитесь, что продукт прогрелся по всей толщине. Для птицы рекомендуется внутренняя температура около +74 °С;
- не употребляйте сырые или полусырые продукты;
- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая еда осталась на следующий день, перед употреблением её нужно подвергнуть повторной термической обработке (прокипятить, прожарить);

□ не оставляйте готовую пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа — это время, за которое бактерии начинают активно размножаться.

4. Чистота на кухне:

□ регулярно мойте рабочие поверхности, посуду, раковину;
□ не используйте одну губку для мытья посуды, протирания поверхностей и мытья овощей. Меняйте губки регулярно (не реже раза в неделю);

□ стирайте кухонные полотенца часто и при высокой температуре;
□ регулярно очищайте слив в раковине;
□ не храните продукты в повреждённой, оцинкованной, медной или поцарапанной эмалированной посуде- это создаёт благоприятную среду для размножения бактерий.

5. Правильное хранение продуктов:

□ соблюдайте температурный режим. В холодильнике не выше +6 °С, в морозильной камере при –18 °С и ниже;

□ храните сырые продукты отдельно от готовых. В холодильнике сырые продукты (мясо, рыба) должны находиться на нижней полке, чтобы их сок не капал на готовые блюда;

□ не храните продукты в открытых консервных банках- это создаёт благоприятную среду для бактерий;

□ не оставляйте готовую пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа - сразу убирайте её в холодильник;

□ не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня;

□ не употребляйте продукты, которые вызывают сомнения (неприятный запах, несвежий вид, странный вкус). Не ешьте продукты из вздутых консервных банок.

6. Тщательная подготовка продуктов:

□ мойте овощи, фрукты и зелень под проточной водой, особенно если планируете есть их сырыми. Для дополнительной безопасности можно замочить их в подкисленной воде (3–4 столовые ложки уксуса на 1 литр воды), а затем тщательно промыть;

□ правильно размораживайте продукты- в холодильнике (на нижней полке) или в микроволновой печи, но не при комнатной температуре.

7. Контроль состояния здоровья:

□ не готовьте пищу, если вы чувствуете недомогание (тошнота, боль в животе, расстройство стула);

□ при появлении признаков отравления (тошнота, рвота, диарея) не занимайтесь самолечением - обратитесь за медицинской помощью.

Соблюдение этих правил - ваша главная защита от пищевых отравлений.

Помните: пищевое отравление легче предотвратить, чем лечить.