



## Jouluna herkutellaan turvallisesti

**Tiedote**      **12.12.2023 11:54**

Se onnistuu, kun pidät huolta hyvästä hygieniasta, katkeamattomasta kylmäketjusta, ruuan oikeasta käsittelystä ja säilytyksestä.

Turvallinen ruoanlaitto kotikeittiössä tarkoittaa raaka-aineiden ja ruokien huolellista käsittelyä, hyvää henkilökohtaista hygieniää ja ruoanvalmistukseen soveltuvia välineitä. Ruoka-aineiden käsittelyssä ja ruoanvalmistuksessa on muutamia hygieniasääntöjä, jotka kannattaa pitää mielessä. Kun käsittelet elintarvikkeita huolella, voit olla varma ruoan hyvästä laadusta. Pidä puhtaina myös työvälineet, keittiön kaapit ja laitteet.

### **Aloita ruuankäsittely aina käsienpesusta**

Pesemättömissä käsissä on aina ympäristöstä ja ihosta itsestään peräisin olevia mikrobeja, kuten bakteereja ja viruksia. Kun elintarvikkeita käsitellään paljain käsin, bakteerit ja virukset siirtyvät käsistä elintarvikkeisiin. Paras tapa välttää tautia aiheuttavien mikrobin joutuminen elintarvikkeisiin on käsien huolellinen peseminen vedellä ja saippualla.

- Kädet tulisi pestä aina ennen ruoanvalmistusta, tarvittaessa myös sen aikana ja aina ennen ruokailua, kertoo

**ympäristöinsinööri Tiina Päätalo** Imatran seudun ympäristötoimesta. Tiina muistuttaa myös, ettei sairaana kannata valmistaa ruokaa toisille.

### **Hygieeniset työtavat ja puhdas keittiö**

Kiinnitä elintarvikkeiden käsittelyssä huomiota siisteihin työskentelytapoihin. Vältä elintarvikkeiden, etenkin valmiin ruoan, tarpeetonta käsin koskettelua. Käytä hyväksesi työvälineitä aina kun mahdollista. Varaa raa'alle lihalle ja kalalle, vihanneksille

sekä leivälle omat leikkuulaudat, jos mahdollista. Muoviset leikkuulaudat ovat parhaimpia, sillä ne on helppo pestä myös astianpesukoneessa.

Huomioi myös keittiön puhtaanapito ruuanlaiton aikana. Puhdista jääkaappi ennen jouluherkkujen hankintaa.

### **Säilytä kylmässä**

Joulun kalaherkkujen käsittelyssä kannattaa olla tarkkana. Kala pilaantuu helposti. Tuore kala, ja kaikki suoja- ja tyhjiöpakatut kalavalmisteet sekä määti tulee säilyttää 0 - +3 °C:ssa. Käytä tuotteet viimeiseen käyttöpäivään mennessä.

Muut kalavalmisteet, kuten kalapuolisäilykkeet (esimerkiksi silli lasipurkissa), kannattaa säilyttää pakkauksessa olevan ohjeen mukaan, kuitenkin enintään + 6 °C:ssa. Avaamattomat kalatäyssäilykkeet voidaan säilyttää huoneenlämmössä. Älä käytä tuotteita, joiden pakkaus on rikkoutunut tai pullistunut.

Huomioi graavi- ja kylmäsavukalojen listeriariski. Tyhjiö- ja suojakaasupakatuista, kylmäsavustetuista ja graavisuolatuista kalatuotteista on säännöllisesti todettu listeriabakteeria. Listeria on yleinen ympäristöbakteeri, joka voi aiheuttaa sairautta vanhuksille, vastustuskyvyltään heikentyneille henkilöille ja raskaana oleville naisille. Terve aikuinen ja lapsi sairastuvat harvoin vakavasti.

### **Kypsennä kinkku ja siipikarja vähintään +75 asteeseen**

Kun valmistat jouluaterioita, muista, että raaka liha voi sisältää ruokamyrkytyksiä aiheuttavia bakteereja. Käsittele raakaa ja kypsää lihaa erillisillä työvälineillä.

Kypsennä liha kauttaaltaan vähintään +75 asteen lämpötilaan. Tautia aiheuttavat bakteerit tuhoutuvat tässä lämpötilassa. Käytä kypsennyksessä lihalämpömittaria.

### **Syö kinkku viikon sisällä**

Kylmäsäilytystä vaativat elintarvikkeet on säilytettävä oikein, jotta ne säilyvät turvallisina. Joulun herkuista esimerkiksi kinkku, tuorejuustot ja pateet on säilytettävä koko ajan kylmässä, alle +6 asteessa. Kinkku pitäisi syödä loppuun viikossa eli uuteen vuoteen mennessä.

Kotitekoinen sinappi ei säily yhtä kauan kuin kaupan sinappi. Säilymiseen vaikuttavat mm. valmistushygienia ja sinapin raaka-aineet. Säilytä itse valmistettu sinappi aina jääkaapissa, jossa se säilyy hyvänä muutamia viikkoja.

### **Lämmitä vain sen verran kuin jaksat syödä**

Ota huoneenlämpöön vain tarvittava määrä ruokaa. Hygienian kannalta on turvallisempaa leikata esimerkiksi kinkusta tarvittava määrä viipaleita valmiiksi tarjoiluastiaan sen sijaan, että nostaa koko kinkun pöytään lämpenemään.

Hävitätä syömättä jäänyt, lämpimässä pidetty ruoka. Älä sekoita vanhaa ja uutta ruokaa keskenään, esimerkiksi laatikoiden tähteitä tai lämpimässä pidettyä rosollia uuteen.

Jos kuumaa ruokaa ei valmistuksen jälkeen syödä heti, on se jäädytettävä mahdollisimman nopeasti ennen jääkaappiin siirtämistä, esimerkiksi kylmässä vesihauteessa tai peitettynä ulkona.

### **Kuumenna laatikkoruuat yli + 60 asteeseen**

Sulata pakastetut laatikkoruuat jääkaapissa, jotta ne eivät pääse sulatuksen aikana lämpenemään. Kuumenna laatikot kunnolla kuumaksi yli +60 asteen lämpötilaan. Älä kuumenna ja jäähdytä laatikoita useita kertoja äläkä sekoita kerran lämmitettyä tuotetta uuteen.

Lämpimän ruoan pitäminen huoneenlämmössä ja hidas jäähtyminen mahdollistaa ruokamyrkytysbakteerien lisääntymisen tuotteessa. Lämmitä mieluummin kerralla syötävä määrä laatikkoruokaa ja säilytä loput jääkaapissa kylmässä. Älä pakasta sulatettua laatikkoa uudelleen.

Tiina Pääatalo muistuttaa vielä lopuksi, että hyvä hygienia, pitävä kylmäketju, ruokien oikea käsittely ja säilytys ovat turvallisen herkuttelun kulmakiviä.

Lisätietoja:

<https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/kasittely-ja-sailyttaminen/jouluvinkkejä/>