



Konyhai higiéniai  
és élelmiszerbiztonsági útmutató  
**HUMÁN JÁRVÁNYÜGYI  
VESZÉLYHELYZET IDEJÉN**



# Tartalomjegyzék

1.	Bevezető .....	5
2.	Tervezzünk előre! .....	6
2.1.	Miért hasznos a bevásárlólista? .....	6
2.2.	Hogyan induljunk bevásárolni? .....	6
2.3.	Jó tanácsok a boltban. ....	6
2.4.	Elkapható-e a COVID-19 fertőzés az élelmiszerek csomagolásáról? .....	6
2.5.	Előre csomagolt élelmiszer kezelése .....	6
3.	Gyümölcsök és zöldségek fogyasztásakor is fő a biztonság! .....	7
3.1.	Zöldség- és gyümölcsvásárlás .....	7
3.2.	A zöldségek és gyümölcsök felhasználása, fogyasztása .....	7
4.	Mindent a megfelelő helyre! .....	8
5.	Élelmiszerbiztonsági jó tanácsok sütéshez, főzéshez .....	10
6.	Előkészítő munkák .....	11
7.	Kószolás biztonságosan. ....	12
8.	Mit tegyünk és mit ne tegyünk a konyhában .....	12
9.	Keresztszennyeződés .....	12
10.	Főzés betegen .....	13
11.	Minőségmegőrzési idő, fogyaszthatósági idő .....	14
12.	Fagyasztási kisokos, ***-os fagyasztóban .....	15
12.1.	Mit tegyünk, ha bizonyos élelmiszereink a romlás jelét mutatják (pl. a szeletelt kenyérből egy-kettő megpenészedett, vagy a lekvár tetején kis penészfolt jelent meg)? .....	16
12.2.	Ha penészes ételt/élelmiszert találunk a konyhában .....	16
12.3.	Penészes ételek/élelmiszerek kezelése .....	17
13.	Állat a konyhában .....	18
14.	Mosogatás lépései .....	19
15.	Szemetes kisokos. ....	19
16.	Háztartási gépek és az élelmiszerbiztonság .....	20
17.	A konyha legszennyezettebb pontjai .....	22
18.	Mennyi élelmiszert tartunk otthon? .....	23
19.	Biztonságosak-e a tartós élelmiszerek? .....	24
20.	Végző .....	25

# 1. Bevezető

*Elmúlt és még közeli heteinket, talán hónapjainkat a koronavírus-fertőzéstől való félelem szövi át. A legfontosabb ismeret, hogy a kórokozó vírus cseppfertőzéssel terjed, ami a megbetegedett ember által kilélegzett vagy kiköhögött levegőből kerülhet a légutakba.*

Ez meghatározza a védekezés formáit: a megfelelő távolságtartás, arcmaszka viselése, a beteg emberek izolálása. A beteg emberből kijutó légúti váladék fertőzhet úgy is, hogy egy felületre kikerülve, a még fertőzőképes kórokozó megtapad a kezünkön és onnan kerül be saját légútainkba. Ez nagyságrenddel ritkábban fordulhat elő, de ezenkívül nagyon sok kórokozó vírus, baktérium és gomba kerülhet be a vásárolt élelmiszerekkel a lakásunkba, konyhánkba és így szervezetünkbe.

A konyhának kiemelkedő szerepe van otthonunkban! Legyen szó főzésről, étkezésről vagy egy kis lazításról, a konyha a családi élet központi színtere. Érdeemes tehát kiemelt figyelmet szentelnünk a tisztán tartására. Egy háziasszony számára a szép, tiszta, jól felszerelt főzőhelyiség, amelyben mindennek megvan a helye, büszkeségre adhat okot. A tisztaság minden helyiségben fontos, de a konyhában a legfontosabb. Itt élelmiszereket dolgozunk fel. Akár járvány idején vagyunk, akár az átlagos mindennapokat éljük, elengedhetetlen a konyha megfelelő takarítása, főleg akkor, ha többen használják.

A koronavírus terjedése óta természetesen a higiénia fontosságáról is többen hallunk. Ám mellett, hogy személyes tisztaságunkra odafigyelünk, az otthonunk higiénája is legalább ennyire fontos. A kórokozók akár napokig, sőt, némelyikük akár hónapokig is képes megmaradni egy-egy felületen, így elengedhetetlen, hogy alaposan fertőtlenítsük, takarítsuk az életterünket.

Az élelmiszerek beszerzésére és kezelésére szintén nagyobb gondot kell fordítanunk ebben az időszakban. Bár jelenleg nincs arra mutató jel, hogy a COVID-19 fertőzés élelmiszerfogyasztás útján terjedne, de teljes mértékben nem is zárható ki. Ezért fontos, hogy fokozottan figyeljünk az élelmiszerhigiéniai alapelvek betartására, amelyekre ez az útmutató is felhívja a figyelmet.

A kiadványt készítették:



Nemzeti  
Élelmiszerlánc-biztonsági  
Hivatal



Magyar  
Táplálkozástudományi  
Társaság



TÉT Platform



## 2.5. Előre csomagolt élelmiszerek kezelése

- A darabos termékekből, húsokból, felvágottakból, pékáruból, zöldségekből, gyümölcsökből most jobb előre csomagoltat venni, ezzel kivédhetjük, hogy esetleg szennyezett ételt viszünk haza.
- Ezt a csomagolást viszont otthon ajánlott a lehető leggyorsabban eltávolítani, és helyette saját, tiszta tárolóeszközeinkbe átrakni a megvásárolt élelmiszert.
- A tartós enivalókat, például a konzerveket, ha tehetjük, rakjuk félre, vagyis azokat is tegyük karanténba három napra, ugyanis nagyjából ennyi ideig életképes a vírus a különféle felületeken.
- Amennyiben erre nincs időnk, minden előre csomagolt élelmiszert felbontás előtt törölgessük át a csomagolóanyagot nem károsító fertőtlenítőszerrel – pl. kétszázalékos hipós oldattal.

## 2. Tervezzünk előre!

*A tudatos vásárlás a konyhában, sőt már előtte, a fejünkben elkezdődik. A bevásárlólista a régi idők óta bevált és nagyon hasznos vásárlási kellék!*

Otthon gondoljuk végig, mit szeretnénk a héten főzni (reggeli, ebéd, vacsora), és kizárólag ezeket, az ezekhez szükséges alapanyagokat vásároljuk meg, így tervezhetővé válik az otthoni költségvetés is, ráadásul kevesebb idő telik vásárlással.

### 2.1. Miért hasznos a bevásárlólista?

Akár átnézhetünk néhány szakácskönyvet is, kigyűjthetünk egyszerű recepteket a mindennapos főzéshez, a hozzávalókat pedig írjuk a listánkhoz. Felkészülve érdemes elindulni, hogy a lehető legkevesebb időt kelljen az üzletekben eltölteni, mivel a cél, hogy minimalizáljuk a kontaktust másokkal. Ahol erre lehetőség van, mindenképp használjuk ki a házhoz rendelés adta kényelmet.

### 2.2. Hogyan induljunk bevásárolni?

- Nézzük át az otthoni készleteinket!
- Kérdezzük meg az idős szomszédokat, közelben lakó rokonainkat, tudunk-e helyettük is vásárolni!
- Vigyünk részletes bevásárlólistát! A boltban töltött időt csökkenthetjük, ha csoportosítjuk a beszerzendőket, pl. pékáruk, zöldségek-gyümölcsök, tejtermékek stb.
- Készüljünk szatyrokkal, táskákkal, hogy az ételféleségeket elkülönítve tudjuk elpakolni.
- Védőfelszerelést is vigyünk magunkkal (kesztyű, maszk, kézfertőtlenítő)!

### 2.3. Jó tanácsok a boltban

- Amit nem szeretünk, azt most se vegyük meg, még akkor sem, ha éppen nincs, amiért indultunk. A feleslegesen megvásárolt élelmiszer nagy valószínűséggel élelmiszerhulladékként végzi.
- A bevásárlás csak a valóban szükséges élelmiszerekre korlátozódjon!
- Vásárlás közben viseljünk gumikesztyűt, és csak akkor fogjuk meg az élelmiszereket, ha azokat a kosarunkba is tesszük. A megvásárolt, előre csomagolt élelmiszereket is tisztítsuk meg otthon.
- Ha tudunk, vásároljunk felelős és megbízható gyártóktól, akik kiemelten ügyelnek az élelmiszerbiztonsági előírások betartására.

### 2.4. Elkapható-e a COVID-19 fertőzés az élelmiszerek csomagolásáról?

Jelenlegi ismereteink szerint ilyen még nem fordult elő, de váladékkal, ételmaradékkal szennyezett papírcsomagoláson körülbelül egy, a műanyag csomagoláson akár három napig is életben maradhat a koronavírus. A korábban már ismertetett higiénés szabályok (gyakori kézmosás és fertőtlenítés, az arc érintésének kerülése) a kockázat minimálisra szorítható vissza, azaz nem kell tartanunk az élelmiszerek csomagolásától.



# Mennyit vásároljunk?

Az ésszerűtlen felhalmozást mindenképpen kerüljük! Viszont 1-2 hétre való élelmiszert tartunk ott-hon, így a napi bevásárlást elkerülhetjük ezzel is csökkentve a megfertőződés veszélyét.

Érdemes a mélyhűtőt is feltölteni és listát vezetni az eltárolt élelmiszerekről, ami segíthet majd az alapanyagok felhasználásánál. A FIFO elvet kövessük az élelmiszereknél is. Amit korábban vásároltunk, azt fogyasszuk el előbb.



Vásárlás előtt nézzük meg mire van szükségünk



Csak olyan élelmiszereket vásároljunk, amit majd el is fogyasztunk



Boltba járás helyett rendelhetünk online is élelmiszert vagy akár készletet is

## 3. Gyümölcsök és zöldségek fogyasztásakor is fő a biztonság!

*A nem csomagolt élelmiszerek felületén – ilyenek tipikusan a zöldségek és a gyümölcsök – jelenlegi ismereteink szerint alacsony a koronavírus túlélési esélye. Éppen ezért a gyümölcsök és zöldségek tisztítási gyakorlata nem változik a koronavírus miatt.*

Az alapos lemosás hideg vízzel és a súrolókefe használata a „földes” termékek esetében (mint például burgonya, sárgarépa, gyökér) megfelelőnek tűnik. De mindenképpen ajánlott az elővigyázatosság és az alapvető étel-miszer-higiéniái szabályok betartása.

### 3.1. Zöldség- és gyümölcsvásárlás

- Csomagolatlan zöldségek, gyümölcsök vásárlásakor mindenképpen vegyünk igénybe egyszer használatos kesztyűt, zacskót, fogóeszközt, kerüljük a termékek kézzel való érintését. Ne tapintással, hanem szemrevételezéssel válogassunk.
- A csomagolatlan gyümölcsöt hazaérkezést követően mossuk meg, majd szárítsuk meg.

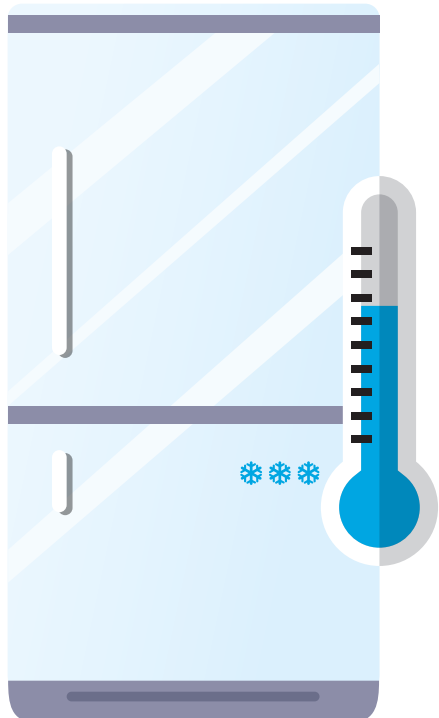
### 3.2. A zöldségek és gyümölcsök felhasználása, fogyasztása

- Felhasználás vagy fogyasztás előtt a zöldségeket, gyümölcsöket javasolt bőséges folyóvízzel alaposan lemosni, esetleg többször is átöblíteni.
- Amely gyümölcsök és zöldségek esetében ez lehetséges, a leghatékonyabb tisztítási mód a hámozás.



- Saláta és más levélzöldségek: A salátaféléket bő vízben, rövid áztatással mossuk, hogy a rátapadt szennyeződéseknek legyen ideje leoldódni. Ezt követően helyezük szűrőedénybe, és nagyon alaposan öblítsük le hideg víz alatt, majd ezután a megszokott módon, centrifuga segítségével vagy konyhakendőn távolítsuk el a fölösleges vizet. A külső néhány levelet érdemes eltávolítani.
- Jégсалáta esetén elegendő a külső levelek eltávolítása, a zöldség megmosására nem feltétlenül van szükség, mert a levelek szoros záródása miatt gyakorlatilag nem tud szennyeződés bejutni a salátafaj belsejébe. Ha mégis észreveszünk kisebb szennyeződéseket, akkor ezeket csapvíz alatt távolítsuk el.
- Gyökérzöldségek: Bár a gyökérzöldségek és a burgonya egyre inkább mosva kerülnek a piacra, boltokba, elkészítés előtt hideg folyóvíz alatt mossuk meg őket, majd töröljük szárazra.
- Olyan termékeket, amelyek jól bírják az árukezelést, mint például a zöldbab, spárga, uborka és a szőlő, alaposan öblítsük le vízzel, miközben kézzel dörzsöljük le a látható szennyeződéseket. Ha szükséges, hagyjuk megszáradni vagy töröljük szárazra.
- Az árukezelésre érzékenyebb termékeket, mint például a paradicsom, az érett csonthéjas gyümölcsök (őszi barack, sárgabarack), a gombafélék és a bogyógyümölcsök, öblítsük le folyó vízzel úgy, hogy minden oldal lemosódjon, de ne sérüljenek meg. A megmosott gyümölcsöket tiszta konyharuhára vagy papírt törülközőre helyezve szárítsuk.
- A mosási és tisztítási, illetve hámozási műveletek után mossunk kezet.
- A zöldség, gyümölcs mosása után a mosogatót, és környékét is „tegyük rendbe”, ügyeljünk a tisztaságra!
- Ha a gyümölcs, zöldség felhasználási módja engedi, célszerű hőkezelést (párolás, főzés, sütés legalább 2 percen át tartó 72 °C-os maghőmérséklet megtartásával) alkalmazni, hiszen ez elpusztítja a kórokozókat.

Azt viszont jó tudni, hogy a fagyasztás nem öli meg a mikrobákat, így a vírusokat sem, tehát „fertőtlenítésként” ezt ne alkalmazzuk!



#### 4. Mindent a megfelelő helyre

*A fagyasztóval kombinált hűtőszekrények belsejében rendszerint felülről lefelé csökken a hőmérséklet, azaz a készülék felső polcain van a „legkevésbé hideg”, az alsó polcon pedig a leghidegebb.*

Fontos azonban megnéznünk a gyártói ajánlást is, hiszen ettől eltérő kialakítású hűtőszekrények is nagy számban megtalálhatók a háztartásokban. Fontos, hogy a hűtő normál terének hőmérséklete +5 °C körüli legyen!

Előfordulhat azonban – különösen, ha a hűtőszekrényünk már régi darab –, hogy a hőmérséklet a hűtő hátuljában sokkal alacsonyabb, míg az ajtó felé haladva drasztikusan megnő. Egy biztos: a hűtő ajtajának rendszeres kinyitása miatt, az ajtóban tárolt termékek vannak kitéve a legnagyobb hőmérséklet-ingadozásnak. Érdemes tehát ezeket a szempontokat is figyelembe venni a hűtőnk rendszerezésekor, és mint mindig, most is kerülni kell a felesleges ajtónyitogatásokat!

A hűtőben tárolt élelmiszerek csoportosításakor ügyeljünk arra, hogy bizonyos élelmiszereket lehetőség szerint elkülönítve tároljunk.





## LÁSSUK, MIT HOVÁ ÉRDEMES TENNI!

- Az **alsó polcra** kerüljenek a **nyers húsok**. Erre élelmiszerbiztonsági szempontból van szükség: ha a felső polcon tárolva véletlenül lecsöpögne a húslé, az beszennyezhetné az alsóbb polcokon lévő, adott esetben fogyasztásra kész élelmiszereket. Érdeemes tehát jól zárható dobozba téve elkülöníteni őket, így egészen biztosan nem érintkeznek a többi termékkel.
- A legtöbb hűtőmodell **ajtájában** találunk tojások tárolására kialakított rekeszeket, azonban a **tojás** kifejezetten érzékeny a hirtelen hőmérséklet-változásra, így azt javasoljuk, hogy ezek lehetőség szerint szintén **az alsó polcra kerüljenek**. A tojást a tárolást megelőzően nem javasolt megmosni – ha nem különösebben szennyezett –, érdemes abban a dobozban tárolnunk ezeket, amikben megvásároltuk. Ha a boltban hűtőből vettük el a tojást, akkor továbbra is tartasuk ott, viszont ha nem volt hűtve a boltban, otthon sem kell a hűtőben tárolnunk, elég a kamrába tennünk, ahol a csomagolásán jelzett időpontig eláll.
- A **zöldségek, gyümölcsök tárolására kimondottan az alsó fiókok valók**, hiszen ezeket többnyire mosás nélkül tesszük be a hűtőszekrénybe, és az elkülönített tárolással elkerülhetjük, hogy érintkezzenek a többi élelmiszerral. *(Sok zöldség és gyümölcs van, amelyet a hűtőben történő tárolás előtt nem javasolt megmosni, mert eltávolítjuk a felületükről a védőréteget, így gyorsabban megromlanak. A megvásárolt élelmiszerek elpakolását követően mossuk meg alaposan a kezünket, az élelmiszerek elkészítésekor pedig a szokásosnál is legyünk körültekintőbbek. Mindent alaposan tisztítsunk meg és hőkezeljünk.)*
- Fontos megjegyeznünk azonban, hogy számos gyümölcsöt **nem szükséges hűtőszekrényben tárolni**, ilyen például a **paradicsom**, valamint az **alma** is. A legszemléletesebb példa erre a banán, amely hűtőbe téve sokkal hamarabb megbarnul, mint a pulton hagyott társa. Ha elbizonytalanodnánk, melyik zöldséget, gyümölcsöt érdemes betenni a hűtőszekrénybe, segítségül hívhatjuk a [Nébih Vegyél számba!](#) kampányának anyagait is.
- A hűtő **legfelső polcára** a fogyasztásra **kész ételek** kerüljenek. Így egészen biztosan nem folyik rájuk semmi. Érdeemes átlátszó edényekben, porciózva tárolni őket, emellett jó ötlet lehet feliratokkal is ellátni, így mindig tudni fogjuk, melyik doboz mit tartalmaz, és mikor került be a hűtőszekrénybe. Ezzel megelőzzük, hogy túl sokáig álljunk a hűtő előtt tanácstalanul, elősegítve a meleg levegő beáramlását.
- **Középtájon** helyezkedjenek el a **sajtok, sonkák, kolbászok, joghurtok, vajak és margarinok**.
- A hűtő **ajtájába** érdemes tenni az **ásványvizet, üdítőket, alkoholos italokat**, valamint a **citromlevet**, különféle **szószokat**, ugyanis ezek viselik el leginkább a hűtőajtó nyitogatásával járó hőmérséklet-ingadozást. Ugyanez igaz a vajra is, így a középső polc mellett az ajtóban is helyet kaphat.

Igyekezzünk annyi élelmiszert vásárolni, amennyi egészen biztosan el fog fogyni, **maradék nélkül**. Így nemcsak, hogy nem pazaroljuk az élelmiszereinket, de a hűtő is könnyebben tudja biztosítani a kívánt hőmérsékletet.



A túlszűfolt hűtőszekrényben ugyanis nem tud kellő mértékben áramolni a levegő, és csökken a hűtés hatékonysága. Nagyon fontos, hogy a dobozok, edények, csomagok ne érjenek a hűtő falához és lehetőség szerint egymáshoz sem, így biztosítva a levegő cirkulációját. Éppen ezért ne pakoljuk meg a hűtőszekrényt olyan élelmiszerekkel, amelyek nem igényelnek hűtést.

A bontatlan mustárt, konzervet, illetve UHT-tejet felbontás előtt nem szükséges betennünk a hűtőbe, azonban felbontást követően mindenképpen kerüljenek be oda. A felbontástól kezdve ugyanis felgyorsulnak a romlási folyamatok, amelyet az alacsony hőmérséklet biztosításával tudunk lassítani. Ha nagyon sok hűtendő élelmiszerral pakoltuk meg a hűtőszekrényt, mindenképpen ellenőrizzük a hőmérsékletét, s ha szükséges, állítsuk erősebb fokozatra a berendezést. A hűtőszekrény hőmérőjét a középső polcra célszerű ráakasztani.

A kamra és a hűtőszekrény tartalmát érdemes rendszeresen ellenőrizni, így jobban meg tudjuk tervezni a bevásárlást, és könnyebben tudunk figyelni arra, hogy azokat az élelmiszereket fogyasszuk el, amelyeknek a legközelebb van a **fogyaszthatósági/minőségmegőrzési idejének** lejáratja. Egy kis odafigyeléssel sokat tehetünk az élelmiszerbiztonság fenntartásáért és az élelmiszerpazarlás ellen az otthonunkban is.

## 5. Élelmiszerbiztonsági jó tanácsok sütéshez, főzéshez

*Bár arra nincs jelenleg bizonyíték, hogy a koronavírus ételekkel is terjedne, járvány idején különösen veszélyes lehet, ha a nem megfelelő konyhai higiénia miatt ételfertőzőes panaszaink jelentkeznek.*

Az odafigyeléssel, az élelmiszerbiztonsági tanácsok maradéktalan betartásával nemcsak magunkat és családtagjainkat védhetjük meg, hanem segítünk az egészségügyi erőforrások hatékony felhasználásában is.



Munkakezdés előtt és közben is többször, alaposan mossunk kezet!  
Az ételkészítéshez használt edényeket, eszközöket, élelmiszerral érintkező felületeket alaposan mossuk el, öblítsük le.

### Miért?

A gyomorrontást, ételmérgezést baktériumok, vírusok okozzák. Ezek az ételre szennyezett kézzel, eszközzel, vagy nyersanyaggal kerülnek, melyet a gyakori kézmosással, alapos mosogatással megelőzhetünk.

A romlandó nyersanyagot mindig hűtve tároljuk (+5 °C alatt).  
A hőmérsékletet hűtőhőmérővel ellenőrizzük!

### Miért?

A hűtés megakadályozza (lassítja) a mikroorganizmusok szaporodását. Hűtés nélkül az ételfertőzés veszélye nő, ugyanis a baktériumok a langyos ételben elszaporodhatnak. Ezt előzi meg a hűtés.





A nyers húsokat, zöldségeket és tojást minden más élelmiszer-alapanyagtól, különösen a fogyasztásra már kész ételektől elkülönítve tároljuk!

#### Miért?

A nyers húson és a kicsurgó húslében súlyos megbetegedést okozó mikrobák lehetnek, melyek az előkészítés és tárolás során átkerülhetnek a már fogyasztásra, kész élelmiszerre. Kórokozó mikroorganizmusok egyéb tisztítatlan nyersanyagokon, különösen a földdel szennyeződött, esetleg szennyvízzel öntözött zöldségféléken, valamint a tojáson is előfordulhatnak.

Az ételeket alaposan süssük-főzzük, hogy a belsejük is forró legyen (75 °C felett).

#### Miért?

Az alapos sütés-főzés elpusztítja az egészségre veszélyes kórokozókat. Ehhez szükséges, hogy az étel teljes mennyiségében felforrjon, vagy belső, ún. maghőmérséklete, legalább 2 percig 72 °C legyen. Az egész baromfi, a nagy darabban hőkezelt húsok, a darált húsból készülő, illetve göngyölt húsok belsejének alapos átforrósítása különös figyelmet igényel. A hőmérséklet kereskedelmi forgalomban kapható ételhőmérővel ellenőrizhető!

A megmaradt ételt mielőbb hűtsük le és tegyük hűtőbe. A maradékot fogyasztás előtt mindig forrósítsuk át!

#### Miért?

A készétel szobahőmérsékleten 2-3 óráig, hűtve 1-3 napig tárolható biztonságosan! A készételben a baktériumok életben maradhatnak, illetve tárolás közben utólag is szennyeződhet. Az étel felforrósításával a baktériumok, vírusok elpusztíthatók.



## 6. Az előkészítő munkák után jöhet a valódi kézmosás

*A zöldség és gyümölcs megmosása nem egyenlő a kézmosással. Ne felejtsük el, hogy két külön dolog a zöldségeket-gyümölcsöket és a kezünket megmosni. Más a cél, más a módszer. Így főzésnél az alapanyagok mosása **nem** helyettesíti a kézmosást!*

A meghámozott és felkockázott zöldségeket is át kell öblíteni. Az ilyen előkészítő munkák után jöhet a valódi kézmosás!

A kézmosás semmiképpen nem hagyható ki, hiszen kezünknek a konyhában nagyon fontos szerepe van. Kézzel fogjuk meg a földdel szennyezett zöldséget, a nyers húst, és persze a készételeket (kenyeret, szalámit, süteményt) is. A kezünkkel nyúlunk a hűtőszekrény ajtajához, konyhai eszközökhöz, vízcsaphoz is. Fontos, hogy minden konyhai műveletet megfelelő állapotú kézzel végezzünk, így elkerülhetjük a nem kívánt szennyeződéseket. Mindig mossunk kezet a szennyes műveletek (zöldségtisztítás, nyers hús szeletelése, munkafelületek, asztal letörlése) után. A kézmosás szappannal, folyó meleg vízzel hatékony. Szükség esetén használjuk a körömkéft is. Kézmosáskor ügyeljünk arra, hogy a csuklót, az ujjak közötti területeket, a hüvelykujj körül és a körömet is alaposan megtisztítsuk.

Mielőtt elkezdünk főzni, mindenképpen **mossunk kezet** a fent leírt módon!  
(lásd 10. oldal)

## 7. Kóstoljunk okosan

*Főzés közben kevergetjük a levest, pörköltet, többször is megkóstoljuk a főztünket, de nem mindegy hogyan tesszük mindezt.*

A kevergetéshez használt kanalat, fakanalat mindig tegyük egy tiszta kistányérra. Az újabb és újabb kevergetésnél ne szennyezzük az ételt. A keverőeszközt mindig rázzuk le, mielőtt kitennék a tányérra. A tányér legyen közel a főzőlaphoz, platnihoz, hogy még így se csöpögtessük össze a környezetet.



- tegyük a konyhapultra vagy a tűzhelyre, mert szennyeződik, és takarítással többletmunkát csinálunk magunknak
- tegyük műanyag, olvadékony zacskóra, mert megolvadhat, rátapadhat a kanálra
- tegyük papírra, mert elázik
- hagyjuk benne az edényben, mert a fakanál felszívja a nedvességet és elferdülhet, a fémkanál pedig felforrósodik, és kellemetlen pillanatokat okozhat, miután megfogjuk.

Ha belekóstolunk az ételbe, azt mindig tiszta kanállal tegyük. Persze, mondhatjuk, hogy a forró ételbe visszatéve elpusztulnak a kórokozók, de rövid idő alatt ez nem történik meg – fő a biztonság! A megkóstolt forró ételt, hűtjük le, mert megégetheti a száj nyálkahártyáját, amin később gyakrabban alakulhatnak ki fertőzések! Kerüljünk el minden lehetséges fertőzést vagy keresztszennyeződést!

## 8. „Tedd”, és „Ne tedd” dolog a konyhában

**Pénztárca és bevásárlótáska a konyhaasztalon.** A pénztárca és a bevásárlótáska számos nem kívánatos, káros mikroorganizmust hordozhat. Tartsuk ezeket távol a munkafelületektől, edényektől, készételektől. A textil táskákat rendszeresen mossuk ki. Járványos időben, hazaérkezéskor érdemes a pénztárcát is áttörölni fertőtlenítő törlőkendővel.

**A kiömlött étel/ital feltakarítása.** A halogatás miatt is meg lehet betegedni. A szennyeződésekben baktériumok szaporodhatnak el, ne várjunk vele – takarítsuk fel. Csöpögő étel a hűtőben, vagy kifröccsent maradék a mikrohullámú sütőben? Takarítsuk ki azonnal forró, mosogatószeres vízzel, hogy megszabaduljunk a nem kívánatos baktériumoktól.

**Papírtörölő:** A konyhahigiénia lényegében az apró felületek tisztán tartásáról szól. Tartsunk otthon jó nedvszívó képességgel bíró háztartási papírtörölőt, hogy gyorsan cselekedhessünk, ha kiömlik valami.

**Repedt edények, vágódeszkák.** Ne használjunk csorba edényeket, repedezett vágódeszkákat. A sérült eszközök nem tisztíthatók megfelelően, használatuk sérülést okozhat, valamint a repedésekben baktériumok bújhatnak meg, melyek megbetegedést okozhatnak.

## 9. Mi is az a keresztszennyeződés?

*A keresztszennyeződés során valamilyen módon betegséget okozó mikroorganizmust viszünk át a szennyezett – általában még nyers – ételről a másik ételre közvetett vagy közvetlen módon.*

Ilyen átviteli mód lehet a közös eszköz használata, a kezünk, vagy egyszerűen csak a helytelen ételkészítéskor történő tárolás. Igen sok esetben a keresztszennyeződéssel megfertőzött étel elfogyasztása okozza az ételkészítés eredetű megbetegedéseket, azonban ezt kis odafigyeléssel könnyedén elkerülhetjük.





- Kezünkön lévő sebeket bőrfertőtlenítés után ragasszuk le vízálló sebtapasszal, és inkább viseljünk gumikesztyűt is, de a lehető legrövidebb ideig. Ha megoldható, inkább ne készítsünk ételt, ha betegek vagyunk, vagy ha bőrfertőzésünk van. Ha náthásak vagyunk, és nincs, aki elkészítse az ételt, akkor a konyhában használjunk az orrunkat és a szájunkat eltakaró maszkot.
- Soha ne használjuk ugyanazt a konyhai eszközt alapos mosogatás nélkül a nyers és a már megfőzött ételek szeleteléséhez (aprításához, darálásához), tálalásához. Legyen külön késünk a hús, a zöldség és a pékáru szeleteléséhez.
- Tárolás során szigorúan különítsük el a nyers és a főtt ételeket, élelmiszereket.
- Ne dolgozzunk nyers zöldséggel olyan vágódeszkán, melyet előtte nyers hús előkészítésére használtunk. Soha ne szeljük sült húst vagy mosott salátát azon a vágódeszkán, amelyen a nyers húst, tisztítatlan salátát készítettük elő. Célszerű, ha van vágódeszkánk a zöldségekhez, egy másik a nyers húsokhoz és egy harmadik a fagyasztásra kész ételekhez (pl. sült hús szeleteléséhez). Amennyiben nem áll rendelkezésre több vágódeszka, akkor minden munkafázis után alaposan, folyóvízzel és mosogatószerrel tisztítsuk meg azt. Ugyanez vonatkozik, a használt késre, késekre is.

## 10. Főzés betegen

*Fő szabály szerint, ha betegek vagyunk nem szabad főznünk.*

Viszont sok esetben ez elkerülhetetlen, főleg ha a családban az anya betegszik meg, és nincs más, aki ellássa a családot reggelivel, uzsonnával, főtt ebéddel vagy vacsorával. Ilyenkor az alábbi szabályokat kövessük, hogy ne terjesszük tovább a betegséget:

- A tisztaság, higiénia a legfontosabb szabály: főzés előtt és egyes fázisai között mindig mossunk kezet. Köhögés, tüsszentés, orrfújás után is azonnal mossunk szappannal és meleg vízzel kezet. Ne érjünk hozzá eszközökhöz, alapanyagokhoz, mindaddig, amíg nem tiszták a kezeink.
- Ne köhögjünk vagy tüsszentsünk az ételre, hozzávalókra. Mindig forduljunk el és zsebkendőbe, vagy a könyök-hajlatunkba tüsszentsünk. Ezek után vissza az első szabályhoz: mossunk kezet.
- Alaposan átfőzött, sült ételeket készítsünk és tálaljuk melegen, mivel főzés közben, magas hőmérsékleten pusztulnak el a vírusok és baktériumok. A már elkészült ételeket takarjuk le, védjük ezzel is a cseppfertőzés veszélyétől.
- A konyhai felületeket, evőeszközöket és tányérokat tartsuk tisztán. Betegség idején érdemes a szokottnál többször fertőtleníteni a felületeket.
- Betegség idején cseréljük naponta a konyharuhákat, melyeket legalább 60 °C-on történő mosás és vasalás után használunk újra.
- Ha ételt kóstolunk főzés közben, mindig tiszta kanalat vegyünk elő és rögtön mosogassuk el, vagy tegyük a mosogatóba a használt eszközt.

- Olyan családtag terítsen, aki nem beteg.
- Legyenek tartalék ételek betegség idejére. Amikor főzünk, egy-két adagot fagyasszunk le, amit ilyenkor csak fel kell melegíteni a fogyasztás előtt.
- Természetesen, ha nagyon beteg, aki főz, vagy az egész család beteg, akkor gondolkodjunk előre, és kérjünk meg egy rokont vagy ismerőst, aki segít a bevásárlásban és a főzésben.
- A mosogatógépet is szükséges időnként belülről fertőtlenítőszerrel kitakarítani, az összefolyót és gyűjtőszűrőt bő folyóvízben átmosni, a kezelőgombokat alkoholos ronggyal áttörölni.

## 11. Minőségmegőrzési idő, fogyaszthatósági idő


*A lisztnek minőségmegőrzési ideje van! A felvágottaknak fogyaszthatósági ideje van!  
Nézzük mit jelentenek ezek a fogalmak.*

A gyorsan romló termékek csomagolásán fogyaszthatósági idő kerül feltüntetésre, mely azt az időpontot jelöli, ameddig – a jelzett körülményeknek megfelelően tárolva – az élelmiszer elfogyasztható. A feltüntetett dátum után már nem szabad elfogyasztani az élelmiszert, mert az elkészítése óta eltelt időben mikrobiológiai állapota úgy változott, hogy már megbetegedést okozhat. Ezen időponton túl a termék nemcsak eredeti minőségéből veszít, de fogyasztása egészségügyi kockázattal is járhat.

Hosszabb ideig eltartható élelmiszereknél használatos a minőségmegőrzési idő (az az időtartam, ameddig az élelmiszer a tulajdonságait helyes tárolási körülmények között megőrzi). Az érzékszervileg kifogástalannak tűnő terméket a feltüntetett dátum után saját felelősségre el lehet fogyasztani, de az ilyen termék minősége romlik. Nagyon fontos tudni, hogy tilos lejárt fogyaszthatósági és minőségmegőrzési idejű terméket árusítani.


### Fogyaszthatósági idő

azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratát követően az élelmiszer fogyasztása már nem biztonságos.

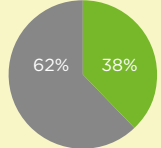


### Minőségmegőrzési idő

azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratát követően az élelmiszer ugyan már veszít a minőségéből, de elfogyasztása élelmiszerbiztonsági kockázattal általában nem jár.



A magyar fogyasztók mindössze 38%-a van azzal tisztában, hogy a minőségmegőrzési idő és a fogyaszthatósági idő alapvetően eltérő élelmiszeripari termékekre jellemző.



Ismerettség	Arány
ismeri	38%
nem ismeri	62%





## 12. Fagyasztási kisokos, \*\*\*-os fagyasztóban

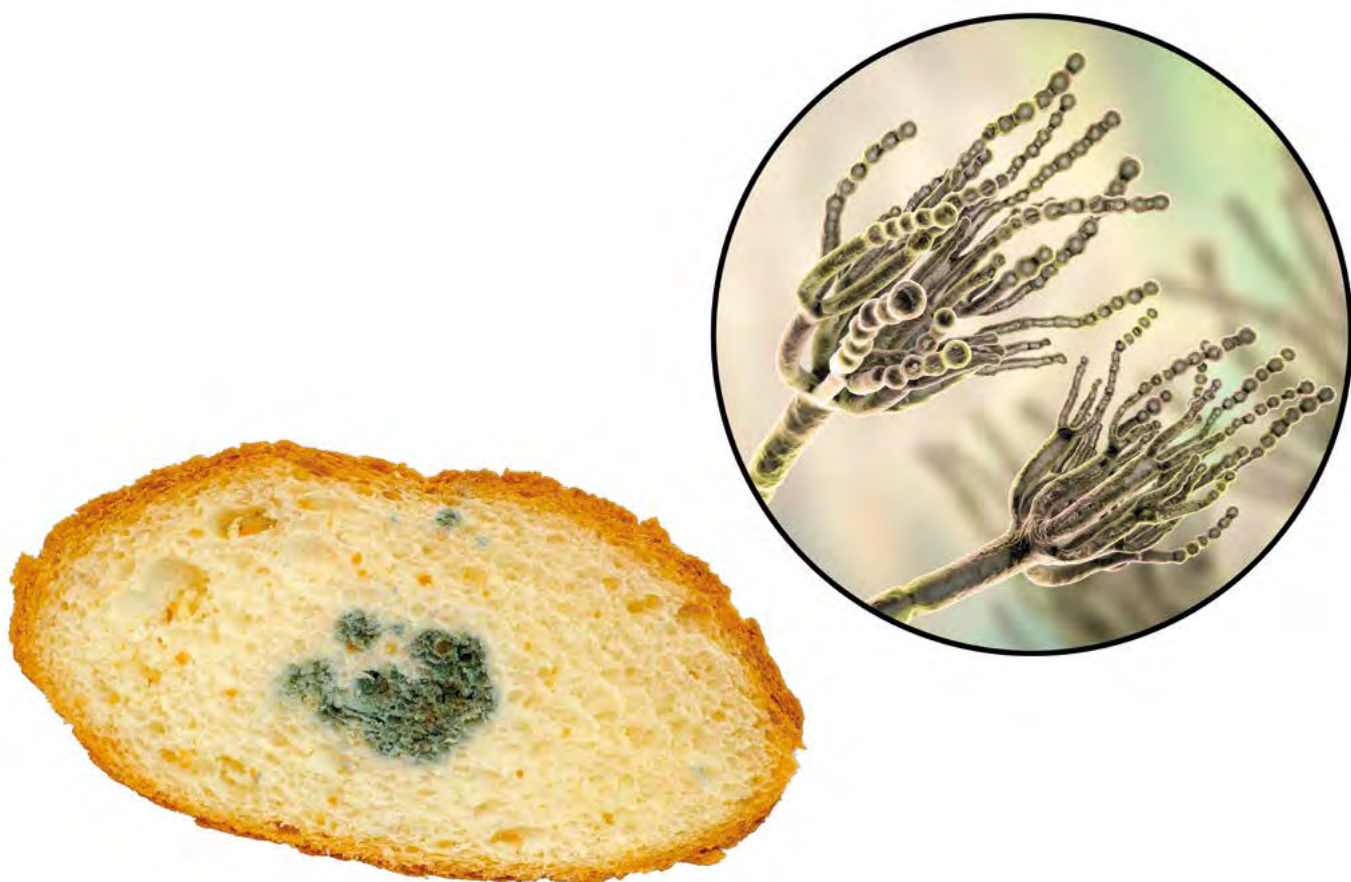
Vajak, vajkrémek, túrók	<p><b>Csomagolás:</b> Az eredeti csomagolásban fagyasszuk le. Ha nagyon megpuhult, tegyük bele még egy zacskóba.</p> <p><b>Tipp:</b> A sózatlan, natúr vaj tovább eláll a fagyasztóban!</p> <p><b>Meddig tárolható:</b> 3-4 hónapig.</p> <p><b>Kioldvasztási idő</b> 50 dkg esetén: hűtőben kb. 12 óra. A fagyasztásuknál vegyük figyelembe az állagváltozást, pl. a túró morzsalékonyabb lehet.</p>
Egész hal vagy egész csirke	<p><b>Előkészítés:</b> belezük ki, a halat pikkelyezzük le, a csirkének vágjuk ki a zsírtasakját. Jól mossuk meg hideg vízben, szárítsuk le.</p> <p><b>Csomagolás:</b> Hűtőzacskóban vagy alufóliában.</p> <p><b>Meddig tárolható:</b> A csirke 3-5, a hal legfeljebb 3 hónapig.</p> <p><b>Kioldvasztási idő</b> 50 dkg esetén: hűtőben 5-10 óra.</p>
Halszeletek vagy csirke- szeletek	<p><b>Előkészítés:</b> Mossuk meg, töröljük szárazra, majd tegyük fagyasztópapírt (sütőpapír is jó) a szeletek közé.</p> <p><b>Csomagolás:</b> Hűtőzacskóban vagy alufóliában.</p> <p><b>Meddig tárolható:</b> A csirke 3-5, a hal legfeljebb 3 hónapig.</p> <p><b>Kioldvasztási idő</b> 50 dkg esetén: hűtőben 5-10 óra.</p>
Alma	<p><b>Előkészítés:</b> Hámozzuk meg, szeleteljük vagy kockázzuk fel, és rövid időre dobjuk lobogó vízbe (blansírozzuk), majd szárítsuk le.</p> <p><b>Csomagolás:</b> Hűtőtasakban.</p> <p><b>Tipp:</b> Az almaszeletek közé szórjunk egy kis cukrot.</p> <p><b>Meddig tárolható:</b> 9 hónapig.</p> <p><b>Kioldvasztási idő</b> 50 dkg esetén: hűtőben 7-8 óra.</p>
Őszibarack, szilva, bogyós gyümölcsök	<p><b>Előkészítés:</b> Magozzuk ki, vágjuk félbe a szilvát és barackot, az apró gyümölcsöket nem kell, majd tegyük tálcára, rakjuk a fagyasztóba, majd ha megfagytak, akkor porciózzuk hűtőtasakba. Kisebb adagban dobozolt gyümölcsöt (pl. málna) nagyobb méretű nylonzacskóba bőven betekerve, a levegőt kinyomva belőle rögtön fagyaszthatjuk.</p> <p><b>Csomagolás:</b> Hűtőzacskóban.</p> <p><b>Tipp:</b> A barackot csepegtessük le citromlével, így megmarad a gyümölcs színe.</p> <p><b>Meddig tárolható:</b> 9 hónap.</p> <p><b>Kioldvasztási idő</b> 50 dkg esetén: hűtőben 7-8 óra. Azonban számolnunk kell azzal, hogy ezek élvezeti értéke meg sem közelíti a friss gyümölcsét, inkább gyümölcslevesbe, sült tésztaiba ajánlható.</p>
Zöldségek (sárgarépa, fehérrépa, zeller, karalábé)	<p><b>Előkészítés:</b> Tisztítsuk meg, daraboljuk és blansírozzuk.</p> <p><b>Csomagolás:</b> Hűtőtasakban, melyből préseljük ki a levegőt.</p> <p><b>Meddig tárolható:</b> 12 hónapig.</p> <p><b>Kioldvasztási idő</b> 50 dkg esetén: hűtőben 5-6 óra.</p>
Marha-, bárány- és sertéshús	<p><b>Előkészítés:</b> Mossuk meg, szárítsuk le, és daraboljuk fel a megfelelő nagyságúra.</p> <p><b>Csomagolás:</b> Alufóliában vagy hűtőzacskóban.</p> <p><b>Meddig tárolható:</b> 4-6 hónap.</p> <p><b>Kioldvasztási idő</b> 50 dkg esetén: hűtőben 5 óra.</p>
Hússzeletek	<p><b>Előkészítés:</b> Mossuk meg, töröljük meg, és a szeletek közé tegyük fagyasztópapírt.</p> <p><b>Csomagolás:</b> Hűtőtasakban.</p> <p><b>Meddig tárolható:</b> 4-6 hónap.</p> <p><b>Kioldvasztási idő</b> 50 dkg esetén: hűtőben 5 óra.</p>
Darált hús	<p><b>Előkészítés:</b> Osszuk szét a kívánt adagokra (mindig jobb két kis csomagot elővenni, mint egy túl nagyot feleslegesen kioldvasztani!).</p> <p><b>Csomagolás:</b> Hűtőtasakokban.</p> <p><b>Meddig tárolható:</b> 1-2 hónap.</p> <p><b>Kioldvasztási idő</b> 50 dkg esetén: hűtőben 6 óra.</p>
Kolbászfélék	<p><b>Előkészítés:</b> Mossuk le, töröljük meg.</p> <p><b>Csomagolás:</b> Hűtőtasakban.</p> <p><b>Meddig tárolható:</b> 3 hónap.</p> <p><b>Kioldvasztási idő</b> 50 dkg esetén: hűtőben 6 óra.</p>

## Fontos tudni!

- A különféle csomagolásokra mindig írjuk rá, hogy mit tartalmaznak!
- Írjuk rá a zacskókra a lefagyasztás időpontját is!
- A fagyasztóban elkülönítve, lehetőleg külön polcon tároljuk a hús-, a zöldség- és a tejtermékeket, fagyaltokat!
- Amit egyszer már kiolvasztottunk, sose fagyasszuk vissza! – ha készételt fagyasztunk le, különösen fontos a címkézés, mert a megderesedett dobozban nem könnyű beazonosítani a benne lévő ételt.

### 12.1. Mit tegyünk, ha bizonyos élelmiszereink a romlás jelét mutatják?

(Pl. a szeletelt kenyérből egy-kettő megpenészedett, vagy a lekvár tetején kis penészfolt jelent meg.)  
Ha penészt találunk a kenyéren, a péksüteményeken, a puha gyümölcsökön vagy zöldségeken (pl. paradicsom, alma, citrusok, avokádó, málna, eper, uborka, barack), a lekvárokon, a jameken, a baconön, a löncshúson, a virsli-  
lin, a felvágottakon, a tejtermékeken (pl. joghurt, túró, vajkrém és tejföl), a főtt ételmaradékokon, a tésztákon, akkor ezeket **ki kell dobni**. Nem elegendő a szemmel láthatóan romlott, penészes részek eltávolítása, mivel a toxinok jelenléte nem csak a szemmel láthatóan hibás részekre korlátozódik!



### 12.2. Ha penészes ételt/élelmiszert találunk a konyhában

- Ne szagolgassuk a penészes terméket, mert légzőszervi problémát okozhat!
- Ha az élelmiszert teljesen beborítja a penész, zacskóban lezárva dobjuk ki!
- Tisztítsuk meg és a háztartásban használatos készítménnyel fertőtlenítsük a helyet, ahol a penészes élelmiszert tároltuk!
- Ellenőrizzük a penészes élelmiszer közelében lévő termékeket, hogy nem fertőződtek-e!



## 12.3. Penészes ételek/élelmiszerek kezelése

Étel/élelmiszer	Teendő	Magyarázat
Kenyerek és péksütemények	<b>Kidobni</b>	Szemmel nem látható módon a lyukacsos-szivacsos élelmiszerekben behálózta az étel mélyebb rétegeit is
Gyümölcsök, zöldségek, kemény állagúak (káposzta, sárgarépa stb.)	Használható. A penészes folt körül legalább 2,5 cm-t vágjunk le (a felülfertőződés megelőzése érdekében, a kés éle ne érintkezzen a penésszel)	A kemény állagú élelmiszerekben a penész kevésbé tud behatolni
Gyümölcsök, zöldségek, puha állagúak (uborka, barack, paradicsom stb.)	<b>Kidobni</b>	A puha állagú gyümölcsök, zöldségek a felszín alatt is fertőzöttek lehetnek
Száraz hüvelyesek és olajos magvak	<b>Kidobni</b>	A tartósítószermentes élelmiszereknek nagy a kockázatuk a penészedésre
Lekvárok, dzsemek	<b>Kidobni</b>	A penész mikotoxint termelhet. Szakemberek nem javasolják a penészes réteg eltávolítását, és a maradék elfogyasztását
Téliszalámi és a szárazon pácolt sonka (pl. serrano, páрмаi sonka)	Használható. Dörzsöljük le a penészt a felszínről	Ezeknél az élelmiszereknél természetes, hogy penészes legyen a felszíne
Löncshús, bacon, vagy virsli	<b>Kidobni</b>	Magas nedvességtartalmú élelmiszerekben szétterjedhet az egész termékben. A penészes élelmiszerekben a baktériumok is elszaporodhatnak a penészgomba mellett
Főtt, sült húsmaradék	<b>Kidobni</b>	Magas nedvességtartalmú élelmiszerekben szétterjedhet az egész termékben. A penészes élelmiszerekben a baktériumok is elszaporodhatnak a penészgomba mellett
Kemény sajtok (olyan sajtok, amelyek előállításánál nem használnak nemes penészt)	Használható. A penészes folt körül legalább 2,5 cm-t vágjunk le (a felülfertőződés megelőzése érdekében a kés éle ne érintkezzen a penésszel). A maradék sajtot új fóliába csomagoljuk	A kemény állagú élelmiszerekben a penész kevésbé tud behatolni
Nemes penésszel érő sajtok (Roquefort, gorgonzola, brie, camembert stb.)	A lágy sajtokat, mint a brie és a camembert dobjuk ki, ha olyan penészt észlelünk, ami nem a sajt készítéséhez szükséges nemes penész. A kemény sajtoknál, mint a gorgonzola, vágjunk le a penész körül legalább 2,5 cm-t	A penész nem a gyártási technológia része, ezért az egészségre ártalmas lehet
Lágy sajtok (krém-, frissajtok stb.), reszelt és szeletelt sajtok	<b>Kidobni</b>	Magas nedvességtartalmú élelmiszerek a felszín alatt is fertőzöttek lehetnek. A reszelt, szeletelt sajtokat a vágó, aprító eszköz is felülfertőzheti. A penészes lágy sajtokban a baktériumok is elszaporodhatnak a penészgomba mellett
Joghurt és tejföl	<b>Kidobni</b>	Magas nedvességtartalmú élelmiszerek a felszín alatt is fertőzöttek lehetnek. A penészes élelmiszerekben a baktériumok is elszaporodhatnak a penészgomba mellett
Főtt, sült zöldségek, rakott ételek	<b>Kidobni</b>	Magas nedvességtartalmú élelmiszerek a felszín alatt is fertőzöttek lehetnek. A penészes élelmiszerekben a baktériumok is elszaporodhatnak a penészgomba mellett
Főtt gabonafélék és tészta	<b>Kidobni</b>	Magas nedvességtartalmú élelmiszerek a felszín alatt is fertőzöttek lehetnek. A penészes élelmiszerekben a baktériumok is elszaporodhatnak a penészgomba mellett
Fűszerek (zöldfűszerek, piros paprika stb.)	<b>Kidobni</b>	A tartósítószermentes élelmiszereknek nagy a kockázatuk a penészedésre



### 13. Állat a konyhában

*Bár házi kedvenceink „családtagok”, de mégsem a konyhában a helyük, mivel jelenlétük élelmiszerbiztonsági kockázatot jelent.*

Már a bevásárlásnál figyeljünk az élelmiszerbiztonságra, mikor hazaérünk, rögtön tegyük a mélyhűtést vagy hűtést igénylő élelmiszereket a hűtőbe vagy fagyasztóba. Arra is figyeljünk, hogy az állatok már ekkor se érintkezhessenek a bevásárlószatyrokkal, -kosárral. Ne engedjük, hogy beleszagoljanak vagy belenyaljanak a zöldségekbe, húskba vagy egyéb termékekbe.

**Főzés közben ne legyenek állatok körülöttünk!**

Ne üljön a macska vagy madár a fűszerek, hozzávalók, konyharuhák közelében, kicsi korától kezdve szoktasuk le a konyhapultra történő felmászásról. A konyhai eszközök, edények, tálalóeszközök és -tálak, evőeszköz, étkezészet, poharak legyenek elérhetetlenek az állatok számára. Eleve ne engedjük be őket a konyhába!

**Mindig mossunk kezet!**

Mossunk kezet étkezés előtt, ez kiemelten fontos, ha állatot simogattunk. Az állatok szőréről, tollazatáról átkerülő kórokozók, szennyeződések az ételbe kerülve megbetegedést okozhatnak, így minden esetben figyeljünk a helyes kézmosásra.

**Ne együnk együtt a háziállatokkal!**

Neveljük meg kedvenceiket, hogy ne az asztalon/asztal közelében egyenek, és ne kuncsorogjanak, hogy alkalom se lehessen az érintkezésre és keresztzennyeződésre. Tehát ne etessük evés közben az állatokat!

A biztonság kedvéért tartsuk külön az állatok tápját, eledelét a saját tartós élelmiszereinktől, legyen erre külön hely a garázsban, kamrában. Természetesen figyelve a felhasználhatósági időre és a tárolási javaslatokra.

**További élelmiszerbiztonsági tippek:**

- Legyen külön helyen az etetőtáljuk és ivótáljuk, rendszeresen ott adjuk nekik a tápot, ételt.
- Kutya/macska etetőtálját ne tegyük a hűtőbe. Ugyanúgy dobozoljuk be az esetleges maradékot és írjuk rá az állat nevét.
- Mind a hozzávalóktól, mind a készételtől tartsuk távol az állatainkat! (Természetesen kivételt képez, ha az ételmaradékot megkapják.)
- Figyeljünk, hogy a szemetest ne tudják kiborítani.



## 14. Mosogatás lépései

*A mosogatás íratlan szabályai régóta ismeretesek, csak az eszközök fejlődtek. Otthonunkban, még ha van is mosogatógép, gyakran kézi mosogatásra is szükség van.*

Például azért, hogy ne halmozódjon fel a mosatlan edény, és ne száradjon rájuk az ételmaradék, érdemes főzés közben folyamatosan mosogatni. Ha erre nincs lehetőség, akkor gyorsabbá tehetjük a mosogatást azzal, ha folyóvízzel előre leöblítjük az edényeket és ázni hagyjuk.

Tippek a helyes mosogatáshoz:

- Időt és energiát spórolhatunk meg, ha nem várjuk meg, hogy az ételmaradék rászáradjon az edényre.
- Az edényeket forró, mosogatószeres vízben kell elmosni, majd tiszta, meleg folyóvízzel alaposan le kell öblíteni.
- A mosogatást érdemes a poharak, evőeszközök elmosásával kezdeni, majd következhetnek a tálalóedények, és végül a főzéshez használt edények. Az álló mosogatóvizet gyakran, többször is érdemes cserélni! Ha a víz elszíneződött, a medence szélén szennyeződés-kiválás van, azonnal cseréljük le. A zsírolószeres mosogatást minden esetben meleg folyóvízes öblítés kövesse.
- Szárításhoz ne törőruhát, hanem csepegtetőt használjunk, ez higiénikusabb és szebben száradnak meg a poharak is. Ha erre nincs lehetőség, akkor papírtörővel, vagy tiszta, vasalt konyharuhával töröljük szárazra.
- Selejtezzük ki a csorbult, karcos edényeket, eszközöket, ugyanis ezeket sokkal nehezebb tisztán tartani, és használatuk balesetveszélyes.
- Minden használat után mossuk le a szivacsról az élelmiszermaradékokat, szennyeződéseket, jól csavarjuk ki, és mindig tartsuk száraz helyen.
- A mosogatóeszközöket gyakran kell cserélni, hiszen remek táptalaj lehet a kórokozó mikroorganizmusok, gombák számára.
- A mosogatószivacsot csak mosogatásra használjuk!
- A felületeket mosogatószeres vagy fertőtlenítőszeres ronggyal gyakran töröljük át, és a mosogatómedence kitisztításáról, a csöpögtető fertőtlenítéséről se feledkezzünk meg a munka végeztével.



## 15. Szemetes kisokos

*Szinte fel sem tűnik, de a kukához naponta legalább tíz alkalommal hozzáérünk, főzéskor pedig még gyakrabban. Fordítsunk figyelmet a tisztán tartására!*

A konyhai szemetesbe érdemes mindig csak a konyhában keletkezett hulladékot bedobni, míg a használt penlét, háztartási tisztítószerek flakonjait, női higiéniai szemetet gyűjtjük külön szemetesben, a fürdőszobában vagy a gyerekszobában.

A szemetesnek legyen fedele akár billenő, akár felnyitható és mindig tartsuk zárva. Ne csalogassa oda a rovarokat, ne szennyeződjön a környezet (gyerekek, öltözetünk, konyharuha) és ne jöjjenek ki a szagok. Bár egy kukánál sose várjuk meg, míg érződik a benne felhalmozódott hulladék szaga.

Érdemes naponta kivinni a szemetet, főleg ha főztünk és szerves hulladék is keletkezett, ne hagyjuk elszaporodni a baktériumokat.



Olyan szemetest válasszunk, amit nem kézzel kell kinyitni – pl. a pedálos kuka –, így főzés közben tiszta marad a kezünk. Amennyiben kézzel nyitható, úgy minden nyitás után mossunk alaposan kezet, és úgy térjünk vissza a főzéshez.

Legalább hetente tisztítsuk le a szemetes felületét, ha valami belefolyt, akkor rögtön mossuk ki és alaposan szárítsuk meg, mielőtt újra használatba vesszük, különben bepenésesedik. Használhatunk a szemetes edény méretének (űrtartalmának) megfelelő hulladékgyűjtő zsákokat is, így elkerülhetjük az edény belsejének szennyeződését.

- Ne feledjük, hogy a használt sütőolajat külön gyűjtjük, ne dobjuk a szemetesbe, hanem adjuk le gyűjtőpontokon.
- A csomagolóanyagokat mindig igyekezzünk a lehető legkisebbre hajtogatva kidobni.
- Higiénikus megoldás, ha zacskóval, műanyag szemeteszsákkal béleljük ki a szemetesedényt, és nem újságpapírral.
- Praktikus a naponta átlagosan keletkező hulladék mennyiségének megfelelő méretű kukát venni, vagy beszerezni, és azt természetesen naponta kiüríteni.
- Otthon se feledkezzünk meg a hulladékok szelektív gyűjtéséről. Újrahasznosított hulladékgyűjtőnek kialakíthatunk egy-egy egyszerű papírdobozt is, hiszen a tisztán gyűjtött hulladék száraz és nem szennyezett.
- Használhatunk „osztott” kukát így egy szemetesen belül gyűjthetjük a hulladékot, de ha van elegendő helyünk beszerezhetünk több kukát is, ezeket pedig egymástól elkülönítve üríthetjük.

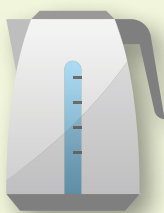
Szerencsére ma már a szelektív hulladékgyűjtés egyre nagyobb teret hódít egyre több helyen a világon, azonban sok háztartásban még mindig nem fordítanak arra elég gondot és figyelmet, hogy elkülönítve gyűjtsék össze a felhalmozódott hulladékot, pedig talán nem is sejtjük mekkora jelentősége van ennek.

Először is fontos tisztában lenni azzal, hogy melyik típusú hulladékot, milyen tárolókba kell kihelyezni. Most már nagyjából mindenhol megtalálhatók a lakóházak környékén az ún. szelektív hulladékgyűjtő szigetek, amik különböző színű konténerekből állnak, és amelyek nemzetközileg egyezményesek, tehát minden országban a sárga a műanyag, a kék a papír, a fehér a fehér üveg, a zöld a színes üveg, a szürke pedig a fémhulladéknek a színe. A vegyes, háztartásbeli származékoknak külön tárhelye van. Fontos, hogy a szennyezett, zsíros vagy ételmaradékos üveget, műanyagot vagy papírt ne a tisztákhoz tegyük. Vagy mossuk meg előtte, vagy legrosszabb esetben, tegyük a vegyes hulladékokhoz. Az üvegekről és palackokról csavarjuk le a dugót és tegyük az annak megfelelő tárolóba. Kis utánajárással és odafigyeléssel tehát már a konyhában elkezdhetjük a szelektív gyűjtést.

## 16. Háztartási gépek és az élelmiszerbiztonság

*Sok eszköz esetében nem is gondolunk az élelmiszerbiztonságra, pedig a háztartási kisgépeknél is oda kell figyelni, legfőképp a tisztántartásuk miatt.*

### Vízforraló



Mind az otthoni, mind a munkahelyi vízforralónál a vízkő okozza a legnagyobb problémát. Nemcsak esztétikai okokból jelent gondot, hanem a baktériumok is lerakódhatnak a felületén, párás, meleg környezetben gyorsan szaporodnak. Így például nem ajánlatos olyan vizet inni, ami már egy ideje hűl a vízforralóban. Cseréljük ki mindig friss vízre, ami a tartályban van, és úgy forraljunk magunknak vizet teához vagy kávéhoz.

Ecetes vízzel egyszer átforraljuk, hagyjuk pár órát állni, kiöblítjük és többször, a vizet cserélve, újra forraljuk, amíg még érezzük az ismerős ecetszagot.

Másik természetes megoldás, ha a tisztításhoz szánt vízbe szódabikarbónát teszünk – 1,5 literhez 2-3 kávéskanálnyi –, és úgy forraljuk fel a forralóban. Egy órán át hagyjuk állni, majd alaposan kiöblítjük.





## Kávé- és teafőző



Sok fajtája és formája van a kávéfőzőknek a kotyogóstól kezdve, a filteres tartályos főzőkön át a kapszulásokig. De mindegyiknél ügyelni kell a tisztaságra, ne hagyjuk a kávéfőző gépben állni a vizet, vagy a zaccot, mert esetleg bepenészedhet, a víz megposhadhat.

**A kávéfőző gépet rendszeresen tisztítsuk a használati útmutatónak megfelelően!**

- Filteres kávéfőző esetén a főzést követően rögtön távolítsuk el a zaccal teli filtert, és mossuk el a tölcsér formájú részt.
- Kotyogós kávéfőzőnél is, a lehűlést követően mossuk el a szűrőt és a kiöntőt, majd hagyjuk megszáradni.
- Az alkatrészeket ne konyharuhával töröljük el, hanem papírtörlőn, vagy mosogató medencében a csepegtetőn hagyjuk lecsepegni/megszáradni.
- A víz keménységétől függően 1-2 havonta vízkötelenítsük készülékünket hígított ecetes oldattal, vagy a kávéfőzőhöz illő tisztítótablettával. (Látjuk, mikor képződik vízkőréteg az alkatrészeken.)
- Ha automata kávégépünk van, akkor figyeljünk a gép kijelzőjén megjelenő „utasításra”, és annak megfelelően végezzük el a gép tisztítását.

## Gofrisütő, melegszendvics sütő



A teflonbevonatú eszközöknél vigyázni kell, hogy sértetlen legyen a felülete. Fa eszközöket használjunk a szendvics, vagy gofri kiemeléséhez. Minden alkalommal tisztítsuk ki a mélyedéseket, ne hagyjuk, hogy zsír vagy szaft maradjon, ami penészedéshez, kórokozók elszaporodásához vezethet és a következő sütésnél az alapanyagokra kerülhet. Használati utasítás szerint, langyos mosogatószeres vízzel mossuk el a belső és külső felületeket. (Természetesen minden esetben áramtalanítsuk a gépet!)

Ha már sérült a felület, karcolások keletkeztek vagy már nagyobb darabok hiányoznak a teflonborításból, akkor nem szabad többet használni, új készüléket kell beszerezni.

## Mikrohullámú sütő



Mindig tartsuk tisztán a sütőt, próbáljuk meg elkerülni az ételek kifröccsenését. Az ételmaradványok elnyelik a mikrohullámú energiát és eléghetnek. Ez pedig csökkenti a sütő hatékonyságát. Valamint az ételmaradékok felületén kórokozók szaporodhatnak el, ha pedig hosszabb ideig van használaton kívül a készülék, úgy bepenészedhet, esetleg berozsdásodhat.

Az alábbi részek igényelnek tisztítást:

- Belső és külső felületek
- Ajtó és ajtó tömítések
- Forgótányér és görgős gyűrű

Tisztításkor vigyázzunk arra, hogy ne sértsük meg a burkolatokat, tömítéseket! Minden esetben áramtalanítsunk a tisztítás előtt!

## Műanyag kiegészítők

gyümölcs-facsaró,  
gyümölcs-centrifuga,  
almareszelő



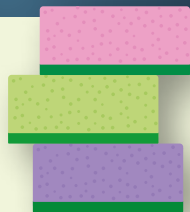
A műanyag eszközök gyakran elszíneződnek, és a fém eszközökkel ellentétben, könnyebben karcolódnak. A karcolásokban, vágásokban, repedésekben könnyen megtelepsznek a kórokozók, az élelmiszer eredetű megbetegedést okozó baktériumok. Idővel a műanyag a külső hatásoknak köszönhetően elgyengül, törik, forgácsolódik, és ezek a darabok az élelmiszerbe kerülhetnek. Így élelmiszerbiztonsági szempontból veszélyforrást jelentenek.

Addig használjuk ezeket az eszközöket, amíg sima, egyenletes és tiszta a felületük.

## 17. A konyha legszennyezettebb pontjai

*Néha nem is gondolnánk, hogy milyen meglepő helyeken található a legtöbb baktérium a konyhában, ahol sütünk-főzünk.*

### Mosogatószivacs



A konyhai szivacs kiválóan alkalmas szennyeződések letörlésére és a nedvesség gyors felszívására, de eközben a kórokozó mikrobák is rákerülnek, sőt a szivacs nedves és nagy felületén megfelelő környezetet találnak a szaporodásra. Bár nem tudjuk 100%-osan elkerülni a baktériumokkal való szennyeződést, több lehetőség van arra, hogy megelőzzük a keresztszennyeződést, az élelmiszerek szennyezését. Cseréljük gyakran a szivacsot, használat után mindig préseljük ki és szárítsuk meg.

### Konyharuha



Legyünk őszinték, nemcsak kézmosás után használjuk a konyharuhát, van, hogy már előbb beletöröljük a kezünket, egyesek a pultot törlik le vele, vagy az edényekkel érintkeznek, vagy nyers hús leve, zöldségekről föld és egyéb szennyeződések kerülhetnek rá, így a nedves táptalaj kedvez a baktériumok szaporodásának. Minél gyakrabban, legalább hetente cseréljük a konyharuhákat és legyen külön kéztörlőnk.

### Mosogatómedence



A mosogatólé nem a világ legtisztább folyadéka, a mosogatómedence felületén zsír és ételmaradékok maradhatnak, a zöldségek és nyers húsok leve is ráfröccsenhet a falára. Minden mosogatás után a mosószeres szivaccsal töröljük ki a medencéket.

### Vágódeszka



A vágódeszka esetében az alapszabály, hogy külön vágódeszka legyen a nyers húsoknak, a zöldségeknek és külön a készételeknek, ezzel elkerüljük a keresztszennyeződést, a szennyeződés/baktériumok nem kerülnek át a készételekre.

Mivel tisztítsunk, takarítsunk?

Ha természetes eszközökkel szeretnénk takarítani, akkor használjunk ecetes vizet, szódabikarbónát, ezenkívül a boltban kapható fertőtlenítő- és tisztítószerek is tökéletesek. Mindig figyeljünk a felhasználási útmutatóra, és igyekezzünk minél kisebb mértékben szennyezni a környezetet.





## 18. Mennyi élelmiszert tartssunk otthon?

*Az élelmiszeripari üzemek és a kereskedelmi láncok is teljes kapacitással működnek, élelmiszerhiányra nem kell számítani.*

A felhalmozással csak növeljük az esetleg kialakuló készlethiányok lehetőségét, és az is elképzelhető, hogy később a megvásárolt élelmiszerek jelentős része hulladékként végzi.

Azonban érdemes felkészülni arra, ha valamilyen okból egy ideig nem mozdulhatunk ki a lakásunkból. Kéthetes időszakra, egy felnőtt embernek, körülbelül a következő mennyiségű élelmiszere van szüksége:

- 2 kg pékáru
- 2 kg húsféle és felvágott/szalámi
- 7 liter tej vagy ennek megfelelő mennyiségű tejtermék
- 10 db tojás
- 10 kg zöldség- és gyümölcsféle (burgonyával együtt és bruttó, tehát tisztítatlan súlyban)
- 0,5 liter olaj, vagy ennek megfelelő egyéb zsiradék
- 1 tégely margarin/vaj
- 15 dkg olajos mag

Természetesen ezeket a már meglévő otthoni készleteink figyelembevételével kell csak beszerezni.

## Alap és tartós élelmiszerek

Karantén ideje alatt is fontos, hogy változatosan és egészségesen étkezzünk. Friss gyümölcs és zöldség minden nap kerüljön az asztalunkra. Legyünk kreatívak a konyhában is!



## 19. Biztonságosak-e a tartós élelmiszerek?

*Bár általánosságban is elmondható és a járványhelyzetben kifejezetten fontos, hogy a tartós élelmiszerek hozzájárulhatnak ahhoz, hogy kevesebbszer kelljen boltba mennünk, mégis friss ételek kerülhessenek az asztalra.*

Az UHT- vagy az ESL-tej járványos időszakban, a hosszabb eltarthatóság miatt hasznos. Az ESL-tej hűtőben 14-21 napig, az UHT-tej pedig hűtés nélkül is eláll, a rajta feltüntetett dátumig. Tápanyagtartalmuk pedig közel azonos a friss tejével.

A gyorsfagyasztott zöldségek és gyümölcsök ebben az időszakban fontos tápanyagforrást jelentek, mivel a hazai termékek még nem kerülhettek a boltokba. Vitamin- és ásványianyag-tartalmuk közel azonos a friss társaikkal, a primőr, sokszor hosszán utaztatott termékeknél még magasabb is lehet.

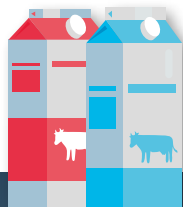
A konzervek, konzerv készételek, levesporok is teljesen biztonságosak, és egy önkéntes vagy szükségszerű karantén idején biztos tartalékot jelentenek.

Az instant vagy fagyasztott készételek is segíthetnek a karantén idején, és bár hosszabb távú, rendszeres és nagyobb mennyiségű fogyasztásuk nem segít egyensúlyban tartani étrendünket, ilyenkor ez a szempont kevésbé fontos.

A tartósított pékáruk is sokából váltanak ki ellenérzéseket, de tartósításukra csak szigorúan szabályozott típusú és mennyiségű adalékanyagok használhatók, így teljesen biztonságosnak tekinthetők. Viszont segíthetnek csökkenteni a boltlátogatások gyakoriságát.

# Nemcsak a friss jó!

Teljesen normális, hogy ilyenkor több tartós élelmiszert vásárol az ember. Számos kényelmi termék elérhető, így mindenki megtalálhatja a kedvére valót. Ráadásul biztonságosak, gyorsan elkészíthetők és sokáig hűtés nélkül eltarthatók.



tartós tej  
(hűtést nem igényel,  
tartósítószer  
nem tartalmaz)



instant levesek,  
szószok



gyorsfagyasztott készételek,  
fagyasztott gyümölcsök,  
zöldségek



konzervek



## 20. Végző

*A konyhai higiénia a sütéshez és főzéshez szorosan kapcsolódó témakör.*

*A fogalom azonban többet jelent a tisztaságnál, az egészségünk védelméről van szó.*

Ha ügyelünk az alapvető higiénia a konyhánkban, megakadályozhatjuk, hogy egészségre káros mikroorganizmusok szaporodjanak el.

Aki szeret (vagy kénytelen) főzni és sütni, óhatatlanul fel kell készülnie a sütéssel-főzéssel együtt járó „csataterre” is. Ennek eltakarítása és a konyha tisztasága azonban nemcsak optikai jelentőséggel bír. A főzés során keletkező nyersanyag- és ételmaradékok, munkaeszközök, munkapult, gépek stb. higiéniai szempontból veszélyforrást jelenthetnek egészségünkre. Ezek ellen érdemes és javasolt körütekintően védekezni.

Bízunk benne, hogy a **Konyhai higiéniai és élelmiszerbiztonsági útmutató járvány idején** című kisokosunkban fellelhető témák hasznos és megfontolandó gyakorlati tippeket adtak nemcsak a konyha terén kezdők számára, hanem a már rutinosabb háziasszonyok is találhatnak olyan új ismereteket, amelyeket a mindennapok során is hasznosíthatnak.

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal annak érdekében, hogy segítse az új típusú koronavírus terjedésének megakadályozását, valamint az eredményes védekezés érdekében számos útmutatót állított össze, amelyek megtalálhatóak a Nébih tematikus oldalán: [portal.nebih.gov.hu/koronavirus](https://portal.nebih.gov.hu/koronavirus)

Illetve a Nébih társadalmi célú kampányainak oldalain is:

[eteltcsakokosan.hu](https://eteltcsakokosan.hu)

[maradeknelkul.hu](https://maradeknelkul.hu)

[szabadagazdi.hu](https://szabadagazdi.hu)

A tájékoztatókban hasznos gyakorlati tanácsok olvashatóak többek között a lakosságnak, az állattartóknak, az élelmiszer-forgalmazó létesítmények, a vendéglátó-, és közétkeztető létesítmények, valamint a helyi piacok üzemeltetőinek. Az útmutatók a Nébih-hez érkező kérdések, észrevételek alapján folyamatosan bővülnek.

A hivatal szakemberei a klasszikus hatósági ellenőrzések helyett elsődlegesen, ún. támogató szemléket tartanak, amelyek fokozottan kitérnek a higiéniai szempontokra, a koronavírussal kapcsolatos problémák feltárására, a megoldások közös keresésére.

Ne feledjük, a megelőzés közös érdek. Reméljük, ebben kiadványunk is segítségükre lehet.

A Magyar Táplálkozástudományi Társaság és a Tét Platform szakmai közreműködését ezúton is köszönjük.

*Vigyázzunk*  
EGYMÁSRA!

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih)

1024 Budapest, Keleti Károly utca 24.

[ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu](mailto:ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu)

[portal.nebih.gov.hu](https://portal.nebih.gov.hu)

Nébih Zöldsorszám: +36-80/263-244