

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.



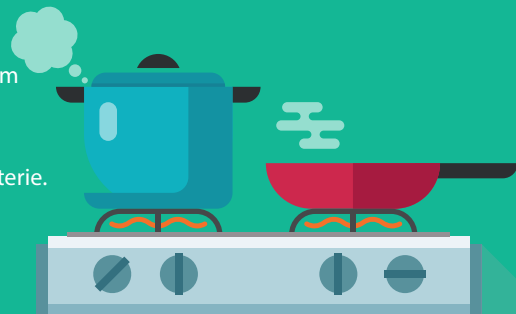
Warzywa i owoce rozmrażaj pod zimną bieżącą wodą, najlepiej w oryginalnym opakowaniu.



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

 **efsa** 
European Food Safety Authority