

ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΑΡΘΡΟ 43 ΠΑΡ. 1 ΕΔ. 1 ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΠΕΡΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ
(IFSG)

Υγειονομική πληροφόρηση για την διαχείριση τροφίμων

Άτομα, τα οποία εξ επαγγέλματος παράγουν, μεταποιούν ή κυκλοφορούν τα κάτωθι τρόφιμα:

1. Κρέας, κρέας πουλερικών και τα εξ αυτών προϊόντα
2. Γάλα και προϊόντα με βασικό συστατικό το γάλα
3. Ψάρια, καβούρια, οστρακόδερμα ή μαλάκια (όστρακα κλπ) και τα εξ αυτών προϊόντα
4. Προϊόντα αυγού
5. Βρεφικές ή παιδικές τροφές
6. Παγωτό και ημιτελή προϊόντα παγωτού
7. Προϊόντα αρτοποιίας ή ζαχαροπλαστικής με άνοπτη (ωμή, μη καλοψημένη) ή μη διαπυρωμένη γέμιση ή επίστρωση Backwaren
8. Σαλάτες από ορεκτικά, νωπά οπωροκηπευτικά και πατάτα, μαρινάδας, μαγιονέζες και άλλες γαλακτωματώδεις σάλτσες, μαγιές

και κατά την εργασία έρχονται άμεσα (με το χέρι) ή έμμεσα από σύνεργα (π.χ. σκεύη, πιατικά, μαχαιροπήρουνα και άλλα υλικά εργασίας) σε επαφή μ' αυτά

ή

εργάζονται σε **κουζίνες** οινομαγειρείων, εστιατορίων, κυλικείων, καφενείων, ζαχαροπλασείων ή λοιπών εγκαταστάσεων επισιτισμού και **κοινής εστίασης**,

πριντού ενασκήσουν για πρώτη φορά τέτοιες εργασίες χρειάζονται ένα πιστοποιητικό από την υγειονομική υπηρεσία σύμφωνα με το Άρθρο 43 παρ. 1 του νόμου περί πρόληψης λοιμώξεων.

Γιατί πρέπει να τηρηθούν ιδιαίτερα μέτρα προφύλαξης;

Ορισμένα παθογόνα μικρόβια μπορούν να πολλαπλασιαστούν πολύ εύκολα στα ανωτέρω τρόφιμα. Από την κατανάλωση τροφίμων που έχουν μολυνθεί με τέτοιους μικροοργανισμούς μπορούν οι άνθρωποι που τα έφαγαν να αρρωστήσουν βαριά με τροφικές λοιμώξεις ή τροφικές δηλητηριάσεις. Σε εστιατόρια ή κοινόχρηστους χώρους μπορεί να πάθουν την περίπτωση πολλοί άνθρωποι.

Γι' αυτό το λόγο πρέπει για την προστασία των καταναλωτών και του ίδιου του ατόμου να ζητηθεί από κάθε εργαζόμενο μεγάλου βαθμού υπευθυνότητα και τήρηση των κανόνων υγιεινής.

(Τους σπουδαιότερους κανόνες σας τους διατυπώνουμε στο παράρτημα 1).

Ο νόμος προφύλαξης λοιμώξεων προσδιορίζει, ότι **δεν επιτρέπεται να εκτελείτε** τις ως άνω **εργασίες, αν** στην περίπτωσή σας **παρουσιαστούν νοσηρά φαινόμενα** (συμπτώματα) που υποδηλώνουν μια από τις ακόλουθες αρρώστιες ή που τις διέγνωσε γιατρός ως εξής:

- Οξεία γαστρεντερίτιδα (ξαφνική και κολλητική διάρροια) που προκαλείται από σαλμονέλες, βακτηρίδια δυσεντερίας, βακτηρίδια χολέρας, σταφυλόκοκκους, καμπυλοβάκιλους, ελικοβατηρίδια, στρεπτόκοκκους ή άλλα μικρόβια της διάρροιας.
- Τύφος ή παράτυφος
- Ηπατίτιδα ιού του τύπου Α ή Β (φλεγμονή του ήπατος)
- Έχετε μολυσμένες πληγές ή κάποια δερματοπάθεια στην περίπτωση της οποίας τα παθογόνα μικρόβια ενδέχεται να μεταδοθούν σε άλλους ανθρώπους μέσω των τροφίμων.

Τα αποτελέσματα από την εξέταση μιας **δειγματοληψίας κοπράνων** σας αποδεικνύουν την ύπαρξη ενός των κάτωθι παθογόνων μικροβίων:

- Σαλμονέλες,
- Βακτήρια δυσεντερίας,
- Κολοβακτηρίδια αιμορραγικής δυσεντερίας
- βακτήρια χολέρας του γένους vibrio.

Αν **εκκρίνετε** αυτά τα βακτηρίδια (έστω κι αν δεν αισθάνεστε άρρωστος), ισχύει επίσης η **απαγόρευση εργασίας** στον τομέα των τροφίμων.

Τα πιο κάτω συμπτώματα υποδηλώνουν τις εν λόγω ασθένειες:

Διάρροια με δύο ή περισσότερες αποπατήσεις ευκοιλιότητας την ημέρα, ίσως με αναούλα, εμετό και πυρετό.

Ψηλός πυρετός με δυνατούς κεφαλόπονους, κοιλόπονους ή πόνους των αρθρώσεων και δυσκοιλιότητα (βαριάς μορφής διάρροια παρουσιάζεται μετά από μερικές ημέρες) είναι δείγματα **τύφου** και **παράτυφου**.

Χαρακτηριστικές για την **χολέρα** είναι οι **υπόλευκες διάρροιας** με μεγάλες απώλειες υγρών.

Κιτρινωπή απόχρωση του δέρματος και των βολβών των ματιών με ατονία και ανορεξία είναι δείγματα **ηπατίτιδας τύπου Α ή Ε**.

Πληγές ή ανοιχτές εξελκώσεις από **δερματοπάθειες** μπορεί να έχουν μολυνθεί αν είναι **κοκκινωπές (ερεθρισμένες), έχουν πυώδες επίχρισμα, είναι υγρές ή πρησμένες**.

Αν παρουσιαστούν στον οργανισμό σας αυτά συμπτώματα αρρώστιας, πρέπει να συμβουλευτείτε απαραίτητως τον οικογενειακό σας γιατρό ή τον γιατρό επιχείρησής του εργοδότη σας και να του πείτε, ότι εργάζεστε σε επιχείρηση παραγωγής ή διακίνησης τροφίμων. Άλλωστε είστε και υποχρεωμένος να ενημερώσετε αμέσως τον προϊστάμενο σχετικά με την αρρώστια σας.

(Αν θέλετε και άλλες πληροφορίες σχετικά με τις εν λόγω αρρώστιες, μπορείτε να διαβάσετε το παράρτημα 2).

Και τώρα παρακαλούμε να υπογράψετε την ακόλουθη δήλωση, ότι διαβάσατε και καταλάβατε το παρόν έντυπο οδηγιών και ότι αγνοείτε τυχόν γεγονότα που επιβάλλουν απαγόρευση εργασίας.

Κατόπιν προφορικής καθοδήγησης θα λάβετε το πιστοποιητικό για τον εργοδότη ή διαχειριστή σας.

Ιδιαίτερες συστάσεις για εργοδότες / διαχειριστές

1. Επίσης και οι εργοδότες οφείλουν να υποβάλλουν την δήλωση που αναγράφεται στο παράρτημα, εφόσον συγκαταλέγονται στην κατηγορία ατόμων που αναφέρεται στην 1^η σελίδα του εντύπου οδηγιών.
2. Η ενάσκηση των εργασιών που αναγράφονται στην 1^η σελίδα του εντύπου οδηγιών σας επιτρέπεται τότε και μόνο, εφόσον έχετε λάβει την βεβαίωση που προβλέπεται στο παράρτημα ή είστε κάτοχος πιστοποιητικού υγείας σύμφωνα με το Άρθρο 18 του Ομοσπονδιακού νόμου περί λοιμωδών νόσων.
3. Για την πρώτη ενάσκηση της εργασίας, το πιστοποιητικό της υγειονομικής υπηρεσίας δεν επιτρέπεται να είναι παλιότερο από τρεις (3) μήνες.
4. Άτομα τα οποία εκτελούν τις εργασίες που περιγράφονται στην 1^η σελίδα του εντύπου οδηγιών οφείλουν κατόπιν ανάληψης της εργασίας τους και εν συνεχεία κάθε χρόνο να τα καθοδηγείτε με τις διατάξεις που αναγράφονται στη 2^η σελίδα του νόμου περί πρόληψης λοιμώξεων και να τεκμηριώνετε την συμμετοχή τους στην καθοδήγηση.
5. Το ατομικό σας πιστοποιητικό και εκείνο των εργαζομένων σας καθώς επίσης και το τεκμήριο της τελευταίας καθοδήγησης προσωπικού οφείλουν να το έχετε διαθέσιμο στον τόπο εργασιών και αν ζητηθεί, πρέπει να υποβάλλετε όλα τα ανωτέρω πιστοποιητικά στους συνεργάτες των αρμοδίων Αρχών. Αν πρόκειται για δουλειές σε εναλλασσόμενες θέσεις εργασίας, αρκεί η παρουσίαση ενός επικυρωμένου αντιγράφου.
6. Αν έχετε εσείς προσωπικά ή κάποιο άτομο από τους εργαζομένους σας σχετικό σύμπτωμα μ' αυτά που περιγράφονται στη 2^η σελίδα του εντύπου οδηγιών, υπάρχει ιατρική διάγνωση κάποιας ασθένειας απ' αυτές που περιγράφονται εκεί ή αποβολή νοσηρών μικροβίων ως ανωτέρω, τότε οφείλουν να λάβετε τα αντίστοιχα μέτρα υγιεινής που είναι κατάλληλα να αποσοβήσουν την περαιτέρω διάδοση των νοσηρών μικροβίων στον τόπο εργασίας. Σχετικές πληροφορίες παρέχονται από την αγορανομική υπηρεσία και το υγειονομείο της περιοχής σας.
7. Η παρούσα καθοδήγηση δεν αντικαθιστά την τακτική καθοδήγηση που προβλέπεται από το υγειονομικό διάταγμα περί τροφίμων.

Παράρτημα I

Πώς μπορείτε να συμβάλλετε στην αποφυγή τροφικών λοιμώξεων;

Απάντηση

- Προτού αρχίσετε τη δουλειά, πριν κάθε νέα φάση εργασίας και ασφαλώς πριν την έξοδο από τουαλέτα πλένετε στη βρύση τα χέρια σας με σαπούνι και άφθονο νερό. Για το στέγνωμα των χεριών σας χρησιμοποιείτε χαρτοπετσέτες μιας χρήσεως.
- Προτού αρχίσετε τη δουλειά, αφαιρέστε τα οποιαδήποτε δαχτυλίδια και το ρολόι του χεριού σας.
- Να φοράτε καθαρά ρούχα υγιεινής (καλύπτρα της κεφαλής, φόρμα, γάντια, παπούτσια για εσωτερικούς χώρους).
- Μη βήχετε ούτε να φταρνίζεστε ποτέ προς τα τρόφιμα.
- Μικρές, καθαρές πληγές στα χέρια και στα μπράτσα να τις καλύπτετε με αδιάβροχο λευκοπλάστη (τσιρότο).

Κανόνες υγιεινής στην μαζική εστίαση

Κάθε χρόνο στην Γερμανία καταγράφονται περισσότερες από 100.000 ασθένειες, που μπορεί να έχουν προκληθεί από την εμφάνιση μικροοργανισμών, ιδιαίτερα βακτηρίων, ιών ή παρασίτων σε τρόφιμα. Ο αριθμός των περιπτώσεων που δεν καταγγέλλονται είναι πολύ υψηλότερος, σύμφωνα με εκτιμήσεις εμπειρογνομόνων. Όποιος παράγει φαγητό για τρίτους, φέρει μεγάλο βαθμό ευθύνης. Τα φαγητά δεν πρέπει να αποτελούν κίνδυνο για την υγεία και οφείλουν να είναι σε άριστη ποιότητα. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι σημαντικό, το προσωπικό της κουζίνας να δίνει προσοχή στην καθαριότητα και στην υγιεινή κατά την καθημερινή εργασία στην κουζίνα. Αυτό ισχύει και για την υγιεινή του σώματος και των χεριών, την ορθή διαχείριση των τροφίμων και την καθαριότητα στην κουζίνα και σε όλη την επιχείρηση. Οι κατωτέρω κανόνες υγιεινής για εργαζόμενους στην μαζική εστίαση ενημερώνουν με σαφήνεια και εν συντομία ποια πράγματα είναι σημαντικά στις καθημερινές δραστηριότητες στην κουζίνα.



Όποιος εργάζεται στη μαζική εστίαση θα πρέπει πάντα να προσέχει την προσωπική του υγιεινή, τον ορθό χειρισμό τροφίμων και την καθαριότητα του χώρου εργασίας.

Υγιεινή προσωπικού

Διατηρείστε το σώμα καθαρό

Στο δέρμα, ιδιαίτερα στο τριχωτό της κεφαλής, ζουν πολλοί μικροοργανισμοί. Εάν το σώμα είναι φρεσκοπλυμένο, δεν μπορούν να πολλαπλασιαστούν εύκολα. Για αυτόν τον λόγο είναι τόσο σημαντική η υγιεινή του σώματος. Το τακτικό λούσιμο των μαλλιών απελευθερώνει το τριχωτό της κεφαλής από την πιτυρίδα, η οποία αποτελεί πηγή τροφής για τους μικροοργανισμούς.

Διατηρείτε τα νύχια των χεριών σας καθαρά και κομμένα κοντά και μην τα βάφετε

Ιδιαίτερα κάτω από μακριά νύχια μπορούν να συσσωρευτούν μικροοργανισμοί. Ως εκ τούτου, θα πρέπει τα νύχια να διατηρούνται όσο το δυνατόν κοντά. Δεδομένου ότι κάτω από το βερνίκι νυχιών δεν γίνεται αντιληπτή η ακαθαρσία και επιπλέον το βερνίκι ξεφλουδίζει, δεν επιτρέπεται αυτό κατά την εργασία στην κουζίνα.

Αυστηρός διαχωρισμός της ιδιωτικής και επαγγελματικής ενδυμασίας

Μέσω της ιδιωτικής σας ενδυμασίας μπορούν να μεταφερθούν μικροοργανισμοί στον χώρο της κουζίνας. Κατά συνέπεια απαιτείται κατάλληλη και καθαρή ενδυμασία εργασίας. Θα πρέπει να φυλάσσεται στα βεστιαρία ξεχωριστά από την ιδιωτική σας ενδυμασία.

Να χρησιμοποιείτε καθημερινά καθαρή ενδυμασία και καθαρές πετσέτες κουζίνας

Πάνω στην ενδυμασία της εργασίας και στις πετσέτες κουζίνας συσσωρεύονται μικροοργανισμοί, που δύναται να μολύνουν τα τρόφιμα. Επομένως, να αλλάζετε καθημερινώς την ενδυμασία εργασίας και τις πετσέτες που χρησιμοποιείται στην κουζίνα. Τα υφάσματα θα πρέπει να έχουν φωτεινά χρώματα και να είναι ανθεκτικά στο βράσιμο.

Στον χώρο της κουζίνας να φοράτε πάντα ένα κάλυμμα κεφαλής

Ανά διαστήματα ξεφλουδίζει το τριχωτό της κεφαλής. Επιπλέον, ο άνθρωπος χάνει καθημερινά μαλλιά. Πυτιρίδα και μαλλιά στα τρόφιμα είναι αηδιαστικά και ανθυγιεινά, διότι φέρουν μεγάλο αριθμό μικροοργανισμών. Για τον λόγο αυτό, να φοράτε πάντα κατά την εργασίας σας ένα κάλυμμα κεφαλής. Τα μακριά μαλλιά πρέπει να είναι δεμένα.

Πριν την έναρξη εργασίας:

Να βγάζετε τα κοσμήματα και το ρολόι χειρός

Κάτω από τα κοσμήματα και το ρολόι χειρός συγκεντρώνεται υγρασία λόγω του ιδρώτα, έτσι ώστε να πολλαπλασιάζονται εκεί εύκολα βακτήρια. Επιπλέον, τα κοσμήματα εμποδίζουν τον διεξοδικό καθαρισμό των χεριών και αντιβραχιόνων. Συνεπώς αφαιρέστε τα κοσμήματα πριν την έναρξη εργασίας. Επίσης, σκουλαρίκια και κολιέ δεν επιτρέπεται να φοριούνται κατά την εργασία.

Να πλένετε τακτικά και σχολαστικά τα χέρια σας και να τα απολυμάνετε

Τα χέρια μας έρχονται παντού σε επαφή με παθογόνους μικροοργανισμούς. Το διεξοδικό πλύσιμο των χεριών με σαπουνί και ζεστό νερό και το στέγνωμα με πετσέτες μίας χρήσης αποτρέπει την μεταφορά τους στα τρόφιμα. Να πλένετε πάντα τα χέρια σας στον νιπτήρα, που προβλέπεται για αυτήν την χρήση. Στον νεροχύτη στον οποίο καθαρίζετε τα τρόφιμα ή τα σκεύη, δεν επιτρέπεται να πλένετε τα χέρια σας. Πριν την έναρξη της εργασίας να πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας καθώς και τακτικά κατά τη διάρκεια των εργασιών. Τουλάχιστον μετά την εργασία με ωμά τρόφιμα, ιδιαίτερα κρέας, πουλερικά και αυγά, καθώς και μετά την χρήση της τουαλέτας τα χέρια θα πρέπει επιπλέον να απολυμαίνονται και μετά το πλύσιμο. Να τηρείτε τις επιχειρησιακές οδηγίες για την προσωπική υγιεινή.

Μην βήχετε ή φτερνίζετε πάνω σε τρόφιμα

Ακόμη και οι υγιείς άνθρωποι μεταφέρουν στη μύτη και στο λαιμό βακτήρια που μπορούν να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση. Για να μην καταλήξουν στο φαγητό μέσω μικρών σταγονιδίων αυτά τα βακτήρια και ενδεχομένως εκεί υπάρχοντες ιοί, να στρεφόσαστε πάντα μακριά από τα τρόφιμα, όταν πρέπει να βήξετε ή να φτερνιστείτε. Να βήχετε στον αγκώνα σας, και να χρησιμοποιείτε χαρτομάντιλο για το φύσημα της μύτης σας. Μετά πετάξτε το χαρτομάντιλο, πλύνετε προσεκτικά τα χέρια σας και απολυμάνετέ τα.

Καλύψτε τις ανοιχτές πληγές, ώστε να είναι στεγανές

Δεν επιτρέπεται σε καμία περίπτωση οι ανοιχτές πληγές να έρθουν σε επαφή με τρόφιμα, διότι ενδέχεται να περιέχουν βακτήρια που προκαλούν τροφική δηλητηρίαση. Επομένως θα πρέπει να καλυφθούν με αδιάβροχο τραυμαπλάστ, καθαρό επίδεσμο και ελαστικό προφυλακτῆρα δακτύλων ή με ελαστικό γάντι. Κρίνεται λοιπόν σκόπιμο να χρησιμοποιηθούν όσο το δυνατόν έγχρωμα υλικά, γιατί αυτά είναι πιο εύκολο να εντοπιστούν σε περίπτωση απώλειας.

Μην καπνίζετε

Στον χώρο της κουζίνας ισχύει αυστηρή απαγόρευση του καπνίσματος, επειδή η στάχτη και τα αποσιγάρα μπορούν να έρθουν σε επαφή με τα τρόφιμα. Αυτό είναι επιβλαβές και προκαλεί αίσθημα αηδίας.

Διαταραχές και συμπτώματα όπως επανηλλειμένη διάρροια και εμετός πρέπει να αναφερθούν άμεσα στη διεύθυνση της κουζίνας

Οι άνθρωποι, οι οποίοι πάσχουν από μία ασθένεια, που μπορεί να μεταδοθεί μέσω τροφίμων, ή παρουσιάζουν συμπτώματα, που υποδηλώνουν μεταδοτική ασθένεια, δεν επιτρέπεται να έχουν πρόσβαση σε τρόφιμα και να εισέρχονται στον χώρο της κουζίνας, όταν υφίσταται η δυνατότητα μετάδοσης παθογόνων μικροοργανισμών. Προπάντων για παράδειγμα σε περιπτώσεις διάρροιας αλλά και σε περιπτώσεις με ανοιχτές πληγές ή σοβαρό κρουολόγημα και βήχα υφίσταται μεγάλος κίνδυνος να εξαπλωθούν οι παθογόνοι μικροοργανισμοί στα τρόφιμα, ακόμη και αν έχει δοθεί προσοχή στην καλή υγιεινή. Για αυτό στην περίπτωση αυτή θα πρέπει η διεύθυνση της κουζίνας να είναι άμεσα ενημερωμένη.

Μετά την επιστροφή χωρίς εμβολιασμό από διακοπές σε περιοχές, όπου είναι διαδεδομένες λοιμώδεις νόσοι, όπως η ηπατίτιδα ή οι διαρροϊκές ασθένειες, ή κατόπιν πάθησης μίας τέτοιας ασθένειας κατά τη διάρκεια των διακοπών, πρέπει να ενημερωθεί η διεύθυνση της κουζίνας

Στην περίπτωση λοίμωξης από ιούς ηπατίτιδας οι πάσχοντες μπορούν να μεταδώσουν την ασθένεια ήδη 7 έως 14 ημέρες πριν την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων. Μετά από διαρροϊκές ασθένειες οι πάσχοντες συχνά αποβάλλουν ακόμη παθογόνα με τα κόπρανα, εφόσον έχουν ήδη ξεπεράσει την ασθένεια και αισθάνονται πάλι υγιείς. Με τα ατομικά μέτρα προστασίας, όπως η οδηγία για συνεπή υγιεινή και απολύμανση των χεριών ή η παραχώρηση μίας ξεχωριστής τουαλέτας, αποφεύγεται η διάδοση παθογόνων μικροοργανισμών. Επομένως πρέπει να είναι ενημερωμένη η διεύθυνση της κουζίνας σχετικά με αυτό.

Υγιεινή τροφίμων

Παραλαβή μόνο άριστης ποιότητας τροφίμων κατά τον έλεγχο των εισερχόμενων εμπορευμάτων

Κατά τον έλεγχο των εισερχόμενων εμπορευμάτων, των οποίων η συσκευασία είναι μολυσμένη ή έχει υποστεί ζημιά, μπορούν να εισέλθουν στην αποθήκη επιβλαβείς μικροοργανισμοί ή παράσιτα. Κατά αυτόν τον τρόπο μπορούν να μολυνθούν εμπορεύματα που έχουν αποθηκευτεί εκεί. Ως εκ τούτου ελέγξτε τη σωστή συσκευασία και ποιότητα των παραδοθέντων προϊόντων.

Η ψύξη των εμπορευμάτων πρέπει να διασφαλίζεται συνεχώς

Τα διατηρημένα με ανεπαρκή ψύξη τρόφιμα μπορεί να είναι χαλασμένα. Επομένως ελέγξτε κατά τον έλεγχο των εισερχόμενων εμπορευμάτων, εάν τα τρόφιμα παραδόθηκαν υπό την κατάλληλη ψύξη. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα γαλακτομικά προϊόντα.

Διαχωρισμός της καθαρής και ακάθαρτης εργασίας

Μέσω βρώμικων τροφίμων ή εξοπλισμού εργασίας, που είναι μολυσμένα με μικρόβια, μπορούν να μεταφερθούν μικροοργανισμοί σε καθαρά εμπορεύματα και μάλιστα

τόσο κατά την επεξεργασία όσο και κατά την αποθήκευση. Ως εκ τούτου να αποθηκεύετε για παράδειγμα τα ωμά και μαγειρεμένα τρόφιμα πλήρως καλυμένα σε χωριστά δοχεία. Επίσης μπορεί να είναι μολυσμένα με μικρόβια και χρησιμοποιημένα σκεύη. Για τον λόγο αυτό να διαχωρίζετε για παράδειγμα το σερβίρισμα του φαγητού και την επιστροφή των σερβίσιων είτε χρονικά είτε από άποψη χώρου. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε τα ίδια σκεύη για την προετοιμασία των ωμών και ήδη μαγειρεμένων φαγητών, χωρίς προηγουμένως να τα έχετε καθαρίσει πολύ προσεκτικά.

Ευπαθή τρόφιμα πρέπει να διατηρούνται πάντα υπό ψύξη και να καταναλώνονται γρήγορα

Πολλοί μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται ιδιαίτερα γρήγορα ακόμη και σε θερμοκρασίες δωματίου. Για ορισμένους τύπους βακτηρίων ακόμα και η ψύξη μπορεί μόνο να επιβραδύνει την ανάπτυξη. Συνεπώς αποθηκεύστε τα ευπαθή τρόφιμα σύμφωνα με τις ανάγκες της ψύξης τους και καταναλώστε τα γρήγορα. Πρέπει οπωσδήποτε να τηρούνται οι ενδείξεις στην συσκευασία σχετικά με τον χρόνο διατήρησής τους και τις συνθήκες αποθήκευσης.



Η τήρηση των κανόνων υγιεινής στην εργασία αποτελεί καθήκον κατά την προετοιμασία των τροφίμων.

Η επεξεργασία των τροφίμων πρέπει να γίνεται γρήγορα

Κατά την επεξεργασία των τροφίμων στην κουζίνα τα τρόφιμα αποκτούν σιγά σιγά την θερμοκρασία του περιβάλλοντός τους. Συνεπώς να επεξεργάζεστε γρήγορα κυρίως τα ευπαθή τρόφιμα. Αυτό μειώνει τον κίνδυνο πολλαπλασιασμού των μικροοργανισμών.

Τα μαγειρεμένα υλικά πρέπει να βρίσκονται υπό ψύξη πριν την περαιτέρω επεξεργασία

Κατά τον τεμαχισμό και την επεξεργασία των τροφίμων, όπως για παράδειγμα η κοπή της πατάτας και η ανάμιξη με άλλα υλικά, εισέρχονται μικροοργανισμοί στα φαγητά. Εάν τα τρόφιμα είναι ακόμη ζεστά, τα βακτήρια μπορούν να πολλαπλασιαστούν ιδιαίτερα γρήγορα. Συνεπώς είναι αναγκαία η γρήγορη επεξεργασία ή η ψύξη των μαγειρεμένων υλικών.

Να καλύπτετε πάντα τα φαγητά

Να καλύπτετε πάντα τα φαγητά κατά την αποθήκευση, ώστε να μην έχουν πρόσβαση οι μικροοργανισμοί από τον αέρα. Κατάλληλα υλικά είναι για παράδειγμα το καπάκι, καθαρά πιάτα ή αλουμινόχαρτο κατάλληλο για τρόφιμα.

Μεγάλα κομμάτια κρέατος και πουλερικών καθώς και ολόκληρα πουλερικά σφαγής πρέπει να έχουν αποψυχθεί τελείως πριν την προετοιμασία

Μεγάλα κομμάτια κρέατος και τεμαχίων πουλερικών καθώς και ολόκληρα πουλερικά σφαγής ξεπαγώνουν πιο αργά από λεπτά τεμαχισμένο κρέας. Εάν το εμπόρευμα εξακολουθεί να είναι παγωμένο στον πυρήνα, ίσως να μην επαρκεί ο χρόνος μαγειρέματος και οι θερμοκρασίες για πλήρες ψήσιμο. Τότε σίγουρα δεν εξοντώνονται οι μικροοργανισμοί και μπορούν πάλι να πολλαπλασιαστούν κατά την ψύξη.

Τα υγρά που διαρρέουν από τα πουλερικά και το κρέας πρέπει να πετιούνται

Τα υγρά που διαρρέουν, περιέχουν συχνά μικροοργανισμούς, που μπορούν να μολύνουν τα τρόφιμα ή να τα δηλητηριάσουν. Επομένως δεν πρέπει να έρθουν σε καμία περίπτωση σε επαφή με άλλα τρόφιμα. Καλύτερα να απορροφηθεί το υγρό με πετσέτα μίας χρήσης και μετά να πλύνετε σχολαστικά τα χέρια σας καθώς και όλες τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που ήρθαν σε επαφή με το υγρό απόψυξης και στο τέλος να τα απολυμάνετε.

Δοκιμάστε σωστά τη γεύση

Κατά την δοκιμή της γεύσης πρέπει να ληφθεί υπόψη, ότι ο σίελος δεν πρέπει να έρθει σε επαφή με τα φαγητά. Διότι στο στόμα του ανθρώπου υπάρχουν φυσικά μικροοργανισμοί. Για αυτό αφαιρέστε με ένα καθαρό κουτάλι μία μικρή μερίδα από το φαγητό και βάλτε την σε ένα μικρό μπολάκι ή αμέσως σε ένα κουτάλι, με το οποίο θέλετε να δοκιμάσετε. Κατά αυτόν τον τρόπο παραμένει το φαγητό καθαρό.

Μην αγγίζετε τα έτοιμα φαγητά και τις εσωτερικές επιφάνειες των σερβίσιων με γυμνά χέρια

Στα χέρια βρίσκονται πάντοτε μικροοργανισμοί. Μπορούν να μεταφερθούν σε φαγητά και σερβίσια, όταν αγγίζονται με γυμνά χέρια. Για τον λόγο αυτό να φοράτε καθαρά γάντια για την κατανομή και την ανάμιξη των φαγητών, που δεν θερμαίνονται μετά. Δεν επιτρέπεται να αγγίζονται με τα χέρια οι εσωτερικές επιφάνειες των σερβίσιων.

Τα φαγητά πρέπει να θερμαίνονται επαρκώς

Η θερμότητα εξοντώνει τους περισσότερους μικροοργανισμούς. Είναι σημαντικό να θερμαίνονται για δύο λεπτά στους 72 βαθμούς Κελσίου – και όχι μόνο επιφανειακά, αλλά στον πυρήνα τους. Αυτό ισχύει και για τα φαγητά, τα οποία προηγουμένως διατηρήθηκαν σε ψύξη και σερβίρονται ζεστά. Για λόγους ασφαλείας μπορείτε να ελέγξετε τη θερμοκρασία του πυρήνα με ένα θερμόμετρο.

Κατά το σερβίρισμα του φαγητού:

Μην διατηρείτε τα φαγητά ζεστά κάτω από 65 βαθμούς Κελσίου

Σε θερμοκρασίες μεταξύ 15 και 55 βαθμών Κελσίου πολλαπλασιάζονται πολλά μικρόβια ιδιαίτερα γρήγορα. Ζεστά φαγητά, που είναι έτοιμα για διανομή, πρέπει να έχουν μία θερμοκρασία τουλάχιστον 65 βαθμών Κελσίου. Ο χρόνος διατήρησης της θερμότητας δεν πρέπει να ξεπερνάει τις τρεις ώρες.

Τα τρόφιμα πρέπει όσο το δυνατόν το γρηγορότερο να ψυχθούν

Η θερμοκρασία κατά την διάρκεια ψύξης εντός δύο ωρών θα πρέπει να κυμαίνεται για περισσότερη ασφάλεια μεταξύ 10 και 65 βαθμών Κελσίου, ώστε να αποφευχθεί ο πολλαπλασιασμός των μικροβίων. Επομένως εάν είναι απαραίτητο, βάλτε τα φαγητά σε μικρότερα δοχεία για να κρυώσουν. Διότι όσο μικρότερη είναι η ποσότητα, τόσο γρηγορότερα κρυώνουν τα φαγητά.

Υγιεινή στην κουζίνα

Υγιεινή στην κουζίνα

Αντικείμενα τα οποία δεν είναι απαραίτητα για την εργασία στην κουζίνα, δεν ανήκουν στην κουζίνα. Διότι μέσω αυτών μπορεί να μεταφερθούν ακαθαρσίες και μικροοργανισμοί στα τρόφιμα. Απομακρύνετε άμεσα τα άδεια δοχεία μεταφοράς, όπως για παράδειγμα των φρούτων και των λαχανικών ή των γαλακτοκομικών προϊόντων καθώς και τα κενά δοχεία από τον χώρο της κουζίνας.

Διατηρείτε την κουζίνα, τους αποθηκευτικούς χώρους και τον εξοπλισμό εργασίας καθαρά

Οι μικροοργανισμοί μπορούν να πολλαπλασιαστούν εύκολα σε βρώμικους χώρους και σε μολυσμένο εξοπλισμό εργασίας. Ωστόσο, εάν οι χώροι είναι καθαροί και τα μηχανήματα και ο εξοπλισμός εργασίας έχουν καθαριστεί, τα μικρόβια στερούνται της τροφής και δεν έχουν τη δυνατότητα να αναπτυχθούν. Συνεπώς να καθαρίζετε πάντα με καυτό νερό και απορρυπαντικό τα μηχανήματα και τις συσκευές αμέσως μετά την χρήση τους.

Να καθαρίζετε τον χώρο εργασίας τακτικά εντός της ημέρας – για τον σκοπό αυτό να χρησιμοποιείτε καθαρά μαντηλάκια σκουπίσματος, κατά προτίμηση μαντηλάκια μίας χρήσης

Τα υπολείμματα τροφών και οι ακαθαρσίες στεγνώνουν και μετά είναι δύσκολο να απομακρυνθούν. Δημιουργούν εστίες μικροβίων που δεν εντοπίζονται εύκολα με γυμνό μάτι. Επομένως ο χώρος εργασίας πρέπει να καθαρίζεται διεξοδικά μετά από κάθε στάδιο εργασίας. Βρώμικα μαντηλάκια σκουπίσματος που χρησιμοποιούνται συχνά, περιέχουν πολλούς μικροοργανισμούς, οι οποίοι μπορούν να μεταφερθούν κατά τη διάρκεια του καθαρισμού σε επιφάνειες ή εξοπλισμό εργασίας. Ως εκ τούτου χρησιμοποιείτε καθημερινώς καθαρά μαντηλάκια σκουπίσματος ή χρησιμοποιείτε μαντηλάκια μίας χρήσης, τα οποία στην συνέχεια να τα πετάτε.

Μην υπερφορτώνετε τους ψυκτικούς θαλάμους

Εάν οι ψυκτικοί θάλαμοι είναι υπερφορτωμένοι, μειώνεται η ψυκτική τους ισχύς. Κατά αυτόν τον τρόπο μπορεί να αυξηθεί η εσωτερική θερμοκρασία, έτσι ώστε να πολλαπλασιάζονται ευκολότερα οι μικροοργανισμοί. Για τον λόγο αυτό είναι αναγκαία η επαρκής ψυκτική απόδοση. Επίσης φροντίστε να μην αποθηκεύετε στην ψύξη ταυτόχρονα πολλά εμπορεύματα.

Μην αλλάζετε τη θερμοκρασία και τον χρόνο καθαρισμού στο πλυντήριο πιάτων

Τα υπόλειμματα τροφών σε πλυμένα πιάτα προκαλούν το αίσθημα της αηδίας και μπορούν να αποτελέσουν τροφή για μικροοργανισμούς. Ακόμα και όταν πιέζει ο χρόνος: πρέπει να τηρηθεί ο χρόνος καθαρισμού στο πλυντήριο πιάτων. Προσέξτε τις οδηγίες για τη θερμοκρασία και την ποσότητα του απορρυπαντικού. Μόνο έτσι μπορείτε να επιτυγχάνετε τέλεια αποτελέσματα καθαρισμού.

Μην αποθηκεύετε απορρυπαντικά και απολυμαντικά στην κουζίνα

Απορρυπαντικά, απολυμαντικά και παρασιτοκτόνα μπορούν να μολύνουν τα τρόφιμα. Δεν πρέπει να έρθουν σε επαφή με τα τρόφιμα και επομένως πρέπει να αποθηκεύονται εκτός κουζίνας. Η κατανάλωση τους λόγω απροσεξίας μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα και δηλητηριάσεις.

Στοιχεία έκδοσης

Εκδόθηκε από

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
(Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Αγροτικής Οικ μίας και Διατροφής)
Πρόεδρος: Δρ. Χαννς-Κρίστοφ Άιντεν (Dr. Hanns-Christoph Eiden)
Οδός Deichmanns Aue 29
Ταχ. κώδ. 53179 Βόννη (Bonn)
Γερμανία
Τηλ. +49 228 6845-0
info@bzfe.de
www.ble.de, www.bzfe.de
Download: 1667 (γερμανικά)

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
(Γερμανικό Ομοσπονδιακό Ίδρυμα Εκτίμησης της Επικινδυνότητας)
Πρόεδρος: Καθ. παν. Δρ. Δρ. Ανδρέας Χένσελ (Prof. Dr. Dr. Andreas Hensel)
Ταχ. θυρ. 12 69 42
Ταχ. κώδ. 10609 Berlin
Γερμανία
Τηλ. +49 30 18412-0
Φαξ +49 30 18412-99099
bfr@bfr.bund.de
www.bfr.bund.de

Για περισσότερες πληροφορίες στο BZfE-τεύχος 1323 Υγιεινή κουζίνας,
www.ble-medien-service.de