Pozor na vaření v létě!



Léto svíčkovou nemusí

Ostatně když teploměr vystoupá nad třicítku, ani na báječnou svíčkovou podle receptu po babičce nemáme chuť. Zahrada i naše obchody nám nabízejí **široký sortiment čerstvé zeleniny, les dodá nadílku hub**. Tím pádem můžeme rodině předkládat velmi **zdravý a pestrý jídelníček**.

Nedejme infekcím šanci

V horkých letních dnech se výrazně **zvyšuje výskyt trávicích potíží, průjmů a zvracení**, jejichž hlavní příčinou jsou nakažené (kontaminované) potraviny. Takovým problémům se můžeme vyhnout, pokud budeme **dodržovat hygienická pravidla a zásady správného zacházení s potravinami**

Jedním z hlavních důvodů vzniku střevních infekcí je **konzumace špatně tepelně upraveného masa a dalších potravin jako vajec a nepasterizovaného mléka nebo sýrů**, u kterých si nejsme jisti tím, zda byly správně skladovány.

Zásady správného zacházení s jídlem:

1. **Tepelná úprava pokrmu musí být vždy dostatečná.** Například teplota upravovaného masa by měla být 70 °C nejméně po dobu 10 minut, a to v každé

jeho části.

2. Tepelně upravované pokrmy bychom **neměli připravovat s velkým časovým předstihem a poté je skladovat při pokojové teplotě**. Pokud chceme pokrm po uvaření či upečení podávat později, musíme ho co nejrychleji zchladit, případně následně co nejrychleji zmrazit.
3. Potom bychom měli pokrm **ohřát na dostatečně vysokou teplotu (obvykle 70 °C)**, abychom zničili bakterie, které ho mohly mezitím kontaminovat.

Kyselé okurky a mléčné výrobky ano

Zastavit růst bakterií můžeme nejen tepelnou úpravou potravin nebo jejich uchováváním při nízkých teplotách, ale i úpravou prostředí v potravině, například okyselením. **Kyselé prostředí brání množení mikroorganizmů** například v okurkách konzervovaných v octovém nálevu, v kysaném zelí či zakysaných mléčných výrobcích.

Pozor na majonézy!

Nebezpečná je domácí majonéza, která se připravuje ze syrových vajec. Majonéza i tatarská omáčka z obchodu se vyrábí z vajec tepelně ošetřených, a proto je nákaza salmonelózou vysoce nepravděpodobná. Ovšem za předpokladu, že budeme dodržovat skladovací podmínky uvedené na obalu výrobku, stejně jako hygienická pravidla během spotřeby. To však je pravidlo, kterým bychom se měli řídit u všech potravin.

Salmonelóza, listerióza a kampylobakterióza

V jídle se nachází množství mikroorganismů. Mnoho těchto malých potvůrek nám nijak neškodí, a proto jim nevěnujeme pozornost. Jejich existenci si však někdy velmi bolestně uvědomíme, když se staneme článkem řetězce nějaké infekční epidemie. Jednou z nejčastějších je salmonelóza. O **nebezpečné salmonelóze** jsme psali ZDE

Hygienu ve vlastní kuchyni ovlivnit můžete, ale co dělat, abyste se nenakazili ve veřejné restauraci nebo nákupem potraviny, která prostě bude kontaminovaná? Stoprocentní jistotu nemáte nikdy, nicméně nebezpečí můžeme výrazně snížit. O **listerióze a střevní infekci kampylobakterióza** se dozvíte více ZDE