

## Чување намирница у летњем периоду

Избор хране у великој мери зависи од годишњег доба, односно доступности одрђених врста намирница. Људи су од давнина покушавали да сачувају животне намирнице на различите начине – сушењем, димљењем или сољењем, кувањем или конзервисањем. Са развојем науке и технике развијене су и методе за чување животних намирница, па се тако данас, без обзира да ли је лето или зима, на тржишту могу наћи скоро све врсте намирница. Током летњег периода намирнице се брже кваре. Како да сачувамо намирнице и спречимо настанак тровања храном? Лоше опрано и неадекватно чувано посуђе може бити извор опасних микроорганизама, а тиме и извор могућег тровања нарочито у летњим месецима (нпр. лоше одржаване дрвене даске за сечење меса). Даска за сечење најбоље је да буде од дрвета, а одржава се прањем раствором лимуна или соде бикарбоне који упијају непријатне мирисе. Пре сечења воћа и поврћа даску треба пребрисати овлаженим сунђером како би дрво упило воду чиме се спречава да даска упије сокове из поврћа и воћа. Након сваког obroка, као и у току припремања хране, нарочито ако се за припрему различитих намирница користи исто посуђе, посуђе треба опрати детерџентом и испрати топлом водом, посушити и после употребе одложити на одговарајуће место.

Како се чувају поједине врсте намирница?

Житарице се чувају на сувом, хладном и тамном месту, најбоље у стакленим теглама са поклопцем који се добро затвара. Хлеб је најбоље чувати у памучној (платненој) или папирнатој врећи јер тако чува влажност, а никако у пластичним кесама јер се брзо убуђа.

Мада свеже поврће и воће треба чувати од Сунца и високе температуре, стајањем у фрижидеру оно губи свежину, а тиме и витамине, а посебно витамин Ц. Свеже воће се лако препознаје по мирису и укусу, једром и здравом омотачу. Воће које се чува под неповољним условима и дуго, поготову на собној температури, мање је вредно, али се такође може употребити, док оно које је захваћено процесом труљења или ферментацијом, као и воће нападнуто паразитима у већој мери није за људску исхрану. Осим ових промена постоји опасност тровања разним микроорганизмима као и хемијским средствима којима се воће и поврће третира. Зато, без обзира да ли се користе у сировом стању или се термички обрађују, потребно је темељно прање ових намирница водом. Поврће се чува неопрано и неољуштено све до пред саму употребу. Зелено лиснато поврће је најбоље чувати у фрижидеру у папирним кесама, а не у пластичним јер оне скупљају влажност. Коренасто поврће се чува у малим картонским или дрвеним кутијама испуњеним песком. Јужно воће може да се чува и на собној температури. Суво воће се чува у стакленим теглама на хладном и сувом месту.

Намирнице животињског порекла брже се кваре јер су добра подлога за раст бактерија, а најосетљивији су месо и прерађевине, риба, јаја, млеко и млечни производи па их треба на одговарајући начин чувати.

Млеко и млечни производи морају се чувати у фрижидеру ради спречавања размножавања млечних бактерија које утичу на кишелјење и згрушавање млека. Јогурт и кисело млеко, иако представљају ферментисане млечне производе, као и беле сиреве треба чувати у фрижидеру. Дуготрајно млеко после отварања треба чувати у фрижидеру не дуже од три дана. Да бисмо били сигурни у исправност, после тог периода, пре употребе треба га прокувати. Приликом куповине, посебну пажњу обратити на млечне производе који се продају на пијацама, нарочито ако дуго стоје ван фрижидера или на Сунцу. У епидемиолошком погледу мање је опасан односно дуготрајнији је стар, преврео сир, јер је дејством млечно-киселинских бактерија онемогућено размножавање патогених бактерија које могу бити изазивачи тровања. Маслац који се добија обрадом сирове или пастеризоване слатке или киселе павлаке боље је заменити маргарином произведеним од биљних уља јер може дуже да стоји. Од свих млечних производа сладолед може да послужи као изванредна подлога за преношење микроорганизама који су узрочници тешких тровања, чак до размера мањих или већих епидемија. Ниска температура на којој чувамо сладолед не убија микроорганизме већ само зауставља њихово размножавање. Зато не треба дозволити да се сладолед отопи а ако се то деси не сме се замрзавати и поново употребљавати. Зато је важна санитарно-хигијенска контрола особља, просторија и прибора који се користи приликом производње сладоледа, али и других млечних производа.

Свеже месо је еластично, па када се притисне прстом удубљење се само испуни. Пре употребе проверити мирис и боју. Мирис је пријатан, карактеристичан за свеже месо, док је свако месо или производ од меса измењене боје, сумњивог квалитета и непријатан, киселкаст мирис сигуран знак да је месо покварено. Изнутрице се јако брзо кваре и зато их треба што пре термички обрадити и потрошити. Млевено месо је такође погодно за развој микроорганизама па се зато пре припреме обавезно мора чувати у расхладним уређајима. Месо рибе је много кварљивије од меса осталих животиња. Због великог садржаја воде и природног присуства микроорганизама на површини коже и шкргама врло брзо долази до кварења, па је и употреба у свежем стању временски ограничена. Чак и дубоко смрзнута риба се не сме чувати дуже од шест месеци. Важно је куповати месо са декларацијом, односно печатом ветеринарског инспектора, проверено на здравствену исправност. Надувена лименка је знак неисправности и као таква није исправна за јело јер може угрозити здравље.

Ако се јаје чува на релативно високој собној температура наступа разградња беланчевина при чему се беланце разводњава. Сличне промене се јављају и после стајања дужег од 15 дана на оптималној температури. Како покварена јаја имају врло непријатан мирис на сумпор водоник лако ћемо знати када нису за употребу. Да ли је свеже види се и по жуманцету које, када се јаје разбије и изручи у неку посуду, има испупчен облик и не меша се са беланцетом. Како по свом саставу јаје

представља идеалну средину за развој Салмонеле неопходна је добра термичка обрада, односно избегавати коришћење производа, на пример колача, кремова, сладоледа који садрже свежа – сирова јаја.

У летњим месецима ризично је користити већ припремљену храну која је дуго стајала ван фрижидера. Такви прехранбени производи који се држе ван расхладних уређаја дуже од 24 сата а некад и краће, сумњиви су на исправност, иако не мора доћи до промене изгледа, мириса и укуса који би указали да су неисправни. Да би се спречило њихово кварење, морају се правилно заштитити и чувати у фрижидеру на одговарајућој температури уз оптималну влажност. Али, то не значи да и у тим условима могу да трају неограничено. Кувана јела не би требало да стоје у фрижидеру дуже од два до три дана, јер и јела без меса могу да ускисну после тог периода.

У летњим месецима при високим дневним температурама, најчешћа су тровања месним прерађевинама (кавурма, шваргла, кобасице, шунка), млевеним месом (ћевапчићи, пљескавице, хамбургери), као и производима од јаја или млека (мајонез, разни кремови, сладолед, кремците, кајмак), што је доказ да се санитарно-хигијенским мерама не поклања довољна пажња. Како је контаминација агенсима који могу бити узрок здравствене неисправности намирница могућа током производње, прераде, транспорта, складиштења, као и приликом дистрибуције до потрошача и приликом потрошње намирница, важно је обезбедити санитарно-хигијенски услове за очување исправности намирница.

## **УКРАТКО**

- Све врсте намирница треба чувати у одговарајућој амбалажи. Предност има стаклена амбалажа. Намирнице треба заштитити од контакта са инсектима и глодарима.
- Свака намирница има свој рок употребе. Индустијски произведене намирнице на паковањима имају датум производње и/или рок употребе. Ако намирнице нису упаковане, важно је знати како и колико дуго се могу чувати и на који начин их треба сачувати од кварења.
- Пре употребе важно је добро опрати све намирнице под млазом хладне воде.
- Водити рачуна о чистоћи просторија, посуђа и прибора за чување и припрему хране.
- Пре припреме хране и пре сваког оброка обавезно је прање руку.
- Хроничне клицоноше имају посебан значај, јер као људи без знакова болести уколико раде са животним намирницама, водним објектима, здравственим и школским установама, могу да контаминирају намирнице и да буду узрок оболевања, па и извор могућих епидемија.
- Важно је уклонити све отпатке приликом припреме хране и после оброка да би се спречио контакт са глодарима и инсектима.