

Tüketiciye gıda güvenliği rehberi

Tüketici ürünü satın alırken son tüketim tarihini göz önünde bulunduruyor ancak alerjen uyarısı, besin öğeleri, ürünün evde saklama koşulları, ürüne ait öncelikli kalite kriteri ne olmalıdır konularında genel olarak çok da dikkatli değil. Uzmanlar, bilinçli ve güvenli gıda tüketimi konusunda tüketicide bir gelişmeden söz etmekle beraber günümüz yaşam standartları ve teknolojik gelişmelere bakıldığında yetersiz bir gelişme olduğunu hatta bilgi kirliliğine maruz kalındığını ifade ediyor.



Nuray Güngöroğlu

Gıda Mühendisleri Odası İstanbul Şube Yönetim Kurulu Üyesi Nuray Güngöroğlu, tüketicilerin güvenli gıda konusunda bilinç düzeyinin; eğitim, gelir düzeyi, yaşadığı bölge, yazılı ve görsel medyayı takip etme durumuna göre farklılık gösterdiğini ifade etti. Güngöroğlu, "Gıda güvenliği konusunda tüketici bilincinin ölçümüne yönelik bilimsel araştırmaların daha çok 2006-2010 yılları arasında yapıldığını görüyoruz. Bu alandaki araştırmaların günümüzde tekrarlanmasına ihtiyaç vardır. Tüketicilerin güvenli gıda konusunda bilinç düzeyi; eğitim, gelir düzeyi, yaşadığı bölge, yazılı ve görsel medyayı takip etme durumuna göre farklılık göstermektedir. Bilgi kaynağı olarak TV öncelikli görülmektedir. Bu nedenle TV programlarının bilgi kirliliğine yol

açacak yayınlardan kaçınarak konunun gerçek uzmanları ile program yapması çok önemli bir konudur. Ülkemizde halen sokak sütü ve işlenmiş süt tartışması yaşanmakta, özellikle sağlık alanında çalışan uzmanlar doğal ürüne dönüş çerçevesinde tüketiciyi riskli sokak sütüne yönlendirmektedir. İstanbul'da sosyo ekonomik seviyesi yüksek semtlerde bile doğal tanımlamasıyla sokak sütü satılmaktadır. Bu durumda tüketicinin yanlış bilgiye yönlendiğini görüyoruz. Tüketici ürünü satın alırken son tüketim tarihine dikkat etmekte, ancak alerjen uyarısı, besin öğeleri, ürünün evde saklama koşulları, ürüne ait öncelikli kalite kriteri ne olmalıdır konularında bilinçsizdir. Sonuç olarak; bilinçli ve güvenli gıda tüketimi konusunda tüketicide bir gelişme



olduğunu ancak günümüz yaşam standartları ve teknolojik gelişmelere baktığımızda yetersiz bir gelişme olduğunu hatta bilgi kirliliğine maruz kalmakta olduğunu söyleyebiliriz. Bir ülkede gıda güvenliğinin sağlanabilmesi; devlet-üretici-tüketicinin birlikte sağlayacağı bir işbirliğine bağlıdır. Her bir halka birbirini etkileyerek olumlu yönde güvenli gıda yönetiminin gelişimini teşvik eder, olumsuz yönde ise riskli gıda tüketimi hatta ölümlerle sonuçlanabilecek gıda kökenli hastalık vakalarına sebep olur. Biz Gıda Mühendisleri Odası olarak okullarda bilinçli ve güvenli gıda tüketimi seminerleri vermeye çalışıyoruz. Ancak, yeterlidir diyemeyiz” diye konuştu.

Gıda güvenliği için tüketici evde neler yapmalı?

Güngöroğlu, tüketicinin evde gıdaların saklanması ve yemek pişirirken dikkat edilmesi gerekenlere ilişkin şunları söyledi: “Öncelikle satınalma yapmadan önce alacağı gıda maddesinin taşıması gereken kalite kriterlerini ve ihtiyaç miktarı konusunda bir kez daha düşünmesini öneriyorum. Öncelik kalite kriterimizi ve miktarı belirlemek; bizi hem ekonomik olarak hem de kalite olarak daha dikkatli davranmaya sevk edecektir. İhtiyacımız olan miktardan fazla ürün almak evde saklama açısından dolayısıyla gıda güvenliği açısından da sıkıntı yaratacaktır. Alışverişte öncelikli olarak ambalajlı ürünler tercih edilmeli. Ambalaj bilgilerine, başta son kullanma tarihi, uyarıları ve ürünün içeriği, saklama koşulları ve kullanım şekli bilgilerine dikkat edilmeli. Büyük marketlerden alışveriş yaparken et ve süt ürünleri en son alınmalı ve zaman kaybetmeden evde buzdolabına yerleştirilmelidir. Buzdolabında saklanması gereken ürünleri yerleştirirken çiğ (et ürünleri veya sebze meyve gibi) temizlenmemiş ürünler ile pişmiş, ya da doğrudan tüketilecek ürünleri ayrı raflarda saklanmalı ve birbiri ile teması kesilmelidir. Yumurtalar

mutlaka buzdolabında saklanmalı; kullanılmadan önce dış kabuğu güzelce yıkanmalıdır. Yumurtaların kırık veya çatlak olmadığına dikkat edilmelidir. Yumurta kabukları ile temas ettikten sonra eller iyice temizlenmeli. Yemek pişirme hazırlığı işlemlerinde sebzelerin iyi yıkanmış ve doğrama bıçaklarının, kesim tahtalarının ve karıştırma kaşıklarının sık sık yıkanması ve ortam şartlarında uzun süre bekletilmemesi, et doğranılan bıçak veya kesim tahtasının iyi yıkamadan ve bıçak iyice temizlenmeden başka bir üründe kullanılmamasına dikkat edilmelidir. Yemekler piştikten sonra 2 saat içinde hızlıca soğutulmalı ve buzdolabında bekletilmelidir (buzlu su olan bir kapta da tencere veya yemek kabı soğutulabilir). Pişmiş yemekler buzdolabında saklanarak 3 gün içinde tüketilmelidir. Güvenli gıda üretimi önce kişisel hijyen ile başlar. Bu nedenle yemek hazırlığından önce eller sabunla en az 20 saniye iyice temizlenmeli, işlemler sırasında kirli, çamurlu yüzey ve maddelerle temasında da sık sık temizlenmelidir. Gıda maddeleri temizlik ürünleri ve kimyasallar ile yan yana durmamalı. Sebzelerin ve meyvelerin yıkandığı suyun temiz ve güvenli olduğuna dikkat edilmeli. Aynı şekilde yemekte kullanılacak suyun temiz olduğuna güvenilmeli. Salata malzemeleri sirkeli suda 10 – 15 dk bekletilmeli. Buzdolabında saklanan yemekler sadece bir kez ısıtılmalı. Isıtma sırasında yemek miktarının tamamının iyi ısındığından emin olunmalıdır. (75 C’de en az 15-20 saniye bekletilmeli) Dondurulmuş ürünler buzdolabı sıcaklığında çözündürülmeli veya varsa mikrodalga fırında çözündürülebilir.”

Gıda mühendisleri KOBİ’lerde etkin çalışmıyor

Küçük işletmelerde gıda mühendislerinin gıda güvenliği konularında etkin görev almasının zor olduğunu ifade eden Güngöroğlu sözlerine şöyle devam etti: “Gıda mühendisliği

eğitimi; gıda sanayiine yönelik bilimsel ve teknolojik gelişimleri yönlendirebilecek, bir üretimin hattının hammadde kabu- lünden, satışına kadarki tüm süreçlerinde yetkin olabilecek aynı zamanda toplum sağlığı konusunda güvenli denetim ve yönlendirmeleri yapabilecek donanımda mezunlar ver-meyi amaçlayan bir bölümdür. Odamız düzenlediği eğitim ve seminerler ile de meslektaşlarımızın mesleki bilgilerini güncellemelerini veya eksikliğini hissettikleri alanlarda bil- gilerinin tamamlanmasına katkı sunmayı amaçlamaktadır. Çalışma şartları açısından bakıldığında ise kurumsal gıda fir- malarında çalışan meslektaşlarımız açısından gıda güven- liği yönetiminde olması gereken koşullar mevcuttur. Ancak ülkemizde gıda sanayii işletmeleri daha çok küçük ve orta ölçekli işletmelerdir. Bu işletmelerde tam bir gıda güvenliği yönetim sisteminden söz etmek biraz zor olacak. Özellikle küçük catering firmalarında kurumsal bir yönetim anla- yışının olmaması meslektaşlarımız için zorlayıcı olmaktadır. Yine küçük işletmelerde teknolojik donanım yetersizliği, sık personel değişimi, işletmede çalışan gıda mühendisinin gö- rev tanımı eksikliği veya karmaşası, işletmenin çalışanlarına yönelik eğitim bütçesinin olmayışı gibi durumlar gıda mü- hendislerinin gıda güvenliği konularında etkin görev almasını zorlaştırmaktadır.”

Kırmızı et

■ Et satın aldıktan sonra hemen 4°C buzdolabında sak- lanmalıdır. Buzdolabında saklanan et 3 veya 5 gün içinde (kıyma ve sakatat 1 veya 2 gün içinde) tüketilmelidir. Eğer et dondurularak saklanacak ise -18°C’de taze et 6-12 ay, kıyma ise 3-4 ay saklanabilir.

■ Çiğ et paketleri ayrı bir plastik torbaya veya kaba alın- malı, dışarıya sızıntı olması önlenmelidir.

■ Buzdolabında saklama süresince ette donuk koyu kı- rımsı bir renk oluşabilir. Bu durum etin doğal yapısından kay- naklanmaktadır. Ancak etin yüzeyinde yapışkanlık, kahve- rengimsi veya yeşilimsi bir renk olursa veya koku oluşmuşsa et bozulmuştur. Kullanılmamalıdır.

■ Çiğ etin yıkanması gerekmez.

■ Etin pişirilmesi: Gıda güvenliği açısından etin saklan- ması ve hijyenik koşullarda işlenmesinin yanı sıra doğru piş- rilmesi de çok önemlidir.

■ Köftelerin iç sıcaklığı en az 75-80°C olmalıdır. Bu sı- caklıkta her yüzey 3 dak pişmelidir.

■ Dondurulmuş etlerin buzdolabında, mikrodalga fırın- da, yada içinde buzlu su bulunan bir kapta çözündürülmesi gerekir. Dondurulmuş ve çözündürülmüş etler tekrar don- durulmamalıdır.

Tavuk ve tavuk ürünleri

■ Tavuk satın alırken paketlenmiş ve güvenilen marka- ların ürünlerini almaya özen gösterilmeli

■ Tavuk etlerinin kızartılması ve ızgara yapılması sıra- sında iç sıcaklığının 80 C’ye ulaşması ve bu sıcaklıkta en az 3 dakika bekletilmesi gerekir.

■ Tavuk ve ürünlerin saklama koşullarında paketindeki etiket bilgileri dikkate alınmalıdır.

■ Tavuk + 4°C’de 2 gün buzdolabında saklanabilir. Eğer hemen tüketilmeyecek ise - 18°C’de 6- 12 ay sak- lanabilir.

■ Pişmiş tavuk eti bütün olarak buzdolabında + 4°C’de 3 gün, parçalara ayrılmış tavuk eti ise 2 gün saklanabilir.

■ Dondurulmuş tavuk veya piliçlerin çözündürülme iş- lemi aynı diğer et çeşitlerinde olduğu gibi yapılır.

Süt ve süt ürünleri

■ Sokak sütünün kullanılması gıda güvenliği açısından sakıncalıdır.

Sokak sütündeki riskler: Başta hayvanın sağlık kontrolünün denetimsizliği, hijyenik sağım şartlarının olup olmadığı, soğuk zincire dikkat edilmeden ortam şartların- da dağıtım ve satış işlemi yapılması, sütün içine bozulmayı önleyici katkı maddelerin katılma olasılığı olmasıdır. Yine marketlerde temiz olup olmadığı belli olmayan pet şişeler- de satışının yapılması da başka risk faktörüdür. Pastörize ve UHT teknolojisi ile işlenmiş sütlerde sağlık riski, yabancı madde ve katkı maddesi riski olmadığı gibi besin değeri kayıpları da çok çok düşüktür.

■ Peynirin 1 Ocak 2016 itibari ile açıkta satışı yasaklan- dı. Ancak pazarlarda ve marketlerde halen satış yapılmak- tadır. Pazarlarda satılan peynirler özellikle oldukça risklidir. Çünkü peynirler toz ve kirliliğe maruz kaldığı gibi, soğukta saklama koşullarına uygun olmadan sabahtan akşama kadar ortam şartlarına maruz kalmaktadır. Üreticisi kimdir, pastörize veya pişmiş sütün yapılmış olup olmadığı da belli değildir. Pazarlardan peynir almak sakıncalıdır.

■ Pastörize ve UHT (kutu) sütünün saklama koşul- lanı ve açıldıktan sonra ne kadar sürede tüketilecekleri konusunda yine ürünün ambalajındaki uyarılara dikkat edilmelidir.

■ Beyaz peynir kalıplarında gözenek olması, o peynirin hijyenik koşullarda üretilip saklanmadığını ya da çiğ sütün yapılmış olabileceğinin göstergesidir. Beyaz peynir alırken özellikle gözeneği az olan mümkünse iç büyük gözeneği olmayanlar tercih edilmelidir.