

# Niksejä ja neuvoja turvalliseen ruoanlaittoon





## Sisällys

Ruoka on ilomme .....	3
Näin teet ruokaa turvallisesti .....	4
Säilytä ruokia oikeassa lämpötilassa .....	7
Ruoka-aineilla on eri säilyvyysajat .....	9
Pakkausmerkinnästä näet säilyvyysajan .....	10
Näin käsittelet ruokia mökillä tai matkalla .....	12
Mikä on ruokamyrkytys? .....	14



### SELKOESITE

Esite on julkaistu Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran, Papunet-verkkopalveluyksikön ja Selkokeskuksen yhteistyönä.  
Mukautus: Merja Tuomi, Henna Kara, Tanja Räsänen  
Taitto: Hannu Virtanen  
Kuvat: Evira, Shutterstock, iStockphoto, Kaisa Kaatra  
Paino: PunaMusta Oy 2013

Esite on laajempänä verkkojulkaisuna osoitteessa [www.papunet.net/selko](http://www.papunet.net/selko).



## Ruoka on ilomme

Emme voi elää ilman ruokaa.  
Ruoka on meille välttämätöntä.  
Ruoka antaa meille myös  
paljon iloa ja nautintoa.  
Hyvä ruoka ja mukava seura  
luovat makumuistoja.

Muistot eivät aina ole mukavia.  
Näin voi olla silloin,  
jos saamme ruokamyrkytyksen.  
Ruokamyrkytyksen voi saada,  
jos ruokaa on esimerkiksi  
säilytetty liian lämpimässä.

Ruokamyrkytys voidaan kuitenkin estää.  
Tämä opas antaa niksejä ja neuvoja  
turvalliseen ruoanlaittoon kotona.



**Kun alat laittaa ruokaa, pese aina ensin kädet.**

## **Näin teet ruokaa turvallisesti**

Pese aina ensin kädet,  
kun alat valmistaa ruokaa.  
Pese kädet myös sen jälkeen,  
kun olet käsitellyt raakaa lihaa,  
broileria tai kalaa.  
Muista käsienpesu myös,  
jos käyt kesken ruoanlaiton vessassa  
tai viemässä roskapussin.

### **Älä valmista ruokaa sairaana**

Jos vatsasi on kipeä tai  
sinulla on paha flunssa,  
pyydä muita tekemään ruokaa.  
Jos se ei ole mahdollista,  
pese kädet erityisen hyvin.  
Jos kädessäsi on haava,  
muista laittaa siihen laastari.

## Käytä puhtaita työvälineitä

Puhtaus on tärkeää, kun käsittelet ruokatarvikkeita.

Varaa omat leikkuulaudat seuraaville ruoka-aineille:

- raaka liha
- raaka kala
- vihannekset
- leipä.

Muoviset leikkuulaudat ovat hyviä, sillä ne voi pestä astianpesukoneessa.

Pidä siivousliina puhtaana. Käytä eri liinaa pöydän ja lattian pyyhkimiseen. Anna siivousliinan kuivua kunnolla ennen uutta käyttöä.

## Älä levitä bakteereita

Bakteerit ovat pieniä eliöitä, joita ei voi nähdä. Ne voivat pilata ruoan ja aiheuttaa tauteja.

Eri ruoissa on erilaisia bakteereita. Kun valmistat ruokaa, älä leikkaa lihaa ja kasviksia samalla leikkuulaudalla. Näin kasviksiin ei siirry bakteereita, jotka ovat lihassa.

Huolehdi myös, että peset kädet ja työvälineet aina, kun siirryt työvaiheesta toiseen.



**Pese leikkuulauta huolellisesti, kun olet leikannut raakaa kalaa tai lihaa.**

Jos valmistat ruokaa kasviksista, pese ne aina huolellisesti ja poista huonot kohdat. Pese juurekset ennen ja jälkeen kuorimisen.

## Kuumenna ruoka hyvin

Kun lämmität ruoan höyryävän kuumaksi, haitalliset bakteerit kuolevat. Kypsennä täysin kypsäksi etenkin broilerin liha ja jauheliha.

Älä maistele raakaa jauhelihaa. Kypsennä jauhelihan maistiaispala mikroaaltouunissa tai paistinpannalla, jos haluat tarkistaa mausteiden määrän.



**Tarjoo ruoka heti kypsentämisen jälkeen.**

## **Tarjoo kuuma ruoka kuumana ja kylmä ruoka kylmänä**

Tarjoo ruoka heti kypsentämisen jälkeen tai pidä ruoka kuumana tarjoiluun asti. Nosta kylmät ruoat pöytään juuri ennen tarjoilua.

Heitä pois ruoat, jotka ovat olleet lämpimässä yli kaksi tuntia. Älä tarjoile niitä uudelleen.

## **Jäähdytä ruoka nopeasti**

Jos ruokaa jää yli, jäähdytä se nopeasti ja laita se jääkaappiin. Ruoka jäähtyy nopeammin, jos panet astian vähäksi aikaa kylmään veteen tai jaat ruoan pienempiin astioihin. Älä laita ruokaa jääkaappiin liian lämpimänä.

## **Käytä ruokatarvikkeet tuoreina**

Useimmat ruoat säilyvät vain lyhyen ajan. Tarkista säilytysaika pakkauksesta. Pakkauksessa oleva säilytysaika tarkoittaa vain pakkauksia, joita ei ole avattu. Avattu pakkaus pitää käyttää mahdollisimman pian.

Ruokatarvikkeet kannattaa käyttää mahdollisimman tuoreena. Muista hyvä ohje: Ensin ostettu käytetään ensin.

Haista ja maista ruokaa aina ennen käyttöä. Älä syö ruokaa, joka haisee tai maistuu pahalta.

Älä syö homeisia ruokia. Jos esimerkiksi leivässä on homepilkkua, leipää ei kannata syödä.

# Säilytä ruokia oikeassa lämpötilassa

Ruokatarvikkeiden säilyttäminen oikeassa lämpötilassa hidastaa tai estää bakteerien ja muiden pieneliöiden lisääntymistä. Kun säilytät ruokatarvikkeita oikein, ne säilyvät pidempään.

Laita helposti pilaantuvat ruoat heti jääkaappiin tai pakastimeen, kun tulet kaupasta kotiin. Niitä ei kannata säilyttää huoneenlämmössä.

## Estä kylmäketjun katkeaminen

Jotkut ruokatarvikkeet pitää säilyttää kylmässä, muuten ne pilaantuvat nopeasti. Kylmäketju tarkoittaa sitä, että helposti pilaantuvat ruokatarvikkeet viedään ostamisen jälkeen nopeasti kotiin ja jääkaappiin.

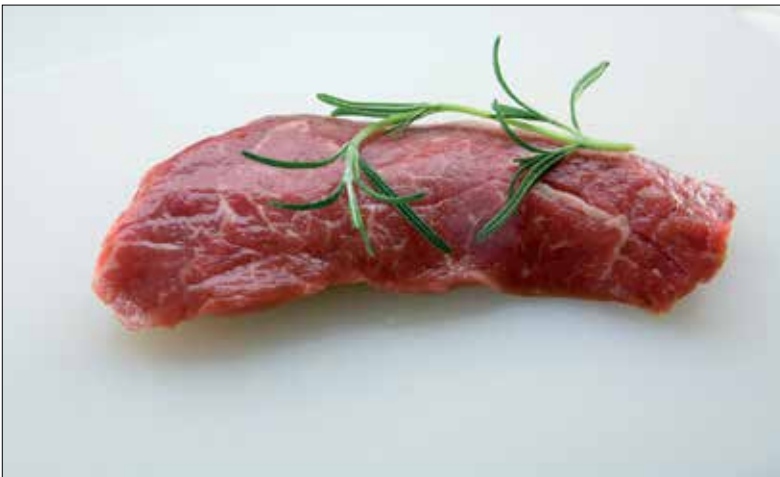
Valitse helposti pilaantuvat ruoat kaupassa viimeiseksi ennen kassalle menoa. Jos on kuuma kesäpäivä, ostokset kannattaa kuljettaa kotiin kylmälaukussa.

Helposti pilaantuvia ruokatarvikkeita ovat esimerkiksi

- raaka liha
- raaka kala
- valmiit ruoat
- pilkotut kasvikset
- maitotuotteet
- marinoitu liha
- suojavaasuuun pakattu kala.

Säilytä nämä tuotteet aina kylmässä.

Ruokatarvikkeiden pakkauksiin on merkitty, missä lämpötilassa ruokatarvikkeita pitää säilyttää. Noudata säilytysohjeita.



**Säilytä helposti pilaantuvat ruoat, kuten raaka liha, jääkaapissa tai pakastimessa.**

Jääkaapissa on erilainen lämpötila eri hyllyillä.  
Kylmintä on yleensä alimpien hyllyjen  
takaosassa.





# Ruoka-aineilla on eri säilyvyysajat

Jääkaapissa lämpötila on erilainen eri hyllyillä. Kylmintä on tavallisesti alimpien hyllyjen takaosassa tai pakastelokeron lähellä.

Säilytä kylmimmässä osassa sellaisia ruokia, jotka pilaantuvat helposti. Seuraavassa on esimerkkejä siitä, miten eri ruokia voidaan säilyttää.

Säilytä jääkaapin kylmimmässä osassa

- helposti pilaantuvat ruokatarvikkeet, kuten jauheliha, makkarat ja valmiit ruoat
- vihanneksista ja juureksista esimerkiksi kaalit ja salaatit
- hedelmistä appelsiinit, omenat ja rypäleet.

Säilytä jääkaapin ylähyllyillä tai ovesa

- voi ja margariini
- ketsuppi
- mehut
- juustot.



Säilytä jääkaapin vihanneslaatikossa tai erillisessä viileäkaapissa

- kananmunat
- kurkku, tomaatti ja paprika
- ananas ja meloni.

Tomaatti ja kurkku säilyvät hyvin myös huoneenlämmössä.

Kasviöljy säilyy parhaiten suljetussa pullossa viileässä ja pimeässä.

Öljy muuttuu sameaksi jääkaapissa, mutta se ei vaikuta makuun.

Säilytä huoneenlämmössä

- banaanit
- leipä
- viljatuotteet, kuten jauhot, riisit ja pastat
- kahvi ja tee
- avaamattomat säilykkeet.

Säilytä ruokatarvikkeet pakattuina.

Silloin ne eivät kuivu.

Myöskään vieraat hajut tai maut eivät siirry ruokiin.

Varmista, että raaka liha ja raaka kala on tiiviisti pakattu.

Silloin niistä ei valu nestettä muiden ruokien päälle.

**Meloni säilyy hyvin jääkaapin vihanneslaatikossa tai erillisessä viileäkaapissa.**



Esimerkiksi hiutalepakkauksiin on merkitty parasta ennen -päiväys.

## Pakkausmerkinnästä näet säilyvyysajan

Päiväysmerkintä on pakollinen tieto lähes kaikissa ruokatarvikepakkauksissa. Pakkauksiin on merkitty joko **viimeinen käyttöpäivä** tai **parasta ennen** -päiväys. Joihinkin elintarvikkeisiin on merkitty myös tuotteen valmistuspäivä tai pakkauspäivä.



## Parasta ennen -päiväys

Parasta ennen -päiväys on pakollinen merkintä esimerkiksi

- kahvissa
- jauhoissa
- keksipaketeissa
- säilykkeissä.

Elintarvike pysyy hyvänä mainittuun päivämäärään saakka, jos sitä on säilytetty oikein.

Parasta ennen -päiväys ei ole viimeinen käyttöpäivä, vaan ruokaa voi ostaa ja käyttää vielä sen jälkeenkin, jos ruoka ei ole pilaantunut.

## Viimeinen käyttöpäivä

Viimeinen käyttöpäivä täytyy merkitä pakkauksiin, joissa on helposti pilaantuvia ruokia, kuten tuoretta lihaa tai kalaa. Tuotetta ei saa myydä eikä käyttää viimeisen käyttöpäivän jälkeen.

**Viimeinen käyttöpäivä tarkoittaa päivää, jonka jälkeen tuotetta ei saa myydä eikä käyttää.**



# Näin käsittelet ruokia mökillä tai matkalla

Noudata myös kotikeittiön ulkopuolella turvallisen ruoanlaiton sääntöjä. Tärkeintä on, että helposti pilaantuvia ruokia ei säilytetä liian lämpimässä.

Automatkalla tai retkellä ruoat on hyvä säilyttää kylmälaukussa tai kylmäkassissa. Jos matka kestää yli kaksi tuntia, ruoat kannattaa ostaa läheltä mökkiä.

Laita mökillä ruokatarvikkeet ensiksi kylmään. Pura vasta sen jälkeen muut matkatavarat.

## Näin grillaat oikein

Säilytä liha ennen paistamista erillään muista ruokatarvikkeista.

Parhaiten liha säilyy alkuperäisessä pakkauksessaan.

Käytä grillin sytytysnestettä ohjeen mukaan. Älä käytä käpyjä grillihiilien tilalla.

Grillaa täysin kypsiksi

- jauhelihapihvit
- kyljykset
- broilerin liha.

Silloin bakteerit ja muut pieneliöt tuhoutuvat.

Älä kuitenkaan polta ruokaa mustaksi, sillä palaneessa ruoassa on terveydelle haitallisia aineita.

Pese kaikki astiat ja välineet, joita olet käyttänyt raakaa lihaa käsitellessäsi.

Älä käsittele samoilla välineillä kypsää lihaa tai muita ruokia, ennen kuin välineet on pesty.

**Automatkalla tai retkellä ruoat on hyvä säilyttää kylmälaukussa.**





**Älä juo ulkomailla hanavettä, jos se ei ole varmasti puhdasta.  
Vältä myös juomia, joihin on lisätty hanavettä tai jäitä.**

## **Mitä kannattaa muistaa, kun matkustaa ulkomaille**

Kun olet matkalla ulkomailla,  
huolehdi käsien puhtaudesta.  
Pese kädet aina ennen ruokailua  
tai käytä kosteuspyyhkeitä.

Syö mahdollisuuksien mukaan  
vain juuri valmistettuja,  
hyvin kypsennettyjä ruokia.

Vältä kylmiä ruokia, kuten

- salaatteja
- vihanneksia, joita ei ole keitetty
- kermaleivoksia
- jäätelöä, jota ei ole pakattu.

Jos hanavesi ei ole puhdasta,  
juo vain pullotettuja juomia

tai keitettyä vettä.

Kuuma tee ja kahvi  
ovat yleensä turvallisia.

Vältä juomia, joihin on lisätty  
hanavettä tai jäitä.

Jos sairastut matkalla vatsatautiin,  
juo mahdollisimman paljon.

Vatsataudin aikana kannattaa  
juoda esimerkiksi

- teetä
- pullotettua kivennäisvettä
- muita pullotettuja juomia.

Jos vatsatauti jatkuu pitkään,  
mene lääkäriin.

# Mikä on ruokamyrkytys?

Voit saada ruokamyrkytyksen, jos syöt ruokaa, jota ei ole kypsennetty hyvin. Ruokamyrkytyksen voi saada myös ruoasta, jota on säilytetty liian lämpimässä. Ruokamyrkytys leviää helposti likaisten käsien kautta.

## Miten voit välttää ruokamyrkytyksen

Pese kädet usein ja erityisesti

- aina vessassa käynnin jälkeen
- aina ennen ruoanlaittoa
- aina ennen ruokailua
- kun olet käsitellyt raakoja ruokatarvikkeita.

Pidä keittiö puhtaana ja pese työvälaineet ja leikkuulaudat aina käytön jälkeen.

Ruokaa laittaessasi muista seuraavat asiat:

- kuumenna ruoka huolellisesti
- kypsennä ruoka hyvin
- jäähdytä ruoka nopeasti
- säilytä ruoka kylmässä.

Älä valmista muille ruokaa, jos sinulla on

- vatsatauti
- kurkku kipeänä tai
- tulehtunut haava sormessasi.

## Pieneliöt aiheuttavat ruokamyrkytyksiä

Seuraavassa kerrotaan muutamista pieneliöistä eli mikrobeista, jotka aiheuttavat ruokamyrkytyksiä.

### Norovirus

Yleisin ruokamyrkytyksen aiheuttaja on norovirus. Virukset ovat erittäin pieniä mikrobeja, jotka voivat aiheuttaa tauteja. Virukset tarttuvat helposti ihmisestä toiseen. Norovirus voi tarttua myös likaisesta juomavedestä ja esimerkiksi salaateista tai marjoista, joita on kasteltu likaisella vedellä. Tartunnat voi estää parhaiten, kun pesee kädet ja kasvikset hyvin. Norovirus aiheuttaa yleensä pahoinvointia, oksentelua ja ripulia.

### Listeria

Listeria on bakteeri, jota voi olla

- lihassa
- vihanneksissa
- kalassa
- maidossa ja maitotuotteissa, joita ei ole pastöroitu eli kuumennettu ennen pakkaamista.

Terveet ihmiset eivät yleensä sairastu bakteerista.

Raskaana oleville naisille, vastasyntyneille lapsille, vanhuksille ja heikkokuntoisille bakteerin aiheuttama tauti voi kuitenkin olla vaarallinen.

## **Salmonella**

Salmonellan voi saada esimerkiksi

- broilerista
- sianlihasta
- kananmunista, jos ne on kypsennetty huonosti.

Jos salmonellasta sairastunut ihminen ei ole pessyt käsiään hyvin, hän voi levittää bakteerin ruokiin. Tartunnan voi estää, kun kypsentää ruoan huolellisesti ja pesee kädet hyvin.

Kotimaisessa lihassa ja kananmunissa ei ole salmonellaa. Jos syöt lihaa tai kananmunia ulkomailla, varmista, että ne ovat täysin kypsiä.

Salmonella oireita voivat olla

- pahoinvointi
- ripuli
- kuume
- päänsärky.

Oireet kestävät yleensä muutaman päivän.



**Jos sairastut vatsatautiin, lepää ja juo nestettä mahdollisimman paljon.  
Jos vatsatauti jatkuu pitkään, mene lääkäriin.**

## Ohjeet turvalliseen ruoanlaittoon

- Pese kädet hyvin ennen kuin aloitat.
- Älä tee ruokaa muille, jos olet sairas.
- Pidä työvälineet puhtaina.
- Kuumenna ruoka hyvin.
- Pese kasvikset huolellisesti.
- Tarjoile ruoka heti.
- Säilytä ruoat kylmässä.



### Esitteen tilaukset:

Esitettä voi tilata ilmaiseksi rajoitetusti Selkokeskuksesta  
puhelin (09) 3480 9240  
sähköposti [selkokeskus@kvl.fi](mailto:selkokeskus@kvl.fi)

Esite on laajempänä verkkojulkaisuna osoitteessa [www.papunet.net/selko](http://www.papunet.net/selko).