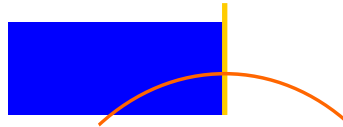
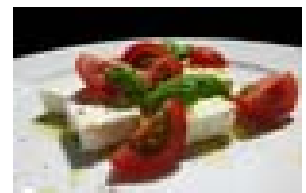


Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων



Απλές συμβουλές για το γιορτινό τραπέζι των Χριστουγέννων



Απλές συμβουλές για το γιορτινό τραπέζι των Χριστουγέννων



Εκδόθηκε από
ΕΦΕΤ
Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2
ΤΚ 115 26
Αθήνα
Τηλ: 2106971500
Fax: 2106971501
e-mail: info@efet.gr
website: www.efet.gr

2006

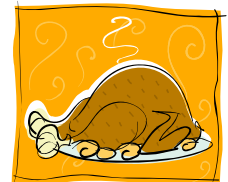


Τα Χριστούγεννα είναι πλέον πολύ κοντά και οι περισσότεροι έχουμε αρχίσει ήδη να παραδινόμαστε στη γλύκα και τη νοστιμιά των γευστικών πειρασμών των εορτών.

Οι παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες τις ημέρες των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς μας οδηγούν συνήθως σε αγορά και κατανάλωση μεγάλης ποικιλίας τροφίμων. Η σωστή επιλογή τους, αλλά και η προσεκτική διαχείριση στο σπίτι από τον καταναλωτή (μαγείρεμα, συντήρηση, κ.λ.π.) βοηθούν στην διατήρηση των πλεονεκτημάτων της παραδοσιακής μας διατροφής αλλά και στην μείωση των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία και στα οικονομικά συμφέροντα του καταναλωτή.

Οι ημέρες των Χριστουγέννων, συνδυάζονται με συγκεντρώσεις σε σπίτια με την οικογένεια και τους φίλους γύρω από το γιορτινό τραπέζι. Πολλές περιπτώσεις τροφικών δηλητηριάσεων καταγράφονται αυτή την περίοδο για το λόγο ότι δεν ακολουθούνται οι κανόνες υγιεινής. Η τροφική δηλητηρίαση είναι μια ενοχλητική και ενδεχομένως επικίνδυνη εμπειρία και ειδικά για ορισμένες κατηγορίες ανθρώπων όπως τα παιδιά, οι έγκυες γυναίκες και οι ηλικιωμένοι.

Επομένως αυτά τα Χριστούγεννα ας ακολουθήσουμε κάποιες συμβουλές για ασφαλή παρασκευή γευμάτων, ώστε να είμαστε σίγουροι για το γιορτινό μας τραπέζι.



Ο ΕΦΕΤ συνιστά στους καταναλωτές

- ☑ Αγοράστε από επίσημα και ελεγχόμενα σημεία της αγοράς.
 - ✘ Οι αγορές τροφίμων από πλανόδιους περιστασιακούς πωλητές ή από δήθεν παραγωγούς θα πρέπει να αποφεύγονται διότι αποτελούν πηγή διάθεσης μη ελεγχόμενων τροφίμων που μπορεί να παραπλανήσουν τον καταναλωτή και να προκαλέσουν μικρά ή μεγάλα προβλήματα στην υγεία του.
- ☑ Αγοράστε πουλερικά και κρεατικά που είναι τοποθετημένα σε ψυγεία ή προθήκες ψυγεία και όχι αυτά που είναι εκτός ψυγείου, κρέμονται από τσιγκέλια και είναι εκτεθειμένα σε σκόνες και μικρόβια.

Για την σωστή και ασφαλή προετοιμασία του γιορτινού σας τραπέζιού ο ΕΦΕΤ σας προτείνει:

- ✔ **Αγοράστε σωστά**
- ✔ **Εμποδίστε τη διασταυρούμενη επιμόλυνση**
- ✔ **Ακολουθήστε σωστούς χειρισμούς**

Αγοράστε σωστά

Για την προμήθεια κρέατος

- ✓ Αγοράστε το νωπό κρέας όσο γίνεται πιο κοντά στην ημερομηνία που θα διοργανώσετε το τραπέζι και αποθηκεύστε το στο ψυγείο σας όσο το δυνατόν γρηγορότερα μετά την αγορά του.
- ✓ Αποθηκεύστε το κατεψυγμένο κρέας στον καταψύκτη σας όσο το δυνατόν γρηγορότερα μετά την αγορά του και σιγουρευτείτε ότι παραμένει κατεψυγμένο.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι στα σημεία αγοράς τα νωπά κρέατα διατηρούνται υπό ψύξη 2-4° C και ποτέ σε ανοιχτούς μη ψυχωμένους χώρους. Τα κατεψυγμένα κρέατα πρέπει να διατηρούνται σε κατάψυξη -18° C ή και χαμηλότερη.
- ✓ Οι νωπές εγχώριες μη συσκευασμένες γαλοπούλες πρέπει να είναι εκσπλαχνισμένες (απεντερωμένες), χωρίς πούπουλα και να φέρουν **σήμανση καταλληλότητας** (είτε με τη μορφή σφραγίδας, είτε συνηθέστερα σε καρτελάκι μιας χρήσης κατάλληλα τοποθετημένο πάνω στο κρέας).
- ✓ Οι συσκευασμένες νωπές ή κατεψυγμένες πρέπει να φέρουν την **σήμανση καταλληλότητας της χώρας προέλευσης** και την ημερομηνία σφαγής και ανάλωσης (τοποθετημένη επάνω ή κάτω από τη συσκευασία ή το περιτύλιγμα, κατά τρόπο ευανάγνωστο).
- ✓ Ζώα που έχουν γεννηθεί και σφαγεί στην Ελλάδα φέρουν υποχρεωτικά σφραγίδες καταλληλότητας, με αναφορά στον κωδικό του εγκεκριμένου σφαγείου και με χρώμα λαμπρό κυανό(Τυρκουάζ).
- ✓ Με το ίδιο χρώμα σφραγίζονται και τα σφάγια ζώων από χώρες της Ε.Ε που σφάχτηκαν σε Ελληνικά σφαγεία. Σ' αυτά τίθεται και ορθογώνια σφραγίδα που αναγράφει το όνομα της χώρας προέλευσης.
- ✓ Ζώα από Τρίτες Χώρες που σφάζονται όμως στην Ελλάδα φέρουν σφραγίδες καταλληλότητας χρώματος καστανού (κεραμιδί) και σφραγίδες προέλευσης ίδιου χρώματος.



Για την προμήθεια Γαλακτοκομικών Προϊόντων:

- ✓ Τα τυριά πρέπει να παρασκευάζονται μόνο σε τυροκομεία που λειτουργούν νόμιμα.
✗ Μην αγοράζετε ποτέ «φρέσκα τυριά» από παραγωγούς που τυροκομούν οι ίδιοι διότι οι υγειονομικές συνθήκες παραγωγής τους είναι άγνωστες και πιθανόν ΟΧΙ σωστές.
- ✓ Τα τυριά θα πρέπει να φέρουν το σήμανση καταλληλότητας (οβάλ σφραγίδα) με τα αρχικά της χώρας παραγωγής και τον αριθμό έγκρισης του παρασκευαστή. Επίσης θα πρέπει πάνω στη συσκευασία να φέρουν την ημερομηνία παραγωγής, συσκευασίας και ανάλωσης (λήξης) κ.λ.π.
- ✓ Η κοπή των τυριών σε φέτες θα πρέπει να γίνεται παρουσία του πελάτη. Ζητήστε να σας επιδεικνύεται η επισήμανση της αρχικής συσκευασίας
- ✓ Τα προϊόντα στα οποία το ζωικό λίπος έχει αντικατασταθεί από φυτικά λιπαρά είναι ΜΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ και πρέπει να διατίθενται προς πώληση **σε διακριτούς χώρους** από αυτούς των γαλακτοκομικών.



Για την προμήθεια Αυγών:

- ✓ Η καταλληλότητα του αυγού διαπιστώνεται από τον έλεγχο της ημερομηνίας της λήξης και των σωστών ενδείξεων στην συσκευασία τους όπως η ημερομηνία συσκευασίας ή ωσοκόπησης.
- ✓ Τα αυγά μπορούν να πωλούνται ως «extra» ή «extra φρέσκα» μόνο μέχρι την έβδομη ημέρα από τη συσκευασία τους ή την ένατη ημέρα μετά την ωσοκόπηση.
- ✓ Το χρώμα του κελύφους συνδέεται με τη ράτσα της κότας και δεν έχει σχέση με την ποιότητά του.
- ✓ Ο χρωματισμός του κρόκου εξαρτάται από τη διατροφή και δεν επηρεάζει τη θρεπτική και βιολογική αξία του αυγού.
- ✓ Αποφεύγετε να αγοράζετε αυγά με ακάθαρτο, ραγισμένο και μη φυσιολογικό κέλυφος.
- ✓ Αποφεύγετε να καταναλώνετε αυγά με κηλίδες αίματος, με ασπράδι θρομβώδες, χρωματισμένο, ανακατεμένο με τον κρόκο και με δυσάρεστη οσμή.

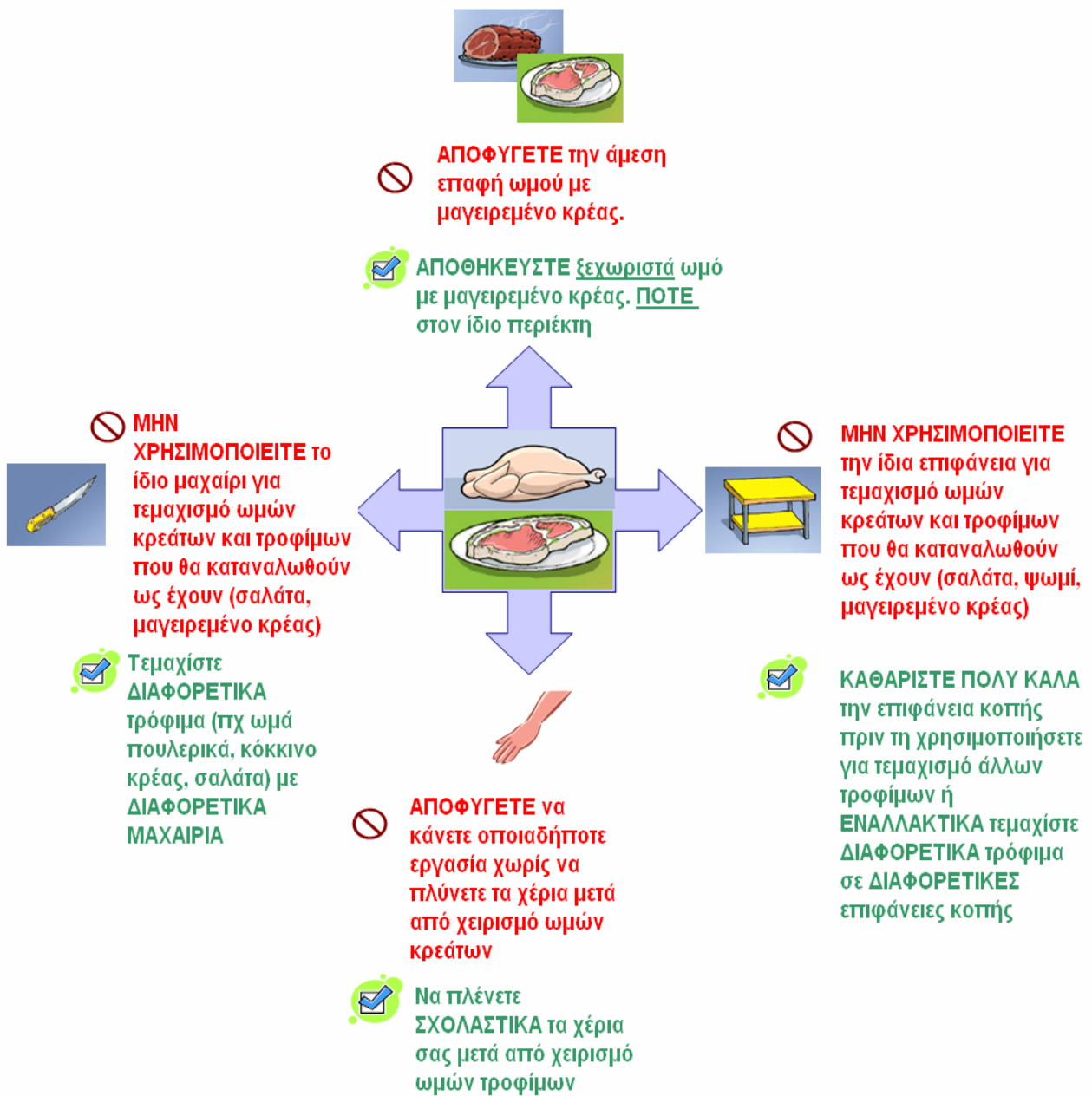


Εμποδίστε την επιμόλυνση

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 χαλώντας τη γιορτινή μας διάθεση....

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

Χαρακτηριστικά παραδείγματα επιμολύνσεων και τρόποι αποφυγής τους



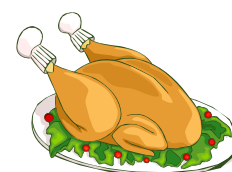
Ακολουθήστε σωστούς χειρισμούς

- ✓ Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο με τρόφιμα γιατί η κυκλοφορία του αέρα δεν γίνεται σωστά με αποτέλεσμα να μην δουλεύει στις σωστές θερμοκρασίες
- ✓ Στο ψυγείο αποθηκεύστε τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα πάνω από τα ωμά.
- ✓ Αποφύγετε να διατηρείτε νωπό κρέας στην κατάψυξη καθώς υποβαθμίζεται η ποιότητα του.
- ✓ Μην αποψύχετε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου. Τοποθετείστε τα στη συντήρηση του ψυγείου σε ιδιαίτερη προφυλαγμένη θέση (στο κατώτερο μέρος του ψυγείου) , για όσο χρόνο χρειαστεί (τουλάχιστον για 24 ώρες). Εναλλακτικά και όταν βιάζεστε μπορείτε να αποψύξετε τα τρόφιμα κάτω από τρεχούμενο νερό.
- ✓ Προγραμματίστε σωστά τις προμήθειές σας
- ✓ Καλό είναι να αποφύγετε τη χρήση ωμών αυγών για παρασκευή μαγιονέζας και γλυκισμάτων που δεν θα υποστούν θερμική επεξεργασία (ψήσιμο), όπως μους, τιραμισού, κλπ.
- ✓ Ψήστε τα πουλερικά αλλά και τα κρέατα επαρκώς.

Ενδεικτικοί χρόνοι ψησίματος γαλοπούλας σε φούρνο με αντιστάσεις στους 180° C:

| Βάρος | Με γέμιση | Χωρίς γέμιση |
|-------------------|-----------------------------------------|------------------------------|
| 3.5-5.5 kg | 3 ώρες & 20 λεπτά έως 4 ώρες & 40 λεπτά | 3 ώρες έως 4 ώρες & 20 λεπτά |
| 5.5-6.5 kg | 4 ώρες & 40 λεπτά έως 5 ώρες & 20 λεπτά | 4 ώρες & 20 λεπτά έως 5 ώρες |
| 6.5-8.0 kg | 5 ώρες & 20 λεπτά έως 6 ώρες & 40 λεπτά | 5 ώρες έως 6 ώρες & 20 λεπτά |
| 8.0-9.0 kg | 6 ώρες & 40 λεπτά έως 7 ώρες & 20 λεπτά | 6 ώρες & 20 λεπτά έως 7 ώρες |
| 9.0-11.0kg | 7 ώρες & 20 λεπτά έως 8 ώρες & 40 λεπτά | 7 ώρες έως 8 ώρες & 20 λεπτά |

- ✓ Μην τοποθετείτε τα ζεστά τρόφιμα κατευθείαν εντός του ψυγείου εκτός εάν τα αποθηκεύσετε σε ρηχούς περιέκτες
- ✓ Μην επαναθερμάνετε μαγειρεμένα τρόφιμα περισσότερες από μία φορές.
- ✓ Μην αφήνετε τα τρόφιμα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος περισσότερες από δύο ώρες.
- ✓ Για να επιτύχετε γρηγορότερη ψύξη των τροφίμων χρησιμοποιείστε ρηχούς και κατά το δυνατό μικρούς περιέκτες (ιδιαίτερα σημαντικό για ορισμένα τρόφιμα όπως το ρύζι).





Απλές συμβουλές διατροφής για την περίοδο των γιορτών:

- ✓ Για επιδόρπιο προτιμήστε φρούτα. Μια πλούσια φρουτοσαλάτα, ψητά μήλα στο φούρνο πασπαλισμένα με κανέλα, ζελέ ή γιαούρτι ελαφρύ σε λιπαρά με κομματάκια φρούτων είναι κάποιες αθώες και συγχρόνως γευστικές προτάσεις.
- ✓ Αφαιρέστε την πέτσα από τη γαλοπούλα και γλιτώστε αρκετές θερμίδες και σημαντική πρόσληψη λίπους.
- ✓ Αν προτιμάτε τη γαλοπούλα γεμιστή, τότε η γέμιση φροντίστε να περιέχει κάστανα, κουκουάρια ή και φρούτα, αλλά όχι κιμά.
- ✓ Φροντίστε να πιείτε αρκετό νερό λίγη ώρα πριν το φαγητό, κάτι που θα σας δώσει μια αίσθηση κορεσμού.
- ✓ Αποφύγετε τα κίτρινα τυριά που έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε λίπος και προτιμήστε τις light εκδοχές τους ή ακόμη καλύτερα ανθότυρο.
- ✓ Προτιμήστε μικρότερο πιάτο ώστε να περιορίσετε κατά το δυνατόν την περιττή πρόσληψη θερμίδων.
- ✓ Πριν από οτιδήποτε άλλο βάλτε στο πιάτο σαλάτα. Αφ' ενός θα ελαττώσει το διαθέσιμο χώρο για τα υπόλοιπα φαγητά και αφ' ετέρου θα σας κόψει την όρεξη.
- ✓ **Προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ.** Αν πιείτε, προτιμήστε κρασί ή μπύρα που περιέχουν λιγότερο οινόπνευμα ή εναλλακτικά συνδυάστε το ποτό σας με σόδα ή αναψυκτικό με λίγες θερμίδες και κάντε το να διαρκέσει περισσότερο.
- ✓ **Ποτέ μην πίνετε με άδειο στομάχι και ποτέ μην οδηγείτε έχοντας πει.**
- ✓ Η παραδοσιακή διατροφή των ημερών να στηρίζεται στην ποικιλία και στο μέτρο και να συνοδεύεται με φυσική άσκηση.
- ✓ **Βάλτε στο διαιτολόγιό σας 5 χρώματα φρούτων & λαχανικών**



Ο ΕΦΕΤ ΣΑΣ ΕΥΧΕΤΑΙ ΚΑΛΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ!!!



Έκδοση του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων
Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2
Αμπελόκηποι
115 26
Τηλ.: 2106971500, Fax 2106971501
E-mail: info@efet.gr, website: www.efet.gr
2006
