

연말 휴가철 주의해야 할 식품 안전에 관한 사실들 FOOD SAFETY FACTS FOR THE HOLIDAYS

1. 음식을 저장하는데 알맞은 온도는 무엇입니까? (What temperature should I be storing food?)

유해한 박테리아가 배양되는 것을 방지하기 위하여 섭씨 4 도(화씨 40 도)와 섭씨 60 도(화씨 140 도) 사이인 위험 범위를 피하여 음식을 보관하는 것은 매우 중요합니다. 이렇게 음식을 보관하기 위해서는, 뜨거운 음식들은 적어도 섭씨 60 도에 뜨겁게 보관하시고 찬 음식들은 섭씨 4 도 또는 그 이하의 온도에 차갑게 보관해 주십시오.

2. 연말 행사를 위한 뷔페를 준비하고 음식을 접대하는데 주의해야 할 것들에는 무엇이 있습니까? (What are some tips on preparing and serving holiday buffets?)

특히 많은 음식이나 뷔페를 준비했다면 “2 시간 원칙(2-hour rule)”을 기억해 주십시오. 부패하기 쉬운 음식들이 위험범위 안에서 두 시간 이상 지체되지 않도록 해주십시오.

뷔페로 대접할 때에는 뜨거운 음식을 위한 대체용 그릇들이나 음식들을 오븐 또는 냄비에 뜨겁게 보관해 주시고 차가운 음식을 위한 대체용 그릇들이나 음식들을 냉장고 또는 냉각용기(cooler)에 보관해 주십시오. 두 시간 이상 실내 온도에 놓여있던 차려진 음식에 새로운 음식을 추가하지 마십시오. 음식을 덜어내기 위해 놓았던 주방용구들도 바꾸어 주십시오.

각각의 음식에 덜어내기 위한 스푼이나 집게(tong)를 놓아 주십시오. 손님들에 의한 오염을 막기 위하여 먹기 좋게 자른 야채들, 사탕류, 감자칩/나초 그리고 견과류 같은 손가락으로 먹는 음식들에도 덜어내기 위한 용구들을 놓아 주십시오.

3. 여행할 때 음식에 관련하여 주의해야 할 것들에는 무엇이 있습니까?

(What I do have to watch out for when traveling with food?)

뜨거운 음식은 적어도 섭씨 60 도(화씨 140 도)를 유지하기 위하여 포일(foil)이나 두꺼운 수건으로 싸주시거나 또는 보온 용기를 이용해 운반해 주십시오. 또한, 찬 음식은 섭씨 4 도(화씨 40 도)의 온도를 유지하기 위하여 얼음이나 냉동용 얼음팩(freezer packs)과 함께 냉각용기(cooler)에 보관해 주십시오. 딱 찬 냉각용기는 부분적으로 찬 용기들보다 더 잘 온도를 유지합니다. 그렇기 때문에 남아있는 공간을 채우기 위하여 여분의 단열재(insulation)를 추가해 주십시오. 이것은 또한 용기가 미끄러지거나 넘어지거나 새는 것을 방지해 줄 것입니다.

4. 제가 듣기로는 기름에 저장된 야채들, 향신료용 식물들(herbs) 그리고 다른 식품들이 저장에 잘못되었을 경우 심각한 질병을 일으킬 수 있는 유해한 독소들을 만들어낸다고 합니다. 이것이 사실입니까? (I heard that vegetables, herbs and other foods stored in oil can cause harmful toxins that cause serious illness when stored inappropriately. Is that true?)

예, 집에서 만든 기름에 저장된 바질(basil) 또는 다른 향신료용 식물들(herbs) 같은 제품들; 기름에 저장된 마늘, 버섯, 햇빛에 말린 토마토(sun dried tomatoes), 고추 그리고 또한 페스토(pesto), 안티파스토(antipasto)는 오직 탈수된 재료들을 기름에 첨가했을 때만 안전하게 만들어질 수 있습니다. 이러한 제품들은 실내 온도에서도 상하지 않고 보관할 수 있습니다.

만약 집에서 만든 기름에 저장된 제품들이 신선한 또는 냉동된 재료들로, 예를 들면 신선한 바질(basil), 고추, 버섯 또는 마늘 같은, 만들어졌다면 항상 냉장고에 보관해야 하고 알맞게 산성화되지 않은 경우에는 일주일 후에 반드시 버려야 합니다. 이런 제품들은 장기간 저장을 위하여 안전하게 냉동시킬 수도 있습니다. 냉동된 제품은 냉장실에서 해동시켜 주십시오. 해동된 제품은 항상 냉장보관 하셔야 하고 다시 냉동하지 않을 경우 일주일 후에 반드시 버려야 합니다.

신선한 재료를 가지고 만든 제품들을 축제(fairs)나 청과물 시장(Farmer's Market)에서 구입했거나 또는 선물로 받은 소비자들은 그 제품들이 만들어진 후에 계속해서 냉장보관 되었는지 그리고 언제 만들어졌는지 확인해야 합니다. 일주일 이상 되었다면 제품들을 폐기해 주십시오.

성분 목록에 식초(vinegar) 같은 산(acid)이 포함되어 있거나 또는 소금(salt)이 포함되어 있는 상업적으로 생산된 기름에 저장된 제품들은 보통 안전한 것으로 간주됩니다. 개봉 후 사용하실 동안에는 냉장고에 저장해 주십시오.

5. 에그노그(eggnog) 그리고 날달걀 또는 살짝 조리된 달걀을 이용한 다른 요리들은 어떻게 보관해야 합니까? (What are your suggestions on storing eggnog and other recipes with raw or lightly cooked eggs?)

이러한 맛있는 특별식들을 안전하게 다루고 준비하는 것은 매우 중요합니다. 시판되는, 기성품인 에그노그는 저온 살균된 달걀들을 이용하여 만들어지며 가열을 필요로 하지 않습니다. 집에서 만든 에그노그는 제대로 준비되지 않았을 경우 유해한 박테리아를 포함하고 있을 수 있습니다. 또한, 날달걀 또는 살짝 조리된 달걀을 이용한 소스들, 무스들(mousses) 그리고 날달걀 또는 살짝 조리된 달걀을 이용한 다른 음식들을 조리할 때는 주의해야 합니다. 저온 살균된 달걀 제품들을 사용해 주시고, 또는 만약 전자레인지 사용하신다면 달걀 혼합물을 섭씨 71 도(화씨 160 도)에서 섭씨 74 도(화씨 165 도) 사이의 일정한 온도까지 가열해 주십시오.

6. 애플사이다(cider)는 어떻게 보관해야 합니까? (What about the cider?)

저온 살균되지 않은 애플사이다(apple cider) 그리고 저온 살균되지 않은 애플사이다로 만든 다른 음료들 같은 인기 있는 연말 음료들은 유해한 박테리아를 함유하고 있을 수 있기 때문에 안전을 위협할 수 있습니다. 살균된 애플사이다를 대접해 주시고 살균되지 않은 애플사이다는 대접하기 전에 넘실거릴 정도로 끓여 주십시오. 애플사이다를 아이들, 노약자들, 면역체계가 약한 사람들에게 대접할 때는 꼭 끓이는 것이 매우 중요합니다.

7. 식사를 한 후에 남은 음식은 어떻게 보관해야 합니까?

(What should I do with the leftovers after a large meal?)

식사 후에 칠면조(turkey)나 다른 음식들을 간식용으로 실내온도에 놓아두기 쉬운데, 모든 남은 음식들은 빨리 차질 수 있도록 즉시 뚜껑을 덮지 않은 상태로 깊지 않은 용기에 담아서 냉장 보관하여야 합니다. 김(steam)을 더 이상 내지 않는다면 음식이 냉장 온도까지 차가워질 때까지 뚜껑이나 랩(wrap)을 헐겁게 덮어 놓아 주십시오. 찬 공기가 자유롭게 순환할 수 있도록 냉장고를 꼭 채우는 것을 피하여 주십시오. 칠면조 고기는 소(stuffing)와 육즙 소스(gravy)와는 따로 보관하여 주십시오.

식품안전에 대한 더 많은 정보를 원하신다면, 캐나다 식품안전검사청(Canadian Food Inspection Agency; CFIA) 웹사이트인 www.inspection.gc.ca 를 방문해 주십시오. 또한, 각각 Health Canada(헬스 캐나다)와 Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education(소비자 식품안전 교육을 위한 캐나다 협력조합)의 웹사이트인 www.hc-sc.gc.ca 와 www.canflightbac.org 를 방문하시면 식품 안전 정보를 찾으실 수 있습니다.

자료출처: 캐나다 식품안전검사청(Canadian Food Inspection Agency; CFIA) 웹사이트

의료진과의 상담을 원하신다면 주치의에게 연락하시거나 또는 등록된 간호사와 상담을 원하신다면 24 시간, 주 7 일 언제든지 Alberta Health Link(알버타 헬스 링크)로 문의하여 주십시오: 캘거리 내: 403-943-LINK(5465) 에드몬튼 내 : 780-408-LINK(5465) 또는 수신자 부담: 1-866-408-LINK(5465)