

## Αποφύγετε τη διασταυρούμενη επιμόλυνση

Τα ωμά κρέατα έχουν μικρόβια.

Στα μικρόβια αυτά αρέσουν τα ταξίδια... Μπορούν να περάσουν από τα ωμά κρέατα σε εμάς και να μας προκαλέσουν έμετο, πυρετό, ναυτία, διάρροια ...

Να πως... και με τι τρόπο μπορούμε να σταματήσουμε το... «ταξίδι τους» ή αλλιώς να εμποδίσουμε την διασταυρούμενη επιμόλυνση

- 1** ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ την άμεση επαφή ωμού με μαγειρεμένο κρέας. ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΤΕ ξεχωριστά ωμό με μαγειρεμένο κρέας. ΠΟΤΕ στον ίδιο περιέκτη
- 2** ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ το ίδιο μαχαίρι για τεμαχισμό ωμών κρεάτων και τροφίμων που θα καταναλωθούν ως έχουν (σα-

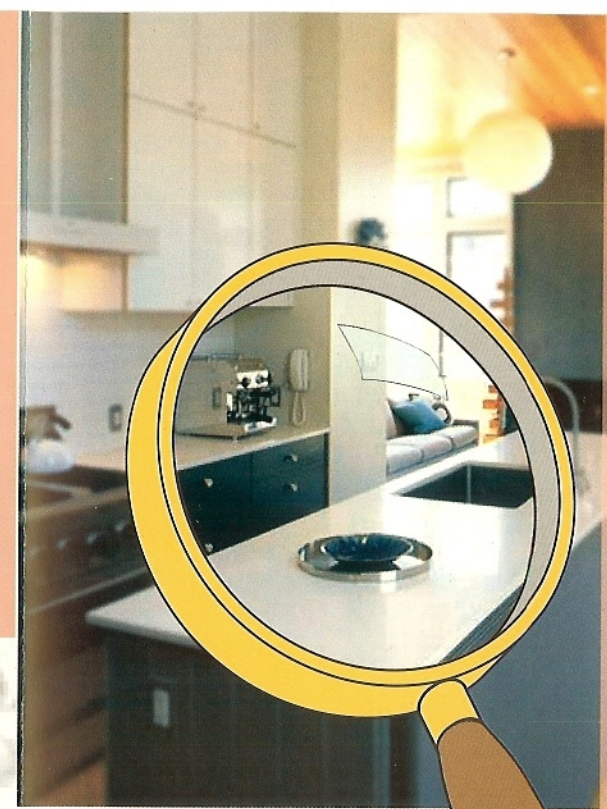
λάτα, μαγειρεμένο κρέας). Τεμαχίστε ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ τρόφιμα (πχ ωμά πουλερικά, κόκκινο κρέας, σαλάτα) με ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΜΑΧΑΙΡΙΑ

- 3** ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ την ίδια επιφάνεια για τεμαχισμό ωμών κρεάτων και τροφίμων που θα καταναλωθούν ως έχουν (σαλάτα, ψωμί, μαγειρεμένο κρέας). ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ την επιφάνεια κοπής πριν τη χρησιμοποιήσετε για τεμαχισμό άλλων τροφίμων ή ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ τεμαχίστε ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ τρόφιμα σε ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ επιφάνειες κοπής
- 4** ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ να κάνετε οποιαδήποτε εργασία χωρίς να πλύνετε τα χέρια μετά από χειρισμό ωμών κρεάτων. Να πλένετε ΣΧΟΛΑΣΤΙΚΑ τα χέρια σας μετά από χειρισμό ωμών τροφίμων.

Έκδοση του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων  
Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2 Αμπελόκηποι 115 26  
Τηλ. 210 6971500, Fax. 210 6971501  
e-mail: info@efet.gr, website: www.efet.gr  
2009



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ



## ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

 **ΕΦΕΤ**

**ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ  
ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

## Προετοιμασία

- ✓ Χειριστείτε ωμά κρέατα, ψάρια και πουλερικά σε διαφορετικές επιφάνειες από ότι τα υπόλοιπα τρόφιμα.
- ✓ Μην δοκιμάζετε ωμό κιμά
- ✓ Αποψύξτε τα κατεψυγμένα τρόφιμα στο ψυγείο ή με κρύο τρεχούμενο νερό. ΠΟΤΕ με ζεστό νερό ή εκτός ψυγείου
- ✓ Ξεπλύντε σχολαστικά τα λαχανικά με τα οποία θα παρασκευάσετε ωμές σαλάτες. Αφαιρέστε τα μέρη των λαχανικών που είναι σαπισμένα
- ✓ Καλό είναι να αποφύγετε τη χρήση ωμών αυγών για παρασκευή μαγιονέζας και γλυκισμάτων που δεν θα υποστούν θερμική επε-



ξεργασία (ψήσιμο), όπως μους, τираμισού, κλπ.

## Μαγείρεμα

- ✓ Φροντίστε τόσο για την καθαριότητα του χώρου προετοιμασίας του φαγητού όσο και για την προσωπική σας καθαριότητα.
- ✓ Μην πίνετε νωπά τρόφιμα και αμέσως μετά έτοιμα φαγητά χωρίς να πλύνετε τα χέρια σας.
- ✓ Ψήνετε τα προϊόντα κρέατος, πουλερικών και ψαριών επαρκώς ώστε να είναι μαγειρεμένα και στο εσωτερικό της
- ✓ Μην διατηρείτε τα έτοιμα φαγητά περισσότερο από το χρόνο που προβλέπει ο παρασκευαστής

## Διατήρηση μετά το μαγείρεμα

- ✓ Μην τοποθετείτε τα ζεστά τρόφιμα κατευθείαν εντός του ψυγείου

- ✓ Μην αφήνετε τα τρόφιμα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος περισσότερες από δύο ώρες. Φυλάξτε την ποσότητα που δεν σκοπεύετε να καταναλώσετε στο ψυγείο.
- ✓ Για να επιτύχετε γρηγορότερη ψύξη των τροφίμων χρησιμοποιείστε ρηχούς και κατά το δυνατό μικρούς περιέκτες (ιδιαίτερα σημαντικό για ορισμένα τρόφιμα όπως το ρύζι).
- ✓ Διατηρείστε τα τρόφιμα στο ψυγείο πάντα καλυμμένα.
- ✓ Μην επαναθερμάνετε μαγειρεμένα τρόφιμα περισσότερες από μία φορές.

