



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir

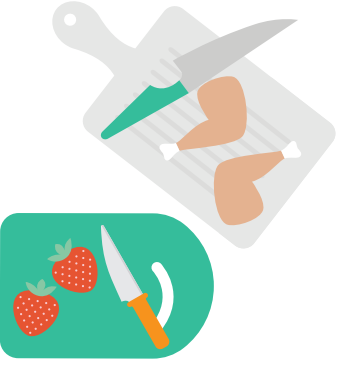


# MUTFAKTA GIDA GÜVENLİĞİ

## ÖNEMLİ İPUÇLARI



Mutfak malzemelerini daima doğru seçin ve doğru kullanın.



### Kesme Tahtası ve Kesme Aletleri

- Çiğ kırmızı et, tavuk, hindi gibi ürünler ile balık, su ürünleri ve yumurta için kullanılan kesme tahtası, tabak ve bıçağı çiğ tüketilen gıdalarla ve işlenmiş gıdalarla temas ettirmeyin.
- Her kullanımdan sonra sıcak sabunlu su ile veya bulaşık makinesi için uygunsa bulaşık makinesi ile yıkayın.



### Mikrodalga

Fırında ve ızgarada pişirilen gıdaların sıcaklıklarını ölçmede termometre kullanarak, merkez noktalarının mikroorganizmaları öldürecek kadar ısındığından emin olun.

- Mikrodalga fırınınız için gereken elektrik gücünü bilmelisiniz.
  - Bu amaçla kapak içini, kullanım kılavuzunu veya web sayfasını inceleyin. Sahip olduğunuz elektriğin gücü daha düşükse, daha uzun süreli pişirme yapmanız gerekir.
- Tavsiye edilen pişirme ve bekletme şartlarına uyun.
- Gıdanın merkez noktasının sıcaklığının 75 °C' a ulaştığından emin olmak için mutfak termometresi kullanın.



### Mutfak Lavabosu

- Ellerinizi akarsuyun altında ve sabunla 20 saniye boyunca yıkayın.
- Meyve ve sebzeleri soymadan önce yıkayın.
- Kırmızı et, tavuk, hindi gibi ürünler ile yumurtayı yıkamayın.

### Termometre

Fırında ve ızgarada pişirilen gıdaların sıcaklıklarını ölçmede termometre kullanarak, merkez noktalarının mikroorganizmaları öldürecek kadar ısındığından emin olun.



- Tüm kanatlı etleri (kıyma dahil): 75 °C
- Kırmızı et kıyması: 70 °C
- Biftek ve rosto gibi büyük parça etler: 65 °C
- Balık: 65 °C

### Buzdolabı

- Buzdolabınızı 0 - 4 °C arasında, derin dondurucunuzu ise -18 °C veya altında tutun.
- Meyve, sebze, süt, yumurta ve eti en fazla 2 saat içinde buzdolabına alın. Ortam sıcaklığı 30 °C veya daha yüksekse, bu süre 1 saati geçmemelidir.
- Çiğ eti buzdolabının en alt rafına yerleştirerek, tüketime hazır ürünlerden ve meyve sebze gibi çiğ tüketilecek ürünlerden uzak kalmasını sağlayın.
- 2 saatten fazla buzdolabı dışında kalan gıdaları atın.
- Marinasyon ve donmuş ürünün çözündürme işlemlerini buzdolabı içinde yapın.



Bilgiler ve görseller CDC den izin alınarak kullanılmıştır.

Bu doküman Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti'nin mali desteğiyle üretilmiştir. Bu doküman içeriğinden sadece Anadolu Kalkınma Derneği sorumludur ve hiçbir şekilde Avrupa Birliği, Türkiye Cumhuriyeti veya Avrupa Birliği Bakanlığı'nın görüşlerini yansıttığı şeklinde yorumlanamaz.

