

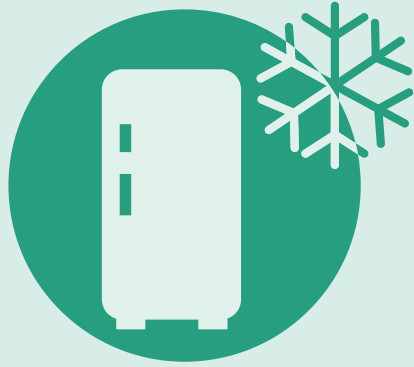
Αποψύχοντας τρόφιμα με ασφάλεια

Τα κατεψυγμένα τρόφιμα μπορεί να περιέχουν βακτήρια τα οποία μπορούν να αναπτυχθούν μετά την απόψυξη και να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση («τροφοτοξίνωση»). Οι ορθές πρακτικές απόψυξης μειώνουν την πιθανότητα τροφιμογενών νοσημάτων και μειώνουν την σπατάλη των τροφίμων. Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές για την απόψυξη κατεψυγμένων τροφίμων με ασφάλεια.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;



Σπάστε τα μεγάλα κομμάτια κατεψυγμένων **ψαριών, γαρίδων ή σαρκωδών καρπών** (π.χ. κεράσια) μέσα στη συσκευασία τους πριν από την απόψυξη. Ξεπαγώστε μόνο την ποσότητα τροφίμου που χρειάζεστε και διατηρήστε το υπόλοιπο κατεψυγμένο.



Ξεπαγώστε **κρέας, ψάρια και θαλασσινά** πάνω σε έναν δίσκο μέσα στο **ψυγείο** για να αποφύγετε επιμόλυνση άλλων τροφίμων.



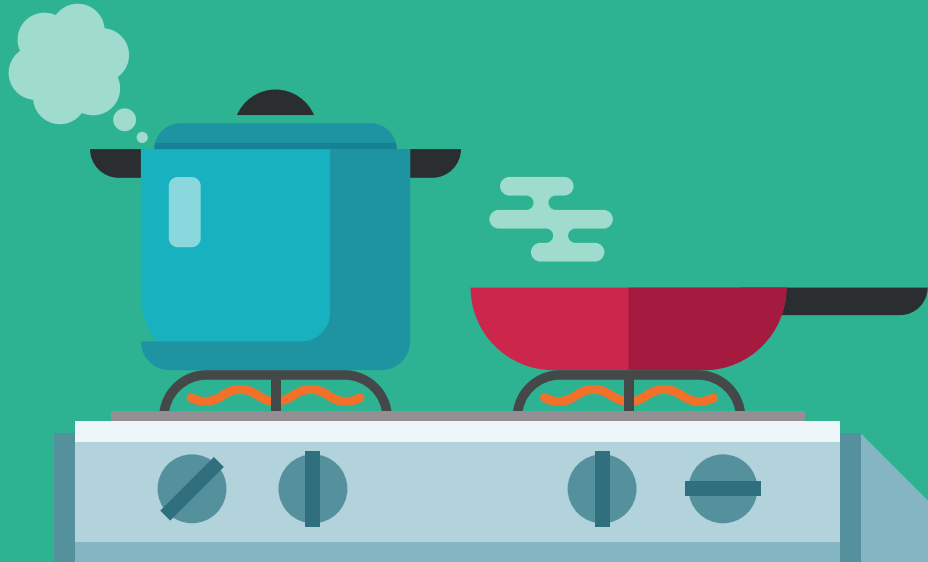
Ξεπαγώστε **λαχανικά και φρούτα** κάτω από **τρεχούμενο κρύο νερό**, κατά προτίμηση μέσα στην αρχική συσκευασία τους.



Βεβαιωθείτε ότι **τα χέρια σας και τα σκεύη που χρησιμοποιείτε είναι καθαρά** όταν **χειρίζεστε τρόφιμα**, όπως, για παράδειγμα, όταν σπάτε μεγαλύτερα κομμάτια (κατεψυγμένων) τροφίμων σε μικρότερα κομμάτια.

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ!

- Διατηρήστε τα αποψυγμένα τρόφιμα μέσα στην αρχική συσκευασία τους ή μέσα σε κατάλληλο περιέκτη για να αποφύγετε επιμόλυνση.
- Αποψύξτε τρόφιμα σε χαμηλή θερμοκρασία για να εμποδίσετε την ανάπτυξη βακτηρίων.
- Μαγειρέψτε τα αποψυγμένα τρόφιμα πριν τα καταναλώσετε για να εξαλείψετε τα βακτήρια.
- Μην καταψύχετε ξανά τα τρόφιμα μετά την απόψυξη.
- Πάντα ακολουθήστε τις οδηγίες συντήρησης του παραγωγού τροφίμων για να είστε βέβαιοι ότι τα τρόφιμα παραμένουν ασφαλή.



www.efsa.europa.eu

Η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) αποτελεί τον θεμέλιο λίθο της ευρωπαϊκής αξιολόγησης επικινδυνότητας στα τρόφιμα και τις ζωοτροφές. Σε στενή συνεργασία με τις εθνικές αρχές, σε ανοιχτή διαβούλευση με τα ενδιαφερόμενα μέρη, η EFSA παρέχει ανεξάρτητες επιστημονικές γνωμοδοτήσεις και σαφή πληροφόρηση σε σχέση με τους υφιστάμενους και τους αναδυόμενους κινδύνους.

© European Food Safety Authority, 2024. (Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων), 2023. Επιτρέπεται η αναπαραγωγή, εκτός αν πρόκειται για εμπορικούς σκοπούς, υπό την προϋπόθεση ότι γίνεται αναφορά στην πηγή.

This document is an unofficial translation of the original document provided by EFSA in English, entitled Defrosting food safely and located at <https://www.efsa.europa.eu/en/infographics/defrosting-food-safely>. The translation of the original document has been carried out exclusively by Hellenic Food Authority, "EFET" (GR). EFSA does not accept any liability for mistakes or inaccuracies resulting from the translation process.

Πηγή φωτογραφιών: Shutterstock.com | ISBN 978-92-9499-270-3 | doi:10.2805/763869 | TM-01-21-084-EL-N