

# I GİRİŞ

Bu el kitapçığının amacı – **pişirme; soğutma; çapraz bulaştırma ve temizleme**'yi içeren **dört konudaki** bilgileri arttırmaktır. Bu restoranlarınızda ve dışarıya paket servisi yapan mekanlarınızda kalite standardının artmasına yardımcı olacağından dolayı gıda nizamnameleri ile uyumu kolaylaştıracak ve gıda zehirlenmesi riskinin ve diğer gıda ilişkili şikayetlerin azalmasına sebep olacaktır.

Dört seansın her birinde konuların biri işlenecektir. Konuları tam olarak anlayabilmek için bazı basit gerçeklere bakmamız gerekmektedir.

**Gıda zehirlenmesi** aşağıdaki durumlarda oluşur:

- yemek çok öncesinden hazırlanırsa
- oda sıcaklığında saklanırsa
- doğru şekilde çözülmezse, pişirilmezse veya soyulmazsa, veya
- çapraz bulaştırma oluştuysa.

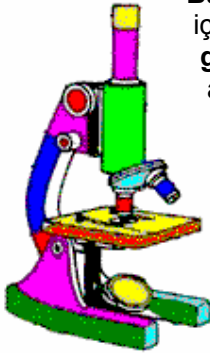


Çoğu gıda zehirlenmesi vakaları gıdaların yenilmesi sonucu görülür. **zararlı değildir**; hatta bazıları bize faydalı bakteriler yoğurt ve peynir ve bunlar vücudumuzda olduklarında kolaylaştırırlar.



bakteri bulaşmış **Bütün bakteriler** faydalıdır. Örneğin üretiminde kullanılanı yemek hazmını

**Zararlı bakteriler insanlar ve hayvanlarda hastalığa yol açarlar ve küçük çocuklar ile zaten hasta veya yaşlı olan kişilerde ölüme bile sebep olabilirler.**



**Bakteriler** mikropskop olmadan **görülemeyen minik organizmalardır**. Yemeğin içinde büyük miktarda **zararlı bakteriler** bulunduğu zaman, **o yemek değişik görünüm, koku veya tad göstermez. Yemeğin bozulmuş olduğunu anlayamadığımız için, doğru olarak pişirildiğinden ve saklandığından emin olmalıyız.** Öte yandan yemeklere **herhangi birşey bulaştırmamak** için onlara dikkatlice temas ettiğimizden emin olmalıyız.

**Bakteriler her yerde bulunabilir**, çiğ gıdalar (balık, kabuklu deniz mahsülleri, et, tavuk, meyve, sebze vs..) ile suda, böceklerde, kemirgenlerde, hayvanlar ile kuşlarda, tozda, toprakta ve de insanların üzerinde.



**Bakteriler gıdamıza her an girebilir**, hayvanın veya gıdanın tarlada olduğu andan yemek olarak masamıza konduğu ana kadar. Yaşamalarına ve üremelerine izin verilirse, o yemek yendiği an hastalığa yol açabilirler. .

**Bakteriler süratle ürerler ve zamana ihtiyaçları vardır.** üzerindeki ısılarda ölürler. 5°C dolayındaki gıdayı **doğru saklamak, gıda zehirlenmesi**



**üremek için neme, gıdaya, ısıya ve 5°C ile 63°C ısılar arasında ürerler, ancak 70°C altındaki ısılarda çoğu bakteri ağır ürer.** Bu sebepten **işlemek, yıkamak, pişirmek, dondurmak ve riskini azaltmada** yardımcı olabilir.

Bazen bu bakteriler bezler vasıtası ile **alışkanlığı ve yemekle uğraşan zehirlenmesi riskini**



başka gıdalara eller, mutfak gereçleri ile kirli yüzeyler veya yayılabilir. Buna **çapraz bulaşma** denir. **İyi yemek işleme** mekanların, yüzeylerin, ekipmanların, temizlik aletlerinin ve kişilerin **temizliğine özen gösterilmesi de**, gıda azaltmaya yardımcı olan unsurlardır.

# DONDURMAK, SOĞUTMAK VE SAKLAMAK.

## Teslimatlar.



- Teslimatları **hiçbir zaman** dışarda veya içerde buzdolabına kaldırılmamış şekilde saklamayın.
- Gıda teslimatlarının orada birisi bulunduğu bir zaman yapılmasını **ayarlayın**.
- Yüksek-riskli gıdaların emniyetli bir ısıda teslim edildiğini **kontrol edin**. Tarihleri ve paketlemeyi kontrol edin.
- **Her zaman** çabuk çürüyen ve yüksek-riskli gıdaları teslimatın hemen akabinde buzdolabına kaldırın.

## Soğuk Saklama..



- Hava dolaşımına serbestçe imkan tanıyacak şekilde **raflara dikkatlice yerleştirin**. Sıcak yemekler buzdolabına **kesinlikle konmamalıdır**.
- **Her zaman** yemekleri etiketli ve tarihli temiz kaplara kaldırın. Bu stok dolaşımına da faydalıdır.
- **Her zaman** çiğ ve pişmemiş yemekleri pişmiş ve hazır yemeklerin altında saklayın. En iyisi ayrı buzdolabı kullanmaktır.
- Buzdolapları ile yemek vitrinlerindeki gıdaların doğru sıcaklıkta muhafaza edildiklerini **düzenli olarak kontrol edin**. (**8°C veya altında**) Derin donduruculardaki yemekler **-18°C** veya daha soğuktaki bir ısıda olmalıdır.
- **“Son kullanım”** tarihlerini düzenli olarak **kontrol edin** ve **tarihi geçmiş tüm yemekleri imha edin**. **“Son kullanım”** tarihi geçmiş gıdaları bulundurmamak veya satmak suçtur.
- Yemekleri açık konservelerde, çöp poşetlerinde veya alışveriş poşetlerinde **saklamayın**.

## Kurutulmuş gıdanın muhafazası.



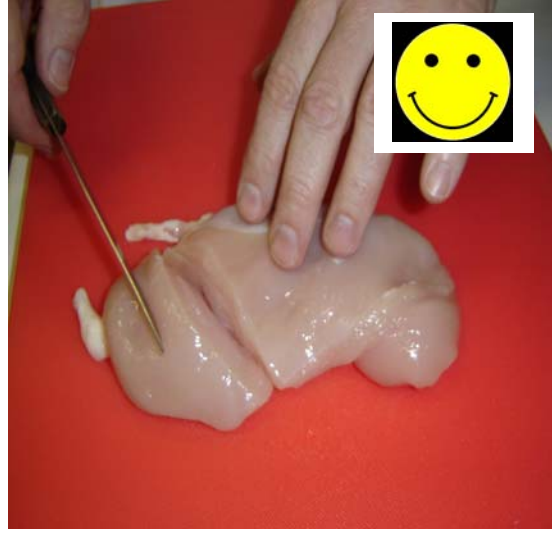
- Depo **temiz, serin, iyi ışıklandırılmalı, iyi havalandırılmalı ve haşarat korumalı** olmalıdır.
- Tüm mallar kolay temizliğe izin vermek için **düzgün şekilde ve yerden yüksekte saklanmalıdır**.
- **Açılmış olan paketler kapaklı temiz kaplara** kaldırılmalıdır.
- **“Son kullanım” tarihlerini düzenli olarak kontrol edin, eski stokları saklamayın ve düzenli olarak herhangi bir haşarat faaliyeti belirtisi varmı diye kontrol edin.**

## Soğutma.



- Bakteri üremesine imkan vermemesi için **herzaman** yemekleri mümkün olan en **hızlı şekilde (90 dakika içerisinde)** soğutun. Yemekleri sıcakta saklamaktan **sakinin**.
- Sıcak yemekleri fazla derinliği olmayan tepsilerde **tutun**; bu ısının çabuk düşmesini sağlar. Bilahare yemekler buzdolabına daha erken kaldırılabilir.
- Gıdaların içleri halen donukken dışlarının ısınmasını önlemek için **herzaman** donmuş gıdaları bir buzdolabının içinde çözün. Yemeklerin tamamen çözülmüş olduğundan **emin olun**.
- Ertesi güne ihtiyacınız olanları **planlayın** ve **buzdolabında çözülmelerini sağlamak** için derin dondurucudan gıdaları vakitlice çıkarın. Leğen içinde çözmek kötü bir alışkanlıktır.

## ÇAPRAZ BULAŞMA.



- **Gıda zehirlenmesi** çiğ yiyeceklerden, hayvanlar ile böceklerden, kirli yüzeylerden, kirli aletlerden ve kirli ellerden pişmiş veya hazır yemeklere bakteri bulaştığı zaman oluşur.
- **Çiğ et ve balık her zaman ayrı yemek tahtaları** üzerinde hazırlanmalıdır. .
- Buzdolabı sapları, ışık şalterleri vs.. gibi bütün el teması olan yüzeylerden **eller vasıtasıyla bakteri bulaşabilir. Temas yüzeyleri düzenli olarak dezenfekte edilmelidir.**
- Diğer yemeklere ve temas yüzeylerine bulaşma riskinin azaltılması için **eller sabunla yıkanmalıdır. En iyisi antibakteriyel sabunlardır.**
- Aletler ve temizleme bezleri bakteri aktarabilir. Pişmiş ve hazır yemekler için **her zaman temiz bir yemek tahtası ve bıçak kullanın.**



- **Bakteriler** bütün **çiğ et, balık ve yıkanmamış sebzelerde bulunurlar.**
- Diğer yemeklerin üzerine kan **damlamasını** önlemek için **çiğ et ve balık her zaman** buzdolabın en altındaki bir bölüme yerleştirilmelidir.
- Buzdolabındaki pişmiş yemeklere herhangi bir bulaşmayı önlemek için **her zaman** gıdalar paketlerinden çıkartılıp kapaklı, temiz kaplara yerleştirilmelidir.



- Mutfağa girildiğinde, çiğ gıda ile uğraşıldıktan sonra, kirli aletlere dokunulduğunda, çöp ile atık döküldüğünde, tuvalet kullanıldıktan sonra, öksürüldüğünde, sigara içildiğinde ve vardiya boyunca düzenli aralıklarla **el yıkanmalıdır**.
- İyi hijyen standartlarına ulaşılmasına yardım etmesi açısından **antibakteriyel el sabunu, temiz havlular** (en iyisi kağıt havlular) ve **sıcak su her zaman mutlaka bulundurulmalıdır**.



- Çapraz bulaşmanın önlenmesi için her vardiyanın başında temiz, **açık renkli iş kıyafetleri giyilmelidir**.
- Uzun saç arkadan **bağlanmalıdır**.
- **Şahsi temizlik anlayışınız** çok yüksek düzeyde olmalıdır. Hergün duş veya banyo yapmalı, elbiselerinizi değiştirmeli ve düzenli olarak saçlarınızı yıkamalısınız.
- **Tuvaletler ve el yıkama leğenleri her zaman** temiz olmalı ve sabun ile temiz havlular daimi olarak bulundurulmalıdır.

# PIŞİRME, YENİDEN ISITMA VE SICAK TUTMA.

## Pişirme.



- Pişirilen ve yeniden ısıtılan yemeklerin ortasındaki ısı **75°C** veya daha sıcakta ulaşmalıdır.
- Yemek ısısını ölçmenin en kesin yolu bir **termometre** kullanmaktır.

## Yeniden ısıtma.



- Yemekler **sadece bir seferlik 75°C veya üzeri** bir sıcaklığa tekrardan ısıtılmalıdır.
- Etrafıca bir ısıtmayı sağlayabilmek için yemeği karıştırmayı **unutmayın..**
- Aletlerin düzgün çalışır konumda ve bakımlarının yapılıyor olmasını **sağlayın**, ve de düzenli kontroller yapın.

## Sıcak tutma.



- Sıcak tutulan yemekler **63°C veya üzerinde** olmalı ve temiz kaplarda tutulmalıdır. .
- Maşalar ve servis aletleri vardiya sırasınca **düzenli olarak yıkanmalı** ve hijyenik koşullarda saklanmalıdır.



- Bakterilerin kontrol edilen diğer yemeklere bulaşmasını önlemek için temiz, atılabilir bir bez üzerinde antibakteriyel sabun veya uygun bir dezenfektan veya sterilizatör **kullanılmalıdır**.
- Termetreler **herzaman kullanımdan önce ve sonra** temizlenmelidir.

## TEMİZLEME VE DEZENFEKTE ETMEK.



- Zararlı bakterileri azaltmak veya önlemek için “iş yaptıkça temizleyin”. Herzaman taşmaları anında temizleyin.
- **Kirli mutfaklar** hazırlanan yemeklere ve aletlere bulaşıp haşaratların üremesine sebep olacak zararlı bakteriler ile doludur.
- **Kirli tuvaletler kirli personel demektir.**



### Temizlik Kimyasalları.

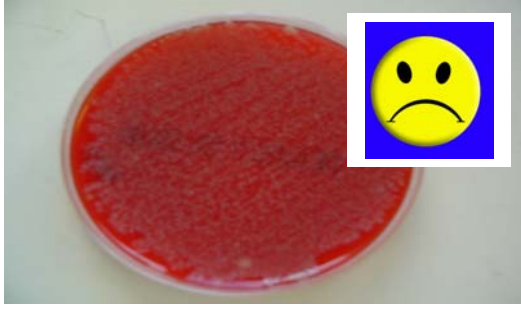
**Deterjanlar:** - yağ ve yemek artıkları **temizlemek için.**

**Dezenfektanlar:** - hastalıkları önlemek amacı ile zararlı bakteri sayısını **azaltmak için.**

**Sterilizatörler:** - Yağ **temizlemek** ve bakteri sayısını **azaltmak için.**

- Yağ ve pislik temizlemek için **herzaman** bulaşık deterjanı ve **temiz sıcak su** kullanın. Vardiya boyunca suyu düzenli olarak **değiştirmeniz gerekir.**
- Zararlı bakterileri azaltmak için **herzaman temiz bez** ve antibakteriyel sprey (sterilizatör) kullanın.
- Tabak-çanak, çatal-bıçak-kaşık ve mutfak aletleri **mutlaka** dezenfekte edilmelidir.
- **Yemek temizlemek** veya **taşımak için bira altlığı bezlerini kesinlikle kullanmayın.** Açık renkteki **temiz** bezler en iyileridir.
- **Bakteriler “pişmiş” bölümlere aktarılmasın diye “çiğ” bölümler için ayrı bezler kullanın.**
- Aletleri ve masaları temizlerken herzaman **mutlaka temiz ve sıcak su** kullanılmalıdır.
- Leğenler hem bulaşık yıkama hemde yemek hazırlamada kullanılıyorsa, **kullanım aralarında mutlaka dezenfekte edilmelidirler**





- Zararlı bakteriler kirli eller, bulaşık bezleri ve aletler üzerinde ürerler.
- Zararlı bakterileri azaltmak veya yok etmek için mutfak içerisinde her zaman etraflıca el yıkama, temizlik ve dezenfeksiyon yapılmasını sağlamalısınız.



- Temizlik aletlerinizi **temizleyin ve dezenfekte edin**.
- **Her zaman** temizlik paspasını yıkayın ve kullanım sonrasında kurumaya bırakın. Kovadaki kirli suyu boşaltın.
- Tuvalet bölgeleri için **ayrı** paspaslar, kovalar, bezler vs.. **kullanılmalıdır**. Tuvaletlerde kullanılan **aletler** mutfakta kullanılan aletlerle birlikte **tutulmamalıdır**.
- **Her zaman** temizleme kimyasalları üzerindeki üretici talimatlarına uyun..