

BİLİM KÜLTÜR VE EĞİTİM

Evde besin güvenliği uygulamaları

Arş. Gör. Seda Kermen

Günlük enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılayan besinler, üretimden tüketime doğru geçen süreçte doğru olmayan uygulamalar sonucunda besin kaynaklı hastalıklara neden olabilir. Ev ortamının besin kaynaklı hastalıklar için riskli olmasının ise birçok nedeni vardır. Bu nedenler arasında tüketilen besinlerin büyük çoğunluğunun evde hazırlanması, bu süreçte yeterli önlem alınmaması ve besin güvenliği konusunda duyarlı ve bilinçli olunmaması yer alır. Aynı zamanda evde yaşayan 65 yaş ve üstü bireylerin, 5 yaş altı çocukların, gebelerin, hastalık, tıbbi tedavi veya organ transplantasyonu nedeniyle bağışıklık sistemi baskılanan bireylerin besin kaynaklı hastalıklar için riskli grupta oldukları unutulmamalıdır.

Besin güvenliğine ilişkin neler yapılabilir?

Satın Alma ve Muhafaza Etme: Tüketiciler için besin güvenliği marketlerde gıda alışverişi ile başlar. Gıda alışverişi sırasında dikkat edilmesi gereken noktalar vardır. Dondurulmuş ürünler ve et gibi besinlerin buzdolabına ulaşma süresini kısaltmak için en son soğuk besinler alınmalıdır. Etiket bilgileri okunmalı; yırtılmış ve sızdıran ambalajlı besinler alınmamalı; çatlak, kırılmış yumurtalar alınmamalıdır. Çapraz bulaşma olasılığını önlemek için alışveriş sepetinde çiğ et, deniz ürünleri diğer yiyeceklerden uzak tutulmalıdır. Ayrıca, kolay bozulan besinler alışverişten sonra 2 saat içerisinde buzdolabına konulmalıdır. Satın alınan kolay bozulabilen besinler buzdolabında, dondurulmuş besinler dondurucuda, oda sıcaklığına dayanıklı besinler temiz ve kuru bir yerde muhafaza edilmelidir.

Temizleme: Besin hazırlama aşamasından önce ellerin, besin ile temas eden yüzeylerin ve mutfak araç gereçlerin yıkanması gereklidir. Eller, mutfakta patojen



mikroorganizmaları y a y m a k için önemli bir araçtır. Bu nedenle ellerin yıkanması, çapraz kontaminasyonu

önlemek açısından kritik önem taşıyor. Sabun ve sıcak su kullanarak en az 20 saniye sürecek şekilde eller yıkanmalıdır. Mikroorganizmalar mutfak lavabosu ve çevresi, musluk, mutfak tezgahında yoğun olarak bulunabileceği gibi el temasının sık olduğu buzdolabı, su ısıtıcısı, fırın kolu, bulaşık süngeri ve doğrama tahtasında bulunabilmektedir. Örneğin; bulaşık bezlerinde bulunan yüksek sayıda *E. coli* en az 48 saat boyunca canlı kalmaktadır. Tüketim ve hazırlık öncesi besinlerin temizliği de sağlanmalıdır. Sebze ve meyveler iyice yıkanmalıdır.

Besinleri Kesme ve Doğrama: Besinlerin temizliği sağlandıktan sonra kesme ve doğrama aşamasındaki besin güvenliği, kesme tahtası ve bıçakların hijyeni ile ilgilidir. Mümkünse et ve sebze doğramak için ayrı ayrı kesme tahtası kullanılmalıdır. Her kullanımdan sonra ve hazırlamada sonraki aşamaya geçmeden önce, kesme tahtası sıcak sabunlu suyla yıkanmalıdır. Bunlara ek olarak, dikkatli yıkamayla bile ortadan kalkmayacak patojen bakterileri tutabileceği için temizlenmesi zor, oluklu ya da aşınmış kesme tahtaları kullanılmamalıdır.

Besinlerin Çözdürülmesi: Besin güvenliğinde bir diğer önemli aşama dondurulmuş besinlerin çözdürülmesidir. Çözülme sıvısının damlamasını önlemek için dondurulmuş besinler kap içine konularak buzdolabında çözdürülmelidir. Dondurulmuş pizza ve sebze gibi bazı besinlerde pişirme sürecinin bir parçası olarak çözdürme işlemi uygulanır. Ayrıca, besinler çözdürüldükten sonra tekrar dondurulmamalıdır.

Pişirme: Pişirme aşamasına geçen besinlerde kontaminasyona neden olan uygulamalardan biri pişmiş yemeklerin tat kontrolünün parmaklar aracılığıyla yapılmasıdır. Bunun yerine, temiz bir tatma kaşığı kullanılmalıdır. Bunun yanı sıra, pişirme sürecindeki en önemli besin güvenliği ilkeleri zaman ve sıcaklık kontrolüdür. Sıcaklık kontrolü, bakterilerin büyümesini en aza indirmek için doğru sıcaklığın elde edilmesidir. Yemeğin sıcaklığını ölçmek için gıda termometresinin kullanılması önerilmesine rağmen genellikle evlerde kullanılmamaktadır. Bu nedenle, sıvı kıvamlı yemeklerin kaynayana kadar



pişirilmesi önerilir. Etlerin pişirilmesinde renk değişikliğinin iyi bir gösterge olduğu düşünülmektedir. Fakat gözle kontrol risklidir ve yanıltıcı olabilir. Piştikten sonra ise sıcak yemekler sıcak (65°C ve üzeri) ve soğuk yemekler soğuk (5°C ve altında) muhafaza edilmelidir. Pişirilmiş besinler, oda sıcaklığında 2 saatten fazla bekletilmemelidir.

Besinlerin Soğutulması:

Pişirilmiş besinler, daha sonra tüketilecek ise hızlı bir şekilde soğutularak buzdolabına konulmalıdır. Farklı soğutma yolları bulunmaktadır. En basit olanları ısı kaybını kolaylaştırmak için besinleri küçük porsiyonlara bölmek ve sık sık karıştırmaktır. Bir başka yol da pişirilmiş besinleri kapalı bir kaba koyarak soğuk su altında tutmaktır. Fakat kapağın düzgün şekilde kapatılmaması durumunda besin kontamine olabilir.

Servis: Tüketime hazır hale gelen besinler, son olarak servis aşamasına alınır. Servis sırasında dikkat edilmesi gereken çeşitli kurallar vardır: kişisel hijyen sağlanmalı (ellerin yıkanması vb.), servis tabaklarında kir, deterjan kalıntısı ve artık besin olup olmadığı kontrol edilmeli, servis tabaklarında yemek yüzeylerine elle dokunulmamalı (tabak alttan veya kenardan, bardak kulp veya alttan, kaşık saptan tutulmalı), bakterilerin çoğalması için uygun alanlar sağladığı için kırık ve çentikli olan servis araçları kullanılmamalı, besinler çıplak elle tutularak servis yapılmamalı ve servis kaşığı veya maşa kullanılmalıdır.

Sonuç olarak üretimden tüketim noktasına kadar olan tehlikeler etkili bir besin güvenliği sistemi ile kontrol edilebilir. Doğru olmayan uygulamaların ise tehlikeli sonuçlara neden olabileceği toplum düzeyinde vurgulanmalıdır. Besin kaynaklı hastalıklar önenebilir olduğu için besin güvenliği konusunda duyarlı ve bilinçli olmak önemlidir.

KAYNAKLAR

- Byrd-Bredbenner, C., Berning, J., Martin-Biggers, J., & Quick, V. (2013). Food safety in home kitchens: a synthesis of the literature. International journal of environmental research and public health, 10(9), 4060-4085.
- Kitchen Companion: Your Safe Food Handbook. (2015). The U.S. Department of Agriculture.
- Dudeja P, Singh A. (2016). Safe cooking practices and food safety in home kitchen and eating establishment. In Food Safety in the 21st Century (pp. 373-385).

T.C.
İSTANBUL
KÜLTÜR
ÜNİVERSİTESİ

**Kültür'de Yüksek Lisans
ve Doktora Başvuruları Başladı!**

**%50
indirim**

