

# Bezpieczne rozmrażanie żywności

Żywność mrożona może zawierać bakterie, które mogą rozmnożyć się po rozmrożeniu i wywołać zatrucie pokarmowe. Dobre praktyki w zakresie rozmrażania zmniejszają ryzyko chorób przenoszonych przez żywność oraz ryzyko marnowania żywności. Przestrzegaj poniższych wskazówek, aby bezpiecznie rozmrażać produkty spożywcze.

## CO MAM ZROBIĆ?



Przed rozmrażaniem rozdziel duże kawałki mrożonych ryb, krewetek lub jagód w opakowaniu. Rozmrażaj tylko niezbędną ilość żywności, a pozostałą część przechowuj zamrożoną.



Mięso, ryby oraz owoce morza rozmrażaj na tacy w lodówce, aby uniknąć zanieczyszczenia innych produktów.



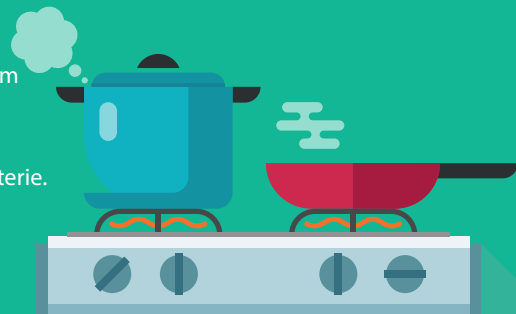
Warzywa i owoce rozmrażaj pod zimną bieżącą wodą, najlepiej w oryginalnym opakowaniu.



Dłonie i przybory kuchenne powinny być czyste podczas pracy z żywnością, na przykład podczas rozdzielania większych fragmentów żywności na mniejsze.

## NIE ZAPOMNIJ

- Rozmrożone produkty spożywcze przechowuj w oryginalnym opakowaniu lub odpowiednim pojemniku, aby nie dopuścić do zanieczyszczenia.
- Rozmrażaj żywność w niskiej temperaturze, aby zapobiec rozwojowi bakterii.
- Rozmrożoną żywność poddawaj przed spożyciem obróbce termicznej, aby wyeliminować bakterie.
- Nie zamrażaj rozmrożonej żywności.
- Zawsze przestrzegaj instrukcji przechowywania podanych przez producenta, aby mieć pewność bezpieczeństwa żywności.



Efsa jest filarem oceny ryzyka w UE w odniesieniu do bezpieczeństwa żywności i paszy. W ramach bliskiej współpracy z władzami krajowymi oraz otwartych konsultacji ze swymi interesariuszami, Efsa zapewnia niezależne wsparcie naukowe oraz wyraźnie komunikuje istniejące i pojawiające ryzyka.

© Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności, 2021. Niniejszy dokument można powielać, z wyjątkiem do celów komercyjnych, pod warunkiem podania źródła.

Autorzy zdjęć: Shutterstock  
978-92-9499-291-8 | doi: 10.2805/409247 | TM-01-21-084-PL-N

Godna zaufania nauka dla bezpiecznej żywności

  
[www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)

 **efsa**   
European Food Safety Authority