



**ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ
ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**

22/6/2020



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

σελ. 3

ΥΓΙΕΙΝΗ – ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

σελ. 4

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

σελ. 10

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ – ΨΗΣΙΜΟ

σελ. 16

ΞΗΡΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΡΟΦΗΣ

σελ. 17

ΑΣΦΑΛΕΣ ΝΕΡΟ – ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ

σελ. 19

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

σελ. 22

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

σελ. 25

Ομάδα εργασίας

Ειρήνη Τσιγαρίδα, ΕΦΕΤ, Προϊσταμένη Διεύθυνσης Αξιολόγησης Επικινδυνότητας & Διατροφής (Συντονίστρια)

Νικόλαος Κατερέλος, ΕΦΕΤ, Προϊστάμενος Τμήματος Επικοινωνίας

Ευφροσύνη Παπαθανοπούλου, ΕΦΕΤ, Αναπληρώτρια Προϊσταμένη Τμήματος Εκπαίδευσης

Φραγκίσκος Γαΐτης, ΕΦΕΤ, Προϊστάμενος Τμήματος Εργαστηρίων Δοκιμών & Ερευνών Τροφίμων Αθήνας

Συμβουλευτική επιτροπή

Ελευθέριος Δροσινός, Καθηγητής Συστημάτων Διασφάλισης Ποιότητας και Υγιεινής Τροφίμων, Τμήμα

Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Παναγιώτης Σκανδάμης, Αναπληρωτής Καθηγητής Υγιεινής και Ποιοτικού

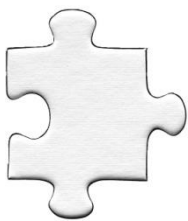
Ελέγχου Τροφίμων, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου

Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

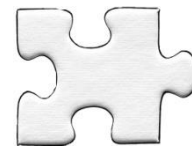
Πέτρος Ταραντίλης, Καθηγητής Ενόργανης Χημικής Ανάλυσης Φυσικών

Προϊόντων, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό

Πανεπιστήμιο Αθηνών



ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Τα μέτρα που μας προστατεύουν κατά την προετοιμασία γευμάτων στο σπίτι, αφορούν όλα τα στάδια από τα οποία εξαρτάται η ασφαλής προμήθεια, προετοιμασία και κατανάλωση τροφίμων.

Με αφορμή την πανδημία του κορωνοϊού, πολλοί καταναλωτές μας ρωτάνε, πέραν αυτής της ιδιαίτερης περιόδου, τι πρέπει να κάνω για να τρώω με ασφάλεια στο σπίτι μου; Τί σημαίνει «καθημερινές συνθήκες υγιεινής» που το ακούμε συνέχεια;

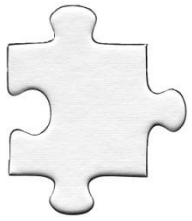
Για να απαντηθούν οι ερωτήσεις, τις ομαδοποιήσαμε ακολουθώντας τα πέντε «κλειδιά» ορθής υγιεινής πρακτικής και ασφάλειας τροφίμων, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, προκειμένου να καταναλώνουμε τα τρόφιμα με ασφάλεια στο σπίτι. Τα εν λόγω «κλειδιά» είναι τα εξής:

- **ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:** Καθαριότητα και απολύμανση σκευών και επιφανειών χειρισμού τροφίμων
- **ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ:** Σαφής διαχωρισμός των μαγειρεμένων (έτοιμων-προς-κατανάλωση - ΕΚΠ) τροφίμων από τα ωμά., π.χ. με διατήρηση τους σε ξεχωριστούς περιέκτες, ή/και τοποθέτηση των μαγειρεμένων ή «ΕΠΚ» πάνω από τα ωμά!
- **ΕΠΑΡΚΗΣ ΘΕΡΜΑΝΣΗ:** Καλό μαγείρεμα/ψήσιμο ώστε η θερμοκρασία μαγειρέματος να φτάσει ως το κέντρο του τροφίμου. Αν αυτό είναι δυνατό, να γίνεται χρήση θερμομέτρου.
- **ΕΠΑΡΚΗΣ ΨΥΞΗ / ΚΑΤΑΨΥΞΗ:** Διατήρηση των τροφίμων σύμφωνα με τις αναγραφόμενες συστάσεις θερμοκρασιακής συντήρησης στην ετικέτα τους ή/και τις ανάγκες σε ψύξη/κατάψυξη. Μην αφήνετε τα τρόφιμα που συντηρούνται υπό ψύξη να εισέρχονται στην επικίνδυνη θερμοκρασιακή ζώνη (5 έως 60°C) και μην αφήνετε τα κατεψυγμένα τρόφιμα (θερμοκρασία χαμηλότερη των -4°C, ή των -18°C) να αποψυχθούν αν δεν σκοπεύετε να τα μαγειρέψετε αμέσως.
- **ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ & ΝΕΡΟΥ:** Χρήση πόσιμου νερού και ασφαλών πρώτων υλών, από έμπιστους προμηθευτές.

Ο ΕΦΕΤ

Σε συνέχεια των δύο οδηγιών υγιεινής έναντι του SARS-CoV-2, που δημοσίευσε ο ΕΦΕΤ για τις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης και τη βιομηχανία τροφίμων, καθώς και του προφίλ επικινδυνότητας για τον ίδιο ιό, δηλαδή ενός εγγράφου που δρα επικουρικά και συμπληρωματικά των δύο οδηγιών, συγκέντρωσε ερωτήσεις καταναλωτών και δίνει απαντήσεις που θα βοηθήσουν στον ασφαλή χειρισμό των τροφίμων στο σπίτι ώστε να προασπίζεται η υγεία όλων των μελών μίας οικογένειας.

Επιπροσθέτως των ανωτέρω 5 «κλειδιών», ένας γενικός κανόνας είναι να διατηρούνται τα ζεστά τρόφιμα ζεστά, και τα κρύα τρόφιμα κρύα.



ΥΓΙΕΙΝΗ - ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ



1. Ποιος είναι ο σωστός τρόπος πλυσίματος των χεριών;

Για να πλύνετε σωστά τα χέρια σας, χρησιμοποιείτε ζεστό νερό και σαπούνι, τρίβετε σχολαστικά τα χέρια σας σε όλες τις επιφάνειές τους περίπου για 20 δευτερόλεπτα (π.χ. ανάμεσα στα δάχτυλα, τους αντίχειρες, τις άκρες των δαχτύλων, τα νύχια), ξεπλένετε τα χέρια σας και τα στεγνώνετε με καθαρή πετσέτα ή πετσέτα μίας χρήσης.



2. Πόσο συχνά πρέπει να πλένω τα χέρια μου;

Τα χέρια σας πρέπει οπωσδήποτε να τα πλένετε στις παρακάτω περιπτώσεις:

- ✓ Πριν πιάσετε τρόφιμα για να ξεκινήσετε την προετοιμασία του γεύματός σας.
- ✓ Λίγο πριν την κατανάλωση του γεύματος, ιδιαίτερα μετά από επαφή με μύτη, αυτιά, μάτια, πρόσωπο, μαλλιά ή άλλα (εν δυνάμει ρυπαρά) αντικείμενα που δεν είναι απολυμασμένα (π.χ. τσιγάρα, αναπτήρες, κινητό, κα), καθώς και φτέρνισμα ή βήξιμο.
- ✓ Κάθε φορά που ολοκληρώνετε τον χειρισμό κάποιου ωμού τροφίμου όπως ψάρια, πουλερικά, αυγά, κρέας και πρόκειται να ασχοληθείτε με έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα όπως λαχανικά ή φρούτα.
- ✓ Μετά από τη μεταφορά απορριμμάτων ή τη χρήση απορρυπαντικών, απολυμαντικών, καθαριστικών και λοιπών χημικών ουσιών.
- ✓ Πριν βγείτε από την τουαλέτα.



3. Γιατί να καθαρίζω και να απολυμαίνω τις επιφάνειες και τα εργαλεία στην κουζίνα;

Ο καθαρισμός και η απολύμανση επιφανειών και εργαλείων στην κουζίνα προστατεύει από τη μεταφορά παθογόνων μικροοργανισμών στα τρόφιμα που χειρίζεστε στο σπίτι.

4. Πως καθαρίζω τις επιφάνειες που χρησιμοποιώ για την προετοιμασία των γευμάτων στο σπίτι;

Όλες οι επιφάνειες που χρησιμοποιούνται για την προετοιμασία των γευμάτων στο σπίτι, πρέπει να καθαρίζονται με κατάλληλο απορρυπαντικό ή σαπούνι και νερό και να ξεπλένονται με νερό. Ενδείκνυται, μετά το αρχικό ξέπλυμα να ακολουθεί ξέπλυμα με βραστό νερό (π.χ. από το βραστήρα) των εργαλείων που χρησιμοποιούνται στην κουζίνα.



5. Μπορώ να χρησιμοποιώ χλωρίνη για την απολύμανση των επιφανειών προετοιμασίας γεύματος στην κουζίνα;

Όχι, αν δε νιώθετε αυτοπεποίθηση κατά τη χρήση χλωρίνης, αυστηρά σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Αν δεν ακολουθείτε σωστά τις οδηγίες χρήσης της χλωρίνης, τότε αυτή μπορεί να σας προκαλέσει ερεθισμό ή αναπνευστικό πρόβλημα, ή να έρθει σε επαφή με έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα και να δράσει τοξικά αντί να σας προστατέψει. Για την απολύμανση των επιφανειών που προορίζονται για την προετοιμασία ενός γεύματος, πρέπει να χρησιμοποιείτε απολυμαντικά κατάλληλα για τρόφιμα και να ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες χρήσης τους.

6. Τι πρέπει να προσέχω κατά την προμήθεια των τροφίμων και τη μεταφορά τους στο σπίτι;

Η προμήθεια τροφίμων αυτοπροσώπως από τις αγορές πρέπει να γίνεται με προγραμματισμό βάσει των ατομικών ή οικογενειακών διατροφικών αναγκών. Σ' αυτό βοηθά η επιλογή με προσεκτική ανάγνωση της επισήμανσης (ετικέτας) στα συσκευασμένα τρόφιμα.

Από την επισήμανση μπορείτε να πληροφορηθείτε για την ορθή χειρισμό των τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων του τρόπου διατήρησης (ψύξη, κατάψυξη, ή εκτός ψυγείου), της ανάγκης μαγειρέματος ή κατανάλωσης ως έχει και την ημερομηνία λήξης ή ελάχιστης διατηρησιμότητας, καθώς και για τα διατροφικά τους δεδομένα, όπως τα συστατικά τους και τους ισχυρισμούς διατροφής και υγείας.

Είναι καλό να κάνετε τις αγορές σας βάσει ενός καταλόγου που έχετε ετοιμάσει (λίστας) και να κατατάσσετε τα τρόφιμα από τα λιγότερο προς τα περισσότερα ευπαθή (ευαλλοίωτα). Έτσι, θα βάζετε στο καλάθι πρώτα εκείνα που δεν αλλοιώνονται εύκολα και τελευταία τα πιο ευαλλοίωτα, τα οποία πρέπει να μπαίνουν πρώτα στο οικιακό ψυγείο, το συντομότερο μετά την επιστροφή στο σπίτι. Δηλαδή, τα τελευταία αγαθά που τοποθετείτε στο καλάθι είναι όσα παίρνετε από τα ψυγεία και τους καταψύκτες των καταστημάτων σε ισοθερμική τσάντα, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες. Με αυτό το τρόπο διατηρείτε τη θερμοκρασία των προϊόντων (ψυκτική αλυσίδα) και τα προϊόντα διατηρούν αναλλοίωτα τα χαρακτηριστικά τους έως την προβλεπόμενη ημερομηνία που αναγράφεται στην επισήμανση (δηλαδή το εξωτερικό της συσκευασίας).

7. Τι πρέπει να προσέχω κατά την επιστροφή στο σπίτι;

Ως γενική αρχή, επιστρέφοντας στο σπίτι η πρώτη μέριμνα είναι το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και αλκοολούχο διάλυμα για την απολύμανση των χεριών. Το «κλειδί» της ορθής διατήρησης των τροφίμων στις κατάλληλες θερμοκρασίες είναι σημαντικό για την προετοιμασία ασφαλών γευμάτων στο σπίτι. Προσοχή: όταν ανοίγετε μία συσκευασία, όπως μία χάρτινη που περιέχει μακαρόνια και το οποία βρίσκονται μέσα σε μία άλλη, δεν χρειάζεται να πλύνετε ή να καθαρίσετε και αυτήν, γιατί υπάρχει ενδεχόμενο, η υγρασία να περάσει στα μακαρόνια και να μουχλιάσουν.

8. Πώς να καθαρίζω τα φρούτα και τα λαχανικά πριν την κατανάλωσή τους;

Τα φρούτα και τα λαχανικά ανάλογα με το είδος τους μπορείτε να τα καθαρίζετε πριν την κατανάλωσή τους ως εξής:

Μαρούλι και άλλα φυλλώδη λαχανικά:

Γεμίζετε ένα μεγάλο μπολ με νερό και βυθίζετε τα λαχανικά σε αυτό. Περιστρέφετε τα λαχανικά για να απομακρύνετε οποιοδήποτε ξένο σώμα όπως χώμα, πετραδάκι κ.ά., και τα αφήνετε να παραμείνουν για ένα λεπτό ώστε το ξένο σώμα να πέσει στο κάτω μέρος. Η αλλαγή του νερού στο μπολ ή υπερχειλίση σε τρεχούμενο νερό θα βοηθήσει στην απομάκρυνση οργανικών ρύπων και ξένων σωμάτων. Τέλος, μπορείτε να τοποθετήσετε τα λαχανικά σε ένα σουρωτήρι και να ξεπλύνετε καλά κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό.



Ριζώδη, κονδυλώδη και βολβώδη λαχανικά (π.χ. παντζάρια):

Τρίβετε με κρύο τρεχούμενο νερό με μια βούρτσα λαχανικών.

Ανθεκτικά λαχανικά και φρούτα:

Για λαχανικά και φρούτα όπως φασολάκια, σπαράγγια, αγγούρια, μήλα, αχλάδια και ροδάκινα/βερίκοκκα, ξεπλένετε καλά κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό χαμηλής πίεσης, ενώ τρίβετε απαλά με τα χέρια μας διασφαλίζοντας ότι έχουν πλυθεί όλες οι πλευρές χωρίς να τα τραυματίσετε. Αφήνετε τα λαχανικά να στεγνώσουν σε ένα καθαρό σουρωτήρι εάν χρειαστεί.



Τρυφερά / Ευπαθή λαχανικά και φρούτα:

Για πιο μαλακά / τρυφερά/ευπαθή προϊόντα όπως τομάτες, ώριμα πυρηνόκαρπα (κεράσια, μάνγκο κ.α.), άλλα φρούτα, μανιτάρια και μούρα, ξεπλένετε κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό χαμηλής πίεσης, γυρίζοντας τα προϊόντα απαλά με τα χέρια σας για να βεβαιωθείτε ότι όλες οι πλευρές ξεπλένονται αλλά δεν τραυματίζονται. Αφήνετε τα λαχανικά σε μια καθαρή πετσέτα κουζίνας ή χαρτοπετσέτες για να στεγνώσουν, ώστε να μην συνθλιβονται. Επειδή οι μπανάνες ξεφλουδίζονται, πρέπει απλά να θυμάστε να πλένετε τα χέρια σας μετά το ξεφλούδισμα και πριν αγγίξετε ή καταναλώσετε την (εσωτερική) σάρκα.



9. Πως πρέπει να καθαρίζω το ψυγείο μου;

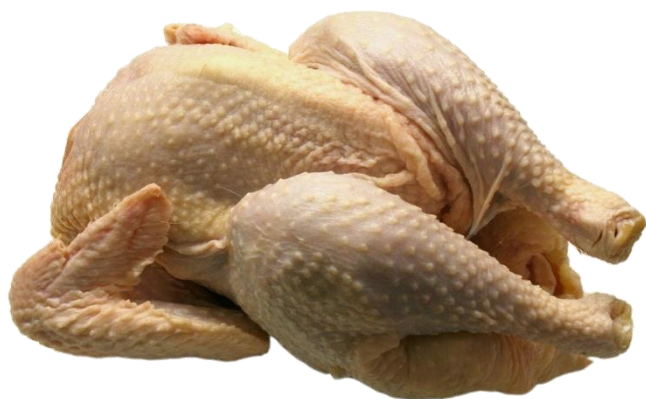
Όλες οι επιφάνειες του ψυγείου και της κουζίνας πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται περιοδικά. Το ψυγείο σας πρέπει να το καθαρίζετε, ιδιαίτερα στις λαβές ανοίγματος στα ράφια της πόρτας και τους εσωτερικούς χώρους αποθήκευσης, ιδιαίτερα όπου υπάρχουν λεκέδες και αποξηραμένα υπολείμματα τροφίμων. Ενδείκνυται να καθαρίζονται όλες οι επιφάνειες του ψυγείου με ένα πανάκι, εμποτισμένο με ζεστό νερό (πάνω από 40°C), στο οποίο θα έχετε διαλύσει λίγο σαπούνι και στη συνέχεια να ξεπλένονται καλά με νερό και να σκουπίζονται με καθαρή πετσέτα ή ρολό κουζίνας. Αποφεύγετε για τον καθαρισμό του ψυγείου απορρυπαντικά ή/και σκληρά μέσα (π.χ. τραχείς σπόγγους και πανιά) που μπορούν αφενός να επηρεάσουν τη γεύση των τροφίμων, αφετέρου να φθείρουν τις επιφάνειες του ψυγείου, δημιουργώντας νέες εστίες «φωλιές») μικροβίων.



10. Μπορώ να χειρίζομαι ωμό κρέας ή ωμά πουλερικά με γάντια μιας χρήσης χωρίς να έχω πλύνει πρώτα τα χέρια μου;

Όχι! Προτού φορέσετε τα γάντια μιας χρήσης, προκειμένου να χειριστείτε ωμό κρέας ή ωμά πουλερικά, αλλά και οποιοδήποτε τρόφιμο, πρέπει τα χέρια σας να είναι πλυμένα και στεγνά και γενικώς να μεριμνάτε να μη λερωθεί η καθαρή επιφάνεια του γαντιού. Επίσης, αφού αφαιρέσετε τα γάντια μιας χρήσης, πρέπει να πλύνετε ξανά τα χέρια σας προτού πιάσετε άλλου είδους τρόφιμο. Τα γάντια δεν αποτελούν άλλοθι για τα άπλυτα χέρια. Πάντοτε το πρώτο μέλημα σας είναι να πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας, καθώς ανά πάσα στιγμή το γάντι μπορεί να σκιστεί και το εν δυνάμει μολυσμένο ή ρυπαρό χέρι σας να έρθει σε επαφή με το τρόφιμο.

11. Πώς μπορώ να αποφύγω επιμολύνσεις από χειρισμούς στον χώρο της κουζίνας;



12. Είναι σωστό να πλένω το ωμό κοτόπουλο κάτω από τη βρύση πριν το μαγειρέψω;

Όταν πλένετε το ωμό κοτόπουλο κάτω από τη βρύση πριν το μαγειρέψετε, πρέπει να φροντίζετε για την αποφυγή της διασποράς του νερού πλύσης στο περιβάλλον της κουζίνας σας διότι μπορεί διάφορα βακτήρια που υπάρχουν στην επιφάνεια του κοτόπουλου να διασκορπιστούν- κατά το πλύσιμο- στον χώρο της κουζίνας σας, σε ακτίνα μέχρι 80 εκατοστά και να μολύνουν τα σκεύη σας, τα εργαλεία κουζίνας, τις επιφάνειες κοπής ή άλλα τρόφιμα. Επίσης όταν χειρίζεστε ωμό πουλερικό να πλένετε πολύ καλά τα χέρια σας καθώς και τα εργαλεία που χρησιμοποιείτε, πριν και μετά από τον χειρισμό του.

- ✓ Να διαχωρίζετε τα τρόφιμα που θα υποστούν μαγείρεμα ή ψήσιμο από τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα όπως οι σαλάτες ή τα ήδη μαγειρεμένα τρόφιμα.
- ✓ Να πλένετε τα χέρια σας πριν και μετά από τον χειρισμό διαφορετικών ειδών τροφίμων (π.χ. ωμό κρέας και ψημένη πίτσα).
- ✓ Να χρησιμοποιείτε διαφορετικά εργαλεία και διαφορετικές επιφάνειες εργασίας για τα διαφορετικά είδη τροφίμων (π.χ. ωμό κρέας-λαχανικά) ή εναλλακτικά να καθαρίζετε πολύ καλά την επιφάνεια εργασίας και τα εργαλεία πριν χρησιμοποιηθούν για τον χειρισμό άλλων τροφίμων.





13. Ποια τρόφιμα λέγονται ευαλλοίωτα;

Τα τρόφιμα που περιέχουν μεγάλο ποσοστό πρωτεϊνών και υγρασίας και δεν είναι εμφανώς όξινα, όπως για παράδειγμα το κρέας, τα πουλερικά, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια και τα οστρακοειδή βοηθούν στη γρήγορη ανάπτυξη των μικροοργανισμών. Αυτά τα τρόφιμα ονομάζονται ευπαθή ή ευαλλοίωτα τρόφιμα (τρόφιμα υψηλού κίνδυνου) και πρέπει να προστατεύονται από επιμολύνσεις και να διατηρούνται σε θερμοκρασίες ψύξης (ή κατάψυξης όταν επισημαίνεται).

14. Τι είναι διασταυρούμενη επιμόλυνση ('διαμίανση');

Διασταυρούμενη επιμόλυνση είναι η έμμεση μόλυνση μαγειρεμένου τροφίμου ή τροφίμου που καταναλώνεται ως έχει, π.χ. σαλάτες λαχανικών, με μικροοργανισμούς προερχόμενους από ωμό τρόφιμο, μέσω μίας κοινής επιφάνειας, εργαλείου χειρισμού ή και ανθρώπινου χεριού (π.χ. μικροβιακή μόλυνση σαλάτας που τεμαχίστηκε στην ίδια επιφάνεια ή με ίδιο μαχαίρι με αυτό που χρησιμοποιήθηκε προηγουμένως για τεμαχισμό νωπού κοτόπουλου). Την πρακτική αυτή την αποφεύγουμε εντός της κουζίνας, κατά τη διατήρηση των τροφίμων, στο μαγείρεμα, αλλά και κατά την τοποθέτηση των τροφίμων στο ψυγείο. Τοποθετούμε τα έτοιμα μαγειρεμένα τρόφιμα σε δοχεία στα ψηλότερα ράφια του ψυγείου και τα ωμά στα κατώτερα ράφια.

15. Μπορώ να αποθηκεύσω στο ίδιο σκεύος ωμό με μαγειρεμένο κρέας;

Όχι! Ποτέ δεν πρέπει να αποθηκεύετε στο ίδιο σκεύος ωμό με μαγειρεμένο κρέας. Είναι σαν να λέτε μπορώ να αγγίξω το ηλεκτροφόρο καλώδιο.



16. Πως μπορώ να διατηρήσω τα τρόφιμα στο ψυγείο;

Ποτέ δεν αποθηκεύετε ζεστά φαγητά στο ψυγείο. Αυτό μπορεί να αλλάξει τη θερμοκρασία συντήρησης εντός του ψυγείου.

Τα μαγειρεμένα τρόφιμα πρέπει να τοποθετούνται στο ψυγείο εντός δύο ωρών από την παρασκευή τους.

Για όσο χρονικό διάστημα παραμένει το μαγειρεμένο φαγητό στην κουζίνα πρέπει να είναι προστατευμένο από επιμολύνσεις (π.χ. από έντομα) εντός του σκεύους όπου παρασκευάστηκε. Μια έξυπνη τακτική είναι η κατανομή του σε στεγανά γυάλινα ή πλαστικά σκεύη, ώστε να καταναλώνεται μόνο η ποσότητα που είναι αναγκαία για κάθε γεύμα εντός της ημέρας.

Διατηρείτε τα μαγειρεμένα τρόφιμα στο ψυγείο πάντα καλυμμένα εντός στεγανών συσκευασιών κατάλληλων για τρόφιμα. Για να επιτύχετε ταχύτερη ψύξη των τροφίμων μπορείτε να χρησιμοποιείτε ρηχούς και κατά το δυνατό μικρούς περιέκτες (π.χ. για τρόφιμα όπως το ρύζι).

Φροντίζετε να διατηρείτε τη χαμηλή θερμοκρασία των τροφίμων με το να μην τα αφήνετε εκτός ψυγείου ή καταψύκτη (εάν συντηρούνται υπό κατάψυξη).

Μην χρησιμοποιείτε αλόγιστα το ψυγείο (π.χ. ανοικτή πόρτα για αρκετή ώρα), μην φράζετε τους αγωγούς κυκλοφορίας ψυχρού αέρα, προκειμένου να ψύχονται ομοιόμορφα όλα τα υπό αποθήκευση προϊόντα.

Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο. Η τήρηση τάξης στο οικιακό ψυγείο σας, βοηθά να μην ξεχνάτε τρόφιμα για μακρύ χρονικό διάστημα σε αθέατες γωνίες του οικιακού ψυγείου.

Τοποθετείστε τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα όπως τυρί, γιαούρτι, μαγειρεμένο κρέας στα ανώτερα ράφια του ψυγείου, αφού αποθηκευτούν μέσα σε ξεχωριστά κλειστά σκεύη εάν δεν είναι συσκευασμένα.

Τρόφιμα όπως, ωμό κρέας, πουλερικά και ψάρια τα αποθηκεύετε σε ξεχωριστούς κλειστούς περιέκτες, έτσι ώστε να μην έρχονται σε επαφή μεταξύ τους και να μη στάζουν επάνω σε άλλα τρόφιμα και τα τοποθετείτε στα μεσαία ράφια του ψυγείου.

Τα λαχανικά τα τοποθετούμε στα χαμηλότερα ράφια.

17. Ποιός είναι ο σωστός τρόπος αποθήκευσης του ωμού κοτόπουλου σε σχέση με τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα, όταν αυτά αποθηκεύονται στο ίδιο ψυγείο;

Το ωμό κοτόπουλο, πρέπει να αποθηκεύεται εντός κλειστού σκεύους, στα μεσαία ράφια και κάτω από τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα (δηλαδή τρόφιμα που θα καταναλωθούν χωρίς καμία άλλη προετοιμασία: π.χ. τυριά, αλλαντικά, όταν αυτά αποθηκεύονται στο ίδιο ψυγείο.

18. Μπορώ να βάζω νωπά και μαγειρεμένα τρόφιμα μαζί στο ψυγείο;

Ο διαχωρισμός των ωμών από τα μαγειρεμένα φαγητά ισχύει και στο χώρο του ψυγείου. Δεν αφήνετε ποτέ τα ωμά κρέατα ή τα ωμά πουλερικά να στάζουν πάνω σε τρόφιμα που βρίσκονται σε χαμηλότερα ράφια. Αποφεύγετε τη «διασταυρούμενη επιμόλυνση». Δείτε και παραπάνω την ερώτηση 14.



19. Σε τι θερμοκρασία διατηρώ τα ευαλλοίωτα τρόφιμα;

Διατηρείτε τα μαγειρεμένα φαγητά και τα ευαλλοίωτα τρόφιμα στο ψυγείο στους 4 βαθμούς Κελσίου (+4°C) και περιορίζετε την παραμονή ευαλλοίωτων τροφίμων στην επικίνδυνη θερμοκρασιακή ζώνη 5 έως 60°C για διάστημα όχι συνολικά πάνω από 2 ώρες (αν σκοπεύετε να το επανα-ψύξετε ή να το καταναλώσετε) ή το πολύ 4 ώρες αν σκοπεύετε να το απορρίψετε.



20. Τι σημαίνει ή αναγραφή της φράσης «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» και της φράσης «ανάλωση έως» κάποιας ημερομηνίας, στην ετικέτα των τροφίμων και ποια είναι η διαφορά τους;

Στην ετικέτα ορισμένων τροφίμων αναγράφεται η φράση «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» κάποια ημερομηνία. Σε αυτή την περίπτωση η αναγραφόμενη ημερομηνία αφορά την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας του τροφίμου και είναι η ημερομηνία μέχρι την οποία το τρόφιμο διατηρεί τις ιδιαίτερες ιδιότητές του (π.χ. γεύση, χρώμα, οσμή ή θρεπτικά συστατικά – βιταμίνες) σε κατάλληλες συνθήκες αποθήκευσης. Αυτή η ένδειξη αναγράφεται σε προϊόντα που τα προμηθεύετε από τα ράφια (δηλαδή εκτός ψυγείου, π.χ. όσπρια, μακαρόνια) και λέγονται προϊόντα ξηρού φορτίου.

Στην περίπτωση τροφίμων τα οποία είναι μικροβιολογικώς ιδιαίτερα ευαλλοίωτα, η ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας (δηλαδή η φράση «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από») αντικαθίσταται από την τελική ημερομηνία ανάλωσης, (δηλαδή από την φράση «ανάλωση έως») και σημαίνει ότι πέραν της αναγραφόμενης ημερομηνίας ενδέχεται, έπειτα από σύντομο χρονικό διάστημα, το τρόφιμο δύναται να συνιστά κίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία και άρα να είναι μη ασφαλές. Αυτή η ένδειξη αναγράφεται σε προϊόντα που τα προμηθεύετε από τα ράφια ψυγείων (π.χ γάλα, γιαούρτι) και ανήκουν σε προϊόντα ψυκτικής αλυσίδας.

Επίσης, πρέπει να δίδεται ιδιαίτερη προσοχή στην τήρηση της αναγραφόμενης επιτρεπτής διάρκειας συντήρησης μετά το άνοιγμα της συσκευασίας των προϊόντων με ένδειξη «ανάλωση έως».

21. Για πόσο καιρό μπορώ να διατηρώ τρόφιμα στο ψυγείο ή στην κατάψυξη;

Αρχικά πρέπει να διατηρείτε το οικιακό ψυγείο καθαρό και ελέγχετε περιοδικά την ορθότητα των θερμοκρασιακών ενδείξεών του.

Ένας γενικός κανόνας είναι να μη διατηρείτε τρόφιμα στην κατάψυξη περισσότερο από 6 μήνες (με την προϋπόθεση ότι η κατάψυξή σας είναι κατάλληλη για να διατηρούνται εκεί τρόφιμα για τέτοιο χρονικό διάστημα). Αυτό αναφέρεται στο εγχειρίδιο του κατασκευαστή του ψυγείου σας.

Κατάψυξη (-18 °C) Στο ψυγείο (+1 °C έως +4 °C)

Λαχανικά: 8 μήνες	Νωπό Κρέας: 3 - 5 ημέρες
Κιμάς: 3-4 μήνες	Κιμάς: 1 - 2 ημέρες
Βοδινό: 6-10 μήνες	Κοτόπουλο: 1 - 2 ημέρες
Χοιρινό: 4-6 μήνες	Ψάρι: 1 ημέρα
Κοτόπουλο: 9 μήνες	Σάλτσες: 2 ημέρες

Ενδεικτικός πίνακας για τις ασφαλείς περιόδους συντήρησης και κατάψυξης σε ένα οικιακό ψυγείο που τηρεί ορθά τις θερμοκρασίες που αναγράφει.

22. Πως μπορώ να βεβαιωθώ για την ορθή θερμοκρασία του ψυγείου μου;

Για να μετρήσετε με ακρίβεια τη θερμοκρασία του ψυγείου σας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μη υδραργυρικό θερμόμετρο το οποίο μπορείτε να αγοράσετε από φαρμακεία, σουπερ μάρκετ ή εξειδικευμένα καταστήματα ηλεκτρονικών. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε θερμόμετρο με υδράργυρο, ο οποίος θεωρείται άμεσα τοξικός για τον άνθρωπο, διότι αν σπάσει κατά λάθος εντός του ψυγείου, ενδέχεται να επιμολύνει τα τρόφιμα μέσα σ' αυτό. Αν η θερμοκρασία του ψυγείου δεν είναι εντός του ορθού εύρους, θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε τον θερμοστάτη του ψυγείου για να αυξήσετε ή να μειώσετε τη θερμοκρασία επιβεβαιώνοντας την αύξηση ή τη μείωση από την ένδειξη του θερμομέτρου σας.

23. Ποια είναι η σωστή θερμοκρασία για την κατάψυξή μου;

Οι καταψύξεις πρέπει να είναι στους -18°C (μείον δεκαοκτώ βαθμούς Κελσίου) ή λιγότερο. Για ειδικές ενδείξεις θερμοκρασίας (π.χ. συμβολισμός με αστέρια « * * * * ») στο οικιακό ψυγείο ή την κατάψυξη πρέπει να συμβουλευέστε το εγχειρίδιο του κατασκευαστή.

24. Μπορώ να καταψύξω τρόφιμα που έχουν περάσει την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας («ανάλωση πριν από»);

Όχι! Τα τρόφιμα μπορείτε να τα καταψύξετε μόνο πριν φτάσουν στην ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας και όταν το κάνετε αυτό, η ημερομηνία αυτή δε θα ισχύει πλέον και είναι καλό να αναγράψετε την ημερομηνία κατάψυξης, ως υπενθύμιση, για ασφαλείς μελλοντικούς χειρισμούς και την κατανάλωση του τροφίμου.



26. Πόσο μπορώ να κρατώ το τρόφιμο αποψυγμένο πριν το μαγειρέψω;

Μόλις το τρόφιμο αποψυχθεί πλήρως, το καλύτερο είναι να το μαγειρέψετε αμέσως. Αφού μαγειρευτεί, μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο ξανά (για 2-3 μέρες). Κατ' εξαίρεση, μπορεί να μαγειρευτούν τρόφιμα απευθείας από κατάψυξη όταν το μέγεθός τους είναι ιδιαίτερα μικρό, π.χ. επίπεδα μπιφτέκια ή προϊόντα ('μπουκιές') σφολιάτας και σύμφωνα με τις οδηγίες της ετικέτας στο εξωτερικό της συσκευασίας.

25. Πως μπορώ να αποψύξω κατεψυγμένο τρόφιμο;

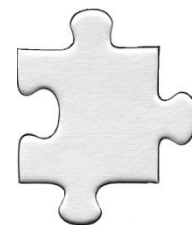
Ο πιο ασφαλής τρόπος είναι να το τοποθετήσετε στη συντήρηση για να αποτρέψετε την αλλοίωση του από μικροοργανισμούς. Αυτό απαιτεί έναν προγραμματισμό για το φαγητό που πρόκειται να μαγειρέψετε. Μπορείτε να αποψύξετε και στο φούρνο μικροκυμάτων, σε μικρές ποσότητες, αλλά όταν σκοπεύετε να μαγειρέψετε το φαγητό αμέσως μετά την απόψυξη. Τα κυριότερα σημεία είναι: (i) να μην αφήνετε το φαγητό να αποψύχεται σε θερμοκρασία δωματίου γιατί μπορεί να ξεχαστεί εκεί και να επιμολυνθεί και (ii) να βεβαιωθείτε ότι το τρόφιμο έχει αποψυχθεί πλήρως στο εσωτερικό του πριν μαγειρευτεί και ότι δεν εμφανίζει κρυστάλλους πάγου. Γι' αυτό χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στα ετερογενή τρόφιμα, που περιέχουν ανάμικτες ύλες υψηλής και χαμηλής υγρασίας, π.χ. μουσακάς, παστίσιο, ζυμαρικά και λαδερά.

27. Μπορώ να ξανακαταψύξω αποψυγμένο φαγητό;

Όχι! Το αποψυγμένο φαγητό δεν πρέπει να ξανακαταψυχθεί εκτός αν προηγουμένως μαγειρευτεί σε θερμοκρασία πάνω από 75°C (στο κέντρο του τροφίμου) και δεν πρέπει να ξανακαταψυχθεί πάνω από μία φορά μετά από αυτό το μαγείρεμα.



ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ - ΨΗΣΙΜΟ



28. Ποιο είναι το σωστό μαγείρεμα και το σωστό ψήσιμο;

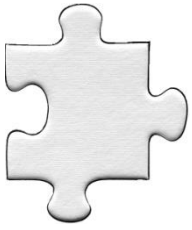
Δεν πρέπει να πιάνετε ποτέ νωπά τρόφιμα και αμέσως μετά έτοιμα φαγητά χωρίς να πλύνετε τα χέρια σας.

Γενικός κανόνας είναι να μαγειρεύετε ή να ψήνετε καλά το φαγητό, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αυγά και ψάρια, ώστε η θερμοκρασία στο κέντρο της μάζας του τροφίμου να μένει στους 75 °C για 5 έως 15 λεπτά. Για πιο συγκεκριμένες περιπτώσεις οι προτεινόμενοι χρόνοι μαγειρέματος και οι ενδεδειγμένες θερμοκρασίες ψησίματος (π.χ. σε πουλερικά) φαίνονται στον πίνακα που ακολουθεί.

	Μαγείρεμα μέχρι η εσωτερική θερμοκρασία να φτάσει	Αναθέρμανση μέχρι η εσωτερική θερμοκρασία να φτάσει
Πουλερικά Ολόκληρο Κομμάτια π.χ. μπούτι, φτερούγες	82-85°C 74°C	74°C 74°C
Χοιρινό	71-73°C	74°C
Μοσχάρι	63-77°C	74°C
Κιμάδες και παρασκευάσματα κρέατος Θαλασσινά	71°C	71°C
Ψάρια Γαρίδες, αστακός και Καβούρια	70°C Μέχρι η σάρκα να είναι «αδιαφανής»	70°C -
Αυγά Μύδια και στρείδια	74°C Μέχρι να ανοίξουν τα όστρακα	74°C -

29. Μπορώ να ξαναθερμάνω το μαγειρεμένο φαγητό;

Αναθερμαίνω προσεκτικά τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε στις θερμοκρασίες που τα μαγειρέψαμε! Και τα διατηρούμε ζεστά μέχρι την κατανάλωσή τους.



ΞΗΡΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



30. Τι είναι η ξηρά αποθήκευση τροφίμων και ποιες είναι οι κατάλληλες συνθήκες στον χώρο ξηράς αποθήκευσης τροφίμων;

Η «ξηρά αποθήκευση τροφίμων» είναι η αποθήκευση των τροφίμων (τα οποία δε χρήζουν ψύξη) σε ράφια ή/και στα ντουλάπια, συρτάρια και άλλα παρόμοια μέσα αποθήκευσης εντός της κουζίνας.

Οι κατάλληλες συνθήκες στον χώρο ξηράς αποθήκευσης τροφίμων είναι οι ακόλουθες:

- Ικανοποιητικές συνθήκες εξαερισμού, υγρασίας και θερμοκρασίας (+18 έως +22°C)
- Διακριτός διαχωρισμός των τροφίμων από τα σκεύη και τα διάφορα είδη καθαρισμού.
- Καθαριότητα και τάξη στον χώρο
- Να μην υπάρχει υπερφόρτωση στα ράφια, προκειμένου να μην τραυματίζονται οι συσκευασίες και χάνεται (όπου υπάρχει) η προστατευτική τους ατμόσφαιρα (π.χ. συσκευασίες κρουασάν, πατατάκια, καφές, κλπ).
- Να μην υπάρχει κίνδυνος να πέσουν, να ανοίξουν ή να σπάσουν οι συσκευασίες τροφίμων,
- Να μην υπάρχουν διαρροές μεταξύ τροφίμων.

31. Εάν ανοίξω μία συσκευασία που περιέχει αλεύρι, ή άλλο τρόφιμο σε μορφή σκόνης πως διασφαλίζω την κατάλληλη αποθήκευσή της ώστε να μπορώ να την ξαναχρησιμοποιήσω με ασφάλεια;

Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας π.χ. αλεύρου, φροντίζετε να την κλείνετε ερμητικά ώστε να μην εισχωρήσει υγρασία στο εσωτερικό της και την αποθηκεύσετε σε κλειστό ερμάριο της κουζίνας σας, (στο οποίο αποθηκεύετε μόνο τρόφιμα). Προσέχετε τις αναγραφόμενες οδηγίες χρήσης επάνω στην συσκευασία π.χ. «κατανάλωση εντός ... εβδομάδων» από το άνοιγμα, οπότε μεριμνείτε ώστε να καταναλώσετε την ανοιγμένη συσκευασία έως την τελική επιτρεπτή ημερομηνία κατανάλωσης.



32. Ποιός είναι ο κατάλληλος τρόπος αποθήκευσης ενός τροφίμου σε κονσέρβα που έχω ανοίξει;

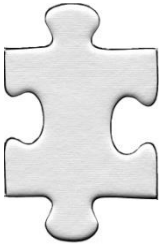
Οι ανοιγμένες κονσέρβες πρέπει να διατηρούνται πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες και ενδείξεις που αναγράφονται στη συσκευασία. Παράδειγμα: αν ανοίχθηκε τοματοπολτός σε κονσέρβα 23/03/20 και προσδιορίζεται η διατήρηση του στο ψυγείο για 5 ημέρες, προσέχετε ώστε να τον καταναλώσετε έως τις 28/03/20 και φυλάξτε το προϊόν στο ψυγείο είτε εντός της κονσέρβας σκεπασμένο είτε κατά προτίμηση σε κλειστό καθαρό περιέκτη. Όταν ανοίγετε μια κονσέρβα ή μια συσκευασία τροφίμου γκρεμίζετε τα προστατευτικά τείχη του τροφίμου και οφείλετε να προσέχετε για την ασφάλεια του ακολουθώντας τις οδηγίες.



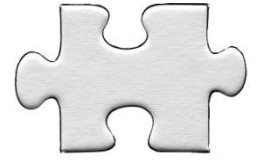
33. Είναι προτιμότερο να αποθηκεύω τα τρόφιμα μέσα στις συσκευασίες τους ή μπορώ να τα τοποθετώ σε άλλους περιέκτες;

Αποθηκεύετε τα τρόφιμα, κατά προτίμηση διατηρώντας τα στις συσκευασίες τους. Όταν αυτό δεν είναι εφικτό προτιμήστε τη μεταφορά τους σε καθαρούς περιέκτες, στους οποίους όμως πρέπει να γράψετε την ημερομηνία λήξης του τροφίμου, σύμφωνα με τις οδηγίες και ενδείξεις που αναγράφονται στη συσκευασία.





ΑΣΦΑΛΕΣ ΝΕΡΟ – ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ



34. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του πόσιμου και του ασφαλούς νερού;

Πόσιμο νερό χαρακτηρίζεται το νερό που είναι καθαρό από φυσική, χημική και μικροβιολογική άποψη και μπορεί να καταναλώνεται χωρίς να κινδυνεύει η υγεία του ανθρώπου. Το πόσιμο νερό πρέπει να είναι άχρωμο, άοσμο, δροσερό και με ευχάριστη γεύση. Δεν πρέπει να έχει μεγάλη σκληρότητα γιατί αυτή προκαλεί δυσκολίες στην καθημερινή του χρήση. Πρέπει να εμπίπτει στα νομοθετικά όρια συγκέντρωσης οργανικών ουσιών, βαρέων μετάλλων και να μην περιέχει παθογόνους μικροοργανισμούς. Το πόσιμο νερό παρέχεται από τον τοπικό φορέα ύδρευσης (Δήμο), ο οποίος και εγγυάται την καταλληλότητά του. Σε περιοχές όπου το νερό δεν είναι πόσιμο (π.χ. επειδή είναι υφάλμυρο), μπορεί παρόλα αυτά να είναι ασφαλές για τις οικιακές χρήσεις όπως το μαγείρεμα. Όταν χρησιμοποιείτε φίλτρα, προσαρτώμενα στη βρύση ή ενσωματωμένα στην έξοδο νερού και πάγου των ψυγείων, πρέπει να ελέγχετε αν είναι πιστοποιημένα και να ακολουθείτε τις οδηγίες χρήσης τους, συμπεριλαμβανομένης και της περιοδικής αντικατάστασης ή αναγέννησης του φίλτρου.



35. Πώς μπορώ να επιλέξω ασφαλείς πρώτες ύλες για την παρασκευή των γευμάτων μου;

- ⇒ Επιλέγετε τρόφιμα φρέσκα και με 'υγιή' εμφάνιση, χωρίς ενδείξεις καταπόνησης ή τραυματισμού (π.χ. στίγματα, σημεία υδαρή, τάλαιπωρημένες συσκευασίες κλπ)..
- ⇒ Χρησιμοποιείτε πόσιμο ή ασφαλές νερό για την πλύση φρούτων και λαχανικών, ιδιαίτερα όταν αυτά τρώγονται ωμά.
- ⇒ Αποφεύγετε τρόφιμα με εμφανή αλλοίωση στο χρώμα, στη σύσταση και στην οσμή.
- ⇒ Αποφεύγετε τρόφιμα που διατηρούνται στο ψυγείο και έχουν διογκωμένη ή κτυπημένη συσκευασία, γιατί η διογκωση προκαλείται από μικροοργανισμούς που παράγουν αέρια. Τα τρόφιμα που συνήθως προσβάλλονται από αυτά τα μικρόβια είναι οι χυμοί φρούτων και τα προϊόντα ζωικής προέλευσης (γάλα, τυριά, γιαούρτια, φέτες ζαμπόν, κλπ).
- ⇒ Αποφεύγετε τρόφιμα που έχουν σημάδια επιμόλυνσης από ξένα σώματα (ξύλα, μέταλλα, πλαστικά κ.ά.) ή από έντομα και τρωκτικά.
- ⇒ Αποφεύγετε τρόφιμα στα οποία έχει περάσει η ημερομηνία λήξης τους, ιδιαίτερα η ένδειξη «ανάλωση έως»..

36. Πότε πρέπει να απορρίψω μοσχαρίσιο κρέας ή κιμά ως ακατάλληλο για κατανάλωση;

Το μοσχαρίσιο κρέας ή ο μοσχαρίσιος κιμάς πρέπει να απορρίπτεται όταν το χρώμα του είναι οτιδήποτε άλλο εκτός από κόκκινο, π.χ. γκριζο, καφέ κίτρινο ή η δομή του είναι γλοιώδης σαν κόλλα και έχει μυρωδιά σήψης ή έντονα βουτυρώδη.

Το ασφαλές μοσχαρίσιο κρέας ή ο μοσχαρίσιος κιμάς έχει χρώμα έντονο κόκκινο, λίπος κατάλευκο και δομή σφιχτή και ελαστική.



37. Πότε δεν είναι ασφαλή για κατανάλωση τα ψάρια;



Τα ψάρια δεν είναι ασφαλή για κατανάλωση όταν έχουν χρώμα θαμπό, γκρίζα ή βράγχια με χρώμα καφέ-μπορντό, στεγνό δέρμα, μάτια θολά και περιφερειακά κόκκινα, μυρωδιά έντονης «ψαρίλας» ή/και αμμωνίας, δομή χαλαρή, μαλακή στην οποία «παραμένει το αποτύπωμα επάνω κατά την πίεση». Τα ασφαλή για κατανάλωση ψάρια, έχουν χρώμα ζωηρό, δέρμα γυαλιστερό, βράγχια ζωηρά κόκκινα, μάτια γυαλιστερά, μυρωδιά θάλασσας, δομή σάρκας σφικτή και ελαστική.

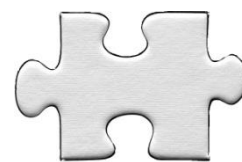
38. Εάν στην ετικέτα ενός τροφίμου, διαβάσω στον κατάλογο συστατικών του, ότι περιέχει πρόσθετα, πως γνωρίζουμε ότι αυτά τα πρόσθετα που περιέχει είναι ασφαλή;

Η ασφάλεια όλων των προσθέτων τροφίμων, των οποίων η χρήση επιτρέπεται σήμερα, έχουν αξιολογηθεί από την επιστημονική επιτροπή για τα τρόφιμα (SCF) και/ή την ευρωπαϊκή αρχή για την ασφάλεια των τροφίμων (European Food Safety Authority, EFSA) και η κωδική τους ονομασία και οι μέγιστες επιτρεπτές συγκεντρώσεις τους στα τρόφιμα έχουν συμπεριληφθεί στην Ευρωπαϊκή κείμενη νομοθεσία.

Επίσης, ο κατάλογος της ΕΕ περιλαμβάνει μόνο πρόσθετα των οποίων οι προτεινόμενες χρήσεις και οι ποσότητες που επιτρέπονται στα τρόφιμα, θεωρούνται ασφαλείς. Ο εν λόγω κατάλογος είναι ελεύθερα προσβάσιμος ως European Food Additives Database.



ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ



39. Πως γνωρίζω εάν κάποιο συσκευασμένο τρόφιμο περιέχει κάποιο συστατικό στο οποίο έχω αλλεργία ή δυσανεξία;

Ο κατάλογος συστατικών της ετικέτας ενός τροφίμου περιλαμβάνει όλα τα συστατικά του τροφίμου, κατά φθίνουσα σειρά περιεκτικότητας ως προς το βάρος, όπως καταγράφηκαν κατά τη στιγμή της χρησιμοποίησής τους στην παρασκευή του τροφίμου. Στον κατάλογο συστατικών περιλαμβάνονται υποχρεωτικά και τα συστατικά που προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις σε ορισμένους ανθρώπους και τα οποία αναγράφονται με είδος χαρακτήρων που κάνει σαφή τη διάκριση τους από τα υπόλοιπα συστατικά του καταλόγου, παραδείγματος χάριν μέσω της γραμματοσειράς, της μορφής ή του χρώματος του φόντου.

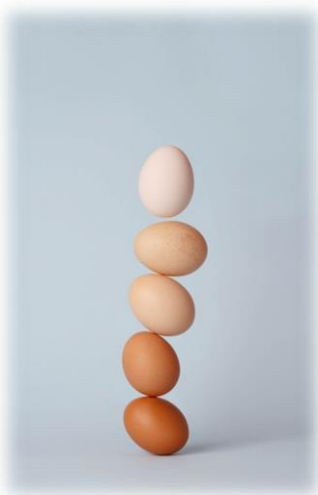
Οι ουσίες που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες σύμφωνα με το Παράρτημα II του Κανονισμού (ΕΕ) αριθ. 1169/2011 είναι οι ακόλουθες:

Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, δηλαδή: σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη ή υβριδικές ποικιλίες τους, και προϊόντα με βάση τα δημητριακά αυτά, εκτός από: α) σιρόπια γλυκόζης με βάση το σιτάρι, συμπεριλαμβανομένης της δεξτρόζης (1)· β) μαλτοδεξτρίνες με βάση το σιτάρι (1)· γ) σιρόπια γλυκόζης με βάση το κριθάρι· δ) σιτηρά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αλκοολούχων αποσταγμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αιθυλικής αλκοόλης γεωργικής προέλευσης.



Καρκινοειδή και προϊόντα με βάση τα καρκινοειδή (π.χ. γαρίδες, караβίδες, αστακός)





Αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά.

Ψάρια και προϊόντα με βάση τα ψάρια, εκτός από: α) ζελατίνη ψαριών που χρησιμοποιείται ως φορέας σκευασμάτων βιταμινών ή καροτενοειδών· β) ζελατίνη ψαριών ή ιχθυόκολλα που χρησιμοποιείται ως διαυγαστικό μέσο σε μπύρες και οίνους



Αραχίδες (αράπικα φιστίκια) και προϊόντα με βάση τις αραχίδες.

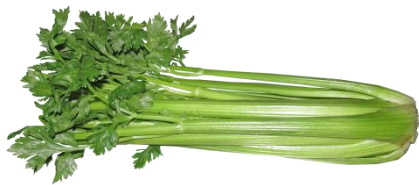


Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια, εκτός από: α) πλήρως ραφινρισμένο σογιέλαιο και λίπη που προέρχονται από σόγια (1)· β) τοκοφερόλες που έχουν αναμειχθεί με φυσικό τρόπο (E306), φυσική D-άλφα τοκοφερόλη, φυσική D-άλφα οξική τοκοφερόλη, φυσική D-άλφα ηλεκτρική τοκοφερόλη από σπέρματα σόγιας· γ) φυτοστερόλες και φυτοστερολεστέρες που προέρχονται από φυτικά έλαια από σπέρματα σόγιας· δ) φυτοστανολεστέρα που παράγεται από στερόλες φυτικών ελαίων από σπέρματα σόγιας.



Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης), εκτός από: α) τον ορό γάλακτος που χρησιμοποιείται για την παραγωγή αλκοολούχων αποσταγμάτων συμπεριλαμβανομένης της αιθυλικής αλκοόλης γεωργικής προέλευσης· β) λακτιτόλη.

Καρποί με κέλυφος, δηλαδή: αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, καρύδια κάσιους, καρύδια πεκάν, καρύδια Βραζιλίας, φιστίκια, καρύδια μακαντάμια ή καρύδια Κουίνσλαντ και προϊόντα με βάση τα ανωτέρω, εκτός από καρπούς με κέλυφος χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αλκοολούχων αποσταγμάτων συμπεριλαμβανομένης της αιθυλικής αλκοόλης γεωργικής προέλευσης.



Σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο.

Σινάπι και προϊόντα με βάση το σινάπι.

Σπόροι σησαμιού και προϊόντα με βάση τους σπόρους σησαμιού.

Το διοξείδιο του θείου και οι θειώδεις ενώσεις σε συγκεντρώσεις άνω των 10 mg/kg ή 10 mg/l εκπεφρασμένα ως SO₂ που υπολογίζονται στα προϊόντα που προσφέρονται έτοιμα για κατανάλωση ή που ανασυστάθηκαν σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

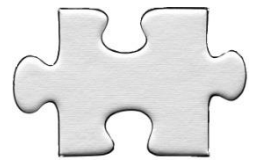
Λούπινο και προϊόντα με βάση το λούπινο.

Μαλάκια και προϊόντα με βάση τα μαλάκια.





ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ



40. Εάν διαπιστώσω ότι κάποιο τρόφιμο που αγόρασα είναι ακατάλληλο ή δεν έχει ορθή επισήμανση που μπορώ να απευθυνθώ;

Ο ΕΦΕΤ στην προσπάθεια του να διασφαλίσει το δικαίωμα των πολιτών να έχουν πρόσβαση σε ασφαλή τρόφιμα που στην ετικέτα τους παρέχονται οι σωστές πληροφορίες και παράγονται ή διακινούνται από επιχειρήσεις που λειτουργούν σύμφωνα με τις ορθές πρακτικές, έχει αναπτύξει ένα σύστημα αξιολόγησης και διαχείρισης των βάσιμων ανησυχιών που δέχεται, το οποίο περιγράφεται στην «Πολιτική Διαχείρισης Αναφορών/Καταγγελιών» και έχει δημιουργήσει στην Κεντρική Υπηρεσία του ειδική μονάδα το «Κέντρο Λήψης Αναφορών»

Οι αναφορές /καταγγελίες μπορούν να υποβληθούν στον ΕΦΕΤ

- ηλεκτρονικά,
- ταχυδρομικά,
- τηλεφωνικά στη γραμμή εξυπηρέτησης πολιτών 11717,
- με αυτοπρόσωπη παρουσία στο Κέντρο Λήψης Αναφορών ή τα γραφεία των Περιφερειακών Διευθύνσεών του"



**ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ
ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**