

УРОК №2

Правила приготовления и хранения пищи

Для профилактики пищевых отравлений кухню необходимо содержать в образцовой чистоте, своевременно удаляя загрязнения пола, окон и различных кухонных предметов. Не следует разрешать домашним питомцам (кошкам, собакам) находиться на кухне, а тем более запрыгивать на кухонный стол. Некоторые владельцы кошек, обитающих только дома и не выходящих на улицу, считают, что их любимцы не способны разносить микробы. Это не так. "Подцепить" бактерии они могут, например, с уличной обуви хозяев, а затем, при несоблюдении санитарных норм, занести их на кухню.

Наличие мух, тараканов, грызунов на кухне указывает на ее неудовлетворительное санитарное состояние. Для предотвращения попадания в кухню мух окна должны быть затянуты металлической сеткой или марлей. Для борьбы с тараканами заделывают щели в стенах, шкафах, не допускают остатков пищи и крошек на столах, полках, в ящиках. Для уничтожения мух, тараканов и грызунов химическими способами в целях безопасности (чтобы избежать самоотравления) следует вызывать специалистов из специальной службы.

Вся кухонная мебель и оборудование, начиная с кухонной плиты и заканчивая холодильником, должны подвергаться регулярной санитарной обработке. Плиту следует тщательно очищать от остатков пищи и ежедневно мыть с предназначенными для этого моющими средствами. Внутренние поверхности холодильника необходимо регулярно протирать бумажными полотенцами, смоченными раствором пищевой соды; губкой или тряпкой для этого пользоваться нежелательно, так как это часто только распространяет микробы.

Содержимое холодильника необходимо периодически проверять и избавляться от несвежих продуктов. Все продукты в холодильнике должны быть в отдельной упаковке. Однако не следует забывать, что полиэтиленовая упаковка не подходит для хранения продуктов – под полиэтиленом образуется влажная среда, под которой быстро размножаются бактерии и плесень.

Нельзя класть кусок колбасы или сыра просто так, без упаковки, на полку. Незначительное количество микробов живет даже в самом чистом

холодильнике. Попав на продукт, они могут вызвать его порчу и привести к отравлению. Нельзя оставлять в кастрюлях с супом, рагу и другой домашней едой, которая убрана в холодильник, ложки, половники, вилки и другие посторонние предметы - от этого готовое блюдо быстрее испортится.

Свежее мясо и рыбу нельзя хранить в холодильнике больше двух дней. Но лучше всего, если Вы не собираетесь готовить мясо и рыбу сразу, убрать их в морозильную камеру.

Сливочное масло в холодильнике храниться 7 дней, творог – 72 часа с момента изготовления, сыр – от 4 дней до 2 недель (его необходимо хранить в пластмассовом контейнере).

Яйца нужно хранить в специальных ячейках на дверце холодильника или на его нижней полке, срок годности яиц столовых составляет 25 суток со дня их сортировки (даты, указанной на упаковке).

Вареная колбаса, сосиски и сардельки относятся к скоропортящимся продуктам, их необходимо хранить только в холодильнике при температуре от 2 до 6 градусов в среднем от 2 до 5 суток. Полукопченые колбасы (не упакованные в полимерную пленку под вакуумом) хранят с даты выработки в холодильнике не более 12 суток, а если колбаса нарезанная – не более 10 суток. Сырокопченые и сыровяленые колбасы – продукт длительного хранения (до 4 месяцев), чем колбаса суше, тем она дольше хранится.

Для хранения овощей в холодильнике обычно есть овощные контейнеры. Как правило они располагаются внизу основной камеры. Если вы выкладываете овощи, зелень и фрукты в ящички холодильника в пакетах, их надо обязательно развязать или проткнуть дырочку, чтобы плоды и зелень дышали. Если оставить фрукты, овощи и зелень в туго завязанных пакетах, без циркуляции воздуха, под пленкой будет скапливаться влага, выделяемая плодами и травами, и все постепенно начнет гнить или плесневеть. Овощи и фрукты, которым обеспечена вентиляция воздуха, могут довольно долго пролежать в холодильнике. Дольше всего хранятся корнеплоды: морковь, репка, свекла, картофель (больше месяца). Но обязательно следует контролировать процесс хранения: если овощ отсырел и был подпорчен, он быстро заразит плесенью своих соседей. Кабачки, баклажаны и белокочанная капуста тоже хранятся довольно долго, надо только иногда обрывать с капусты подпорченные листья или обрезать потемневшие участки на срезе начатого вилка капусты. Из салатных овощей самый стойкий – толстостенный болгарский перец (2-3 недели), огурцы и помидоры могут

пролежать и неделю, а могут испортиться быстро. Срок хранения фруктов зависит от вида фрукта и его степени спелости (зрелости). Хорошо и долго (до месяца и более) хранятся яблоки, фейхоа, мандарины, апельсины, грейпфруты, лимоны и другие фрукты с толстой кожурой, твердые или недозрелые. Спелые абрикосы, персики, черешня, вишня, малина, клубника, сливы, нектарины, бананы сохраняются в холодильнике не более 1-2 дней. Виноград хранится 4-7 дней, твердые неспелые киви могут лежать долго. Хорошо и долго хранятся в холодильнике сухая смородина - от недели и дольше, но потом смородина начинает подсыхать..

Сроки хранения готовой пищи зависят от ее вида. Супы можно хранить не более 2 суток. Тушеное мясо и котлеты сохраняются в холодильнике 2-4 дня. Жареное мясо лучше съесть за 1-2 дня. Если в блюдах использованы овощи и свежая зелень, которые подвергались недолгой тепловой обработке, срок хранения таких блюд сокращается.

Правила приготовления пищи

Остатки сырых продуктов на поверхности стола или на разделочной доске становятся хорошей питательной средой для размножения бактерий. Если вы, например, разделывали сырую рыбу, а потом на той же доске режете салат, то бактерии поселятся и в салате, который, в отличие от рыбы, не будет подвергаться температурной обработке, уничтожающей вредные микроорганизмы. Необходимо иметь несколько разделочных досок: одну - для резки сырого мяса, вторую - для разделки сырой рыбы; третью - для готовых блюд (вареное мясо, колбаса, сыр и т. д.); четвертую - для приготовления салатов; пятую - только для хлеба. Ножом также должно быть минимум пять - для тех же видов продуктов.

Запомните: кишечные заболевания легко могут возникнуть у хозяйки, которая пробует на вкус:

- сырой фарш (в мясе много бактерий, которые становятся безвредными при правильной тепловой обработке);
- тесто для выпечки (в сырых яйцах могут находиться сальмонеллы - возбудители острого инфекционного кишечного заболевания).

Раковина и щетки для мытья посуды, при загрязнении также могут стать источниками различных кишечных инфекций. После использования раковину надо вымыть и обдать кипятком, щетки и губки вымыть с моющим средством. Губки для мытья посуды следует регулярно заменять новыми.