

# Bezpečné rozmrazovanie potravín

Mrazené potraviny môžu obsahovať baktérie, ktoré sa môžu po rozmrazení množiť a spôsobiť alimentárne ochorenie. Správne postupy rozmrazovania znižujú riziko chorôb z potravín a obmedzujú plytvanie potravinami. Ak chcete bezpečne rozmraziť mrazené potraviny, postupujte podľa nasledujúcich rád.

## ČO MÁM ROBIŤ?



Pred rozmrazovaním rozlomte veľké kusy **mrazených rýb, kreviet alebo bobúľ** v balení. Rozmrazte len **nevyhnutné množstvo potravín** a zvyšok nechajte zmrazený.



Aby ste predišli kontaminácii iných potravín, **mäso, ryby** a **morské plody** rozmrazujte na **podnose** v chladničke.



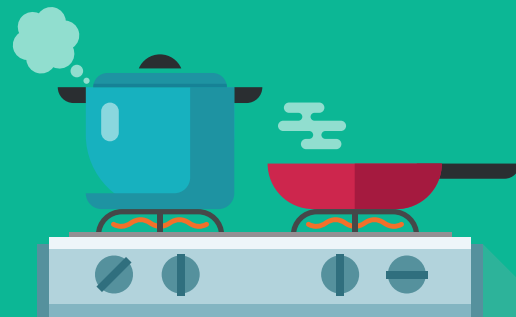
**Zeleninu** a **ovocie** rozmrazujte pod **tečúcou studenou vodou**, najlepšie v **pôvodnom obale**.



Pri manipulácii s **potravinami**, napríklad pri lámaní väčších kusov potravín na menšie, sa uistite, že máte **čisté ruky** a **kuchynské pomôcky**.

## NEZABUDNITE!

- Rozmrazené potraviny uchovávajte v pôvodnom obale alebo vo vhodnej nádobe, aby ste predišli kontaminácii.
- Potraviny rozmrazujte pri nízkej teplote, aby ste zabránili množeniu baktérií.
- Rozmrazené potraviny pred konzumáciou tepelne upravte, aby ste odstránili baktérie.
- Po rozmrazení potraviny znova nezmrazujte.
- Vždy dodržiavajte pokyny výrobcu na skladovanie, aby ste sa uistili, že potraviny zostanú bezpečné.



EFSA je základným kameňom hodnotenia rizika EÚ v súvislosti s bezpečnosťou potravín a krmív. V úzkej spolupráci s národnými inštitúciami a v rámci otvorených konzultácií so svojimi zainteresovanými stranami poskytuje EFSA nezávislé vedecké poradenstvo a jasnú komunikáciu o existujúcich a vznikajúcich rizikách.

Európsky úrad pre bezpečnosť potravín, 2021. Reprodukovanie je povolené, s výnimkou komerčných účelov, za predpokladu, že je uvedený zdroj

This document is an unofficial translation of the original document provided by the European Food Safety Authority (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 the Slovak Focal Point for scientific and technical cooperation with EFSA located at Department of Food Safety and Nutrition of the Ministry of Agriculture and Rural Development of the Slovak Republic. EFSA does not accept any liability for mistakes or inaccuracies resulting from the translation process.

Photo credits: Shutterstock

ISBN 978-92-9499-288-8 | doi: 10.2805/893153 | TM-01-21-084-SK-N