

# BIZTONSÁGOS ÉTELKÉSZÍTÉS KÁNIKULÁBAN

Egyszerű lépések az egészségért - a forró nyári napokon is



## KÉSZÍTSE FRISSEN, FOGYASSZA EL HAMAR!



A nagy melegben csak annyi ételt készítsen, amennyi rövid időn belül elfogy.

A frissen elkészített ételek biztonságosabbak, és a hűtőszekrényt sem terhelik feleslegesen.

## ÖVJÁ AZ ÉLELMISZEREKET A HŐSÉG TŐL!



Ne hagyja az élelmiszereket, készleteket vagy a bevásárlást a tűző napon vagy a forró autóban.

A hűtést igénylő termékeket minél előbb tegye hűtőszekrénybe.

## HÜTSE OKOSAN!



A hűtőszekrény hőmérséklete legyen 0–5 °C között.

Ne zsúfolja túl, hogy a hideg levegő szabadon keringhessen, a maradékot pedig sekély edényben hűtse le.

## NE HAGYJA KINT TÚL SOKÁIG!



A készleteket ne hagyja 2 óránál tovább szobahőmérsékleten.

30 °C feletti hőségben legkésőbb 1 órán belül tegye hűtőbe.

## TARTSA TISZTÁN A KONYHÁT!



Ételkészítés előtt és után mosson kezet.

A nyers húsokat és a fogyasztásra kész élelmiszereket mindig külön kezelje, hogy elkerülje a keresztszennyeződést.

## OKOS FŐZÉS A NYÁRRÁ!



Használjon kíméletesebb főzési módokat: párolást, sütés helyett fedő alatti főzést vagy grillezést.

Energiaát spórol, kevésbé melegíti fel a konyhát és az ételek is frissebbek maradnak.



A bevásárlást tervezze az utolsó programnak, és vigye haza mielőbb a hűtő-fagyaszott termékeket.



Használjon hűtőbátát, ha hosszabb ideig tart a vészidő.



Fogyasszon elegendő folyadékot, főleg vizet. A forró napokon az élelmiszerek biztonságga mellett a szervezete is hálát tesz érte.



Piknikre, strandra vagy kirándulásra hűtőszekrényben vigye a romlandó élelmiszereket.



Nemzeti Kereskedelmi  
és Fogyasztóvédelmi  
Hatóság

<https://www.nkfh.gov.hu>