

# Hogyan tároljuk a tojást? - Hasznos tanácsok a Nébih-től

Minden évben október közepén ünnepeljük a Tojás Világnapját, amely kiváló alkalom arra, hogy ne csak a tojás sokoldalúságát, hanem a biztonságos felhasználását is középpontba helyezzük. Bár a tojás a háztartások egyik leggyakrabban használt alapélelmiszere, kevesen tudják, hogy helytelen kezelése akár élelmiszerbiztonsági kockázatot is jelenthet. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja ezért összegyűjtötte a legfontosabb tudnivalókat. Többek között a tojás otthoni kezeléséről, tárolásáról, mosásáról és jelöléséről.

A legtöbb háztartásban bevett szokás, hogy a tojásokat megmossák, mielőtt elpakolják, ez azonban többet árt, mint használ. A tojás héja ugyanis természetes védőréteggel rendelkezik, amely megakadályozza, hogy a mikroorganizmusok, például a Salmonella baktérium, bejussanak a tojás belsejébe. Ha ezt a réteget lemossuk, a védelem megszűnik és a kórokozók könnyebben bejuthatnak a tojás belsejébe. Éppen ezért a tojást csak közvetlenül felhasználás előtt ajánlott megmosni. A szennyezett tojást a lehető leghamarabb használjuk fel.

A tojásokat száraz, hűvös helyen, 2–18°C között, 70–80% páratartalom mellett ajánlott tárolni. Amennyiben a boltban hűtőszekrényből vettük ki a tojást, otthon is tegyük hűtőbe, és ne szakítsuk meg a hűtláncot. Fontos szabály, hogy ha egyszer a tojás a hűtőbe kerül, felhasználásig már ne vegyük ki onnan. Tárolás során ügyeljünk arra is, hogy a tojás ne érintkezzen más élelmiszerekkel, hiszen a héján természetes módon is lehetnek baktériumok. A romlott tojás jellemzője a kellemetlen, kénes szag, amely már a feltörés pillanatában érezhető. Gyanús lehet az is, ha a fehérje túlságosan híg és vízszerű, a sárgája pedig szétfolyik vagy elszíneződött. Ilyen esetben a tojás fogyasztásra alkalmatlan.

A tojásos ételek készítésénél is érdemes betartani néhány alapvető szabályt. A tojást mindig külön kis edénybe üssük fel, ne abba a tálba, amelyben az étel készül, így elkerülhető, hogy a héjról szennyeződés kerüljön az ételbe. Mindig friss tojással dolgozzunk, különösen olyan ételeknél, mint a majonéz vagy a krémes sütemények. A nyers tojás élelmiszerbiztonsági kockázatot jelenthet, ezért az ilyen alapanyagot tartalmazó ételeket, például tiramisut vagy házi majonézt kisgyermek, idősek és várandósok számára ne készítsünk.

A tojásos ételeket minden esetben alaposan süssük vagy főzzük át, hogy belső hőmérséklete legalább 2 percen keresztül elérje a +75°C maghőmérsékletet, amely már elpusztítja a lehetséges kórokozókat. Az ételkészítés során többször mossunk kezet, és gondosan tisztítsuk meg azokat az eszközöket, amelyek tojással érintkeztek, mielőtt más alapanyaghoz nyúlunk. Tojásos ételmaradékot lehetőleg ne tároljunk. Ha mégis elkerülhetetlen, akkor a megmaradt ételt mihamarabb hűtsük le és tegyük hűtőbe, fogyasztás előtt pedig alaposan forrósítsuk át.

Az étkezési tojások jelölésén érdemes figyelni a tartási módra (0-3), a származási országra, a méretkategóriára (S-XL), valamint a minőségmegőrzési időre. Ezekből megtudható, honnan származik a tojás, hogyan tartották a tyúkot és meddig fogyasztható biztonságosan.

További hasznos tanácsok és oktatási anyagok a Nébih Oktatási Program oldalán érhetők el:  
<https://nebihoktatas.hu>

Sajtókapcsolat:

- +36 70 436 0384

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

Eredeti tartalom: Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/26122/hogyan-taroljuk-a-tojast-hasznos-tanacsok-a-nebih-tol/>