



Oppilasmateriaali
- lyhennetty sanastoversio

Sisältö

ESIPUHE	1
1 Hygieniaosaaminen.....	2
1.1 Kotikeittiöstä ammatilliseen elintarvikkeiden käsittelyyn.....	2
1.2 Hygieniapassi.....	3
1.3 Elintarvike.....	4
1.4 Elintarvikehygienia.....	6
2 Elintarvikkeiden hygieniaa uhkaavat tekijät.....	7
2.1 Vaaratekijät.....	8
2.2 Kemialliset vaarat.....	8
2.3 Vierasesineet.....	10
2.4 Biologiset vaaratekijät.....	11
2.5 Pilaantuminen.....	12
2.6 Vaaratekijöiden lähteet.....	13
3 Mikrobiologia.....	14
3.1 Mikrobien pääryhmät.....	14
3.2 Hyödylliset ja haitalliset mikrobit.....	18
3.3 Lisääntymiseen vaikuttavat tekijät.....	19
3.4 Vesi.....	20
3.5 Lämpötila.....	21
3.6 Happamuus.....	22
3.7 Hapen läsnäolo.....	24
3.8 Bakteerien lisääntymisnopeus.....	24
4 Ruokamyrkytykset.....	26
4.1 Ruokamyrkytykset ja epidemiat.....	26
4.2 Ruokamyrkytysbakteereita.....	27
4.3 Ruokamyrkytyksiä aiheuttavia viruksia.....	29
4.4 Ruokamyrkytyksiä aiheuttavia loiseläimiä ja alkueläimiä.....	30
5 Elintarvikelainsäädäntö.....	32
5.1 Lainsäädännön käsitteitä ja keskeisiä vaatimuksia.....	32
5.2 Elintarvikehuoneisto.....	34
5.3 Viranomaisvalvonta.....	36
6 Omavalvonta.....	38

6.1 Omavalvontavelvoite	38
6.2 Omavalvontasuunnitelma	39
6.3 Kriittiset hallintapisteet	40
7 Elintarvikkeiden hygieeninen käsittely	42
7.1 Säilyvyyden parantaminen	42
7.2 Lämpötilat elintarvikkeiden käsittelyssä	45
7.3 Lämpökäsittelyt	47
7.4 Kylmäketju	50
7.5 Viimeinen käyttöpäivä, parasta ennen	52
8 Henkilökohtainen hygienia	53
8.1 Työntekijöiden terveys	54
8.2 Pukeutuminen töissä	55
8.3 Kädet	56
9 Puhtaanapito	58
9.1 Astianpesu	58
9.2 Siivoussuunnitelma	60
9.3 Siivousaineet ja -välineet	61
9.4 Desinfiointi	62
9.5 Tuhoeläintorjunta	63
9.6 Jätteiden käsittely	65
10 Hygienian tulokset	66
10.1 Hygienian onnistumisen mittaaminen, seuranta	66

Sivuilla 29, 33 ja 34 esitetyt kaaviokuvat pohjautuvat kuvituksiin kirjassa Elintarvikehygienia, ympäristöhygienia, elintarvike- ja ympäristöteknologia, Hannu Korkeala (toim.), WSOY 2007

Kaaviot sivuilla 19, 22, 26, 27 ja 53 sekä ruokamyrkytysbakteerien esittäminen taulukkona pohjautuvat Elintarvikehygieniapiirtokalvosarjaan, SEFO-konsultointi, 2001

Kuvitukset Linda Praulina ja Laura Vainio

(sivunumerot viittaavat alkuperäiseen materiaaliin, tässä sanastoversiossa sivunumerointi on muuttunut)

ESIPUHE

Tämän Lupa kokata -aineiston tavoitteena on edistää elintarvikehygienian osaamista erityisesti peruskoululaisten ja lukiolaisten keskuudessa.

Lupa kokata -aineisto soveltuu elintarvikehygienian opetukseen osana peruskoulun ja lukion valinnaisia kursseja. Sen pohjalta oppilaan on mahdollista suorittaa myös Ruokaviraston virallinen hygieniaosaamistodistus eli hygieniapassi.

Aineiston sisältö on päivitetty vuonna 2013, ja tähän työhön on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea. Ensipainoksen tuotti Sitra osana Elintarvike- ja ravitsemusohjelman Hygieniapassi-hanketta vuonna 2008. Vuonna 2021 päivitettiin tiedot Evirasta Ruokavirastoksi.

Oppimateriaalin löydät myös sähköisenä versiona Ruokatiedon nettisivuilta osoitteesta www.ruokatieto.fi/lupakokata.

SANASTOVERSION LISÄYS ESIPUHEESEEN

Sanastoversio on muokattu Opetushallituksen rahoittaman Sulautuvaa tukisuomea –projektin yhteydessä v. 2016. Muokkaus on tehty Ruokatieto yhdistys ry:n luvalla ja se perustuu Ruokatiedon tuottamaan Lupa kokata –oppimateriaaliin, joka löytyy Ruokatiedon nettisivuilta osoitteesta www.ruokatieto.fi/lupakokata. Kuvien käyttöoikeus on Ruokatiedolla eikä niitä saa luovuttaa kolmansille osapuolille.



Sanastoversion tavoitteena on auttaa henkilöä, jonka äidinkieli ei ole suomi, ymmärtämään elintarvikehygienian perusteita ja suorittamaan hygieniaosaamistesti. Siinä opiskelumateriaalista on tekstin rinnalle poimittu uusia ja vaikeasti ymmärrettäviä sanoja, annettu niiden perusmuodot ja joskus sanan selitys tai synonyymi. Pitkiä yhdyssanoja on purettu osiin. Sanaluettelossa jotkin sanat toistuvat montakin kertaa, koska ei voi olettaa, että kerran uuden sanan kohdattuaan lukija muistaa sen muutaman kappaleen kuluttua. Suomenkielisten sanojen vieressä on tilaa, johon opiskelija voi kirjoittaa omakielisen käännöksen tai selityksen.

Tässä lyhennetyssä versiossa tekstiä ei ole muutettu, mutta osa tekstistä on poistettu materiaalin tiivistämiseksi. Myös osa kuvista on poistettu, jotta materiaalin käyttäjä voi itse lisätä kuvia omaa oppimista vahvistaakseen. Sulautuvaa tukisuomea –hankkeen tuotoksena materiaalia käyttäneet opiskelijat tuottivat omia uniikkeja versioitaan Lupa kokata-materiaalista.

Lohjalla joulukuussa 2016

Laura Nurmela, Tarja Dejanova ja Riikka Soikkeli
Luksia, Länsi-Uudenmaan aikuisopisto

1. Hygieniapassi

<p>Pizzakokki, jäätelömyyjä, ruokatehtaan työntekijä ovat esimerkkejä henkilöistä, jotka työssään käsittelevät helposti pilaantuvia elintarvikkeita. Heidän tulee ymmärtää elintarvikehygieniaa ja osata toimia niin, etteivät tuotteet aiheuta ruokailijalle sairastumista, ruokamyrkytystä. Heidän tulee osoittaa tietonsa suorittamalla hygieniaosaamistesti kolmen kuukauden kuluessa tällaisen työn aloittamisesta. Testin läpäissyt saa Ruokaviraston hygieniaosaamistodistuksen ns. hygieniapassin. (Elintarvikelaki § 27:” Elintarvikealan toimijan on huolehdittava, että elintarvikehuoneistoissa työskentelevillä, pakkaamattomia helposti pilaantuvia elintarvikkeita käsittelevillä henkilöillä on elintarvikehygieenistä osaamista osoittava Ruokaviraston osaamistodistus.”) Käytännössä hygieniaosaamistodistus vaaditaan lähes kaikilta, jotka työskentelevät kioskeissa, kahviloissa, pikaruokapaikoissa, ruokakaupoissa tai elintarviketehtaissa.</p>	<p>tehdas (tehtaa-) –</p> <p>käsitellä – pilaantua, pilaantuva –</p> <p>tuote (tuottee-) –</p> <p>osoittaa = näyttää tieto – suorittaa –</p> <p>läpäistä –</p> <p>toimija = alalla työskentelevä)–</p> <p>pakkaamaton = ei pakattu – (pakkaamattomia- ei pakattuja)</p> <p>vaatia –</p> <p>lähes = melkein –</p>
--	--

1.1. Elintarvike

<p>Elintarvikkeella tarkoitetaan lähes kaikkea, mitä syömme ja juomme: Raaka-aineet:</p> <ul style="list-style-type: none">• pellosta nostetut perunat ja porkkanat, hedelmät• kasvikset, kala, liha, kananmunat, maito• jauhot, mausteet <p>Puolivalmisteet:</p> <ul style="list-style-type: none">• marinoidut lihasuikaleet• kuoritut ja pilkotut kasvikset• tuorepasta <p>Elintarviketeollisuuden tuotteet:</p> <ul style="list-style-type: none">• leivonnaiset, makeiset, virvoitusjuomat, säilykkeet• pakasteet• ruoka-annokset <p>Kaikki nämä ja jopa juomavesi ovat elintarvikkeita. Elintarvikkeiden pääraaka-aineet, ruoka-aineet ovat biologisia materiaaleja ja ne pilaantuvat ennemmin tai myöhemmin.</p>	<p>tarkoittaa –</p> <p>pelto (pello-) – nostaa, nostettu – kasvis (kasvikse-)–</p> <p>valmiste = tuote – suikale – kuoria, kuorittu – pilkkoa, pilkottu – teollisuus (teollisuude-) – leivonnainen (leivonnaise-) – makeinen (makeise-) – säilyke (säilykkee-) –</p> <p>aine (ainee-) – biologinen (biologise-) –</p> <p>pilaantua – ennemmin tai myöhemmin = joka tapauksessa, joskus –</p>
--	--

Helposti pilaantuvat elintarvikkeet

<p>Eläinperäiset raaka-aineet, pilkotut kasvikset ja valmiit ruoat ovat helposti pilaantuvia elintarvikkeita. Niiden ominaisuudet ja rakenne tarjoavat monenlaisille mikrobeille hyvät kasvuolosuhteet. Niin haitattomat mikrobit kuin myös pilaajamikrobit ja ruokamyrkytysmikrobit voivat lisääntyä näissä elintarvikkeissa hyvinkin nopeasti. Monet ruokamyrkytysbakteerit voivat lisääntyä vaarallisiksi määriksi, ilman että tuotteeseen tulisi aistein havaittavia muutoksia. Siksi tällaisten elintarvikkeiden käsittelylle on paljon sääntöjä.</p> <p>Tuotteiden säilytyslämpötilat vaihtelevat jonkin verran. Useat helposti pilaantuvat elintarvikkeet tulee säilyttää joko alhaisessa lämpötilassa alle +6 °C tai korkeassa lämpötilassa yli +60 °C. Jotkut helposti pilaantuvat elintarvikkeet täytyy säilyttää kuitenkin muissa lämpötiloissa, esimerkiksi kalan säilytyslämpötila on 0–3 °C.</p>	<p>eläinperäinen (eläinperäise-) – pilkkoa, pilkottu – ruoka (ruoa-) – elintarvike – ominaisuus (ominaisuude-) – tarjota – monenlainen – olosuhde – haitta, haitaton (haitattoma-) – pilata, pilaaaja – vaarallinen – määrä – aisti – havaita, havaittava – muutos – tällainen – vaihdella –</p> <p>tulee säilyttää = täytyy säilyttää –</p> <p>alhainen –</p> <p>muu –</p>
---	---

Pilaantuvat elintarvikkeet

<p>Tuore leipä, pulla, kokonaiset kasvikset ja hedelmät muuttuvat käyttökelvottomiksi säilytysolosuhteista riippuen joskus nopeammin joskus hitaammin. Pilaantuminen alkaa fysikaalisilla tai kemiallisilla muutoksilla, jotka voimme havaita, esimerkiksi maito kokkaroituu, leipä kuivuu ja kuorittu peruna tummuu. Näiden tuotteiden säilyvyyteen säilytyslämpötila ja kosteus vaikuttavat merkittävästi. Voimme arvioida tuotteiden käyttökelpoisuutta aistinvaraisesti.</p>	<p>kokonainen – käyttökelvoton – olosuhde – riippua –</p> <p>fysikaalinen – kemiallinen – muutos – kokkare, kokkaroitua – tuote – säilyä, säilyvyys –</p> <p>käyttökelpoinen, käyttökelpoisuus –</p>
--	--

Muut elintarvikkeet

<p>Muut elintarvikkeet säilyvät kemiallisten ja fysikaalisten ominaisuuksiensa puolesta pitkiä aikoja oikein säilytettyinä. Purkkisäilykkeet, näkkileivät, pähkinät, jauhot, mausteet ja makeiset pilaantuvat hyvin hitaasti. Nämä säilyvät pitkiä aikoja käyttökelpoisina huoneenlämpötilassa kuivassa varastossa valolta suojattuina. Kun elintarvikkeita käsitellään, niiden herkkyys pilaantua voi muuttua. Kokonainen porkkana on pilaantuva elintarvike, jonka käyttökelpoisuutta voimme arvioida aistinvaraisesti, porkkanaraaste on helposti pilaantuva elintarvike ja kuivatut porkkanalastut säilyvät turvallisina jopa vuosia.</p>	<p>puolesta/vuoksi – säilyttää, säilytetty – säilyke –</p> <p>suojata, suojattu –</p> <p>herkkä, herkkyys –</p> <p>aistinvarainen –</p> <p>turvallinen –</p>
---	--

1.2. Elintarvikehygieniä

<p>Elintarvikehygieniällä tarkoitetaan kaikkia niitä järjestelyjä ja työtapoja, jotka tarvitaan ruokamyrkytysten estämiseksi ja sen varmistamiseksi, että elintarvikkeet sopivat ihmisravinnoksi. Hyviä hygieniakäytäntöjä ovat esimerkiksi: suojapäähine, pisarasuojukset irtotuotteiden itsepalvelukalusteissa, maidon jäähdyttäminen heti lypsämisen jälkeen, veden puhdistaminen ja leipomossa leivän siivuttaminen ja pakkaaminen puhdastilassa. Mukaan mahtuu isoja ja pieniä, kalliita ja halpoja ratkaisuja. Hygieenisillä elintarvikkeiden käsittelytavoilla tarkoitetaan kaikkea sitä, mikä</p> <ul style="list-style-type: none">• varmistaa, että tuotteesta tulee reseptin ja pakkausmerkintöjen mukainen	<p>tarkoittaa –</p> <p>estää, estäminen – varmistaa, varmistaminen –</p> <p>käytäntö = tapa –</p> <p>suojus – itse + palvelu + kaluste – lypsää, lypsäminen – siivuttaa, siivuttaminen – pakata, pakkaaminen –</p> <p>tapa (tava-) – tarkoittaa –</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> vähentää riskiä, että tuotteisiin joutuu ylimääräisiä saastuttavia eli kontaminoivia tekijöitä heikentää ja hidastaa haitallisten mikrobin mahdollisuutta lisääntyä elintarvikkeessa. <p>Huolellinen hygienia ei ole missään tilanteessa haitaksi. Erittäin tarkkaa hygieniaa on noudatettava, kun halutaan pidentää helposti pilaantuvien tuotteiden tarjoilu- tai myyntiaikaa tai tuote on tarkoitettu erityisen herkille kuluttajille kuten vauvoille, vanhuksille, odottaville äideille tai sairaille.</p>	<p>saastuttaa – tekijä – haitallinen – mahdollisuus –</p> <p>olla haitaksi = haitallinen, haitta –</p> <p>noudattaa – tarkoittaa – erityisen herkkä – kuten = esimerkiksi - vauva – vanhus – odottava äiti – sairas –</p>
--	---

2 Elintarvikkeiden hygieniaa uhkaavat vaaratekijät

<p>Elintarvikkeen turvallisuutta ja säilyvyyttä uhkaavia asioita kutsutaan vaaratekijöiksi.</p> <p>Terveysvaaralla tarkoitetaan mitä vaan mikrobiologista, kemiallista tai fysikaalista tekijää tai tilaa, joka voi vaarantaa elintarvikkeen turvallisuuden.</p> <p>Riski on todennäköisyys vaaran esiintymiselle ja sen aiheuttaman tilanteen vakavuus.</p> <p>Riskin arvioimiseen vaikuttaa minkälaiseen kulutukseen, kuinka herkille kuluttajille tuote on tarkoitettu. Esimerkiksi harvoin ja pieninä määrinä syötävissä karkeissa sallitaan väriaineita, jotka vauvan päivittäisessä ruoassa voisivat olla terveydelle arveluttava tekijä.</p>	<p>uhata, uhkaava –</p> <p>tarkoittaa –</p> <p>vaara, vaarantaa –</p> <p>todennäköisyys – esiintyä, esiintyminen – aiheuttaa – tilanne (tilantee-) – arvioida, arvioiminen – kuluttaa, kulutus –</p> <p>karkki – sallia –</p> <p>arvella, arveluttava –</p>
<p>Ruokamyrkytykseksi kutsutaan kaikista näistä vaaratekijöistä aiheutuneita sairastumisia.</p>	<p>ruoka + myrkytys – aiheutua – sairastua, sairastuminen -</p>

2.1 Kemialliset vaarat

<p>Valmiiseen syötävään elintarvikkeeseen voi päätyä siihen kuulumattomia kemiallisia aineita monella tavalla. Nämä voivat aiheuttaa kemiallisen vaaran joko välittömästi kuten korvasienen aiheuttama ruokamyrkytys tai pitkällä aikavälillä, kuten elimistöön kertyvät ympäristömyrkyt.</p>	<p>valmis – päätyä/joutua/mennä – välittömästi = heti – pitkällä aikavälillä/hitaasti –</p>
---	--

Esimerkkejä:

Raaka-aineiden luontaiset myrkyt	Sienten (erityisesti korvasienen myrkky)
Mikrobien aineenvaihduntatuotteina erittämät myrkyt	Bakteeritoksiinit, mykotoksiinit
Ympäristömyrkyt	Elohopea, dioksiini, lyijy, kadmium
Kasvinviljelyssä käytettävien kemikaalien jäämät	Torjunta-aineet
Tuotantoeläinten lääkejäämät	Antibiootit
Astioista tai pakkauksista siirtyneet aineet	Alumiini, muovien pehmittimet
Yliherkkyyttä aiheuttava ainesosa, jota ei mainita pakkausmerkinnöissä	Pähkinä, kala, maito
Pesuaine, laitteiden voiteluaine tai muu tuotteeseen täysin kuulumaton kemiallinen	

2.2 Fysikaaliset vaarat, vierasesineet

<p>Fysikaalisen tai mekaanisen vaaran aiheuttajia kutsutaan usein vierasesineiksi. Ylimääräiset esineet elintarvikkeessa voivat vahingoittaa ruokailijaa ikävästikin. Hammas voi murtua, suu, nielu tai ruokatorvi vahingoittua, jos ruoan seassa on kivi, metalli- tai lasikappale, nappi, lävistyskoru, kova hedelmän siemen tai luunpala. Hiukset, laastarit ja karpäset ovat epämiellyttäviä yllätyksiä. Näitä syötävään elintarvikkeeseen kuulumattomia löytöjä kutsutaan vierasesineiksi.</p>	<p>aiheuttaa, aiheuttaja – vieras + esine – ylimääräinen – ikävästi = pahasti = vakavasti – seassa = mukana, sisällä – yllätys (yllätykse-) – kuulumaton = sopimaton –</p>
--	--

2.3 Biologiset vaaratekijät

<p>Biologisia vaaratekijöitä ovat sekä silmälle näkymättömän pienet eliöt, mikrobit että muut eliöt, kuten alkueläimet ja loiset. Näitä käsitellään luvuissa mikrobiologia ja ruokamyrkytykset. Tuhoeläimiä ovat</p> <ul style="list-style-type: none">• elintarvikkeissa lisääntyvät tuholaiset,• sisätilojen tuhohyönteiset,• ulkona elävät hyönteiset ja• muut eläimet. <p>Mitkään eläimet eivät kuulu elintarvikkeiden käsittelytiloihin tai varastoihin. Niin karpäset, linnut, kissat kuin koirat tuovat mukanaan hygieniariskejä. Ravintoloiden tarjoilutiloissa lemmikit ovat sallittuja ravintoloitsijan luvalla. Vammaisen opaskoira on aina sallittu eläin asiakastiloissa.</p>	<p>näkymätön – loinen (loise-) – tuholainen – hyönteinen – tila – karpänen – lintu – vammainen – asiakas + tila –</p>
--	---

<p>Kuivien elintarvikkeiden varastoiminen lämpimässä antaa tuotteen seassa mahdollisesti oleville elintarvikettuholaisten munille sopivat</p>	<p>varasto, varastoida, varastoiminen – lämmin (lämpimä-) – mahdollisesti = ehkä – tuholainen –</p>
--	---

olosuhteet kehittyä toukiksi ja edelleen aikuisiksi kuoriaisiksi , jotka taas munivat jne. Koisaperhoset voivat saastuttaa koko kuiva-ainevaraston erityisen nopeasti, koska aikuinen muoto lentelee paikasta toiseen.	toukka – kuoriainen – koisa + perhonen – saastuttaa – lennellä, lentää -
---	--

BSE, bovine spongiform encephalopathy

Hyvin epätodennäköinen on riski sairastua hullun lehmän tautiin. Sen aiheuttaa lehmälle keskushermosto kudoksessa tapahtuva muunnos. Ihminen voi saada tartunnan vain syömällä lihaa, joka on saastunut tällaisella kudoksella. Tautia esiintyy jonkun verran vanhoilla lehmillä. Varmasti tauti on löydetty Suomessa kerran. Teurastuksen yhteydessä vanhojen lehmien ruhot tarkastetaan, jotta saastunutta lihaa ei päädä käyttöön.	kudos (kudokse-) – tartunta – jonkun verran/vähän/hieman – löytää – teurastaa, teurastus – yhteydessä/samaan aikaan - jotta = niin, että - päätyä –
--	--

2.4 Pilaantuminen

Elintarvikkeet valmistetaan pääasiassa biologisista raaka-aineista: kasviksista, lihasta, kalasta, maidosta, viljoista . Pääosa elintarvikkeista pilaantuu käyttökelvottomaksi nopeammin tai hitaammin riippuen käsittelystä ja säilytyslämpötiloista .	valmistaa – vilja – pääosa = suurin osa – käyttökelvoton – riippua – käsitellä, käsittely – säilytys + lämpö + tila –
Maidon happaneminen , leivän homehtuminen , kalan mätäneminen , kinkun limaantuminen , marjakiisselin käyminen ovat mikrobien aiheuttamaa pilaantumista. Rasvan eltaantuminen , härskiintyminen on kemiallista pilaantumista, samoin hedelmien ja perunoiden tummuminen . Leivän tai pakasteiden kuivuminen tai vesi- ja rasvaliukoisten kerrostumien erottuminen on fysikaalista pilaantumista.	hapantua, happaneminen – homehtua, homehtuminen – mädäntyä, mätäneminen – limaantua, limaantuminen – käydä, käyminen – eltaantua, eltaantuminen – härskiintyä, härskiintyminen – tummua, tummuminen – kuivua, kuivuminen – rasvaliukoinen – erottua, erottuminen –

2.5. Vaaratekijöiden lähteet

Mistä vaaratekijöitä voi joutua elintarvikkeisiin?

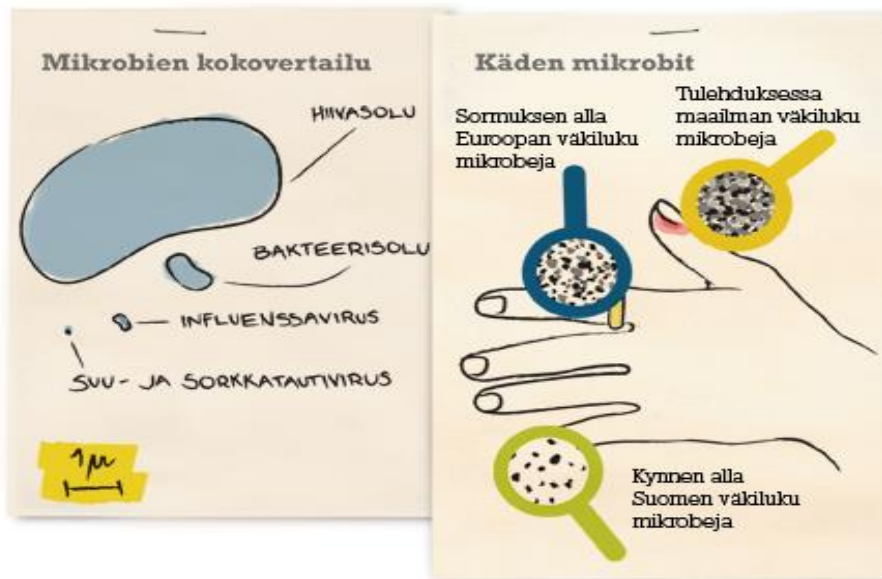
<p>Kun ruoka-annoksesta löytyy nappi tai salaatista etana, on usein varsin helppo päätellä, mistä ja miten ne ovat lautaselle päätyneet. Syvällisempiä salapoliisitaitoja ja tutkimuksia tarvitaan monissa muissa tilanteissa saastumislähteen selvittämiseksi, varsinkin jos aiheutuu vakavia sairastumisia tai merkittäviä taloudellisia korvauksia. Elintarvike voi saastua missä tahansa käsittelyvaiheessa kaikesta, mikä sitä ympäröi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Raaka-aineet, vesi2. Elintarviketta koskettavat materiaalit (kontaktimateriaalit), astiat, työvälineet, koneet, pakkaukset3. Käsittely-ympäristöt, ilma4. Ihmiset, erityisesti henkilökunta, mutta myös asiakkaat	<p>annos – varsin = erittäin = hyvin – päätyä/tulla/joutua – syvälinen – tutkimus – lähde – saastua, saastuminen + lähde – selvittää – merkittävä = tärkeä = suuri – korvaus – ympäröidä – asiakas (asiakkaa-) –</p>
<p>Olipa ruokaan joutunut saastuttava tekijä peräisin mistä tahansa, se ei ruokaan kuulu ja sen joutuminen ruokaan tulee ehkäistä hyvillä hygieniakäytännöillä. Elintarvikelainsäädännöllä ja viranomaisten valvonnalla ohjataan yrityksiä koko elintarvikeketjussa: maatalous ja kalastus kuin elintarviketeollisuus, -kauppa, kuljetus ja ammattikeittiöt. Mitä pidempi säilyvyysaika halutaan, sitä puhtaampia olosuhteita ja käsittelyä tarvitaan.</p>	<p>saastuttaa – olla peräsin – ehkäistä – käytäntö – elintarvike + laki + säädäntö (sääteää) – viranomainen – valvonta – ketju – olosuhde –</p>

3 Mikrobiologia

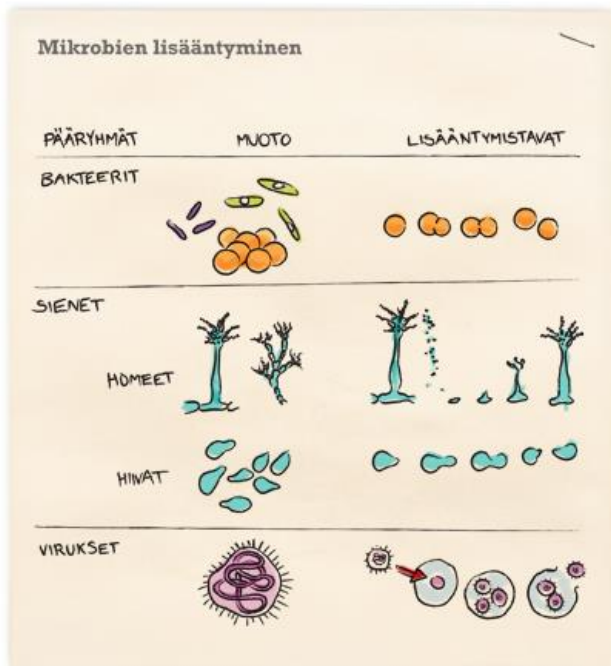
Mikrobit ovat yksisoluisia eliöitä . Niitä on ympäristössämme kaikkialla, mutta emme pysty niitä paljain silmin näkemään.	yksisolainen – eliö – paljain silmin/nähdä –
---	--

3.1 Mikrobit

Mikrobit ovat yksisoluisia eliöitä. Mikrobeja ei voi nähdä paljain silmin, vaan niiden tarkastelemiseen tarvitaan vähintään 1000 kertaa suurentava mikroskooppi. Bakteerit ja sienet ovat kooltaan noin tuhannesosa millimetriä, virukset vielä paljon pienempiä. Mikrobeja on kaikkialla : ilmassa, vesistöissä, maaperässä, kasveissa, eläimissä, ihmisissä. Suurin osa mikrobeista on elintarvikehygienian kannalta haitattomia . Esimerkiksi terveen ihmisen elimistössä on noin 250 eri bakteerilajia. Valtava määrä eläviä mikrobeja on nähtävissä paketillisessa leivontahiivaa tai leivän homekasvustossa .	yksisolainen – tarkastella, tarkasteleminen – olla kooltaan/koko on – tuhat + osa – virus – kaikkialla = joka paikassa – haitta, haitaton (haitattoma-) – olla nähtävissä/voida nähdä – paketillinen – home + kasvusto –
--	---



<p>Mikrobien pääryhmiä ovat</p> <ul style="list-style-type: none"> • bakteerit • sienet: homesienet ja hiivasienet • virukset <p>Kaikkiin pääryhmiin kuuluu valtavasti lajeja. Mikrobit lisääntyvät jakautumalla.</p>	<p>valtavasti = paljon – laji – lisääntyä – jakautua –</p>
--	--



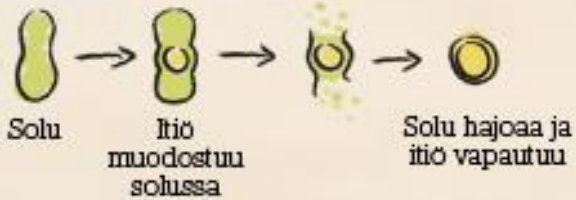
<p>Bakteerien ainoa lisääntymistapa on jakautuminen kahdeksi identtiseksi bakteeriksi. Solu jakaantuu sitä tiheämmin, mitä ihanteellisemmat olosuhteet ovat kyseisen bakteerilajin kannalta, jopa useampia kertoja tunnissa.</p> <p>Homesienet, homeet kasvavat rihmastoina ja lisääntyvät rihmaston kappaleista sekä levittämällä lisääntymisitiöitä. Hiiwasienet, hiivat lisääntyvät kuroutumalla sekä levittämällä lisääntymisitiöitä.</p> <p>Virukset tarvitsevat elävän isäntäsolun, jonka sisällä ne lisääntyvät. Virukset eivät voi lisääntyä elintarvikkeissa tai vedessä. On kuitenkin viruksia, mitkä pystyvät säilymään lisääntymiskykyisinä pitkiäkin aikoja esimerkiksi vedessä tai vaikkapa pakasteissa.</p>	<p>kaksi (kahde-) – identtinen – sitä - mitä – tiheä – ihanteellinen – olosuhde – kyseinen – gen.+ kannalta – usea – rihmasto – levittää – lisääntyä, lisääntyminen + itiö – kuroutua –</p> <p>lisääntyä + kyky, lisääntymiskykyinen – vaikkapa = esimerkiksi –</p>
---	--

Bakteerien itiöityminen

<p>Joillakin bakteerilajeilla on kyky tuottaa bakteeri-itiöitä. Itiötä kutsutaan bakteerin lepomuodoksi ja kestomuodoksi, koska itiömuoto ei lisäännä ja toisaalta bakteeri-itiö kestää huomattavasti hankalampia olosuhteita kuin lisääntymiskykyinen bakteeri, esimerkiksi kuivuutta ja keittämistä. Itiöitymistä tapahtuu esimerkiksi kuivumisen tai erittäin hitaan lämpötilan nousemisen yhteydessä. Itiön ”herättää itämään” esimerkiksi keittäminen. Tällöin suotuisia olosuhteissa yksi itiö täydenty takaisin yhdeksi lisääntymiskykyiseksi bakteeriksi.</p>	<p>itiö – lepomuoto – kestomuoto –</p> <p>hankala = vaikea – kuivuus, kuivua, kuivuminen – keittää, keittäminen – itiöityä, itiöityminen – hidas (hitaa-) – nousta, nouseminen – itää – suotuisa/sopiva/hyvä – täydentyä –</p>
---	--

Bakteerien itiöityminen

EPÄSUOTUISAT OLOSUHTEET



SUOTUISAT OLOSUHTEET



Steriili

Steriilillä tarkoitetaan jotain, missä **ei ole lainkaan** eläviä mikrobeja, ei myöskään bakteeri-itiöitä. Steriiliä voi olla vain **varta vasten steriloidun ilmatiivin** pakkauksen sisällä.

steriili –
ei lainkaan = ei ollenkaan –
varta vasten –
steriloida, steriloitu –
ilmatiivis –

3.2 Hyödylliset ja haitalliset mikrobit

PÄÄRYHMÄ	HYÖTYKÄYTTÖ	HAITTOJA
BAKTEERIT <ul style="list-style-type: none"> • Maitohappobakteerien avulla valmistetut elintarvikkeet • Terveysvaikutteisia maitohappobakteereja sisältävät tuotteet • Pakkaskuivatut maitohappobakteerit • Etikkahappobakteerien avulla valmistetut väkiviinaetikka, viinietikat 	<ul style="list-style-type: none"> • Elintarvikkeiden pilaantuminen: mätäneminen, happaneminen (käyminen), limaantuminen • Ruokamyrkytykset tartuntatauteina ja bakteeritoksiinien aiheuttamina 	
HOMEET	<ul style="list-style-type: none"> • Elintarvikkeiden pilaantuminen: homehtuminen • Homeemyrkyt, mykotoksiinit aiheuttavat ruokamyrkytyksiä 	
HIVAT	<ul style="list-style-type: none"> • Elintarvikkeiden pilaantuminen: käyminen 	
VIRUKSET <ul style="list-style-type: none"> • Hyönteisten torjuntaan kasvihuoneissa 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruokamyrkytykset 	

<p>Suurin osa luonnon ja elintarvikkeidenkin mikrobeista on elintarvikehygieniää ajatellen haitattomia. Mikrobeja, joita tarkoituksella käytetään mm. elintarvikkeiden valmistamisessa, kutsutaan hyödyllisiksi. Mikrobit ovat ihmiselle haitallisia, jos ne aiheuttavat elintarvikkeiden pilaantumista tai sairastumista. Sairauksia aiheuttavia mikrobeja kutsutaan myös vaarallisiksi ja patogeeneiksi.</p>	<p>luonto – part. + ajatellen – haitta, haitaton –</p> <p>hyödyllinen –</p> <p>haitallinen –</p> <p>vaarallinen – patogeeni -</p>
---	--

3.3 Lisääntymiseen vaikuttavat tekijät

Lisääntymisedellytykset

<p>Mikrobeja on kaikkialla. Jotta ne lisääntyisivät, tulee olosuhteiden olla sopivat. Kaikki mikrobit tarvitsevat lisääntymiseen ravintoa ja vettä, lämpötilan tulee olla pääsääntöisesti plusasteita. Happamuus ja happitilanne vaikuttavat, mitkä mikrobit pystyvät lisääntymään.</p>	<p>tulee olla = täytyy olla tarvita –</p> <p>pääsääntöinen –</p>
---	---

3.4 Vesi

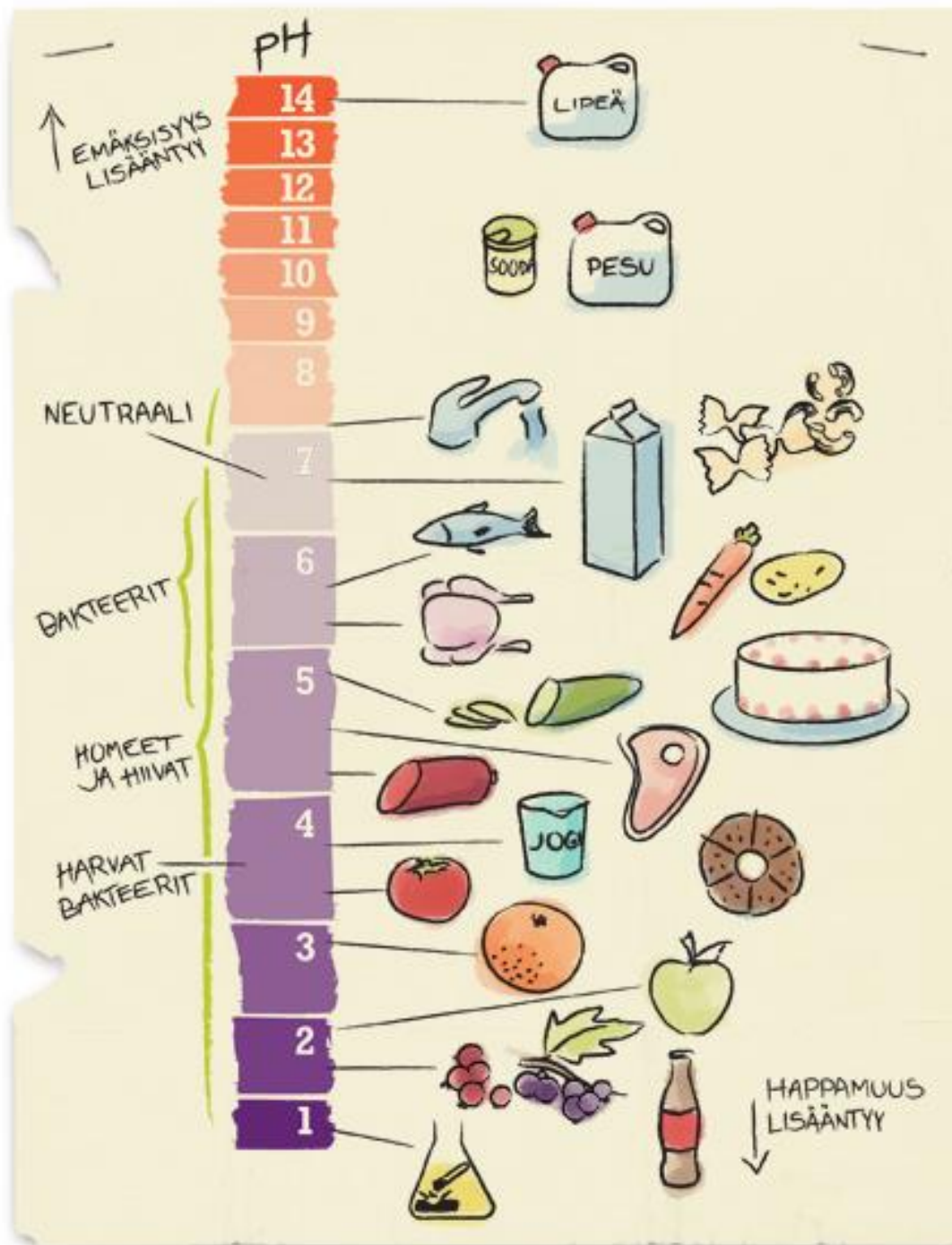
<p>Vesi on välttämätöntä mikrobien lisääntymiselle. Kuivien tuotteiden hyvä säilyvyys perustuu siihen, ettei niissä ole mikrobeille vettä. Monet kuivatut tuotteet on kuivattu 30–70 asteen lämpötiloissa. Haihduttamalla vesi pois tuotteesta estetään mikrobien lisääntymistä, mutta mikrobeja ei tuotteesta ole varsinaisesti tuhottu. Siinä voi olla bakteerien, hiivojen ja homeiden itiöitä. Mikrobiologiassa tuotteen vesipitoisuudesta käytetään käsitettä aktiivinen vesi, veden aktiivisuus. Sillä tarkoitetaan vettä, joka on vapaata mikrobien käytettäväksi. Se ei ole kemiallisesti sidottuna johonkin ainesosaan. Suolan ja sokerin käyttö säilönnässä perustuu siihen, että ne sitovat vettä sellaiseen muotoon, etteivät mikrobit voi sitä käyttää. Marmeladissa sokeripitoisuus yli 50 % tai suolasienissä suolapitoisuus yli 10 % estää mikrobien lisääntymisen.</p>	<p>välttämätön = pakollinen –</p> <p>perustua –</p> <p>haihduttaa – estää –</p> <p>tuhota –</p> <p>vesipitoisuus – käsite –</p> <p>sitoa, sidottu – aines + osa – säilöä, säilöntä – perustua –</p>
---	--

3.5 Lämpötila

<p>Lämpötila on erittäin oleellinen mikrobin lisääntymiseen ja lisääntymisnopeuteen vaikuttava olosuhdetekijä. Kullakin mikrobilajilla on oma ihanne- eli optimilämpötila-alue, missä sen lisääntyminen on nopeinta. Ihannetta kylmemmissä olosuhteissa mikrobit lisääntyvät hitaammin. Alle nollasteen lämpötilassa mikrobit eivät lisäänny, mutta yleisesti säilyvät lisääntymiskykyisinä.</p>	<p>lisääntymisnopeus – vaikuttaa, vaikuttava – kullakin = kaikilla –</p> <p>1 lisääntyä – lisääntymis + kyky, –inen –</p>
<p>Ihmisten ja eläinten elimistön mikrobeille löytyy usein suotuisin lämpötila väliltä 20-45 astetta. Maaperässä ja vesistöissä on mikrobeja, jotka ovat sopeutuneet tätä viileämpiin olosuhteisiin. Monet homeet ja ruokamyrkytysbakteereista Listeria ja Yersinia pystyvät lisääntymään hyvinkin kylmissä jääkaappilämpötiloissa.</p>	<p>suotuisa = sopiva, hyvä –</p> <p>sopeutua – viileä, viileämpi –</p>

3.6 Happamuus

<p>Happamuuden mitta on pH. Asteikon keskipistettä pH-arvo 7 kutsutaan neutraaliksi pisteeksi. Lukuarvon pienessä tästä happamuus lisääntyy. Lukuarvon kasvaessa tästä emäksisyys lisääntyy. Elintarvikehygieniää uhkaavat bakteerit lisääntyvät parhaiten neutraalilla alueella. Niiden kasvua voidaan ehkäistä lisäämällä tuotteen happamuutta. Kasvisten ja maidon hapattaminen sekä kasvisten säilöminen etikkaliemeen ovat ikivanhoja säilöntätapoja, jotka perustuvat tähän. Homeet ja hiivat pystyvät lisääntymään laajalla pH-alueella.</p>	<p>hapan > happamuus – keskipiste –</p> <p>pienätä – kasvaa – emäs, emäksinen, emäksisyys –</p> <p>uhata, uhkaava – paras – ehkäistä – hapattaa – säilöä – liemi – ikivanha = erittäin vanha – home –</p>
---	--



3.7 Happi

Normaali ilma koostuu typestä N₂ (78%), hapesta O₂ (21%) ja pienistä pitoisuuksista hiilidioksidia, vesihöyryä ja jalokaasuja.

koostua –
 tyyppi –
 happi –
 pieni pitoisuus = pieni määrä = vähän –

<p>Happea käyttäville mikrobeille, homeille ja monille bakteereille normaalin ilman happipitoisuus on sopiva. Näiden mikrobin lisääntymistä ehkäistään poistamalla elintarvikkeen pakkauksesta ilma kokonaan tai vaihtamalla se hapettomaan tai lähes hapettomaan ilmaan. Tyhjiöpakkauksessa (vakuumipakkauksessa) ei ole lainkaan ilmaa. Suojakaasupakkauksen ilma on hapetonta tai sisältää sitä vain pienen pitoisuuden. Nämä pakkaustavat yhdistettynä katkeamattomaan kylmäketjuun pidentävät monien elintarvikkeiden, esimerkiksi liha- ja kalavalmisteiden, valmisruokien ja juustojen, säilyvyyttä.</p> <p>Monet ruokamyrkytysbakteerit pystyvät lisääntymään näissäkin olosuhteissa. Clostridium-suvun bakteerit pystyvät lisääntymään vain hapettomissa olosuhteissa. Tyhjiöpakkausten lisäksi tällainen tilanne voi olla esimerkiksi ison keitetyn ruokamassan sisällä.</p>	<p>ehkäistä – poistaa – vaihtaa – hapeton –</p> <p>tyhjiö + pakkaus – ei lainkaan = ei ollenkaan –</p> <p>pitoisuus – katketa, katkeamaton –</p> <p>valmiste –</p>
---	--

3.8 Bakteerien lisääntymisnopeus

<p>Mikrobin lisääntymiseen vaikuttaa, kuinka hyvin olosuhteet vastaavat kyseisen mikrobin ihanneolosuhteita ja kuinka kauan tällainen tilanne vallitsee. Ihanneolosuhteita huonommassa tilanteessa esimerkiksi kylmemmässä mikrobit lisääntyvät hitaammin.</p>	<p>lisääntyä, lisääntyminen – kyseinen –</p> <p>vallita = jatkua, olla –</p> <p>kylmä, kylmempi –</p>
<p>Voimakkaan kasvun vaiheessa lisääntyminen voi olla huikeaa, koska jokainen bakteeri jakautuu tietyin aikaväleihin, esimerkiksi kerran 20 minuutissa.</p>	<p>voimakas – huikeaa = nopeaa – jakautua –</p>
<p>Huolellisella kylmäsäilytyksellä, pakastamisella ja muillakin säilyvyyttä parantavilla toimilla huononnetaan mikrobin lisääntymisolosuhteita. Tavoitteena on pidentää haitallisten mikrobin lepoaika. Tuotteet on</p>	<p>huolellinen – pakastaa, pakastaminen – parantaa, parantava – huonontaa – tavoite – haitta, haitallinen – jaella = jakaa –</p>

tarkoitus ehtiä jaella myyntiin, tarjoilla ja nauttia ajoissa ennen kasvuvaihetta	nauttia = syödä, juoda –
---	--------------------------

4 Ruokamyrkytykset ja epidemiat

<p>Ruokamyrkytykseksi kutsutaan ruoan tai veden nauttimisesta aiheutuvaa sairastumista, tarttuvaa tautia tai äkillistä myrkytystä. Aiheuttaja voi olla mikrobin tai sienen myrky, muu myrkyllinen aine, mikrobi, alkueläin tai loiseläin.</p> <p>Ruokamyrkytys-epidemiaksi kutsutaan tilannetta, missä vähintään kaksi henkilöä saa samantyyppisiä oireita juotuaan samaa vettä tai syötyään samaa ruokaa.</p>	<p>myrkytys (myrkytykse-) – myrky – nauttia, nauttiminen = syödä, juoda aiheutua, aiheutuva – tarttua, tarttuva – äkillinen – aiheuttaa, aiheuttaja – alkueläin – loinen, loiseläin –</p> <p>sama + tyyppi, samantyyppinen – oire (oiree-) – juotuaan = kun on juonut syötyään = kun on syönyt</p>
--	---

<p>Oireet saattavat alkaa jopa alle tunnin kuluttua saastuneen elintarvikkeen nauttimisesta tai taudin itämisaika voi olla useita päiviä. Terve aikuinen paranee useista ruokamyrkytyksistä päivässä parissa. Riskiryhmien sairastuneilla tilanne voi olla vakavampi ja kestää kauemmin. Riskiryhmiin kuuluvat pienet lapset, raskaana olevat ja imettävät naiset, vanhukset ja henkilöt, joiden vastustuskyky on heikentynyt.</p>	<p>saattaa alkaa = voi alkaa – saastua – itää, itäminen – itämisaika – parantua, paranee – riski, riskiryhmä –</p> <p>imettää, imettävä –</p> <p>vastustaa, vastustuskyky = immunitteetti heikentyä = huonontua –</p>
--	---

<p>Ruokamyrkytysten syitä selvittävät yhdessä terveyskeskusten lääkärit ja elintarvikevalvontaa hoitavat viranomaiset. Molempien tietoon tulleet sairastumiset elintarvikkeista tai talousvedestä kootaan ruokamyrkytystilastoksi. Ruokavirasto julkaisee nämä vuosittain. Vuonna 2010 norovirus aiheutti suurimmat epidemiat.</p>	<p>syy, syitä –</p> <p>viranomainen –</p> <p>koota, kokoa – tilasto –</p> <p>vuosittain = joka vuosi – suuri, suurin (suurimmat-) –</p>
---	---

<p>Jos kaksi asiakasta epäilee sairastuneensa esimerkiksi ravintolan ruoasta, tulee ravintolasta vastaavan ilmoittaa tilanteesta terveystarkastajalle, antaa tälle kaikki apu asian selvittämiseksi ja noudattaa saamiaan ohjeita riskin pysäyttämiseksi ja sairastumisen syyn selvittämiseksi.</p> <p>Tällaisten tilanteiden varalle ammattikeittiössä otetaan päivän ruoista näyte puhtaaseen pakastusrasiaan, merkitään se hyvin, jäädytetään ja säilytetään pari viikkoa. Näyte voidaan sitten tarvittaessa toimittaa laboratoriotutkimuksiin.</p>	<p>epäillä – sairastuneensa = että on sairastunut vastaava = joka on vastuussa</p> <p>noudattaa – saamiaan ohjeita = ohjeita, jotka on saanut</p> <p>gen. + varalle –</p> <p>näyte – jäädyttää –</p> <p>tarvittaessa = jos/kun tarvitaan tutkimus (tutkimukse-) –</p>
---	---

4.1 Ruokamyrkytysbakteereita

<p>Ruokamyrkytysbakteereita tunnetaan parikymmentä lajia. Ne ovat samat eri puolilla maailmaa. Mikä laji on missäkin yleisin sairastumisten aiheuttajana, riippuu raaka-aineista, ruoanvalmistustavoista, veden puhtaudesta ja elintarvikkeiden käsittelystä.</p> <p>Joskus ruokamyrkytys voi aiheutua pian ruoan saastumisen jälkeen, jolloin mikrobien määrä on suhteellisen pieni, joskus jopa vain kymmeniä–satoja soluja.</p> <p>Usein ruokamyrkytysten takana on kuitenkin ruoan liian pitkä säilytysaika vaaravyöhykelämpötilassa, liian hidas jäähdyttäminen tai tehoton kuumentaminen. Nämä ovat tilanteita, joissa bakteerit ovat saaneet aikaa lisääntyä elintarvikkeessa moninkertaisesti.</p>	<p>tuntee – parikymmentä = noin kaksikymmentä laji – yleinen, yleisin – riippua + mistä? – tapa (tava-, tavoi-) – puhdas, puhtaus (puhtaude-) – käsitellä, käsittely –</p> <p>suhteellisen pieni = melko pieni – solu – takana = syynä (syy) – säilyttää, säilytys – vaara + vyöhyke – teho, tehoton –</p>
---	--

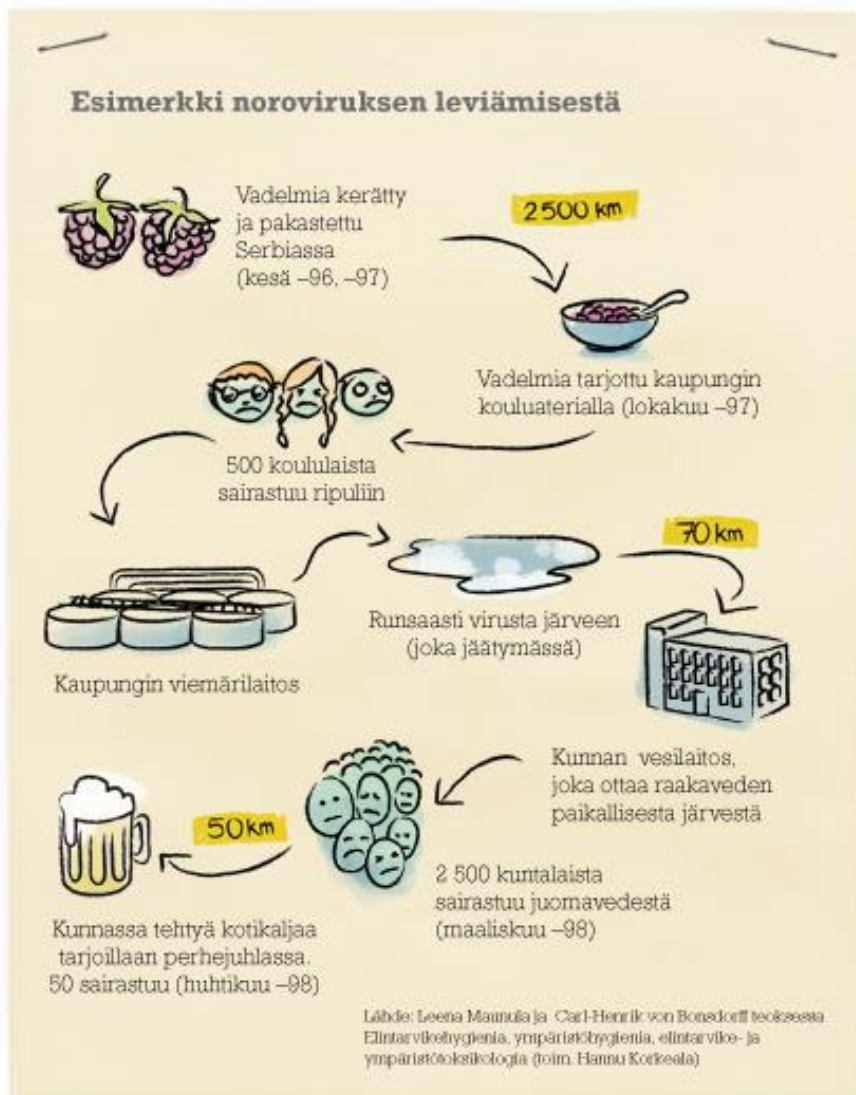
Tyypillisiä tapahtumaketjuja ruokamyrkytyksille

<p>Ihollamme yleinen bakteeri ja haavojen tulehduttaja Staphylococcus aureus on huono kilpailemaan elintilasta, mutta pystyy lisääntymään hyvin suolaisissakin olosuhteissa ja oli happea läsnä tai ei. Esimerkiksi voileipiin tai pizzoihin käytetään aineksia, joista kuumakäsittelyllä on tuhottu mikrobeja. Jos leikkeleit, kypsennettyjä lihapaloja tai tonnikalaa käsitellään haavaisin käsin tai niihin aivastellaan, tartutetaan niihin bakteeria. Jos näitä saastuneita aineksia tai tuotteita säilytetään pitkään lämpimässä, stafylokokit lisääntyvät ja erittävät kemiallista myrkyä, toksiinia. Pelkkä toksiinikin voi aiheuttaa ruokailijan sairastumisen. Toksiini ei tuhoudu kuumennuksessa, joten tällaisen ruokamyrkytyksen voi saada jopa kiehuvan kuumasta pizzasta, josta itse bakteerit ovatkin tuhoutuneet.</p>	<p>iho – haava – tulehtua, tulehduttaa = aiheuttaa tulehdus elintila = tila, jossa voi elää olosuhteet – happi – olla läsnä = olla paikalla – aines (ainekse-) tuhota – leikkele – kypsentää – haava, haavainen – aivastaa / aivastella – tartuttaa – erittää –</p> <p>kiehua, kiehuva –</p>
<p>Bakteeri-itiöt eivät välttämättä kuole ruoan kypsennykseen tarvittavissa kuumennuksissa. Päinvastoin kuumennus toimii itiöiden ”herättäjänä” eikä kuumennetussa ruoassa ole juuri kilpailevia mikrobeja. Liian pitkä säilyttäminen lämpimänä tai tehoton jäädyttäminen voi antaa itiöille aikaa palautua lisääntymiskykyisiksi bakteereiksi, lähteä lisääntymään ja tuottamaan toksiineja. Tällainenkin ruoka voi aiheuttaa sairastumisen sellaisenaan tai uudelleen kuumennettuna.</p>	<p>itiö –</p> <p>päinvastoin –</p> <p>lisääntyä + kyky, lisääntymiskykyinen = se, mikä voi lisääntyä</p> <p>uudelleen –</p>
<p>Tartuntatautibakteerit (esimerkiksi Salmonella), joilla ei ole kykyä tuottaa itiöitä, saadaan tuhottua maidon pastöroinnissa ja kypsennämällä ruoka kuumentamalla. Näiden tyypillisiä tartuntareittejä ovat:</p>	<p>tarttua, tartunta – tauti – kyky – itiö – tuhota – pastöroida, pastörinti –</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Syödään saastunutta elintarviketta kuumentamatta tai riittämättömästi kuumennettuna. • Ruoan säilyttäminen vaaravyöhykelämpötilassa + 6 °C - + 60 °C. • Ristisaastutus tai jälkisaastutus – saastuneella raaka-aineella, vedellä tai välineellä saastutetaan valmiiksi syötävä elintarvike • Tartuntaa oireellisena tai oireettomana kantava henkilö levittää tartuntaa käsiensä välityksellä. 	reitti – saastua, saastunut – kuumentamatta = ilman kuumennusta kuuma, kuumentaa – riittämättömästi = liian vähän – vaara + vyöhyke + lämpötila – oire, oireellinen >< oireeton kantaa, kantava – gen. + välityksellä –
--	---

<p>Ruokamyrkytysbakteerit voivat aiheuttaa suolistotulehduksia ja monenlaisia jälkitauteja esim. niveltulehduksia. Tartunnan saanut henkilö voi pysyä pitkän aikaa oireettomana tartunnankantajana ja taudin edelleen levittäjänä. Jos elintarvike haisee mädältä tai muuten epäilyttävältä, siinä saattaa olla runsaasti ruokamyrkytyksen aiheuttajia ja sitä ei tule käyttää. Koska emme aistein voi havaita mikrobeja, elintarvike voi vaikuttaa moitteettomalta ja siinä voi silti olla vaarallinen määrä ruokamyrkytysbakteereita. Tärkeimmät ruokamyrkytysbakteerit ovat liitteenä olevassa taulukossa. Ks. Liite 1.</p>	suoli, suolet, suolisto – jälkitauti – oire, oireeton – tartunta + kantaa – levittää, levittäjä – mätä – epäillä, epäilyttävä – saattaa olla = voi olla ei tule käyttää = ei saa käyttää aisti – moite, moitteeton = hyvä, kunnollinen liite –
---	---

4.2. Ruokamyrkytyksiä aiheuttavia viruksia



Virukset lisääntyvät vain **oikeanlaisissa elävissä isäntäsoluissa**. Ihmiselle tauteja aiheuttavat virukset lisääntyvät vain **tietyissä** ihmisen soluissa. Tärkeimmät ihmisen suolistossa lisääntyvät virukset, jotka ovat **riski** elintarvikkeiden käsittelyssä ovat noro- ja hepatiitti A -virus. Molemmat säilyvät pitkiä aikoja **tartuntakykyisinä** myös kylmässä, jopa pakasteissa. Tartunnan **kantaja** voi levittää niitä elintarvikkeisiin tai **kosketuspinoille** ja aiheuttaa

oikeanlainen –
elää, elävä –
isäntä –
solu –
tietty, tietyissä = joissakin

riski –

tarttua, tartunta + kyky –
kantaa, kantaja –

koskettaa, kosketus + pinta –

<p>sairastumista. Elintarvikkeen välittämissä epidemioissa on välittäjänä ihmisulosteella saastunut vesi. Saastuneesta vedestä pyydystetyt merenelävät tai saastuneella vedellä kastellut kasvikset tai marjat, joita ei keitetä kunnolla ennen syömistä, ovat saastuneen juomaveden lisäksi olleet suurimpien epidemioiden aiheuttajina.</p>	<p>välittää, välittäjä – uloste – saastua, saastunut – pyydystää, pyydystetty – meri + eläin – kunnolla = hyvin, riittävästi</p>
---	---

4.3. Ruokamyrkytyksiä aiheuttavia loiseläimiä ja alkueläimiä

<p>Mikrobien lisäksi myös eläinten loiset eli parasiitit ja alkueläimet voivat aiheuttaa ruokamyrkytyksen. Tärkeimpiä Suomessa huomioon otettavia riskejä ovat:</p> <p>Loiseläimiä Lapamato (leveä heisimato/ lapamato) <i>Diphyllobotrium latum</i>, joka voi ihmisen suolistossa kasvaa 15-metriseksi ja aiheuttaa B12-vitamiinin puutosta. Loisen tartuntakykyisiä muotoja voi olla järvikalalan lihaksistossa ja mädissä (ahven, hauki, made tai kiiski). Kalan ja mädin kunnollinen kypsentyminen tai pakastaminen parioksi vuorokaudeksi tappaa toukan. <i>Anisakiasis</i> on varsinaisesti merinisäkkäiden loinen, mutta sitä ovat levittäneet myös raakana tai puutteellisesti kuumennettuna syöty merikala: silli, lohi, makrilli, turska ja kalmari. Trikiini-loisia esiintyy sialla, villisialla, hevosilla ja karhuilla. Kaikkien näiden eläinten jokainen myyntiin tuleva ruho tarkastetaan teurastuksen yhteydessä loisen varalta. Huolellinen kuumennus tuhoaa loisen.</p>	<p>ottaa huomioon –</p> <p>loinen, loiseläin – lapamato –</p> <p>suoli, suolet, suolisto – puuttua, puutos –</p> <p>lihas, lihakset, lihaksisto – mäti –</p> <p>toukka –</p> <p>nisäkäs –</p> <p>puute, puutteellinen = ei riittävä</p> <p>esiintyä = olla</p> <p>ruho – teurastaa, teurastus – gen. + varalta – tuhota -</p>
---	---

Alkueläimiä

<p>Toksoplasman pääisäntä on kissaeläin, joka erittää ookystia ulosteessaan. Ihminen ja muut nisäkkäät voivat olla väli-isäntiä. <i>Toksoplasma gondii</i> –infektion voi saada kissan ulosteen välityksellä tai syömällä saastunutta, puutteellisesti kuumennettua lihaa tai kasviksia. Raskausaikana saatu tartunta voi vaurioittaa sikiötä.</p> <p>Kryptosporidit ovat alkueläimiä, joista <i>Cryptosporidium parvum</i> voi aiheuttaa ihmiselle taudin, jota kutsutaan kryptosporidioosiksi. Eläimet, jotka kantavat <i>Cryptosporidium parvumia</i>, erittävät ulosteessaan ookystoja. Näin <i>Cryptosporidium parvum</i> voi levitä ympäristöön, muihin eläimiin ja ihmisiin. <i>Cryptosporidium</i> voi joutua elintarvikkeisiin saastuneen talousveden mukana tai suoraan ookystia sisältävästä ulosteesta. Kryptosporidioosin oireena on ripuli sekä mahdollisesti kuumetta, päänsärkyä, lihaskipuja, vatsakramppeja ja pahoinvointia. Tauti voi joissain tapauksissa olla oireeton. Tauti paranee itsestään.</p>	<p>uloste –</p> <p>nisäkäs –</p> <p>vaurioittaa = vahingoittaa – sikiö –</p> <p>alku + eläin –</p> <p>erittää –</p> <p>sisältää, sisältävä –</p> <p>kramppi -</p>
---	---

5 Elintarvikelainsäädäntö

<p>Elintarvikelainsäädäntö sisältää yhteiset yhteiskunnan säännöt, ohjeet ja vaatimukset, jotka koskevat elintarvikkeita ja niiden käsittelyä pellolta pöytään. Seuraavassa käsitellään lainsäädännön käsitteitä ja keskeisiä vaatimuksia mm. elintarvikehuoneistoa koskevia vaatimuksia. Sivulla viranomaisvalvonta esitellään, kuinka näiden sääntöjen toteutumista Suomessa valvotaan.</p>	<p>elintarvike – laki (lain) – säättää, säädäntö – vaatia, vaatimus – käsitellä, käsittely – pelto, pellon – mm. = muun muassa – viranomainen – valvoa, valvonta – toteutua, toteutuminen –</p>
<p>Sanonnoilla “lainsäädännön vaatimukset” tai “viranomaisvaatimukset” tarkoitetaan yhteensä kaikkia eri laajuisia ja eri viranomaistasoilla tulevia määräyksiä, jotka koskevat elintarvikkeita ja elintarviketoimintaa. Koko EU-aluetta koskevat yleisluontoiset EY-asetukset. Näitä toteutetaan jokaisessa jäsenvaltiossa kansallisella lainsäädännöllä. Suomessa kansallisia säädöksiä on neljää tasoa:</p> <ul style="list-style-type: none">• Elintarvikelaki• Asetukset• Viranomaisen määräykset• Viranomaisen ohjeet	<p>sanonta –</p> <p>laajuinen < laaja – viranomainen + taso – määrätä, määräys –</p> <p>yleisluontoinen = yleinen asetus – kansallinen –</p>
<p>EY-asetus vaatii esimerkiksi helposti pilaantuville elintarvikkeille riittävän kylmää säilytystä ja kuljetusta. Lait ovat hyvin yleisluontoisia, joten ohjeita tarvitaan tarkentamaan lakeja. Elintarvikeyritystä lähimpänä lakiasiantuntijana toimii oman kunnan terveystarkastajan viranomainen, esimerkiksi terveystarkastaja. Häneltä löytyy yksittäisessä pitopalvelussa, kahvilassa tai kaupassa tarvittava tieto lainsäädännön vaatimuksista.</p>	<p>pilaantua, pilaantuva – laki (lain) –</p> <p>tarkentaa – elintarvike + yritys – lähin – laki + asia + tuntija (<tuntea) –</p> <p>yksittäinen – pitopalvelu – vaatia, vaatimus –</p>

<p>Elintarvikelaki Elintarvikelaki (23/2006) koskee kaikkia elintarvikkeita ja kaikkea ammattimaista tai muuten säännöllistä elintarviketoimintaa pellolta pöytään.</p> <p>Lain tarkoituksena on muun muassa</p> <ul style="list-style-type: none"> • varmistaa elintarvikkeiden käsittelyn turvallisuus ja elintarvikkeiden turvallinen laatu • varmistaa, että elintarvikkeista annetaan oikeat ja riittävät tiedot • suojata kuluttajaa elintarvikemääräysten vastaisten tuotteiden aiheuttamilta terveysvaaroilta ja taloudellisilta tappioilta • varmistaa elintarvikkeiden jäljitettävyys • turvata korkealaatuinen elintarvikevalvonta • ja parantaa elintarvikealan yritysten toimintaedellytyksiä. 	<p>koskea –</p> <p>pelto (pello) –</p> <p>varmistaa – turvallisuus –</p> <p>suojata – kuluttaa, kuluttaja = käyttäjä, ostaja gen. + vastainen – aiheuttaa, aiheuttama – tappio –</p> <p>jäljittää, jäljitettävyys = tietää, mistä joku tulee</p> <p>toiminta + edellytys –</p>
--	--

<p>Elintarvikelaki koskee kaikkia tuotteita Tuotteen nimi ei saa johtaa harhaan. On säädelty esimerkiksi, milloin tuotetta saa kutsua voiksi, suklaaksi tai täysmehuksi. Pakkausmerkinnöissä on sekä vaatimuksia mitä ja miten tuotteesta tulee vähintään kertoa, mutta myös rajoituksia terveysvaikutusten lupaamisesta. Tuotteen koostumuksesta tulee kertoa paitsi ainesosat myös käytetyt lisäaineet, sallituista lisäaineista on luettelo. Lisäksi tulee mainita tuotteen sisältämät allergisia reaktioita aiheuttavat ainesosat, joista myös on EU:n yhteinen luettelo. Tuotteen alkuperä tulee olla selvillä. Pakkauksissa tulee olla Parasta ennen -päiväys ja tietyissä tuotteissa Viimeinen käyttöpäivä. Tämä ja vapaaehtoiset täsmennykset ovat tarpeen, jos virheellistä tuote-erää on jäljitettävä. Näiden kaikkien ilmoittamistavasta on ohjeet.</p>	<p>johtaa harhaan – sädellä –</p> <p>tulee kertoa = pitää kertoa rajoittaa, rajoitus – terveys + vaikutus < vaikuttaa – luvata, lupaaminen – koostua, koostumus – aines + osa – sallittu = luvallinen, ei kielletty < sallia –</p> <p>mainita = kertoa, ilmoittaa – sisältää, sisältämä – alkuperä –</p> <p>tietty –</p> <p>täsmentää, täsmennys – olla tarpeen = tarvitaan ilmoittaminen + tapa –</p>
---	--

<p>Lainsäädäntöön liittyvät luettelot tuotteeseen kuulumattomien vieraiden aineiden suurimmista sallituista pitoisuuksista. Luettelossa on mm. maatalouskemikaaleja ja ympäristömyrkyjä.</p>	<p>kuulumaton = se mikä ei kuulu, sopimaton suurin pitoisuus = kuinka paljon jotakin ainetta on maatalous + kemikaali</p>
--	--

<p>Elintarviketietoasetus Elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä koskeva elintarviketietoasetus on vuonna 2011 voimaan tullut asetus, jossa on tarkennettu pakkausmerkintöihin liittyvää lainsäädäntöä. Pakkausmerkintöjä tarkennetaan asetuksen myötä siten, että ne antavat kuluttajalle mahdollisimman paljon oikeaa tietoa tuotteesta. Pakkausmerkintöihin tulee lisää informaatiota ja niiden ilmoittaminen tarkentuu. Esimerkiksi allergeenit tulee ilmoittaa selkeästi erottuvalla tavalla. Lisäksi uuden asetuksen myötä ravintoarvomerkinnot tulevat pakollisiksi. Tuotteissa tulee lukea energiasisällön lisäksi rasvan, tydyttyneen rasvan, sokereiden, proteiinin ja suolan määrät.</p>	<p>elintarvike + tieto + asetus – tulla voimaan – tarkentaa, tarkennettu – gen. + myötä – jonkin mukaan, perusteella allergeeni = aine, joka aiheuttaa allergiaa selkeästi = selvästi ravinto + arvo + merkintä – tydyttynyt –</p>
--	---

<p>Elintarvikelaki koskee kaikkia elintarviketoimijoita Ravintoloitsija, ruokakauppias, torikahvilan tai kioskin pitäjä, makkaratehtailija, pakastepizzojen kuljetusyrittäjä ja jopa kesätapahtuman makkaran grillaaja ovat kaikki elintarvikealan toimijoita, joiden tulee ilmoittaa toiminnastaan paikalliselle elintarvikevalvontaviranomaiselle. Myös nettikaupan virtuaalihuoneisto, joka myy elintarvikkeita, on elintarvikehuoneisto ja sitä koskevat samat säännöt. Ilmoitus tulee tehdä, ennen kuin toiminta aloitetaan. Säädökset eivät koske ruoanlaittoa kotona tai perhejuhlassa. Erillistä ilmoitusta ei tarvita silloin, kun toiminta on vähäriskistä ja myyjänä on</p>	<p>toimia, toimija – ravintoloitsija = ravintolan pitäjä, omistaja toiminta – elintarvike + valvonta + viranomainen – vähän + riski</p>
--	---

<p>yksityishenkilö tai toimintaa ei voida pitää elinkeinon harjoittamisena. Tällaista toimintaa voivat olla esimerkiksi koulun myyjäiset.</p> <p>Jos perustetaan elintarvikelaitosta, kuten makkaratehdasta, täytyy toiminta hyväksyttää etukäteen.</p> <p>Toimijan tulee ratkaista tuotevalikoima ja missä muodossa niitä tarjoillaan tai myydään, jotta osaaminen, tilat ja välineet riittävät turvalliseen elintarviketoimintaan.</p>	<p>elinkeino – harjoittaa –</p> <p>hyväksyttää = saada lupa, hyväksyntä</p>
--	---

<p>Elintarvikehuoneisto</p> <p>Nimeä elintarvikehuoneisto käytetään kaikista tiloista – isoista tai pienistä, sisällä tai ulkona, joissa elintarvikkeita valmistetaan, myydään tai säilytetään. Tällaiselle tilalle on teknisiä vaatimuksia ja tila pitää hyväksyttää.</p> <p>Aina pitää olla riittävästi tilaa tehdä hygieenisesti se, mitä aiotaan tehdä.</p> <p>Tilapäisessä ravintolateltassakin pitää olla suoja katos, toimiva kuumennuslaite, kylmätilaa, jos on kylmässä säilytettäviä tuotteita, käsienpesu- ja astianpesuvälineet. Kouluravintolan keittiöltä edellytetään paljon muutakin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riittävästi tiloja eri työvaiheille • helposti puhdistettavat tilat • monenlaisia säilytystiloja, erityisesti useita kylmäsäilytystiloja • hyvälaatuista vettä • riittävä viemärointi, valaistus, ilmanvaihto • siivouskomero • henkilöstölle tarvitaan pukuhuone, jossa on erillinen säilytys puhtaille työvaatteille. • ravintoloissa ja kahviloissa tarvitaan erikseen WC:t henkilöstölle ja asiakkaille. • käsienpesupisteitä tarvitaan sosiaalityötilojen lisäksi lähellä ruoan käsittelypaikkoja. 	<p>vaatia, vaatimus –</p> <p>aikoa – tilapäinen – ravintola + telta – suoja –</p> <p>edellyttää = vaatia –</p> <p>viemäri > viemärointi –</p> <p>käsi + pesu + piste –</p>
---	---

<p>Suurkeittiöissä kuten sairaalan keittiössä tulee vielä tarkemmin olla erilliset tilat erilaisille työvaiheille, kuten juuresten käsittelylle, leivonnalle, valmiiden ruokien käsittelylle, astiahuollolle jne. ristisaastumisten ehkäisemiseksi.</p> <p>Elintarviketehtaissa raaka-aineet käsitellään omissa tiloissaan ja kuljetetaan omia reittejään. Kypsennetyt tuotteet</p>	<p>tarkka, tarkasti, tarkemmin –</p> <p>leipoa, leivonta – astiahuolto < astia + huoltaa – ristisaastuminen – ehkäistä > ehkäiseminen – reitti – kypsiä, kypsennettyä, kypsennetty –</p>
---	--

<p>käsitellään omissa tiloissaan ja kuljetetaan omia reittejään. Samoin pakkausmateriaalien ja jätteiden siirrot ja henkilöstön liikkuminen järjestetään saastumisia ehkäisevällä tavalla.</p>	<p>jäte, jätteet – siirto < siirtää – ehkäistä, ehkäisevä -</p>
--	---

Viranomaisvalvonta

<p>Suurin osa elintarviketurvallisuuden valvonnasta on Suomessa kunnan vastuulla. Kunnan terveysvalvontaviranomaiset, monen nimike on terveystarkastaja, tekevät tarkastuskäyntejä elintarvikehuoneistoihin kuten ruokakauppoihin, ravintoloihin ja elintarviketehtaisiin. Terveystarkastajat käsittelevät ilmoitukset elintarvikehuoneistoista ja tarkastavat omavalvontasuunnitelmat. Kuluttaja voi ilmoittaa terveystarkastajalle, jos näkee epäilyttävää elintarvikkeiden käsittelyä tai ottaa yhteyttä, kun on muuten aiheesta kysyttävää.</p>	<p>elintarvike + turvallisuus – kunta, kunnan – vastuu – terveys + valvonta + viranomainen – tarkastus + käynti (< käydä) – oma + valvonta + suunnitelma – epäillä, epäilyttävä –</p>
---	--

<p>Kuntien terveysvalvontaviranomaisten tukena on asiantuntijoita läänihallituksissa ja valtakunnallisesti Ruokavirastossa. Elintarvikkeita ja niiden käsittelyä koskevien lakien ja määräysten valmistelu keskitetään Maa- ja metsätalousministeriöön (MMM). MMM ja Ruokavirasto ohjaavat elintarviketurvallisuuden kehittämistä koko maassa ja kaikissa elintarvikeketjun vaiheissa pellostä pöytään.</p>	<p>tuki, tuen – lääni + hallitus – keskittää – kehittää, kehittäminen – elintarvike + ketju –</p>
--	---

Oiva-hymy

<p>Oiva-hymy on Ruokaviraston koordinoima järjestelmä, jonka tarkoituksena on julkistaa elintarvikevalvonnan tarkastustietoja kuluttajalle. Oivassa arvioidaan hymynaamoilla elintarvike turvallisuuksia, kuten elintarvikehygieniaa ja tuoteturvallisuuksia. Kuntien elintarvikevalvojat tarkastavat valvontasuunnitelmat. Lakia noudattamalla yltää parhaimpaan hymyyn. Hymynaama on siis merkinä siitä, että elintarvike turvallisuus on hyvällä mallilla.</p> <p>Oivaan liittyy Oiva-arviointiohjeet, joita elintarvikevalvojat ympäri maan käyttävät. Tällä pyritään tarkastuskäytäntöjen yhtenäistämiseen. Oivan myötä pyritään lisäämään läpinäkyvyyttä niin, että kuluttajalla on mahdollisuus nähdä tarkastustulokset. Lisäksi Oiva antaa mahdollisuuden yrityksille tuoda oma hyvä toiminta esille myös kuluttajille.</p>	<p>koordinoida –</p> <p>hymy + naama –</p> <p>yltää = pääsee, saavuttaa, saada – parhain = paras –</p> <p>hyvällä mallilla = kunnossa, hyvin</p> <p>ympäri maan = koko maassa –</p> <p>tarkastus + käytäntö – yhtenäistää, yhtenäistäminen –</p> <p>läpinäkyvyys < näky + läpi</p>
--	---

6 Omavalvonta

<p>Jokaisen toimijan tulee itse laatia itselleen omaan toimintaansa sopiva suunnitelma, jonka avulla varmistetaan elintarvikkeiden turvallisuus, hyvä säilyvyys ja säädösten mukaisuus.</p> <p>Suunnitelma tulee</p> <ul style="list-style-type: none">• kirjoittaa• huolehtia, että koko henkilökunta sen tuntee• toteuttaa• tallentaa erilaiset mittaustulokset ja kirjaustiedot• pitää ajan tasalla päivittämällä• hyväksyttää kunnallisella terveystoimikunnalla, mikäli kyseessä on elintarvikelaitos kuten makkaratehdas. <p>Velvoite koskee niin pelkästään pakattuja kuivatuotteita myyvää pikkukauppaa, koulun tai ison sairaalan keittiötä kuin elintarviketeollisuutta.</p>	<p>tulee laatia = pitää tehdä</p> <p>säädös – gen. + mukainen =</p> <p>päivittää –</p> <p>velvoite = velvollisuus – pelkästään = vain –</p>
---	---

6.1. Omavalvontasuunnitelma

<p>Jokainen toimija tekee omaan tilanteeseensa toimivan suunnitelman. Itse asiassa kyse ei ole yhdestä suunnitelmasta vaan kokoelmasta suunnitelmia, ohjeita ja järjestelyjä. Suurin osa tästä on hyvien hygieniakäytäntöjen valintoja ja ohjeita, joiden avulla huolehditaan elintarviketurvallisuudesta.</p>	<p>tilanne, tilanteen –</p> <p>hygienia + käytäntö –</p>
<p>Pienessä ja yksinkertaisessakin kahvilassa tulee miettiä ja suunnitella:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tilojen käyttö• Reseptit ja työohjeet• Raaka-aineiden ostaminen• Ostettavien ja saapuvien tuotteiden tarkastaminen ja varastointi• Kuumennusten ja jäähdystysten lämpötilojen seuraaminen• Ruokamyrkytysten varalta otettavat näytteet	<p>yksinkertainen –</p> <p>ostaa, ostettava = se, mikä ostetaan saapua, saapuva = se, mikä saapuu</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Siivoussuunnitelma • Puhtauden tarkkailu • Henkilöstön terveystiedot, työpukuhuolto • Koulutus, hygieniaosaamistodistukset ja monta muuta asiaa. <p>Pohjan näiden käytäntöjen suunnittelulle antaa omavalvonnan toinen puoli, erityisten kriittisten hallintapisteiden tunnistaminen elintarvikkeiden käsittelyssä. Tällaista HACCP-järjestelmää tarvitaan hyvien hygieniakäytäntöjen lisäksi erityisesti, jos valmistetaan vaikkapa herkästi pilaantuvia tuotteita kaupan jakeluketjuun.</p>	<p>pohja = perusta</p> <p>hallinta + piste</p> <p>vaikkapa = esimerkiksi herkästi = helposti</p>
---	--

6.2. Kriittiset hallintapisteet

<p>Elintarvikkeita käsittelevien henkilöiden tulee ymmärtää, että heillä on oma vastuunsa tuotteita syövien terveydestä ja turvallisuudesta ja siksi heiltä vaaditaan myös osaamista. Ammattimaista elintarviketoimintaa tekevän yrittäjän tulee tuntea terveysriskit koko omassa toiminnassaan, liittyivätpä ne raaka-aineisiin, valmistukseen, säilytykseen tai jakeluun. Huolimatta hyvistä hygieniakäytännöistä elintarvikkeiden käsittelyyn voi liittyä erityisiä riskikohtia, joissa turvallisuuden onnistuminen on joka kerta erikseen varmistettava.</p> <p>Nämä ovat kriittisiä kohtia, joista valitaan kriittiset hallintapisteet. Tässä käytetään HACCP-menettelyä. Nimi kertoo menettelyn kahdesta erilaisesta työvaiheesta. Ensin etsitään riskejä, HA tulee sanoista hazard analyzis, vaarojen tunnistaminen ja analysointi. Sitten tunnistetaan vaarakohdat ja valitaan niistä kriittiset hallintapisteet CCP, critical control point.</p>	<p>käsitellä, käsittelevä = se, joka käsittelee</p> <p>tuotteita syövä = se (ihminen), joka syö tuotteita</p> <p>tehdä, tekevä = se, joka tekee</p> <p>sta/stä + huolimatta –</p> <p>on varmistettava = pitää varmistaa</p> <p>kaksi, kahden –</p> <p>tunnistaa -</p>
---	---

<p>HACCP-menettely kehitetiin aikanaan ensimmäisiä miehitettyjä avaruuslentoja valmisteltaessa. Mikään ei saanut pilata astronauttien eväitä. Luotiin menetelmä, jossa kelataan taaksepäin kaikki vaiheet, mitä tuotteelle tapahtuu ennen nauttimista avaruusaluksessa. Jokaisen vaiheen kohdalla selvitetään erikseen, voiko tässä vaiheessa tuotteeseen joutua mikrobeja, kemiallisia vaaratekijöitä tai vierasesineitä, kuinka todennäköistä se on ja kuinka vaarallista.</p>	<p>kehittää – miehittää, miehitetty – valmistella, valmisteltaessa = kun valmistellaan, kun valmisteltiin</p> <p>luoda, luon – kelata, kelaan = katsoa, tarkastella nauttia, nauttiminen = syödä tai juoda avaruus + alus –</p> <p>vaara + tekijä – vieras + esine –</p>
--	--

<p>Kuten olemme jo oppineet, elintarvikkeiden käsittelyssä on paljon mahdollisuuksia tuotteen turvallisuuden vaarantumiseen, tuotteeseen voi pudota jotain ylimääräistä tai viipymäaika vaikkapa juhlaruokien tarjoilussa voi venähtää. Kriittisiä kohtia on paljon. Kaikki nämä eivät kuitenkaan ole kuluttajan turvallisuuden kannalta kriittisiä hallintapisteitä, CCP critical control point. Nämä valitaan erityistä menettelyä käyttäen. Kaikissa elintarvikkeiden käsittelyissä ei ole kriittisiä hallintapisteitä. Kriittinen hallintapiste on sellainen elintarvikkeen käsittelyvaihe, missä</p> <ul style="list-style-type: none"> • voi aiheutua terveystarve • se voidaan tarkastamalla tai mittaamalla todeta • riskin toteutuminen voidaan estää. <p>Jos kriittisiä hallintapisteitä löytyy, on toinen puoli HACCP-menettelystä sitten jatkuvan huolellisen tarkkailun suunnitteleminen näihin kohtiin. Seurattavalle asialle, esimerkiksi lämpötilalle, pitää pystyä määräämään selvä raja, mikä on hyväksyttyä, mikä hylättävä. Lisäksi tarvitaan ohjeet korjaavasta toimesta, mitä tehdään ja kuinka varmistetaan taas turvallinen tuote. Kaikki mittaustulokset ja korjaukset tulee tallentaa. Kertynyttä tietoa tarvitaan toiminnan kehittämiseen ja näytöksi siitä, että omavalvontaa toteutetaan.</p>	<p>kuten = niin kuin</p> <p>vaarantua, vaarantuminen – viipyä + aika –</p> <p>venähtää = jatkua kauan</p> <p>seurattava asia = asia, jota pitää seurata/tarkkailla</p> <p>hyväksyä >< hylätä –</p> <p>korjaava toimi –</p> <p>tallentaa – kertyä, kertynyt – näyttää, näyttö = todiste –</p>
--	--

<p>Esimerkiksi raakamaidossa on lypsyn jälkeen paljon bakteereita. Mukana on ihan luonnollisesti myös bakteereita, jotka maidossa lisääntyessään voisivat aiheuttaa sairastumista. Lypsämisen jälkeen maito jäädytetäänkin nopeasti ja säilytetään, kuljetetaan ja varastoidaan kylmänä. Meijerissä suurin osa maidon mikrobeista tuhotaan kuumennuksella (pastöroinnilla). Tämän jälkeen maito pitää nopeasti jäädyttää, jottei itiöllisille bakteereille anneta mahdollisuutta lisääntyä.</p> <p>Näiden käsittelyjen onnistuminen on välttämätöntä joka kerta joka hetki maidon käsittelyssä. Oli sitten kyse oman tilan maidon käsittelystä tai suuresta automaatein ohjattavasta meijeristä, pastörointia ja sen jälkeen tulevaa jäädytystä on lämpötila-aika-mittauksin valvottava. Ja jos jostain syystä kuumentaminen ei onnistu, tulee tehdä korjaava toimenpide. Ongelmasta riippuen esimerkiksi kuumennus toistetaan tai maito hävitetään.</p> <p>Kaikki mittaustulokset ja korjaukset tulee tallentaa. Kertynyttä tietoa tarvitaan toiminnan kehittämiseen ja näytöksi siitä, että omavalvontaa toteutetaan.</p>	<p>lypsää, lypsy –</p> <p>lisääntyä, lisääntyessään = kun ne lisääntyvät</p> <p>lypsää, lypsäminen –</p> <p>meijeri –</p> <p>tuhota –</p> <p>kuumentaa, kuumennus –</p> <p>pastöroida, pastörointi –</p> <p>itiöllinen < itiö –</p> <p>välttämätön –</p> <p>jokin syy -</p> <p>toistaa –</p> <p>hävittää -</p>
---	---

7 Elintarvikkeiden hygieeninen käsittely

<p>Elintarvikkeiden turvallisuus ja riittävä säilyvyys luodaan oikeilla käsittelytavoilla. Näitä ovat säilöntä- ja pakkaustavat, katkeamaton kylmäsäilytys, tehokkaat lämpökäsittelyt ja oikean tiedon antaminen tuotteesta.</p>	<p>elintarvike – säilyä, säilyvyys – luoda – käsitellä + tapa – säilöä, säilöntä – pakata, pakkaus – katketa, katkeamaton = se, mikä ei katkea</p> <p>tehokas (tehokkaa-) –</p>
--	---

7.1 Säilyvyyden parantaminen

<p>Elintarvikkeet ovat pääosin biologista ainesta. Niissä tapahtuu monenlaisia muutoksia ajan mukana. Emme voi myöskään täysin estää pilaajamikrobien tai vaarallistenkaan mikrobien pääsemistä tuotteisiin tai lisääntymistä niissä.</p> <p>Sadonkorjuu oikeaan aikaan, epäpuhtauksien poistaminen tai vähentäminen raaka-aineista ovat ensimmäisiä vaiheita parantaa säilyvyyttä. Marjat ja sienet poimitaan kuivalla kelillä, kalat perataan pyynnin jälkeen ja kasviksista poistetaan multaiset osat.</p> <p>Toisaalta vältetään myös raaka-aineiden pilkkomista ja helposti pilaantuvien raaka-aineiden yhdistämistä turhan aikaisin ennen käyttöä. Esimerkiksi kasvikset säilyvät kokonaisina paremmin luonnollisten suojamekanismiensa ansiosta. Mikrobin aiheuttamaa pilaantumista voidaan hidastaa erilaisilla säilöntä- ja pakkaustavoilla.</p>	<p>pääosin = enimmäkseen – aines – muuttua, muutos – ajan mukana = kun aika kuluu – pilata, pilaaja – vaarallinen – päästä, pääseminen – lisääntyä, lisääntyminen – sato + korjata / kerätä – epäpuhtaus < epä+puhdas – keli = sää – perata – pyytää, pyynti = (tässä) kalastus kasvis (kasvikse-) – poistaa – multainen < multa - välttää – pilkkoa, pilkkominen – yhdistää, yhdistäminen – turhan = liian</p> <p>suoja + mekanismi –</p> <p>pilaantua, pilaantuminen –</p>
--	--

Kuivaaminen

<p>Mikrobien lisääntyminen vaatii vettä. Veden haihduttaminen pois on ikivanha tapa estää pilaantumista. Esimerkiksi viljasato saadaan pitkään varastointia ja kuljetuksia kestävässä muotoon. Perinteisten myllytuotteiden, kuivattujen herneiden, mausteiden, yrttien, pähkinöiden ja rusinoiden käsittelyyn ei kuitenkaan liity kuumennuksia, jotka tuhoaisivat mikrobeja. Kuivista tuotteista, joiden valmistukseen sisältyy kuumennus kuten näkkileivistä, kekseistä tai maitojauheesta suuri osa mikrobeista on tuhottu. Kaikkien kuivien tuotteiden säilyvyys perustuu niiden säilyttämiseen kuivina kaikissa kuljetus- ja varastointivaiheissa. Niin kauan, kun tuotteet pysyvät kuivina, eivät niissä olevat mikrobit pysty lisääntymään.</p>	<p>lisääntyä, lisääntyminen – vaatia – haihduttaa, haihduttaminen – ikivanha= oikein vanha – vilja + sato – kuljetus – perinteinen – mylly + tuote – kuumentaa, kuumennus – perustua – varastoida, varastointi – vaihe -</p>
---	---

<p>Voimakas suolaus sitoo elintarvikkeessa olevan veden sellaiseen muotoon, etteivät mikrobit pysty lisääntymään. Voimakkaastikin suolatut sienet ja kalat säilytetään kylmässä, jotteivat pinnalla kasvavat mikrobit pilaa niitä. Myös korkea sokeripitoisuus kuten marmeladissa tai makeisissa sitoo veden sellaiseen muotoon, etteivät mikrobit pysty lisääntymään. Myös pakastaminen estää mikrobien lisääntymisen, koska mikrobit eivät pysty käyttämään jäätynyttä vettä lisääntyäkseen.</p>	<p>suolata, suolaus – sitoa – jotteivat = jotta eivät pinta, pinnan – pakastaa, pakastaminen – jäätyä, jäätynyt – lisääntyä –</p>
---	--

Happamuuden säätäminen

<p>Happamuuden lisääminen elintarvikkeissa karsii erityisesti bakteereja. Harvat bakteerilajit pystyvät lisääntymään hapatetuissa tuotteissa, kuten piimässä, kypsytyissä juustoissa, suolakurkuissa tai hapankaalissa. Hapatetuilla tuotteilla on pitkä historia ja niitä tehdään suuressa osassa maailmaa.</p>	<p>hapan > happamuus – karsia = vähentää – hapan > hapattaa – kypsa > kypsyttää –</p>
--	---

<p>Maitoa, lihaa, kalaa, soijaa, kasviksia on hapatettu tuhansia vuosia, samoin on leivottu hapatettua leipää. Kasvisten säilöminen happamaan liemeen on niin ikään vanha ja laajalla alueella käytetty säilömistapa, etikkaliemeen säilötyt maustekurkut ja kurpitsakuutiot ovat tuttuja esimerkkejä.</p> <p>Elintarvikkeiden säilyvyyttä parannetaan myös lisäämällä niihin säilöntäaineita.</p> <p>Euroopan unionissa sallituille säilöntäaineille on annettu tunnus ns. E-koodi, esimerkiksi E 200 on sorbiinihappo, E 296 omenahappo. Sallitut säilöntäaineet löytyvät muiden lisäaineiden tapaan E-koodiluettelosta. Joitakin säilöntäaineita on luonnostaan marjoissa ja hedelmissä, esimerkiksi puolukoissa ja sitrushedelmissä.</p>	<p>hapan (happama-) – liemi (lieme-) - niin ikään = myös</p> <p>parantaa –</p> <p>sallia, sallittu –</p> <p>muiden lisäaineiden tapaan = niin kuin muut lisäaineet</p>
---	--

Pakkaaminen

<p>Pakkaukset ovat tärkeä osa tuotteiden suojelemista saastumiselta. Oikeilla materiaaleilla pidetään kuivat tuotteet kuivina tai mehevät mehevinä.</p> <p>Pakkauksen sisällä olevan ilman poistaminen tai sen koostumuksen säätely ovat säilyvyyden parantamista.</p> <p>Vakuumpakkaus (tyhjäpakkaus, tyhjiopakkaus) ei sisällä lainkaan ilmaa ja estää happea tarvitsevien mikrobin lisääntymistä.</p> <p>Suojakaasupakkaukseen on tavallisen ilman tilalle vaihdettu hapetonta tai vain vähän happea sisältävää ilmaa ja näin ehkäistään happea käyttävien mikrobin lisääntymistä.</p> <p>Pakkauksiin voidaan liittää muitakin säilymistä lisääviä ominaisuuksia. Tulossa on erilaisia älypakkauksia, joissa on tuotteen kunnosta kertovia ominaisuuksia.</p> <p>Perinteisissäkin säilöntätavoissa yhdistetään useita säilyvyyttä parantavia tekijöitä. Esimerkiksi kestromakkaroissa, metwurstissa ja salamissa, säilyvyyttä luovat niin happamuus, pieni</p>	<p>pakata, pakkaus – suojella, suojeleminen – saastua, saastuminen – pitää – mehevä = mehukas, tuore – poistaa, poistaminen – koostua, koostumus – säädellä, säätely – tyhjä + pakkaus – ei lainkaan = ei ollenkaan – happi – tarvita, tarvitseva = se, joka tarvitsee suoja + kaasu + pakkaus – vaihtaa – happi + -ton = ilman happea</p> <p>ominaisuus – äly + pakkaus – kunto –</p> <p>perinteinen – säilöä, säilöntä + tapa – yhdistää –</p> <p>luoda = (tässä:) lisätä, parantaa, aiheuttaa</p>
--	--

<p>vedenaktiivisuus kuin säilöntäaineena lisätty nitriitti. Nykyäänkin elintarvikkeiden kehittäjät suunnittelevat tuotteen säilyvyyttä vaikeuttamalla mikrobin lisääntymistä useammalla eri tavalla.</p> <p>Vaikka elintarvikkeiden säilyvyyttä parannetaan useilla eri tavoilla, on aina huolehdittava katkeamattomasta kylmäketjusta ja turvallisen käyttöajan määrittämisestä.</p>	<p>vesi + aktiivinen –</p> <p>kehittää, kehittäjä – vaikea > vaikeuttaa –</p> <p>parantaa – huolehtia – katketa, katkeamaton – käyttää, käyttö + aika – määritellä, määrittelemisen -</p>
---	--

7.2 Lämpötilat elintarvikkeiden käsittelyssä

<p>Aika ja lämpötila ovat ruokien käsittelyssä jatkuvasti huomioon otettava pari. Kuuma ruoka on pidettävä kuumana ja kylmä kylmänä. Poikkeaminen tästä vaikuttaa aina tuotteen säilyvyyteen.</p> <p>Ruokien valmistaminen ja tarjoilu suunnitellaan siten, että helposti pilaantuvat raaka-aineet, puolivalmisteet ja tuotteet viipyvät huoneenlämpötilassa mahdollisimman lyhyen aikaa.</p> <p>Niin pilaaja- kuin ruokamyrkytysbakteerit lisääntyvät nopeimmin huoneenlämpötilassa ja ihmisen kehon lämpötilassa (+20 °-+40 °C). Helposti pilaantuvien tuotteiden säilyttämisaika näissä lämpötiloissa tulee pitää mahdollisimman lyhyenä. Vältettävä lämpötila-alue, ns. vaaravyöhyke on +6 °C -+ 60 °C. Laissa on säädetty tietyt lämpötilat elintarvikkeiden säilytykseen, kuljetukseen ja myyntiin sekä tarjoiluun.</p> <p>Tärkeimmät lämpötilat on taulukoitu alla oleviin taulukoihin. Säädettyistä lämpötiloista hyväksytään lyhytaikainen 3 °C:een poikkeama. Jos lämpötilapoikkeama on suurempi, tulee elintarviketoimijan tehdä korjaavia toimenpiteitä.</p>	<p>jatkuvasti = koko ajan ottaa huomioon – on pidettävä = täytyy pitää poiketa, poikkeaminen – säilyä, säilyvyys – tarjoilla, tarjoilu –</p> <p>viipyä – huone + lämpötila –</p> <p>säilyttää + aika –</p> <p>välttää – laki (lai-) – säättää – tietty = määrätty</p> <p>taulukko > taulukoida –</p> <p>lämpötila + poikkeama (poiketa) –</p>
---	--

Helposti pilaantuvien elintarvikkeiden säilytyksessä täytyy noudattaa seuraavia lämpötiloja:

Elintarvike	Varastointilämpötila enintään
helposti pilaantuva elintarvike, ml. maito, kerma, paloitetut kasvikset	+ 6 °C
tuoreet kalastustuotteet	lähellä 0 °C, sulavan jään lämpötila
kylmäsavustetut ja tuoresuolatut kalastustuotteet sekä tyhjiö- ja suojakaasupakatut jalostetut kalastustuotteet	+ 0...3 °C
helposti pilaantuvat maitopohjaiset tuotteet	+ 8 °C
jauheliha ja jauhettu maksa	+ 4 °C
pakasteet	vähintään – 18 °C

Helposti pilaantuvien elintarvikkeiden tarjoilussa tulee noudattaa seuraavia lämpötiloja:

Elintarvike	Tarjoilulämpötila enintään
kuumina myytävät/tarjoiltavat ruoka-annokset (myynti-/tarjoilu-aika enint. 4 h)	vähintään + 60 °C
kylminä tarjoiltavat elintarvikkeet tarjoilun aikana	enintään + 12 °C
Kananmunien suositus lämpötila on + 10–14 °C. Kasvisten säilytyksessä huomioitava eri kasvisten erilaiset säilytyslämpötilavaatimukset .	suositaa, suositus – säilytys + lämpötila + vaatimus – vaatia, vaatimus –

Kylmäsäilytys

<p>Elintarvikkeiden kylmäsäilytyksellä (alle +6 °C) hidastetaan mikrobien lisääntymistä, sillä ihannelämpötilaa (ja vältettävää lämpötila-aluetta) kylmemmässä mikrobit lisääntyvät hitaammin.</p> <p>Elintarvikehuoneistossa tarvitaan usein monia eri lämpötiloihin jäähdytettyjä varastoja ja säilytyskalusteita. Näissä kaikissa tulee olla lämpömittari.</p> <p>Ammattikeittiössäkin on tärkeää, että saapuvat tuoretuotteet siirretään välittömästi vastaanoton ja tarkastamisen jälkeen oikeisiin varastotiloihin, ettei kylmäketju katkea. Elintarviketeollisuudessa usein myös tuotteiden käsittely, valmistaminen ja</p>	<p>kylmä + säilytys – hidastaa –</p> <p>välttää – kylmä, kylmempi (kylmemmä-) –</p> <p>jäähdyttää –</p> <p>siirtää – välittömästi = heti – ottaa vastaan, vastaanotto – tarkastaa – ettei = että ei</p>
---	---

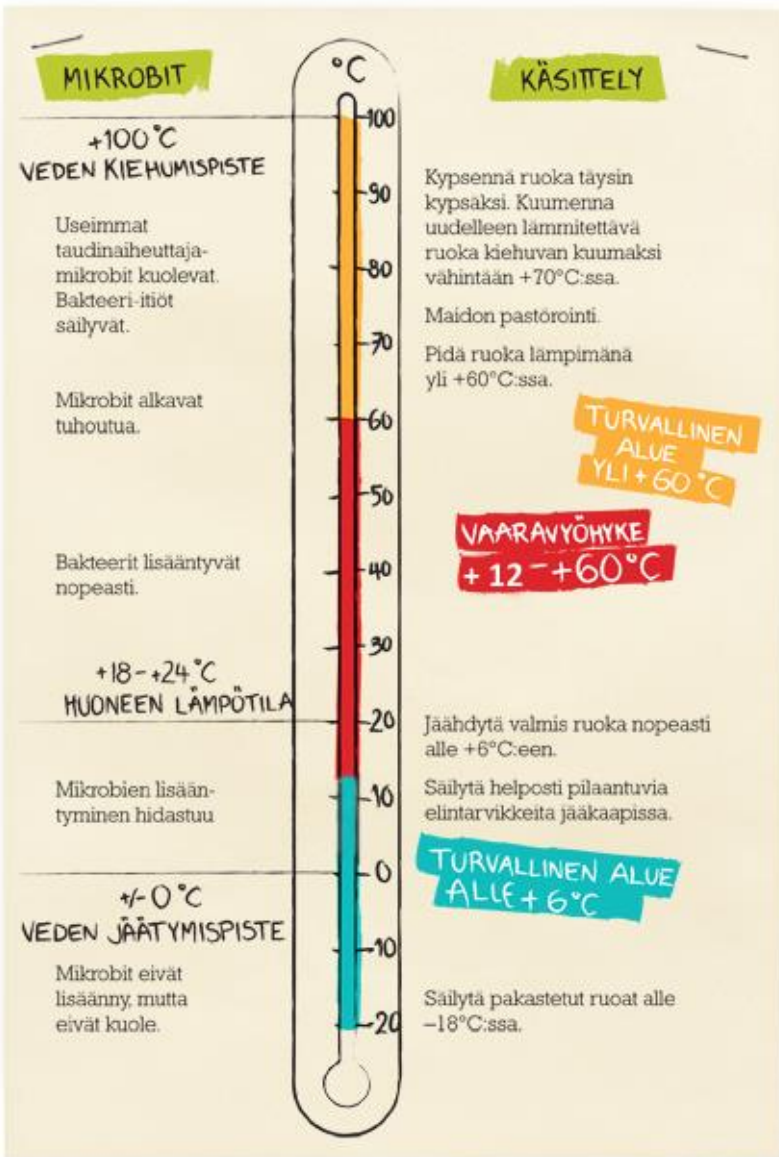
pakkaaminen tehdään jäädytetyissä tiloissa.	
---	--

Kuumennukset

Kuumennuksilla tuhotaan mikrobeja. Niin ruoanlaitossa kotona kuin teollisessa elintarvikkeiden valmistuksessa käytetään monenlaisia kuumennustapoja. Se, miten korkealle lämpötila nousee elintarvikkeen sisällä, on oleellista mikrobien tuhoamisen kannalta.	kuumentaa, kuumennus – teollinen – oleellinen = tärkeä –
---	--

Tarjoilu

Kuuma ruoka tulee pitää vähintään +60 °C lämpöisenä koko tarjoilun tai kuljetuksen ajan. Kylmien ruokien tarjolla pidossa lämpötila saa kohota korkeintaan +12 °C:een. Kylmiä ja kuumia ruokia saa pitää tarjolla korkeintaan neljä tuntia ja tarjolla pidon jälkeen tuotteet tulee hävittää. Joissain tapauksissa tarjolla ollutta lämmintä ruokaa saa lahjoittaa hyväntekeväisyysjärjestöjen ruoka-apuun. Tällöin pitää kuitenkin aina varmistua oikeista lämpötiloista.	tulee pitää = täytyy pitää tarjoilla, tarjoilu – kuljettaa, kuljetus – pitää tarjolla; pitää, pito – hyvä + tehdä + järjestö –
---	--



7.3 Lämpökäsittelyt

<p>Kuumennuksilla tuhotaan mikrobeja ja näin parannetaan tuotteiden turvallisuutta ja säilyvyyttä.</p> <p>Ryöppäys Ryöppäys on nopea kiehaus, jolla esimerkiksi pakastettavien kasvien entsyymäminen toiminta pysäytetään ja niiden pinnalla olevia mikrobeja tuhotaan.</p>	<p>kuumentaa, kuumennus –</p> <p>turvallinen, turvallisuus –</p> <p>ryöpätä, ryöppäys – kiehauttaa, kiehaus – pysäyttää –</p>
---	---

Pastörinti

<p>Pastöroinnissa maito tai muu nestemäinen tuote kuumennetaan vähintään +72 °C:n lämpötilaan 15 sekunnin ajaksi ja jäädytetään välittömästi. Ranskalaisen Louis Pasteurin keksimällä käsittelyllä saadaan maito turvallisesti menettämättä maidon makua ja käyttöominaisuuksia. Suuri osa mikrobeista, mm. lisääntymiskykyiset bakteerit, tuhoutuvat. Kaikkia mikrobeja ei ole tuhottu, joten pastöroitu maito tulee säilyttää jääkaapissa alle + 6 °C .</p> <p>Suomessa kaupan pakattu maito on lähes poikkeuksetta pastöroitua maitoa. Sen sijaan tiloilta ostettava raakamaitoa eli tinkimaitoa ei ole pastöroitu.</p> <p>Raakamaidolla tarkoitetaan maitoa, jota ei ole kuumennettu yli 40 °C:n lämpötilaan. Raakamaidosta ei ole poistettu eikä siihen ole lisätty mitään. Koska raakamaitoa ei ole pastöroitu, siinä voi esiintyä patogeenisiä eli tauteja aiheuttavia bakteereja.</p> <p>Tärkeimmät elintarviketurvallisuutta vaarantavat bakteerit raakamaidossa ovat EHEC-, kampsylo-, <i>Listeria monocytogenes</i>- ja salmonellabakteerit.</p> <p>Jos raakamaitoa käytetään elintarvikkeena, on syytä muistaa, että raakamaidon säilyttämisessä tulee olla todella tarkkana. Säilytyslämpötilan tulee olla riittävän</p>	<p>pastöroida, pastörinti –</p> <p>keksiä, keksimä – menettää –</p> <p>lähes = melkein – poikkeus, poikkeuksetta = ilman poikkeusta tila = maatila</p> <p>on syytä = on tärkeää –</p>
---	---

<p>alhainen ja säilytysaikojen lyhyet. Eri tilojen raakamaidossa voi olla eroja, joten on hyvä pyrkiä varmistamaan raakamaidon laatuluokka etukäteen. Raakamaitoa ei suositella pikkulapsille, vanhuksille, raskaana oleville naisille tai henkilöille, joilla on vakava perussairaus.</p>	
--	--

Ruoan kypsentyminen

<p>Ruoan keittämisen, paistamisen, grillaamisen, kypsennyksen uunissa tulee nostaa ruoan sisälämpötila yli + 70 °C:een, siipikarjan lihan vähintään + 75 °C:een. Keitossa lämpötila nousee jopa veden kiehumispisteeseen + 100 °C. Suuri osa mikrobeista tuhoutuu, mutta pitkään keittäminen ei välttämättä tuhoa bakteeri-itiöitä.</p>	<p>siipikarja = esim. kana, kalkkuna kiehua, kiehuminen + piste – ei välttämättä = (tässä:) ei aina</p>
--	---

UHT, iskukuumennus

<p>Iskukuumennuksessa (UHT, ultra high temperature, ultrapastörinti) maito tai muu pääosin nestemäinen tuote steriloidaan nopealla kuumennuksella korkeaan lämpötilaan ja pakataan desinfioituun pakkaukseen puhtaassa tilassa (aseptinen pakkaaminen). Avaamattomia pakkauksia voidaan säilyttää huoneenlämpötilassa, koska pääosin bakteeri-itiötkin on saatu tuhottua.</p>	<p>avata, avaamaton -</p>
--	---------------------------

Sterilointi

<p>Steriloinnissa tuhoetaan kaikki mikrobit myös bakteeri-itiöt. Säilykkeiden valmistuksessa täytetyt ja suljetut säilykepurkit kuumennetaan höyrykattilassa paineen alla (kattilaa kutsutaan autoklaaviksi), jolloin veden kiehumispiste nousee korkeammaksi.</p>	<p>säilyke – höyry + kattila – paine –</p>
--	--

<p>Keitto-ohjelma suunnitellaan eri tuotteille siten, että kaikki bakteeri-itiötkin, myös Clostridium botulinumin itiöt tuhotaan, siitä nimitys botuliinikeitto. Näin saadaan helposti pilaantuvista raaka-aineista vuosia huoneenlämpötilassa säilyviä tuotteita.</p>	
--	--

Säteilyttäminen

<p>Myös säteilyttämällä voidaan steriloida elintarvikkeita. Lähinnä gammasäteilyttämistä käytetään mausteisiin. Pienemmillä säteilyannoksilla voidaan estää perunoiden itämistä tai tuhota tuhohyönteisiä. Suomessa tätä ei tehdä. UV- ja infrapunasäteilyä voidaan elintarviketeollisuudessa käyttää mikrobien tuhoamiseen pakatuista tuotteista, esimerkiksi pitkän myyntiajan leivonnaisista.</p>	<p>säteilyttää –</p> <p>mauste –</p> <p>pieni, pienempi (pienemmä-) –</p> <p>säteily + annos –</p> <p>itää, itäminen –</p> <p>myydä, myynti + aika –</p> <p>leipoa, leivonnainen –</p>
---	--

Uudelleen kuumentaminen

<p>Kun jäähdytettyä ruokaa kuumennetaan uudestaan, sen tulee tapahtua tehokkaasti ja ruoka tulee kuumentaa läpikotaisin yli + 70 °C:een, siipikarjan liha vähintään + 75 °C:een. Mikroaaltokuumennus ei lämmitä tasaisesti koostumukseltaan erilaisia elintarvikkeita, joten sitä ei voi pitää mikrobien tuhoamisen kannalta luotettavana kuumennustapana.</p>	<p>läpikotaisin = kokonaan –</p> <p>mikro + aalto + kuumennus –</p> <p>koostua, koostumus –</p> <p>luottaa, luotettava –</p>
--	--

Jälkisaastutuksen välttäminen

<p>Kuumennettua ruokaa tulee suojella kuumennuksen jälkeen tapahtuvalta jälkisaastumiselta. Puhtaat kädet, välineet, astiat ja ilma pitävät tuotteet turvallisina ja säilyvinä. Myös teollisuudessa leikkeleiden siivuttaminen, valmisruokien ja leivonnaisten pakkaaminen vaativat erittäin puhtaita olosuhteita ja työmenetelmiä.</p> <p>Raaka-aineet ja niiden käsittelyvälineet pidetään erillään kypsennetyistä tuotteista ristisaastumisen ehkäisemiseksi. Muun muassa eri väristen leikkuulautojen ja muiden välineiden varaaminen raaoille kasviksille, kaloille, lihalle ja toisaalta kypsennetyille tuotteille auttaa ehkäisemään ristisaastumisia.</p> <p>Elintarviketeollisuudessa eri puhtaustason työvaiheille on kokonaan erilliset tilat eivätkä ihmiset kulje eikä tavaroita kuljeteta likaisemmalta alueelta puhtaampaan.</p>	<p>saastua, saastuminen – jälkisaastuminen – saastuminen, joka tapahtuu valmistamisen jälkeen</p> <p>siivu, siivuttaa –</p> <p>ehkäistä, ehkäiseminen –</p> <p>varata, varaaminen – raaka (raa'a-) –</p> <p>eivätkä = ja eivät</p>
--	--

7.4 Kylmäketju

<p>Kylmä ei tuhoa mikrobeja. Kylmällä hidastetaan mikrobien lisääntymistä ja saadaan näin tuotteelle lisää käyttöaikaa.</p> <p>Katkeamaton kylmäketju pellolta ja kalastusaluksilta pöytään mahdollistaa monien tärkeiden ja tuttujen ruokatuotteiden ja raaka-aineiden valtakunnallisen jakelun ja saatavuuden.</p> <p>Kaukaakin hankittavat elintarvikkeet, kuten Uuden-Seelannin pakastetut lammaspaistit, tuore tonnikala, italialaiset juustot, lentotomaatit ovat lähikaupassa tarjolla huolella suunnitellun kylmäketjun ansiosta.</p>	<p>hidastaa – katketa, katkeamaton – pelto (pello-) – kalastaa, kalastus + alus – mahdollinen, mahdollistaa –</p> <p>jakaa, jakelu – saada, saatavuus – hankkia, hankittava –</p>
---	---

Kylmät säilytys- ja tarjoilulämpötilat

<p>Helposti pilaantuvat elintarvikkeet säilytetään alle +6 °C lämpötilassa. Jotkin maitotuotteet kuten juustot säilyvät +8 °C:ssa. Kylmien ruokien tarjoilussa tavoitelämpötila on +6 °C , tarjoilun aikana lämpötila saa näissä nousta +12 °C:een. Tällaiset ruoat tulee hävittää tarjoiluajan päätyttyä.</p> <p>Tätä alhaisempaa säilytyslämpötilaa vaaditaan tuoreelle jauhelihalle + 4 °C. Tuoreet kalat ja äyriäiset on säilytettävä sulavan jään lämpötilassa ja tuoresuolatut sekä kylmäsavustetut kalastustuotteet ja myös tyhjö- ja suojakaasupakatut kalavalmisteet tulee säilyttää 0...+ 3 °C. Pakasteet säilytetään korkeintaan -18 °C.</p> <p>Teollisuudelle, kuljetuksille ja kaupalle on tuoteryhmittäin omia tarkempia ohjeita.</p>	<p>kuten = niin kuin, esimerkiksi –</p> <p>tavoite + lämpötila –</p> <p>vaatia – äyriäinen – sulaa, sulava –</p> <p>teollisuus (teollisuude-) – tuote + ryhmä –</p>
--	---

Jäähdytys

<p>Kuuman kypsennetyn ruoan jäähdytys alle +6 °C:een tulee tapahtua mahdollisimman nopeasti heti valmistuksen jälkeen. Jäähdytymiseen saa kulua korkeintaan neljä tuntia. Tämän jälkeen tuotteet voidaan siirtää jäähdytyslaitteesta tuoteryhmän mukaiseen kylmäsäilytykseen.</p>	<p>kypsä > kypsentää, kypsennetty – jäähdyttää, jäähdytys –</p> <p>valmistaa, valmistus –</p> <p>jäähdytys + laite –</p>
---	---

<p>Keittiöissä jäähdytymistä nopeutetaan jakamalla iso annos pienemmiksi laakeisiin astioihin jäähauteeseen ja sekoittamalla. Kuumien höyryjen tulee päästä ilmaan. Ammatillisissa keittiöissä, joissa jatkuvasti jäähdytetään, käytetään jäähdytyskaappeja tai -huoneita.</p> <p>Leipomoissa leivät kiertävät uunin jälkeen jäähdytysradoilla. Teollisuudessa käytetään monenlaisia jäähdytystekniikoita.</p>	<p>jäähtyä, jäähtyminen – nopea > nopeuttaa – laakea – jää + haude – sekoittaa – höyry –</p> <p>jäähdytys + rata -</p>
--	---

Jäädytys, pakastus

<p>Kylmät jäädytettävät tuotteet pakataan tiiviisti.</p> <p>Kotipakastimella jäädytetään laittamalla ajoissa jäädystoiminto päälle.</p> <p>Ammatillisessa keittiössä puolivalmisteita ja leivonnaisia jäädytetään erillisellä jäädytyslaitteella. Jäätynyt tuotteet siirretään säilytystä varten pakastekaappiin, -varastohuoneeseen tai pakastealtaaseen.</p> <p>Teollisuudessa jäätymistä nopeutetaan tehokkaammilla laitteilla. Käytössä on tuulitunneleita, spiraalipakastimia ja nestetyppeen perustuvia laitteita.</p> <p>Näissä lämpötila voi olla niinkin alhainen kuin -40 °C.</p> <p>Pakkaskuivauksessa (kylmäkuivauksessa) käytetään vielä alhaisempia lämpötiloja. Jäädytysvaiheen jälkeen jäätynyt vesi haihdutetaan sulattamatta. Tuloksena on mm. arominsa ja värinsä hyvin säilyttäneitä kuivia tuotteita. Pikakahvi, kuivahiiva ja maitohappobakteerivalmisteet ovat pakkaskuivattuja, myös marjoja pakkaskuivataan. Pakkaskuivatut tuotteet säilytetään kuten muutkin kuivat tuotteet. Pakastettujen tuotteiden säilytyslämpötila voi olla korkeintaan -18 °C. Kuljetuksen aikana lämpötilaksi sallitaan korkeintaan -15 °C. Myös tarjolla pitoon liittyy joustoja. Esimerkiksi jäätelökioskilla ei ole rajoituksia jäätelön lämpötilalle, mutta toki myyjän kannattaa pitää huolta siitä, että myytävät tuotteet ovat laadukkaita. Kukapa haluaisi ostaa sulanutta jäätelöä? Pakastetuissa tuotteissa tulee olla pakkauksessa maininta ”pakastettu”. Pakastaminen tai pakkaskuivaaminen eivät tuhoa mikrobeja.</p>	<p>jää >jäädyyttää –</p> <p>laittaa –</p> <p>jäädytys + laite – siirtää – pakaste + allas (altaa-) – jäätymä, jäätyminen – nopea, nopeuttaa – tehokas, tehokkaampi – tuuli + tunneli – spiraali + pakastin – neste + typpi – perustua –</p> <p>haihduttaa – sulaa, sulattamatta = ilman että tuote sulaa mm. = muun muassa</p> <p>maitohappo + bakteeri + valmiste –</p> <p>joustaa, jousto –</p> <p>rajoittaa, rajoitus – toki = totta kai</p> <p>laadukas (laadukkaa-) –</p> <p>maininta, maininta -</p>
---	---

Sulatus

<p>Pakasteet sulatetaan kylmiössä +6 °C:ssa. Sulatettuja tai osittain sulaneita tuotteita ei tule jäädyttää uudelleen. Kun sesonkituotteita, määmiä, joulukinkkuja, leivonnaisia on jäädytetty ja myydään osittain sulaneina, tulee niiden yhteydessä olla tieto ”varastoitu pakastettuna, ei saa jäädyttää uudelleen sulatuksen jälkeen”.</p>	<p>sulattaa – sulaa, sulanut –</p> <p>sesonki + tuote –</p> <p>sulattaa, sulatus (sulatukse-) -</p>
--	---

7.5 Viimeinen käyttöpäivä, parasta ennen

<p>Kaikissa pakatuissa elintarvikkeissa tulee olla päiväysmerkintä. Parasta ennen - päiväys kertoo, että vähintään tähän päivään asti tuote säilyttää oikein säilytettynä tyypilliset ominaisuutensa. Tuotetta saa pitää myynnissä ja käyttää päiväyksen jälkeen. Tuotteen käyttökelpoisuuden voi arvioida aistinvaraisesti. Tämä päiväys löytyy huoneenlämpötilassa myytävistä tuotteista, mutta myös mm. maidoista ja maitotuotteista.</p> <p>Viimeinen käyttöpäivä tulee merkitä mikrobiologisesti helposti pilaantuviin elintarvikkeisiin. Merkinnän tulee perustua säilyvyystutkimusten tuloksiin. Tuotetta ei saa myydä eikä käyttää tämän päivän jälkeen. Merkintä löytyy usein vakuumi- ja suojakaasupakkauksista. Näitä pakkauksia käytetään monien sellaisten elintarvikkeiden pakkaamiseen, joihin sisältyy mikrobiologisia riskejä, joita emme voi aistein havaita. Näillä pakkauksilla (yhdistettynä kylmäketjuun) pidennetään huomattavasti monien nopeasti pilaantuvien tuotteiden myyntiaikaa. Esimerkiksi kaupassa valmistetun jauhelihan viimeinen myyntipäivä on valmistusta seuraava päivä. Teollisuuden suojakaasuun pakkaamalla jauhelihalla myyntiaikaa on noin 10 päivää.</p>	<p>pakata, pakattu – päiväys + merkintä –</p> <p>ominaisuus –</p> <p>käyttö + kelpoisuus (kelpaa) –</p> <p>aistinvarainen – se minkä voi nähdä, haistaa tai maistaa</p> <p>säilyvyys + tutkimus < säilyä + tutkia – tulos (tulokse-) –</p> <p>suoja + kaasu + pakkaus –</p> <p>aisti = näkö, maku, haju</p> <p>pidentää – huomattavasti = paljon</p>
--	---

Ruoka-apu

<p>Elintarvikeyritykset voivat lahjoittaa ruokaa ruoka-apuna hyväntekeväisyysjärjestöille. Tällöin voidaan sallia kaupallisesta toiminnasta poikkeavia toimintatapoja. Sekä ruokaa lahjoittavilla elintarvikealan yrityksillä että hyväntekeväisyysjärjestöillä vastaanottajana on vastuu elintarvikkeiden turvallisuudesta. Turvallisuudesta ei tule tinkiä tässäkään tapauksessa. Tärkeitä asioita ovat kylmäketju, nopea luovutus ja varastokierto myös hyväntekeväisydessä. Hyväntekeväisyyteen lahjoitettuja elintarvikkeita voi pakastaa, mutta vain ennen viimeistä käyttöpäivää.</p>	<p>hyvä + tehdä + järjestö – toimia, toiminta – poiketa, poikkeava < poikkeus – lahjoittaa – ottaa vastaan, vastaanottaja – tinkiä – luovuttaa, luovutus –</p>
--	---

8 Henkilökohtainen hygienia

Elintarvikkeita käsittelevien henkilöiden terveys, suoja vaatetus ja erityisesti käsihygienia ovat ehdoton edellytys tuotteiden turvallisuudelle.	suoja + vaatetus (=vaatteet) – ehdoton = pakollinen edellyttää, edellytys –
---	---

8.1 Työntekijöiden terveys

Uusi elintarviketyöhön tuleva työntekijä käy työhöntulotarkastuksessa , terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolla. Niin työntekijän itse kuin hänen työnantajansa tulee jatkossakin huolehtia terveydestä ja terveystiedoista.	työhön + tulo + tarkastus – jatkossa = myöhemmin
---	---

<p>Henkilö, joka kantaa tai jonka epäillän kantavan elintarvikkeiden välityksellä tarttuvaa tautia, ei saa käsitellä elintarvikkeita.</p> <p>Suomen hyvä salmonellatilanne on mittavan kansallisen salmonellavalvontaohjelmamme tulos. Osa ohjelmaa ovat elintarviketyössä olevien henkilöiden salmonellatutkimukset. Näiden tavoitteena on löytää mahdolliset oireettomat tartunnankantajat. Näyte salmonellatutkimusta varten tulee antaa:</p> <ul style="list-style-type: none">• uutena työntekijänä elintarviketyöhön tultaessa• yli neljä päivää Pohjoismaiden ulkopuolelle suuntautuneen matkan jälkeen• jos on oireita tai muuten syytä epäillä, että henkilö on saanut tartunnan, esimerkiksi perheen jäsenen sairastuttua.	<p>kantaa tautia = ihminen on sairas, hänellä on tauti epäillä – gen. + välityksellä = gen. + kautta –</p> <p>mittava – laaja, suuri salmonella + valvonta + ohjelma</p> <p>oireeton < oire + ton – tartunta + kantaja –</p> <p>uusi (uude-) – tultaessa = kun tullaan, kun tulee</p> <p>suuntautua, suuntautunut –</p> <p>sairastuttua = kun on sairastunut</p>
--	---

<p>Käsien ja kasvojen ihon tulee olla terve. Henkilö, jolla on tulehtuneita haavoja tai muita tulehtumia käsissä tai näkyvillä ihoalueilla, ei saa käsitellä pakkaamattomia elintarvikkeita. Pienet haavat käsissä puhdistetaan, suojataan vesitiiviillä laastarilla ja käytetään kertakäyttökäsinettä.</p> <p>Iholla, suussa ja nenässä on runsaasti erilaisia bakteereita, myös ruokamyrkytyksiä aiheuttavia, siksi elintarvikkeita käsiteltäessä vältetään ihon koskettelua. Myöskään kuumeisena tai kovin flunssaisena ei tule käsitellä elintarvikkeita.</p> <p>Syöminen, nuuskaaminen ja tupakointi ovat kiellettyjä, kun käsitellään elintarvikkeita ja työskenneltäessä elintarviketiloissa.</p>	<p>tulee olla = pitää olla tulehtua, tulehtunut – tulehtuma – näkyä, näkyvä – pakata, pakkaamaton –</p> <p>vesitiivis –</p> <p>käsiteltäessä = kun käsitellään välttää – ei tule käsitellä = ei saa käsitellä</p> <p>nuuska, nuuskata –</p> <p>työskenneltäessä = kun työskennellään</p>
--	--

8.2 Pukeutuminen töissä

<p>Elintarvikkeita käsittelevän henkilön olemus ja pukeutuminen ovat osa elintarvikkeiden suojelemista ylimääräiseltä saastumiselta. Pakkaamattomia elintarvikkeita käsitellessä pidetään erillistä puhdasta työpukua, jota käytetään vain työssä. Työpuvun tulee olla helposti puhdistettavaa mielellään vaaleaa materiaalia, josta on helppo nähdä, onko puku puhdas vai likainen. Puhtaat työasut säilytetään erillään ulkovaatteista. Pakkaamattomia elintarvikkeita käsittelevällä henkilöllä tulee olla päähine. Työasuun eivät kuulu korut, eivät myöskään lävistyskorut tai ne tulee olla peittää suojavaatetuksella. Elintarviketiloissa työasuun kuuluvat myös vain siellä käytettävät jalkineet. Ainoastaan tarjoilijan virka-asussa voi kulkea työmatkat. Tarjoilijan työasussa päähine ei ole pakollinen.</p>	<p>olemus –</p> <p>ylimääräinen –</p> <p>puhdistaa, puhdistettava –</p> <p>erillään – eri paikassa, ei yhdessä</p> <p>lävistää, lävistys –</p>
---	--

Teollisuudessa on usein vielä tarkempia pukeutumissääntöjä eri puhtausasteen tiloissa työskenteleville.	puhtaus + aste –
--	------------------

8.3 Kädet

<p>Elintarvikkeita käsitellään puhtailla välineillä. Jos käsin koskeminen on välttämätöntä, se tehdään terveillä puhtailla käsillä, joissa ei ole mitään ylimääräistä, kuten kelloa, koruja, rakennekynsiä, kynsilakkaa tai käsivoidetta. Kädet pestään usein ja perusteellisesti nestesaippuaa käyttäen. Huuhtelun jälkeen kädet kuivataan paperipyyhkeellä ja hana suljetaan pyyhkeellä tai muuten siten, ettei kosketa hanaa puhtaalla kämmenellä.</p> <p>Kädet pestään</p> <ul style="list-style-type: none"> • työhön ryhtyessä • WC-käyntien jälkeen • siirryttäessä työvaiheesta toiseen • riisuttaessa suojakäsineet • syömisen jälkeen • niistämisen jälkeen • rahan käsittelemisen jälkeen jne. sekä • aina, kun ne tuntuvat likaisilta. <p>Elintarviketiloissa onkin paljon erillisiä käsienpesupisteitä, joita ei käytetä muihin pesutarkoituksiin.</p>	<p>väline - koskea –</p> <p>ryhtyä = alkaa –</p> <p>siirtyä, siirryttäessä = kun siirrytään riisua, riisuttaessa = kun riisutaan</p> <p>niistää –</p> <p>käsi + pesu + piste -</p>
--	--

<p>Tuotteita suojellaan myös turhalta koskettelulta, käytetään ottimia ja kauhoja, käytetään maistamiseen puhdasta lusikkaa, tarkistetaan ruoan lämpötila lämpömittarilla.</p> <p>Henkilö, jolla on tulehtuneita haavoja tai ihottumaa käsissä tai kasvoissa, ei saa käsitellä pakkaamattomia elintarvikkeita. Jos käteen tulee haava, tulee se puhdistaa, peittää vesitiiviillä, mielellään räikeän sinisellä laastarilla. Lisäksi tulee käyttää kertakäyttökäsineitä.</p>	<p>turha – koskettaa, koskettelu – otin (ottime-) –</p> <p>räikeä –</p>
--	---

<p>Kertakäyttökäsineet parantavat hygieniää erityisesti, kun käsitellään kypsytetyjä tuotteita. Työ tulee suunnitella niin, että käsineet kädessä ei tehdä mitään muuta kuin käsitellään jälkisaastumiselle herkkää tuotetta. Käsineet vaihdetaan jokaisen työrupeaman jälkeen.</p> <p>Tällaisissa tehtävissä voi käsienspesun vaikutusta tehostaa myös käyttämällä desinfiointia etanolipitoista käsihuuhdetta.</p> <p>Muiden suojakäsineiden käytössä on tärkeää huolehtia käsineiden puhtaudesta pesemällä ja kuivaamalla ne asianmukaisesti.</p> <p>Myös asiakkaat voivat saastuttaa tuotteita itsepalvelupisteissä tai seisovassa pöydässä. Riskiä vähennetään varaamalla riittävästi tuotekohtaisia ottimia, suojaamalla tuotteita kansilla, pisarasuojuksin ja järjestämällä tuotteet ristisaastuttamista vähentävästi.</p>	<p>kypä > kypsyttää –</p> <p>työrupeama = työvaihe</p> <p>käyttämällä = niin että käyttää</p> <p>käsi + huuhte (huuhdella) = käsien huuhteluaine</p> <p>puhtaus – asianmukaisesti = niin kuin pitää, oikein</p> <p>itse + palvelu + piste –</p> <p>varata – tuotekohtainen = jokaiselle tuotteelle oma / sopiva</p> <p>pisara + suoje –</p>
--	--

9 Puhtaanapito

Edellytys elintarvikkeiden puhtaudelle on siisti käsittely-ympäristö ja puhtaat työvälineet.	edellyttää, edellytys –
---	-------------------------

9.1 Astianpesu

<p>Kaikissa paikoissa, missä valmistetaan, tarjoillaan tai myydään ruokaa, kuten kahviloissa ja ravintoloissa, on asianmukaisesti järjestetty astiahuolto tärkeä osa elintarvikehygieniää. Likaisten astioiden käsittely ja puhtaiden astioiden käsittely tulee olla riittävän erillään. Ruokailuastioiden pesussa edetään aina</p> <ol style="list-style-type: none">1. Irtolian poisto.2. Esihuuhtelu viileällä vesisuihkulla. Liian kuuma vesi voi polttaa valkuaislian kiinni astian pintaan ja muodostaa mikrobeille sopivan kasvualustan, biofilmin.3. Pesu lämpimällä pesuaineliuksella. Käsien pestessä pesuliuksen vaikutusta täydennetään harjaamalla. Astianpesukoneessa vastaavan mekaanisen työn tekee vesisuihku.4. Huuhtelu kuumalla vedellä. Kuuma vesi (yli 80 °C) vähentää mikrobeja ja nopeuttaa astioiden kuivumista.5. Astiat pinotaan vasta kuivina. Vältetään turhaa astioiden koskettelua. <p>Keittiöissä, joissa ruokaa myös valmistetaan, on erikseen niin sanottu patapesu omine liotusaltaineen ja koneineen. Niissä pestään ruoanvalmistusastiat ja välineet. Uunivuokia ja muita keitto- ja paistoastioita liotetaan usein ennen pesua. Se auttaa lian irtoamista varsinaisessa pesussa.</p> <p>Astianpesukone puhdistetaan säännöllisesti. Vain puhtaalla koneella saadaan puhtaita astioita. Astioiden puhtautta voidaan seurata ottamalla puhtaista astioista mikrobiologia pintapuhtausnäytteitä.</p>	<p>asianmukainen = kunnollinen, hyvä, oikea</p> <p>erillään = eri paikoissa, ei yhdessä ruokailu + astia –</p> <p>irto + lika – esi + huuhdella, huuhtelu – valkuainen + lika –</p> <p>kasvu + alusta –</p> <p>pesu + aine + liuos –</p> <p>täydentää – harjata – vastaava – tässä: sama</p> <p>pino, pinota – välttää –</p> <p>pata + pestä, pesu – oma – liottaa, liotus + allas (altaa-) – uuni + vuoka – paistaa, paisto + astia – liottaa – irrota, irtoaminen – varsinainen –</p> <p>ottaa, ottamalla = niin että ottaa pinta + puhtaus + näyte –</p>
---	---

9.2 Siivoussuunnitelma

<p>Puhdasta saa aikaiseksi vain puhtailla siivousvälineillä ja käyttämällä likaan ja puhdistettavaan pintaan sopivaa pesuliuosta ja sujuvia työtapoja. Elintarvikkeen käsittelytiloissa syntyy monenlaista likaa erilaisille pinnoille. Jauhöpöly poistetaan sileältä pinnalta helpommin kuin uuniin kiinnipalanut rasva. Puhtaus on välttämätöntä, mutta siivous ei kuitenkaan saa lohkaista liian suurta osaa työajasta. Elintarvikehuoneiston moninainen puhtaanapito tulee suunnitella huolella ja koko henkilökunta tulee perehdyttää hoitamaan kukin oman osuutensa. Hyvästä järjestyksestä ja siisteydestä huolehtiminen liittyy kaikkien työhön elintarvikehuoneistossa. Siisteys tuo myös viihtyvyyttä ja työturvallisuutta.</p>	<p>saada aikaiseksi – tässä: tulee, voi tehdä</p> <p>sujua, sujuva –</p> <p>jauho + pöly – poistaa – kiinni + palaa, palanut –</p> <p>lohkaista – tässä: ottaa, viedä, kestää</p> <p>moninainen = monipuolinen</p> <p>perehdyttää = opettaa kukin = jokainen osuus, osa –</p> <p>viihtyä, viihtyvyys –</p>
---	--

<p>Siivoussuunnitelma sisältää aikataulut ja ohjeet, kuka, milloin, millä siivousmenetelmällä ja -aineella minkäkin puhdistuskohteen hoitaa, erikseen ruoanvalmistustilojen työpöydät, hyllyt ja välineet ja lattiat, ovet. Näissä noudatetaan järjestystä:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Roskat, jätteet ja irtolika poistetaan kuivaimella, siivousliinalla tai kaapimalla.2. Huuhdellaan tai kostutetaan viileällä vedellä.3. Pestään pesuaineliuksella ja tarvittaessa harjaamalla. Lian irrottamiseen pinnasta tarvitaan kemiallista liotusenergiaa, mekaanista energiaa ja näiden vaikutusaikaa.4. Huuhdellaan. Pöydät kuivataan kuivaimella.5. Jos on käsitelty riskiraaka-aineita (kuten raakaa lihaa, kalaa, multaisia juureksia) tai on korkea puhtaustavoite, desinfioidaan	<p>siivous + suunnitelma –</p> <p>puhdistus + kohde – ruoka + valmistus + tila –</p> <p>kuivain (kuivaime-) –</p> <p>kaapia – kostuttaa –</p> <p>tarvita, tarvittaessa = kun / jos tarvitaan</p> <p>liotus + energia –</p> <p>multa, multainen –</p>
--	--

<p>kohde lopuksi desinfiointiaineen käyttöohjeen mukaisesti. 6. Pestään siivousvälineet ja asetetaan kuivumaan.</p> <p>Samaa etenemisjärjestystä sovelletaan kaikissa pesutilanteissa, kun keittiössä työpäivän aikana pestään työpöytiä eri työvaiheiden välillä, kun työpäivän lopuksi hoidetaan paikat puhtaaksi ja myös harvemmin siivottavissa kohteissa. Elintarviketeollisuudenkin putkistopesujärjestelmissä tai vaahtopesuissa etenemisjärjestys on sama, mittakaava vain on toinen - pesuliuosämpärin voi korvata satojen litrojen pesuainesäiliö tai vesijohtoveden sekaan annosteltava vaahtopesuaine. Siivouksen tavoite on puhtaat pinnat. Puhtaustuloksen seuranta kuuluu omavalvontaan. Siivouksen tulos arvioidaan ensisijaisesti aistinvaraisesti, näyttääkö, tuoksuuko ja tuntuuko puhtaalta. Lisäksi on suositeltavaa ottaa pintapuhtausnäytteitä, joilla tutkitaan, onko pinnoille jäänyt mikrobeja tai ylipäättään orgaanista ainesta.</p>	<p>asettaa = laittaa, panna –</p> <p>edetä, eteneminen + järjestys – soveltaa –</p> <p>harvoin, harvemmin –</p> <p>putkisto + pesu + järjestelmä –</p> <p>pesu + liuos + ämpäri –</p> <p>puhdas, puhtaus + tulos –</p> <p>aisti + varainen –</p> <p>pinta + puhtaus + näyte –</p>
--	---

9.3 Siivousaineet ja –välineet

<p>Elintarvikehuoneistossa käytetään erityisesti sinne kehitettyjä pesuaineita käyttöohjeiden mukaan annosteltuina. Pesuaineet säilytetään siivouskomerossa alkuperäisissä pakkauksissaan. Lähellä on syytä säilyttää näiden kemikaalien käyttöturvätiedotteet, jotta jokainen käyttäjä voi tutustua esimerkiksi ensiapuohjeisiin. Elintarviketiloissa käytetään täysin vesiliukoisia pesuaineita, joista ei käyttöohjeen mukaan käytettyinä jää kemikaalijäämiä pinnoille. Elintarvikehuoneistoissa tarvitaan usein monenlaisia pesu- ja desinfiointiaineita, koska on monenlaisia pintamateriaaleja, monenlaista likaa ja eri puhtaustavoitteita.</p>	<p>kehittää, kehitetty – annostella – alkuperäinen – pakkaus (pakkaukse-) – on syytä = on hyvä, on tarpeellista, pitää käyttää, käyttö + turva + tiedote –</p> <p>ensi + apu + ohje – vesi + liukoinen (< liueta) –</p> <p>kemikaali + jäämä (< jäädä) –</p>
---	--

<p>Pesuaineet on tapana ryhmitellä käyttöliuoksen pH-arvon mukaan. Kotonakin käytettävät käsiastianpesuaineet ovat neutraaleja (pH 6–8). Ammatillisessa keittiössä työpöytien ja lattioiden pesuun käytetään usein heikosti emäksistä pesuainetta (pH 8–10). Rasvaisten vuokien ja valmistuslaitteiden pesuun tarvitaan emäksistä pesuainetta (pH 10–11). Uunien ja grillien pesussa ja koneellisessa astianpesussa käytetään voimakkaasti emäksistä pesuainetta (pH 11–14) ja teollisuuden suljetuissa kiertopesuissa jopa lipeäliuosta (pH 14). Happamia pesuaineita (pH alle 5) käytetään vain erityisten saostumien poistoon, ei yleispesuaineina. Siivotessa käytetään aina suojakäsineitä.</p>	<p>käyttö + liuos –</p> <p>käsi + astia + pesuaine –</p> <p>emäs, emäksinen –</p> <p>lipeä + liuos – hapan (happama-) –</p> <p>saostua, saostuma –</p>
--	--

<p>Siivouskomerossa tulee olla pesuallas siivousvälineiden pesemistä varten, lattiakaivo ja teline kuivuville siivousvälineille ja hyvä ilmanvaihto. Siivouskomerossa säilytetään sekä uusia että puhdistettuja siivousvälineitä: harjoja, kuivaimia, kaapimia, ja siivousliinoja. Välineiden tulee kestää sekä käyttöä että pesua ja desinfiointia ilman, että esimerkiksi harjaksia irtoilee. Elintarviketiloihin on kehitetty välineitä myös erivärisinä, jotta on helppo pitää erillään eri kohteisiin käytettävät välineet. Raaka-aineiden käsittelytilassa käytetään eri välineitä kuin kuumakäsiteltyjen tai valmiiden syötävien elintarvikkeiden käsittelytiloissa. Kahvilassa ja ravintolassa varataan eri siivousvälineet keittiöön ja asiakastiloihin.</p>	<p>lattiakaivo –</p> <p>kaavin (kaapime-) –</p> <p>harjas (harjakse-) – irtoilla, irrota -</p>
--	--

9.4 Desinfointi

Desinfointi vähentää mikrobeja välineistä ja työpinnoilta.

Lämpödesinfointi

<p>Kuuma huuhteluvesi astianpesukoneessa tuhoaa mikrobeja astioista. Elintarviketeollisuuden suljetuissa putkistopesuissa voidaan kuumen veden lisäksi käyttää vesihöyryä.</p>	<p>suljettu – putkisto + pesu – vesi + höyry –</p>
--	--

Kemiallinen desinfointi

<p>Desinfointiaineita on vaikutustavaltaan ja käyttötavaltaan monenlaisia riippuen mm. vaikuttavasta kemikaalista. Niiden käytössä on tärkeitä ottaa huomioon käyttöliuoksen väkevyys, lämpötila ja vaikutusaika. Osa tavallisista desinfointiaineista, esimerkiksi klooripitoiset, ovat myös syövyttäviä, joten kemiallisessa desinfioinnissa haluttu tulos saavutetaan vain noudattamalla huolellisesti käyttö- ja turvallisuusohjeita. Mikrobit voivat tulla tietyille desinfointiaineelle, esimerkiksi muuten käyttökelpoisille kvattiyhdisteille, vastustuskykyisiksi ja siksi desinfointiainetta tulee ajoittain vaihdella. Käytössä on myös alkoholiin pohjautuvia liuoksia, jotka voidaan ruiskuttaa ja jättää haihtumaan desinfioitaville pinnoille. Desinfointiaineilla saa desinfioida vain pintoja, välineitä ja astioita. Elintarvikkeita ei saa käsitellä desinfointiaineilla.</p>	<p>desinfointi + aine – vaikuttaa, vaikutus + tapa – käyttää, käyttö + tapa – riippua, riippuen –</p> <p>käyttö + liuos – väkevä, väkevyys –</p> <p>kloori + pitoinen – syövyttää, syövyttävä –</p> <p>käyttö + kelvata, kelpoinen – vastustaa, vastustus + kyky, kykyinen –</p> <p>ajoittain – pohjautua / perustua – haihtua –</p>
--	--

UV-valo

<p>UV-valolla voidaan desinfioida ilmaa sekä vettä ja muita kirkkaita liuoksia. Sinisiä UV-lamppuja käytetäänkin mm. yövalona laboratorioissa. UV-lamppuja voidaan asentaa myös suljettuihin tiloihin vaikkapa pakkauskoneen sisälle ilman desinfiointiseksi.</p>	<p>kirkas – yö + valo –</p> <p>vaikkapa = esimerkiksi –</p>
--	---

9.5 Tuhoeläintorjunta

<p>Tuhoeläintorjunnassa tärkeintä on ehkäistä koko ongelman syntyminen. Pidetään kissat, koirat, rotat, hiiret, linnut ja ulkoilman hyönteiset pois keittiö- ja myymälätiloista. Ovet ja ikkunat pidetään kiinni. Tuotteita ei jäähdytetä eikä säilytetä ulkona. Kaikki tarvikkeet esimerkiksi leipomolaatikat säilytetään sisällä. Jätteet sen sijaan viedään pois elintarvikehuoneistosta mahdollisimman pian. Siisteys, hyvä järjestys ja puhtaus ovat tärkeimmät ehkäisykeinot. Suojellaan tuotteita kansilla ja vastaavilla.</p>	<p>tuho + eläin + torjua, torjunta –</p> <p>pitää kiinni – jäähdyttää – säilyttää –</p> <p>tärkeä, tärkein – kansi (kanne-) –</p>
---	---

<p>Kun toimitaan ulkona torimyyynnissä tai ravintolateltassa, käytetään katoksia ja muita sopivia suojuksia. Jos tuhoeläimiä ehkäisevistä toimista huolimatta kuitenkin esiintyy, on muutamia hyväksytyjä torjuntatapoja. Lentäviä hyönteisiä voidaan pyydystää sähköisillä loukuilla. Rottia ja hiiriä voidaan pyydystää syöttölaatikoilla. On joitakin tuholaistorjuntasuihkeita, joita saa käyttää pakattujen tuotteiden varastoissa. Kuiva-aineissa lisääntyvien kuoriaisten ja koisaperhosten pääsyä tuotteiden mukana ei voida täysin estää, mutta niiden lisääntymistä voidaan ehkäistä huolehtimalla:</p>	<p>katos (katokse-) – suojata, suojaus (suojuukse-) – ehkäistä, ehkäisevä –</p> <p>torjua, torjunta + tapa – sähköinen – loukku – syöttö + laatikko – tuholainen + torjunta + suihke –</p> <p>kuoriainen – koisa + perhonen –</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • viileä kuiva-ainevarasto • tuotteet hyllyillä, ei lattialla • tuotteiden kuntoa tarkkaillaan • nopea kierto tuotteissa, ei hankita liian suuria varastoja kerralla • ensin tulleet käytetään ensin (FIFO - first in first out) • varastoastiat käytetään tyhjiksi ja puhdistetaan säännöllisesti. <p>Jos toukkia tai kuoriaisia näkyy, on saastuneet tuotteet hävitettävä ja tutkittava muut saman varaston tuotteet ongelman rajaamiseksi. Varasto puhdistetaan. Tuholaistilanteen seuranta on myös omavalvontaa.</p>	<p>rajata, rajaaminen -</p>
--	-----------------------------

9.6 Jätteiden käsittely

<p>Kun valmistetaan tai tarjoillaan ruokaa, syntyy paljon jätteitä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasvien, kananmunien kuoria, kahvinporoja, ruoan tähteitä • monenlaisia pakkausmateriaaleja papereita, muovia, kartonkia, lasia, metallia. Nämä ovat usein märkiä. <p>Elintarvikkeet eivät saa joutua kosketuksiin jätteiden tai niistä tulevien hajujen ym. haittojen kanssa.</p>	<p>kahvinporot – tähte, tähteet –</p> <p>koskettaa, kosketus – haitta –</p>
---	---

<p>Eri tyyppiset jätteet lajitellaan omiin keräilyastioihinsa. Astioiden tulee olla ehjiä, kannellisia ja ne tulee puhdistaa säännöllisesti. Elintarvikehuoneistosta jätteet siirretään omiin säilytystiloihinsa. Biojätteet viedään pois elintarviketiloista vähintään kerran päivässä.</p>	<p>kerätä/keräillä, keräily + astia – ehjä – kansi, kannellinen –</p>
--	---

10. Hygienian onnistumisen mittaaminen, seuranta

<p>Kenties tärkein tulos ja mittari onnistuneesta elintarvikkeiden käsittelystä on tyytyväinen asiakas, ruokailija, joka ei sairastu.</p> <p>Valmistetun ruoan tai muun elintarvikkeen herkullisuuden voimme aina tarkistaa aistinvaraisesti ennen tarjoilua. Voimme mitata siitä myös lämpötilan, mutta mikrobipitoisuutta emme pysty siitä pikaisesti tarkistamaan. Hygienian onnistumista seurataankin tarkistuksilla ja mittauksilla, jotka kertovat, että suunnitellut hygieniajärjestelyt toimivat. Tulokset kirjataan ja säilytetään osana omavalvonnan kirjanpitoa. Seurantatietoja säilytetään vähintään vuosi tuotteen myyntiajan jälkeen.</p>	<p>kenties = ehkä –</p> <p>herkullinen, herkullisuus –</p> <p>mikrobi + pitoisuus – pikaisesti = nopeasti – tarkistaa, tarkistus – mitata, mittaus –</p> <p>kirjanpito –</p> <p>myydä, myynti + aika –</p>
--	--

Vastaanottotarkastukset

<p>Ammatillisiin keittiöihin raaka-aineet, teollisuuden elintarvikkeet ja muut tarvikkeet toimitetaan yleensä tukkuliikkeestä. Saapuvien tuotteiden kunto tarkistetaan ja herkästi pilaantuvien tuotteiden lämpötilat mitataan. Tulokset ja mahdolliset poikkeamamaininnat voidaan kirjata esimerkiksi kuorman lähetysluetteloon.</p>	<p>toimittaa – tukku + liike –</p> <p>poiketa, poikkeama + mainita, maininta –</p> <p>lähettää, lähetys + luettelo –</p>
---	--

Lämpötilojen mittaaminen

<p>Kylmävarastoissa ja – säilytyskalusteissa tulee olla lämpömittari. Varastojen ja pienempienkin jäädytettyjen laitteiden ja kalusteiden lämpötilat tarkistetaan säännöllisesti. Kuumien ruokien lämpötila mitataan ruoan valmistuksessa, vietäessä tarjolle ja tarjoiluajan lopussa. Tarjollapidon ja kuljetusten viipymääikoja seurataan. Mittaustulokset kirjataan. Isoissa kylmävarastoissa käytetään tallentavia lämpömittareita.</p>	<p>kylmä + säilytys (säilyttää) + kaluste –</p> <p>pieni, pienempi –</p> <p>viedä, vietäessä = kun viedään tarjoilla, tarjoilu + aika – pitää tarjolla, tarjollapito – viipyä, viipymä + aika –</p> <p>tallentaa, tallentava –</p>
---	--

Mikrobiologiset näytteet

<p>Mikrobiologiset menetelmät perustuvat siihen, että mikrobit lisääntyvät tietynlaisella kasvatusalustalla silmin havaittavaksi täpläksi. Tähän kuuluu yleensä muutamia päiviä. Tarkemmat tutkimukset mikrobiologisilla, kemiallisilla tai muilla menetelmillä vievät lisää aikaa. Tässä tarvitaan yleensä mikrobiologisen laboratorion varusteita ja osaamista. Elintarvikehuoneistoissa käytettäväksi on kehitetty käyttövalmiita kasvatusalustoja, joilla voidaan ottaa vaikkapa pintapuhtausnäytteitä ja saada seurantatietoa ilman laboratoriovarustusta. Kasvatusalustojen mukana tulee tulkintaohjeita. Mikrobiologisilla tutkimuksilla ei saada tietoa riittävän nopeasti, että epäilyttävä tuote voitaisiin pysäyttää. Tutkimukset tuottavat kuitenkin säännöllisesti tehtyinä arvokasta tietoa esimerkiksi puhdistuksen onnistumisesta.</p>	<p>tietynlainen – kasvattaa, kasvatus + alusta – silmin havaittava = voi nähdä – täplä –</p> <p>käyttää, käyttö + valmis – vaikkapa = esimerkiksi – pinta + puhtaus + näyte – seurata, seuranta + tieto – laboratorio + varustus –</p> <p>tulkita, tulkinta + ohje –</p> <p>epäillä, epäilyttävä –</p>
---	--

Vesinäytteet

<p>Vesijohtoveden puhtautta seurataan aistinvaraisesti. Vesinäytteitä voidaan lähettää säännöllisesti kemialliseen ja mikrobiologiseen tutkimukseen. Tutkimusten tarve riippuu tuloksista. Mikäli esimerkiksi veden puhtaus vaihtelee, joudutaan näytteiden tutkimista tihentämään.</p>	<p>vesi + johto + vesi – aistinvarainen –</p> <p>tarvita, tarve (tarpee-) –</p> <p>vaihdella – joutua, joudutaan = pitää, täytyy tiheä, tihentää = tehdä useammin</p>
--	---

Pätevät tutkimuslaboratoriot

<p>Kun käytetään kemiallisia tai mikrobiologisia laboratorioita vesi-, elintarvike- tai puhtausnäytteiden tutkimiseen, tulee varmistaa, että laboratorio on pätevä. Ruokavirasto hyväksyy elintarvikkeita tutkivat laboratoriot.</p>	<p>pätevä –</p>
---	-----------------

Ruokanäytteiden ottaminen

<p>Kun ruokaa valmistetaan paljon, on syytä varautua myös siihen ikävään tilanteeseen, että asiakas epäilee sairastuneensa syömästään ruoasta. Kaikista päivän ruoista otetaan näytteet puhtaaseen pakastusrasiaan. Rasiaan merkitään päivä ja sisältö ja näyte jäädytetään. Näytteitä säilytetään pari viikkoa, jonka jälkeen ne hävitetään. Jos ruokamyrkytystä epäillään, voidaan näistä näytteistä tutkia, löytyykö niistä sairauden aiheuttajamikrobi ja vieläpä sama kanta kuin sairastuneelta otetuista näytteistä. Mikrobin aiheuttamissa ruokamyrkytyksissä aika ruokailusta sairastumiseen vaihtelee kahdesta tunnista kahteen viikkoon.</p>	<p>tilanne (tilantee-) – sairastuneensa = että on sairastunut ottaa, otetaan – puhdas (puhtaa-) –</p> <p>hävittää –</p> <p>aiheuttaa, aiheuttaja + mikrobi – sairastua, sairastunut –</p> <p>ruoka + myrkytys – kaksi (kahde-, kahte-) –</p>
--	--

Muita onnistumisen mittareita

Elintarvikeyrityksen omavalvonnassa seurataan lisäksi asiakaspalautteita , varastokiertoa, hävikkien määrää ja montaa muuta suoraan tai välillisesti hygienian ja omavalvonnan onnistumista kuvaavaa asiaa.	asiakas + palaute – hävikki – välillinen – kuvata, kuvaava –
---	---

Seurantatiedot

Kaikki mittaustulokset, tiedot saapuneista ja lähteneistä tuotteista jne. kirjataan ja tallennetaan . Tallennettuja tietoja saatetaan tarvita mahdollisten virheiden tai ongelmien jäljittämiseen . Ja vain tallessa olevat seurantatiedot näyttävät toteen , että omavalvontaa toteutetaan suunnitellulla tavalla.	saapua, saapunut – lähteä, lähtenyt – tallentaa, tallennettu – saattaa, saatetaan + verbi = voi, voidaan jäljittää, jäljittäminen – olla tallessa – näyttää toteen = todistaa, osoittaa – suunnitella, suunniteltu –
---	---