



ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: <<ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ>>

Κοντεύοντας στο Πάσχα και με στόχο την αποφυγή των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία όλων μας παρατίθενται ακολουθως **οδηγίες** για :

- την ορθή επιλογή τροφίμων για το πασχαλινό τραπέζι καθώς και
- συμβουλές για τη σωστή συντήρηση αυτών.

ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ:

Οι καταναλωτές πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή:

- Στην τήρηση των κανόνων υγιεινής από το προσωπικό του καταστήματος και την ατομική τους υγιεινή,
- στην καθαριότητα του εξοπλισμού που υπάρχει,
- στην καθαριότητα του χώρου πώλησης.

ΚΡΕΑΤΙΚΑ: ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΑΓΟΡΑ ΚΡΕΑΤΟΣ:

Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι, οργανοληπτικά,

το αρνάκι γάλακτος:

- έχει ροζ χρώματος κρέας,
- με λευκό λίπος και
- τα κόκαλα του είναι λεπτά.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΟΙ ΣΦΡΑΓΙΔΕΣ:

Επιλογή κρέατος αμνοεριφίων (αρνιά, κατσίκια) που απαραίτητα φέρουν τις απαιτούμενες σφραγίδες.

Τα κρέατα που έχουν σφραγίδα:

- έχουν σφραγιστεί υπό συνθήκες που τηρούν τους απαιτούμενους κανόνες υγιεινής σε σφαγεία ελεγχόμενα από τις Κτηνιατρικές Υπηρεσίες του υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης.
- Έχουν περάσει από απαραίτητο κτηνιατρικό – υγειονομικό έλεγχο.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΩΝ ΣΦΡΑΓΙΔΩΝ:

Για κάθε σφάγιο απαιτείται να φέρει τέσσερις σφραγίδες:

- στις δύο ωμοπλάτες και
- τις δύο εξωτερικές πλευρές των μηρών.

Σφάγια **χωρίς σφραγίδες, ή με διαφορετικές** από τις προβλεπόμενες σφραγίδες, δεσμεύονται από τις αρμόδιες αρχές.

Για **Ελληνικά σφάγια** οι σφραγίδες:

- Είναι χρώματος «τυρκουάζ» (λαμπρό κυανό),
- Η σφραγίδα καταλληλόλητας έχει ωοειδές / στρογγυλό σχήμα,
- Αναγράφει τον αριθμό έγκρισης του σφαγείου (στο στρογγυλό σχήμα),
- Η σφραγίδα χώρας προέλευσης είναι ορθογώνιου σχήματος και αναγράφει απαραίτητα «ELLAS» ή «EL».

Για **Ευρωπαϊκής προέλευσης σφάγια**:

- Είναι χρώματος «τυρκουάζ» (λαμπρό κυανό) ή
- Είναι χρώματος κόκκινου (ερυθρό),
- Η σφραγίδα καταλληλόλητας έχει σχήμα ωοειδές ή στρογγυλό και περιλαμβάνει τον αριθμό έγκρισης του σφαγείου.
- Η σφραγίδα χώρας προέλευσης είναι ορθογώνιου σχήματος και
- αναγράφει απαραίτητα τα αρχικά του ονόματος της κοινοτικής χώρας προέλευσης.

Για τα σφάγια αμνοεριφίων **εισαγωγής από τρίτες χώρες**:

- Μπορεί να είναι Ελληνικής ή όχι, σφαγής,
- Οι σφραγίδες έχουν χρώμα «καστανό», (καφέ),
- Η στρογγυλή ή ωοειδής σφραγίδα καταλληλόλητας (ωοειδή ή στρογγυλή) αναγράφει τα στοιχεία του σφαγείου,
- Στην ορθογώνια σφραγίδα αναγράφεται το όνομα της τρίτης χώρας προέλευσης του αμνοεριφίου.
-

ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΝΤΟΣΘΙΩΝ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ:

Τα «εντεράκια» πρέπει:

- να μην παρουσιάζουν μεταβολές του χρωματισμού,
- να μην είναι εκτεθειμένα στο περιβάλλον, στις σκόνες και τα έντομα,
- να τα καθαριστούν πολύ καλά,
- εφόσον είναι κατεψυγμένα δεν θα πρέπει να έχουν προηγούμενα αποψυχθεί,
- η συσκευασία των κατεψυγμένων θα πρέπει να αναγράφει: την ημερομηνία κατάψυξης και την ημερομηνία λήξης.

Τα εντόσθια:

συκώτι, σπλάχνα, πνεύμονες, νεφρά και καρδιά:

- πρέπει να μην φέρουν οζίδια και κύστες,
- χρειάζεται να έχουν συντηρηθεί σωστά σε κατάλληλο ψυγείο,

- ο σπλήνας αιγοπρόβατου ηλικίας κάτω των 12 μηνών, απαγορεύεται να διατίθεται προς πώληση, και πρέπει να αφαιρείται από το σφαγείο και να μην πωλείται εντός της συκωταριάς από το κατάστημα
- για **κατεψυγμένα εντόσθια** απαιτείται ο αποκλεισμός απόψυξης εκ παραδρομής και η επανακατάψυξη τους,
- στα **κατεψυγμένα εντόσθια**, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην αναγραφή ημερομηνίας κατάψυξης και λήξης του προϊόντος.

ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΚΡΕΑΤΩΝ:

Η ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΠΟΨΥΞΗ ΚΡΕΑΤΟΣ ΓΙΝΕΤΑΙ στην:

- **συντήρηση** του ψυγείου για 24 ώρες (μικρό κομμάτι κρέατος),
- για τεμάχιο κρέατος άνω των 4,5 κιλών η πλήρης απόψυξη του στο ψυγείο θα χρειαστεί περισσότερες ημέρες.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ,

Η ΑΠΟΨΥΞΗ ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ:

- Σε **κρύο νερό** ή
- στο **φούρνο μικροκυμάτων**, στην σχετική ρύθμιση,

εφόσον το κρέας :

είναι αιγοπρόβειο και

δεν περιέχει χοντρά κομμάτια ή

- και

όμως ΠΟΤΕ σε θερμοκρασία δωματίου!!!

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΨΥΧΗ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ:

Το κρέας δύναται να **συντηρηθεί** με ασφάλεια στο **ψυγείο**:

- από τρείς (3) έως και πέντε (5) ημέρες , όταν είναι μπριζόλες, παιδάκια- και
- από μία (1) έως και δύο (2) ημέρες, εφόσον πρόκειται για κιμά.

Σε περίπτωση που το κρέας ή ο κιμάς έχει **αποψυχθεί**

- **στον φούρνο μικροκυμάτων** ή
- **σε κρύο νερό,**

ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ **ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΕΙ ΑΜΕΣΩΣ.**

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ:

Διατηρούμε το ωμό κρέας στο ψυγείο, χωριστά από :

- άλλα ωμά (π.χ. φρούτα ή λαχανικά) ή
- μαγειρεμένα τρόφιμα.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ / ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ:

✓ **Συντήρηση εντός ψυγείου:**

Η ορθή θερμοκρασία είναι από +1°C έως +4°C.

✓ **Απόψυξη:**

Η απόψυξη για τα κατεψυγμένα τρόφιμα 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 κρεάτων και ψαριών.

✓ **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 κρέατα και θαλασσινά, μακριά από κάθε τρόφιμο που τρώγεται ωμό (φρούτα, λαχανικά) ή είναι έτοιμα προς κατανάλωση (τζατζίκι κ.τ.λ.), ώστε να μην επιφέρουμε διασταυρούμενη επιμόλυνση.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ:

Συνήγορος του Καταναλωτή:

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

Ώρες εξυπηρέτησης κοινού: 9:30 - 13:00

Email: grammateia@synigoroskatanaloti.gr

Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (Ε.Φ.Ε.Τ.):

21 3214 5800

Ώρες εξυπηρέτησης κοινού: 08:00 - 15:00.

Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα



Υγιεινή

- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν πιόσουμε 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 βγούμε 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 αβιώνουν στο έδαφος, στο νερό, στα ζώα και στους ανθρώπους. Οι μικροοργανισμοί αυτοί που βρίσκονται στα χέρια σε πετσέτες, πιάτα, εργαλεία ή σταθερές μαγειρικής και κυρίως στις επιφάνειες τμήματος των τροφίμων, μεταφέρονται εύκολα στα τρόφιμα που έρχονται σε επαφή μαζί τους και μπορεί να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση.



Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα

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

Γιατί;

Τα κρέατα και τα θαλασσινά, καθώς και τα πουλερικά και τα θαλασσινά, καθώς και οι ζωικοί τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς οι οποίοι μπορεί να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα ή φαγητά κατά τη διάρκεια της παρασκευής, του μαγειρέματος ή της συντήρησης ή της αποθήκευσης.

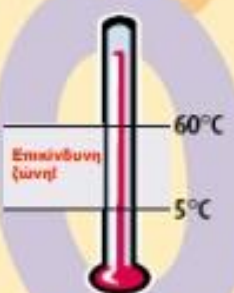


Καλό μαγείρεμα

- ✓ Μαγειρεύουμε καλά τα φαγητά, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αβγά και θαλασσινά
- ✓ Φαγητά, όπως οι σαούπες και τα βραστά, μαγειρεύονται καλά, έτσι ώστε να φθάνουν στη θερμοκρασία των 70°C. Όταν 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 σφαιρίζει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μάλιστα έχουν δείξει ότι το μαγείρεμα ενός τροφίμου στη θερμοκρασία των 70°C αποτελεί διαβεβαίωση ότι το τρόφιμο αυτό είναι ασφαλές. Τρόφιμα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή είναι οι κρέατες, ψητά κομμάτια σε ρόλους και μεγάλες μάζες κρέατος ή γαλακτοκομικά όπως γάλα από τις αβγάριες.



Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες

- ✓ Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο 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 (περισσότερο 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 κάποιοι επικίνδυνοι 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 εξυγιάνσης, όπως το πιστοποιημένο γάλα για παρθένομηλα
- ✓ Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά και ιδιαίτερα όταν πρόκειται να αναλωθούν ωμά
- ✓ Δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν λήξει

Γιατί;

Οι πρώτες ύλες, περιλαμβανομένης του νερού και του πάγου, μπορεί να έχουν μολυνθεί με επικίνδυνους μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες. Ταμπές αυτές μπορεί να χρησιμοποιούνται κυρίως στα τρόφιμα που έχουν υποστεί μηχανικές φθορές όπως τα τραυματισμένα φρούτα για παράδειγμα ή σε τροφίμα που έχουν αναπτυχθεί μύκητες. Ο κίνδυνος από τέτοια τρόφιμα μπορεί να μειωθεί με κάποιες άλλες διαδικασίες όπως για παράδειγμα με την θερμική επεξεργασία, το κατάψυγμα ή τον αποξείδωτο.