

Ασφάλεια και υγιεινή τροφίμων - πλήρης οδηγός

Νίκος Καφετζόπουλος



Τα τροφιμογενή νοσήματα προκαλούνται από μικροοργανισμούς (όπως η σαλμονέλα, η λιστέρια, κ.ά.) που έχουν επιμολύνει το φαγητό. Εκδηλώνονται, κυρίως, με συμπτώματα του γαστρεντερικού συστήματος, κάποιες φορές μεγάλης βαρύτητας, όπως διάρροια, έμετο ή κοιλιακό πόνο, με ή χωρίς πυρετό. Ιδιαίτερα ευάλωτες είναι ειδικές ομάδες του πληθυσμού, όπως οι ηλικιωμένοι, τα παιδιά, οι έγκυες, τα άτομα με νοσήματα του ανοσοποιητικού συστήματος, στα οποία η νόσηση μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερα επικίνδυνη.

Οι βασικοί κανόνες που προτείνονται για την αποφυγή των τροφιμογενών νοσημάτων αφορούν: Την αγορά, τη μεταφορά και την αποθήκευση των τροφίμων, την καθαριότητα του χώρου και των σκευών, την προετοιμασία, το μαγείρεμα, το σερβίρισμα και τη συντήρηση των τροφίμων.

Αγορά, μεταφορά και αποθήκευση τροφίμων

Αγορά τροφίμων

- Μην αγοράζετε προϊόντα που έχουν ελαττωματική συσκευασία, είναι ακατάλληλα σφραγισμένα ή παρουσιάζουν σημάδια φθοράς.
- Μην αγοράζετε ή μην καταναλώνετε το περιεχόμενο συσκευασιών που έχουν «φουσκώσει», έχουν σημάδια διαρροής ή ασυνήθιστη οσμή.
- Ελέγχετε πάντα την ημερομηνία λήξης των συσκευασμένων τροφίμων πριν από την αγορά και την κατανάλωση.

Μεταφορά τροφίμων

- Αφήστε για το τέλος των αγορών σας τα τρόφιμα που διατηρούνται στην ψύξη ή την κατάψυξη, ώστε να αποφύγετε τη μερική απόψυξή τους μέχρι τη μεταφορά τους στο σπίτι.

Αποθήκευση τροφίμων

- Αποθηκεύετε τα τρόφιμα με βάση τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία τους.
- Διασφαλίστε ότι οι χώροι στους οποίους αποθηκεύετε τα τρόφιμα είναι καθαροί και ότι τα τρόφιμα βρίσκονται μακριά από χημικές ουσίες.
- Φροντίστε να αποθηκεύετε τα ωμά τρόφιμα χωριστά από τα έτοιμα προς κατανάλωση.
- Αποθηκεύετε τρόφιμα όπως όσπρια, αλεύρι, σύκα, δαμάσκηνα κ.ά. σε σφραγισμένο δοχείο, σε δροσερό και ξηρό μέρος, μακριά από άμεσες πηγές θερμότητας ή από το ηλιακό φως και κάντε συχνό έλεγχο για πιθανή προσβολή από έντομα.
- Διατηρείτε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες:
- Διατηρείτε τα ζεστά τρόφιμα πραγματικά ζεστά (θερμοκρασία άνω των 60 °C – να αχνίζονται) πριν από το σερβίρισμα.
- Μην αφήνετε τα μαγειρεμένα τρόφιμα, ιδιαίτερα το κρέας και τα πουλερικά, σε θερμοκρασία δωματίου περισσότερο από 2 ώρες. Μετά το φαγητό, ψύχετε γρήγορα όλα τα μαγειρεμένα και ευπαθή τρόφιμα.

Γιατί;

Οι μικροοργανισμοί μπορεί να πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα, εάν το τρόφιμο είναι αποθηκευμένο σε θερμοκρασία δωματίου. Σε θερμοκρασίες κάτω από τους 5 °C (θερμοκρασία ψυγείου) ή πάνω από τους 60 °C, η ανάπτυξη των μικροοργανισμών επιβραδύνεται ή σταματά.

Σχετικά με την αποθήκευση στο ψυγείο:

- Ρυθμίστε τη συντήρηση του ψυγείου στους 4o °C και την κατάψυξη στους -18 °C.
- Μην παραγεμίζετε το ψυγείο. Ο ψυχρός αέρας θα πρέπει να κυκλοφορεί για να διατηρεί τα τρόφιμα ασφαλή.
- Φροντίζετε όλα τα μαγειρεμένα τρόφιμα να είναι σε σκεύη αποθήκευσης και τοποθετήστε τα σε ράφι πάνω από τα ωμά.
- Τοποθετείτε τα ωμά κρέατα (καλυμμένα), στο κάτω μέρος του ψυγείου, ώστε να αποφύγετε να στάξει το κρέας σε άλλα τρόφιμα.
- Καθαρίζετε τακτικά το εσωτερικό του ψυγείου σας, και απομακρύνετε αμέσως υπολείμματα τροφίμων.
- Διασφαλίστε ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα διατηρούνται παγωμένα και σκληρά.
- Ποτέ μην τοποθετείτε ζεστό φαγητό κατευθείαν στο ψυγείο.

- Μην αποθηκεύετε τρόφιμα για μεγάλο διάστημα στο ψυγείο ή την κατάψυξη

Ενδεικτικοί χρόνοι συντήρησης τροφίμων* στο ψυγείο και την κατάψυξη

Τρόφιμο	Συντήρηση στο ψυγείο (4°C)	Συντήρηση στην κατάψυξη (-18°C)	Τρόφιμο	Συντήρηση στο ψυγείο (4°C)	Συντήρηση στην κατάψυξη (-18°C)
	Νωπό κρέας (κόκκινο)			Ψάρια (μαγειρεμένα)	
Βοδινό	3-5 ημέρες	6-12 μήνες	Όλα τα είδη ψαριών	3-4 ημέρες	4-6 μήνες
Χοιρινό	3-5 ημέρες	4-6 μήνες		Αλλαντικά	
Κατσίκισιο – Αρνίσιο	3-5 ημέρες	6-9 μήνες	Αλλαντικά σε φέτες (π.χ., ζαμπόν χοιρινό, γαλοπούλα κτλ.)	3-5 ημέρες	1-2 μήνες
Κιμάς (από βοδινό, χοιρινό ή αρνίσιο κρέας)	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Μπέικον	1 εβδομάδα	1 μήνας
Εντόσθια	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Λουκάνικα από ωμό κρέας (χοιρινό, κοτόπουλο, μοσχάρι κτλ.)	1-2 ημέρες	1-2 μήνες
	Κρέας μαγειρεμένο (κόκκινο)		Λουκάνικα από καπνιστό κρέας (χοιρινό, κοτόπουλο, μοσχάρι κτλ.)	1 εβδομάδα	1-2 μήνες
Κομμάτι κρέατος χωρίς σάλτσα ή ζωμό	3-4 ημέρες	2-3 μήνες		Αυγά	
Κομμάτι κρέατος με σάλτσα ή ζωμό	1-2 ημέρες	2-3 μήνες	Φρέσκα	4-5 εβδομάδες	Δεν καταψύχονται
	Νωπό κρέας πουλερικών		Κρόκοι αυγού – ασπράδια	2-4 ημέρες	Δεν καταψύχονται
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα (ολόκληρο)	1-2 ημέρες	12 μήνες	Βρασμένα (σφιγτά)	1 εβδομάδα	Δεν καταψύχονται
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα (κομμάτια)	1-2 ημέρες	9 μήνες		Γαλακτοκομικά προϊόντα	
Εντόσθια (σुकωτάκια)	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Γάλα	1 εβδομάδα	3 μήνες
	Κρέας πουλερικών μαγειρεμένο		Τυρί μαλακό (π.χ., κατίκι, κότατζ)	1 εβδομάδα	Δεν καταψύχεται
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα, και φαγητά που τα περιέχουν	3-4 ημέρες	4-6 μήνες	Γιαούρτι	1-2 εβδομάδες	1-2 μήνες
	Νωπά ψάρια και θαλασσινά				
Ψάρι λιπαρό (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, σαλομός)	1-2 ημέρες	2-3 μήνες			
Μη λιπαρό ψάρι (π.χ., γλώσσα)	1-2 ημέρες	6 μήνες			
Θαλασσινά και οστρακοειδή (γαρίδες, καλαμάρι, χταπόδι, μύδια κτλ.)	1-2 ημέρες	3-6 μήνες			
Καπνιστά ψάρια (π.χ., πέστροφα, σαλομός κτλ.)	2 εβδομάδες	2 μήνες			

*Οι ενδεικτικοί χρόνοι του πίνακα ισχύουν για μη συσκευασμένα τρόφιμα.

Πηγή: FDA (2011). Refrigerator & Freezer Storage Chart <http://www.fda.gov/downloads/food/foodborneillnesscontaminants/ucm109315.pdf>

Καθαριότητα χώρου και σκευών

<p>ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ</p>  <p>Πλένετε καλά και συχνά τα χέρια, τα μαγειρικά σκεύη και τις επιφάνειες της κουζίνας.</p>	<p>ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ</p>  <p>Χρησιμοποιείτε διαφορετικά μαγειρικά σκεύη, επιφάνειες κοπής και ράφια αποθήκευσης στο ψυγείο για τα ωμά (π.χ., κρέας, πουλερικά, ψάρια-θαλασσινά) και τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.</p>
<p>ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ</p>  <p>Μαγειρεύετε στην κατάλληλη θερμοκρασία και για όσο χρόνο χρειάζεται κάθε τρόφιμο.</p>	<p>ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ</p>  <p>Αποθηκεύετε το συντομότερο δυνατό στο ψυγείο τα τρόφιμα που αγοράζετε, καθώς και το φαγητό που περισσεύει.</p>

Προετοιμασία, μαγείρεμα, σερβίρισμα και συντήρηση φαγητού

- Καθαρίζετε καλά όλες τις επιφάνειες εργασίας, τα σερβίτσια, τα μαχαιροπίρουνα, τα μαγειρικά σκεύη και τον λοιπό εξοπλισμό, χρησιμοποιώντας ζεστό νερό και απορρυπαντικό.
- Διασφαλίζετε ότι όλα τα σκεύη και ο εξοπλισμός είναι απολύτως στεγνά πριν από την χρήση τους.

- Πλένετε συχνά και στεγνώνετε τις πετσέτες της κουζίνας, τα σφουγγάρια και τα πανάκια καθαρισμού και αντικαταστήστε τακτικά το σφουγγάρι πλυσίματος. Χρησιμοποιείτε χαρτοπετσέτες μιας χρήσης, καθώς δεν μεταφέρουν και δεν ευνοούν την εξάπλωση των βακτηρίων.
- Διατηρείτε τις συσκευές, όπως φούρνο μικροκυμάτων, τοστιέρα, ανοιχτήρι για κονσέρβες, λεπίδες του μπλέντερ και του μίξερ, χωρίς υπολείμματα τροφίμων.

Προετοιμασία φαγητού

- Πλένετε καλά τα χέρια σας με σαπούνι πριν αρχίσετε την προετοιμασία του φαγητού και στεγνώστε τα καλά.
- Ξεχωρίζετε το ωμό κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά από τα άλλα τρόφιμα.
- Χρησιμοποιείτε διαφορετικό εξοπλισμό και εργαλεία, όπως μαχαίρια και επιφάνειες κοπής, για να χειριστείτε ωμά τρόφιμα.
- Αποθηκεύετε τα τρόφιμα σε κλειστά σκεύη για να αποφύγετε την επαφή μεταξύ ωμών και μαγειρεμένων τροφίμων.

Γιατί;

Τα ωμά τρόφιμα, και ιδιαίτερα το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, καθώς και τα υγρά τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς, που είναι δυνατόν να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα κατά την προετοιμασία και την αποθήκευσή τους.

- Αποψύχετε τα τρόφιμα στη συντήρηση του ψυγείου, στον φούρνο μικροκυμάτων ή με τρεχούμενο νερό. Ποτέ με ζεστό νερό ή εκτός ψυγείου.
- Τρόφιμα τα οποία αποψύχθηκαν στον φούρνο μικροκυμάτων θα πρέπει να μαγειρεύονται αμέσως.
- Μην καταψύχετε ξανά κρέας που έχετε αποψύξει.
- Μαγειρέψτε το αμέσως ή διατηρήστε το στο ψυγείο μέχρι να το χρησιμοποιήσετε.
- Κατά την απόψυξη του ωμού κρέατος φροντίστε να μην στάζει και μολύνει άλλα τρόφιμα ή σκεύη.
- Πλένετε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά κάτω από τρεχούμενο νερό πριν από το ξεφλούδισμα και το κόψιμο. Τρίψτε τα δυνατά και στεγνώστε τα μετά το πλύσιμο

Μαγείρεμα

- Μην μαγειρεύετε κατεψυγμένα τρόφιμα, αν προηγουμένως δεν τα έχετε αποψύξει καλά.
- Μην μαγειρεύετε μερικώς τα τρόφιμα και μην αφήνετε την ολοκλήρωση του μαγειρέματος για αργότερα. Το κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά πρέπει να μαγειρεύονται καλά πριν από την αποθήκευσή τους στο ψυγείο.
- Για το κρέας και τα πουλερικά, διασφαλίστε ότι οι χυμοί τους δεν είναι ροζ. Ιδανικά, χρησιμοποιήστε θερμομέτρο. Όμως, προσοχή: Καλοψημένο δεν σημαίνει και καμένο.

- Μαγειρεύετε τις σούπες και τα φαγητά κατσαρόλας μέχρι τη θερμοκρασία βρασμού τους, ώστε η θερμοκρασία στο εσωτερικό τους να φτάσει τους 70 °C.

Γιατί; Το σωστό μαγείρεμα σκοτώνει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μελέτες έχουν δείξει ότι το μαγείρεμα του φαγητού σε θερμοκρασία 70 °C μπορεί να το καταστήσει ασφαλές για κατανάλωση.

- Τα τρόφιμα τα οποία χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή είναι ο κιμάς, τα ψητά σε μορφή κυλίνδρου (π.χ., ρολό), τα μεγάλα κομμάτια κρέατος και το ολόκληρο κοτόπουλο.
- Τα μικρόβια έχουν την ικανότητα να μεταφέρονται πολύ γρήγορα και να πολλαπλασιάζονται ταχύτατα, γεγονός που ευνοεί τη μετακίνησή τους από το ωμό κρέας στον άνθρωπο ή σε άλλα τρόφιμα (π.χ., λαχανικά), και από τα ωμά τρόφιμα στα μαγειρεμένα φαγητά. Αυτή η μεταφορά των μικροβίων λέγεται «διασταυρούμενη επιμόλυνση».
- Οι θερμοκρασίες που ευνοούν τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων είναι μεταξύ 5 °C και 60 °C.
- Τα τρόφιμα διακρίνονται σε υψηλού, μεσαίου και χαμηλού κινδύνου, ανάλογα με το αν περιέχουν παθογόνους μικροοργανισμούς και ανάλογα με τη σύστασή τους και την επεξεργασία που έχουν υποστεί. Τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου ονομάζονται και ευπαθή ή ευαλλοίωτα. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα πουλερικά, το κρέας, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια και τα οστρακοειδή.

Σερβίρισμα

- Όταν ζεσταίνετε φαγητό, βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία του είναι τόσο υψηλή, ώστε να είναι καυτό (κατά την αναθέρμανσή του να αχνίσει ή να βράσει).
- Μην αναθερμαίνετε τα φαγητά περισσότερο από μία φορά.
- Αποφεύγετε τα ωμά ή τα μερικώς μαγειρεμένα αυγά, ή προϊόντα που περιέχουν ωμά αυγά.
- Κατά το άνοιγμα συσκευασιών (π.χ., βάζων) που έχουν σφραγιστεί σε κενό αέρος, βεβαιωθείτε ότι ακούσατε τον χαρακτηριστικό ήχο (ποπ), που δείχνει ότι το τρόφιμο είναι ασφαλές.