

Biztonságos ünnepi készülődés: élelmiszerbiztonsági tanácsok a karácsonyi menühöz

Karácsonykor ismét előtérbe kerülnek a családi receptgyűjtemények, amelyek alapjául szolgálnak az ünnepi menü összeállításának. A karácsonyi vendéglátás során kiemelten fontos, hogy az ízek és hagyományok megőrzése mellett az élelmiszerbiztonsági szempontokat is maradéktalanul érvényesítsük. Ennek támogatására a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja idén is összeállította a legfontosabb élelmiszerbiztonsági iránymutatásokat, amelyek betartása különösen javasolt a hagyományos karácsonyi menü elkészítése során.

A karácsony egyik legkedveltebb étele a halászlé, melynek elkészítése minden családban eltérő, azonban az alapvető élelmiszerbiztonsági szabályok megegyeznek. A tökéletes halászlé alapja a friss alapanyag, ezért fontos megbízható helyről vásárolni a halat, figyelve arra, hogy húsa rugalmas, szeme tiszta, illata pedig friss legyen. Fagyasztott hal esetén ellenőrizzük, hogy nincs-e rajta jégkristály vagy elszíneződés, mert ezek többszöri kiolvasztásra utalhatnak. A friss halat 0–2°C között, a hűtő legalsó részében tároljuk, és lehetőség szerint 24 órán belül készítsük el. Fontos, hogy a nyers hal más élelmiszerekkel, különösen készételekkel, ne érintkezzen, így elkerülhetjük a keresztszennyeződés veszélyét. A hal megtisztítása után minden eszközt és munkafelületet alaposan mossunk el forró, mosogatószeres vízzel, és a halas vágódeszkát ne használjuk más alapanyagokhoz. A megfelelő hőkezelés is kulcsfontosságú. A halászlé biztonságos, ha a halhús legalább 10 percig lobogva forr, a kész ételt két órán belül fogyasszuk vagy hűtsük le, a maradékot 1–2 napig tároljuk, újra melegítéskor mindig forraljuk fel.

Az ünnepi asztal másik nagy klasszikus fogása a májas töltelékkel készített, egészben sült pulyka, amely kiemelt odafigyelést igényel. A tölteléket - közvetlen a töltés előtt - frissen készítsük, a májat és a többi hozzávalót lehetőség szerint előre hőkezeljük. A legfontosabb szabály, hogy a pulyka és a töltelék belső hőmérséklete egyaránt elérje a 75°C-ot, ami garantálja, hogy az esetleges kórokozók (pl. Salmonella, Campylobacter) elpusztuljanak. Maghőmérő segítségével érdemes a comb legvastagabb részén, a mellben és a töltelék közepében is ellenőrizni a hőmérsékletet. Az egészben sült pulyka sütése hosszabb időt vesz igénybe: 180°C-on általában 3,5–4,5 óra szükséges a mérettől függően. A maradékokat két órán belül ajánlott lehűteni, és maximum 1–2 napig tároljuk vagy fagyasszuk le.

A mézeskalács a karácsonyi ünnepek elmaradhatatlan finomsága, melynek készítése során elsősorban a tojás felhasználása igényel nagyobb odafigyelést. A tojást nem szükséges megmosni, legfeljebb közvetlenül a felhasználás előtt. Ha a boltban hűtőből vettük ki a tojást, otthon is tároljuk hűtve. Friss tojásokat használunk és mindig külön edénybe üssük fel őket. A romlott tojást kellemetlen, kényszerű szag, híg fehérje és széteső vagy elszíneződött sárgája jelzi, ilyen tojásokat ne használjunk. A mézeskalács készítése közben nehéz megállni, hogy a készülő nyers tésztából ne csipegessen a család, legfőképp a gyerekek. Élelmiszerbiztonsági szempontból azonban nem javasolt nyers tésztát fogyasztani. A tojást tartalmazó ételeket alaposan meg kell sütni vagy főzni, hogy belső hőmérsékletük legalább 75 °C legyen, így elpusztulnak a kórokozók. A nyers süteménytészta fogyasztása is kockázatos, mert a liszt E. coli-t tartalmazhat.

A díszítésnél kerüljük a nyers tojásos máz használatát. A tojás hőkezelés nélkül Salmonella baktériumot tartalmazhat, ami már kis mennyiségben is káros lehet az egészségre. Különösen veszélyes lehet a gyermekekre, idősekre, kismamákra vagy legyengült immunrendszerű személyekre. A biztonságos megoldás a hőkezelt máz (vízgőz felett felvert tojáshab), amely ugyanolyan szép és

tartós, mégis alacsonyabb kockázatú.

További hasznos tanácsok és oktatási anyagok a Nébih Oktatási Program oldalán elérhetők:

<https://nebihoktatas.hu>

Sajtókapcsolat:

- Nébih
- 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/?p=27874>