

Gıda güvenliği kılavuzunuz

(Your guide to food safety)

TURKISH

Yiyeceklerinizin tadını çıkarın. Bozulmasına izin vermeyin

Bu broşür, kendiniz ve aileniz ya da arkadaşlarınız için hazırlamak üzere eve götürdüğünüz yiyeceklerin bozulmasını önleyecek basit yöntemleri açıklamaktadır.

Viktorya ve Avustralya gıda güvenlik yasaları, satın aldığınız yiyeceklerin güvenli olmalarını sağlamak amacıyla düzenlenmiştir.

Viktorya eyaletinde, süpermarket, şarküteri, kasap, balıkçı, take-away dükkânları ve restoranlar gibi tüm gıda işletmeleri, temiz ve güvenle yenilebilecek yiyecekler satarak, bu yasa ve standartlara uymak zorundadırlar.

Sattıkları yiyeceklerin güvenle yenilebilecek yiyecekler olması, gıda işletmelerinin sorumluluğundadır.

Yiyeceklerinizin tadını çıkarın. Fakat unutmayın, bozulumalarını sağlamak size kalmıştır.

Besin zehirlenmesi

Besin zehirlenmesi, sıklıkla, kötü tutulmuş, saklanmış ya da pişirilmiş yiyeceklerdeki bakteriler nedeniyle ortaya çıkar. Bu yiyeceklerin görünüşü, tadı ve kokusu normal olabilir.

Bazı insanlar örneğin çocuklar, gebe kadınlar, yaşlılar ve hastalar besin zehirlenmesi tehlikesiyle daha fazla karşı karşıyadırlar.

Besin zehirlenmesinin belirtileri, hastalığa yol açan bakterinin veya kirlenmenin çeşitlerine bağlı olarak değişebilir. Aşağıdaki belirtilerden bir veya birkaç tanesini görebilirsiniz.

- Bulantı
- Mide krampları
- İshal
- Ateş
- Baş ağrısı

Belirtiler, yemekten 30 dakika ya da bir kaç saat geçtikten sonra ortaya çıkar. Bu belirtiler hafif veya şiddetli olabilir. Bazı bakteriler, başka belirtilere de yol açabilir. Listeria adı verilen bakteri risk grubundaki insanlarda düşük olmasına ve başka ciddi hastalıklara yol açabilir.

Nereden yardım alınabilir

- Doktorunuza başvurunuz.
- Özellikle, rahatsızlığınız satın aldığınız ya da yediğiniz bir yiyeceğe bağlı ise, nedenlerinin araştırılabilmesi için, rahatsızlığınızı belediyenizin sağlık dairesine ya da İnsani Hizmetler Bakanlığı'na (Department of Human Services) bildirin.

Yüksek Riskli yiyecekler

Besin zehirlenmesine yol açan bakteriler, çoğu zaman, yiyeceklerde doğal olarak bulunurlar. Uygun koşullarda, tek bir bakteri sadece yedi saat içerisinde iki milyondan fazla bakteri haline gelebilir.

Bakteriler, bazı yiyecek çeşitlerinde, diğerlerinden daha kolay üreyebilir ve çoğalabilirler. Bakterilerin tercih ettikleri yiyecek çeşitlerinden bazıları şunlardır:

- Et
- Kümes Hayvanları
- Süt ürünleri
- Yumurta
- Salam, sucuk gibi şarküteri ürünleri
- Deniz ürünleri
- Pişmiş piring
- Pişmiş makarna
- Coleslaw, makarna salatası ve piring salatası gibi hazır salatalar
- Hazır meyve salataları

Hazır yiyecekler

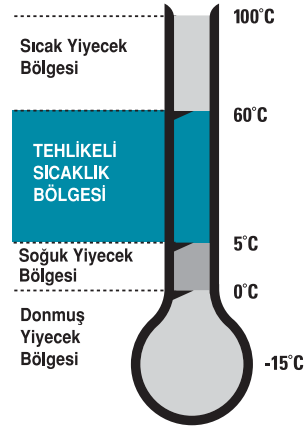
Hazır yiyecekler, pişirilmeden veya başka hazırlamaya gerek olmadan oldukları gibi yenilebilecek yiyeceklerdir. Bunlara örnek olarak hazır salata, take-away yiyecekleri ve hazır sandviçler gösterilebilir.

Güvenli yiyecek için 10 kolay adım...

1. Güvenilir satıcılardan ve temiz yerlerden satın alın.
2. Bozulmuş yiyeceklerden, kullanma tarihi geçmiş, paketi veya kabı zedelenmiş yiyeceklerden sakının.
3. Soğutulmuş, donmuş veya sıcak yiyecekleri, yalıtılmış kaplarda doğrudan eve götürün.
4. Çiğ yiyecekleri ve hazır yiyecekleri ayrı tutun.
5. Tehlikeli Sıcaklık Bölgesinde 4 saatten fazla bırakılmış yüksek riskli yiyeceklerden sakının.
6. Yüksek riskli yiyecekleri Tehlikeli Sıcaklık Bölgesinde tutmayın. Soğutulmuş yiyecekleri 5°C veya daha soğukta, sıcak yiyecekleri 60°C veya daha sıcakta tutun.
7. Yiyecek hazırlarken ellerinizi iyice yıkayın ve kurulayın.
8. Çiğ yiyecekler ve hazır yiyecekler için ayrı ve temiz çatal bıçak kullanın.
9. Kıyma etleri, kümes hayvanlarını, balık ürünlerini ve sosisleri iyice pişirin.
10. Şüphede kalırsanız çöpe atın.

Yiyeceklerinizi "doğru" bölgede tutun!

Akılda tutulacak temel kural, "yüksek riskli" yiyecekleri mümkün olduğunca uzun süre doğru ısıda tutmaktır.



Yüksek riskli yiyecekleri Tehlikeli Sıcaklık Bölgesinde tutmaktan kaçının.

Alışverişte:

- Soğutulmuş ve donmuş yiyecekleri alışverişinizin sonuna doğru alın.
- Sıcak tavuk ve diğer sıcak yiyecekler de alışverişinizin sonuna doğru alınmalı ve soğuk yiyeceklerden uzak tutulmalıdır.

Yiyecekleri saklarken ve taşıırken:

- Soğutulmuş yiyecekleri 5°C veya daha düşük ısıda tutun.
- Buzdolabınızdaki ısıyı ölçmek için bir buzdolabı termometresi kullanın. Buzdolabınızdaki ısı 5°C altında olmalıdır.
- Donmuş yiyecekleri katı halde tutun.
- Dondurucunun ısısını -15°C ile -18°C arasında tutun.
- Sıcak yiyecekleri 60°C veya daha sıcakta tutun.
- Tehlikeli Sıcaklık Bölgesinde 4 saatten fazla kalmış yüksek riskli yiyecekleri atın.
- Tehlikeli Sıcaklık Bölgesinde 2 saatten fazla kalmış yüksek riskli yiyecekleri tüketin - daha fazla bekletmeyin.

Yiyecek satın alırken dikkatli seçin

Üreticiler ve satıcılar yiyecek güvenliği kanunlarına uymuş olsalar bile, yiyeceklerin kalitesi ve güvenliği sizin, yani tüketici tarafından yiyeceklerin nasıl tutulduğuna bağlı olarak etkilenebilir.

Yiyecek satın aldığınız andan itibaren, o yiyeceğin güvenliğinden siz sorumlu olursunuz.

- Yiyecekleri sadece güvenilir satıcılardan, temiz ve düzenli yerlerden satın alın.
- Kullanım tarihlerini ve etiketleri kontrol edin, kullanım tarihi geçmiş yiyeceklerden sakının.
- Alerji ve besin bilgileri içeren etiketleri kontrol edin.
- Kapları veya paketleri zarar görmüş ürünlerden, eğrilmiş, şişmiş veya akıtan teneke kutulardan sakının.
- Bozuk görünen, küflenmiş, rengi atmış yiyeceklerden sakının.
- Servis yapan elemanların farklı yiyeceklerle uğraşırken ayrı maşa kullanmalarına dikkat edin.
- Sadece karton kutulardan, toptancısı üzerinde belirtilmiş yumurtalardan satın alın.
- Buzdolabı ve dondurucu dışında bırakılmış yüksek riskli soğutulmuş ve donmuş gıdalardan sakının.
- Buhar çıkmayan sıcak gıdalardan sakının.
- Tezgahta üstü açık olarak bırakılmış hazır yiyeceklerden sakının.
- Et, tavuk veya balık sularının diğer ürünlerin üstüne akmasına dikkat edin.

Eğer bir işyerinin yiyecekleri tutması, saklaması veya hazırlaması ile ilgili ciddi kaygılarınız varsa, yerel belediyenizin sağlık dairesine haber verin.

Yiyecekleri eve çabuk götürün

- Eğer sıcak, soğutulmuş veya donmuş yiyecekler aldıysanız, bunları en kısa zamanda eve götürün.
- 30 dakikadan uzun süren yolculuklarda veya çok sıcak günlerde soğutulmuş veya donmuş yiyecekleri soğuk tutmak için yanınıza yalıtılmış soğutucu veya içi buz kalıpları ile doldurulmuş çanta almanız yerinde olur.
- 30 dakikadan uzun süren yolculuklarda, sıcak yiyecekleri yalıtılmış bir kaba koymanız yerinde olabilir.
- Sıcak yiyecekleri folyoya sarmak yerinde olur.
- Eve gelince, soğutulmuş ve donmuş yiyecekleri derhal buzdolabına ve dondurucuya aktarın

Yiyecekleri evin dışına götürürken ekstra özen gösterin

Pikniklerin, dışarıda yemek yemenin, yiyecekleri işe veya okula götürmenin tadını çıkarın. Yiyecekleri hazırlarken, saklarken ve tutarken ekstra özen gösterin.

- Evden çıkmadan önce, etleri servis edilecek parçalara kesin ve tüm salataları yenilecek hale getirin.
- Çiğ etleri ve yüksek riskli yiyecekleri ayrı olarak akıtmayan kaplara ve yalıtılmış soğutuculara koyun.
- Çiğ et içeren kapları yalıtılmış soğutucuların en altına koyun ve yemeğe hazır yiyeceklerden ayrı tutun.
- Yeni pişmiş veya halen sıcak olan yiyecekleri, Tehlikeli Sıcaklık Bölgesi dışında tutamayacaksanız, bunları yanınıza almaktan sakının. Bu yiyecekleri paketlemeden önce, bir gece buzdolabında tutun.
- Soğutulmuş yiyeceklerin etrafına bolca buz kabı yerleştirin. Özellikle okul öğünlerinin hazırlanmasında, buz kabı yerine, donmuş içeceklerden yararlanabilirsiniz.

- Daha önce çiğ yiyecekleri sakladığınız kapları iyice yıkayıp kurulamadan, hazır yiyecekleri bu kaplara koymayın.
- El yıkama için temiz su yoksa, kullanılıp atılan bezlerden kullanın.

Yiyecekleri iyi saklayın

Yiyeceklerin zarar görmesini engellemek için:

- Yüksek riskli soğutulmuş yiyecekleri buzdolabında tutun.
- Donmuş yiyecekleri katı donuk halde tutun.
- Yiyecekleri temiz, toksinlerden arınmış yiyecek kaplarında tutun.
- Yiyeceklerin üzerlerini, akmasını engelleyecek şekilde, sıkıca kapayın veya alüminyum folyo ya da plastik film ile sarın.
- Pişmiş yiyecekler ile çiğ yiyecekleri ayrı kaplarda muhafaza edin.
- Çiğ etleri, deniz ürünlerini ve tavuğu üzeri örtülü veya sıkıca kapalı kaplarda, buzdolabının alt gözünde tutun.
- Yemek artıklarını buzdolabında tutun. Paketlenmiş yiyecekler, konserve kutular ve kavanozlar bir kez açılınca, yüksek riskli yiyecekler sınıfına girer.
- Açılmış konserve kutularında yiyecek saklamayın.
- Tarihi geçmiş yumurta, süt ve et ürünlerinden sakının.

Yiyecek hazırlarken ellerinizi yıkayın

- Yiyecekleri hazırlamadan önce ellerinizi en az 30 saniye süreyle ılık, sabunlu suda yıkayın.
- Yiyecekleri hazırlamadan önce ve çiğ etler, tavuk, deniz ürünleri, yumurta ve yıkanmamış sebzelerle uğraştıktan sonra, ellerinizi iyice yıkayın.
- Ellerinizi temiz havlu veya atılabilir kâğıt havlu ile kurulayın.
- Ellerinizde kesik veya yara varsa, su geçirmez yara bandı veya bandaj ile kapayın.

- Yiyecekleri hazırlarken önlük gibi temiz ve koruyucu giyecekler giyin.
- Eğer kendinizi iyi hissetmiyorsanız, bırakın yiyecekleri bir başkası hazırlasın.

Her şeyi temiz ve ayrı tutun

Kaliteli yiyeceklerin bozulmasını önlemek için her şeyi temiz ve ayrı tutun.

- Çiğ yiyecekleri yemeğe hazır yiyeceklerden ayrı tutun.
- Yemeğe hazır yiyecekler için temiz ve ayrı tutulmuş mutfak araç ve gereçleri kullanın.
- Aynı mutfak araç ve gereçlerini, iyice temizlemeden, hem çiğ yiyecekler hem hazır yiyecekler için kullanmayın.
- Kullandıktan sonra kesme tahtalarını, bıçakları, tavaları, tabakları, kapları ve diğer araç ve gereçleri iyice yıkayın ve kurulayın.
- Mutfak malzemelerini yıkarken sıcak sabunlu su kullanın ve yeniden kullanmadan önce iyice kuruduktan emin olun.
- Mutfak araç ve gereçlerini kurularken temiz mutfak bezleri ya da kullanılıp atılan havlulardan kullanın veya kendiliğinden kurumaya bırakın.
- Mutfak araç ve gereçlerini düzgün yıkayıp kurutması için, bulaşık yıkama makinesi ve doğru deterjan kullanın.
- Taze meyve ve sebzeleri kullanmadan önce temiz suda yıkayın.
- Ev hayvanlarını yiyeceklerin hazırlandığı ve saklandığı bölümlerden uzak tutun.
- Yiyeceklerin hazırlandığı ve saklandığı bölümleri haşarat ve böceklerden arındırın.

Donmuş yiyecekleri eritmek için buzdolabından yararlanın

Donmuş yiyecekler erirken, içlerinde bakteri üreyebilir. Bu nedenle, donmuş yiyecekleri Tehlikeli Sıcaklık Bölgesinden uzak tutun.

- Hazırlanış talimatında başka türlü bildirilmemişse, donmuş yiyecekleri buzdolabında ya da mikrodalga fırında eritin.
- Paketlenmiş donmuş yiyeceklerin hazırlanış talimatı öyle belirtmişse, bu yiyecekleri doğrudan buzluktan çıkartıp hazırlayın ya da pişirin.
- Donmuş et, kümes hayvanları ya da balık ürünlerini pişirmeden önce iyice eritin.
- Eritilmiş yiyecekleri, pişmeye hazır oluncaya kadar buzdolabında tutun.
- Yiyeceği mikrodalga fırında eritiyorsanız, erittikten sonra derhal pişirin.
- Mikrodalga fırın kullanıyorsanız, erimiş bölümleri donmuş bölümlerden ayırmak suretiyle, eritme işlemini hızlandırın.
- Eritilmiş yiyecekleri yeniden dondurmayın.

Doğru pişirin

Yiyeceklerin, özellikle yüksek riskli yiyeceklerin bozulmasını önlemek için yapabileceğiniz en önemli şeylerden birisi, bunları iyice pişirmektir.

- Kümes hayvanlarını, et beyazlaşınca kadar pişirin--hiç pembe et kalmamalıdır.
- Hamburger, kıyma, sosis ve rosto etleri, tüm suları berrak akıncaya kadar pişirin.
- Beyaz balığı, çatal bastırınca kolayca dağılacak hale gelinceye kadar pişirin.
- Çoğu yiyecekler en az 75°C sıcaklığa gelinceye kadar pişirilmelidir.
- Doğru ısıya ulaştığınızdan emin olmak için, bir et termometresi kullanın. Et termometrelerini mutfak veya barbekü malzemeleri satan dükkânlarda bulabilirsiniz.
- Omlet veya fırında yumurta kreması gibi, yumurtayla yapılmış yiyecekleri iyi pişirin.
- Yumurta kabuğunun üzerindeki bakteriler yiyeceğe bulaşabileceği için, ev yapımı mayonez ve benzeri pişmemiş yumurta içeren yiyecekleri hazırlarken, çok dikkatli olun.

Yemeği soğutmak ve yeniden ısıtmak

- Yiyecekleri, buharı çıkıncaya (75°C üzeri) veya kaynayıncaya kadar yeniden iyice ısıtın.
- Pişmiş yiyecekleri Tehlikeli Sıcaklık Bölgesinin dışında tutun.
- Yiyecekleri, sonra yemek üzere saklamanız gerekiyorsa, buharının tütmesi sona erer ermez üzerini kapatarak buzdolabına koyun.
- Yemeği önceden pişiriyorsanız, yiyeceği büyük parçalara bölerek yayvan kaplara ve buzdolabına koyun.
- Yemeği hemen soğutmak istemiyorsanız, sıcak yiyecekleri 60°C veya daha sıcakta tutun.

Gıda güvenliği hakkında ayrıntılı bilgi için:

- Gıda Güvenliği Telefon Hattı (Food Safety Hotline) 1300 364 352 veya email foodsafety@dhs.vic.gov.au
- Belediyenin sağlık dairesi
Internet adresleri
www.health.vic.gov.au/foodsafety
www.betterhealth.vic.gov.au
www.safefood.net.au
www.foodstandards.gov.au