

WSTĘP

Celem tego opracowania jest podniesienie poziomu wiedzy na temat 4 istotnych zagadnień: **gotowania, schładzania, zanieczyszczenia krzyżowego oraz sprzątnięcia** (w oryginale, w j.angielskim 4 'C'). To pomoże podnieść standardy w waszych restauracjach i barach, w konsekwencji ułatwiając postępowanie zgodne z prawem w zakresie bezpieczeństwa żywienia oraz pozwoli zmniejszyć ryzyko związane z zatruciem pokarmowym i innymi zażaleniami.

Cztery sesje wyjaśnią powyższe tematy z osobna. Żeby w pełni zrozumieć omawiane zagadnienia musimy spojrzeć na pewne podstawowe fakty.

Zatrucie pokarmowe zdarza się wówczas gdy:

- Żywność przygotowywana jest ze zbyt dużym wyprzedzeniem
- Jest przechowywana w temperaturze pokojowej
- Była niewłaściwie rozmrożona, ugotowana, schładzana, lub
- doszło do zanieczyszczenia krzyżowego.



Większość zatruc pokarmowych wywołuje bakteriami. **Nie wszystkie bakterie są** Niektóre są bardzo pożyteczne. dobrych bakterii są te, które jogurtu i sera oraz te, które pomagają w w naszych organizmach.



spożycie żywności zakażonej **szkodliwe**.

Przykładem tych pomagają w produkcji procesie trawienia pokarmu

Szkodliwe bakterie mogą wywołać choroby u ludzi i zwierząt, a w przypadku małych dzieci oraz osób starszych lub chorych nawet śmierć.

Bakterie to mikroorganizmy, których bez użycia mikroskopu **nie można zobaczyć**. Nawet wówczas gdy **szkodliwe bakterie** obecne są w żywności w dużych ilościach, **żywność ta z reguły nie wygląda, pachnie lub smakuje inaczej**. Ponieważ **nie jesteśmy w stanie rozpoznać czy żywność jest skażona**, musimy mieć **pewność, że została przygotowana i przechowywana właściwie**. Musimy również przestrzegać zasad higieny na każdym etapie procesu postępowania z żywnością aby **nie doprowadzić do skażenia**.



Bakterie znajdują się wszędzie: na surowej żywności (ryby, skorupiaki, mięso, kurczaki, owoce i warzywa, itp.), a także w wodzie, przenoszone są przez insekty, gryzonie, zwierzęta, ptaki i również przez ludzi.

Bakterie mogą dostać się do żywności w każdej chwili, od początku procesu przetwarzania do chwili gdy trafia ona na nasze stoły. W przypadku braku stosowania zasad higieny, bakterie rozmnażają się i w efekcie doprowadzają do choroby po spożyciu skażonego pożywienia.



Bakterie rozmnażają się ciepła i czasu. Rozmnażają temperaturach powyżej 70°C. Z tego powodu **stosowanie gotowania, chłodzenia i zatrucia pokarmowego**.



bardzo szybko; potrzebują wilgoci, pożywienia, się w temperaturze pomiędzy 5°C i 63°C, ale giną w Większość bakterii rozmnaża się powoli poniżej 5°C. **właściwych zasad technologii żywności w procesach mycia przechowywania żywności może zmniejszyć ryzyko**

Czasem bakterie wyposażeniem takim przypadku **zasady higieny zatrucia**



przenoszone są z pożywienia na pożywienie przez kontakt z dłońmi, z kuchennym lub z brudną powierzchnią czy sprzętem do czyszczenia. W mamy do czynienia z **zanieczyszczeniem krzyżowym**. **Właściwe osobistej oraz miejsca pracy i sprzętu** w dużej mierze redukują ryzyko pokarmowego.

STUDZENIE, SCHŁADZANIE I PRZECHOWYWANIE

Dostawy



- **Nigdy** nie należy zostawiać towaru na zewnątrz, lub wewnątrz poza chłodnią.
- **Umawiaj** się na dostawę towaru wówczas, gdy ktoś z personelu będzie ją mógł przyjąć.
- **Sprawdź** by towary o podwyższonym ryzyku dostarczane były w odpowiedniej temperaturze. Sprawdź daty ważności i stan opakowania.
- Potrawy gotowe do spożycia lub o podwyższonym ryzyku należy **zawsze** umieszczać w chłodni natychmiast po przyjęciu od dostawcy.

Zasady przechowywania w chłodni.



- **Towar** należy **układać ostrożnie** i w taki sposób by zapewnić swobodny przepływ powietrza. **Nigdy** nie wolno wkładać gorących potraw bezpośrednio do komory chłodniczej.
- **Zawsze** przechowuj produkty w czystych, opisanych i odatowanych pojemnikach. Zasada ta pomoże również we właściwej rotacji produktów.
- **Zawsze** przechowuj surowe mięso na dole komory chłodniczej. Wszystkie produkty surowe powinny być przechowywane poniżej ugotowanych i gotowych do spożycia. Osobne chłodnie to najlepsze rozwiązanie.
- **Regularnie sprawdzaj** temperatury w lodówkach i chłodniach (**8°C lub niżej**.) Produkty w zamrażalce powinny przechowywać się w temperaturze **-18°C** lub niższej.
- **Sprawdź "use-by" datę przydatności** regularnie i **usuń produkty przeterminowane**. Przechowywanie i sprzedaż produktów przeterminowanych jest wykroczeniem.
- **Nie** przechowuj produktów żywnościowych w otwartych puszkach, plastikowych workach lub siatkach.

Przechowywanie produktów suchych



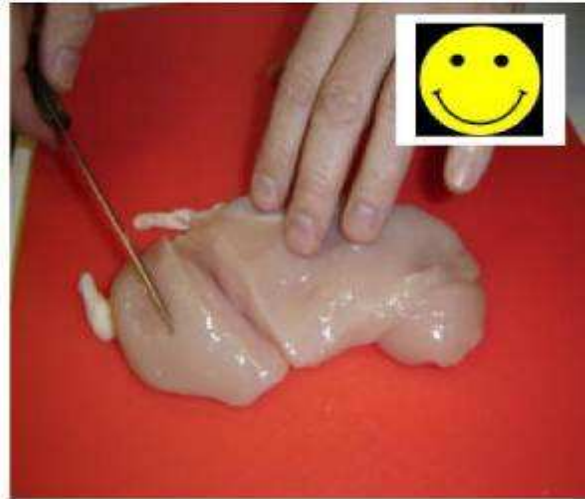
- Magazyn powinien być **czysty, dobrze oświetlony, z dobrą wentylacją i właściwą, obniżoną temperaturą** oraz właściwym **zabezpieczeniem przed szkodnikami**.
- **Wszystkie** produkty powinny być **starannie poukładane** na półkach, **nie na podłodze**, co ułatwi proces czyszczenia magazynu.
- **Otwarte opakowania** z żywnością powinny umieszczać się w **czystych, hermetycznie zamykanych pojemnikach**.
- Regularnie **sprawdzaj 'best before' – daty przydatności; nie magazynuj przeterminowanych artykułów** i **zawsze sprawdzaj czy są ślady aktywności szkodników**.

Studzenie



- Gorące potrawy powinny się **zawsze** studzić tak **szybko** jak to tylko możliwe (**w ciągu 90 minut**), żeby wyeliminować możliwość rozwoju bakterii. Unikaj przechowywania ciepłych potraw.
- **Umieszczaj** gorące posiłki w płytkich pojemnikach; to pomaga szybciej obniżyć temperaturę i pozwoli na szybsze umieszczenie produktu w chłodni.
- **Zawsze** rozmrażaj produkty w lodówce co nie dopuści do sytuacji, w której zewnętrzna warstwa produktu osiąga wysoką temperaturę podczas gdy wewnątrz jest nadal zamrożone. **Zwracaj uwagę** by proces rozmrażania przebiegał właściwie.
- **Planuj** jakie produkty będziesz potrzebować kolejnego dnia i wyjmij te produkty z zamrażalki odpowiednio wcześniej by mogły **rozmrozić się w lodówce**. Rozmrażanie w zlewie to bardzo zła praktyka.

ZANIECZYSZCZENIE KRZYŻOWE



- **Zatrucie pokarmowe** zdarza się gdy bakterie są przenoszone z surowej żywności, zwierząt i owadów, brudnych powierzchni, wyposażenia oraz rąk na gotowe do spożycia potrawy.
- **Surowe mięso oraz ryby** muszą **zawsze** być przyrządzane na **osobnych deskach gastronomicznych**.
- **Bakterie mogą być przenoszone poprzez kontakt rąk** z różnymi powierzchniami, takimi jak uchwyty lodówek, wyłączniki światła itp. **Powierzchnie te powinny być dezynfekowane regularnie**.
- **Ręce powinny być myte** mydłem by zredukować ryzyko rozprzestrzeniania się bakterii na żywność i przedmioty lub powierzchnie, które dotykamy. Zaleca się używanie mydła antybakteryjnego.
- Akcesoria kuchenne i ścierki mogą przenosić bakterie. **Zawsze używaj czysty** nóż i deskę gastronomiczną do potraw gotowych do spożycia.



- **Bakterie obecne są w surowym mięsie i rybach** oraz na **nieumytych warzywach**.
- **Surowe mięso i ryby** powinny **zawsze** być przechowywane w pojemnikach **na spodzie lodówki**. Nie wolno dopuścić do kontaktu krwi z mięsa z innymi produktami.
- Zewnętrzne opakowanie powinno **zawsze** być usunięte by nie dopuścić do kontaktu bakterii z gotowymi potrawami w lodówce. Produkty powinny być przechowywane w czystych, zamykanych pojemnikach.



- **Dłonie należy myć** po wejściu do kuchni, po zakończeniu procesu przerobu surowych produktów, po użyciu brudnych przyborów kuchennych, po wyrzuceniu odpadków i smieci, po wyjściu z toalety, kaszlu, paleniu papierosów oraz regularnie w trakcie serwisu.
- **Mydło antybakteryjne, czyste ręczniki** (papierowe są najlepsze) i **gorąca woda** muszą **stałe** być **dostępne** by utrzymać dobry poziom higieny.



- Czyste, **jasnego koloru** bluzy kucharskie i fartuchy **muszą** być zakładane na początku każdego serwisu by zmniejszyć ryzyko zanieczyszczenia krzyżowego.
- Długie włosy **muszą** być związane z tyłu.
- **Osobista higiena powinna zawsze być** na wysokim poziomie. Bież kąpiel lub prysznic, zmieniaj odzież osobistą codziennie i myj włosy regularnie
- **Toalety i umywalki** muszą **zawsze** być czyste. Mydło i czyste ręczniki muszą **zawsze** być dostępne.

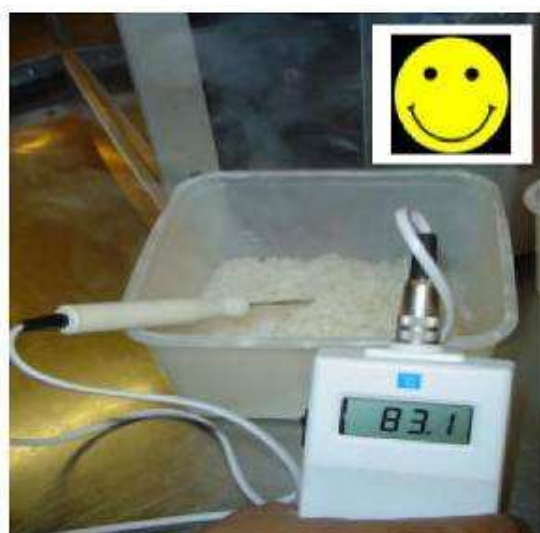
GOTOWANIE, PODGRZEWANIE I PRZECHOWYWANIE W WYSOKIEJ TEMPERATURZE

Gotowanie



- **Gotowane i podgrzewane potrawy muszą** uzyskać wewnętrzną temperaturę **75°C** lub wyższą
- Używanie **termometru** jest właściwym i **najbardziej dokładnym** sposobem pomiaru temperatury potraw.

Podgrzewanie



- Produkt może być **podgrzewany tylko raz**; do temperatury **75°C** lub **wyższej**.
- **Należy pamiętać** o dokładnym mieszaniu potrawy by zapewnić równomierne podgrzanie całości.
- **Należy** dopilnować by wyposażenie kuchni było w dobrym stanie. Należy dokonywać regularnych przeglądów.

Przechowywanie w wysokiej temperaturze



- Potrawy przechowywane w wysokiej temperaturze **muszą osiągnąć 63°C lub wyższą** i znajdować się w czystych pojemnikach.
- Szczypce kucharskie i inne akcesoria kuchenne używane podczas serwisu muszą być **myte regularnie** i przechowywane zgodnie z zasadami higieny.



- **Należy używać** ściereczek antybakteryjnych lub właściwego środka dezynfekcyjnego oraz jednorazowych chustek by zapobiec przenoszeniu się bakterii między sprawdzanymi potrawami.
- Termometry kuchenne muszą **zawsze** być myte **przed i po użyciu**.

DEZYNFEKCJA I CZYSZCZENIE



- **Czyść w trakcie pracy** by zniszczyć lub zredukować szkodliwe bakterie. **Zawsze** od razu usuwaj plamy i zabrudzenia powstałe w wyniku rozlania.
- **Budne kuchnie** pełne są szkodliwych bakterii, które doprowadzą do skażenia przyrządów kuchennych, a w konsekwencji przygotowywanych tam potraw i będą zachętą dla szkodników i gryzoni.
- **Budne toalety to z reguły brudny personel.**



Czyszczące Środki Chemiczne.

Detergenty:- usuwają tłuszcz i cząstki pożywienia.

Środki Dezynfekcyjne:- zmniejszają liczbę drobnoustrojów i szkodliwych bakterii, by zapobiec chorobom.

Środki Sanitarne Odkazające:- usuwają tłuszcze i zmniejszają ilość bakterii.

- **Zawsze** używaj płynu do zmywania i **czystej, gorącej wody** do usuwania tłuszczu i innych zabrudzeń. Woda **musi być zmieniana** regularnie podczas serwisu.
- **Zawsze** używaj **czystych ścierek** i środka antybakteryjnego by ograniczyć możliwość rozprzestrzeniania się szkodliwych bakterii.
- Naczynia stołowe, sztućce i akcesoria kuchenne **muszą** być dezynfekowane.
- **Podkładki do piwa nie powinny służyć jako narzędzie kuchenne lub być wykorzystywane do czyszczenia.** Do czyszczenia najbardziej nadają się ściereki w jasnych odcieniach.
- **Osobny zestaw ścierek powinno używać się przy stanowisku do przetwarzania surowych produktów oraz do pracy z gotowymi potrawami. Ograniczymy w ten sposób rozprzestrzenianie się bakterii między stanowiskami.**
- Do mycia przyrządów kuchennych, wyposażenia i stołów należy zawsze **używać czystej, gorącej wody.**
- W przypadku używania jednego zlewu do zmywania oraz do przygotowywania produktów gastronomicznych, należy zawsze **dokonać dezynfekcji pomiędzy jednym a drugim użyciem.**



- **Szkodliwe bakterie rozwijają się na brudnych dłoniach, ścierkach i wyposażeniu kuchennym.**
- **Należy dążyć do zredukowania i zniszczenia szkodliwych bakterii poprzez dokładne mycie rąk, oraz regularne sprzątanie i dezynfekcję na obszarze całej kuchni.**



- **Należy myć i dezynfekować akcesoria czyszczące.**
- Mop do podłóg powinien **zawsze** być umyty i wysuszony po użyciu. Wiadro należy opróżnić z brudnej wody.
- **Oddzielne** mopy, wiadra, szmaty, itp. **muszą** być używane do mycia toalet. **Akcesoria czyszczące do toalet nie** mogą być magazynowane razem ze sprzętem do czyszczenia kuchni.
- **Należy zawsze przestrzegać instrukcji stosowania chemicznych środków czyszczących.**