

VARNO UŽIVANJE RIB

Ribe so živilo, ki je bogato z beljakovinami, nenasičenimi maščobnimi kislinami, kot so omega 3 esencialne maščobne kisline, vsebujejo tudi vitamine in minerale. Količina maščob v ribah je različna glede na vrsto rib. Hranilne snovi v ribah so pomembne za zaščito organizma pred srčnimi obolenji in pri razvoju zarodka, ploda. Kljub vsebnosti nujno potrebnih hranil pa so v ribah lahko prisotne tudi zdravju nevarne snovi, kot so kemikalije (npr. težke kovine). Vsebina in količina neželenih elementov v ribah je povezana z vrsto ribe, njeno starostjo, ulovom, težo, nahajališčem. Ribe so lahko onesnažene še z mikrobiološkimi, fizikalnimi in drugimi kemičnimi onesnaževalci, vendar pa so zaradi svoje sestave nepogrešljive v naši prehrani.

Splošno znano je, da se ribje meso hitro kvari, če z njim ne ravnamo pravilno. Pri pripravi rib in ribjih jedi doma je zelo pomembna varna in higienska priprava.

Priporočila za varno in higiensko pripravo rib doma

Nakup rib v trgovini (ribarnici)

- Kupujemo samo ribe od preverjenih dobaviteljev, ki nas lahko seznani s poreklom rib.
- Pri nakupu nezmrznjenih rib kupujemo le sveže ribe, ki so shranjene na primerni temperaturi (shranjene npr. v hladilni vitrini, na ledu).
- Ne kupujemo zamrznjenih rib, če je embalaža poškodovana, raztrgana.
- Zaradi možnosti navzkrižnega onesnaženja odsvetujemo nakup že kuhanih rib, rakov itd., ki so na policah oziroma v vitrinah hranjeni skupaj s surovimi ribami.
- Bodimo pozorni, da na površini zamrznjenih rib ni kristalov. Le-ti namreč kažejo, da je bila riba že nekoliko odtajana in ponovno zamrznjena.
- Za prenos/prevoz rib domov uporabljamo hladilno vrečo oziroma torbo s hladilnimi vložki, s čimer vzdržujemo hladno temperaturno verigo med prenosom/prevozom.
- Prenos/prevoz od trgovine do doma naj bo hiter. Nakup rib naj bo zadnje opravilo pred odhodom domov.

Kako prepoznamo sveže ribe

- Sveže ribe nimajo vonja oziroma je ta tipičen za svežo ribo.
- Pri sveži ribi so oči močno izbuljene, čvrste, beločnice in leče so prozorne, šarenica je jasno obarvana.
- Škrge so pri sveži ribi živo rdeče, vlažne in nimajo nikakršnega vonja oziroma je ta značilen za svežo ribo. Škržni pokrovec je čvrsto zaprt.
- Površina ribe je žive, svetle barve in jasnega sijaja. Koža je napeta, luske se čvrsto prilegajo telesu.
- Mišičje je trdo in čvrsto ter na pritisk prsta ne pušča vdolbine.
- Analna odprtina pri sveži ribi je stisnjena.

Varno in higiensko ravnanje z ribami doma

- Ribe doma takoj shranimo v hladilnik (do 5°C) ali zamrznemo (-18°C), pri tem pazimo, da ne pride do navzkrižnega onesnaženja drugih živil.* Ribe shranjujemo na polici hladilnika tako, da se ne dotikajo drugih živil in da ne pride do izcejanja mesnega soka na druga živila.*
- Pri zamrzovanju upoštevamo priporočila proizvajalca, koliko časa je lahko riba zamrznjena in navodila odtajevanja.
- Zamrznjeno ribo vedno odtaljujemo v hladilniku (4°C) ali pod mrzlo tekočo vodo v originalni embalaži ali mikrovalovni pečici. Rib nikoli ne odtaljujemo na kuhinjskih površinah pri sobni temperaturi. Čas odtaljevanja je treba prilagoditi teži ribe (upoštevajmo navodila proizvajalca). Vedno uporabljamo le popolnoma odtajano ribo. Odtajane ribe ne smemo ponovno zamrzovati.**
- Pri pripravi rib pazimo na osebno higieno, predvsem na temeljito umivanje rok, čiščenje pribora in opreme pred in po rokovanju z ribami.***
- Ribo zadostno toplotno obdelamo. Priporočamo uporabo vbodnih termometrov za merjenje središčnih temperatur.*****
- Pri serviranju gotove ribe pazimo, da ne uporabljamo istega pribora, krožnikov, vilic, kot za surovo, da je ne onesnažimo.*
- Gotove ribe in ribje jedi zaužijmo čim prej po pripravi. Do zaužitja shranjujemo tople jedi na temperaturi nad 63°C, ribe in ribje jedi, ki jih zaužijemo hladne, pa v hladilniku pri temperaturi do 5°C.*****

Ribe so lahko onesnažene z zdravju škodljivimi mikroorganizmi (bakterijami, virusi, paraziti). Uživanje surovih rib predstavlja tveganje za okužbe in zastrupitve. Le zadostno toplotno obdelane ribe so varne. Pri pripravi rib in ribjih jedi doma postopamo tako, da ne povzročamo navzkrižnega onesnaženja.

*Glej priporočila za potrošnike-Navzkrižno onesnaženje živil z mikroorganizmi:

http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5& 5 PageIndex=1& 5_groupId=193& 5_action=ShowList

**Glej priporočila za potrošnike-Zamrzovanje in odtajevanje živil:

http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5& 5 PageIndex=0& 5_groupId=193& 5_action=ShowList

***Glej priporočila za potrošnike-Pomen umivanja rok v domači kuhinji:

http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5& 5 PageIndex=1& 5_groupId=193& 5_action=ShowList

****Glej priporočila za potrošnike-Higiena v domači kuhinji:

http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5& 5 PageIndex=1& 5_groupId=193& 5_action=ShowList

***** Glej priporočila za potrošnike-Toplotna obdelava živil in pogrevanje:

http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5& 5 Filename=2424.pdf& 5_MediaId=2424& 5_AutoResize=false&pl=23-5.3

***** Glej priporočila za potrošnike-Ohlajevanje živil, shranjevanje ohlajenih živil:

http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5& 5 Filename=3016.pdf& 5_MediaId=3016& 5_AutoResize=false&pl=23-5.3

LITERATURA/VIRI:

1.Safe Handling of Fresh Fish.Pridobljeno iz spletne strani 4.5.2011:

- <http://www.mm.gov.om/LinkClick.aspx?fileticket=24yLM19cx9E%3D&tabid=290>
- 2.Fish Handling, Safety&Storage. Pridobljeno iz spletne strani 4.3.2011:
<http://www.recipetips.com/kitchen-tips/t--1233/fish-handling-safety-and-storage.asp>
- 3.Storing and Handling Seafood. Pridobljeno iz spletne strani 4.3.2011:
<http://ag.arizona.edu/pubs/health/foodsafety/az1078.html>
- 4.Fresh and Frozen Seafood: Selecting and Serving it Safety. Pridobljeno iz spletne strani 10.3.2011:
<http://www.fda.gov/food/resourcesforyou/consumers/ucm077331.htm>
- 5.Safe Handling and Preparation of Fish and Sellfish Products. Pridobljeno iz spletne strani 10.3.2011:
<http://ar.marketmaker.uiuc.edu/uploads/bd1437c91e58fc0b41282ba0c27b64c8.pdf>
- 6.M. Milohnoja, K. Likar, M. Komar, Nadzor proizvodnje in prometa z živili, Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Ljubljana 1981.
- 7.P.Pollak, D.Mehikić, N. Klun, N. Dekleva, Smernice dobre higienske prakse in uporabe načel HACCP v gostinstvu, Turistično gostinska zbornica Slovenije, Obrtno – podjetniška zbornica Slovenije, Ljubljana 2010.