

Ravnanje s surovim perutninskim mesom v domači kuhinji

Med perutninsko meso uvršamo meso piščancev, kokoši, puranov, gosi, rac, nojev ipd. Za tovrstno meso je značilna nižja vsebnost maščob, lahka prebavljivost, visoka hranilna vrednost, enostavna priprava, široka ponudba perutninskih polpripravljenih jedi. Piščančje meso je običajno prva vrsta mesa, ki ga uvajamo v prehrano malih otrok, je sestavina dietne prehrane in prehrane bolnikov.

Priprava svežega perutninskega mesa v domači kuhinji pa lahko predstavlja tveganje za zdravje, če pri pripravi ne upoštevamo osnovnih načel higiene živil.

Glavni povzročitelji črevesnih okužb, povzročenih s perutninskim mesom, so salmonele, kampilobakter, listerija (*Listeria monocytogenes*), zlati stafilokok (*Staphylococcus aureus*), med katerimi največ okužb povzročajo salmonele in kampilobakter.

Črprav je v perutninskih klavnica zagotovljen stalen veterinarski nadzor, popolne mikrobiološke varnosti zaradi tehnoloških pogojev in postopkov priprave perutninskega mesa ni možno zagotoviti. Salmonele in kampilobakter so pogosto prisotni v črevesju perutnine. V postopkih odstranjevanja notranjih organov (evisceracije) perutnine, lahko pride do površinskega mikrobiološkega onesnaženja kože ali trebušne votline z vsebino črevesja.

Salmonele, salmoneloze

Salmoneloza je bolezen, ki jo povzročajo bakterije iz rodu salmonel. Povzročajo okužbe pri živalih in ljudeh. Pomemben dejavnik tveganja za okužbo je uživanje kontaminiranih živil, zlasti toplotno slabo obdelane perutnine in jajc. Okužba s salmonelami pri ljudeh lahko poteka v različnih oblikah: bacilonoštvo povsem brez kliničnih znakov in simptomov, akutni enterokolitis (vnetje črevesja), trebušni tifus, bakteriemija z zunajčrevesnimi vnetnimi žarišči ali brez njih.

Najpogostejša oblika okužbe s salmonelami je akutni enterokolitis. Pojavi se 6-48 ur po zaužitju živila, onesnaženega s salmonelami. Bolezen se začne naglo s slabostjo in bolečinami v trebuhu ter drisko. Lahko jo spremljajo visoka vročina, bruhanje, glavobol in bolečine v mišicah. Akutni enterokolitis lahko poteka v blagi obliki, lahko pa ima hud potek, ko bolnik zaradi pogostih odvajanj blata izgubi veliko tekočine, kar lahko privede do izsušitve (dehidracije).

Za salmoneloze je značilno sezonsko nihanje števila obolelih glede na zunanje temperature. Največ zbolelih je v toplejših mesecih, ko višje temperature omogočajo hitrejše razmnoževanje salmonel.

Kampilobakter, kampilobakterioze

Bolezen kampilobakterioza je infekcijska bolezen, ki jo povzročajo bakterije iz rodu *Campylobacter spp.* Kampilobaktiri so bakterije, katerih naravni življenjski prostor je črevesje ptičev in sesalcev. Bolezen se običajno pojavi 2-5 dni po zaužitju živila, onesnaženega s kampilobaktrom, in traja približno teden dni. Zanj so značilni: driska, krči in bolečine v trebuhu, glavobol in povišana temperatura. Drisko, ki je lahko tudi krvava, pogosto spremljata slabost in bruhanje. Okužba lahko poteka tudi asimptomatsko (brez znakov bolezni), medtem ko pri ljudeh, ki imajo oslabiljen imunski sistem, lahko povzroči resne zaplete, kot so artritis (vnetje sklepov), hepatitis (vnetje jeter), zunajčrevesna vnetja (meningitis - vnetje možganskih ovojnic, endokarditis - vnetje srčnih zaklopk).

Vloga in pomen higiene v domači kuhinji

Prehranski obrati v sistemu javne prehrane morajo v skladu z zakonskimi predpisi zagotavljati stroge sanitarno-tehnični pogoje za prostore in opremo, kjer se pripravlja hrana, ločevati nečista-čista območja, nosilec dejavnosti mora vzpostaviti stalen notranji nadzor nad higieno, zaposleno osebje pa mora poznati in izvajati načela higiene živil.

Kaj pa doma? Priprava gotovih jedi oziroma obrokov hrane v gospodinjstvu je vezana na domačo kuhinjo ali na določena mesta v bivalnih prostorih. Domača kuhinja ni namenjena samo pripravi hrane. Je bivalni družinski prostor, kjer se igrajo ali učijo otroci, zadržujejo hišni ljubljenci, v njej se odvijajo tudi druga opravila in

Dokument:	Ravnanje s surovim perutninskim mesom v domači kuhinji
Priprava:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija:

gospodinjske dejavnosti (pranje, likanje...). Tudi postavitev opreme ni vedno taka, da bi bilo omogočeno gibanje živil v smeri surovo - gotovo. Zato lahko v domači kuhinji pogosto prihaja do navzkrižnega onesnaženja gotove hrane prek surovih, neobdelanih živil.

Podatki o prijavljenih nalezljivih črevesnih obolenjih (salmoneloze, kampilobakterioze) v Sloveniji potrjujejo, da so črevesna obolenja pogosto povezana s pripravo hrane v domači kuhinji.

Osnovna priporočila za preprečevanje okužb ali zastrupitev s perutninskim mesom

- Kupujemo sveže perutninsko meso v trgovski verigi, od znanih proizvajalcev, ki zagotavljajo z označbami na predpakiranem žvilu sledljivost živila vse do rejca perutnine.
- Pri nakupu perutninskega mesa (svežega ali zamrznjenega) moramo biti pozorni na datum uporabnosti, temperaturo shranjevanja, embalažo, ki ne sme biti poškodovana, in navodila za pripravo, če so prisotna. Slovenski proizvajalci že opremljajo predpakirano perutnino z navodilom o varni toplotni obdelavi. Perutninsko meso prenesemo od trgovine do doma s hladilnimi vrečami ali torbami z zamrznjenimi vložki v čim krajšem času, da vzdržujemo hladno verigo.
- Doma moramo perutninsko meso takoj oziroma čimprej shraniti v hladilnik (4 st. C), oziroma zamrzovalnik (-18 st. C) v originalni embalaži. Perutninsko meso shranjujemo na polici hladilnika tako, da ne pride do izcejanja mesnega soka na druga živila. Pri zamrzovanju je treba upoštevati priporočila, ki določajo, koliko časa je lahko perutninsko meso zamrznjeno in navodila odtajevanja.
- Zamrznjeno perutninsko meso vedno odtajujemo v hladilniku (4 st. C) ali pod mrzlo tekočo vodo v originalni embalaži ali v mikrovalovni pečici. Mesa nikoli ne odtajujemo na kuhinjskih površinah pri sobni temperaturi. Čas odtajevanja je treba prilagoditi teži perutnine (upoštevajmo navodila proizvajalca). Vedno uporabljamo le popolnoma odtajano meso. Odtajane mesa ne smemo ponovno zamrzovati. Meso, ki se odtaja v mikrovalovni pečici, je lahko odtajano nehomogeno, zato ga je treba uporabiti takoj.
- Pranje surovega perutninskega mesa pred uporabo ni priporočljivo. Čeprav bi s pranjem morda zmanjšali onesnaženost površine mesa, pa bi zaradi nastanka vodnega aerosola s pranjem povzročili raznos mikroorganizmov po kuhinjskih površinah, opremi in priboru.
- Za preprečevanje črevesnih okužb s perutnino je najpomembnejša ustrezna toplotna obdelava mesa (kuhanje, dušenje, praženje, pečenje). Priporočamo, da se tudi gospodinjstva opremito z vbodnimi termometri za merjenje temperature, s katerimi preverjamo, če je bila središčna temperatura živila ob toplotni obdelavi dovolj visoka za uničenje morebiti prisotnih škodljivih mikroorganizmov. Večina zdravju škodljivih mikroorganizmov (bakterij), potencialno prisotnih v živilih, je uničena pri temperaturi nad 70 st. C v nekaj minutah. Pomembna je pravilna uporaba vbodnih termometrov za merjenje središčne temperature živila.

Pravilna uporaba vbodnih termometrov

Termometre je treba pred vsako uporabo in med posameznimi meritvami očistiti (v čisti vodi z dodatkom čistilnega sredstva), dobro sprati, lahko tudi razkužiti z alkoholnim robčkom, da preprečimo onesnaženje živil. Termometer je treba očistiti in razkužiti tudi po uporabi, preden ga shranimo.

Najbolj pravilne in zanesljive so meritve temperature v sredini (najdebelejšem delu) živila, predvsem kadar preverjamo pravilnost toplotne obdelave. Pri mesnih živilih ni priporočljivo izvajati meritev tik ob kosti. Treba je počakati, da se termometer stabilizira - prilagodi, tako da odčitamo končno vrednost temperature.

Tabela: Priporočene varne središčne temperature pri toplotni obdelavi perutninskega mesa

Toplotna obdelava	Živilo	Priporočena središčna temperatura
Pečenje, kuhanje, dušenje, praženje	Cela perutnina-piščanec	≥82°C (merimo v bedru)
Pečenje, kuhanje, dušenje, praženje	Piščančje prsi	≥77°C

Dokument:	Ravnanje s surovim perutninskim mesom v domači kuhinji
Pripravila:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija:

Pečenje, kuhanje, dušenje, praženje	Perutninsko meso - manjši kosi, nadevi	≥74°C za 15 sekund
--	---	--------------------

Vir : Smernice dobre higienske prakse in uporabe načel HACCP v gostinstvu

Priporočila za higiensko rokovanje oz. pripravo živil s perutninskim mesom v domači kuhinji:

- S surovim perutninskim mesom vedno ravnamo tako, kot da je onesnaženo z zdravju škodljivimi mikroorganizmi (npr. salmonelami, kampilobaktrom). Roke, pribor, delovne površine, ki so prišle v stik s surovim perutninskim mesom, so zelo verjetno onesnažene z zdravju škodljivimi mikroorganizmi.
- Za pripravo jedi iz surovega (perutninskega) mesa vedno uporabljamo ločene kuhinjske deske in nože, ki jih ne uporabljamo pri obdelavi drugih živil ali že gotovih jedi. Živilo čim prej termično obdelamo, embalažo zavržemo med komunalne odpadke.
- Vzdržujemo osebno higieno. Pomembno je temeljito in pogosto umivanje rok, zlasti po rokovanju s surovim perutninskim mesom. Tudi v domači kuhinji za brisanje rok priporočamo uporabo papirnatih brisač.
- Delovne površine, orodje, pribor, posode temeljito čistimo sproti in po končanem delu.
- Še posebej pozorni in pazljivi moramo biti pri uporabi kuhinjskih krp, ker z njimi lahko prenašamo mikroorganizme z nečistih površin, orodja, pribora na čiste površine, roke ali živila.

Ob upoštevanju in izvajanju navedenih higienskih priporočil in varni toplotni obdelavi uživanje perutninskega mesa ne bo predstavljalo tveganja za zdravje za potrošnike!

Dokument:	Ravnanje s surovim perutninskim mesom v domači kuhinji	
Prapravila:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo	
		Verzija: