

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.



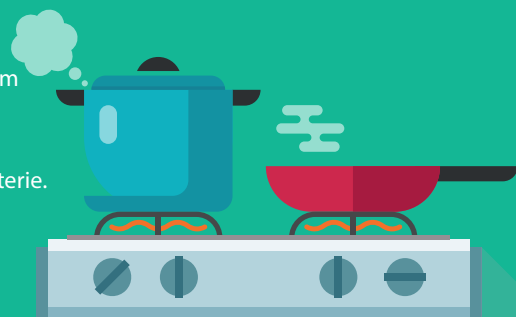
Warzywa i **owoce** rozmrażaj pod **zimną bieżącą wodą**, najlepiej w oryginalnym opakowaniu.



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