

Δελτίο Τύπου

15/04/2025

## Πασχαλινό τραπέζι με ασφάλεια και υγεία! Τι πρέπει να προσέξουν οι καταναλωτές;



Στην Κύπρο οι ημέρες του Πάσχα αποτελούν μια ξεχωριστή περίοδο για τους περισσότερους καθώς το γιορτινό τραπέζι αποκτά κεντρικό ρόλο έχοντας την τιμητική του. Ωστόσο, η σωστή προετοιμασία και η επιλογή των τροφίμων είναι καθοριστικές για την ασφάλεια και την υγιεινή των γευμάτων μας.

Στο πλαίσιο της συμμετοχής της Κύπρου στην Ευρωπαϊκή εκστρατεία [Safe2Eat](#) της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων ([EFSA](#)), η οποία έχει ως στόχο να ενημερώσει τους Ευρωπαίους πολίτες να λαμβάνουν σωστές αποφάσεις σχετικά με τις καθημερινές επιλογές φαγητού, κατανοώντας την επιστήμη πίσω από την ασφάλεια των τροφίμων, οι Κτηνιατρικές Υπηρεσίες δίνουν κάποιες σημαντικές οδηγίες προς τους καταναλωτές, τις οποίες θα πρέπει να έχουν υπόψη τους κατά την προετοιμασία του Πασχαλινού τραπέζιού:

### Αγορά/προμήθεια τροφίμων

Η αγορά τροφίμων πρέπει να γίνεται με προγραμματισμό, ώστε να καλύπτονται οι διατροφικές ανάγκες του νοικοκυριού κατά την διάρκεια των γιορτών και να αποφεύγουμε την σπατάλη τροφίμων. Στην περίπτωση των συσκευασμένων προϊόντων, η προσεκτική ανάγνωση της επισήμανσης (ετικέτας) είναι καθοριστική. Μέσω της επισήμανσης, οι καταναλωτές μπορούν να μάθουν για τη σωστή συντήρηση των τροφίμων (ψύξη, κατάψυξη ή συντήρηση εκτός ψυγείου), τις ημερομηνίες ανάλωσης και τα διατροφικά χαρακτηριστικά των προϊόντων.

### Μεταφορά τροφίμων στο σπίτι και παρασκευή του φαγητού

Τα τρόφιμα μετά την αγορά τους θα πρέπει να τοποθετούνται στο ψυγείο το συντομότερο δυνατό. Το οικιακό ψυγείο θα πρέπει να λειτουργεί σωστά, δηλαδή η θερμοκρασία συντήρησης να κυμαίνεται πλησίον στους +4°C, ενώ η θερμοκρασία κατάψυξης να είναι μικρότερη ή το πολύ ίση με -18°C.

Ως γενική αρχή, πριν την ετοιμασία του φαγητού η πρώτη μέριμνα είναι το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και αλκοολούχο διάλυμα για την απολύμανση των χεριών.

Ποτέ δεν χρησιμοποιούμε σκεύη που χρησιμοποιήσαμε για ωμά τρόφιμα (κρέας και θαλασσινά) ή άπλυτα λαχανικά για να χειριστούμε ψημένο φαγητό ή σαλάτα, καθότι τυχόν παθογόνα μικρόβια που υπάρχουν σε αυτά μπορούν να μεταφερθούν σε έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα. Ψήνουμε καλά το φαγητό και βεβαιωνόμαστε ότι ψήθηκε και το εσωτερικό του (ειδικά όσον αφορά το κρέας) .

Ετοιμάζουμε μικρές ποσότητες φαγητού που πρόκειται να καταναλώσουμε άμεσα. Αν πάραυτα χρειάζεται να ετοιμάσουμε μεγαλύτερες ποσότητες, τότε οι επιπλέον ποσότητες θα πρέπει να ψύχονται το συντομότερο. Δεν αφήνουμε το ψημένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου, μετά που έχει κρυώσει, για περισσότερες από 2 ώρες. Όταν ξαναζεσταίνουμε μαγειρεμένο φαγητό φροντίζουμε να ζεσταθεί καλά και ομοιόμορφα.

Συγκεκριμένα, οι καταναλωτές πρέπει να προσέξουν τα εξής:

### **Κρέας**

Κατά την αγορά κρέατος, πρέπει να βεβαιωθούν ότι τα προϊόντα διατηρούνται σε ψυγεία ή σε ψυχόμενες βιτρίνες. Επίσης, κατά την διάρκεια της αγοράς τροφίμων καλό είναι να αγοράζουν πρώτα τα λιγότερο ευαλλοίωτα προϊόντα (π.χ. ξηρά τρόφιμα) και στο τέλος τα περισσότερα ευαλλοίωτα (π.χ. κρέας, πουλερικά, ψάρια, αλλά και τα γαλακτοκομικά).

Καλό είναι να διαχωρίζουμε τα ωμά κρεατικά και τα ωμά θαλασσινά από τα υπόλοιπα τρόφιμα κατά την μεταφορά. Φροντίζουμε επίσης να ελαχιστοποιούμε το χρόνο μεταφοράς τέτοιων τροφίμων μέχρι το σπίτι ενώ συστήνεται και η χρήση παγωνιέρας.

Στην περίπτωση των αμνοεριφίων που έχουν την τιμητική τους το Πάσχα, κάθε σφάγιο πρέπει να διαθέτει οπωσδήποτε τη σφραγίδα καταλληλότητας. Αποφεύγουμε να πλένουμε το ωμό κρέας (και ειδικά τα πουλερικά) ώστε να μην μεταφέρουμε μικρόβια σε άλλες επιφάνειες. Όταν επιλέγουμε κατεψυγμένα κρέατα, πρέπει να ελέγχουμε την ημερομηνία κατάψυξης και την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας που αναγράφονται στην συσκευασία τους.

### **Τυριά**

Κατά την αγορά τυριών εν όψει των εορτών του Πάσχα, που είναι συνήθως χαλούμι και τυρί φλαούννας για την παραγωγή φλαούννων, οι καταναλωτές πρέπει να προσέχουν τις συνθήκες διατήρησης και αποθήκευσης και την τελική ημερομηνία ανάλωσης. Κατά την προετοιμασία των φλαούννων, το τυρί ή οι φλαούννες δεν πρέπει να αφήνονται σε θερμοκρασία δωματίου για πάνω από 30 λεπτά πριν το ψήσιμο. Οι φλαούννες εφόσον δεν θα καταναλωθούν εντός

λίγων ημερών μπορούν να καταψυχθούν και να συντηρηθούν για 6 τουλάχιστον μήνες σε θερμοκρασίες κατάψυξης.

### **Αυγά**

Όταν οι καταναλωτές αγοράζουν αυγά, πρέπει να ελέγχουν τις προβλεπόμενες ενδείξεις στη συσκευασία, όπως την κατηγορία ποιότητας, κατηγορία βάρους και την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας. Για την σωστή συντήρηση τα αυγά καλό είναι να διατηρούνται σε δροσερό χώρο (κατά προτίμηση στην συντήρηση του ψυγείου) ενώ για τη βαφή των αυγών, ακολουθούνται οι οδηγίες που αναγράφονται στις συσκευασίες βαφής αυγών. Επίσης βάζουμε μόνο τα αυγά που δεν έχουν σπάσει κατά το βρασμό. Μετά το τσούγκρισμα τα αυγά πρέπει να καταναλώνονται το συντομότερο, ενώ άθικτα με κέλυφος βρασμένα αυγά μπορούν να αποθηκευτούν στο οικιακό ψυγείο μέχρι μία (1) εβδομάδα στην συντήρηση ενώ οι βρασμένοι κρόκοι μπορούν να αποθηκευτούν για ένα (1) χρόνο στην κατάψυξη του ψυγείου.

Να θυμάστε ότι η τήρηση των κανόνων καλής υγιεινής κατά την παρασκευή των τροφίμων, η διατήρησή τους στις κατάλληλες θερμοκρασίες, οι σωστοί χειρισμοί (μαγείρεμα και ετοιμασία) και η σωστή αποθήκευση των τροφίμων αποτελούν εγγύηση ότι εμείς και οι φιλοξενούμενοί μας θα μπορέσουμε να απολαύσουμε το γιορτινό τραπέζι του Πάσχα με ασφάλεια και υγεία. Ετοιμαστείτε για μια ξεχωριστή γιορτή, προσέχοντας τις λεπτομέρειες που κάνουν τη διαφορά!

### **Κτηνιατρικές Υπηρεσίες**

**Απρίλιος 2025**