

Mbrojtja Konsumatorit dhe Siguria Ushqimore
Praktikat dhe kërkesat e BE-së për bizneset lokale

SIGURIA USHQIMORE NË OPERATORET LOKAL TE BIZNESIT USHQIMOR

Sëmundjet që origjinojnë nga ushqimi shkaktohen nga ndotja e ushqimit dhe ndodhin në çdo fazë të zinxhirit të prodhimit, dorëzimit dhe konsumit të ushqimit. Ato mund të vijnë nga disa forma të ndotjes së mjedisit, përfshirë ndotjen në ujë, tokë ose ajër, si dhe ruajtjen dhe përpunimin e ushqimeve të pasigurta.

Sëmundjet që vijnë nga ushqimi përmbajnë një gamë të gjerë sëmundjesh nga diarreja deri te kanceret. Më prezent janë problemet gastrointestinale, megjithëse të mundshme janë edhe simptomat neurologjike, gjinekologjike dhe imunologjike.

KONTAMINIMI DHE KONTAKTIT I KRYQEZUAR

Kontaminimi i kryqëzuar dhe kontakti i kryqëzuar janë kërcënime të vërteta në çdo kuzhinë. Megjithatë ato janë rreziqe të parandalueshme.

Kontaminimi i kryqëzuar ndodh kur bakteret ose mikroorganizmat e tjerë potencialisht të dëmshëm transferohen pa dashje nga një vend në tjetrin, në këtë rast, nga një ushqim në tjetrin. Ekzistojnë tre mënyra kryesore që mund të ndodhë kontaminimi i kryqëzuar:

Ushqimi me ushqimin: Për shembull, nëse mishi i pagatuar prek mishin e gatuar në depozitë.

Njerëzit me ushqimin: Për shembull, trajtimi i mishit të papërpunuar, më pas procedimi për të trajtuar mishin e gatuar pa larë duart.

Pajisjet me ushqimin: Për shembull, duke përdorur një thikë për të prerë mishin e pagatuar, pastaj me të njëjtën thikë presim perimet.

Kontakti i kryqëzuar

Kontakti i kryqëzuar ndodh kur një alergjen transferohet pa dashje nga një ushqim që e përmban këtë alergjen në një ushqim që nuk përmban alergjen. ***Gatimi i ushqimit nuk zvogëlon ose eliminon rrezikun që ka një personi me alergji ushqimore nga konsumimi i këtij ushqimi.***

Mënyra më efektive për të parandaluar kontaktin e kryqëzuar kur përgatitet ushqimi është të përdorni zona dhe vegla të ndara gjatë procesit. Shumë kuzhina tani janë duke adoptuar metodën e krijimit të një hapësire të veçantë, të sigurt për të përgatitur ushqim, në mënyrë që të minimizohet rreziku i sëmundjes nga alergjentët në rastet e alergjive.

Zbatimi i ngjyrës vjollcë në kuzhina është një masë e shtuar e sigurisë ushqimore në kuzhina. Cdo mjet ose enë gatimi që shënohet me një ngjyrë vjollcë është përcaktuar si pa alergjen. Ky kodim i ngjyrave ofron një mënyrë të shpejtë për të identifikuar se cilat vegla janë të sigurta për t'u përdorur në mënyrë që të shmangen kontakti i kryqëzuar. Nga thikat e purpurta dhe dërrasat

prerëse deri tek tiganët me pëlhura të purpurta, stafi i kuzhinës është në gjendje të identifikojë më lehtë se cilat sende janë të sigurta për përgatitjen e ushqimeve pa alergjen.

Një alergjen është një proteinë specifike në një ushqim ose përbërës që ndaj të cilit njerëz të caktuar kanë ndjeshmëri të lartë. Ekzistojnë më shumë se 160 artikuj ushqimorë që mund të shkaktojnë një reaksion alergjik. Sidoqoftë, vetëm **tetë** nga këto artikuj përbëjnë 90 përqind të të gjitha reagimeve. Këtu përfshihen:

Qumështi - Alergjia e qumështit është alergjia më e zakonshme tek fëmijët; ata me alergji ndaj qumështit duhet të shmangin qumështin në të gjitha format, përfshirë produktet e qumështit në përgjithësi.

Soje – ushqimet, duke përfshirë qumështit e sojës, filizin e fasules, salcën e sojës, proteinën e sojës si tofu. Soja është gjithashtu një përbërës kryesor në shumë përbërës që mund të përdoren gjatë përgatitjes së ushqimit.

Gruri - shumë njerëz kanë një ndjeshmëri ndaj glutenit ose Sëmundjes Celiac, një reagim imunitar ndaj ngrënies së glutenit që është proteina që gjendet në bukë, duke shkaktuar një reaksion në zorrët e holla.

Vezë; Fish; Butak deti si karkaleca ose karavidhe; Kikirikë; Arrat amerikane.

Shembuj:

- Gatimi i lloje të ndryshme të ushqimit në të njëjtin vaj. Për shembull, nëse skuqni karkaleca në të njëjtin vaj krahet e pulave, ata me një alergji të butakut mund të ndikohen rëndë.
- Lejimi i ushqimit të prek sipërfaqet, pajisjet ose veglat që kanë prekur alergene. Një shembull i rëndësishëm është kur përdoret e njëjta sipërfaqe për të përgatitur biskota me çokollatë ,kur më parë në këtë sipërfaqe ishin përgatitur biskota me gjalpë kikiriku, pa pastruar dhe higjenizuar siç duhet sipërfaqen.

Kontaminimi i kryqëzuar i sëmure njerëzit . Kontakti i kryqëzuar shkakton reaksione alergjike.

PERSE JANË PROCEDURAT E SIGURISE USHQIMORE TE RENDESISHME?

Cdo vit në Evropë, sëmuren rreth 23 milion njerëz nga sëmundjet me origjinë ushqimin, nga të cilat vdesin afërsisht 4700 njerëz, kjo sipas vlerësimeve të publikuara në një përmbledhje të të dhënave më të fundit të vëna në dispozicion¹.

Për të ndihmuar në parandalimin e kësaj, ekziston ligjislacioni që rregullon trajtimin dhe kontrollin e ushqimit. Legjislacioni ka për qëllim të sigurojë që ambientet janë të pastra dhe të mirëmbahen, që kanë pastrim adekuat, që kanë hapësira të mjaftueshme për punë, që lejojnë mirëmbajtjen e higjenes së mirë, praktikën e mira të përgatitjes së ushqimit.

¹ The burden of foodborne diseases in the WHO European Region” Jun 5, 2019 - Barra e sëmundjeve të lindura nga ushqimi në Rajonin Evropian të OBSH”5 qershor 2019.

Rekomandime e mëposhtme janë hartuar për të parandaluar sëmundjet me origjinë ushqimorë, nëse ato respektohen.

Bizneset e përgatitjes së ushqimive në njësitë akomoduese përfshijnë hotele, restorante, kafene, bare, dhe biznese të ngjashme që përgatisin ushqim për klientët, për t'i ngrënë në ambientet e tyre ose për t'i marrë me vete. Një kërkesë kryesore për këto biznese është të pasqyrojnë që proceset e trajtimit dhe përgatitjes së ushqimit janë të sigurta dhe për të gjithë proceset mbahet dokumentacioni që e vërteton dhe lejon gjurmueshmërinë.

Higjiena e mirë e ushqimit siguron që ushqimi i përgatitur për klientët është i sigurt për t'u ngrënë; parandalon mikroorganizmat e dëmshëm që mund të shkaktojnë sëmundje serioze nga kontaminimi i ushqimit, u mundëson bizneseve të respektojnë ligjin dhe mbrojnë reputacionin e biznesit.

HACCP është një qasje sistematike për të identifikuar, vlerësuar dhe kontrolluar rreziqet e mundshme të sigurisë ushqimore.

Një rrezik është gjithçka që mund ta bëjë ushqimin të rrezikshëm për t'u konsumuar dhe që mund të jetë:

- **mikrobiologjik:** bakteret, viruset, krimbat, myqet nga ndotja duarve, dëmtuesit ose kushtet e dobëta të magazinimit që lejojnë rritjen e mikroorganizmave;
- **kimik:** çdo kimikat jo-ushqimor, siç janë produktet e pastrimit, pesticidet, ngjyrosësit dhe konservuesit jo të sigurtë për ushqimet;
- **fizik:** objekte të tilla si xhami i thyer, copa prej guri ose betoni, pjesë makinerie, plastike, rërë, flokë, thonj, stoli, butona.

Ekzistojnë **shtatë parime themelore të HACCP** që duhet të zbatohen për çdo biznes ushqimor:

1. Kryeni një analizë të rrezikut: analizoni proceset dhe identifikoni se ku ndodhen rreziqet;
2. Përcaktoni pikat kritike të kontrollit (CCP) në secilën fazë ku mund të ndodhë një rrezik;
3. Përcaktoni kufijtë kritikë që duhet të përmbushen për të siguruar sigurinë e ushqimit, të tilla si temperatura dhe koha e gatimit, koha e ftohjes, temperatura dhe koha e magazinimit;
4. Vendosni procedura monitorimi, siç janë vëzhgimet vizive dhe matja e temperaturave;
5. Vendosni veprimet që ju duhet të ndërmerri kur diçka nuk shkon ose një kufi kritik nuk përmbushet: këto mund të jenë gatimi ose ngrohja e mëtejshme, nëse kjo është e sigurt; heqja e ushqimit; pastrimi i derdhjeve;
6. Vendosni procedura verifikimi për të siguruar që veprimet korrigjuese funksionojnë: këto mund të përfshijnë kontrollimin e regjistrave, vëzhgimin e personit që bën monitorimin, kontrollimin e pajisjeve të përdorura për monitorim;
7. Vendosni procedurat e mbajtjes së evidencës dhe dokumentacionit që të jenë prova për inspektorët e higjienës ushqimore, për të garantuar sigurinë ushqimore.

Diagrama e HACCP

HACCP - hapat	Cfarë duhet të kontrollohet?
Furnizimi	Cilësia e produktit, çdo defekt i paketimit dhe temperatura e produktit në dorëzim

Ruajtja	Temperatura, vendndodhja e ambientit të ruajtjes, cilat materiale duhet të ruhen ku.
Përgatitja	Si, ku dhe kur do të përgatitet ushqimi.
Mbajtja e nxehtë pas gatimit	Kohë zgjatja që ushqimi mund të mbahet, temperatura në të cilën duhet të mbahet. (Ushqimi i nxehtë duhet të mbahet në 63°C për maksimum katër orë.)
Mbajtja e ftohtë pas gatimit	Kohë zgjatja që ushqimi duhet të ftohet, temperatura e saktë gjatë procesit të ftohjes, metoda e ftohjes që duhet të përdoret, ruajtja pas ftohjes.
Rinxehja	Produktet ushqimore duhet të rinxehen VETEM një herë. Ringrohja duhet të arrij një minimum temperatur prej 75 °C për 2 minuta.
Magazininim i ftohtë	Qasja FIFO ² kërkon një etiketimin korrekt të ushqimit duke vendosur datën e saktë për të siguruar që rezervat ushqimore të mbahen për një kohë minimale. Etiketimi i ushqimeve është thelbësor për procesin e ruajtjes së ushqimit.
Servirja	Metodat e shërbimit të ushqimit duhet të merren parasysh paraprakisht. Ushqimet që serviren të ftohta duhet të ruhen në frigorifer për aq kohë sa të jetë e mundur për të mos u ngrohur në mënyrë të panevojshme dhe për të shmangur rrezikun e ndotjes. Ushqimet e nxehta duhet të shërbehen shpejt për të shmangur ftohjen e ushqimit

✓ Furnizimi

Ushqime të Miratuara

Cdo ushqim i shërbyer në biznesin tuaj duhet të vijë nga një burim i miratuar. Ushqimi shtëpiak nuk mund të përdoret ose të ofrohet për konsum njerëzor në një biznes ushqimor. I gjithë ushqimi i pakeluar duhet të ketë një etiketë ose vulë në paketim që tregon emrin e përpunuesit ose shpërndarësit, emrin e ushqimit dhe përbërësit. Të gjitha ushqimet që merren në dorëzim duhet të jenë pa dëmtime. Ushqimet e konservuara duhet të kenë një vulë të paprekur dhe të hidhen nëse fryhen. Ushqimet potencialisht të rrezikshme duhet të refuzohen nëse dorëzohen në një temperaturë të pasigurt. Ushqimet e paketuara duhet të refuzohen ose të hidhen nëse ju dorëzohen me ambalazh të dëmtuar.

✓ Ruajtja

² First in First out

Ruajtja e saktë e produkteve ushqimore siguron që ato të mbeten të sigurta për konsum. Ekzistojnë disa metoda që mund të përdoren, bazuar në zvogëlimin e shkallës së rritjes së baktereve, duke shmangur kontaminimin dhe ulur shkallën në të cilën ndodh prishja e ushqimit. Për më tepër, ruajtja e ushqimit në mënyrë të saktë do të eliminojë rreziqet e mundshme të infektimit.

Kufizimet e ruajtjes së ushqimeve

Ushqimet duhet gjithmonë të përdoren në të njëjtën rradhë ashtu sic i keni blerë. Të gjitha produkteve ushqimore që vijnë nga jashtë duhet t’iu shënohet data kur janë blerë në mënyrë që të dihet rradha e përdorimit.

Për më tepër, cdo ushqim i gatshëm që mund të përbëjë rrezik (shihni sqarimin më poshtë) duhet ti shënohet data e hapjes apo e përgatitjes. Data e skandencës duhet të jetë 7 ditë pasi ushqimi të jetë gatuar apo të jetë hapur, nëse ai ushqim është ruajtur në temperaturën 5° Celsius ose më të ulët. (4 ditë nëse është ruajtur në temperaturën 7° Celsius)

Metodat e ruajtjes së ushqimit janë:

- Ruajtje në të ftohtë
- Ruajtje në ngrirje
- Ruajtje në ambjent të thatë

Ruajtja në të ftohtë

Ruajtje në të ftohtë do të thotë ruajtja e ushqimit në frigorifer brenda limitit të temperaturës së sigurtë (në 8°C ose më pak). Temperatura ideale e frigoriferëve zakonisht duhet të jetë midis kufirit 0–8°C me një temperaturë fikse 5°C – në mënyrë që të parandalojë zhvillimin e bakterieve si dhe të sigurojë që ushqimi të jetë i sigurt për t’u ngrënë. Në mënyrë që të shmanget kontaminimi I kryqëzuar, ushqimi i pagatuar dhe ai i gatuar duhet të vendosen në vende të ndara. Ushqimet e pagatuara, vecanërisht mishi, duhet të vendoset gjithmonë në fund të frigoriferit. Kjo gjë siguron që të mos kullojë gjaku dhe të infektojë ndonjë ushqim tjetër.

Të gjitha ushqimet që kërkojnë ruajtje në të ftohtë duhet:

- Të mbahen në temperaturën e duhur; • Të jenë të paketuara mire; • Të jenë të emërtuara qartazi;
- Të mbahen larg zonës së freskët; • Të përdoren sipas metodës me “rotacion të stokut”

Frigoriferët nuk duhet të tej mbushen dhe dera duhet gjithmonë të jetë e mbyllur mirë. Nëse dera lihet hapur, temperatura në frigorifer rritet dhe bakteret shumëfishohen.

Ruajtja në ngrirje

Ngrirja e ruan ushqimin duke i dhënë jetëgjatësi. Temperatura e ngrirjes duhet të jetë –18°C ose më e ulët. Nëse temperatura e ngrirjes lihet të rritet, atëherë ushqimi do të fillojë të shkrijë dhe bakteret kanë më shumë mundësi të shumëfishohen.

Ushqimet që vendosen në ngrirje duhet:

- Të ruhen në temperaturën e duhur; • Të jenë të paketuara mirë në mënyrë që të shmangët djegja nga ngrica; • Të jenë të emërtuara mire; • Të përdoren sipas rotacionit “Stock rotated”

Ngrirja nuk duhet të mbushet plot dhe dera gjithmonë duhet të qëndrojë e mbyllur. Nëse dera lihet hapur, apo nëse paketimi dëmtohet bëhet e mundur që temperatura Brenda të rritet dhe bakteret të shumfishohen. Ushqimi i pagatuar duhet gjithmonë të ruhet në fund të ngrirjes, në mënyrë që të shmangët infektimi.

Shkrirja e ushqimit të ngrirë

Disa ushqime të ngrira e kanë të nevojshëm procesin e shkrirjes përpara se të gatohen. Disa ushqime mund të gatohen direkt nga ngrirja dhe ky informacion do të jetë i vendosur në etiketë.

Aty ku nuk gjenden instruksionet e mësipërme mund të supozohet se produkti duhet të shkrijë plotësisht përpara përdorimit.

Kur shkrini produkte ushqimore ju duhet:

- T’i shkrini në fund të frigoriferit; • Të mbani më vetë ushqimin e pa gatuar nga ai i gatuar; • Të vendosni një tabaka poshtë produktit në mënyrë që të mbajë lëngun që rrjedh gjatë procesit të shkrirjes; • Të gatvani produktin e shkrirë brenda 24 orëve; • T’a gatvani produktin të gjithë, duke përdorur një temperaturë të përshtatshme duke u siguruar që dhe në brendësi ose në pjesën me të trashë, të jetë nxehur; • **Të mos i ngrini sërish produktet që tashmë janë shkrirë.**

Ruajtja në të thatë

Tipet e ushqimeve që zakonisht ruhen në të thatë janë: drithrat, orizi, mielli si dhe produktet në teneqe, me përjashtim të rasteve kur paketimi thotë të kundërtën.

Ushqimet që kërkojnë ruajtje në të thatë duhet të ruhen në:

- Një ambient të freskët, të mirë ajrosur; • Në një kontenier të përshtatshëm me kapak si dhe të emërtuar; • Larg dyerve dhe mureve

Duke përdorur rotacionin e produktit “FIFO”, me produktet e sapo blera të vendosura në fund të dollapit, në mënyrë që ato me datë skadencë më të afërt të përdoren më përpara.

✓ **Proceset e përgatitjes së ushqimeve**

Metoda sipas proceseve e ndan rrjedhën e ushqimit në kategori të ndryshme duke u bazuar në fazat e përgatitjes së ushqimit, duke analizuar rreziqet dhe duke kontrolluar çdo grupim. Disa nga hapat operationale janë: marrja, vendosja në depo, përgatitja, gatimi, vendosja në ftohje, ringrohja, mbajtja, grumbullimi dhe servirja.

- **Procesi nr. 1:** përgatitja e ushqimit që nuk kanë hapa gatimi: këtu futen një sërë ushqimesh si sallatrat, djathrat, sallamrat, prodhimet e detit të pagatuara (crudo), mishi i hamburgerave si dhe biftekët.

(Hapa të tjera të përgatitjes së ushqimit janë përfshirë në këtë proces, por **nuk ka hap gatim në temperaturë** për të shkatërruar patogjenët)

P.sh Pranimi → Magazinimi → Përgatitja → Ruajtja → Shërbimi

- **Procesi nr. 2:** Përgatitja e ushqimit për konsumim -shërbim brenda të së njëjtës ditë: gatuar dhe mbajtur nxehtë. (hapa të tjera të ushqimit janë përfshirë në këtë proces, por ka vetëm një “udhëtim” nëpër zonën e rrezikut të temperaturës.) përgatitja e ushqimit dhe servirja në të njëjtën ditë = i sapo gatuar dhe mbahet i ngrohtë.

P.sh. Pranimi → Magazinimi → Përgatitja → Gatimi → Ruajtja → Shërbimi

- **Procesi nr 3:** përgatitja e ushqimeve komplekse: të gatuar në sasi të mëdha me qëllim për t’u shërbyer edhe ditën tjetër. (hapa të tjera të ushqimit janë përfshirë në këtë proces, por gjithmonë ekzistojnë dy ose më shumë “udhëtime të plota”përmes zonës së rrezikut të temperaturës)

P.sh Pranimi → Magazinimi → Përgatitja → Gatimi → Ftohja → Ringrohja → Ruajtja e ngrohtë → Shërbimi

Parandalimi i helmimit nga ushqimi

Trajtimi i Ushqimit dhe Procedurat e ruajtjes

Trajtimi dhe ruajtja e duhur e ushqimit mund të parandalojë shumicën e sëmundjeve të lindura nga ushqimet. Në mënyrë që patogjenet të zhvillohen në ushqim, duhet të kenë disa rrethana (kushte). Duke kontrolluar mjedisin si dhe kushtet e ruajtjes, edhe nëse ka prezencë të baktereve në ushqimin e pagatuar, ato nuk do të mund të mbijetojnë, të zhvillohen apo shumëfishohen duke shkaktuar sëmundje..Trajtimi dhe ruajtja në mënyrën e duhur të ushqimit mund të parandalojnë shumicën e helmimeve.

Ekzistojnë gjashtë faktorë që ndikojnë në rritjen e patogjenëve, të cilat mund t’iu referohemi si :

	FATTOM	UATKOL
1.	Food =	Ushqimi
2.	Acidity=	Aciditeti
3.	Temprature=	Temperatura
4.	Time=	Koha
5.	Oxygen=	Oksigjeni
6.	Moisture=	Lagështia

Secili nga këto faktorë ndihmon në zhvillimin e patogjenëve sipas mënyrave të mëposhtme:

- ✓ **Ushqimi:** Bakteret kërkojnë ushqim për të mbijetuar . Për këtë arsye, ushqimet me lagështi, të pasura me proteina janë burime të mira potenciale të rritjes së patogjenëve.

- ✓ **Aciditeti:** Bakteret nuk zhvillohen në ambiente me aciditet. Kjo është arsyeja pse ushqimet acidike si lëngu i limonit dhe uthulla nuk stimulojnë rritjen e baktereve dhe mund të përdoren si konservues. (pH 4.6 – 7.5 ideal)
- ✓ **Temperatura:** shumica e baktereve rriten me shpejtësi midis temperaturës 4°C dhe 60°C. Kjo quhet madje dhe si zona e rrezikut (shih tabelën 3 më poshtë për më tepër informacion rreth zonës së rrezikut).
- ✓ **Koha:** Bakteret kërkojnë kohë që të shumohen. Në rastet kur kemi sasi të ulët bakteresh, risku zakonisht është i ulët, por koha e zgjatur me kushtet e duhura do të lejojë që bakteret të shumohen dhe të rrisin rrezikun e kontaminimit. (mbas 2 orëve fillon rreziku)
- ✓ **Oksigjeni:** Ekzistojnë dy lloje të baktereve. Bakteret aerobike kërkojnë oksigjenin që të rriten, kështu që nuk do të shumohen në një mjedis ku mungon oksigjeni siç është një enë e paketuar me vakum. **Baktere anaerobike** që kërkojnë oksigjen në mënyrë që të zhvillohen, që nuk shtohen në një ambient ku nuk ka oksigjen, si p.sh një qese paketimi me vakum. Ushqimi që është përpunuar në mënyrë **Jo** të duhur dhe më pas është ruajtur në temperaturë ambiente, përbën rrezik potencial për zhvillimin e baktereve anaerobike. Një shembull konkret është dhe një produkt që përmban bakterin e rrezikshëm *Clostridium botulinum* (që shkakton botulizëm, sëmundja që fillon me dobësi, pamje të paqartë, ndjenjë të lodhur dhe probleme me të folur), bakterie që zhvillohet nga përpunimi në mënyrë jo të duhur, gjatë paketimit me kanoce, e më pas është konsumuar pa u gatuar apo ri ngohur.
- ✓ **Lagështia:** Bakterët kanë nevojë për lagështirë që të mbijetojnë dhe mund të rriten me shpejtësi në ushqime me lagështi. Kjo është arsyeja pse ushqimet e thata dhe të kripura janë në rrezik më të ulët për helmimin e konsumatorit.

Identifikimi i Ushqimeve Potencialisht të rrezikshme (Potentially Hazardous Foods PHFs)

Ushqimet që iu plotësohen kushtet e (UATKOL=FATTOM) konsiderohen ushqime potencialisht të rrezikshme .

Në këtë grupim futen ushqimet që prishen shpejt, që do të thotë se ato mund të prishen nëse qëndrojnë në temperaturë dhome. Këtu futen ushqimet që krijojnë terren për rritjen/ apo mbijetesën e baktereve që shkaktojnë sëmundje me origjinë ushqimore (pathogjene) apo të ushqimeve që mund të infektohen nga patogjenet.

Zakonisht, një ushqim është potencialisht i rrezikshëm nëse është:

- ✓ Me **origjinë shtazore**, si mishi, qumështi, vezët, peshku, butakët, pula (ose nëse përmban ndonjë nga ushqimet më lartë)
- ✓ Me **origjinë bimore** (perimet, bathët, frutat etj.) që mund të jenë futur në furrë apo gatuar

- ✓ Të gjitha **lakra e pagatuara – raë sprouts** (bathë, jonxhë, rrepkë, etc.)
- ✓ Të gjithë **drithrat e gatuar** (oriz, makarona)
- ✓ Të gjithë llojet e **proteinave me përmbajtje soje** (qumësht soje, tofu, etj.)

Tabela 2. Ushqimet potencialisht të rrezikshme dhe ato jo të rrezikshme.

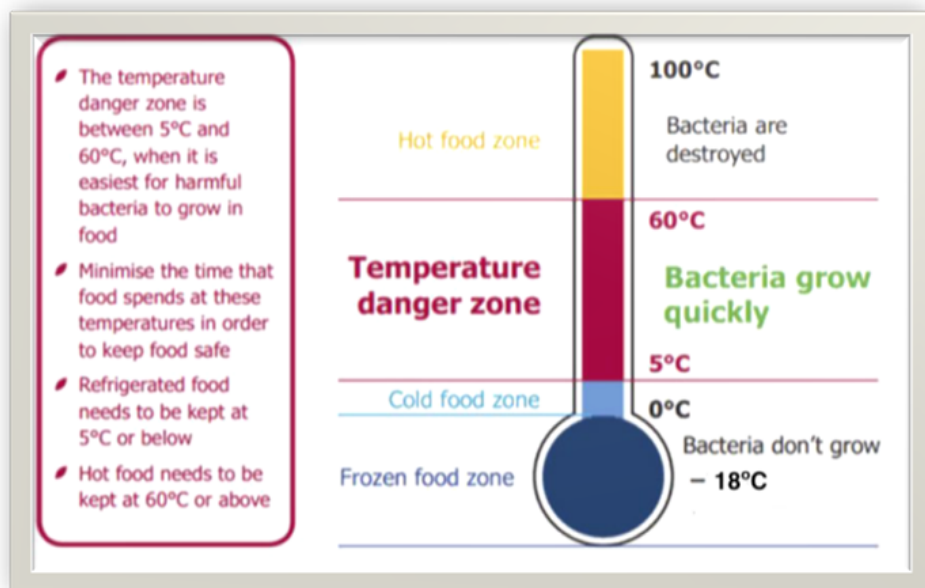
PHFs	Jo PHFs
Mishi i pulës, i vicit, derrat si dhe mishra të tjerë	Mish i tharë (pastërma)
Byrek të mbushur me mish, djathra apo kremra të tjerë	Buka
Orizi i gatuar	Orizi i pagatuar
Qepet e skuqura	Qepet e gjalla
Kanacet e hapura me mish, perime, etj.	Kanocet e pa hapura me mish, perime etj. (për aq kohë sa nuk shkruhet në etiketë “të mbahen në frigorifer”
Tofu	Bathët e pagatuar
Pana	Vaj gatimi
Hudhra te freskëta në vaj	Hudhra të freskëta
Vezët e freskëta ose të gatuar	Vezë pluhur
Lëng mishi	Miell
Supra të gatshme me ujë të shtuar	Supë mix në formë pluhuri

ZONA E RREZIKUT

Një nga faktorët më të rëndësishëm për t'u marrë parasysh kur trajtohet siç duhet ushqimi, është temperatura.

Tabela 3. Lista e temperaturave për t'u kujdesur gjatë trajtimit të ushqimit.

Celsius	Cfarë ndodh?
100°	Zjen uji
60°	Shumica e baktereve patogjene janë shkatërruar. Mbani ushqimet e nxehta mbi këtë temperaturë.
20°	Ushqimi duhet të ftohet nga 60 ° C në 20 ° C brenda dy orësh ose më pak
4°	Ushqimi duhet të ftohet nga 20 ° C në 4 ° C brenda katër orësh ose më pak
0°	Ngrin uji
-18°	Ushqimi i ngrirë duhet të ruhet në °18 ° C ose më poshtë



Temperatura nga 4°C deri në 60°C njihet si zona e rrezikut ose zona ku shumica e baktereve pathogjene rriten apo shumëfishohen.

Kontrrolli i kohës – temperaturës për ushqimet potencialisht të rrezikshme

Rritja e patogjeneve kontrollohet nga kontrrolli i raportiti kohë-temperaturë. Për të vrarë mikororganizmat, ushqimi duhet të mbahet në një temperaturë të përshtatshme në kohë të mjaftueshme. Gatimi është një proces i programuar ku secili nga kombinimet e vazhdueshme të temperaturës mund të jenë efektive në mënyrë të barabartë.

Për shembull, kur gatuni mish vici, vdekshmëria mikrobike që arrihet pas 121 minutash në temperaturë 54°C është e njëjtë si të ishte gatuar për 3 minuta në 63°C.

Tabela 3 tregon kërkesat për kohën minimale dhe temperaturës për ta ruajtur sic duhet ushqimin.

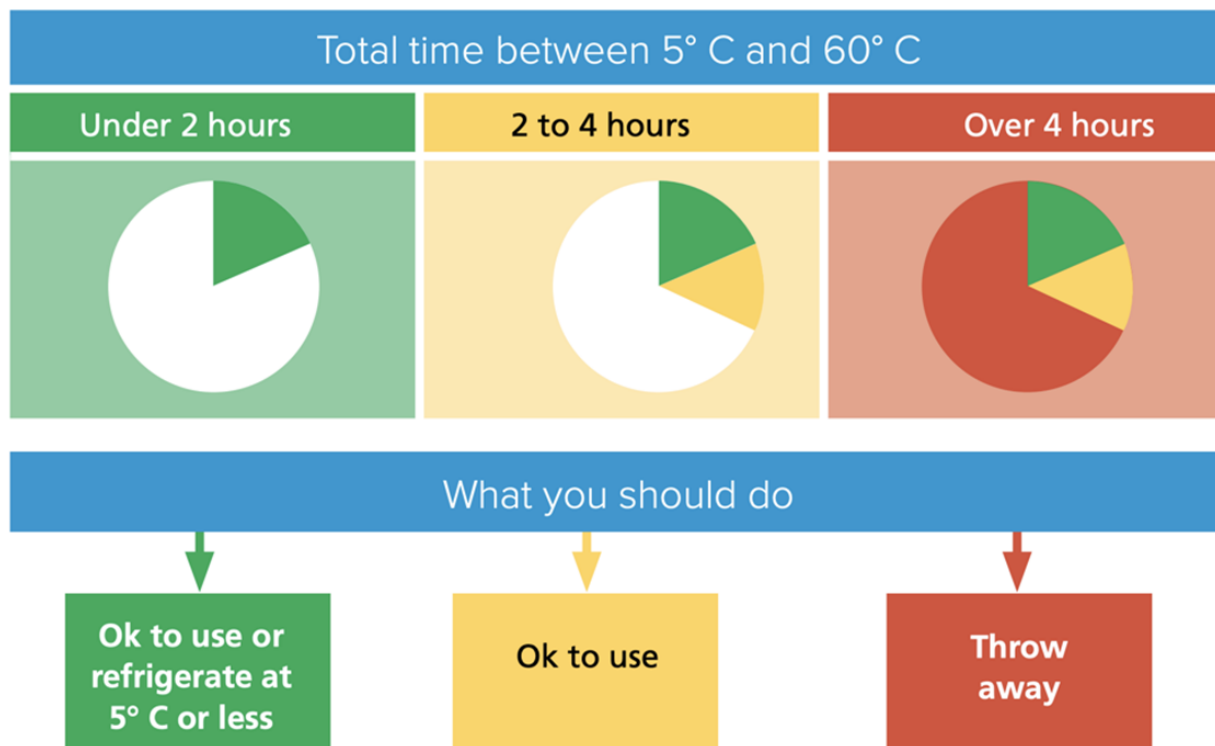
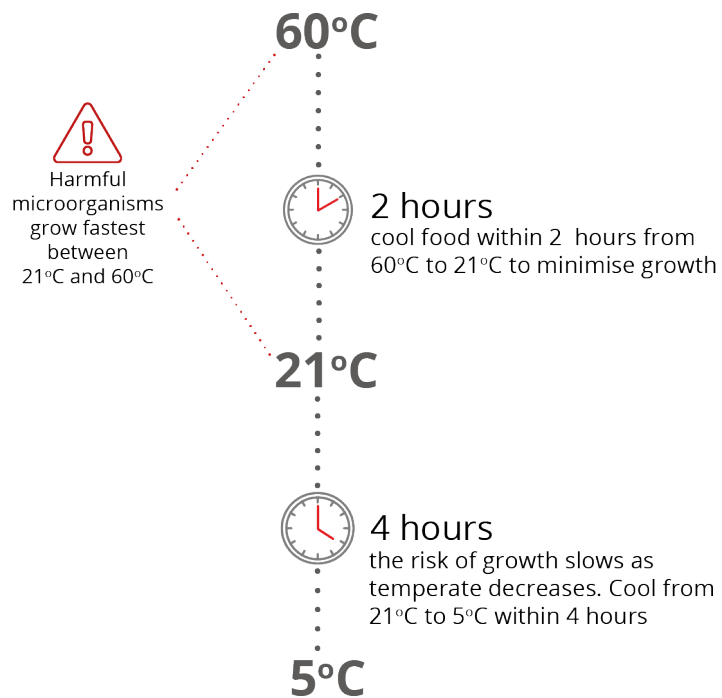
Pika Kritike të Kontrollit	Lloji i ushqimit	Temperatura
Ftohje	Ruajtja e ushqimeve të ftohta, të gjitha ushqimet	temperaturë 4°C ose më të ulët
Ngrirje	Ruajtja e ushqimeve të ngrira, të gjitha ushqimet	temperaturë -18°C ose më të ulët
Ngrirje	Ulja e numrit të parazitëve tek peshku që mendohet të serviret i gjallë , sic është sushi dhe sashimi	-20°C për 7 ditë ose -35°C në ngrirës me ajër për 15 orë
Gatimi	Ushqime miks që përmbajnë pulë, vezë, mish, peshk apo ushqime të tjera të rrezikshme	Temperatura e brendshme 74°C për të paktën 15 sekonda
Gatimi	Biftek i gatuar pak	Temperatura e brendshme 54°C deri 60°C
Gatimi	Biftek i gatuar mesatarisht	Temperatura e brendshme 60°C deri 65°C
Gatimi	Mish shpendësh, qingji, vici, biftek (gatuar mesatarisht – mirë)	Temperaturë e brendshme 65°C deri 69°C
Gatimi	Mish shpendësh, qingji, vici, biftek (të gatuar mirë)	Temperaturë e brendshme 71°C
Gatimi	Mish shpendësh	Temperaturë e brendshme

Pika Kritike të Kontrollit	Lloji i ushqimit	Temperatura
		74°C për 15 sekonda
Gatimi	Mbushja e mishit të shpendëve	74°C
Gatimi	Mish i grirë (përfshihet mishi me copa, i grirë, mish i grirë për qofte, ose peshk)	70°C
Gatimi	Veze ³	63°C për 15 sekonda
Gatimi	Peshk ⁴	70°C
Ruajtja	Ushqimet e nxehta	60°C
Ftohja	Të gjitha ushqimet	Nga 60°C në 20°C brenda 2 orëve Nga 20°C deri 4°C brenda 4 orëve
Ringrohja	Të gjithë ushqimet	74°C për të paktën 15 sekonda

Shumica e njerëzve mendojnë se nëse ushqimi është gatuar sic duhet, të gjithë organizmat që shkaktjnë sëmundje (Patogjenet) kanë ngordhur. Kjo nuk është e vërtetë. Disa patogjene mund të formojnë sporet që i rezistojnë nxehtësisë, dhe mund të mbijetojnë dhe në temperaturat e gatimit. Kur ushqimi fillon të ftohet dhe hyn në zonën e rrezikut, sporet fillojnë të zmadhohen dhe të shumfishohen. Nëse ushqimi qëndron gjatë në zonën e rrezikut, patogjenet do të shtohen në numër në një shkallë të tillë që do të shkaktonte sëmundje tek njerzit. Prandaj, procesi i ftohjes është thelbësor. Ushqimi i gatuar duhet te ftohet në temperaturat nga 60°C në 20°C në dy orë ose më pak, dhe më pas nga 20°C në 4°C në katër orë ose më pak.

³ Klientët që kërkojnë vezën surbull duhet të jenë në dijeni se patogjenet nuk shkatërrohen deri sa e verdha të jetë plotësisht mpiksuar

⁴Klientët që dëshirojnë peshk dhe butak të marinuar të papërpunuar, duhet të jenë të vetëdijshëm se ato duhet të gatohen për të arritur një siguri të garantuar.



Si mund ta përmirësojmë sigurinë ushqimore?

Cështjet më thelbore që mund të trajtojmë zakonisht quhen ‘Katër C-të’ (Cleaning – Pastrimi; Cross-contamination – kontaminimi I kryqëzuar; Cooking – gatimi dhe Ftohja (përfshirë ngrirje dhe shkrirje)

Shumica e aspekteve të sigurisë ushqimore në bizneset e përgatitjes së ushqimive në njësitë akomoduese i përkasin këtyre kategorive dhe programi i menaxhimit të sigurisë ushqimore duhet të bazohet në këto parime.

Pastrimi dhe higjena

Higjena personale

Praktika të mira të higjenës personale janë pjesë e rëndësishme e ofrimit të një ushqimi të sigurtë tek klientët. Mes këtyre praktikave të higjenës, më e rëndësishmja është larja e duarve. Stafi duhet të mësohet të laj duart dhe parakrahun duke ndjekur procedurat e mëposhtme:

Larja e duarve

SI?

- Lagni duart dhe parakrahët. Përdorni ujë të rrjedhshëm të ngrohtë aq sa mund ta duroni.
- Përdorni sapunin, aq sa të mund të shkumojë mjaftueshëm.
- Fërkoni duart dhe parakrahët me forcë për 20 sekonda. Sigurohuni që të lani pjesën poshtë thonjve dhe midis gishtave.
- Shpëlajini mirë duart dhe parakrahët. Përdorni ujë të ngrohtë dhe shpëlajini për të paktën 10 sekonda.
- Thani duart dhe parakrahët. Përdorni letra një përdorimshe/ ose tharëse duarsh. Mos përdorni peceta lecke apo ndonjë pjesë të përparësës. Mos përdorni peshqir kuzhine shumë përdorimsh.
- Mbyllni rubinetin duke përdorur letër duarsh dhe jo direct me duart e lara.
- Hidheni letrën e duarve. Përdorni një kosh mbeturinash të mbyllur, që nuk ka nevojë të preket me dorë, por që hapet duke shtypur me këmbë pedalën.

KUR?

- Kur të mbërrini në punë
- Sa herë që ktheheni në kuzhinë
- Para se të vishni doreza njëpërdorimshe
- Midis punëve të ndryshme në kuzhinë
- Para ose pas trajtimit të shpendëve, peshkut ose mishit të papjekur, të freskët ose të ngrirë
- Pasi të keni marrë mbeturinat, të keni trajtuar enët e ndyra, ose fshirjen
- Pas përdorimit të dhomës së pushimit
- Pas kollitjes, teshtitjes, fshirjes ose fryrjes së hundës
- Pas trajtimit të kimikateve që mund ta bëjnë ushqimin të pasigurt
- Pasi të keni prekur flokët ose fytyrën
- Pas përdorimit të telefonit

- Pas trajtimit të parave
- Pas ngrënies, pirjes ose pirjes së duhanit
- Pas prekjes së ndonjë gjëje që mund të kontaminojë duart tuaja

Higjiena e kuzhinës

- Kuzhina juaj duhet të jetë e dizenuar duke konsideruar pastërtinë dhe higjenën. Dyshemetë, muret, tavanet dhe sipërfaqet e punës duhet të jenë të lëmuara (për të parandaluar grumbullimin e papastërtive), të lehta për tu pastruar dhe riparuar. Niveli i dritës duhet të jetë sa më afër dritës së mirë natyrale. Duhet të ketë hapësirë të mjaftueshme pune për të mundësuar funksionimin higjienik.
- Tualetet duhet të vendosen larg zonave ku pranohet e trajtohet ushqimi dhe duhet të ketë paisjet të përshtatshme për larjen e duarve dhe pajisjet higjienike për tharjen e duarve.
- Sigurohuni që ajrimi të jetë i mjaftueshëm dhe ajri të kalojë nga një zonë me dnotje në atë me zonë të pastër gatimi. Filtrat e ajrit duhet të jenë lehtësisht të arritshëm për të mundësuar pastrim dhe mirëmbajtjen e rregullt. Kur është e nevojshme, dritaret duhet të pajisen me rrjeta mbrojtëse nga insektet.
- Siguroni furnizim të vazhdueshëm me ujë të nxehtë dhe të ftohtë. Sigurohuni që uji që do të vihet në kontakt me ushqimin gjatë përgatitjes ose për pastrim duhet të jetë i pijshëm (i sigurt për konsum njerëzor).
- Stafi i kuzhinës dhe restorantit duhet të ketë lehtësira të përshtatshme pëe veshje dhe ndërrim të uniformave të pastra (preferohet me ngjyra të lehta). Flokët duhet të lidhen dhe të vishen kapele për të mbuluar flokët.
- Stafi duhet të jetë i shëndetshëm për punë; dikush që vuan nga të vjella ose diarre duhet të shkojë në shtëpi dhe jo të rifillojë punën derisa të mos kenë pasur simptoma për 48 orë. Ata me prerje ose plagë duhet të mbulojnë plagët para se të fillojnë punën.
- Sigurohuni që stafi të lajë dhe thajë duart para dhe gjatë punës në kuzhinë dhe restorant. Kujdes i veçantë duhet të bëhet pas vizitës në tualet, fryrjes së hundës, trajtimit të mbeturinave, pastrimit dhe pas punës me vezë ose mish të papjekur. Në mënyrë ideale, në zonat e përgatitjes të vezëve dhe të mishit të papjekur duhet të përdoren doreza. Stafi gjithashtu duhet të përmbahet që të mos prek fytyrën, veçanërisht hundën dhe gojën, ndërsa ata janë duke punuar.
- Të gjitha pajisjet, veglat dhe dërrasat e prerjes duhet të jenë rezistente ndaj korrozionit dhe duhet të pastrohen me kujdes, veçanërisht pas punës me mish të papjekur, shpendë dhe peshk.
- Pastroni dhe zëvendësoni rregullisht leckat e pastrimit. Përdorni pëlhura me ngjyra të ndryshme për të pastruar zonat që kanë ushqim të papërpunuar dhe të gatuar dhe mos lejoni që ato të përzihen.
- Sigurohuni që termometrat sondë të pastrohen dhe higjenizohen para përdorimit dhe caktoni termometra të veçantë për të kontrolluar ushqimin e papërpunuar ushqimet e gatshme.
- Hiqni materialet e paketimit nga sipërfaqet e punës dhe pastrojini plotësisht para se të përgatisni ushqimin.

- Mos i ruani materialet pastruese dhe kimikatat afër zonave të ruajtjes ose përgatitjes së ushqimit. Përdorni kimikate pastrimi në përputhje me kriteret për ushqimin dhe materialin në kontakt me ushqimin.
- Lani me kujdes frutat dhe perimet për të siguruar që nuk kanë pesticide ose mbetje të tjera kimike. Përdorni një tas dhe më pas shpëlajini një nga një me ujë të rrjedhshëm.
- Kryeni teste të rregullta për të siguruar që sipërfaqet siç janë dyshemetë dhe vendet e punës janë higjenikisht të pastra. Ekzistojnë mjete të ndryshme si letra lakmuesi etj.
- Zëvendësoni dërrasat prerëse të cara, veglat e dëmtuara, enët porcelani të plasaritura, pasi ato mund të mbledhin baktere të dëmshme.
- Pirja e duhanit, ngrënia dhe përtpypja e çamçakëzave nuk duhet të lejohet askund në afërsi të përgatitjes së ushqimit ose zonave të shërbimit, po ashtu as kafshët shtëpiake.
- Kontrolloni rregullisht për shenjat e infektimit nga dëmtues si minjtë, mizat etj. Përdorni metodat e kontrollit të dëmtuesve që në vetvete nuk paraqesin rrezik për shëndetin e njeriut ose kafshëve ose të dëmtojnë mjedisin.

Pastrimi dhe higjenizimi i sipërfaqeve dhe pajisjeve

SI?

- Fërkoni ose hiqni ushqimin dhe mbeturinat nga sipërfaqja. Përdorni peshqirë ose pajisje të tjera sipas nevojës.
- Lani sipërfaqen. Përdorni kimikatin e duhur për pastrim.
- Shpëlarje sipërfaqen. Sigurohuni që të hiqni plotësisht mbetjet e pastrimit.
- Sanitizoni sipërfaqen. Përdorni një preparat higjenizues të përgatitur sipas formulave të miratuara.
- Sigurohuni që sipërfaqja të thahet me ajër.

KUR?

- Pasi të keni mbaruar përdorimin e sipërfaqeve të punës dhe/ose pajisjet
- Para se të filloni të punoni me një lloj tjetër ushqimi
- Cdoherë që duhet të largoheni nga detyra dhe ka mundësi që sipërfaqja të jetë kontaminuar
- Pas katër orësh nëse sipërfaqja ose pajisjet kanë qenë në përdorim të vazhdueshëm

Shmangia e kontaminimit të kryqëzuar

- Planifikoni planimetrinë e kuzhinës për të mundësuar një rrjedhë pune e cila do të shmangë kontaminimin e kryqëzuar midis ushqimeve.
- Dezinfektoni rregullisht sendet që njerëzit prekin shpesh, siç janë sipërfaqet e punës, lavamanët, çezmat, dorezat e dyerve, çelsat.
- Kur është e mundur, përdorni hapësira për ruajtje dhe ftohje të veçantë për perimet, produktet e qumështit, ushqimet e papërpunuara dhe të gatuar. Në operacionet më të vogla kur kjo mund të mos jetë e mundur, ndiqni udhëzimet e ruajtjes për frigoriferë me shumë qëllime si në Tabelën 2.
- Nëse është e mundur, caktoni zona, pajisje dhe lavaman të caktuar vetëm për ushqime të papërpunuara.

- Përdorni gjithnjë sipërfaqe prepëse dhe vegla të ndara për përgatitjen e mishit dhe shpendëve të pagatuar. Një sistem i koduar me ngjyra mund të jetë i dobishëm.
- Mbajini vezët të ndara nga ushqimet e tjera, si në levozhgë ashtu edhe pasi të jenë thyer për përdorim. Asnjëherë mos përdorni vezë të plasaritura ose të dëmtuara. Shmangni spërkatjen e vezës së pagatuar në ushqime, sipërfaqe ose enë të tjera.
- Ruani të ndara ushqimet në frigoriferë dhe magazinë, për të shmangur kontaminimin e kryqëzuar ose aksesin nga dëmtuesit. Materialet mbështjellëse si fletë alumini, qeset plastike dhe letër plastike duhet të mbahen në ruajtje të pastër për të shmangur ndotjen. Duart duhet të lahen dhe të thahen para se të arrijnë në materialet mbështjellëse.
- Siguroni që zonat ku mishi dhe ushqimet e tjera të papërpunuara janë shpëlarë dhe janë pastruar në mënyrë skrupuloze.
- Përdorni gjithmonë ujë të pijshëm për të bërë akull. Në mënyrë të ngjashme, avulli i përdorur në kontakt të drejtpërdrejtë me ushqimin nuk duhet të përmbajë asnjë substancë që mund të përbëj rrezik për shëndetin.
- Lani ambalazhet prej qelqi, alumini dhe plastika para se t'i vendosni në koshat e plehrave.
- Nëse po dhuroni ushqime të mbetura për organizatat bamirëse lokale, si të pastrehë, dërgoni vetëm ushqim të paprekur nga konsumatorët, të tilla si sanduiche dhe sallatrat etj. Sigurohuni që ushqimi të jetë brenda periudhës së konsumimit dhe që respektohen parimet e sigurisë.
- Koshat për mbeturinat e ushqimit dhe kompostimin duhet jenë në gjendje të mirë me kapak të përshtatshëm. Ato duhet të jenë të lehta për tu pastruar, të vendosura në një zonë të veçantë nga ai ku ushqimi dorëzohet dhe përgatitet, dhe të shënuar qartë.

Tabela 2: Vendosja e rekomanduar për frigoriferë me shumë qëllime

Të gjitha ushqimet duhet të mbështillen ose të futen në enë të veçanta.

Mos mbani peshk të freskët më shumë se një ditë para gatimit.

Niveli 6/ pjesa lartme	Djath,produkte qumështi
Niveli 5	Mish i gatuar dhe konservuar
Niveli 4	Salat
Niveli 3	Embëlsira, patera
Niveli 2	Mish i kuq i pagatuara dhe salcice
Niveli 1/pjesa e poshtme	Pulë dhe peshk i pagatuar

Gatimi

- Gatujeni ushqimin tërësisht derisa të nxeht gjatë deri në thellësi (veçanërisht mishi, shpendët, peshqit dhe orizi) dhe mbajeni të nxehtë derisa të ofrohet tek konsumatorit.
- Asnjëherë mos e ngrohni ushqimin më shumë se një herë. Nxehtëja duhet të nënkuptojë përsëri gatimin, jo vetëm ngrohjen, dhe ushqimi duhet të jetë i nxehtë tërësisht.
- Gatuj tërësisht vezët dhe gatime që përmbajnë vezë. Përdor vezë të pasterizuar për ushqime të papërpunuara ose të gatuar lehtë, siç janë majoneza, salcat Béarnaise dhe hollandaise, salcat e sallatës, akulloret, kremrat, musët, tiramisù dhe ëmbëlsirat e tjera. Veza e pasterizuar mund të blihet në formë të ngrirë, të lëngshme ose pluhur.
- Nëse shërbeni biftekë dhe berxolla të viçit ose qengjit, sigurohuni që të gjitha sipërfaqet e jashtme të jenë gatuar plotësisht, për shembull duke e kthyer mishin dhe shpendët gjatë gatimit në tigan.
- Karkalecat duhet të ndryshojnë ngjyrën nga blu-gri në rozë kur ato gatohen, skallopët duhet të bëhen të bardha dhe të forta. Karkalecat e gatuar (rozë), duhet të shërbehen të ftohta ose të ringrohen përsëri derisa nxehtësia të ketë hyrë në thellësi të karkalecit. Midhjet dhe molusqet e dëmtuara mos i shërbeni por hidhini para se t'i. gatuni Nëse guaskat nuk hapen gjatë gatimit, ato duhet të hidhen dhe mos konsumohen
- Kur përdorni mikrovalë, sigurohuni që ushqimi të nxeht siç duhet në të gjithë thellësinë, duke ndjekur udhëzimet e përdorimit të mikrovalës në lidhje me kohën e gatimit.
- Paisjet e barbecues duhet të pastrohet dhe dezinfektohet si pas dhe para përdorimit. Mos lejoni që ushqimi i papërpunuar të prekë ose pikojë mbi ushqimin e gatuar gjatë pjekjes në Barbecue.
- Kontrolloni rregullisht saktësinë e termometrit sondë. Kjo mund të bëhet duke e zhytur atë në ujë të valuar dhe duke kontrolluar nëse regjistron 100 ° C ose në një enë me akull për ta kontrolluar që regjistron 0 ° C.

Ftohja

Ftohja është zakonisht hapi më i rrezikshëm në përgatitjen e ushqimit. Nëse ushqimi nuk është ftohur siç duhet, ushqimi mund të mbetet shumë gjatë në zonën e rrezikut të temperaturës. Mund të jetë shumë e vështirë për të ftohur ushqimin shpejt dhe shumica e njësive ftohëse nuk janë të dizenuara ose të afta për këtë. Prandaj, duhet të shmangni ftohjen sa herë që të jetë e mundur. E mira është të përgatisni ushqime çdo ditë duke gatuar dhe duke mbajtur të nxehtë vetëm ushqimin që do të shërbehet gjatë asaj dite.

Sidoqoftë, ftohja e disa ushqimeve vjen në mënyrë të pashmangshme dhe duhet të dini mënyrën e duhur për ftohjen e shpejtë të ushqimeve. Ftohja e ushqimeve arrihet duke përdorur një ose më shumë nga metodat e mëposhtme, bazuar në llojin e ushqimit që do të ftohet:

- Ndani ushqimin në porcione të vogla ose pjesë më të holla dhe vendosni ato në enë të cekët;
- Përzjeni ushqimin me enën e zhytur në një banjë me ujë dhe akull;
- Përdorni enë metalike për të lejuar transferimin më të lehtë të nxehtësisë
- Shtoni akull si përbërës;
- Përdorni pajisje të krijuara për ftohje të shpejtë të ushqimeve;
- Lëreni ushqimin pjesërisht të mbuluar ose të pambuluar. (Nëse mbrohet nga ndotja)

Shkrirja

Ekzistojnë tre mënyra të sigurta për shkrirjen e ushqimit: në frigorifer, në ujë të ftohtë dhe në mikrovalë.

Ushqimet kurrë nuk duhet të lihen të shkrijnë në temperaturën e dhomës. Në temperaturën e dhomës, pjesa e jashtme e ushqimit do të shkrihet shpejt dhe mund të mbetet në zonën e rrezikut të temperaturës për shumë kohë, ndërsa qendra e ushqimit vazhdon të jetë e pashkrirë.

Mënyra më e sigurt për shkrirjen e ushqimit është brenda në frigorifer. Brenda frigoriferit temperatura e ushqimit gjithmonë do të mbetet nën 5 ° C, jashtë zonës së rrezikut të temperaturës. Kur shkrini produktet e papërpunuara, vendosni ato në një enë dhe ruajeni enën në raftin më të ulët në frigorifer për të parandaluar ndotjen e ushqimeve të tjera.

Ju gjithashtu mund të shkrini ushqime nën ujë të ftohtë të rrjedhshëm ose në mikrovalë nëse është pjesë e procesit të gatimit.

Furnizim me ujë

Uji që përdoret si përbërës ushqimor ose bie në kontakt me ushqimin për pastrim, ngrohje, ftohje duhet të jetë i cilësisë së ujit të pirjes.

Akulli që mund të vihet në kontakt me ushqim ose pije, duhet të prodhohet me ujë të pijshëm dhe duhet të prodhohet, trajtohet dhe ruhet higjenikisht;

Avulli që bie në kontakt me ushqimin nuk duhet të përmbajë ndotës që mund të ndikojnë në sigurinë e ushqimit;

Uji që përdoret për qëllime jo ushqimore, siç është kontrolli i zjarrit, ngrohja, ftohja, duhet të mbahet në sisteme të izoluara në mënyrë që të mos mund të ndotë ushqimin, pijen, sipërfaqet ose pajisjet.

Lista e kontrollit për të garantuar sigurinë e ushqimit për industrinë e mikpritjes

Një restorant duhet të respektojë standardet e duhura për sigurinë e ushqimit dhe shëndetit, si dhe të sigurojë që anëtarët e stafit po ndjekin këto udhëzime pa dështuar

- Të gjitha pajisjet duhet të mirëmbahen dhe mbahen të pastra
- Pajisjet dhe veglat duhet të jenë të ndara kur përdoren për ushqime të papërpunuara dhe përpunuar, d.m.th. mishin dhe produktin përfundimtar
- Duart duhet të lahen mirë para se të përgatishni ushqim dhe kur kaloni për të gatuar nga një ushqim në një tjetër
- Trajnoni stafin tuaj për të shmangur kontaminimin e kryqëzuar
- Hidhni produktet ushqimore të skaduara
- Mos blini artikuj që janë afër skadimit ose kanë skaduar

- Ushqimi i ngrirë duhet të ruhet gjithmonë në një temperaturë specifike; sigurohuni që të dorëzohet edhe në frigorifer
- Sigurohuni që frigoriferi juaj të funksionojë në temperaturën e duhur
- Sigurohuni që stafi i përfshirë në gatimin dhe trajtimin e ushqimit të ketë flokë e mbuluara

Dorezat mund të përdoren nga punonjësit e ushqimit, por ato duhet të ndryshohen shpesh dhe duart duhet të lahen midis ndryshimeve të dorezave dhe kur hiqen dorezat. Dorezat duhet të ndryshohen pasi të keni kryer aktivitete jo të lidhura me ushqimin, të tilla si hapja / mbyllja e dyerve me dorë dhe zbrazja e koshave.

Punëtorët e ushqimit duhet të jenë të vetëdijshëm se veshja e dorezave mund të lejojë që bakteret të zhvillohen në sipërfaqen e duarve, kështu që larja e duarve është jashtëzakonisht e rëndësishme kur hiqen dorezat për të shmangur ndotjen e mëtejshme të ushqimit.

CFARE REGJISTRASH DUHEN MBAJTUR?

Rekomandohet të mbahet një ditar ose regjistra, të cilët regjistrojnë hapat e kontrollit në kuzhinë dhe që dëshmojnë që një ushqim është I sigurtë.

Eshtë e rëndësishme që regjistrat të kontrollohen nga personi përgjegjës për sistemin e sigurisë ushqimore dhe është në gjendje të ndërmarrë veprime nëse ai konstaton se kontrolli ka treguar defekte.

Regjistrat që duhet përfshijnë:

REGJISTRA	PERSE NEVOJITEN?
Lista e furnitorëve dhe lendeve te para	Kështu që ju të njihni furnizuesit , lendet e para,cilesine, konsistencen
Regjistër i marrjes së produkteve	Kjo formë mund të përdoret për të regjistruar kontrollet e lëndëve të para
Regjistri mujor i ushqimive qe ruhen ne ftohje	Regjistri i përdorur për të regjistruar temperaturat ne frigorifer dhe kontrolluar frigoriferet
Regjistrimi i ruajtjes se ushqimit ne te ngrohte	Fletët e përdorura për të vërtetuar se temperatura në të cilën ushqimet mbahen jane mjaftueshëm të larta për tu parandaluar Rritja bakteriale (mbi650C
Regjistrimi i temperaturës se gatimit .	Përdoret për të vërtetuar se temperatura në te cilen ushqimi është gatuar ose pjekur Eshte i mjaftueshem për të vvarë bakteret dhe ky ushqim është ftohur
Kontrolli i provës / termometrit	Regjistrimi i përdorur për të vërtetuar se termometrat janë duke punuar

.	në mënyrë korrekte
Programet e pastrimit	Këto specifikojnë frekuencën dhe metodën e pastrimit dhe kur kryhet pastrimi.
Auditimi javor / mujor i sigurisë së ushqimit Listat e kontrollit.	Këto lista janë të dobishme për tu realizuar çdo javë ose muaj që te provojme se sistemi i menaxhimit po funksionon siç është përcaktuar
Kryerja e pyetesoreve për punonjësit për shëndetin/ analizat mjekesore.	Kjo sigurohuni që stafi juaj të jetë i aftë të punojë dhe nuk mbartin ndonjë sëmundje ngjitëse të mundshme për të kontaminuar ushqimin.
Rekordet e Trajnimit të stafit	Këto janë thelbësore për të vërtetuar se ju keni trajnuar stafin tuaj për të kuptuar Sistemin HACCP

Tabela 1: Patogjenët që shkaktojnë sëmundje nga konsumi I ushqimit

Organizmat	Shembuj	Burimi/ shkaku i sëmundjes
Bacteria	Campylobacter	Bakteret Campylobacter gjenden te shpendët dhe mishi i pagatuar, qumështi i papasterizuar dhe uji i patrajtuar. Zogjtë dhe kafshët shtëpiake me diarre mund të jenë gjithashtu një burim infeksioni
	Clostridium botulinum (Botulism)	Sëmundje e rrallë por tepër serioze e shkaktuar nga një toksinë e prodhuar nga bakteri Clostridium botulinum. Mund të çojë në vështirësi/ndalje të frymëmarrjes dhe paralizë. Është gjetur në ushqime të konservuara me përmbajtje të ulët acidi, vajra të mbushur me hudhër ose barishte dhe patate të pjekura në mënyrë jo të duhur
	Escherichia coli (E. coli)	Flora që jeton në zorrët e poshtme të gjitarëve. Mund të gjendet në djathë dhe mish të kontaminuar që nuk është gatuar siç duhet
	Listeria monocytogenes	Bakteret që mund të rriten edhe në temperaturën e frigoriferit. Mund të gjenden në qumësht të papasterizuar dhe djathra të butë, petë, mish të pagatuar dhe produktet e detit, oriz dhe ushqime të gatshme siç është Sushi
	Salmonella	Bakteret potencialisht fatale që gjenden te shpendët, vezët, qumështi i papasterizuar, mishi dhe uji. Përhapjet

		më të shpeshta janë në temperaturat e ngrohta. Zakonisht bartet te njerëzit duke ngrënë ushqime të kontaminuara me feçe kafshësh
	Shigella	Shigellosis në përgjithësi kontaktohet përmes ujit të ndotur me feçe njerëzore. Shkakton dizanteri. Edhe një sasi më e vogël se 10 qeliza bakteriale mund të jetë e mjaftueshme për të shkaktuar një infeksion
Parasites	Cyclospora	Përhapet nga pirja e ujit ose ushqimit të kontaminuar me feçe të infektuara. Përhapjet e ciklosporiasis kanë qenë të lidhura me prodhime të tilla si fruta të buta, të spërkatura me pesticide të përzier me ujë të kontaminuar
	Giardia intestinalis (e njohur edhe si Giardia lamblia	E gjetur në tokë, ushqim të pjekur në mënyrë jo të duhur, ujë ose në sipërfaqe që janë ndotur me feçet e njerëzve të infektuar ose kafshëve
	Trichinella spiralis	Shkakton trichinosis (e quajtur gjithashtu trichinellosis, ose trichiniasis) një sëmundje parazitare e kapur duke ngrënë mish derri të papërpunuar dhe produkte të egra të infektuara me larvat e krimbit të rumbullakët trichinella spiralis ose krimb trichina.
Viruses	Hepatitis A	Një virus i zorrëve që transmetohet nga ushqimi i kontaminuar. Shkakton një formë akute të hepatitisit (pezmatimi i mëlçisë)
	Norovirus	Shkakton sëmundjen e të vjellave të dimrit, gastroenteritin viral dhe gastroenteritin akut jo bakterial. Mund të ketë burim ujin ose ushqimin. Butakët (të tilla si molusqe të papërpunuara ose të pjekura në mënyrë të pamjaftueshme) dhe përbërësit e sallatës janë shpesh të implikuar. Ushqime të tjera shpesh janë të kontaminuara nga mbajtësit e ushqimit me virusin

Përgatitur:

Valbona PALUKA

Eksperte Mbrojtjes Konsumatorit dhe Siguria Ushqimore

