Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Jakie zarazki czyhają w brudnej kuchni

Campylobacter, Salmonella, E. coli - to tylko niektóre drobnoustroje, które mogą czaić się na kuchennych blatach czy nożach, a zakażenie może spowodować już mycie mięsa pod kranem czy krojenie różnych produktów na tej samej, nieumytej desce. Wystarczy jednak przestrzegać kilku prostych zasad, aby zmniejszyć ryzyko problemów. Sprawdź, czy je stosujesz.

Lubimy jeść, a wielu z nas także gotować. Nawet jeśli nie jest to naszą pasją, i tak musimy sporo czasu spędzać w kuchni przyrządzając różne potrawy. W różnych miejscach kuchni mogą jednak czyhać dosyć groźne bakterie.

Co ciekawe, z odpowiednim poszanowaniem kuchennego BHP mają kłopoty nawet znani i lubiani telewizyjni kucharze. To z kolei może uczyć złych nawyków rzesze widzów. Niedbałość w przestrzeganiu kuchennej higieny w programach kulinarnych wykazali niedawno naukowcy z niemieckiego Federalnego Instytutu Oceny Ryzyka (BfR).

Najpierw przeanalizowali telewizyjne programy o gotowaniu. Okazało się, że ich gospodarze robią błędy na skalę niemal masową.

- Lekkie błędy związane z higieną można było obserwować średnio co 50 sekund - opowiada dr Gaby-Fleur Böl, kierująca działem komunikacji odnośnie ryzyka w BfR. - Poważne błędy zdarzały się mniej więcej co 2,5 minuty- dodaje.

Przykłady?

- wycieranie brudnych rąk w ścierkę zamiast ich umycia z użyciem mydła,
- używanie tej samej deski do krojenia różnych produktów,
- zaniechanie mycie rąk po kichaniu, wycieraniu nosa czy podrapaniu się,
- dodawanie soli palcami,
- niemycie rąk przed przygotowywaniem potrawy.

Badacze poszli o krok dalej i sprawdzili, jak tego typu programy wpływają na publiczność. W tym celu, z pomocą profesjonalnego, występującego w telewizji kucharza nagrali filmy uczące gotowania, które różniły się właśnie pod względem przestrzegania higieny. Ochotnicy losowo oglądali po jednym z filmów, a potem mieli za zadanie przygotować taką samą sałatkę, jaką robił kucharz. Okazało się, że poziom higieny oglądających filmy amatorów był podobny do tego, jaki widzieli na filmie.

Jakich zasad higieny w kuchni przestrzegać, by się nie zatruć

Badacze zalecają więc producentom takich programów większą staranność pod względem higieny, a dla wszystkich sporządzili listę zaleceń.

- Po pierwsze, zanim zacznie się przygotowywać posiłek, trzeba dokładnie umyć ręce mydłem.
- Po drugie, powierzchnie, na których się pracuje, także trzeba dokładnie umyć,
- Po trzecie, **powierzchnie te trzeba również myć między kolejnymi etapami przyrządzania potrawy.**
- Po czwarte, po pracy z surowymi produktami, szczególnie mięsem, **trzeba zmienić deskę do krojenia i używane narzędzia albo dokładnie je umyć i sparzyć.**
- Po piąte, jeśli się potrawy gotuje, szczególnie mięsne i rybne, trzeba to robić dokładnie.
- Po szóste, produkty, które wymagają chłodzenia, należy przez cały czas prawidłowo przechowywać w odpowiedniej temperaturze. Mięso i ryby należy trzymać w najzimniejszym przedziale lodówki.
- Po siódme, warzywa i zioła trzeba dokładnie myć i w razie potrzeby usunąć niektóre części.
- Po ósme, w czasie grilla czy pikniku, produkty, które łatwo się psują, powinno się trzymać w niskiej temperaturze.
- Po dziewiąte, ciepłe potrawy należy utrzymywać w temperaturze powyżej 65 stopni, albo ochłodzić do temperatury poniżej 7 stopni.
- Po dziesiąte, **stosowane w kuchni ścierki i gąbki trzeba prać w temperaturze min. 60 stopni**

lub wymieniać co kilka dni – w przeciwnym razie zamieniają się w biologiczne bomby.

Polscy specjaliści dodaliby tu jeszcze jeden punkt dotyczący jajek – należy je sparzyć, po rozbiciu skorupki wyrzucić natychmiast do kosza, a ręce wymyć mydłem pod bieżącą wodą. Warto wiedzieć, że wśród zwłaszcza małych pacjentów szpitali, którzy trafili do nich z powodu zatrucia wywołanego salmonellą, pewna część to ofiary zjedzenia jajecznicy przyrządzonej z pominięciem takiej procedury.

Noże i inne narzędzia trzeba segregować i regularnie myć

Jak drobnoustroje mogą przenosić się za pośrednictwem różnych kuchennych narzędzi, pokazali naukowcy z University of Georgia w eksperymentach ufundowanych przez amerykańską Food and Drug Administration.
Badacze zanieczyścili różne owoce i warzywa bakteriami, które dosyć często można na nich znaleźć - m.in. Salmonellą czy E. coli. Kroili je nożem, a potem bez mycia, także inne warzywa i owoce. W podobny sposób postąpili z tarką. Efekt? Zarówno nóż, jak i tarka przenosiły bakterie.

- Duże ilości startego materiału i cząstek powstałych z zanieczyszczonego produktu pozostały na tarce. Jeśli więc ktoś zaraz potem chciałby utrzeć kolejną marchewkę czy coś innego, ulegnie to zanieczyszczeniu - twierdzi autorka badania prof. Marilyn Erickson.

Wcześniej ten sam zespół odkrył, że w podobny sposób mogą przenosić się powodujące zakażenia układu pokarmowego norowirusy oraz wirus powodujący wirusowe zapalenie wątroby typu A.

Campylobacter jejuni – mało znana, a dość niebezpieczna bakteria z drobiu

Mimo że niektóre groźne mikroby są dosyć powszechne, to nie zawsze są dobrze znane. Prawie każdy słyszał o salmonelli, a ile osób wie o *Campylobacter jejuni*? To bakteria, która lubi zamieszkiwać układ pokarmowy drobiu. U człowieka wywołuje relatywnie częste zakażenia z wymiotami, biegunką i gorączką.

Zakazić się można głównie przez niedogotowane mięso, a także kontakt z bakteriami, które rozprzestrzeniły się podczas jego przygotowywania. Mniejsze ryzyko występuje w styczności z jajami.

Specjaliści radzą więc np., aby nie myć drobiu pod kranem, ponieważ razem z kropelkami wody rozprzestrzenić może się groźny mikrob. W sprzyjających warunkach może przetrwać i wraz z gąbką przedostać się na naczynia, a stąd do naszego układu pokarmowego. Oczywiście w każdym przypadku zakażenia potrzebna jest odpowiednio wysoka ilość materiału zakażonego, ale nigdy nie wiemy, ile chorobotwórczych bakterii znajduje się w surowych produktach. Lepiej więc nie ryzykować i przestrzegać higieny, zwłaszcza że występuje tu duże zróżnicowanie pomiędzy różnymi rodzajami mikrobów. W kuchennym BHP pomogą ściereczki nasączone płynem dezynfekcyjnym. Dlaczego?

Naukowcy z University of Arizona w swoich doświadczeniach odkryli bowiem, że dezynfekcja kuchennych powierzchni antybakteryjnymi ściereczkami zmniejsza ryzyko zakażenia *Campylobacter* o ponad 99 proc. Badacze oprócz analizy dostępnych prac naukowych, sprawdzili działanie ściereczek na typowych, stosowanych w kuchni materiałach, takich jak granit, laminat czy ceramiczne płytki.

- Cechą *Campylobacter* jest to, że nie trzeba połknąć dużej ilości tych bakterii, aby dostać naprawdę paskudnej choroby. Musimy więc dokładniej czyścić powierzchnie w naszej kuchni i myć ręce po przygotowaniu drobiu. Odkryliśmy, że to nie samo fizyczne usunięcie bakterii przez ściereczkę

pomaga. Antybakteryjny roztwór pozostawiony na blacie dezynfekuje go w ciągu kilku kolejnych minut - podkreśla autor badania dr Gerardo Lopez.

- Ważne jest też, aby zastosować ściereczki zaraz po przygotowaniu drobiu. Jeśli krople i odpryski uwolnione z mięsa się pozostawi, bakterie mogą z brudnych powierzchni i sztućców przenieść się na inne pokarmy. Jeśli powierzchni pozwoli się wyschnąć, bakterie mogą czasami zaczepić się w powierzchni blatu i będzie je jeszcze trudniej usunąć - dodaje specjalista.

Co prawda kuchennych bakterii i wirusów nie widać, ale z powodu zakażeń nimi do szpitali w Polsce rocznie trafia tysiące pacjentów. Ta liczba może być zdecydowanie niższa, jeśli przestrzega się stosunkowo prostych zasad w kuchni.

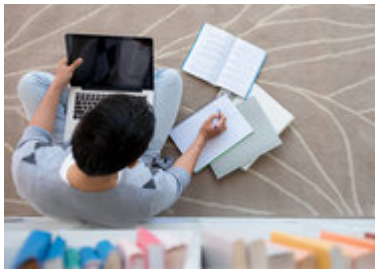
Źródło: pap.pl

https://laboratoria.net/aktualnosci/30127.html

26-01-2026

Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy

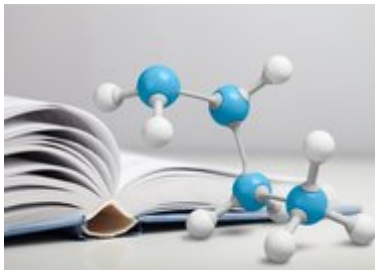
Do ustawy o szkolnictwie wyższym.



26-01-2026

Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka...

Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego



26-01-2026

Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych

Dwutlenek węgla i metan to duet, który najczęściej pojawia się w rozmowach o ociepleniu.

26-01-2026

Nie zmiana stanu skupienia śniegu

Ale dopływ masy zwiększa obciążenie dachu.

26-01-2026

Wodór z wody i światła

Pomysł fotokatalizatora, który wytwarza wodór bez chemicznych dodatków.

26-01-2026

Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką

Wynika z ogólnopolskiego badania.

26-01-2026

Dlaczego zniknęli Brajanowie i Dżesiki?

Imiona, moda i społeczne znaczenia wyborów rodziców

26-01-2026

Siedzący tryb życia nastolatków może pogarszać nastrój rodziców

Wykazało badanie kierowane przez naukowczynie z SWPS.

Informacje dnia: Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką

Partnerzy