



Bilinçli bir tüketici misiniz?

Gıdaları tüketirken nelere dikkat etmeliyiz? Bir gıdanın nasıl üretildiği ve ambalajlandığını bilmek, doğru gıdaları seçmemize yardımcı olur. Gıdaları nasıl muhafaza edeceğimizi bilmek de sağlıklı tüketim için ikinci önemli adım.

Bilinçli bir tüketici olmak sadece güvenilir ve kaliteli bir ürün satın almaktan ibaret değildir. Bunun yanında, aldığı ürünleri en iyi şekilde muhafaza ederek tüketebilmektir. Dolayısıyla gıdaların saklanması ve ambalajı ile ilgili dikkat edilmesi gereken kuralları bilmek gerekir. Bu konudaki bilgilere TMMOB Gıda Mühendisleri Odası'nın "Bilinçli Gıda Tüketimi" broşüründen de ulaşabilirsiniz.

Gıdalar Bozulmadan Nasıl Dayanır?

Öncelikle gıdaları koruma yöntemleri hakkında bilgi sahibi olalım. Gıdaların bozulmadan durabileceği süreyi uzatmak amacıyla aşağıdaki koruma yöntemleri uygulanır:

Kurutma: Mikroorganizmaların yaşaması ve aktif olması için ihtiyaç duyduğu suyun ortamdaki uzaklaştırılmasıdır. (Örn. kurutulmuş sebzemeyveler)



Sedat KURU
TMMOB Gıda
Mühendisleri Odası
İstanbul Şube
Yönetim Kurulu
Başkan

Oksijensiz ortamda tutma: Kimi mikroorganizmaların yaşaması ve aktif olması için gereksinim duydukları oksijenin ortamdaki uzaklaştırılmasıdır (Örn. vakum ambalajlı salam, sosis vb.). Ayrıca oksijenin neden olduğu kimyasal tepkimeleri engellemek için vakum ambalaj kullanılır.

Isıtma (ısı işlemi): Gıdaları, mikroorganizmaları öldürecek veya faaliyetlerini engelleyecek sıcaklıkta işleme tabi tutmaktır. Uygulanan ısı işlemi ile gıdalarda bulunan sağlığa zararlı mikroorganizmalar öldürülür, zararsız mikroorganizmalar belli sayıda ve güvenilir seviyede gıdada kalabilir (Örn. pastörize süt). Bu durumda gıdanın ömrü günlerle sınırlıdır. Uygulanan ısı işlemi ile gıdalarda bulunan tüm mikroorganizmalar öldürülebilir (Örn. sterilize süt). Bu durumda gıdaların ömrü aylar-yıllar ile belirtilir.

Tuzlama: Gıdaları hiç ısıtmadan, tuzlama yöntemi ile koruyabiliriz. Ortamda belli bir miktarda tuz bulunması, mikroorganizmaların faydalanacağı suyu azalttığından, gıdanın tazeliği bozulmadan dayanabildiği süre uzar (Örn. pastırma, salamura balık, beyaz peynir vb.).

Katkı maddeleri ile koruma: Yasalarla kullanımına izin verilen miktarlarda gıdalara katılarak hem bozulmalar önlenir hem de gıda maddesine daha iyi bir yapı kazandırılır. (Örn. sucuk, sosis vb.).

Işınlama: Gıdalardaki mikroorganizmaların insan sağlığına zarar vermeyecek biçimde ışınlar ile yok edilmesi veya azaltılmasıdır. Birçok gıdaya uygulanabilir. Ancak özellikle ısıtma, tuzlama vb. işlemlerin yapılmadığı ürünlere uygulanır.(Örn. baharatlar). Bu yöntemin en büyük avantajı gıdaları, doğal yapılarını ve besin öğelerini bozmadan korumasıdır.

Soğutma ve dondurma: Gıda maddeleri soğukta (+4)°C veya (-18) - (-26)°C gibi daha düşük sıcaklık derecelerinde muhafaza edilerek bozulmalara ve zehirlenmelere neden olan mikroorganizmaların faaliyetleri en düşük düzeyde tutulur.

Gıda güvenliğinde ambalaj önemli

Ambalajlar gıdaların üretimlerinden tüketimlerine kadar olan süreçte, gıdaları uygun koşullarda saklayarak, dışarıdan gelebilecek çeşitli kimyasal/mikrobiyolojik/fiziksel bulaşmaları önlerler. Ambalajın özellikleri ve gıda güvenliği için dikkat etmemiz gereken noktalar şöyledir:

- Ambalajlar, herhangi bir şekilde zarar görmeleri durumunda içindekileri koruyamadıkları için sağlam materyalden yapılmalı. Bu amaçla; gıda endüstrisinde çoğunlukla ambalaj materyali olarak cam, plastik, kağıt ve metal kullanılır.

- Tek kullanımlık, yani geri dönüşümsüz ambalajlar kesinlikle gıdanın yeniden taşınması ve korunması amacıyla kullanılmamalı.

- Depozitolu ambalajların yıkanarak/çalkalanarak geri verilmesine özen gösterilmeli.

- Ambalajların üzerinde Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından verilen işletme kayıt numarası olup olmadığı kontrol edilmeli.



- Ambalaj, gıdanın bitiminden sonra başka bir gıdanın saklanması için kullanılmamalı.

- İç metal yüzeyi aşınmış, çizilmiş ve kararmış konserve kaplardaki gıdalar tüketilmemeli.

- Gıdaları saklamak için gazete kağıdı gibi gıdalarla temas etmemesi gereken materyaller kullanılmamalı.

Satın alırken dikkat!

Yasal olarak gıdaların ambalajlı ve etiketli satışa sunulması gerekir. Bu şekilde tüketiciye sunulan ürünün etiketinde gıda maddesinin adı, içindekiler, net miktarı, firma adı, adresi ve üretildiği yer, tavsiye edilen tüketim tarihi veya son tüketim tarihi, Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nca verilmiş kayıt veya onay numarası olup olmadığı kontrol edilmeli.

Satın aldıktan sonra, son kullanma tarihi geçmemiş olsa bile ambalajı açıldığı anda gıdada bozulma, küflenme, renk değişikliği veya kokusunda değişiklik varsa böy-

Et ve et ürünleri ile süt ve süt ürünleri buzdolabında 0°C ile 4°C arasında muhafaza edilmeli, buzdolabı dışında bekletilmemeli.



le gıdaları tadına bakarak kontrol etme yoluna gitmemeli ve ürünü tüketmeden iade etmeli. İstenmeyen herhangi bir durumla karşılaşıldığında Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın Alo 174 Gıda Hattı'na, Sağlık Bakanlığı ve Tüketiciyi Koruma Derneklerine bildirilmelidir.

Alışveriş yaparken şunlara da dikkat etmeyi unutmamalıyız:

- Dondurulmuş ürünler, alışverişte en son satın alınmalı ve en kısa sürede evde dondurucuya koyulmalı.
- Alt ve üst kapakları normal görüntüsünü kaybetmiş ve bombe (şişkinlik) yapmış konserve kutuları satın alınmamalı.
- Etiket üzerindeki bilgiler kontrol edilerek kullanım süresi geçmiş gıdalar tüketilmemeli.
- Vakumlanarak paketlenmiş ürünlerde vakum herhangi bir nedenle bozulmuş ise bu ürünler tüketilmemeli.

Evde nasıl muhafaza etmeli?

Peki satın alınan gıdaları evde nasıl muhafaza etmeli? Et ve et ürünleri ile süt ve süt ürünlerini buzdolabında 0°C ile 4°C arasında muhafaza edilmeli, buzdolabı dışında bekletilmemeli. Pişmiş gıdalar hemen tüketilmeli, eğer daha sonra tüketilecekse

buzdolabında 10°C altında saklanmalı ve tüketilecek kadar ısıtılmalı.

Gıdaların temizliğinde deterjan gibi temizlik maddeleri kullanılmamalı. Sebze ve meyveler doğranmadan önce ve bol suyla yıkanmalıdır. Aksi takdirde, vitaminleri kaybolabilir. Gıdaların pişirilmesinde dış yüzeyin yanmamasına; içinin pişmiş olmasına dikkat edilmeli.

Uygun saklama koşullarında saklanmaması nedeniyle salça, yoğurt gibi küflenmiş gıdaların küflü kısımları atılıp kalan kısmı kesinlikle tüketilmemelidir, çünkü bu durumda bütün gıda risklidir.

Yumurtalar yıkanmadan buzdolabına yerleştirilmeli, gerekiyorsa pişirilmeden önce yıkanmalı. Meyveler kesildikten ya da suyu sıkdıktan sonra hemen tüketilmeli. Aksi takdirde vitamin değerleri önemli ölçüde azalır.

Patates karanlık, serin, kuru ve hava akımı olan yerde saklanmalı, üzerinde filizler oluşan patatesler tüketilmemeli. Kuru yiyecekler serin, karanlık, kuru ve havalandırılabilen yerlerde saklanmalıdır. Dondurulmuş ürünler oda sıcaklığında değil, (+4) - (+8)°C'de çözüldürülmeli ve bir kez çözündürülmüş ürün bir daha dondurulmamalıdır.

Steril ürünler açıldıktan sonra mutlaka buzdolabında muhafaza edilmelidir.

