



ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: << ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ>>



Έχοντας μπει την περίοδο της σαρακοστής, μεγάλη μερίδα του πληθυσμού καταναλώνει αρκετά σαρακοστιανά τρόφιμα. Όμως, είναι σημαντικό για την υγεία όλων να επιλέγονται σωστά και να διατηρούνται και να μαγειρεύονται με ασφάλεια για την αποφυγή τροφικών δηλητηριάσεων και γαστρεντερίτιδων.

Ακόμα διανύουμε την χειμερινή περίοδο, όπου επικρατούν χαμηλές θερμοκρασίες και οι ιώσεις εμφανίζουν έξαρση. Με στόχο το να μην πέσει η άμυνα του οργανισμού μας και να μην κινδυνεύσει η υγεία μας, θα πρέπει να προφυλαστούμε και από τις γαστρεντερίτιδες, οι οποίες ρίχνουν επιπλέον το ανοσοποιητικό μας σύστημα και ταλαιπωρούν τον ανθρώπινο οργανισμό.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ:

- **Γαστρεντερίτιδας, τροφικών δηλητηριάσεων και ιών** (όπως η Ηπατίτιδα Α), συστήνεται το
- **Αλλεργιών**

Είναι εξέχουσας σημασίας, να δίνουμε προσοχή:

- στον οργανοληπτικό έλεγχο των προϊόντων,
- στον έλεγχο των ετικετών για τυχόν υπάρχοντα αλλεργιογόνα συστατικά, ειδικά στα σύνθετα σαρακοστιανά προϊόντα
- σε συγκεκριμένους κανόνες επιλογής σαρακοστιανών και συντήρησης αυτών,
- στο καλό μαγείρεμα των φρέσκων θαλασσινών,
- στην σχολαστική υγιεινή των χεριών
- αλλά και
- στο να αποφεύγουμε σαρακοστιανά τρόφιμα:
 - τα οποία δεν πληρούν τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων ή
 - τα οποία μπορεί να μην είναι αποδεκτά από πλευράς ποιότητας.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ, ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ:

Οι ετικέτες των προϊόντων αλιείας και υδατοκαλλιέργειας στην Ευρωπαϊκή Ένωση διέπονται από αυστηρούς κανόνες, ώστε οι καταναλωτές να γνωρίζουν ακριβώς τι αγοράζουν.

ΟΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ, απαιτείται να αναγράφουν:

ΣΤΑ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ:

Είναι υποχρεωτικό να αναγράφονται στην ετικέτα, νωπών και κατεψυγμένων θαλασσινών:

- Η Εμπορική και η Επιστημονική ονομασία πώλησης Το κοινό όνομα του είδους (π.χ. Τσιπούρα) μαζί με το λατινικό του όνομα (π.χ. *Sparus aurata*),
- το καθαρό βάρος: το βάρος του προϊόντος χωρίς το επίπαγο (glaze),
- την ημερομηνία Ελάχιστης Διατηρησιμότητας: "Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από...".
- τη μέθοδο παραγωγής, δηλαδή: π.χ. «...αλιεύτηκε σε...» ή «...αλιεύτηκε σε γλυκά νερά...» ή «...εκτροφής...»,
- οι περιοχές αλίευσης,
- οι περιοχές εκτροφής του τρόφιμου,
- η κατηγορία του αλιευτικού εργαλείου, που χρησιμοποιήθηκε, σε περίπτωση προϊόντος αλίευσης,
- η τιμή πώλησης ανά κιλό βάρους,
- οι τυχόν ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης και κατανάλωσης,
- η τυχόν απόψυξη: πρέπει να αναφέρεται αν το προϊόν έχει αποψυχθεί, με κάποιες εξαιρέσεις για τεχνικούς λόγους ή για λόγους ασφαλείας.
- τα οποιαδήποτε πρόσθετα (π.χ. συντηρητικά, χρωστικές), ή αλλεργιογόνα,
- τα **στοιχεία επιχείρησης** διάθεσης στην αγορά και παραγωγής, δηλαδή:
 - όνομα,
 - εμπορική επωνυμία,
 - διεύθυνση,
 - σφραγίδα επιχείρησης όπου αναφέρεται ο Κωδικός Αριθμός της επιχείρησης, π.χ. για Ελληνικά προϊόντα: EL 50.Z.90. EU.,

ΣΤΑ ΧΥΜΑ ΠΩΛΟΥΜΕΝΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ:

Απαιτείται να διαθέτουν κοινή επισήμανση, στην οποία να αναγράφονται οι ακόλουθες πληροφορίες:

- Το είδος,
- η προέλευση,
- η τιμή πώλησης ανά κιλό βάρους.
- η μέθοδος παραγωγής: πρέπει να αναγράφεται αν το προϊόν είναι «αλιευμένο» (στη θάλασσα ή γλυκά ύδατα) ή «εκτροφής» (υδατοκαλλιέργεια).
- η τυχόν απόψυξη: πρέπει να αναφέρεται αν το προϊόν έχει αποψυχθεί, με κάποιες εξαιρέσεις για τεχνικούς λόγους ή για λόγους ασφαλείας.
- η μέθοδος αλίευσης, δηλαδή: «αλιεύτηκε στη θάλασσα...» ή «αλιεύτηκε σε γλυκά νερά...» ή «εκτροφής ή υδατοκαλλιέργειας...».

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΑΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ/ ΠΡΟΪΟΝ:

1. ΜΑΛΑΚΟΣΤΡΑΚΑ :

- γαρίδες,
- καραβίδες,
- αστακοί,
- καβούρια, κ.λπ.

Στα **νωπά μαλακόστρακα** πρέπει :

- ✓ **Η οσμή:**
να είναι **ευχάριστη (θαλασσινή)**.
- ✓ **Τα πόδια τους:**
να είναι στερεά **κολλημένα** στο σώμα και **σκληρά**.
- ✓ **Η μεμβράνη του θώρακα:**
να είναι **τεντωμένη, ανθεκτική και διαφανής**.
- ✓ **Το κεφάλι και ο θώρακας:**
να είναι **ανοιχτόχρωμα**, όχι μελανού χρώματος και να μην έχουν μαύρες κηλίδες.
- ✓ Να έχουν **αντανακλαστικές κινήσεις:**
στα μάτια, στις κεραίες και στα πόδια όταν είναι **ζωντανά**.

Στα **κατεψυγμένα μαλακόστρακα** πρέπει : να ισχύουν οι ως άνω οδηγίες επιλογής οργανοληπτικών χαρακτηριστικών με των νωπών μαλακοστράκων.

ΓΑΡΙΔΕΣ:

- Καθαρίζουμε τις γαρίδες παρά μόνο πριν τις μαγειρέψουμε,
- Οι βρασμένες γαρίδες μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο μέχρι τέσσερις **(4) ημέρες**.

ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ για τις **ΝΩΠΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ** είναι καλό να γνωρίζουμε ότι :

- ✓ οι **φρέσκες** γαρίδες **γλιστρούν** εύκολα από το χέρι μας,
- ✓ Οι μπαγιάτικες, **αλλοιωμένες γαρίδες** δίνουν την αίσθηση **ζέστης** όταν βυθίζουμε τα χέρια μας στο κιβώτιο που τις περιέχει.
- ✓ Οι φρέσκοι γαρίδες μπορούν να καταψυχθούν, αφού πλυθούν, χωρίς να αφαιρέσουμε το κέλυφος.

ΣΤΙΣ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ θα πρέπει να :

- ✓ **Ο πάγος:** να μην είναι πολύ συσσωρευμένος (χιόνι) μέσα στη συσκευασία, καθώς αυτό μπορεί να σημαίνει ότι αποψύχθηκαν και επανακαταψύχθηκαν.
- ✓ Προαιρετικά: **Η σήμανση QF (Individually Quick Frozen):** σημαίνει ότι έχουν καταψυχθεί μία-μία ξεχωριστά, διατηρώντας καλύτερα την υφή τους

2. ΚΕΦΑΛΟΠΟΔΑ (μαλάκια) :

Διατίθενται προς πώληση, είτε ως **νωπά**, είτε ως **κατεψυγμένα**:

- **καλαμάρια,**
- **σουπιές,**
- **θράψαλα,**
- **μοσχιοί,**
- **χταπόδια, κ.λπ.**

Στα **ΝΩΠΑ κεφαλόποδα (μαλάκια)** πρέπει να προσέχουμε :

- Την **οσμή**, η οποία πρέπει να ομοιάζει με την οσμή της θάλασσας και όχι με οσμή αμμωνίας ή οποιαδήποτε άλλη οσμή, ξένη προς το προϊόν οπότε και μη φυσιολογική.
- Τα **μάτια**: να είναι γυαλιστερά, ζυγηρά χωρίς να έχουν κηλίδες
- Την **επιφάνεια του σώματος** : να είναι υγρή και γυαλιστερή.
- Τα **πλοκάμια – βεντούζες**: να είναι ανθεκτικά στο τράβηγμα.
- Τα **πλοκάμια – βεντούζες**: να είναι ανθεκτικά στο τράβηγμα
- Τη **σάρκα**: να είναι συμπαγής, ελαστική και γυαλιστερή.
- Τα **μπαγιάτικα κεφαλόποδα μυρίζουν δυσάρεστα** και με ελαφρό τράβηγμα τα **πλοκάμια κόβονται εύκολα**.
- Το **ροζ χρώμα** της επιφάνειας της σάρκας είναι η συχνότερη εμφανής **αλλοίωση**.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Τα νωπά θαλασσινά πρέπει να καταναλώνονται το συντομότερο δυνατόν,
- διατηρούνται στο ψυγείο (0°C - 2°C) το πολύ για 1-2 ημέρες, καλά σκεπασμένα,
- τα φρέσκα μαλάκια είναι εξαιρετικά ευπαθή, διατηρούνται μόνο μια **(1) ημέρα** με ασφάλεια στη συντήρηση του **ψυγείου!**
- Κατά την αγορά τους, χρειάζεται έλεγχος σας για το ότι δεν έρχονται σε επαφή με άλλα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα για την αποφυγή επιμολύνσεων.

Τα **ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ κεφαλόποδα (μαλάκια)**, πωλούνται συσκευασμένα και πρέπει να γνωρίζουμε ότι:

- διατηρούνται σε καταψύκτη του σημείου πώλησης στους **-18** βαθμούς Κελσίου,
- πρέπει να έχουν ένα εμφανές απαλό στρώμα πάγου επάνω τους (επίπαγο),
- δεν πρέπει να παρουσιάζονται παραμορφώσεις του περιεχομένου της συσκευασίας,
- αφού αποψυχθούν, πρέπει να φέρουν όμοιο χρώμα και όμοια οσμή με αυτή των νωπών.

Πάντα θα πρέπει να έχουν ομοιόμορφη όψη και μη δυσάρεστη οσμή.

3. ΔΙΟΥΡΑ ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ:

- μύδια,
- κυδώνια,
- γυαλιστερές,
- στρείδια,
- αχιβάδες, χτένια, κ.λπ. :

ΦΡΕΣΚΑ οστρακοειδή:

Όσα πωλούνται με **κέλυφος** θα πρέπει να είναι **πάντα ζωντανά** και αυτό αποδεικνύεται από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Τα κελύφη τους πρέπει να είναι ερμητικά **κλειστά**. Επίσης, να ανοίγουν με δυσκολία ή αν είναι μερικώς ανοιχτά με την ελάχιστη πίεση πάνω στο κέλυφός τους να κλείνουν ξανά μόνα τους ερμητικά. Σε αντίθετη περίπτωση, είναι ακατάλληλα για κατανάλωση και θα πρέπει να πεταχτούν.
- Το **περιεχόμενο** τους πρέπει να είναι **υγρό, καθαρό και άοσμο**.
- Τη **σάρκα** των οστρακοειδών πρέπει να είναι **υγρή, γερά προσκολλημένη** στο **κέλυφος** (να επέρχεται συστολή του σώματος μετά από τσίμπημα καρφίτσας ή ρίψη σταγόνων λεμονιού).

Αποφύγετε όσα έχουν σπασμένο κέλυφος.

Τα **αποφλοιωμένα** μύδια που πωλούνται πάνω σε πάγο, θα πρέπει η **σάρκα** τους να είναι **γυαλιστερή, συνεκτική** και να έχουν μια έντονα **θαλασσινή μυρωδιά**.

Τα φρέσκα όστρακα πρέπει να καταναλώνονται ιδανικά την ίδια ημέρα που αγοράζονται. Η επιλογή, συντήρηση και καθαρισμός τους απαιτεί προσοχή για λόγους υγιεινής και γεύσης:

- ✓ Όλα φρέσκα οστρακοειδή, όπως αναφέραμε αγοράζονται ζωντανά και αν τα καταψύξουμε πεθαίνουν, γι'αυτό καλύτερα να **μαγειρεύουμε αμέσως** τα οστρακοειδή μετά την αγορά τους.
- ✓ **Διατήρηση ψύξης:** Τα μεταφέρουμε αμέσως από το ιχθυοπωλείο μέσα σε ισοθερμική τσάντα στο σπίτι σε ψυγείο.
- ✓ Για λόγους ασφαλείας της υγείας μας **δεν καταψύχουμε τα φρέσκα μύδια**, καθώς μετά από μέρες θα ανοίξουν.
- ✓ Τα τοποθετούμε σε γυάλινο μπολ ή τρυπητό, σκεπασμένα με μια νωπή πετσέτα για να διατηρούν την υγρασία τους, **πριν τα μαγειρέψουμε**.
- ✓ Για την **αποφυγή διασταυρούμενης επιμόλυνσης:** Πλένουμε τα χέρια μας, τις επιφάνειες κοπής και τα σκεύη πριν και μετά τον χειρισμό ωμών οστρακοειδών.

Οδηγίες Συντήρησης για τα φρέσκα όστρακα

- **Στο ψυγείο αποκλειστικά!**
- Συντηρούνται στη συντήρηση του ψυγείου, έως αυστηρά 4 ημέρες, στους 4 °C.
- Πάντα τα **διατηρούμε** στο ψυγείο μέσα στην **ειδική συσκευασία με φελιζολ** και βάζοντας μια βρεγμένη καθαρή πετσέτα γύρω γύρω από το κλειστό κουτί φελιζολ.
- **Δεν** τα αποθηκεύουμε μέσα σε **γλυκό νερό** ή **σφραγισμένες πλαστικές σακούλες**, γιατί θα πεθάνουν.

ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ οστρακοειδή:

Η **σωστή συντήρηση** των κατεψυγμένων οστρακοειδών (μύδια, κυδώνια, γυαλιστερές, χτένια, γαρίδες) είναι κρίσιμη για τη διατήρηση της ασφάλειας, της γεύσης και της υφής τους., δηλαδή:

- Θα πρέπει να συντηρούνται σε καταψύκτη στους **-18** βαθμούς Κελσίου.
- Όλα τα κατεψυγμένα οστρακοειδή πρέπει να διατίθενται προς πώληση σε μικρές συσκευασίες, όπως **σε διχτάκια** ή σε **μικρή διάφανη πλαστική συσκευασία** και
- Οι συσκευασίες τους να αναγράφουν όλες τις υγειονομικές πληροφορίες που απαιτούνται και να διαθέτουν την σφραγίδα της εταιρείας διακίνησης.
- Όσα πωλούνται μη αποκελυφωμένα, θα πρέπει να έχουν πάντα **κλειστό ερμητικά το κέλυφος** τους, ως ένδειξη ασφαλούς οστρακοειδούς προς κατανάλωση.
- Για καλύτερη ποιότητα, τα κατεψυγμένα οστρακοειδή (χωρίς κέλυφος) διατηρούνται 3-4 μήνες.
- Δεν καταψύχουμε ξανά θαλασσινά που έχουν αποψυχθεί.

Πριν το μαγείρεμα:

- Απορρίπτουμε όσα όστρακα έχουν ανοιχτό κέλυφος και δεν κλείνουν όταν τα χτυπάμε ελαφρά.
- Δεν τα αφήνουμε εκτός ψυγείου για πάνω από 2 ώρες
- Δεν καταναλώνουμε οστρακοειδή εάν
 - ✓ η συσκευασία έχει πάγο στο εσωτερικό της,
 - ✓ αν μυρίζουν έντονα (σαν αμμωνία) ή
 - ✓ αν η σάρκα τους είναι αποχρωματισμένη.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΑΠΟΨΥΞΗ ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΩΝ:

- ✓ **Στο ψυγείο είναι ο πλέον συνιστώμενος τρόπος:** Τοποθετούμε τα κατεψυγμένα οστρακοειδή στο ψυγείο (0-4 °C) από το προηγούμενο βράδυ.
- ✓ **Εντός κρύου νερού (για πιο γρήγορα):** Τοποθετούμε την συσκευασία με τα κατεψυγμένα οστρακοειδή, σφραγισμένη, σε κρύο νερό για περίπου μία ώρα.
- ✓ **Με απευθείας μαγείρεμα:** Σε περίπτωση μικρών οστρακοειδών όπως είναι τα καθαρισμένα μύδια, μπορούμε να τα μαγειρέψουμε απευθείας από την κατάψυξη.

ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΜΥΔΙΑ:

Ειδικότερα, για τα **μύδια** τα οποία πωλούνται σε κατεψυγμένη μορφή, υπάρχουν δύο κατηγορίες:

- με κέλυφος ή
- χωρίς κέλυφος.

Τα αποκελυφωμένα μύδια πωλούνται συσκευασμένα εντός πλαστικής σακούλας, η οποία περιέχει λίγο πόσιμο νερό. Στη συσκευασία πώλησης είναι απαραίτητο υγειονομικό σήμα με τη σφραγίδα της εγκατάστασης.

Τα μύδια θα πρέπει απαραίτητα να καταναλωθούν το αργότερο έως πέντε (5) ημέρες από την ημέρα της αποκελύφωσης, η οποία απαιτείται να αναγράφεται.

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΓΙΑ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ Η΄ ΝΩΠΑ ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ:

Για την **αποφυγή νόσησης από τον ιό της ηπατίτιδας Α**, οι καταναλωτές συστήνεται να μαγειρεύουν με προσοχή όλα τα οστρακοειδή:

- στον ατμό, για τουλάχιστον για δύο (2) λεπτά.
- σε βραστό νερό, στους **85-90 βαθμούς Κελσίου**, τουλάχιστον για τέσσερα (4) λεπτά.

Για την αποφυγή ιών όπως οι **νοροϊοί**, που δύναται να προκαλέσει επιδημίες **γαστρεντερίτιδας**, πρέπει να θυμόμαστε ότι:

- προκύπτει μετά από την κατανάλωση **ατελώς μαγειρεμένων/ωμών οστρακοειδών**
- οι ιοί αυτοί, είναι ανθεκτικοί:
 - στο μαγείρεμα στον ατμό (απαιτούνται πάνω από 9 λεπτά ατμίματος) και
 - σε θερμοκρασίες μέχρι 60°C.

Οπότε ακολουθούμε τους εξής **κανόνες μαγειρέματος** ψίχας οστρακοειδών:

- ✓ βράζουμε τουλάχιστον για **3 λεπτά**
- ✓ τηγανίζουμε τουλάχιστον **3 λεπτά** στους **190 °C**
- ✓ ψήνουμε στη σχάρα για τουλάχιστον **3 λεπτά**
- ✓ ψήνουμε στο φούρνο στους **230 °C** για 10 λεπτά
- ✓ ατμίζουμε για πάνω από **9 λεπτά**

4. ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ:

Πωλούνται σε τρεις τύπους:

- Νωπά και ζωντανά απαραιτήτως,
- συσκευασμένα-τυποποιημένα,
- κατεψυγμένα.

Συντήρηση πριν το μαγείρεμα: Αν συντηρούμε σαλιγκάρια για φαγητό, είναι απαραίτητο να τραφούν για τουλάχιστον 7-10 ημέρες μόνο με αλεύρι ή πίτουρα, ώστε να καθαρίσει το πεπτικό τους σύστημα.

5. ΑΧΙΝΟΙ:

Οι **αχινοί**:

- ✓ πρέπει κατά την αγορά τους να είναι **ζωντανοί** και να μην έχουν δυσάρεστη οσμή,
- ✓ να καταναλώνονται φρέσκοι.
- ✓ Εφόσον ανοιχτούν, τα αυγά μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο για μία (1) ημέρα ή στην κατάψυξη για έως και 15 ημέρες

6. ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ ΨΑΡΙΩΝ-ΙΧΘΥΗΡΩΝ:

Σε περίπτωση επιλογής **κονσερβών ιχθυηρών** που διατηρούνται στο ψυγείο ή εκτός ψυγείου, οι καταναλωτές θα πρέπει να προσέχουν:

- να μην είναι διογκωμένες.
- να μην παρουσιάζουν εκδορές και χιτυπήματα στη συσκευασία.
- να μην παρουσιάζει αλλοίωση το σύνηθες χρώμα συσκευασίας.
- να μην παρουσιάζουν εξωτερική σκουριά.
- να μην υπάρχει διαρροή του υγρού περιεχομένου (άλμης/λαδιού) της κονσέρβας.
- το περιεχόμενο της συσκευασίας ή της κονσέρβας να μην παρουσιάζει αλλοίωση οσμής, υφής, σχήματος και χρώματος.
- Όταν ανοιχθεί η κονσέρβα, τα εσωτερικά της τοιχώματα να μην έχουν διαβρωθεί ή αλλοιωθεί.

Διαβάζουμε τις ενδείξεις στη συσκευασία, ιδιαίτερα την **ημερομηνία λήξης** και να παρατηρούν εάν υπάρχει η επωνυμία του παρασκευαστή και ο κωδικός αριθμός Ε.Ε. της επιχείρησης.

7. ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ:

Ο ΤΑΡΑΜΑΣ: πρέπει να έχει:

- **χρώμα** λευκό έως καστανό ανοιχτό, ομοιόμορφο
- **σύσταση μαλθακή,**
- ευχάριστη γεύση και όχι πικρή ή όξινη,
- ευχάριστη οσμή

Αλλοίωση του ταραμά διαπιστώνεται από την εμφάνιση **μούχλας**, την **ξηρότητα** ή την **τάγγιση**.

Η σπιτική ταραμοσαλάτα είναι προτιμότερη λύση προς κατανάλωση καθώς δεν περιέχει χρωστικές ουσίες, όπως παρατηρείται σε κάποιες τυποποιημένες.

Η ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ:

- ✓ Διατηρείται στο ψυγείο με χρόνο συντήρησής έως και 5 μέρες
- ✓ πρέπει να έχει ευχάριστη οσμή και γεύση.

ΤΟ ΤΟΥΡΣΙ:

- ✓ Διατηρείται σε δροσερό και σκιερό μέρος
- ✓ μετά το άνοιγμα συνιστάται η διατήρηση στο ψυγείο.
- ✓ Θα πρέπει να καταναλώνεται με φειδώ από άτομα με ευαισθησία στο στομάχι.

ΟΙ ΕΛΙΕΣ:

Διατηρούνται σε άλμη (νερό με αλάτι) ή ελαιόλαδο. Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας τους, καλό είναι να παραμένουν στο ψυγείο, ειδικά αν είναι γεμιστές με αμύγδαλο, σκόρδο ή κ.α.

ΤΑ ΑΛΙΠΑΣΤΑ (όπως η λακέρδα και οι σαρδέλες):

Διατηρούνται αυστηρά στο ψυγείο και καλό είναι να καταναλώνονται σύντομα μετά το άνοιγμα της συσκευασίας

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΩΝ / ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ:

- ✓ **Συντήρηση εντός ψυγείου:** Η ορθή θερμοκρασία είναι από +1 °C έως +4 °C.
- ✓ **Απόψυξη:** Η απόψυξη για τα κατεψυγμένα σαρακοστιανά πρέπει να γίνεται στο ψυγείο, και όχι σε θερμοκρασία δωματίου.
- ✓ **Συσκευασία:** Διαβάζουμε προσεκτικά τις ενδείξεις στη συσκευασία για τις ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης.
- ✓ **Διατηρούμε καθαρά τα χέρια μας:**
πλένουμε τα χέρια μας καλά πριν και μετά το χειρισμό ωμών οστρακοειδών και σαρακοστιανών.
- ✓ **Διατηρούμε τις επιφάνειες κοπής και τα οικιακά σκεύη καθαρά.**
- ✓ **Διασταυρούμενη μόλυνση:** Διαχωρίζουμε τα ωμά από τα μαγειρεμένα τρόφιμα στο ψυγείο και κατά την διαχείριση τους και το μαγείρεμα.

Δεν φέρνουμε σε επαφή μαγειρεμένα τρόφιμα με επιφάνειες ή σκεύη με τα οποία χειριστήκαμε ωμά τρόφιμα και δεν έχουν προηγουμένως πλυθεί, ώστε να μην επιφέρουμε διασταυρούμενη επιμόλυνση.

Φυλάσσουμε ξεχωριστά τα ωμά μαλάκια, ψάρια και οστρακοειδή, μακριά από κάθε τρόφιμο που τρώγεται ωμό (φρούτα, λαχανικά) ή είναι έτοιμα προς κατανάλωση (μελιτζανοσαλάτα κ.τ.λ.), ώστε να μην επιφέρουμε διασταυρούμενη επιμόλυνση.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ:

Συνήγορος του Καταναλωτή:

210 6460862, 210 6460814, 210 6460612, 210 6460734, 210 6460458,

Ωρες εξυπηρέτησης κοινού: 9:30 - 13:00

Email: grammateia@synigoroskatanaloti.gr

Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (Ε.Φ.Ε.Τ.): 21 3214 5800

Ωρες εξυπηρέτησης κοινού: 08:00 - 15:00

ακολουθεί αφίσα του Π.Ο.Υ.

Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα



Υγιεινή

- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν πιάσουμε οποιαδήποτε τρόφιμα. Αν όμως ασχολούμαστε συστηματικά με το μαγείρεμα ή με το χειρισμό τροφίμων τότε πλένουμε τα χέρια μας όσο πιο συχνά μπορούμε
- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν βουίμε από το αποχωρητήριο
- ✓ Πλένουμε και αποστειρώνουμε όλες τις επιφάνειες και τα εργαλεία που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα
- ✓ Προστατεύουμε τα τρόφιμα και τους χώρους παρασκευής, διατήρησης και επεξεργασίας τους από έντομα, τρωκτικά και άλλα ζώα

Γιατί;

Αν και οι περισσότεροι μικροοργανισμοί που υπάρχουν στη φύση δεν προκαλούν ασθένειες, υπάρχουν και επικίνδυνα μικροοργανισμοί οι οποίοι φθάνουν στο έδαφος, στο νερό, στα ζώα και στους ανθρώπους. Οι μικροοργανισμοί αυτοί που βρίσκονται στα χέρια, σε πισίτες, πιάτα, εργαλεία ή συσκευές μαγειρικής και κυρίως στις επιφάνειες τραπεζιού και τροφίμων, μεταφέρονται εύκολα στα τρόφιμα που έρχονται σε επαφή μαζί τους και μπορεί να προκαλέσουν τροφιογενή νοσήματα.



Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα

- ✓ Διατηρούμε το ωμό κρέας, κοτόπουλο και θαλασσινά χωριστά από όλα τα άλλα τρόφιμα
- ✓ Χρησιμοποιούμε άλλα εργαλεία, όπως μαχαιρία ή σανίδες τεμαχισμού για τα ωμά και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα
- ✓ Διατηρούμε τα τρόφιμα σε δοχεία έτσι ώστε να αποφεύγεται η επαφή ωμών και μαγειρεμένων φαγητών

Γιατί;

Τα ωμά φαγητά και ιδίως το κρέας, τα πουλερικά και τα θαλασσινά, καθώς και οι ζωμοί τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς οι οποίοι μπορεί να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα ή φαγητά κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, του μαγειρέματος ή της συντήρησης ή της αποθήκευσης.

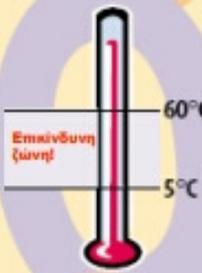


Καλό μαγείρεμα

- ✓ Μαγειρεύουμε καλά το φαγητό, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αβγά και θαλασσινά
- ✓ Φαγητά, όπως οι σούπες και τα βραστά, μαγειρεύονται καλά, έτσι ώστε να φθάνουν στη θερμοκρασία των 70°C. Όσον αφορά το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε τόσο ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ. Αν μπορούμε χρησιμοποιούμε θερμόμετρο
- ✓ Αναθερμαίνουμε προσεκτικά τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε

Γιατί;

Το καλό μαγείρεμα σκοτώνει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μάλιστα είναι άδεια ότι το μαγείρεμα ενός τροφίμου στη θερμοκρασία των 70°C αποτελεί διαβεβαίωση ότι το τρόφιμο είναι στείρο. Τρόφιμα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή είναι οι κωδούς, ψάρια κρέας σε ρέλικες και μεγάλες μάζες κρέατος ή γαλοπούλας, ιδίως γύρω από τις αρθρώσεις.



Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες

- ✓ Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερα από 2 ώρες
- ✓ Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο κάθε μαγειρεμένο ή ευαίσθητο στη ζέση φαγητό ή τρόφιμο (κατά προτίμηση κάτω από τους 5°C)
- ✓ Διατηρούμε το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό (περισσότερα από 60°C) μέχρι να το σερβίρουμε (να καταναλωθεί)
- ✓ Δεν διατηρούμε φαγητά για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμα κι αν τα έχουμε μέσα στο ψυγείο
- ✓ Δεν ξεπαγώνουμε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου

Γιατί;

Οι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα όταν τα φαγητά διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου. Όταν διατηρούμε τα τρόφιμα σε θερμοκρασίες κάτω των 5°C ή άνω των 60°C, η ανάπτυξη των μικροοργανισμών καθυστερεί ή σταματάει. Όμως υπάρχουν και κάποιες επικίνδυνες μικροοργανισμοί που συνεχίζουν να αναπτύσσονται και κάτω από τους 5°C.



Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες

- ✓ Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό ή αν δεν υπάρχει το επεξεργαζόμαστε κατάλληλα έτσι ώστε να γίνει ασφαλές
- ✓ Επιλέγουμε φρέσκα και υγιεινά τρόφιμα
- ✓ Επιλέγουμε τρόφιμα που έχουν υποστεί επεξεργασίες εξυγίανσης, όπως το πιστερικωμένο γάλα για παραδείγματα
- ✓ Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά και ιδιαίτερα όταν πρόκειται να αναλωθούν ωμά
- ✓ Δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν λήξει

Γιατί;

Οι πρώτες ύλες, περιλαμβανομένου του νερού και του πάγου, μπορεί να έχουν μολυνθεί με επικίνδυνους μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες. Τέτοιες ουσίες μπορεί να χρησιμοποιούν ευκολότερα σε τρόφιμα που απαιτούν ιδιαίτερη φροντίδα όπως τα τροποποιημένα φρούτα για παράδειγμα, ή σε τρόφιμα που έχουν αναπτυχθεί μολύνσεις κίνδυνος από κάποια τρόφιμα όπως μανιτάρια με κάποιας σκληρής διαδοχής όπως για παράδειγμα με την προσοχή επιλογή, για καλό πλύσιμο ή την αποθήκευσή.