

## 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 χαλώντας έτσι τη διάθεση μας....

Να πως... και με τι τρόπο μπορείτε να σταματήσετε το... «ταξίδι τους» ή αλλιώς να εμποδίσετε την **διασταυρούμενη επιμόλυνση**

- ✓ Αποθηκεύστε σε ξεχωριστούς περιέκτες ωμό και μαγειρεμένο κρέας

- ✓ Χρησιμοποιήστε διαφορετικό μαχαίρι για να τεμαχίσετε ωμά πουλερικά και ωμά κόκκινα κρέατα
- ✓ Αποφύγετε να τεμαχίσετε μαγειρεμένα κρέατα με το ίδιο μαχαίρι που τεμαχίσατε ωμά κρέατα
- ✓ Πλύντε σχολαστικά τα χέρια σας πριν και μετά τον τεμαχισμό κρεάτων

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



ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ & ΨΗΣΙΜΟ ΚΡΕΑΤΩΝ ΣΕ ΨΗΣΤΑΡΙΕΣ

 **ΕΦΕΤ**

**ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ  
ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**



Το καλοκαίρι είναι ιδανική εποχή για να μαγειρέψουμε για την οικογένεια και τους φίλους μας σε ψησταριές.

Μικρόβια όπως η σαλμονέλα, κολοβακτηρίδια, κλπ μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ασθένειες. Μπορούμε όμως να τα καταπολεμήσουμε ακολουθώντας μερικές πρακτικές συμβουλές.

### **Καλοψημένο φαγητό**

- Βεβαιωθείτε ότι το φαγητό είναι καλοψημένο
- Αποψύξτε καλά τα κατεψυγμένα τρόφιμα πριν τα ψήσετε.



- Γυρίζετε το τρόφιμο συχνά για να ψηθεί ομοιόμορφα.
- Βεβαιωθείτε ότι το κρέας έχει ψηθεί στο εσωτερικό του.

### **Καμένο δε σημαίνει καλοψημένο!!!!**

Ακόμη και αν το κρέας είναι καμένο εξωτερικά, μπορεί να μην είναι καλά ψημένο από μέσα. Για αυτό ψήνετέ το ομοιόμορφα σε σταθερή θερμοκρασία.

### **Προσοχή στο ωμό κρέας!!!**

- Μην αφήνετε ωμό κρέας να ακουμπά ή να στάζει σε άλλα τρόφιμα.
- Χρησιμοποιείτε διαφορετικά εργαλεία (μαχαίρια, επιφάνειες κοπής) για ωμά κρέατα και ψημένα τρόφιμα.
- Μην τοποθετείτε ψημένο φαγητό στο ίδιο πιάτο που είχατε χρησιμοποιήσει για το ωμό κρέας (εκτός αν το πλύνετε πρώτα πολύ καλά).
- Πλύντε σχολαστικά τα χέρια σας μετά το χειρισμό ωμών κρεάτων.
- Μην προσθέτετε σάλτσα ή μαρινάδα σε ψημένο κρέας την οποία έχετε πρώτα χρησιμοποιήσει σε ωμό.

