

Σωστή Διαχείριση και Αποθήκευση Τροφίμων

Στο οικιακό μας ψυγείο φυλάμε:

Έκτος από τα τρόφιμα που είναι προφανές ότι πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο, όπως τα γαλακτοκομικά, τα αλλαντικά, τα νωπά πουλερικά, κρέατα και ψάρια (κατά προτίμηση όχι στο χαρτί με την πλαστική ένδυση που είναι τυλιγμένα όταν τα αγοράζουμε, αλλά σε γυάλινα σκεύη που κλείνουν ώστε να μην έρχονται σε επαφή με άλλα τρόφιμα), υπάρχουν και άλλα τρόφιμα και φαγητά που είναι καλό να διατηρούμε στο ψυγείο:

- Το ψωμί -τουλάχιστον το συσκευασμένο-, ώστε να αυξάνεται έτσι η διάρκεια ζωής του.
- Τα μαγειρεμένα τρόφιμα και φαγητά γιατί έτσι αυξάνεται ο χρόνος ζωής τους (περίπου 3 ημέρες για το κρέας και το κοτόπουλο και 2 ημέρες για το ψάρι, τα λαχανικά και τα τρόφιμα που περιέχουν αβγά, γάλα ή βούτυρο).
- Τα τρόφιμα που θέλουμε να αποψύξουμε. Έτσι, αποφεύγουμε τις απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας, που μπορεί να επιφέρουν αλλοιώσεις στην υφή των τροφίμων.
- Τα αβγά. Παρόλο που οι Αμερικάνοι τα βάζουν πάντα στο ψυγείο, ενώ σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες τα φυλάνε εκτός, συνίσταται να τα διατηρούμε στο ψυγείο για να αυξήσουμε τον χρόνο που διατηρούνται φρέσκα. Αν όμως μπορούμε να τα φυλάξουμε σε μέρος που είμαστε σίγουροι ότι παραμένει δροσερό μπορούμε να τα έχουμε και εκτός ψυγείου.
- Κέτσαπ κ μουστάρδα δεν χρειάζονται ψυγείο, αλλά εάν θέλουμε να διατηρήσει η μουστάρδα τα αρώματα και την ιδιαίτερη γεύση της είναι προτιμότερο να την έχουμε στο ψυγείο.
- Οι έτοιμες-τυποποιημένες μαρμελάδες του εμπορίου χρειάζεται να διατηρούνται στο ψυγείο αφού ανοιχτούν, εκτός εάν πρόκειται να καταναλωθούν σε 2 με 3 ημέρες από το άνοιγμα τους. Οι χειροποίητες, επειδή συνήθως περιέχουν περισσότερη ζάχαρη μπορεί να διατηρηθούν κ στο ντουλάπι μετά το άνοιγμα.
- Φρούτα, όπως τα σταφύλια και οι φράουλες χρειάζονται ψυγείο, ενώ τα υπόλοιπα φρούτα μπορούν να διατηρηθούν και εκτός ψυγείου σε μέρος ξηρό που να αεριζεται και αυτό ισχύει και για τα "εξωτικά" φρούτα όπως για παράδειγμα ο ανανάς και οι μπανάνες.
- Τα λαχανικά γενικά δεν χρειάζονται ψυγείο, ίσα-ίσα που το ψυγείο μπορεί να τους κάνει και κακό, π.χ οι ντομάτες μπορεί να χάσουν την γεύση και το άρωμα τους. Στο ψυγείο είναι καλό να βάζουμε τις πιπεριές, το μπρόκολο, τα καρότα, το λάχανο, το μαρούλι και το κουνουπίδι, ειδικά εάν θέλουμε να τα διατηρήσουμε λίγο περισσότερο.
- Τα μυρωδικά, όπως ο μαϊντανός κ ο βασικός μπορεί να διατηρηθούν κλεισμένα σε σακούλα ή σε κάποιο σκεύος στο ψυγείο.





Για πόσο καιρό μπορώ να διατηρώ τρόφιμα στο ψυγείο ή στην κατάψυξη;

Αρχικά πρέπει να διατηρείτε το οικιακό ψυγείο καθαρό και ελέγχετε περιοδικά την ορθότητα των θερμοκρασιακών ενδείξεών του.

Ένας γενικός κανόνας είναι να μη διατηρείτε τρόφιμα στην κατάψυξη περισσότερο από 6 μήνες (με την προϋπόθεση ότι η κατάψυξή σας είναι κατάλληλη για να διατηρούνται εκεί τρόφιμα για τέτοιο χρονικό διάστημα).










Αυτό αναφέρεται στο εγχειρίδιο του κατασκευαστή του ψυγείου σας.



"Διατροφικές συμβουλές (και συμβουλές υγιεινής διατροφής)" στα πλαίσια της πράξης «ΑΠΟΚΕΝΤΡΩΜΕΝΕΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΗΣ ΥΛΙΚΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ, ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΔΑΠΑΝΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ 2018-2019 - ΠΕ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ» με Κωδικό ΟΠΣ 5029802 στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Επισιτιστικής και Βασικής Υλικής Συνδρομής» του Ταμείου Ευρωπαϊκής Βοήθειας προς τους Απόρους (ΤΕΒΑ) 2014-2020»

Ενδεικτικός πίνακας για τις ασφαλείς περιόδους συντήρησης και κατάψυξης σε ένα οικιακό

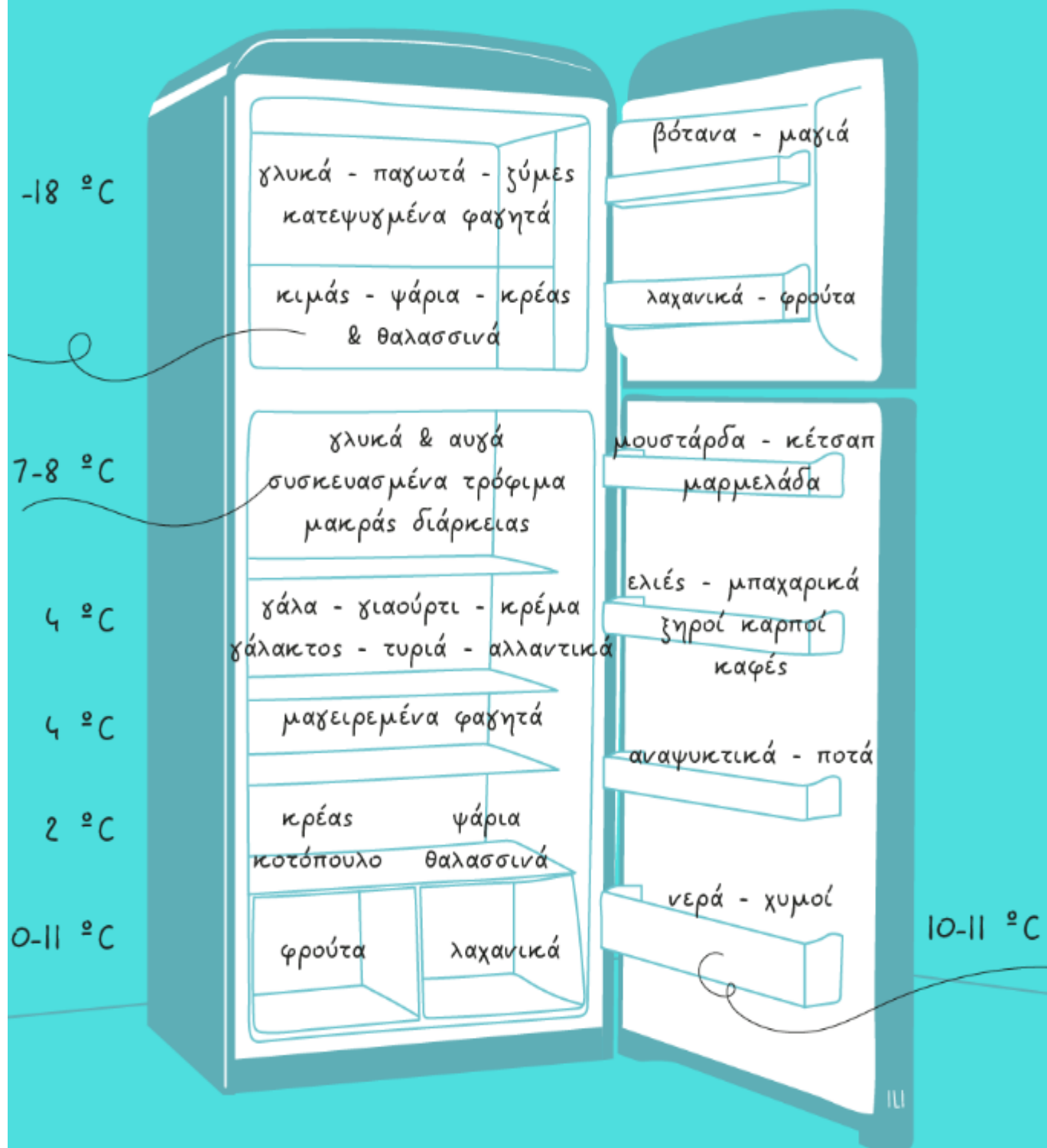
ψυγείο που τηρεί ορθά τις θερμοκρασίες που αναγράφει.

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	
Καταικίσιο – 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	Λουκάνικο από ωμό κρέας (χοιρινό, κοτόπουλο, μοσχάρι κτλ.)	1-2 ημέρες	1-2 μήνες
	Κρέας μαγειρεμένο (κόκκινο)		Λουκάνικο 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 (σφιχτά)	1 εβδομάδα	Δεν καταψύχονται
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα (κομμάτια)	1-2 ημέρες	9 μήνες		Γαλακτοκομικά προϊόντα	
Εντόσθια (συκωτάκια)	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, σολομός)	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, σολομός 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/foodfoodborneillnesscontaminants/ucm109315.pdf>





Τι πρέπει να αποφύγουμε στην συντήρηση και αποθήκευση των τροφίμων :

- I. Ποτέ δεν πρέπει να αποθηκεύετε στο ίδιο σκεύος ωμό με μαγειρεμένο κρέας.
- II. Ποτέ δεν αποθηκεύετε ζεστά φαγητά στο ψυγείο. Αυτό μπορεί να αλλάξει τη θερμοκρασία συντήρησης εντός του ψυγείου
- III. Τρόφιμα όπως, ωμό κρέας, πουλερικά και ψάρια τα αποθηκεύετε σε ξεχωριστούς κλειστούς περιέκτες, έτσι ώστε να μην έρχονται σε επαφή μεταξύ τους και να μη στάζουν επάνω σε άλλα τρόφιμα και τα τοποθετείτε στα μεσαία ράφια του ψυγείου.
- IV. Τοποθετείστε τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα όπως τυρί, γιαούρτι, μαγειρεμένο κρέας στα ανώτερα ράφια του ψυγείου, αφού αποθηκευτούν μέσα σε ξεχωριστά κλειστά σκεύη εάν δεν είναι συσκευασμένα.
- V. Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο. Η τήρηση τάξης στο οικιακό ψυγείο σας, βοηθά να μην ξεχνάτε τρόφιμα για μακρύ χρονικό διάστημα σε αθέατες γωνίες του οικιακού ψυγείου. Επίσης, μην χρησιμοποιείτε αλόγιστα το ψυγείο (π.χ. ανοικτή πόρτα για αρκετή ώρα), μην φράζετε τους αγωγούς κυκλοφορίας ψυχρού αέρα, προκειμένου να ψύχονται ομοιόμορφα όλα τα υπό αποθήκευση προϊόντα.
- VI. Τα λαχανικά και τα φρούτα τα τοποθετούμε στα χαμηλότερα ράφια.

Διαχείριση αποψυγμένων τροφίμων

Όχι! Τα τρόφιμα μπορείτε να τα καταψύξετε μόνο πριν φτάσουν στην ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας και όταν το κάνετε αυτό, η ημερομηνία αυτή δε θα ισχύει πλέον και είναι καλό να αναγράψετε την ημερομηνία κατάψυξης, ως υπενθύμιση, για ασφαλείς μελλοντικούς χειρισμούς και την κατανάλωση του τροφίμου.

Πόσο μπορώ να κρατώ το τρόφιμο αποψυγμένο πριν το μαγειρέψω;

Μόλις το τρόφιμο αποψυχθεί πλήρως, το καλύτερο είναι να το μαγειρέψετε αμέσως. Αφού μαγειρευτεί, μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο ξανά (για 2-3 μέρες). Κατ' εξαίρεση, μπορεί να μαγειρευτούν τρόφιμα απευθείας από κατάψυξη όταν το μέγεθός τους είναι ιδιαίτερα μικρό, π.χ. επίπεδα μπιφτέκια ή προϊόντα ('μπουκιές') σφολιάτας και σύμφωνα με τις οδηγίες της ετικέτας στο εξωτερικό της συσκευασίας.

Μπορώ να ξανακαταψύξω αποψυγμένο φαγητό ;

Όχι! Το αποψυγμένο φαγητό δεν πρέπει να ξανακαταψυχθεί εκτός αν προηγουμένως μαγειρευτεί σε θερμοκρασία πάνω από 75°C (στο κέντρο του τροφίμου) και δεν πρέπει να ξανακαταψυχθεί πάνω από μία φορά μετά από αυτό το μαγείρεμα.

Πως μπορώ να αποψύξω κατεψυγμένο τρόφιμο ;

Ο πιο ασφαλής τρόπος είναι να το τοποθετήσετε στη συντήρηση για να αποτρέψετε την αλλοίωση του από μικροοργανισμούς. Αυτό απαιτεί έναν προγραμματισμό για το φαγητό που πρόκειται να μαγειρέψετε. Μπορείτε να αποψύξετε και στο φούρνο μικροκυμάτων, σε μικρές ποσότητες, αλλά όταν σκοπεύετε να μαγειρέψετε το φαγητό αμέσως μετά την απόψυξη. Τα



"Διατροφικές συμβουλές (και συμβουλές υγιεινής διατροφής)" στα πλαίσια της πράξης «ΑΠΟΚΕΝΤΡΩΜΕΝΕΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΗΣ ΥΛΙΚΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ, ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΔΑΠΑΝΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ 2018-2019 - ΠΕ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ» με Κωδικό ΟΠΣ 5029802 στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα ««Επισιτιστικής και Βασικής Υλικής Συνδρομής» του Ταμείου Ευρωπαϊκής Βοήθειας προς τους Απόρους (ΤΕΒΑ) 2014-2020» κυριότερα σημεία είναι: (ι) να μην αφήνετε το φαγητό να αποψύχεται σε θερμοκρασία δωματίου γιατί μπορεί να ξεχαστεί εκεί και να επιμολυνθεί και (ιι) να βεβαιωθείτε ότι το τρόφιμο έχει αποψυχθεί πλήρως στο εσωτερικό του πριν μαγειρευτεί και ότι δεν εμφανίζει κρυστάλλους πάγου. Γι' αυτό χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στα ετερογενή τρόφιμα, που περιέχουν ανάμικτες ύλες υψηλής και χαμηλής υγρασίας, π.χ. μουσακάς, παστίτσιο, ζυμαρικά και λαδερά.

Ξηρά αποθήκευση τροφίμων

Η «ξηρά αποθήκευση τροφίμων» είναι η αποθήκευση των τροφίμων (τα οποία δε χρήζουν ψύξη) σε ράφια ή/και στα ντουλάπια, συρτάρια και άλλα παρόμοια μέσα αποθήκευσης εντός της κουζίνας.

Οι κατάλληλες συνθήκες στον χώρο ξηράς αποθήκευσης τροφίμων είναι οι ακόλουθες:

- Ικανοποιητικές συνθήκες εξαερισμού, υγρασίας και θερμοκρασίας (+18 έως +22°C)
- Διακριτός διαχωρισμός των τροφίμων από τα σκεύη και τα διάφορα είδη καθαρισμού.
- Καθαριότητα και τάξη στον χώρο
- Να μην υπάρχει υπερφόρτωση στα ράφια, προκειμένου να μην τραυματίζονται οι συσκευασίες και χάνεται (όπου υπάρχει) η προστατευτική τους ατμόσφαιρα (π.χ. συσκευασίες κρουασάν, πατατάκια, καφές, κλπ).
- Να μην υπάρχει κίνδυνος να πέσουν, να ανοίξουν ή να σπάσουν οι συσκευασίες τροφίμων,
- Να μην υπάρχουν διαρροές μεταξύ τροφίμων.

✚ Κατάλληλη αποθήκευση αλεύρων ή άλλων τροφίμων σε μορφή σκόνης μετά το άνοιγμα της συσκευασίας τους:

Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας π.χ. αλεύρου, φροντίστε να την κλείνετε ερμητικά ώστε να μην εισχωρήσει υγρασία στο εσωτερικό της και την αποθηκεύσετε σε κλειστό ερμάριο της κουζίνας σας, (στο οποίο αποθηκεύετε μόνο τρόφιμα). Προσέχετε τις αναγραφόμενες οδηγίες χρήσης επάνω στην συσκευασία π.χ. «κατανάλωση εντός ... εβδομάδων» από το άνοιγμα, οπότε μεριμνείτε ώστε να καταναλώσετε την ανοιγμένη συσκευασία έως την τελική επιτρεπτή ημερομηνία κατανάλωσης.

✚ Κατάλληλη αποθήκευση τροφίμου σε κονσέρβα μετά το άνοιγμα της συσκευασίας του:

Οι ανοιγμένες κονσέρβες πρέπει να διατηρούνται πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες και ενδείξεις που αναγράφονται στη συσκευασία. Παράδειγμα: αν ανοίχθηκε τοματοπολτός σε κονσέρβα 23/03/20 και προσδιορίζεται η διατήρηση του στο ψυγείο για 5 ημέρες, προσέχετε ώστε να τον καταναλώσετε έως τις 28/03/20 και φυλάξτε το προϊόν στο ψυγείο, είτε εντός της κονσέρβας σκεπασμένο, είτε κατά προτίμηση σε κλειστό καθαρό περιέκτη.

