



MAISTO SAUGA NAMUOSE

Nuo to, kaip apdorojate, laikote ir ruošiate maistą, priklauso jo skonis, tekstūra ir maistinė vertė. Tai taip pat svarbu siekiant jį apsaugoti nuo sugedimo ir per maistą plintančių ligų.

Namuose ir pirkdami laikykitės 2 valandų taisyklės. Per dvi valandas į šaldytuvą ar šaldiklį įdėkite visus nusipirktus ar pagamintus greitai gendančius produktus. Jeigu lauke karšta, šį laiką sumažinkite iki 1 valandos ir greitai gendančius produktus įdėkite į šaldymo krepšį. Didžiausios rizikos produktai yra mėsa, žuvis, jūrų gėrybės, paukštiena, kiaušiniai, pieno produktai, majonezo padažai ir vandeningi maisto produktai, pavyzdžiui, paukštienos įdaras. Labai svarbu tinkamai elgtis su šiais produktais, o svarbiausia – laikyti tinkamoje temperatūroje: karštus produktus karštai, šaltus – šaltai.

MAISTO LAIKYMAS

Karštis ir drėgmė nepaprastai padidina maisto sugedimo riziką, todėl niekuomet nelaikykite maisto šiltose vietose šalia viryklės, šaldytuvo ar esant šiltai dienai lauke. Siekdami sumažinti užkrėtimo ir atsitiktinio apsinuodijimo riziką, maisto produktus ir valymo priemones visuomet laikykite atskirose vietose. Net ir konservuoti produktai ilgainiui sugenda, todėl sudėkite konservų dėžutes pagal pirkimo datą, kad pirmiausia būtų vartojamos seniausios pirktosios. Taisyklė „pirmas į, pirmas iš“ tinka visiems maisto produktams. Laikykite juos toliau nuo

drėgnų vietų 10 – 20 C temperatūroje. Sausus produktus laikykite vėsioje, sausoje vietoje ir suvartokite iki galiojimo laiko pabaigos.

Visuomet atidžiai skaitykite etiketes. Jose dažnai yra svarbios informacijos apie saugojimą ir rekomenduojamą suvartoti laiką. Jeigu abejojate dėl produkto galiojimo, kreipkitės į jį pagaminusią įmonę (daugelis turi nemokamą telefono liniją). Jei abejojate dėl maisto produktų, meskite juos lauk!

GRŪDAI IR RIEŠUTAI

Grūdai, miltai ir kiti produktai, supakuoti į medžiagas, pro kurias lengvai patenka vabzdžiai (pvz. kartono dėžutės, popierinius maišelius ar celofaninę pakuotę), turi būti perpilti į sandarius plastikinius, metalinius ir stiklinius indus (tačiau net ir tuomet vabzdžių kiaušinėliai gali išsiperėti miltuose ir grūduose. Kiaušinėlius sunaikinsite, jei prieš saugojimą įdėsite produktą į mikrobangų krosnelę ir įjungę galingiausiu režimu palaikysite 2 – 3 minutes). Normaliomis laikymo sąlygomis baltų miltų galiojimo laikas yra vieni metai nuo jų sumalimo. Rūpestingai supakuoti į drėgmės ir garų nepraleidžiančias medžiagas miltai gali būti sušaldomi ir laikomi ilgą laiką.

- Nesijotų grūdų miltai sugenda per porą savaičių, nes apkarsta juose esantys riebalai. Laikant šaldiklyje jų galiojimo laikas pailgėja.
- Pyragų mišiniai galioja apie 1 metus kambario temperatūroje, tačiau po kurio laiko jų kokybė pradeda prastėti.
- Duona, dribsniai ir trapiukai paprastai laikomi uždarytuose induose kambario temperatūroje. Dribsniai, kaip ir kiti iš grūdų pagaminti produktai, turi būti laikomi tamsioje vietoje, nes šviesioje sunyksta juose esantis riboflavinai.
- Mielinė duona išsilaikys keletą dienų, jeigu bus įdėta į plastikinį maišelį arba suvyniota į foliją ir laikoma vėsioje, tamsioje vietoje.

Karštu oru ją geriau padėti į šaldytuvą ir tokiu būdu apsaugoti nuo pelėsių.

ŠVIEŽI VAISIAI IR DARŽOVĖS

Švieži vaisiai ir daržovės kambario temperatūroje dažnai praranda vitaminus, o tropiniai vaisiai greitai sugenda, jei laikomi šaltai. Dauguma produktų geriausia laikyti 10 °C temperatūroje; jeigu dedate į šaldytuvą, dėkite į apatinę lentyną, - mažoje erdvėje praranda mažiau drėgmės. Venkite laikyti vaisius ir daržoves sandariose plastikinėse pakuotėse ilgą laiką; negaudami oro jie pradeda pūti. Popierinės ir celofaninės pakuotės yra geresnės, nes pralaidžios orui. Šviežiai spaustas sultis laikykite mažose talpose, kad vitaminai nežūtų reaguodami su deguonimi. Uogas laikykite su koteliais ir nuimkite juos tuomet, kai norėsite suvartoti.

- Šviežias daržoves nuplaukite ir pamerkite stačiomis į indą su 2,5-5 cm šalto vandens. Uždenkite plastikiniu maišeliu ir įdėkite į šaldytuvą.
- Uogas šaldykite pabertas vienu sluoksniu, o kai sušals, sudėkite į orui pralaidžius indus.
- Vaisiai, daržovės ir grūdai, palikti mirkti vandenyje, gali prarasti vitaminus ir mineralus. Prieš vartojimą daržoves nuplaukite po tekančiu vandeniu, kad neliktų žemių, vabzdžių ir vandenyje tirpių pesticidų.

PIENO PRODUKTAI

- Šviežią pieną ir grietinę sandariai uždarykite, kad jie išvengtų kitų produktų kvapo. Pieno maistinės savybės geriau išsilaiko kartoninėje pakuotėje nes šviesoje sunyksta šiek tiek vitamino A ir riboflavino.
- Neriebaus sauso pieno miltelius laikykite tamsioje vietoje, sandariai uždarytame inde kambario temperatūroje.

- Sviestą, margariną, kietuosius ir lydytus sūrius sandariai supakuokite ir laikykite šaldytuve.
- Grietinę laikykite inde, apverstame aukštyn kojomis. Taip ji ilgiau išsilaikys.
- Jei atgal į šaldytuvą dedate pradarytą ledų dėžutę, ant jų uždėkite plėvelę maisto produktams saugoti; tokiu būdu išvengsite ledo kristalų susidarymo.

MĖSA, PAUKŠTIENA IR ŽUVIS

- Mėsą ir žuvį laikykite šalčiausioje šaldytuvo vietoje. Mėsą, kurią norite sušaldyti suvyniokite į šaldymui skirtą popierių, venkite plastikinių plėvelių: jos leidžia išgaruoti drėgmei ir lemia produktų išsausėjimą nuo šaldiklio.
- Šaldytuvo temperatūroje kiautuotųjų vėžiagyvių negalima laikyti ilgiau nei keletą valandų, 2-3 dienas ant ledo arba žemesnėje nei 0 °C temperatūroje.
- Parūkytos dešrelės ir kiti šaltieji užkandžiai išlieka švieži iki nurodytos galiojimo datos, jeigu savo originaliose pakuotėse yra laikomi šaldytuve neatidaryti. Atidarius reikia pervynioti, įdėti į orui nelaidų maišelį ir suvartoti per keletą dienų.
- Brandintą ar rūkytą mėsą geriausia laikyti savo originaliose pakuotėse; pasistenkite, kad pirkti sveriami šaltieji užkandžiai būtų tinkamai supakuoti ir suvartokite per 1-2 dienas. Pastebėję spalvos pokyčius, užuodę blogą kvapą ar aptikę pelėsių požymius, mėsą išmeskite.
- Niekada neatšildykite mėsos, paukštienos ar žuvies kambario temperatūroje. Tai darykite padėję šiuos produktus ant žemiausios šaldytuvo lentynos. Jeigu atšildysite mikrobangų krosnelėje, tuomet maitą tučtuojau išvirkite.

MĖSOS IR ŽUVIES APDOROJIMAS

- Prieš gamindami paukštieną plaukite po tekančiu šaltu vandeniu ir nusauskite popieriniu rankšluosčiu. Kartais patariama ją nuplauti skiestu actu, kad sumažėtų užsikrėtimo bakterijomis rizika.
- Žuvį praskalaukite ir nusauskite.
- Naudokite termometrą mėsai, kad būtumėte tikri, jog jos viduje yra reikiama temperatūra. Tai vienintelis būdas nustatyti, ar gaminamas patiekalas pasiekė reikiamą temperatūrą, kurioje žūsta kenksmingos bakterijos.
- Vidutiniška (arba ant grotelių) kepamo kepsnio temperatūra turi siekti 60 °C. Bakterijos gyvuoja tik žalio mėsos paviršiuje. Todėl kepsnius galima valgyti žalius - su sąlyga, jeigu mėsos paviršius yra gerai iškepęs.
- Maltą mėsą ir paukštieną visada reikia gerai iškepti; temperatūra turi siekti 70 °C. Paukštiena kepama ar verdama, kol lengvai išsineria blauzdelių sąnariai ir išteka skaidrios sultys. Išvirta žuvis lengvai išsisluoksniuoja palietus šakute. Kiauliena praranda rausvą spalvą.
- Nebeužšaldykite atšildytos maltos mėsos ar paukštienos.
- Kepamus mėsos produktus sulaistykite sultimis ir tepkite padažą tik ant iškepusio jų paviršiaus. Būkite atsargūs ir jau visiškai paruoštos mėsos ar paukštienos neužkrėskite įrankiu, kurį anksčiau naudojote žaliems ar neišvirtiems maisto produktams.

Informaciją parengė
Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
Diana Gedminienė