

## Elintarvikkeiden säilyttäminen kotikeittiössä - ohjeita kotona asuvien vanhusten ruoan turvallisuuden varmistamiseksi

Valmistamalla ja säilyttämällä elintarvikkeita oikein kotiloissa varmistetaan ruoan turvallisuus. Vanhentuneissa ja/tai väärässä lämpötilassa säilytetyissä elintarvikkeissa piilee ruokamyrkytysriski, joka voi olla kohtalokasta erityisesti, jos ruokailija kuuluu ikänsä tai terveydentilansa vuoksi riskiryhmään.

### Pakattujen elintarvikkeiden säilyvyys

- Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä annettuja valmistus- ja säilytysohjeita kannattaa noudattaa. Useimmat ruoat säilyvät vain rajoitetun ajan. Säilytysaika eli elintarvikkeen parasta ennen -merkintä tai helposti pilaantuviin elintarvikkeisiin merkitty viimeinen käyttöpäivä -merkintä tulee tarkastaa pakkausmerkinnöistä.
- Vakuumi- tai suojakaasuun pakkaaminen lisää elintarvikkeiden säilyvyysaikaa, mutta tuotteita pitää kuitenkin säilyttää kylmässä.
- Vakuumi- ja suojakaasupakattuihin graavi- ja kylmäsavukalatuotteisiin, lihahyytelöön sekä kuumentamattomiin pakastevihanneksiin liittyy muita elintarvikkeita suurempi listeriariski. Mainitut tuotteet saattavat sisältää listeriabakteeria, joka voi aiheuttaa riskiryhmään kuuluvalla vaikean yleisinfektion tai aivokalvontulehduksen. Riskiryhmään kuuluvat mm., vanhukset sekä henkilöt, joiden vastustuskyky on esim. sairauden johdosta heikentynyt.
- Vakuumi- ja suojakaasupakattuja graavi- ja kylmäsavukalatuotteita ei suositella lainkaan riskiryhmään kuuluville.

### Ruoan tarjoilu

- Ruoka tulee tarjota mahdollisimman pian kypsentämisen jälkeen tai pidettävä kuumana tarjoiluun asti. Jos tarjoiluun on aikaa enemmän kuin kaksi tuntia, kannattaa ruoka jäähdyttää. Myöhemmin kuumennetaan uudestaan vain kerralla syötävä määrä ruokaa.
- Tarjoilusta jäljelle jääneet, huoneenlämmössä lämmenneet elintarvikkeet tulee heittää pois, eikä niitä tule laittaa uudelleen tarjolle.
- Ruoat, joita on säilytetty pitkään (yli 2 tuntia) vaaravyöhykelämpötilassa (+6 — +60 °C), voivat sisältää bakteerien muodostamia myrkyjä. Myrkyt eivät tuhoudu edes ruokien huolellisella uudelleen kuumentamisella.
- Elintarvikkeita tulee käsitellä puhtain käsin ja välinein ja huolehtia keittiön pintojen puhtaudesta. Säilytettäessä useista ruoka-aineista valmistettuja valmiita ruokia, säilytysajan määrää aina nopeimmin pilaantuva ruoka-aine.

Kotipakastimessa ja -jääkaapissa säilytettävien tuotteiden säilyvyysaikoihin tulee kiinnittää huomiota. Taulukossa on elintarvikkeiden suositeltavia säilytysaikoja.

Pakastimessa (-18 °C)	Jääkaapissa (+2-5 °C)
Vihannekset 8 kuukautta	Maito 7 vuorokautta
Marjat 8 kuukautta	Liha 3-5 vuorokautta
Leipä 3 kuukautta	Jauheliha 1-2 vuorokautta
Jauheliha 3-4 kuukautta	Kana 1-2 vuorokautta
Naudanliha 6-12 kuukautta	Kala 1 vuorokauden
Sianliha 3-4 kuukautta	Leikkeleet 5-7 vuorokautta
Kana, paloina 9 kuukautta	Valmiit ruoat 3-4 vuorokautta
Kalafileet 2-3 kuukautta	Kastikkeet, puurot 1-2 vuorokautta
Valmiit ruoat 3-4 kuukautta	

Lähde: [www.ruokavirasto.fi](http://www.ruokavirasto.fi)