



טיפים לקיץ חם ובריא

בקיץ הקרוב ננצל בוודאי כול אפשרות על מנת לצאת לים, ליער או סתם לטיול ויחד איתנו ניקח בוודאי תמיד את המנגל והאוכל אותו נרצה לאכול "בטבע".
אז על מנת שחגיגת הקיץ לא תסתים בהרעלות מזון או "סתם" קלקול קיבה הרי כמה הצעות פשוטות אך חשובות שיעזרו לנו לעבור את חגיגות הקיץ בשלום¹

- 1. ניקיון זה לא רק מים:** יש לנקות ידיים, כלים, משטחי עבודה וחיתוך וכול דבר שבא במגע עם המזון שאנחנו אוכלים במים זורמים ובסבון. מומלץ גם לבצע חיטוי הן של הידיים והן של כלי ומשטחי החיתוך של הבשר. חברות רבות מציעות כיום תכשירים משולבים המאפשרים לבצע פעולה זאת במהלך אחד. לא פחות חשוב הוא לזכור לשטוף את הכול לאחר הניקוי במים זורמים. אם שטפנו את משטח העבודה לפני חיתוך הירקות הבשר לגריל או הירקות לסלט חשוב לשוב ולשטפו לפני שאנו עוברים למזון אחר. אסור לשכוח שבשר עובר תהליך בישול העשוי להשמיד חיידקים אבל מצד שני ירקות שיזוהמו באותם חיידקי הבשר שלא נשטפו מהסכין או לוח החיתוך יוכלו להתרבות להם בנחת ולהיות הסיבה העיקרית להרעלת המזון שלנו. אם אין לנו מים זורמים באזור הפיקניק אז או שנביא איתנו ג'ריקן או שניקח איתנו מגבוני חיטוי המסוגלים לעשות עבודה זאת.
- 2. רוטב זה לא משהו עמיד:** רטבים לסלט כמו גם רטבים ומרינדות לבשר הינם מוצרים רגישים לקלקול. מרינדה שספגה חיידקים מהבשר ומשמשת לתיבולו אחרי הצלייה יכולה להכיל חיידקים מסוכנים. אסור לשכוח שבמצב אידיאלי חיידקים כמו סלמונלה או קולי יכולים לשכפל את עצמם כול 20 דקות אז כאשר אנו שמים את הבשר במרינדה צריך לעשות זאת תמיד במקרר ולא על השולחן בחוף הים או ביער.
- 3. כלים כלים כלים:** כלי העבודה אינם כלי ההגשה וכלי ההכנה אינם כלי האכילה. רצוי להביא מכול סוג והרבה כי אסור לשכוח זיהום צולב (העברת חיידקים מכלי לכלי מכלי ליד וכו') הינו הסיבה מספר אחת להרעלות מזון. יתר על כן כלי עבודה שנעזבו לזמן מה ללא שימוש יש לשוב לשטוף ולחטא לפני השימוש החוזר בהם.
- 4. שמירה על החום:** והכוונה כאן היא לא לחום של הקיץ אלא לחום של הבשר / עופות והדגים אותם אנו צולים. חשוב לזכור כי גם אזור קטן של המזון שאינו מקבל את החום המתאים יכול להכיל מספיק חיידקים שיגרמו למחלות והשיטה הטובה ביותר היא להשתמש במד מעלות נייד אותו ננעץ במזון בחלק העבה ביותר שלו על מנת לדעת את הטמפרטורה: עופות לפחות פלוס 75 מעלות, טחונים למינם (קציצות, קבב, המבורגר וכו') לפחות 71 מעלות ומוצרי דגים לפחות 63 מעלות. לא פחות חשוב לזכור כי במידה והבאנו אוכל חם יש לשאת אותו בצידניות מתאימות ולאכול אותו כל עוד הוא חם (תוך שעה או שעתיים) במידת הצורך יש לחממו שוב על הגריל.
- 5. שמירה על הקור:** מחקרים הראו כי אחת הסיבות העיקריות להתפתחות הרעלות מזון הינה שמירה לקוייה על טמפרטורת המזון. אם לא ניקח צידנית טובה ונמלא אותה כיאות בקרחונים שיאפשרו הובלת המזון בטמפרטורה של לא יותר מפלוס 4 מעלות אנו בסכנה של התפתחות חיידקים מהירה שתשפיעה אח"כ על יכולתנו לחסלם בצלייה. שאריות אוכל שנרצה לקחת הביתה יש לקרר שוב ומהר ככול האפשר ובבית או להקפיאם או לבשלם שוב בישול מלא. זכרו החימום במיקרו לא תמיד מספיק להביא את המזון לטמפרטורה הנדרשת.

¹ ההצעות מבוססות על הטיפים הכלליים של ארגון הבריאות העולמי והטיפים לקיץ של ה - USDA ומותאמים לתנאים בארץ