

ZAGOTAVLJANJE VARNE HRANE NA POČITNICAH

Slika: Priprava hladilne torbe za shranjevanje živil na poti



Vir: USDA photo http://origin-www.fsis.usda.gov/PDF/Handling_Food_Safely_on_the_Road.pdf

Kadar na potovanje ali počitnice s seboj vzamemo hrano, moramo poskrbeti za higiensko ravnanje z živili. Na pot običajno vzamemo že vnaprej pripravljena živila, zato so izrednega pomena varna priprava in pakiranje živil doma, varen prevoz in higiensko rokovanje z živili. Zelo pomembno je načrtovanje primerne količine živil, da hrane po nepotrebem ne zavržemo.

Priprava živil za na pot

Pred odhodom se pozanimamo, ali je v počitniškem objektu, kamor smo namenjeni, živila možno shranjevati v hladilniku/zamrzovalniku.

Pri pripravi in pakiranju živil, ki jih bomo odnesli s seboj, moramo upoštevati osnovna higienska načela za varno pripravo živil v domači kuhinji.¹

Živila, ki so obstojna na sobni temperaturi, vedno prenašamo v originalni embalaži, ki ščiti pred zunanji onesnaževali in neposredno svetlobo. Večjo pozornost je treba nameniti živilom, ki morajo biti shranjena pri nizkih temperaturah (mleko in mlečni izdelki, delikatesna živila, toplotno obdelana živila, pripravljena za zaužitje, sveže meso ...). Takšna živila prenašamo v hladilni torbi, ki zagotavlja primerno temperaturo.

Pri daljšem potovanju je priporočljivo, da vzamemo s seboj dve hladilni torbi. Pijačo in živila, ki jih bomo zaužili na poti, shranimo v priročno hladilno torbo, ločeno od ostalih živil, ki jih bomo uporabili kasneje na cilju. Hladilno torbo pred uporabo temeljito očistimo, da preprečimo morebitno onesnaženje živil med prevozom. Hitro pokvarljiva živila, ki so bila predhodno shranjena v zamrzovalniku in hladilniku, shranimo v ohlajene hladilne torbe, tik pred odhodom.

Živila morajo biti pakirana v čisti, neprepustni in za živila primerni embalaži. Surova živila (npr. meso, jajca) shranjujemo ločeno od kuhanih in delikatesnih živil ter ločeno od živil, ki jih zaužijemo surova² (sadje, zelenjava). Najbolje jih je shraniti na dnu hladilne torbe ali v ločeni torbi.

Toplotno obdelana živila (npr. golaž) morajo biti dobro ohlajena, preden jih shranimo v hladilno torbo. Položimo jih nad surovimi živili³. Na živila položimo ohlajena hladilna telesa, nato nadaljujemo po plasteh (živila – hladilna telesa – živila – hladilna telesa).

Dokument:	ZAGOTAVLJANJE VARNE HRANE NA POČITNICAH
Pripravila:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija:

Da zagotovimo varen prevoz živil, je priporočena temperatura v hladilni torbi do 5°C (upoštevamo priporočene temperature proizvajalca). Do vrha napolnjena hladilna torba zadrži nizko temperaturo dalj časa, zato ves preostali prazen prostor napolnimo s hladilnimi telesi. Odpiramo jo čim manj pogosto in za čim krajši čas.

Transport živil med potjo

Hladilno torbo v avtu položimo na najhladnejše mesto, ki naj ne bo izpostavljeno neposrednim sočnim žarkom. Poleti je to običajno klimatizirana potniška kabina, pozimi pa prtljažnik. Za ohranjanje ustreznih temperature hladilno torbo odpiramo čim redkeje in za čim krajši čas. Med postanki torbo pustimo v avtu in iz nje postrežemo le toliko živil, kolikor jih bomo takoj zaužili.

Higiena rok

Tudi na potovanjih in počitnicah je zelo pomembno vzdrževanje in zagotavljanje čistih rok za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni, zlasti črevesnih. Z umazanimi rokami lahko onesnažimo tudi živila. V primeru, da si rok ne moremo umiti s tekočo vodo in milom, za čiščenje rok na poti uporabimo čistilne ali razkuževalne robčke⁴.

Shranjevanje živil na cilju

Ob prihodu na cilj vsa živila pregledamo, preden jih shranimo v hladilnik⁵. Če smo imeli v hladilni torbi zamrznjena živila, ki so se odtajala, jih porabimo takoj. Če imamo toplotno obdelana in pred potovanjem zamrznjena živila, pa jih pred porabo toplotno obdelamo ali pogrejemo tako, da središčna temperatura živila doseže najmanj 75°C (npr. golaž in jedi na žlico prevremo). Vsa hitro pokvarljiva živila in toplotno obdelana živila, ki so bila na sobni temperaturi več kot dve uri, zavržemo.

Varnost živil v vročih poletnih dneh

V vročih poletnih dneh je pripravljena hrana v primerjavi s hladnimi dnevi v letu manj časa primerna za uživanje. Zaradi višjih temperatur zraka se bakterije v živilih hitreje razmnožujejo, kar predstavlja večje tveganje za okužbe in zastrupitve z živili. Na potovanju v poletnih dneh moramo biti še veliko bolj pozorni na higiensko pripravo živil in shranjevanje živil v varnih temperaturnih območjih¹.

Na jadraniu

Na večjih jadrnicah in motornih čolnih so že vgrajene hladilne naprave. Ker pa na manjših plovilih ni hladilnikov, moramo že vnaprej zagotoviti ohlajene hladilne torbe in večje število hladilnih teles. Če traja bivanje na plovilu več dni (hladilne torbe s hladilnimi telesi zagotavljajo hlajenje največ 12 ur), s seboj odnesemo živila, ki so obstojna na sobni temperaturi (konzerve z mesom ali ribami, konzerve pripravljenih jedi, sterilizirano mleko, kruh oziroma krekerje itd.) in primerno količino pitne vode. Ta živila v originalni embalaži shranjujemo v najhladnejšem delu plovila v čistem pokritem zaboju, zaščitenem pred direktnim soncem in vetrom.

¹...Ohlajevanje in shranjevanje ohlajenih živil: <http://www.nijz.si/podrocja-dela/moje-okolje/varnost-zivil>

²...Navzkrižno onesnaženje živil z mikroorganizmi: <http://www.nijz.si/podrocja-dela/moje-okolje/varnost-zivil>

³... Toplotna obdelava in pogrevanje živil: <http://www.nijz.si/podrocja-dela/moje-okolje/varnost-zivil>

⁴...Pomen umivanja rok v domači kuhinji: <http://www.nijz.si/podrocja-dela/moje-okolje/varnost-zivil>

⁵.. Nasveti za potrošnike pri nakupu, prenosu/prevozu in shranjevanju živil: <http://www.nijz.si/podrocja-dela/moje-okolje/varnost-zivil>

Dokument:	ZAGOTAVLJANJE VARNE HRANE NA POČITNICAH
Pripravila:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija:

Dokument:	ZAGOTAVLJANJE VARNE HRANE NA POČITNICAH	
Prpravila:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo	
		Verzija:

16.6.2022

Stran 3/4

Viri:

- FDA. Safe Food Handling, dostopno 16.6.2022 na: <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/safe-food-handling>
- NIJZ, dokumenti o zagotavljanju varnosti živil, dostopno 16.6.2022 na: <http://www.nijz.si/podrocja-dela/moje-okolje/varnost-zivil>
- P. Pollak, D. Mehikić, N. Klun, N. Dekleva: Smernice dobre higienske prakse in uporabe načel HACCP v gostinstvu, Ljubljana: Turistična gostinska zbornica pri Gospodarski zbornici Slovenije, Sekcija za gostinstvo in turizem pri Obrtno – podjetniški zbornici Slovenije, 2010.

Dokument:	ZAGOTAVLJANJE VARNE HRANE NA POČITNICAH
Prpravila:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: