

Σε αυτό το φυλλάδιο σας εξηγούμε μερικούς απλούς τρόπους για να διατηρήσετε τα τρόφιμα που αγοράζετε ασφαλή και να τα μεταμορφώσετε σε ένα ασφαλές γεύμα για εσάς, την οικογένειά σας και τους φίλους σας

Στην αγορά...

Η ευθύνη των παρασκευαστών, των διακινητών και των εμπόρων τροφίμων είναι σαφής:

Προσφορά στον καταναλωτή ασφαλών τροφίμων



Από τη στιγμή όμως που αγοράζουμε ένα τρόφιμο, η ευθύνη για την ασφαλή διατήρηση και προετοιμασία του τροφίμου περνάει σε εμάς.

- ✓ Επιλέξτε να ψωνίζετε από καταστήματα που διατηρούνται καθαρά
- ✓ Πριν αγοράσετε ένα τρόφιμο ελέξτε

- ➡ Την ημερομηνία λήξεως
- ➡ Τη συσκευασία: Είναι σκισμένη ή παραβιασμένη; Παρατηρείτε ασυνήθιστο φούσκωμα της συσκευασίας; Μην το αγοράσετε. Αποφύγετε επίσης τρόφιμα που φαίνονται μouxλιασμένα
- ➡ Τις οδηγίες συντήρησης
- ➡ Πληροφορίες στην επισήμανση για αλλεργιογόνα ή συστατικά που προκαλούν δυσανεξία στην περίπτωση που είστε αλλεργικοί σε ένα τρόφιμο
- ✓ Όταν ψωνίζετε να αγοράζετε τελευταία τα τρόφιμα που συντηρούνται σε ψυγείο ή κατάψυξη
- ✓ Καλό είναι να μεταφέρετε τα τρόφιμα μετά την αγορά τους το συντομότερο δυνατό στο σπίτι σας

Στο σπίτι...

- ⇒ Διατηρήστε τα τρόφιμα στις κατάλληλες θερμοκρασίες: στο ψυγείο, στην κατάψυξη ή σε θερμοκρασίες περιβάλλοντος
- ⇒ Αποθηκεύστε τα τρόφιμα σε καθαρά σκεύη κατάλληλα για τρόφιμα
- ⇒ Αποθηκεύστε τα μαγειρεμένα τρόφιμα ξεχωριστά από τα ωμά και σε κλειστούς περιέκτες
- ⇒ Αποφεύγετε να κρατάτε τρόφιμα σε ανοικτές κονσέρβες. Καλό είναι να αδειάζετε το περιεχόμενο σε κλειστούς περιέκτες και να το συντηρείτε σε αυτούς
- ⇒ Νωπά κρέατα και αλιεύματα θα πρέπει να αποθηκεύονται στο ψυγείο σε κλειστούς περιέκτες
- ⇒ Αποφεύγετε την κατανάλωση αυγών, γάλακτος και κρεάτων στα οποία έχει παρέλθει η ημερομηνία λήξεως



Αποφυγή της διασταυρούμενης επιμόλυνσης

Σε πολλά τρόφιμα κυρίως νωπά, όπως ωμό κοτόπουλο, ψάρια κλπ, υπάρχει ένας μικροβιακός πληθυσμός αποτελούμενος και από μικρόβια που μπορεί να είναι



παθογόνα ή να προκαλούν αλλοιώσεις. Τα μικρόβια αυτά συνήθως καταστρέφονται με το μαγείρεμα. Πολλές φορές όμως είναι δυνατό να επιμολύνουμε άμεσα ή έμμεσα άλλα τρόφιμα με τα μικρόβια αυτά. Για να αποφύγετε τη λεγόμενη **διασταυρούμενη επιμόλυνση**

- Μην συναποθηκεύετε στους ίδιους περιέκτες ωμά και μαγειρεμένα προϊόντα ή δυο διαφορετικά νωπά προϊόντα (πχ ωμό κοτόπουλο και ωμό βοδινό)
- Χρησιμοποιήστε διαφορετικό εξοπλισμό για την κοπή ωμών και μαγειρεμένων τροφίμων ή πλύντε καλά τα μαχαίρια και τις επιφάνειες κοπής πριν τα ξαναχρησιμοποιήσετε

Απόψυξη

Κατά την απόψυξη των τροφίμων είναι πιθανό να αναπτυχθούν επιβλαβείς μικροοργανισμοί. Σε θερμοκρασίες 5-60° C τα μικρόβια αναπτύσσονται πολύ γρήγορα. Αυτή είναι η λεγόμενη **επικίνδυνη θερμοκρασιακή ζώνη**.

Κατά την απόψυξη είναι σκόπιμο να αποφεύγετε την έκθεση των τροφίμων σε αυτές τις θερμοκρασίες. Κάποια τρόφιμα (πχ κατεψυγμένα λαχανικά) δεν χρειάζονται απόψυξη και μαγειρεύονται απευθείας από την κατάψυξη. Επίσης στο εμπόριο υπάρχουν και έτοιμα κατεψυγμένα γεύματα τα οποία μαγειρεύονται απευθείας χωρίς να αποψυχθούν.

- Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες απόψυξης
- Συνιστάται η απόψυξη των τροφίμων στο ψυγείο. Η διαδικασία αυτή είναι σχετικά αργή και μπορεί να διαρκέσει έως και 24 ώρες. Για αυτό το λόγο προγραμματίστε να αποψύξετε τα τρόφιμα από το προηγούμενο βράδυ πριν το μαγείρεμά τους.
- Εναλλακτικά μπορείτε να αποψύξετε τα νωπά τρόφιμα με κρύο τρεχούμενο νερό ή στο φούρνο μικροκυμάτων. Σε αυτή την περίπτωση το τρόφιμο πρέπει να μαγειρευτεί άμεσα
- Μην επανακαταψύχετε αποψυγμένα τρόφιμα
- Αποφύγετε τέλος να αποψύχετε τρόφιμα εκτός ψυγείου ειδικά κατά τους καλοκαιρινούς μήνες