



Naj bo dobro pečeno!

»Mama, je dovolj pečeno?« je vprašanje, ki me obvezno doleti pred prvim grižljajem mesa, če barva notranjosti odstopa od tiste iz teorije. Že najmanjša sled roza barve je lahko povod, da meso dobi oznako sumljivo in ostane nedotaknjeno na krožniku. Taki so stranski učinki preveč zavzetih predavanj o varni hrani pri nas doma ... Tudi naš mojster za žar ne vidi preveč rad, da mu gledam pod prste, ko se loti peke. Hitro me namreč zmoti kakšna podrobnost pri ravnanju z živili ... Profesionalna deformacija mi pač ne dopušča, da bi stvari tekle popolnoma brez nadzora.

Napisala: Dr. MATEJA PATE, dr. vet. med.



MATEJA PATE od začetka svoje poklicne poti deluje na področju veterinarske mikrobiologije. Nevidni živi svet želi na prijazen in zanimiv način predstaviti najmlajšim, s poljudnim sporočanjem izsledkov stroke pa prispevati k večji mikrobiološki ozaveščenosti širše javnosti.

Dejstvo je, da se v poletnih mesecih, ko je med drugim sezona piknikov, močno poveča število nekaterih črevesnih obolenj, ki jih povzročajo bakterije, npr. kampilobaktri in salmonele. Višje zunanje temperature omogočajo hitrejšo razmnoževanje bakterij v živilih, in če s temi neprimerno ravnamo, smo lahko hitro na tankem ledu. Rizična skupina za to, da gre pri pripravi živil kaj narobe, so po podatkih iz literature moški med 15. in 25. letom. Podobno smo pred leti v anketi o mikrobioloških tveganjih, povezanih s pripravo piščančjega mesa, ugotovili tudi v Sloveniji. Pomanjkljivo zavedanje in znanje o varni pripravi in shranjevanju perutninskega mesa je

bilo zaznavno zlasti pri moških, ženske so pri pripravi mesa načeloma bolj previdne.

Hladna veriga, ločevanje živil, ustrezna higiena

Pri zagotavljanju varne hrane je zelo pomembno vzdrževanje hladne verige pri transportu živil. To pomeni, da vsa hitro pokvarljiva živila od trgovine do doma in od doma do mesta piknika prenesemo v hladilni torbi. Če smo se odločili porabiti zalogo zamrznjenega mesa, potem ga povsem odtajamo prek noči v hladilniku, sicer se nam utegne zgoditi, da bo zunanost pečena, notranost pa še vedno ledeno kraljestvo.

Preden se pokadi z žara, poskrbimo, da je površina za peko temeljito očiščena. Ker piknik še zdaleč ne pomeni druženja zgolj ob mesnih specialitetah, meni pogosto popestrijo tudi presne zelenjavne dobrote. Zato bodimo pozorni na morebitno navzkrižno kontaminacijo živil, ki se ji elegantno izognemo, če dosledno uporabljamo ločeno posodo in pribor za surova in pečena živila. Nikoli ne polagajmo pečenih živil na krožnik, na katerem je bilo pred tem surovo meso, če nismo krožnika temeljito pomili. Za sekljanje čebule ali rezanje solate ne uporabljamo istega noža in deske, kot smo ju za rezanje surovega mesa.



»Za sekljanje čebule ali rezanje solate ne uporabljamo istega noža in deske, kot smo ju za rezanje surovega mesa.«

Ob tem ne pozabimo na higieno rok – umijemo si jih, preden začnemo kuhati, po vsakem dotikanju surovega mesa in ko končamo delo. Zato je zaželeno, da je v bližini dovolj tekoče vode za higieno rok in umivanje pribora in posode. Če je ni, imejmo s seboj zadostno količino ustekleničene vode. Sadje in zelenjavo lahko očistimo in operemo že doma.

Dobro pečeno zunaj in znotraj

Ko po vseh pripravah pride na vrsto glavna zabava, torej peka, imejmo v mislih, da je za uživanje varno le dobro pečeno meso. Dobro zapečena zunanost žal ne odraža stanja v notranjosti. Vzdrževanje optimalne temperature žara je prava mala umetnost, saj se mimogrede zgodi, da je površina mesa že preveč pečena, sredina pa še surova. Za doseganje tako mikrobiološke neoporečnosti kot okusnosti si lahko pomagamo s predhodnim pečenjem ali kuhanjem mesa, ki mu nato z žarom dodamo samo še nekaj pridiha piknika.

Premalo pečeno meso pomeni tveganje za zdravje, prepoznamo pa ga po rožnati barvi v sredini in izcejajočem se krvavkastem soku. Temperatura mora biti tudi v sredini mesa dovolj visoka, da uniči morebitne bakterije. Če želimo biti na varni strani, si lahko omislimo poseben termometer za živila, ki ga zapičimo v najdebelejši del mesa. Ko se temperatura ustali pri 75°C, bodo grizljaji ne le



slastni, ampak načeloma tudi varni. Priporočene varne središčne temperature za toplotno obdelavo mesa so odvisne od vrste mesa in velikosti kosov (podrobnosti so v preglednici).

Včasih na krožnikih kljub skrbnemu načrtovanju ostane več, kot smo pričakovali. Če gotovih živil ne moremo dovolj hitro porabiti, jih shranimo pri temperaturi pod 5°C ali nad 63°C. V vmesnem tako imenovanem nevarnem temperaturnem območju se lahko morebitne bakterije, ki so preživele toplotno obdelavo živila, spet začnejo živahno razmnoževati. Upoštevajmo tudi, da hrana ne diši samo nam, temveč tudi živalim, zato jo shranjujmo pokrito. Skrbno odstranimo vse odpadke, saj lahko zdravju škodljive mikrobe prenašajo tudi ptice, žuželke in druge živali. ◀

PRIPOROČENE VARNE SREDIŠČNE TEMPERATURE ZA TOPLOTNO OBDELAVO MESA

MESO	TEMPERATURA
Govedina, teletina, jagnjetina	
• polpečeno	63 °C
• srednje pečeno	71 °C
• dobro pečeno	77 °C
Svinjina	
• koščki in odrezki	71 °C
Mleto meso in pripravki iz mletega mesa (mesne kroglice, burgerji ipd.)	
• govedina, teletina, jagnjetina, svinjina	71 °C
• perutninsko meso	74 °C
Zrezki	63 °C
Perutninsko meso	
• koščki	74 °C
• cel trup	82 °C
Morska živila	
• ribe	70 °C
• raki, školjke	74 °C