

Gwida għall-harsien tieghek fl-ikel

(Your guide to food safety)

MALTESE

Gawdi l-ikel tieghek. Thallihx idardrek

Dan il-fuljett jispjega modi hfief kif tizgura li l-ikel li tixtri u tiehu d-dar biex tippreparah għalik, għall-familja jew għall-hbieb jibqa' tajjeb.

Il-ligijiet ta' Victoria u l-Awstralja dwar il-protezzjoni fl-ikel tfasslu biex jizguraw li l-ikel li tixtri ma jagħmillekx hsara.

In-negozji kollha tal-ikel f'Victoria bħal swieq kbar, hwienet zghar, hwienet tal-laham u tal-hut, hwienet li jbigħu ikel imsajjar biex jittiehed id-dar u r-ristoranti jridu josservaw dawn il-ligijiet u n-normi billi jbigħu ikel li jkun tajjeb biex jittiekel u hieles minn kull tnejjiz.

In-negozji ta' l-ikel huma responsabbli biex ibigħu ikel li jkun tajjeb biex jittiekel.

Gawdi l-ikel tieghek. Izda ftakar li trid tkun inti li tara li ma jagħmillekx hsara.

Avvenament mill-ikel

L-avvenament mill-ikel huwa ikkawzat ta' sikwit mill-batterji ta' ikel li jkun tbaqbas, intrefa' jew issajjar b'mod hazin. L-ikel jista' jkollu dehra, toghma u riha normali.

Xi whud huma iktar fir-riskju li jkollhom avvenament mill-ikel inkluzi t-tfal zghar, in-nisa tqal, l-anzjani u nies b'mard iehor.

Is-sintomi ta' avvenament mill-ikel jistgħu jvarjaw skond it-tnejjiz jew il-batterji li jkunu jikkawzaw il-marda. Jista' jkolluk wiehed jew iktar mis-sintomi li gejgin:

- Dardir
- Bughawwieg fl-istonku
- Dijarrea
- Deni
- Ugigh ta' ras

Is-sintomi jistgħu jinhasu fi zmien 30 minuta wara l-ikel jew sigħat wara. Jistgħu jkunu hfief jew qawwijin. Xi batterji jistgħu jikkawzaw sintomi ohra. Il-batterji tal-listeria jistgħu jikkawzaw korrimment jew mard serju iehor f'nies suxxettibbli.

Fejn issib l-ghajnuna

- Ara t-tabib tieghek.
- Irraporta l-marda tieghek lid-dipartiment tas-sahha tal-kunsill lokali tieghek jew lid-Dipartiment tas-Servizzi Umani, speċjalment jekk tahseb li l-marda għandha x'taqsam ma' l-ikel li tkun xtrajt jew kilt biex tkun tista' tigi investigata l-kawza.

Ikel ta' riskju kbir

Il-batterji ta' l-avvenament mill-ikel jinstabu naturalment ta' sikwit fl-ikel u f'kundizzjonijiet li jaqblu għalih, batterju wiehed jista' jitkattar għal iktar minn zewg miljuni batterji f'seba' sigħat biss.

Il-batterji jikbru u jitkattu f'certi tipi ta' ikel iktar facilment milli f'ohrajn. It-tipi ta' ikel preferiti mill-batterji jinkludu:

- Il-laham
- It-tjur
- Il-Prodotti tal-Halib
- Il-Bajd
- Il-Laham processat bhas-salami u l-perzut
- Il-Frott tal-Bahar
- Ir-Ross imsajjar
- L-Għagin imsajjar
- Insalati mhawrin bħal insalata tal-kabocci, tal-għagin u tar-ross
- It-tahlita ppreparata tal-frott

Ikel lest biex jittiekel

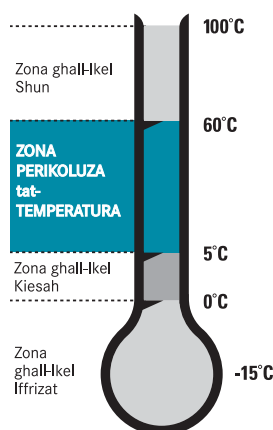
L-ikel lest biex jittiekel huwa ikel li jista' jittiekel mingħajr iktar preparazzjoni jew tisjir bħalma huma insalata imhejjja minn qabel, ikel li jittiekel mill-hwienet u s- sandwiches lesti.

Għaxar passi faċli għal ikel bla perikli...

1. Ixtri minn hwienet ta' fama tajba u li jkollhom il-postijiet ndaf.
2. Skarta l-ikel imniggez, l-ikel skadut, jew ikel f'kontenituri jew pakketti difettuzi.
3. Hu direttament lejn id-dar, l-ikel imkessah, iffriżat jew shun f'kontenituri protettivi.
4. Zomm l-ikel nej separat mill-ikel lest biex jittiekel.
5. Skarta l-ikel b'riskju kbir li jkun thalla għal iktar minn 4 sigħat fiz-Zona Perikoluza tat-Temperatura.
6. Zomm l-ikel b'riskju kbir barra miz-Zona Perikoluza tat-Temperatura. Zomm l-ikel imkessah f'kesha ta' 5°C jew inqas u ikel shun f'60°C jew shana ikbar.
7. Ahsel u xxotta sewwa jdej meta tkun thejji l-ikel.
8. Uza borom nodfa u differenti għall-ikel nej u l-ikel lest biex jittiekel.
9. Sajjar għal kollox il-laham ikkapuljat, it-tjur, il-hut, u z-zalzett.
10. Meta għandek dubju fiha; armiha.

Zomm l-ikel tiegħek fiz-zona korretta

Regula bazika prattika hija li zzomm l-ikel b'riskju kbir fiz-zona ta' temperatura korretta fit-tul kemm jista' jkun.



Skansa milli thalli ikel b'riskju kbir fiz-Zona Perikoluza tat-Temperatura.

Meta tkun tixtri:

- Ixtri l-ikel imkessah u ffrizat fl-ahhar tax-xirja.
- Tigieg shan u ikel iehor shun għandhom jinxtraw ukoll fl-ahhar tax-xirja u għandhom jinzammu separati minn ikel kiesah.

Meta gorr u terfa' l-ikel:

- Zomm l-ikel imkessah f'5°C jew inqas.
- Uza termometru tal-frigg biex ticcekkja t-temperatura fil-frigg tiegħek. It-temperatura għandha tkun taht il-5°C.
- Zomm l-ikel fil-friza iffriżat solidu.
- Zomm it-temperatura tal-friza bejn - 15°C u -18°C.
- Zomm l-ikel shun f'60°C jew oghla.
- Armi l-ikel b'riskju kbir li jkun baqa' għal iktar minn 4 sigħat fiz-Zona Perikoluza tat-Temperatura.
- Uza l-ikel b'riskju kbir li jkun ilu għal iktar minn sagħtejn fiz-Zona Perikoluza tat-Temperatura – thallix għal iktar tard.

Meta tixtri l-ikel aghzel bl-attenzjoni

Anki meta l-produtturi u l-bejjiegha jkunu osservaw il-ligijiet dwar il-harsien tiegħek fl-ikel, il-kwalita` u n-nuqqas ta' riskju fl-ikel jistgħu jkunu affetwati minn kif tittrattah inti, il-konsumatur.

Malli tixtri l-ikel, in-nuqqas ta' riskju f'dak l-ikel isir ukoll ir-responsabbilita` tiegħek.

- Ixtri biss minn hwienet ta' fama tajba li jkollhom il-postijiet mizmuma tajjeb u ndaf.
 - Iccekkja t-tikketti u meta jeskadu, skarta l-ikel skadut.
 - Iccekkja t-tikketta tal-ikel għal tagħrif dwar sustanzi li jistgħu jqabdbu xi allergija u dwar in-nutrimenti.
 - Skarta prodotti f'kontenituri, bottijiet jew pakketti li jkollhom xi daqqa jew ikunu mghattnin, minfuha jew iqattru.
 - Skarta l-ikel li jkun jidher imhassar, bħal prodotti mmuffati jew b'kulur mitfi.
 - Ara li dawk li jservuk juzaw għodda tal-kuċina differenti ma' kull tip ta' ikel.
 - Ixtri biss bajd f'kartuna li turi l-isem tal-produttur – skarta l-bajd mahmug jew imxaqqaq.
 - Skarta l-ikel ta' riskju kbir, imkessah jew iffriżat, li jkun thalla barra mill-frigg jew barra mill-friza.
 - Skarta l-ikel shun li ma jkunx jahraq jagħli.
 - Skarta l-ikel lest biex jittiekel li jkun thalla mikxuf fuq il-bank tal-hanut.
 - Thallix is-sugu tal-laham, tat-tigieg jew tal-hut iqattar fuq prodotti ohra.
- Jekk ikollok xi thassib dwar kif xi hanut jimmanigga, jerfa' jew ihejji l-ikel, ikkuntattja lid-dipartiment tas-sahha tal-kunsill lokali tiegħek.

Hu l-ikel lejn id-dar malajr

- Jekk tkun xtrajt ikel shun, imkessah, jew iffrizat għandek tiehdu d-dar malajr kemm jista' jkun.
- Għal vjagg ta' mhux aktar minn madwar 30 minuta jew fi granet shan hafna, tkun idea tajba li tiehu kontenituri li jzommu l-kesha jew borza b'pakk silg biex izzomm fil-kesha ikel imkessah jew iffrizat.
- Ara jkunx jaqbel tqieghed ikel shun f'kontenitur li jzommu shun għal vjaggi itwal minn madwar 30 minuta.
- Ara jkunx jaqbel tgezwew fil-fojl l-ikel shun.
- Malli tasal id-dar, qieghed mill-ewwel l-ikel imkessah jew iffrizat fil-frigg jew fil-friza tiegħek.

Aghmel attenzjoni speċjali meta tohrog l-ikel barra mid-dar

Gawdi x-xalati, l-ikel barra mid-dar u l-ikel li tiehu miegħek ix-xogħol jew l-iskola. Aghmel attenzjoni speċjali meta tkun thejji, terfa' u tmiss l-ikel.

- Qabel ma thalli d-dar qatta' l-haham f'bicciet ta' daqs kif ikun ser jigi servut u hejji l-insalati lesti biex jittieklu.
- Qieghed il-haham nej u l-ikel ta' riskju kbir f'kontenituri separati li ma jkunux iqattru u poggihom f'kontenituri li jzommu l-kesha.
- Qieghed il-kontenituri bil-haham nej fil-qiegh tal-kontenitur li jzomm il-kesha u sseparah mill-ikel li jkun lest biex jittiekel.
- Tippakkjax l-ikel li jkun għadu kif issajjar jew li jkun għadu shun hliet meta tkun tista' zzommu barra z-Zona Perikoluza tat-Temperatura. Qegħdu fil-frigg matul il-Hejl qabel ma tippakkjah.
- Poggi hafna pakki bis-silg madwar l-ikel imkessah. Bottijiet tax-xorb iffrizati jistghu jservu bħala pakki tas-silg, speċjalment mal-kolazzjon tal-iskola.
- Tqieghedx ikel lest biex jittiekel f'kontenituri wzati biex jintrefa fihom ikel nej qabel ma tkun hsilt u xuttajt sewwa l-kontenituri.
- Fejn ma jkunx hemm ilma tajjeb biex tahsel idejk, tista' tuza l-wipes li jintremew wara li jintuzaw.

Ahzen l-ikel sewwa

Zomm l-ikel 'l bogħod mit-tahsir billi:

- Izzomm fil-frigg l-ikel imkessah ta' riskju kbir.
- Izzomm l-ikel fil-friza, ffrizat iebes.
- Terfa' l-ikel f'kontenituri għall-hazna ta' l-ikel li jkunu nodfa u mhux velenuzi.
- Tgħatti l-ikel f'kontenituri li ma jgħatrux b'għotjin li jgħalqu sewwa jew tgezwru fil-fojl jew fil-plastik irqiq.
- Terfa' l-ikel imsajjar separat mill-ikel nej.
- Terfa' l-haham, il-frott tal-bahar u t-tigieg nejjin f'qiegh il-frigg f'kontenituri ssgillati jew mghottija.
- Terfa' fil-frigg dak li jibqa' mill-ikel. L-ikel ippakkjat u l-ikel mil-laned u mill-vazetti jista' jsir ta' riskju kbir wara li jinfethu.
- Ma terfax l-ikel f'laned miftuha.
- Twarrab il-bajd, il-prodotti tal-halib u l-haham li jkunu skaduti.

Ahsel idejk meta tkun se thejji l-ikel

- Qabel ma thejji l-ikel ahsel idejk f'ilma fietel bis-sapun għal mill-inqas 30 sekonda.
- Ahsel idejk sewwa qabel ma thejji l-ikel u wara li tkun missejt il-haham, it-tigieg, il-frott tal-bahar, il-bajd nej u l-hxejjex li ma jkunux mahsulini.
- Ixxotta jdejk bi srievet nodfa jew srievet li tarmi wara li tuza.
- Jekk ikollok xi qsim jew ferita fuq idejk, għattihom b'xi strixxa ta' fuq il-feriti jew b'faxex li ma jghaddix ilma minnhom.
- Meta tkun thejji l-ikel ilbes hwejjeg protettivi ndaf bħal xi fardal.
- Jekk thossok ma tiflahx, halli 'l haddiehor ihejji l-ikel.

Zomm l-ogetti nodfa u separati

Skansa li ikel ta' kwalita` jithassar, billi zzomm l-ogetti nodfa u separati.

- Zomm l-ikel nej separat mill-ikel li jkun lest biex jittiekel.
- Uza posati u borom nodfa u differenti għall-ikel li jkun lest biex jittiekel.
- Tuzax l-istess posati u borom għall-ikel nej u l-ikel li jkun lest biex jittiekel qabel ma tahsilhom sewwa.
- Ahsel u xxotta sewwa l-mejda li tqatta' fuqha, s-skieken, il-borom, il-platti, l-kontenituri u l-ogetti l-oħra wara li tuzahom.
- Biex tahsilhom uza ilma shun bis-sapun u qis li jkunu nexfin sewwa qabel ma terga tuzahom.
- Biex tixxotta l-posati u l-borom uza srievet nodfa friski jew srievet li tarmi wara li tuzahom inkella hallihom iqattru sakemm jinxfu.
- Biex tahsel u tnixxef il-posati u l-borom uza makna li tahsel il-platti b'sustanza adatta li tnaddaf.
- Lahlah b'ilma nadif l-frott u l-hxejjex nejjin qabel ma tuzahom.
- Thallix annimali fil-postijiet fejn jithejja jew jintrefa' l-ikel.
- Eqred l-insetti u l-grieden minn fejn jithejja jew jintrefa' l-ikel.

Uza l-frigg biex tholl l-ikel iffrizat

Il-batterji jistghu jikbru f'ikel iffrizat waqt li jkun qed jinhall, għalhekk zomm l-ikel iffrizat barra miz-Zona Perikoluza tat-Temperatura.

- Sakemm l-istruzzjonijiet ma jghidux mod iehor, holl l-ikel iffrizat fil-frigg jew uza l-forn tal-microwave.
- Jekk l-istruzzjonijiet fuq il-pakkett tal-ikel iffrizat jghidulek hekk, hejji u sajjar, skond id-direzzjonijiet, direttament mill-friza.
- Holl għal kollox il-laham, il-hut u t-tjur iffrizati qabel ma ssajjarhom.
- L-ikel li tholl mill-friza hallih fil-frigg sakemm tkun ser issajru.
- Jekk tholl l-ikel iffrizat fil-forn tal-microwave sajru mill-ewwel wara li thollu.
- Jekk tuza il-forn tal-microwave haffef il-process billi tissepara l-ikel li jkun inhall minn dak li jkun għadu ffrizat.
- Tergax iddahhal fil-friza l-ikel li jkun inhall mis-silg.

Sajjar sewwa

Wahda mill-iktar affarijiet importanti li tista' tagħmel biex l-ikel ma jhallilekx effetti hziena, hija li ssajjar l-ikel sewwa; speċjalment l-ikel ta' riskju kbir.

- Sajjar it-tjur sakemm lahamhom ikun abjad – m'għandux ikun hemm laham roża.
- Sajjar sewwa il-pulpetti, l-ikkapuljat, iz-zalzett, il-laham mixwi u l-mili sakemm johrogilhom is-sugu kollu.
- Sajjar il-hut abjad sakemm ikun jista' jittqatta' faċilment b'furketta.
- Hafna mill-ikel għandu jissajjar sa 75°C.
- Uza t-termometru għal-laham biex jghinek issib it-temperatura korretta. It-termometri għal-laham jinxtrow minn hafna hwienet li jbiegħu oggetti li jintuzaw fil-keċina u għall-barbecue.
- Sajjar għal kollox l-ikel magħmul mill-bajd bħal frejg u kremi ta' bajd u halib.
- Aghmel attenzjoni speċjali meta thejji ikel li fih il-bajd jibqa' nej, bħal flipp u majonez li tintagħmel id-dar, billi l-batterji fuq il-qxur tal-bajd jistghu jniggsu l-ikel.

Tberrid u tishin mill-gdid tal-ikel

- Erga ` saħhan sewwa l-ikel sakemm ikun jahraq hafna ('l fuq minn 75°C) jew jagħli.
- Zomm l-ikel imsajjar barra miz-Zona Perikoluza tat-Temperatura.
- Jekk jinhtieglek terfa' xi ikel biex tuzah aktar tard, malli jieqaf itella' l-fwar għattih u qegħdu fil-frigg.
- Meta ssajjar kmieni, qassam porzjonijiet kbarr ta' l-ikel f'kontenituri zghar u baxxi biex tagħmlu fil-frigg.
- Jekk ma tkunx trid tkessah l-ikel mill-ewwel, zomm l-ikel shun f'temperatura ta' 60°C jew oghla.

Għal iktar tagħrif dwar il-harsien tiegħek fl-ikel ikkuntattja lil:

- Food Safety Hotline 1300 364 352 jew ibgħat email f'dan l-indirizz foodsafety@dhs.vic.gov.au
- Id-dipartiment tas-saħha tal-kunsill lokali tiegħek
Zur
www.health.vic.gov.au/foodsafety
www.betterhealth.vic.gov.au
www.safefood.net.au
www.foodstandards.gov.au

Mahrug mill-Food Safety Unit
Dipartiment Servizzi Umani tal-Gvern ta' Victoria
Melbourne, Victoria.

April 2005

© Dritt tal-Awtur, Stat ta' Victoria, Dipartiment Servizzi Umani, 2005.

Bl-Awtorita' tal-Gvern Statali ta' Victoria
120 Spencer Street, Melbourne.