

Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα

Γιατί;

Αν και οι περισσότεροι μικροοργανισμοί που υπάρχουν στη φύση δεν προκαλούν ασθένειες, υπάρχουν και επικίνδυνοι μικροοργανισμοί, οι οποίοι αφθονούν στο έδαφος, στο νερό, στα ζώα και στους ανθρώπους. Οι μικροοργανισμοί αυτοί βρίσκονται στα χέρια, πετσέτες, εργαλεία ή συσκευές μαγειρικής και κυρίως σε επιφάνειες τεμαχισμού τροφίμων, και μπορούν εύκολα να μεταφερθούν στα τρόφιμα και να προκαλέσουν τροφιμογενή νοσήματα.

Υγιεινή

- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν χειριστούμε τρόφιμα και συχνά κατά τη διάρκεια προετοιμασίας φαγητού.
- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας μετά την τουαλέτα.
- ✓ Πλένουμε και αποστειρώνουμε όλες τις επιφάνειες και τον εξοπλισμό που χρησιμοποιούμε για την παρασκευή φαγητού (σκεύη, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες, κ.ά.).
- ✓ Προστατεύουμε τα τρόφιμα και τους χώρους παρασκευής, διατήρησης και επεξεργασίας τους από έντομα, τρωκτικά και άλλα ζώα.

Γιατί;

Τα ωμά φαγητά και κυρίως το κρέας, τα πουλερικά και τα θαλασσινά, καθώς και οι ζυμοί τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς που δυνατόν να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα ή φαγητά κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, του μαγειρέματος, της συντήρησης ή της αποθήκευσής τους.

Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα

- ✓ Διατηρούμε το ωμό κρέας, τα πουλερικά και τα θαλασσινά χωριστά από άλλα τρόφιμα.
- ✓ Χρησιμοποιούμε διαφορετικά εργαλεία, όπως μαχαιρία ή σανίδες τεμαχισμού, κατά τον χειρισμό ωμών τροφίμων.
- ✓ Αποθηκεύουμε τα τρόφιμα σε δοχεία, ώστε να αποφεύγεται η επαφή ωμών και μαγειρεμένων φαγητών.

Γιατί;

Το καλό μαγείρεμα σκοτώνει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μελέτες έδειξαν ότι το μαγείρεμα σε θερμοκρασία 70°C διασφαλίζει ότι το τρόφιμο είναι ασφαλές για κατανάλωση. Τρόφιμα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή είναι ο κιμάς, το κρέας σε ρολό, το μπουτί ή κότσι κρέατος και τα ολόκληρα πουλερικά.

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. Συστήνεται χρήση θερμομέτρου.
- ✓ Ξαναζεσταίνουμε μαγειρεμένο φαγητό καλά και ομοιόμορφα.

Γιατί;

Οι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα όταν τα φαγητά μένουν εκτός ψυγείου. Όταν διατηρούμε τα τρόφιμα σε θερμοκρασίες κάτω των 5°C ή άνω των 60°C, η ανάπτυξη των μικροοργανισμών καθυστερεί ή σταματά. Όμως υπάρχουν και κάποιοι επικίνδυνοι μικροοργανισμοί που συνεχίζουν να αναπτύσσονται και κάτω από τους 5°C.

Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες

- ✓ Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου πέραν των 2 ωρών.
- ✓ Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο κάθε μαγειρεμένο ή ευαίσθητο στη ζέστη φαγητό ή τρόφιμο (κατά προτίμηση κάτω από τους 5°C).
- ✓ Διατηρούμε το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό (άνω των 60°C) μέχρι την κατανάλωσή του.
- ✓ Δεν αποθηκεύουμε φαγητά για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμη κι αν βρίσκονται στο ψυγείο.
- ✓ Προτιμούμε να ξεπαγώνουμε κατεψυγμένα τρόφιμα στο ψυγείο, και όχι σε θερμοκρασία δωματίου.

Γιατί;

Οι πρώτες ύλες, περιλαμβανομένου του νερού και του πάγου, μπορεί να έχουν μολυνθεί με επικίνδυνους μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες. Τοξικές ουσίες μπορεί να σχηματιστούν ευκολότερα σε κατεστραμμένα τρόφιμα, όπως είναι τα τραυματισμένα φρούτα, ή σε τρόφιμα στα οποία έχουν αναπτυχθεί μύκητες. Ο κίνδυνος μπορεί να μειωθεί μέσω προσεκτικής επιλογής υλικών, με καλό πλύσιμο ή αποφλοιώση.

Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες

- ✓ Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό ή το επεξεργαζόμαστε κατάλληλα ώστε να γίνει ασφαλές.
- ✓ Επιλέγουμε φρέσκα και υγιεινά τρόφιμα.
- ✓ Επιλέγουμε τρόφιμα που έχουν υποστεί επεξεργασίες ασφαλείας, όπως είναι το παστεριωμένο γάλα.
- ✓ Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά, ιδιαίτερα όταν πρόκειται να καταναλωθούν ωμά.
- ✓ Δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν λήξει.

Γνώση = Πρόληψη



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ
ΖΩΟΑΝΘΡΩΠΟΝΟΣΩΝ

Υπουργείο Υγείας

