

5

**Za odpověď B máte další 2 body.** Maso by se mělo jíst jen dobře tepelně opracované (uvnitř nesmí zůstat krvavé). Jen tak máme jistotu, že se ve všech částech prohrálo na teplotu alespoň 72 °C, která nás obvykle dostatečně chrání před onemocněním. Při vaření v mikrovlnné troubě dodržujte pokyny uvedené výrobcem. Po vaření nechte jídlo stát přibližně 1/4 ohřívací doby, aby se teplo rovnoměrně „rozložilo“.

6

**Za odpověď B získáváte 2 body.** Jestliže jste zvolili odpověď A, riskujete, že se nakazíte salmonelózou. Bakterie *Salmonella enteritidis* může být přítomna v syrových vejcích a také v potravinách, které se z nich doma za studena připravují. Jsou to zmrzlina, majonéza i vaječný koňak. Jejich průmyslově vyráběné ekvivalenty jsou bezpečné, neboť se vyrábějí z pasterizovaných vajec. Je proto důležité vejce nebo výrobky z nich zahřát alespoň na 72 °C.

7

**Další 2 body si můžete připsat za odpověď C.** Na omytí je nezbytná voda se saponátem. Tak lze z povrchu nejúčinněji odstranit bakterie. Sama voda nestačí, bakteriím totiž neublíží. Péči věnujte utěrkám i mycím houbám, neboť jejich vlhkost a teplota jsou rájem pro mnoho bakterií.

8

**Odpověď A nebo C je hodnocena 2 body.** Jestliže dáte nádobí na delší dobu odmočit, vytvoříte z vody tekutinu plnou živin, v níž se bakterie rychle množí. Nejlepší je nádobí rychle umýt a nechat oschnout. Mokřím nádobím manipulovat co nejméně.

9

**Pouze odpověď C je správná a přinese vám 2 body.** Před a po práci s potravinami (zejména syrovým masem) si vždy umyjte ruce mýdlem a teplou vodou po dobu nejméně 20 sekund. Pozor také na zranění na ruce!

10

**Připište si 2 body, jestliže jste zatrhlí B nebo C.** Doporučuje se potraviny rozmrazovat v lednici, mikrovlnné troubě nebo v plastickém sáčku, ponořeném do studené vody, obměňované každých 30 minut. Okraje rozmrazované potraviny se nesmí ohřát na pokojovou teplotu, při níž se rychle množí bakterie. V mikrovlnné troubě nechte kolem potraviny dostatečný prostor, nejméně 5 cm, aby mohlo teplo dobře proudit. Menší porce se rozmrazují rovnoměrněji. Nikdy nerozmrazujte maso, drůbež nebo ryby volně bez ochlazování studenou vodou a po rozmrazení je ihned zpracujte.

### VYHODNOCENÍ

**20 bodů:** Gratulujeme! Vaše praktiky v kuchyni výrazně snižují zdravotní riziko.

**12 až 19 bodů:** Zamyslete se nad některými úkony při vaření. Zbytečně ohrožujete zdraví své rodiny.

**11 bodů a méně:** Pozor! Vaše dosavadní praxe značně zvyšuje možnost zdravotních komplikací.



Autor  
MUDr. Jiří Ruprich, CSc.

Recenze  
Prof. MUDr. Kamil Provazník, CSc.

Kresby a grafický návrh  
Dr. Karel Helmich

Vydal  
Česká republika - Státní zdravotní ústav,  
Šrobárova 48, Praha 10

Vytiskla  
Eva Kaňkovská - Grafex, 17. listopadu 2665, Mělník

2., upravené vydání, Praha 2001  
© Státní zdravotní ústav

**NEPRODEJNÉ**

# ZDRAVOTNĚ NE-BEZPEČNÁ



# KUCHYNĚ

Co je to vlastně čistá a zdravotně nezávadná kuchyně? Stačí nablýskat podlahu a dřez? Mít linku bez jediné poskvrny a nádobí úhledně naskládané v policích? To vše jistě svědčí o vaší péči. **Skutečně dokonalá kuchyně se však pozná podle toho, jak zacházíte s potravinami, jak je skladujete, vaříte, jak umýváte použité nádobí.**



**CHCETE-LI VĚDĚT, ZDA DOKÁŽETE SPRÁVNĚ DOMA PŘIPRAVIT OBĚD NEBO VEČEŘI, ANIŽ BYSTE OHROZILI SVÉ ZDRAVÍ, ODPOVĚZTE PRAVDIVĚ NA NÁŠ KVÍZ:**

U každé otázky zaškrtněte tu možnost, která nejvíce odpovídá zvyklostem ve vaší domácnosti. Odpovídejte pravdivě, nesoutěžte o ceny, ale o své zdraví.

**Ani netušíte, kolika možným nemocem můžete předejít!**

## 1. V NAŠÍ LEDNICI JE TEPLOTA:

- a) 10 °C
- b) 5 °C
- c) Nevím, nikdy jsme to nezjišťovali

## 2. ZBYLÉ TEPLÉ POKRMY:

- a) Nechám nejprve vychladnout a pak je dám do lednice
- b) Prudce zchladím studenou vodou a dám je do lednice hned po jídle
- c) Nechám je stát na sporáku až do dalšího jídla

## 3. VÝLEVKU U DŘEZU JSME NAPOSLEDY ČISTILI:

- a) Včera
- b) Před týdnem či několika dny
- c) Už si nevzpomínám



## 4. PRKÉNKO, NA KTERÉM JSEM KRÁJEL(A) SYROVÉ MASO:

- a) Nečistím, setřu rukou a nakrájím na něm i další potraviny
- b) Opláchnu vodou nebo otřu mokrou utěrkou
- c) Důkladně omyji teplou vodou a saponátem, nejlépe s dezinfekčním prostředkem

## 5. MÁLO PROPEČENÉ MASO, HAMBURGER NEBO TATARSKÝ BIFTEK:

- a) Mám ráda a občas si ho dám
- b) Syrové nebo polosyrové maso nejím

## 6. KDYŽ ZADĚLÁVÁM TĚSTO A POUŽÍVÁM SYROVÁ VEJCE:

- a) Obvykle těsto ještě před pečením ochutnám
- b) Neupečené těsto nikdy neochutnávám



## 7. PRACOVNÍ DESKU KUCHYŇSKÉ LINKY A DALŠÍ ZAŘÍZENÍ KUCHYNĚ:

- a) Občas otřu utěrkou nebo houbou
- b) Umývám teplou vodou
- c) Omývám teplou vodou a saponátem, pravidelně i dezinfekčním prostředkem

## 8. NÁDOBÍ V NAŠÍ DOMÁCNOSTI:

- a) Myjeme v myčce a necháme je oschnout na odkapávači
- b) Dáváme odmočit na několik hodin do dřezu a pak je v téže vodě umyjeme
- c) Myjeme hned po jídle teplou vodou a saponátem a utřeme je utěrkou

## 9. PO PRÁCI SE SYROVÝM MASEM:

- a) Jen si ruce otřu
- b) Opláchnu vodou
- c) Dobře umyji teplou vodou a mýdlem

## 10. MASO, DRŮBEŽ A RYBY DOMA ROZMRAZUJEME:

- a) Na stole v kuchyni (tj. při pokojové teplotě)
- b) V lednici
- c) V mikrovlnné troubě



## JAK JSTE V TESTU DOPADLI ?

1

V lednici by měla být teplota 5 °C nebo méně. **Pokud jste tedy uvedli odpověď B, získáváte 2 body.** Při této a nižší teplotě dochází u většiny bakterií ke zpomalení růstu. Při minus 18 stupních se růst zcela zastaví, bakterie nejsou však usmrceny! Doporučujeme občas teplotu uvnitř změřit a případně lednici nechat opravit.

2

**Správná je odpověď B. Můžete si připsat 2 body.** Teplé pokrmy by se měly zchladit a dát do lednice co nejdříve (nejpozději do dvou hodin po vaření). V lednici pak mohou být 3 - 5 dní. Jinak se stávají živnou půdou pro celou řadu mikroorganismů. Máte-li pochybnosti o kvalitě, raději jídlo zlikvidujte.

3

**Pokud byla vaše odpověď A, máte další 2 body, za odpověď B máte 1 bod.** Výlevka se často přehlídí, ačkoli v ní částičky potravin, voda a příznivá teplota vytvoří dokonalou živnou půdu pro řadu nebezpečných bakterií. Stačí do ní nalít roztok nějakého dezinfekčního prostředku, například Savo.

4

Jestliže postup C nejlépe odpovídá vašim zvyklostem, připište si 2 body. Pouhé otření utěrkou nestačí. Za odpověď B si můžete připsat jeden bod. Vždy je nutné dbát na to, aby se syrové maso nedostalo do kontaktu s jinými potravinami, neboť na jeho povrchu mohou být nebezpečné bakterie.