



Besinlerin Hazırlama, Pişirme ve Saklama İlkeleri

Ders Sorumlusu: Dr. Hülya YARDIMCI


Besin Hijyeni: Herhangi bir besinin temizliği tümüyle hastalık yapan etmenlerden arınmış olması anlamına gelir. Bir başka deyişle yenen besinler, yiyen kişileri hasta etmemelidir. Besinler yoluyla hastalık yapan mikroorganizmaların bir hastalığa neden olabilmesi için besin içinde yeteri kadar çoğalması gerekir

Mikroorganizmaların Bulunduđu Yerler ve Bulaşmaları:

Mikroorganizmalar insan ve hayvan vücutundan, insan ve hayvan artıklarından dışkı, toprak, su, kemirgenler ve haşerelerle bulaşır. Çiğ tüketilen besinler bulaşma için iyi bir yoldur. Bir yiyeceğin hazırlanması sırasında ne kadar çok sayıda işlem varsa, mikroorganizmalarla kirlenme şansı da o kadar yüksek olur.Örn: Etin kıyma haline getirilmesi.

Yiyecek hazırlanırken, oda sıcaklığında çalışıldığı için, mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde hareket etmeli, beklemesi gerekli besinler buzdolabında bekletilmelidir. Besin hazırlamada kişisel temizliğe önem verilmezse, bakterilerin besinlere bulaşması ve orada çoğalmaları, toksin çıkarmaları kolaylaşmış olur.Örn: eller,

Çiğ besinlerden hayvansal kaynaklı olanlar kadar, bitkisel kaynaklı olanlar da ; örneğin taze sebze ve meyveler hastalıklı insan ya da taşıyıcı (portör) aracılığı ile patojen mikroorganizmaları sağlıklı kişilere ve çevreye yayabilirler.



Uygulanan ısıtma sürecinin şekli, süresi ve sıcaklık derecesi, o besindeki bazı mikroorganizmaları yaşatabildiği halde, bazılarını etkilemeyebilir. Pişirme sırasında yüzeydeki mikroorganizmaların genellikle hepsi ölür, fakat iç kısımdakilerin hepsi öldürülemez.

Besinlerin Sağlık ve Temizlik Kurallarına Uygun İşlem Görmesi:

- Saęlam, zedelenmemiş, bozuk olmayan besinler seçilmeli ve satın alınmalıdır
- Sebze ve meyveler toz, toprak ve ilaç kalıntılarında temizlenmeleri için iyi yıkanmalıdır.
- Besinlerin hazırlanma, saklanma ve servis edilmeleri sırasında hastalık etmeni mikroorganizmalar ile kirlenmesi önlenmelidir.

Bu nedenle aşağıdaki hatalı davranışlardan kaçınılmalıdır:

1. Hastayken maskesiz olarak besin hazırlamak, pişirmek, servis etmek
2. Kirli ellerle çalışmak
 - a. Tuvalet sonrası el yıkamanın yetersiz olması
 - b. Yaralı bereli ellerle çalışmak
 - c. Sa ve ağız, burun çevresini, yüzü kaşıma, burun karıştırmak
 - d. Tırnakların uzun ve cilalı olması
 - e. Elle tada bakmak
 - f. Elle servis yapmak
 - g. Para veya vb. dokunmak
 - h. Yumurtayı elledikten sonra yıkamamak
 - i. Öksürme veya hapşırma sırasında mendil kullandıktan sonra el yıkamamak


- **3.** Kirli üniforma ile çalışmak
- **4.** Kep veya bone giymemek
- **5.** Yiyecekler üzerine öksürmek, hapşırarak, yüksek sesle konuşmak
- **6.** Yemek hazırlamak, pişirmek, servisi esnasında sigara içmek, sakız çiğnemek
- **7.** Kırık, çatlak tabak ve bardak kullanmak
- **8.** Çatal, kaşık, bardak, tabak taşırken ağızla temas edecek yerlerden tutmak
- **9.** Bulaşıkları iyi yıkamamak
- **10.** Yıkamış kapları bez ile kurutmak
- **11.** Mutfakta sinek, böcek, kedi bulundurmak
- **12.** Çöpleri açıkta bırakmak

- Hastalık yapabilecek şüpheli besinler, özellikle küflenmiş olanlar yenilmemelidir.
- Zehirli mantarları gözle ayırt etmek mümkün olmadığı için kültür mantarları dışında
- mantar tüketilmemelidir.
- Hazırlama, saklama ve servis sırasında kullanılan araç, gereçlerde mikroorganizmaların
- çoğalması önlenmelidir.
- Mutfak ve yemek yenen yerlerin temizliğine özen gösterilmelidir.
- Çiğ yenecek sebze ve meyveler, pişirilecek taze sebzeler ve kuru meyveler, temizlenmiş ve pişmeye hazır tavuk, balık, parça etler ve yumurta iyice yıkanmalıdır.

- Sebze ve meyveler toz ve topraklarından ve ilaç kalıntılarından temizlenmek için bir
- müddet su dolu bir kaptaki bekletildikten sonra, bol su ile birkaç kez yıkanmalıdır.
- Herhangi bir haşere ve mikroorganizma bulaşmasından kuşkulanırsa, taze sebzeler 20 dakika tuzlu veya klorlu suda bekletilmelidir.
- Besinlerin bakteriler tarafından çıkarılan toksinlerden başka zehirli maddelerle karışması veya kirlenmesi önlenmelidir.

Besinler hazırlandıktan sonra tekrar ısıtıldığında:

- Besinlerin hazırlanması, saklanması, pişirilmesi, servis için sıcak tutulması, yeniden ısıtılması sırasında uygulanacak sıcaklık dereceleri bakterilerin çoğalmasını önleyecek yeterlilikte olmalıdır.
- Besinlerden et, tavuk, balık, süt, yumurta ve bunlarla hazırlanmış yemekler 16-49 °C arasındaki en tehlikeli bölge veya 5-16 °C ile 49-60 °C arasındaki tehlikeli bölgede, asla bırakılmamalıdır.

- 
- Çok tehlikeli sıcaklık dereceleri arasında çabuk bozulabilen besinler 2 saatten, tehlikeli bölgede ise 4 saatten fazla bekletilmemelidir.
 - Besinler oda sıcaklığında bütün gece bırakılmamalıdır.

- Toz ve haşerelerden korumak için üzeri daima kapalı olarak saklanmalıdır.
- Ilık tutulan yemekler tehlikeli olabilirler, bu noktaya dikkat edilmelidir. Sıcak tutma ve ısıtma derecesi 60-74 °C arasındadır. Soğuk tutma derecesi ise 5 °C nin altındadır.
- Sıcak besinlerin soğuk suya daldırılmış kaplarda, suyu sık sık değiştirilerek ve ara sıra karıştırılarak soğutulması gerekir. Pişmiş yemekler, oda sıcaklığında kendi kendine soğutulmaya bırakılmamalıdır.

- abuk bozulan et, tavuk, balık, süt, yumurta gibi besinlerin dükkanlarda güneŐten uzak ve buzdolabında saklanmaları gerekir. Satın alındıktan sonra yine bekletilmeden hemen buzdolabına konulmalıdır.

- Dondurulmuş besinler, özellikle etler buzu çözüldükten sonra yeniden dondurulmamalıdır.
- Çözdürülmüş besinler bekletilmeden pişirilmelidir.
- Çözdürme işlemi oda sıcaklığında, radyatör üzerinde ve altında, hafif ateşte veya güneşli yerde yapılmamalıdır.
- Çözdürme işleminde besinler buzdolabının alt raflarında bekletilerek veya su geçirmeyen plastik torbalara sıkıca sarılıp, akan soğuk su altında bırakılarak yapılmalıdır.

- Etler, birer yemeklik miktarlarda, yassı bir şekilde paketlenmiş olarak dondurulmalıdır.
- Kırık, çatlak ve kirli yumurtalar satın alınmamalıdır.
- Kıyma ve organ etleri uzun süre saklanamadığından kısa sürede tüketilmelidir.
- Süt ve sütlü besinler, krema, deniz ürünleri, soğuk etler, ordövrler, kanapeler, sosis, salam, yumurta ve yumurtalı besinler, kremalı pasta ve tatlılar, kıyma kullanılmış besinler, sandviçler devamlı olarak 5 °C nin altında tutulmalıdır