

БОРИТЕСЬ С БАКТЕРИЯМИ! ЧЕТЫРЕ ШАГА ПО БЕЗОПАСНОМУ ОБРАЩЕНИЮ С ПРОДУКТАМИ.

В продуктах могут быть враги без запаха и вкуса, которых нельзя ни увидеть, ни почувствовать. Они могут заставить Вас заболеть. Они называются бактериями.

Вы можете уберечь свои продукты от бактерий. Боритесь с ними следующими четырьмя способами:



1. ЧИСТОТА:

Часто мойте руки и посуду



Микробы могут распространяться по кухне. Они могут обитать в кухонных принадлежностях, а также на столе. Вы можете бороться с ними при помощи:

- ◆ Мытья рук горячей водой и мылом перед тем, как прикасаться к еде.

◆ Мытья доски для резания продуктов, посуды, кухонных принадлежностей и верхней части кухонного стола горячей водой и мылом после приготовления мяса, цыплят и рыбы, а также перед новым использованием.

◆ Частого стирания тряпок для мытья посуды в горячей воде в стиральной машине.

2. ХРАНИТЕ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ОТДЕЛЬНО:

Не допускайте заражения пищи от других продуктов.



Микробы могут распространяться от одних продуктов к другим. Вы можете бороться с ними при помощи:

- ◆ Хранения рыбы и сырого мяса отдельно от других продуктов при их покупке.

◆ Хранения рыбы, птицы и сырого мяса под другими видами продуктов в холодильнике.

◆ Использования чистой тарелки для мяса и рыбы после их приготовления

3. ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Готовьте пищу при безопасной температуре.



Тепло убивает микробы, живущие в продуктах. Вы можете бороться с ними при помощи:

- ◆ Тщательного приготовления пищи.
- ◆ Пользуясь термометром для проверки годности приготовленной пищи.

◆ Приготовления яиц до тех пор, пока желток и белок не затвердеют.

◆ При приготовлении пищи в микроволновой печи мешайте и вращайте еду. Прогрейте её со всех сторон.

Сырые продукты	Температура, при которой они портятся (по Фаренгейту)
Говядина, свинина, телятина, жаркое из баранины и бифштекс:	
средне прожаренные	160
хорошо прожаренные	170
Цыплёнок - целый и кусочками	165
Молотая говядина, свинина, баранина и телятина	160
Молотый цыплёнок, индюк	165
Свежая ветчина и колбаса	160
Отдельно приготовленная начинка	165
Целый индюк, без начинки	165
Индюк из чёрного мяса	165
Индюк из белого мяса	170

4. ХРАНЕНИЕ

Немедленно поместите продукты в холодильник.



Холод замедляет размножение вредных бактерий. Установите в Вашем холодильнике температуру 40 градусов по Фаренгейту либо ниже, а в морозильнике - 0 градусов по Фаренгейту. Вы можете бороться с бактериями при помощи:

- ◆ Разделения остатков пищи на маленькие кусочки и помещения её в холодильник на два часа для охлаждения.
- ◆ Маринования продуктов, хранящихся в холодильнике.
- ◆ Размораживания продуктов в холодильнике (не при комнатной температуре). Вы можете также размораживать продукты под струёй холодной воды либо в микроволновой печи. Немедленно готовьте размороженные продукты.

Find the Food Safety Mistakes from Keeping Food Safe, University of Wisconsin Extension 1993. Hawley Wright illustrator