Nákup v horku bez rizika



V létě může být cesta z obchodu domů větší výzvou, než se zdá. Zatímco rohlíkům nebo těstovinám krátký pobyt v teple většinou neuškodí, maso, mléčné výrobky, lahůdky či zmrzlina potřebují chlad. Stačí delší zastávka, rozpálené auto nebo nákup ponechaný na slunci a potraviny mohou rychle ztratit svou kvalitu, případně přestat být bezpečné. **Jak tedy nakupovat během tropických dní, aby potraviny dorazily domů v pořádku?**

Nákup si dobře naplánujte

Začněte už před odchodem do obchodu. **Připravte si seznam**, abyste se mezi regály nezdržovali déle, než je nutné, a během největších veder si vezměte také termotašku nebo chladicí box.

Pokud máte před nákupem naplánované další pochůzky, návštěvu lékaře nebo posezení u kávy, vyřiďte je raději jako první. **Jakmile do košíku vložíte chlazené a mražené výrobky, měla by vaše cesta vést co nejrychleji domů.**

Státní zemědělská a potravinářská inspekce doporučuje rychle se kazící výrobky po nákupu dopravit domů bez zbytečného prodlení a uložit je podle pokynů výrobce.

Začněte trvanlivými potravinami

Na pořadí, v jakém procházíte prodejnou, záleží. Nejprve vložte do košíku potraviny, kterým běžná teplota nevadí:

- konzervy,
- těstoviny a rýži,
- mouku a cukr,
- trvanlivé nápoje,
- sušenky a další balené potraviny,
- drogerii a potřeby pro domácnost.

Teprve potom pokračujte k ovoci, zelenině a pečivu. **Chlazené a mražené výrobky vybírejte jako poslední, ideálně těsně před cestou k pokladně.**

Které potraviny jsou nejcitlivější?

Zvýšenou pozornost věnujte zejména výrobkům, které musí být uloženy v chladničce nebo mrazničce. Patří mezi ně především:

- čerstvé maso a drůbež,
- ryby a mořské plody,
- uzeniny a chlazené masné výrobky,
- mléko, jogurty, smetana a čerstvé sýry,
- chlazená hotová jídla,
- lahůdkářské saláty a pomazánky,
- zákusky a dezerty s krémem,
- čerstvé těstoviny,
- zmrzliny a mražené výrobky.

Právě u těchto potravin může porušení doporučené teploty urychlit kažení a zvýšit riziko množení nežádoucích mikroorganismů.

Čtěte informace na obalu

Ne všechny potraviny vyžadují stejné zacházení. Rozhodující jsou proto **podmínky skladování** uvedené na obalu. Výrobek může být určen například k uchování:

- při pokojové teplotě,
- na suchém místě,
- do určité teploty,
- v chladničce,
- nebo v mrazničce.

Zkontrolujte také neporušenost obalu. **Nekupujte výrobek, který vytéká, má poškozené zatavení, natržený vakuový obal nebo jiné viditelné vady.**

U mražených výrobků může velké množství námrazy, slepený obsah nebo výrazně změklý obal naznačovat, že výrobek během skladování nebo manipulace částečně povolil.

U rychle se kazících potravin sledujte označení **„spotřebujte do“**. Toto datum se vztahuje k **bezpečnosti výrobku** a je nutné zároveň dodržet předepsaný způsob skladování. Označení **„minimální trvanlivost do“** se naopak týká především **zachování kvality**.

Termotaška není jen na dovolenou

Termotaška nebo chladicí box se vyplatí i při běžném nákupu. V horkých dnech pomáhají omezit rychlé zahřívání chlazených výrobků a zpomalují rozmrazování těch mražených.

Ještě účinnější budou s chladicí vložkou. Tu můžeme doma uchovávat v mrazničce a před nákupem ji vložit do tašky. Posloužit může také dobře uzavřená zmražená lahev vody. Oficiální doporučení pro nákup během horka radí chlazené a mražené výrobky ukládat přímo do chladicí tašky s ledem nebo gelovými vložkami.

Výrobky můžeme seskupit podle teploty:

- mražené potraviny uložíme k sobě,
- chlazené výrobky dáme do druhé části tašky,
- trvanlivé potraviny přepravujeme odděleně.

Čím více jsou studené výrobky pohromadě, tím pomaleji se obvykle zahřívají.

Syrové maso patří zvlášť

Balení masa, drůbeže nebo ryb může být zvenku znečištěné nebo z něj může uniknout tekutina. Proto je vložte do samostatného sáčku a oddělte je od pečiva, ovoce, zeleniny a potravin určených k přímé konzumaci.

Tím snížíte riziko takzvané křížové kontaminace, při které se mikroorganismy ze syrových potravin přenesou na jiné výrobky.

Nezapomínejte ani na opakovaně používané nákupní tašky. Pokud v nich převážíte syrové maso nebo vytékající potraviny, pravidelně je perte či omývejte.

Pozor na rozpálené auto

Teplota v zaparkovaném autě může během léta velmi rychle stoupat. Nákup proto nikdy nenechávejte uvnitř déle, než je nezbytné – ani když stojíte ve stínu nebo máte pootevřené okénko.

Po opuštění prodejny jeďte ideálně přímo domů. Potraviny nenechávejte na přímém slunci a termotašku otevírejte co nejméně. Při delší cestě nebo cestování na dovolenou použijte dostatečně velký chladicí box s několika zmraženými vložkami.

Čím vyšší je venkovní teplota a čím delší je cesta, tím důležitější je aktivní chlazení. Pouhá látková nákupní taška ani kufr auta potřebnou teplotu neudrží.

Co uložit doma jako první?

Po příjezdu domů nákup nejprve ukliďte a teprve potom se věnujte dalším činnostem. Začněte v tomto pořadí:

1. mražené výrobky,
2. čerstvé maso, ryby a drůbež,
3. mléčné výrobky a uzeniny,
4. chlazená hotová jídla a lahůdky,
5. ostatní potraviny.

Řiďte se vždy teplotou uvedenou na obalu. Maso a ryby uložte do spodní části chladničky v uzavřené nádobě nebo sáčku, aby případná tekutina nemohla kapat na ostatní potraviny. Hotová jídla a výrobky určené k přímé konzumaci uchovávejte odděleně.

Co když mražený výrobek cestou povolil?

Lehce orosený obal ještě nemusí automaticky znamenat problém. Zpozorněte však, pokud je výrobek výrazně změklý, teplý, vytéká z něj tekutina nebo je zjevné, že byl delší dobu rozmražený.

Nejisté potraviny znovu nezamrazujte jen proto, abyste zabránili plýtvání. Samotné zmrazení většinu mikroorganismů nezničí – pouze zpomalí jejich množení. Zmrzlina, která se výrazně rozpustila, navíc po opětovném zmrazení ztrácí svou původní strukturu a není vhodné ji uchovávat na později.

Pokud nevíte, jak dlouho byl výrobek mimo doporučenou teplotu, je bezpečnější neriskovat. Vzhled ani vůně totiž nemusí vždy odhalit všechny mikroorganismy způsobující onemocnění z potravin.

A co rozvoz nákupu domů?

Také při převzetí nákupu od kurýra zkontrolujte:

- zda jsou chlazené výrobky skutečně studené,
- zda mražené potraviny zůstaly zmrzlé,
- zda nejsou obaly poškozené nebo vyteklé,
- zda nebylo syrové maso v přímém kontaktu s ostatním nákupem.

Chlazené a mražené zboží po převzetí ihned ukliďte. Kontroly SZPI se u internetových prodejců zaměřují také na dodržení teplotního řetězce během dopravy.

Desatero bezpečného letního nákupu

1. Nákup si naplánujte jako poslední zastávku před návratem domů.

2. Vezměte si termotašku nebo chladicí box.
3. Nejprve nakupujte trvanlivé potraviny.
4. Chlazené a mražené výrobky vybírejte až nakonec.
5. Kontrolujte obaly, data a podmínky skladování.
6. Syrové maso a ryby oddělte od ostatních potravin.
7. Nenechávejte nákup v zaparkovaném autě.
8. Z prodejny jeďte co nejrychleji domů.
9. Mražené a chlazené výrobky ukliďte jako první.
10. U potravin, které byly dlouho v teple, raději neriskujte.

Stačí několik jednoduchých změn a letní nákup zvládnete bez obav. Termotaška, správné pořadí vybírání výrobků a přímá cesta domů pomohou zachovat chuť i kvalitu potravin – a především jejich bezpečnost.