

HIGIENSKO RAVNANJE Z JAJCI

Jajca so pomemben vir beljakovin, vsebujejo pa tudi vitamine in minerale. Pri uvrščanju jajc v dnevno prehrano ne pozabimo, da jajca vsebujejo tudi holesterol.

Jajca (lupina in/ali vsebina) so lahko onesnažena z zdravju škodljivimi mikroorganizmi (npr. salmonelami), zato z vsakim jajcem ravnamo tako, kot da je z njimi onesnaženo.

Pravilno označevanje in higiensko ravnanje z jajci zagotavljata njihovo kakovost in varnost.

Priporočila za higiensko ravnanje z jajci

Shranjevanje jajc

- pri shranjevanju se izogibamo naglim temperaturnim spremembam, ker to povzroča površinsko rosenje jajc. V takšnih pogojih se pospeši rast mikroorganizmov na zunanji strani lupine in poveča možnost za njihov vdor v notranjost jajca skozi pore lupine;
- kadar kupimo jajca, ki so bila shranjena v hladilniku, jih do doma odnesemo v izolirni vrečki ali hladilni torbi;
- doma jajca shranjujemo v hladilniku, na temperaturi in do roka uporabe, kot je označeno na označbi. Kakovost jajc, ki so shranjena pri sobni temperaturi, se v enem dnevu poslabša bolj kot pri jajcih, ki so shranjena 7 dni v hladilniku;
- jajca hranimo v originalni embalaži. S tem:
 - zmanjšujemo izgubo mase jajc zaradi izhlapevanja vode, plinov;
 - preprečimo, da bi se jajca navzela tujih vonjev;
 - se izognemo navzkrižnemu onesnaženju drugih živil z zdravju škodljivimi mikroorganizmi zaradi onesnaženja delovnih površin, opreme, pribora itd.... pri prenosu jajc v drugo embalažo;
- jajca naj bodo v embalaži pravilno postavljena, in sicer z ožjim delom navzdol;
- hranimo jih ločeno od ostalih živil;
- kakovost in varnost jajc se z vsakim dnem shranjevanja zmanjšuje, zato jih porabimo čim prej in sproti kupujemo sveža.

Rokovanje z jajci

- jajca morajo biti nepoškodovana in brez vidne umazanije;
- poškodovana jajca predstavljajo tveganje za zdravje, zato jih zavržemo;
- zavržemo tudi umazana jajca. Umazanih jajc ne smemo prati. Lupina je namreč porozna, zato obstaja možnost onesnaženja vsebine jajca;
- da preprečimo navzkrižno onesnaženje živil:
 - izogibamo se odlaganju jajc in/ali embalaže za jajca na čiste delovne površine;
 - pri trenju jajc pazimo, da se s prsti ne dotikamo notranjosti lupine jajca oziroma jajčne vsebine;
 - pri ločevanju rumenjaka od beljaka (tudi s kuhinjskim pripomočkom) pazimo, da vsebine jajca ne onesnažimo z zunanjo površino lupine;
 - če v strta jajca oziroma jajčno mešanico pade košček lupine, ga odstranimo s čistim priborom;
 - pazimo, da se vsebina jajc ne cedi po delovnih površinah;

Dokument:	HIGIENSKO RAVNANJE Z JAJCI
Pripravil:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 24.11.2022 Zamenja verzijo: 14.9.2016

- jajčno lupino takoj odvržemo v koš za odpadke (organske odpadke) in je ne odlagamo na delovno površino;
- ves pribor, posodo in delovne površine, ki so bile v stiku z jajci oziroma embalažo za jajca, je potrebno temeljito očistiti;
- prazno embalažo takoj zavržemo in je ponovno ne uporabljamo;
- po rokovanju z jajci in/ali embalažo za jajca, si temeljito umijemo roke.

Uporaba jajc

- odsvetujemo uživanje surovih jajc, kakor tudi živil, ki vsebujejo surova jajca (doma pripravljena majoneza, sladoled, kreme ...);
- prav tako odsvetujemo uživanje naslednjih oblik priprave jajc: mehko kuhano jajce, jajce na oko, rahlo zakrknjeno jajce oziroma katerokoli drugo obliko priprave jajc, pri kateri ostaja vsebina jajca povsem ali delno tekoča;
- varna so le zadostno toplotno obdelana jajca oziroma jedi iz jajc: jajce kuhamo toliko časa, da se strdi tudi rumenjaki (trdo kuhano jajce), oziroma središčna temperatura živila naj bo nad 70°C;
- jajca in jedi iz jajc so hitro pokvarljiva živila, zato jih porabimo čim prej po pripravi;
- gotove jedi iz jajc shranjujemo do zaužitja pri naslednjih priporočenih temperaturah shranjevanja: tople jedi iz jajc shranjujemo pri temperaturi nad 63°C, hladne jedi v hladilniku pri temperaturi pod 4°C.

Dokument:	HIGIENSKO RAVNANJE Z JAJCI
Pripravi:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 24.11.2022 Zamenja verzijo: 14.9.2016