



ПРЕПОРУКЕ ЗА ПРАВИЛНО КОРИШЋЕЊЕ ВОЋА И ПОВРЋА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
Ниш, Булевар др Зорана Ћинђића 50




ПРЕПОРУКЕ ЗА ПРАВИЛНО КОРИШЋЕЊЕ ВОЋА И ПОВРЋА

- Воће и поврће припадају групи намирница које лако подлежу кварењу и представљају ризик по здравље, нарочито у летњем периоду.
- Свака грешка у процесу припремања хране, личне хигијене особа које раде на припреми, као и хигијене радних места, прибора, посуђа, амбалаже или ваздуха у просторијама где се воће и поврће припрема и служе може угрозити здравље.



Како треба прати воће и поврће

- За прање воћа и поврћа треба користити хладну, здравствено исправну воду за пиће.
- Намирнице се перу у комаду и са петељкама.
- Свеже поврће прво потапити или боље, туширати под млазом воде, затим очистити уз обавезно одвајање места где се концентришу пестициди, затим следи друго прање, уситњавање, евентуално термичка обрада
- Лиснато поврће пере се лист по лист.
- Воће прво опрати, уклонити петељке, истуширати поново, уситнити по потреби, конзумирати или термички обрадити.
- После прања намирнице треба оцедити или осушити папирним убрусом и даље одмах припремати.



Уколико ољуштено воће и поврће треба да стоји до даље обраде, треба урадити следеће:

- Кромпир, плави парадајз, коренасто поврће потапа се у воду тако да вода прекрије намирницу, а исту воду треба даље употребити за термичку обраду.
- Поврћу и воћу које се потапа може се додати мало сирћета или соде бикарбоне.
- У воду у којој се чува ољуштено воће јабуке, дуње, крушке може се додати сок од лимуна и супена кашика лимуновог сока на литар воде.
- Потапање у воду више од 30 минута значи и смањење растворљивих састојака до 30%
- Воће које тамни сервира се неољуштено.
- Воће и поврће које треба одложити до даље припреме или до конзумирања чува се у затвореним посудама од пластичних маса високог квалитета, стакленим посудама или у неоштећеним емајлираним или судовима од нерђајућег челика.



Како спречити загађење воћа и поврћа

- Да би се спречило загађење микро-организмима треба спречити унакрсну контаминацију и неодговарајућу хигијену особа које раде с храном.
- Укрштање чистих и прљавих путева тј. сировог и припремљеног воћа и поврћа, као и чистог и прљавог посуђа, прибора и средстава за рад се мора избећи.
- Оболеле особе не смеју радити на припреми оброка.
- Лична хигијена особа које рукују с храном мора бити на завидном нивоу уз коришћење чистих кецеља.
- Припремљена храна са воћем и поврћем не сме да стоји дуже од 4 сата.
- У случају појаве било ког симптома као што су мучнина, повраћање, пролив, повишена температуре обавезно се јавити лекару.