18/04/2022

ΕΟΔΥ: Οδηγίες για την ασφαλή κατανάλωση τροφίμων κατά τη διάρκεια του Πάσχα

/ Επικαιρότητα

Οδηγίες για την ασφαλή κατανάλωση τροφίμων κατά τη διάρκεια του Πάσχα και ειδικά του αιγοπρόβειου κρέατος και των αυγών, που εκείνες τις μέρες καταναλώνονται περισσότερο εξέδωσε ο ΕΟΔΥ.

Πιο συγκεκριμένα αναφέρει:

Καθώς πλησιάζει το Πάσχα και προετοιμαζόμαστε για το πασχαλινό τραπέζι, θα πρέπει να θυμόμαστε να ακολουθούμε τους παρακάτω κανόνες κατά το χειρισμό των τροφίμων και ειδικά του αιγοπρόβειου κρέατος και των αυγών, που εκείνες τις μέρες καταναλώνονται περισσότερο. Συγκεκριμένα:

- Τα αυγά δεν πρέπει να παραμένουν σε θερμοκρασία δωματίου περισσότερο από 2 ώρες. Διατηρήστε τα αυγά που έχουν βράσει επαρκώς (σφιχτά) στο ψυγείο μέχρι να σερβιριστούν.
- Αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν ωμά ή ατελώς

μαγειρεμένα αυγά (π.χ. χειροποίητη μαγιονέζα) καθώς επίσης την κατανάλωση ωμής ζύμης που περιέχει αλεύρι ή αυγά.

- Αν επιθυμείτε να καταναλώσετε τα αυγά που βάψατε/διακοσμήσατε, βεβαιωθείτε ότι έχετε χρησιμοποιήσει βαφή κατάλληλη για τρόφιμα.
- Διατηρήστε τα αυγά στη συσκευασία τους στο ψυγείο (όχι στην πόρτα του ψυγείου). Τα βαμμένα αυγά θα πρέπει να διατηρούνται, επίσης, στο ψυγείο.
- Βεβαιωθείτε ότι αποψύχετε το κρέας ακολουθώντας τα σωστά βήματα: η απόψυξη στη συντήρηση του ψυγείου μπορεί να διαρκέσει περίπου 24 ώρες, όταν πρόκειται για ένα μικρό κομμάτι. Ποσότητα κρέατος περίπου 4,5 κιλών χρειάζεται αρκετές μέρες ώστε να αποψυχθεί πλήρως.
- Αποψύξτε το αιγοπρόβειο κρέας τοποθετώντας το στη συντήρηση του ψυγείου, στο φούρνο μικροκυμάτων ή σε κρύο νερό και όχι σε θερμοκρασία δωματίου. Όταν αποψυχθεί, μπορεί να συντηρηθεί στο ψυγείο 3 έως 5 ημέρες -όταν είναι μπριζόλες, παϊδάκια- και 1 έως 2 ημέρες όταν είναι κιμάς. Όταν αποψυχθεί στο φούρνο μικροκυμάτων ή σε κρύο νερό, θα πρέπει να μαγειρευτεί αμέσως.
- Διατηρήστε το ωμό κρέας στο ψυγείο, χωριστά από άλλα ωμά (π.χ. φρούτα ή λαχανικά) ή μαγειρεμένα τρόφιμα, ώστε να αποφευχθεί η επιμόλυνσή τους. Διατηρήστε το αιγοπρόβειο κρέας στο ψυγείο σε θερμοκρασία 4°C.
- Τοποθετήστε το μαριναρισμένο κρέας στο ψυγείο μέχρι να το μαγειρέψετε. Απορρίψτε κάθε ποσότητα μαρινάδας που δε χρησιμοποιήσατε στο μαγείρεμα.
- Ψήστε το κρέας σε θερμοκρασία τουλάχιστον 160°C. Το κρέας είναι έτοιμο για κατανάλωση όταν η εσωτερική του θερμοκρασία φτάσει τους 63°C και το αφήσουμε να «ξεκουραστεί» σε αυτή τη θερμοκρασία για 3 λεπτά. Αν δεν υπάρχει θερμόμετρο, μαγειρεύουμε επαρκώς το κρέας, ώστε ο ζωμός του να είναι διαυγής.
- Το μαγειρεμένο αιγοπρόβειο κρέας μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο έως 3- 4 ημέρες.
- Αν επιθυμείτε να καταναλώσετε αιγοπρόβειο κρέας σε πακέτο (take away ή delivery), βεβαιωθείτε ότι είναι ζεστό κατά την παραλαβή. Καταναλώστε το μαγειρεμένο κρέας εντός 2 ωρών (ή 1 ώρας αν η θερμοκρασία είναι 32°C). Αν δεν πρόκειται να καταναλωθεί αμέσως, τοποθετήστε το στο ψυγείο σε θερμοκρασία ≤4°C, σε καλυμμένα δοχεία και καταναλώστε το εντός 3-4 ημερών, κρύο ή αφού προηγουμένως το ζεστάνετε στους 74°C.
- Θυμηθείτε ότι είναι απαραίτητο να πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το χειρισμό των τροφίμων.
- Χρησιμοποιήστε ξεχωριστές επιφάνειες εργασίες και εργαλεία (π.χ. μαχαίρια) για ωμά και μαγειρεμένα τρόφιμα. Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία για τα κρέατα και τα υπόλοιπα τρόφιμα.

Καλό Πάσχα και Καλή Ανάσταση!