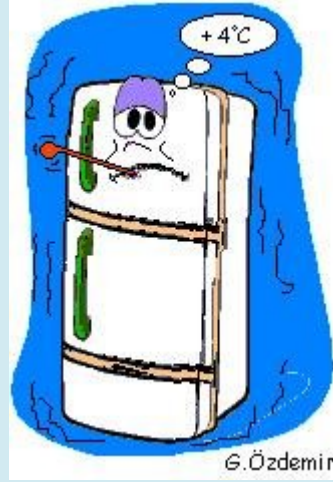


ON DOĞRU MUTFAK UYGULAMASI

1. Buzdolabı Kullanımı	6. Ellerin Yıkanması
2. Donmuş Etlerin Çözündürülmesi	7. Mutfak Bez ve Süngerlerinin Temizliği
3. Etlerin Pişirilmesi	8. Kesme Tahtasının Temizliği
4. Bozulabilir Yiyeceklerin Soğutulması ve Muhafazası	9. Bulaşıkların Elde Yıkanması
5. Yumurta Kullanımı - Tüketimi	10. Mutfak Tezgahlarının Temizliği

1. BUZDOLABININ SICAKLIĞI

Buzdolabınızın sıcaklığı
4°C veya daha düşük olmalıdır.



Düşük sıcaklıkta bakteri gelişmesi yavaşlar.

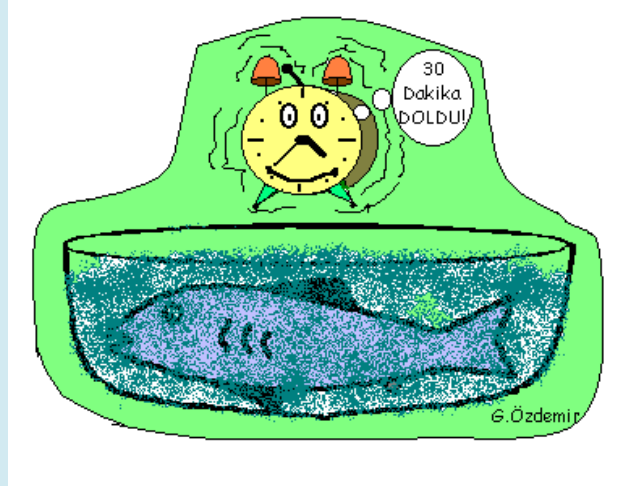
Bakteri miktarı ne kadar az olursa hastalık yapma olasılığı da o kadar az olur.

Ayrıca pişmiş ve çiğ yiyecekler buzdolabında ayrı ayrı bölmelere saklanmalıdır.

2. DONUK ÜRÜNLERİN ÇÖZÜNDÜRÜLMESİ

Et, tavuk veya balık ürünleri, buzdolabında, mikrodalga fırında veya soğuk suda çözündürülmez.

Donmuş gıdaları mikrodalga da çözündürürken, paket üzerinde belirtilen talimatlara uyulmalıdır. Mikrodalga da çözündürülen gıda hemen pişirilmelidir.



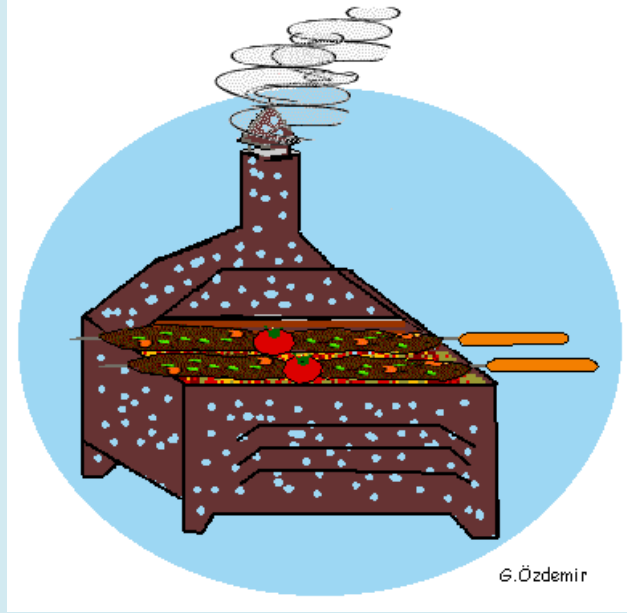
Donmuş gıdayı soğuk suda çözündüyorsanız, **su 30 dakikada bir değiştirilmelidir**. Böylece gıda soğuk kalır. Bu da gıdanın iç kısımları çözülürken bakterilerin dış yüzeyde büyümesini yavaşlatır.

Donmuş yiyeceklerin buzu eritildikten sonra tekrar buzluga koyulmamalıdır.

3. ETLERİN PIŞİRİLMESİ

Köfte, hamburger, kırmızı et, tavuk ve ürünleri, iç kısımlarındaki **kırmızılık gidinceye ve suları berraklaşınca** kadar pişirilmelidir.

Asla az pişmiş et, sosis vd., yenmemelidir.



Gıdaları, et ürünleri dahil olmak üzere, iç sıcaklığı **72°C'ye ulaştıktan sonra 2 dakika** daha pişirmek, gıda kaynaklı hastalıkları genellikle önler. İyi pişirilmiş etler bu sıcaklığa ulaşır.

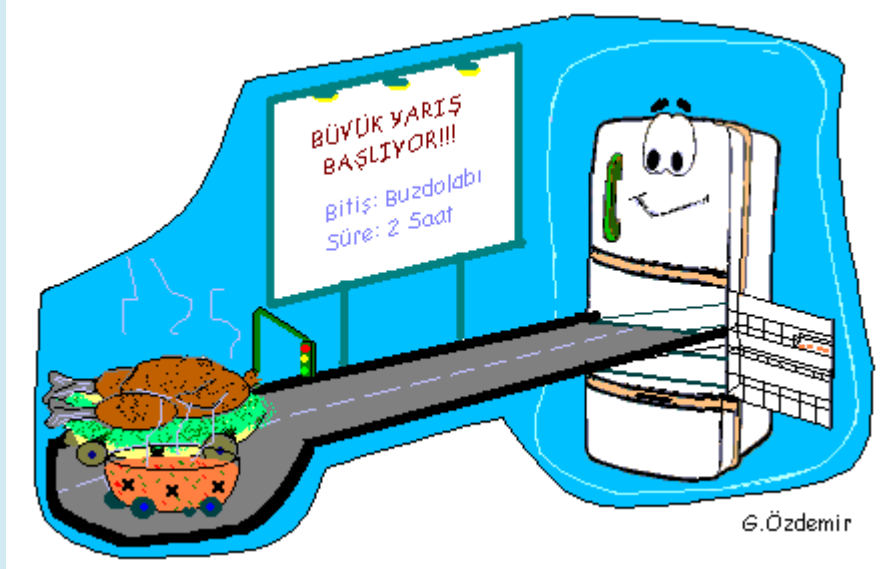
Kıymalar, tehlikeli olabilen [E. coli 0157:H7](#) ile bulaşık olabilir. Bu nedenle özellikle hamburger/köfte/dönerlerin pişirilmesinde, iç kısımlarındaki kırmızılığın gitmesine güvenilmemesi ve sıcaklık ölçer kullanılması tavsiye edilmiştir. Bunun nedeni bazı kıyma ürünlerinin 72°C'den önce kahverengi olmasıdır.

Pişmemiş et, tavuk ve balık diğer gıdalarla kesinlikle temas etmemelidir.

4. GIDALARIN SOĞUTULMASI VE MUHAFAZASI

Pişmiş, bozulabilir ürünler, özellikle et, tavuk, balık, süt ve ürünleri, en geç 2 saat içinde, 25C'e kadar soğulmalı ve buzdolabına koyulmalıdır.

Yiyecekler soğutulmak amacıyla oda sıcaklığı ortamında bırakılmamalıdır.



Artan yemekler iki-üç gün içinde tüketilmelidir.

Yemeklerin kaç günlük olduğunu anlayabilmek için, yemek kabına pişirme tarihi yazılabilir.

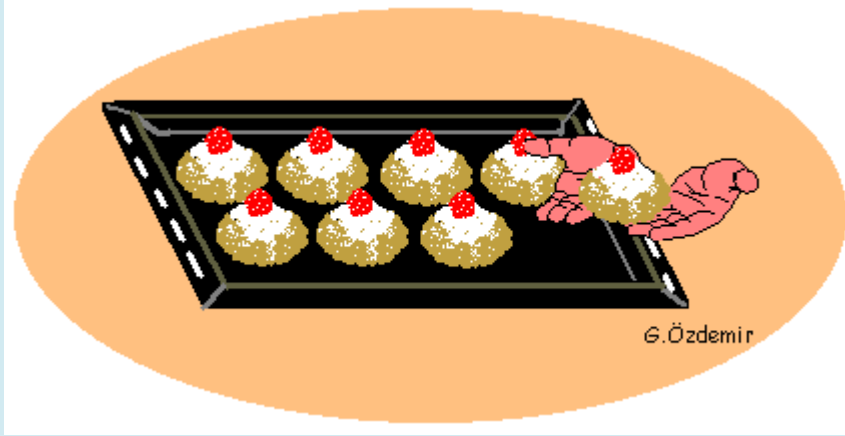
Ne zaman pişirildiği unutulmuş yemekler DÖKÜlmelidir!

Yiyecekleri sadece bir kez ısıtılmalı ve tüketilmelidir. Bir kez ısıtıldıktan sonra artan yemek dökülmelidir.

5. YUMURTA KULLANIMI VE TÜKETİMİ

Çiğ ya da az pişmiş yumurta yenmemelidir.

Yumurtalar satıldığı yerde ve evde mutlaka buzdolabında saklanmalıdır.



Eski yemek kitaplarında dondurma, mayonez ve çeşitli tatlıların tarifinde bulunan çiğ yumurtanın kullanımı [Salmonella](#) riskinden dolayı tavsiye edilmemektedir.

Bu ürünlerin endüstriyel üretiminde pastörize yumurta (ısıyla bakterilerin yeterince yok edilmesi) kullanılması gerektiğinden *Salmonella* bulunmaması beklenmektedir.

Dikkat: Pişmemiş kurabiye ve kek gibi hamurların yenmemesi gerekmektedir.

6. EL TEMİZLİĞİ VE YIKANMASI

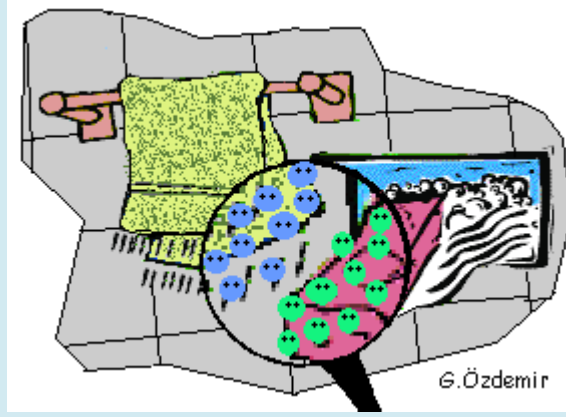
Çiğ et, tavuk veya balıkla temas etmeden önce ve sonra,
yemek yemeden önce ve sonra,
başka yerlere dokunduktan sonra,
sabun ve ılık suyla,
en az 20 saniye,
yıkanmalıdır.



El(ler)de yara varsa ya da herhangi bir enfeksiyon hastalığı varsa/taşıyorsa,
gıdaya dokunmadan önce
plastik ya da kauçuk eldiven giyilmelidir.

7. MUTFAK BEZ VE SÜNGERLERİNİN TEMİZLİĞİ

Mutfakta kullanılan bez, sünger ve fırçalar vb. düzenli olarak yıkanmalıdır.



Mutfak bez, sünger ve fırçaları vb. kirlili ve ıslak olduklarında bir kaç saat içinde milyonlarca bakterinin büyümesini sağlayabilirler. Bu nedenle mümkünse temizleme amaçlı kağıt havluların kullanımı tercih edilmelidir.

Mutfakta kullanılan bez, sünger, fırçalarının temizlik malzemeleri kullanarak, kullanım talimatında belirtildiği gibi yıkanmalıdır.

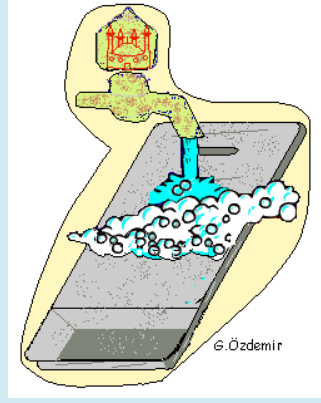
Evdeki en kirlili bölge [Sünger/Bulaşıklık](#) 'tır.

Pişmemiş et, balık ve tavukların hazırlandığı yüzey ve mutfak gereçlerinin temizliği sırasında kullanılan bez, sünger ve fırçalar vb., yukarıda belirtildiği gibi temizlenmeden, başka yerlerin temizliğinde kullanılmamalıdır. Aksi takdirde sözkonusu ürünlerden kaynaklanan hastalıklar oluşabilir.

Gıda işletmelerinin, evlerin ve gıdaların gıda kaynaklı hastalıklardan ve bulaşmalardan uzak kalması okyanusbilgiambari.com 'un temel hedeflerindedir

8. KESME TAHTASI TEMİZLİĞİ

Kesme tahtası her kullanımdan sonra temizlenmelidir.

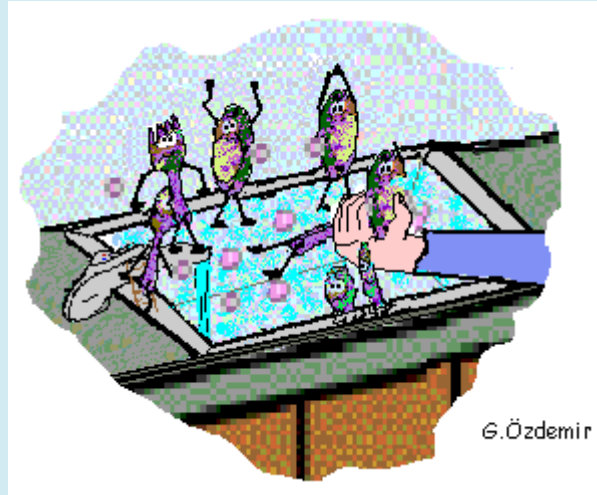


Nemli bezle temizleme ya da yıkama bakterileri uzaklaştırmayacaktır.

Bakterileri uzaklaştırmak için kesme tahtası dezenfektan etkisi olan temizlik kimyasalları ile temizlenmeli ve bol su ile durulanmalıdır.

9. BULAŞIKLARIN ELDE YIKANMASI

Bulaşıklar elde yıkanacaksa, bakteriler büyümeden, iki saat içinde yıkanmalıdır.

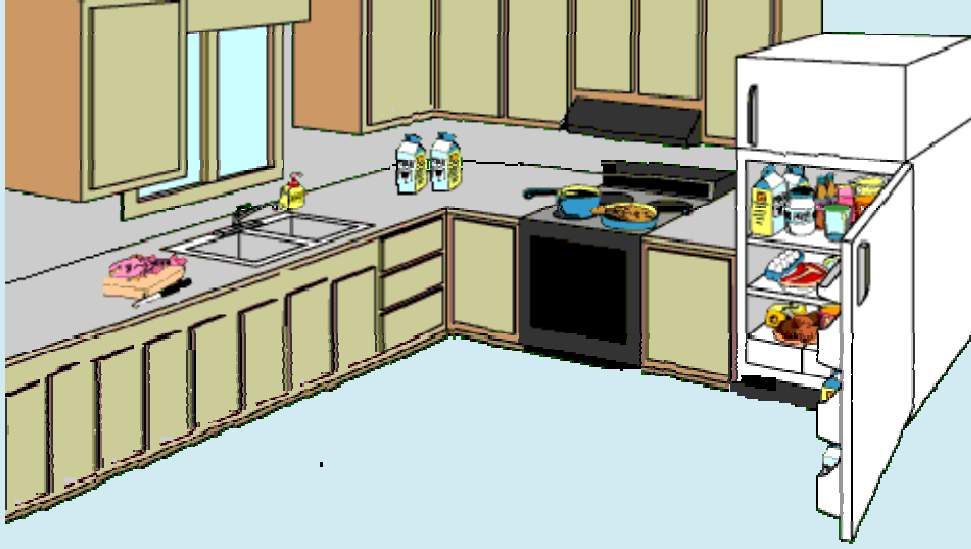


Yeni bulaşmaları önlemek için tabak ve diğer mutfak gereçleri, bez havlularla kurulanmamalıdır.

Havayla kendiliğinden kurumaya bırakılmalıdır.

10. MUTFAK TEZGAHLARININ TEMİZLİĞİ

Mutfak, buzdolabı ve depo tezgahlarını ile gıdyla temas eden diğer yüzeyleri sık sık temizlenmelidir.



Patojen mikroorganizmaları uzaklaştırmak için temizlik malzemelerini kullanım talimatına uyarak kullanmak en iyi çözümdür.

Buzdolabının içini temizlemek için sirkeli su da kullanılabilir.