

Υγιεινή τροφίμων και μοσχαρίσιο κρέας

Δημοσιεύθηκε από Ηλιάννα - 19/06/2009 19:59

http://www.fititis.gr/fititis2/images/stories/kozni/redmeat_.jpg

Το ψύχος είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος για τη συντήρηση των υγειονομικών, θρεπτικών και οργανοληπτικών ιδιοτήτων των τροφίμων. Συμμετέχει στη συντήρηση των τροφίμων σε δύο επίπεδα:

α) σε βιολογικό επίπεδο, με την επιβράδυνση της ανάπτυξης μικροβίων
β) σε χημικό επίπεδο, επιβραδύνοντας σημαντικά την απώλεια των θρεπτικών συστατικών. Πρέπει να καταλάβουμε ότι το ψύχος δεν σταματά, μια για πάντα, τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών.

Μία αύξηση της θερμοκρασίας επανενεργοποιεί τη δράση τους και μπορεί να οδηγήσει σε ταχεία αλλοίωση των τροφίμων.

Η αλυσίδα ψύχους και το κρέας: ένα σημαντικό κεφάλαιο ασφάλειας

Με τον όρο αλυσίδα ψύχους, εννοούμε το σύνολο των ψυκτικών μέσων που εναλλάσσονται, με σκοπό τη συντήρηση ενός προϊόντος διατροφής σε θερμοκρασία τέτοια στην οποία δεν κινδυνεύει να υποστεί αλλοιώσεις.

Το μοσχαρίσιο κρέας είναι ένα ευαίσθητο τρόφιμο, που απαιτεί προσεκτικό χειρισμό. Ο σωστός τρόπος συντήρησης και αποθήκευσης μας επιτρέπει να διατηρήσουμε σωστά το κρέας, διασφαλίζοντας την υγεία μας.

Στο σούπερ μάρκετ

- Αγοράστε το κρέας σας τελευταίο και φτάνοντας στο σπίτι τακτοποιήστε το πρώτο στο ψυγείο.
- Εξετάστε το κρέας που αγοράσατε και τη συσκευασία του, πριν να απομακρυνθείτε από τον πάγκο και σε περίπτωση που υπάρχει διαρροή ζητήστε να σας το επανασυσκευάσουν.
- Χρησιμοποιήστε δύο σακούλες σούπερ μάρκετ, ώστε να μην υπάρξει διαρροή χυμών, που θα μπορούσε να μολύνει άλλα τρόφιμα, τα οποία καταναλώνονται ωμά.

Κατά τη μεταφορά στο σπίτι

- Το κρέας θα συντηρηθεί καλύτερα σε μία ισοθερμική σακούλα.
- Όταν έχετε ολοκληρώσει τα ψώνια σας μην καθυστερείτε την επιστροφή σας στο σπίτι γιατί το κρέας, ως ευπαθές τρόφιμο, μπορεί να αλλοιωθεί επικίνδυνα.

Η ΣΩΣΤΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ

- Η συχνή καθαριότητα του ψυγείου σας είναι εξαιρετικά σημαντική, γιατί εξασφαλίζει ένα υγιές περιβάλλον συντήρησης για όλα τα τρόφιμα.
- Η ιδανική θερμοκρασία για τη συντήρηση του κρέατος είναι από 0 έως 20ο C, θερμοκρασία που επιτυγχάνεται στις ψυχρότερες περιοχές του ψυγείου.
- Όταν ρυθμίζουμε το θερμοστάτη πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη την εξωτερική θερμοκρασία. Έτσι, προσέχουμε να μην αφήνουμε ανοιχτή για ώρα την πόρτα του ψυγείου, τακτοποιώντας τα ψώνια μας.
- Ο κιμάς αλλοιώνεται ευκολότερα γιατί καθώς είναι «περασμένος», μεγαλύτερη επιφάνεια του έρχεται σε επαφή με τον αέρα και κατ' επέκταση με διάφορους μικροοργανισμούς. Τακτοποιήστε τον στη συντήρηση σε θερμοκρασία 20ο C. Καταναλώστε τον μέσα στις 24 ώρες από την αγορά του, διαφορετικά διατηρήστε τον στην κατάψυξη.
- Το κρέας του σούπερ μάρκετ συσκευασμένο σε δισκάκι φελιζόλ και τυλιγμένο με ειδικό φιλμ, διαπερατό από τον αέρα, διατηρείται γύρω στις με 7 ημέρες, αναλόγως τύπου κρέατος. Σεβαστείτε

την ημερομηνία λήξης, που βρίσκεται γραμμένη την ετικέτα.

- Το κρέας που είναι συσκευασμένο σε κενό οξυγόνου συντηρείται περισσότερο, μέχρι και 3 εβδομάδες.
- Διατηρείτε το κρέας στην αρχική του συσκευασία. Όσο λιγότεροι χειρισμοί τόσο λιγότεροι κίνδυνοι για μόλυνση. Μην αφαιρείτε ο πλαστικό φιλμ. Μπήκε για να προστατεύει το προϊόν.
- Μην στοιβάζετε τα συσκευασμένα κρέατα το ένα πάνω στο άλλο. Καταστρέφεται το προστατευτικό φιλμ και το κρέας παύει να αναπνέει.
- Μην ξεχνάτε ότι η ημερομηνία λήξης ισχύει για κλειστή συσκευασία. Από τη στιγμή που αρχίζετε να καταναλώνετε το προϊόν, μην ξεχνάτε ότι η ημερομηνία λήξης του πέφτει κατακόρυφα.
- Για το κρέας που αγοράσατε στο χασάπη σας, αφαιρέστε το χαρτί και εάν δεν τακτοποιήσετε το κρέας στην κατάψυξη, μέσα στις ειδικές σακούλες, βάλτε το σε πιάτο και καλύψτε το με το ειδικό προστατευτικό διαφανές φιλμ.

Η ΣΩΣΤΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΣΤΟΝ ΚΑΤΑΨΥΚΤΗ

- Η θερμοκρασία του καταψύκτη δεν πρέπει να ξεπερνάει τους -18°C . Μην ξεχνάτε όμως ότι η κατάψυξη των τροφίμων σταματά με τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών, δεν σκοτώνει όμως τους ήδη υπάρχοντες.

Η ΣΩΣΤΗ ΑΠΟΨΥΞΗ

- Δώστε μεγάλη προσοχή στην απόψυξη. ο κρέας μπορεί να αποψυχτεί άφοβα στο ψυγείο, κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό ή στο φούρνο μικροκυμάτων.
- Εάν αποψύξετε το κρέας σας στο φούρνο μικροκυμάτων μαγειρέψτε το άμεσα. Μην αποψύχετε το κρέας στον πάγκο της κουζίνας, γιατί οι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται από τη στιγμή που η επιφάνεια του κρέατος αρχίζει να ζεσταίνεται, ενώ το κρέας παραμένει εκτεθειμένο σε εξωγενείς μολύνσεις.

ΟΤΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΤΕ

Πριν το μαγείρεμα

- Εξετάστε προσεκτικά το κρέας πριν να το χρησιμοποιήσετε. Βεβαιωθείτε ότι δεν αλλοιώθηκε κατά τη συντήρησή του και ότι η συσκευασία είναι ανέπαφη, η όψη, η μυρωδιά και η υφή του φυσιολογικές.

Μετά το μαγείρεμα

- Το μαγειρεμένο κρέας δεν αλλοιώνεται σε θερμοκρασίες άνω των 60°C (την ώρα που έχει «κρυώσει» ελαφρά) και κάτω των 40°C (στη συντήρησή του στο ψυγείο σας). Στις ενδιάμεσες θερμοκρασίες δεν μπορεί να διατηρηθεί πάνω από 2 ώρες, γιατί οι μικροοργανισμοί μπορούν γρήγορα να φτάσουν σε επικίνδυνες συγκεντρώσεις. Όταν τελειώσετε το μαγείρεμα είναι προτιμότερο να βάλτε αμέσως το μαγειρεμένο κρέας στο ψυγείο, όσο είναι ακόμα ζεστό (60°C).

=====

Απ:Υγιεινή τροφίμων και μοσχαρίσιο κρέας

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 18/05/2012 12:09

Πώς να συντηρώ τα τρόφιμα στο σπίτι;

Μετά τα τελευταία διατροφικά σκάνδαλα και τα όσα είδαν το φως της δημοσιότητας σχετικά με τρόφιμα που βρέθηκαν αλλοιωμένα πριν από την ημερομηνία λήξης τους, η ανησυχία όλων μας γύρω από την ασφαλή παραγωγή και συντήρησή τους μεγάλωσε. Η αλήθεια είναι ότι λίγοι από εμάς είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε όχι μόνο κάτω από ποιες συνθήκες έχουν διατηρηθεί τα προϊόντα που καθημερινά αγοράζουμε, αλλά κυρίως το πώς αυτά θα συντηρηθούν στο ψυγείο του σπιτιού μας με ασφάλεια, για πόσον ακριβώς καιρό και σε ποια συσκευασία. Αν θέλουμε, λοιπόν, να είμαστε

υπεύθυνοι καταναλωτές, πρέπει να μάθουμε να επιλέγουμε, να αποθηκεύουμε και να συντηρούμε σωστά τα τρόφιμα, γιατί, όπως τονίζουν και οι ειδικοί, ο κίνδυνος από την κατανάλωση αλλοιωμένων προϊόντων δεν είναι αμελητέος.

ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΕΣ ΑΠΟΡΙΕΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Επηρεάζονται τα θρεπτικά συστατικά των τροφών που συντηρούνται στο ψυγείο και στην κατάψυξη;

Τα κρέατα και τα θαλασσινά, αν δεν καταναλωθούν αμέσως, πρέπει να φυλάσσονται στο ψυγείο για 1-3 ημέρες ή στην κατάψυξη, αν θέλετε να τα διατηρήσετε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Ανάμεσα στη σωστά συντηρημένη τροφή και στο φρέσκο προϊόν υπάρχει κάποια διαφορά, η οποία εντοπίζεται στην ποιότητα. Η μακροχρόνια κατάψυξη προκαλεί απώλεια της φρεσκάδας και ενδεχομένως μείωση της θρεπτικής αξίας (π.χ. κατά την απόψυξη χάνονται βιταμίνες με τα υγρά του τροφίμου και μαλακώνει ο ιστός), αλλά όχι πρόβλημα ασφάλειας. Όσον αφορά τα φρούτα και τα λαχανικά, οι ομάδες αυτές είναι πιο ευαίσθητες σε οξειδώσεις, και κατά συνέπεια η ποιοτική τους υποβάθμιση κατά τη συντήρηση και ιδιαίτερα κατά την κατάψυξη είναι μεγαλύτερη από αυτήν των κρεάτων και των ψαριών.

Η ψύξη καταστρέφει τη γεύση των τροφών;

Τα λαχανικά και τα φρούτα, αν συντηρηθούν σωστά, δεν χάνουν τη γεύση τους. Πρόβλημα παρουσιάζουν οι λιπαρές τροφές, που ταγγίζουν.

Ποια πρέπει να είναι η θερμοκρασία του ψυγείου μου;

Στα οικιακά ψυγεία υπάρχει μεγάλη ποικιλία τροφών, που καθεμιά απαιτεί διαφορετική θερμοκρασία για την άριστη συντήρησή της. Επειδή, όμως, το να έχουμε έναν αποθηκευτικό χώρο για κάθε τρόφιμο δεν είναι δυνατόν, ο μέσος όρος θερμοκρασίας που πρέπει να έχει το ψυγείο για την όσο γίνεται καλύτερη διατήρησή τους είναι από 0-5 βαθμούς Κελσίου (στο θάλαμο ψύξης).

Τι να κάνω με το μαγειρεμένο φαγητό;

Τα μαγειρεμένα φαγητά, αν δεν καταναλωθούν αμέσως, πρέπει να μπαίνουν στο ψυγείο, να καλύπτονται και να τοποθετούνται πάνω από τα νωπά. Ωστόσο, η παραμονή τους στη συντήρηση δεν πρέπει να ξεπερνά τις 3-4 ημέρες. Αν θέλετε να τα διατηρήσετε περισσότερο καιρό, βάλτε τα στην κατάψυξη και διατηρήστε τα για 2-4 μήνες.

Τι θα πάθω αν φάω κάτι ληγμένο;

Η κατανάλωση ληγμένων τροφίμων δεν συνιστάται, διότι θέτει σε κίνδυνο την υγεία μας. Ωστόσο, η επεξεργασία των περισσότερων τροφίμων είναι τέτοια ώστε να εξασφαλίζει τη διατήρησή τους για 1-3 ημέρες μετά την ημερομηνία λήξης τους. Όσο για τις επιπτώσεις από την κατανάλωση τέτοιων τροφίμων, αυτές κυμαίνονται από μια απλή γαστρεντερική διαταραχή μέχρι μια σοβαρότατη τροφική δηλητηρίαση.

Τι πρέπει να γνωρίζετε:

- Τα συσκευασμένα προϊόντα που δεν έχουν ανοιχτεί διατηρούνται μέχρι την ημερομηνία λήξης και στις συνθήκες που αναγράφονται στη συσκευασία τους.
- Τα τρόφιμα που δεν φυλάσσονται στο ψυγείο τοποθετούνται σε μέρος δροσερό, ξηρό και σκιερό.
- Τα κατεψυγμένα προϊόντα απαγορεύεται μετά την απόψυξή τους να καταψυχθούν εκ νέου. Αν τα ξεπαγώσετε και δεν τα μαγειρέψετε, μπορείτε να τα διατηρήσετε στο ψυγείο μέχρι και 48 ώρες.
- Μεγάλη προσοχή πρέπει να δίνεται στην απόψυξη. Αν υπάρχει ανάγκη για άμεσο μαγείρεμα, η απόψυξη μπορεί να γίνει με κρύο τρεχούμενο νερό, χωρίς το προϊόν να βγει από τη συσκευασία του, ή με τη χρήση φούρνου μικροκυμάτων. Διαφορετικά, το ξεπάγωμα πρέπει να γίνεται στο ψυγείο, στους 4 βαθμούς Κελσίου, για να παρεμποδίζεται η ανάπτυξη παθογόνων βακτηρίων. (Τα

κατεψυγμένα λαχανικά δεν χρειάζονται ξεπάγωμα.)

- Σε περίπτωση που ξαναθερμάνετε κάποιο τρόφιμο, περιμένετε μέχρι να αχνίσει και μετά βγάλτε το από τη φωτιά. Έτσι θα είστε σίγουροι για την ασφαλή κατανάλωσή του.
- Το μαγείρεμα κάθε μορφής σκοτώνει τα βακτήρια, γι' αυτό ποτέ μην αφήνετε το φαγητό μισομαγειρεμένο. Να ολοκληρώνετε πάντα το μαγείρεμα!

Πόσο καλά «παγώνει» το ψυγείο σας;

Καταρχήν πρέπει να γνωρίζετε πως στα ψυγεία (όταν η κατάψυξη είναι στο επάνω μέρος) η θερμοκρασία των επάνω ραφιών είναι χαμηλότερη, ενώ των κάτω υψηλότερη.

- Στην πόρτα τους τοποθετείτε πάντα προϊόντα που θα καταναλώσετε άμεσα.
- Μη φορτώνετε με πολλά πράγματα το ψυγείο, γιατί ανεβαίνει η θερμοκρασία του, και μη στοιβάζετε το ένα τρόφιμο πάνω στο άλλο.
- Αποθηκεύετε τα λαχανικά και τα υπόλοιπα φυλλώδη είδη χωριστά από τα φρούτα.
- Αποθηκεύετε τα προϊόντα που αλλοιώνονται ευκολότερα ή που θέλετε να τα διατηρήσετε περισσότερο στο ψυχρότερο μέρος του ψυγείου.
- Τρόφιμα με ισχυρές οσμές καλό είναι να τυλιγονται πριν μπουν στο ψυγείο και να μη βρίσκονται πολύ καιρό μαζί με προϊόντα που απορροφούν οσμές.

www.vita.gr

=====

Απ:Υγιεινή τροφίμων και μοσχαρίσιο κρέας

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 18/05/2012 12:15

Οδηγός συντήρησης των τροφίμων

A. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΓΑΛΑ:

Όλοι οι τύποι γάλακτος (φρέσκο, υψηλής παστερίωσης, μεγάλης διάρκειας, εβαπορέ) πρέπει να καταναλώνονται το αργότερο σε 5 ημέρες από το άνοιγμά τους. Το φρέσκο και το γάλα υψηλής παστερίωσης διατηρούνται μόνο στο ψυγείο, σε αντίθεση με το μεγάλης διάρκειας και το εβαπορέ, που πριν το άνοιγμα διατηρούνται και εκτός.

Αλλοιώσεις: Όταν το γάλα ξινίσει ή πήξει, δεν είναι κατάλληλο για κατανάλωση.

Tip: Οι διάφανες φιάλες πρέπει να μένουν μακριά από το φως. • Φυλάσσετε τα χάρτινα ή μεταλλικά δοχεία (όταν μένουν εκτός ψυγείου) σε χώρους που αερίζονται καλά, δεν υπάρχει υγρασία και έντονο φως και η θερμοκρασία είναι γύρω στους 20-25° C. • Το φρεσκοαρμεγμένο γάλα, κατευθείαν από κάποιο ζώο, πρέπει να καταναλώνεται το πολύ σε 2 ημέρες. Όμως, πριν το πιείτε, πρέπει να το βράζετε καλά.

ΓΙΑΟΥΡΤΙ:

Διατηρείται στο ψυγείο και αν περιέχει φρούτα, είναι πιο ευαίσθητο. Το παραδοσιακό γιαούρτι με πέτσα (όπως κι αν είναι συσκευασμένο) έχει διάρκεια ζωής γύρω στις 12-15 ημέρες, ενώ το βιομηχανικό (φυσικό, στραγγιστό, ανάμεικτο, βιογιαούρτι) μπορεί να διατηρηθεί μετά το άνοιγμα για 5-7 ημέρες.

Αλλοιώσεις: Μην καταναλώνετε προϊόντα που παρουσιάζουν δυσχρωμία ή κάποιο άλλο εμφανές σημάδι αλλοίωσης.

Tip: Προσέχετε πάντα αν στο καπάκι υπάρχει κάποια τρύπα. Όσο μικρή και αν είναι, ο αέρας που

περνάει μειώνει το χρόνο ζωής του προϊόντος. • Το γιαούρτι είναι ένα προϊόν ζυμώσεως του γάλακτος, γι' αυτό και τα βακτήρια του γαλακτικού οξέος είναι τα κύρια μικρόβια που υπάρχουν στο τελικό προϊόν.

ΒΟΥΤΥΡΟ:

Το διάστημα για να το καταναλώσετε δεν πρέπει να ξεπερνάει τους 1-2 μήνες από το άνοιγμα της συσκευασίας. Φυλάσσεται στο ψυγείο καλά κλεισμένο στη συσκευασία του ή σε αλουμινόχαρτο και δεν πρέπει να μένει πολλή ώρα σε θερμοκρασία δωματίου.

Αλλοιώσεις: Αλλάζει χρώμα, εμφανίζει μούχλα και αρχίζει να μυρίζει.

Tip: Το βούτυρο παίρνει τη μυρωδιά από άλλα τρόφιμα, γι' αυτό φροντίστε να είναι καλά κλεισμένο.

ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ:

Μετά το άνοιγμα, διατηρείται στο ψυγείο για 5 ημέρες. Γενικά, για την κρέμα γάλακτος ισχύει ό,τι και για το γάλα.

ΡΥΖΟΓΑΛΟ - ΚΡΕΜΕΣ:

Διατηρούνται στο ψυγείο και καλό είναι αυτά που πωλούνται στα σουπερμάρκετ να τα κρατάτε μετά το άνοιγμα μέχρι 5 ημέρες. Αν τα φτιάχνετε μόνοι σας, το διάστημα ανεβαίνει στις 8-9 ημέρες.

Tip: Αν φτιάχνετε μόνοι σας επιδόρπια γάλακτος, φροντίζετε να τα φυλάτε σε γυάλινα μπολ, να τα αφήνετε να κρυώσουν και στη συνέχεια να τα βάζετε στο ψυγείο, αφού τα σκεπάσετε με σελοφάν.

B. ΤΥΡΙΑ

ΜΑΛΑΚΑ Ή ΦΡΕΣΚΑ ΤΥΡΙΑ:

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τυριά όπως το κατίκι και το γαλοτύρι. Τα συσκευασμένα διατηρούνται μέχρι την ημερομηνία λήξης τους (εκτός αν παρουσιάσουν κάποια αλλοίωση), ενώ αν τα αγοράζετε χύμα, μην τα κρατάτε πάνω από 10 ημέρες.

ΤΥΡΙΑ ΑΛΜΗΣ:

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν η φέτα, ο τελεμές και τα δανέζικα τυριά. Όταν τα αγοράζετε χύμα χωρίς άλμη, καλό είναι να τα καταναλώνετε εντός μιας εβδομάδας. Σε περίπτωση που τα τοποθετείτε στην άλμη, θα πρέπει να τα καλύπτει τελείως και να την ελέγχετε συχνά για μούχλα.

ΣΚΛΗΡΑ ΚΑΙ ΗΜΙΣΚΛΗΡΑ:

Σκληρά τυριά είναι το κεφαλοτύρι, η γραβιέρα, το λαδοτύρι Μυτιλήνης και ημισκληρά είναι το κασέρι και τα ολλανδικού τύπου τυριά. Αυτά που πωλούνται σε κομμάτια στα σουπερμάρκετ πρέπει να καταναλώνονται εντός 15 ημερών, ενώ αν προμηθεύεστε ολόκληρο κεφάλι, μπορείτε να το διατηρήσετε μέχρι και 1 χρόνο.

→ Σε γενικές γραμμές, πάντως, όσο πιο σκληρό είναι το τυρί, τόσο περισσότερο διατηρείται.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΥΡΟΓΑΛΑΚΤΟΣ

Εδώ ανήκουν η μυζήθρα, ο ανθότυρος και το μανούρι. Αν δεν είναι συσκευασμένα σε κενό αέρος, έχουν διάρκεια ζωής περίπου 6 ημέρες.

•Όλα τα τυριά διατηρούνται στο ψυγείο, ενώ αν τα καταψύξετε, χαλάει η υφή τους - στην περίπτωση αυτή χρησιμοποιούνται συνήθως στο φαγητό. Τα σκληρά τυριά διατηρούνται περισσότερο αν τα βάλετε σε λάδι και τα λευκά αν τα βάλετε σε γάλα, ενώ τα κρεμώδη πρέπει να

βρίσκονται κλεισμένα σε αεροστεγή δοχεία. Τα υπόλοιπα τυριά μπορείτε να τα βάζετε σε γυάλινα μπολ, φροντίζοντας ώστε τυριά διαφορετικού τύπου να μην μπαίνουν μαζί, καθώς αλλοιώνεται η γεύση και το άρωμά τους. Όσα έχουν εξωτερικό περίβλημα είναι προτιμότερο να μην καθαρίζονται αν δεν καταναλωθούν αμέσως.

Αλλοιώσεις: Τα τυριά όπως η φέτα, που μένουν εκτός άλμης, ξεραίνονται. Όσα έχουν μυρίσει ή μουχλιάσει, δεν τρώγονται. Αν όμως η αλλοίωση είναι επιφανειακή, μπορείτε να την αφαιρέσετε και να καταναλώσετε το ανεπηρέαστο τμήμα.

Tip: Στα τυριά που βρίσκονται σε κενό αέρος, προσέχετε η συσκευασία να μην έχει τρύπες και σκισίματα. Αν τα παίρνετε τυλιγμένα σε χαρτί, αφαιρέστε το και βάλτε τα σε γυάλινα μπολ. Να θυμάστε ότι η ημερομηνία στην ετικέτα δεν ισχύει απόλυτα, οπότε καλό είναι να καταναλώνονται πριν από αυτήν.

Γ . ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΨΑΡΙΑ:

Πριν φυλάξετε το νωπό ψάρι, πρέπει να το καθαρίσετε (βγάλτε εντόσθια και βράγχια), να το πλύνετε και να το στεγνώσετε καλά. Τα ψάρια πρέπει να καταψύχονται συσκευασμένα και, όσο γίνεται, χωρίς αέρα στη συσκευασία τους. Αν θέλετε, μπορείτε να συσκευάζετε ατομικά τα μικρά ψάρια τοποθετώντας τα μέσα σε σακούλα ή αλουμινόχαρτο. Όσον αφορά τα μεγάλα ψάρια, ο καλύτερος τρόπος χειρισμού περιλαμβάνει κατάψυξη χωρίς συσκευασία ή σε σακούλα. Μπορείτε όμως να επιλέξετε και την εμβάπτιση σε νερό, ώστε να σχηματιστεί ένα στρώμα επιφανειακού πάγου, το οποίο τα προστατεύει από την οξείδωση. Κατόπιν, τα συσκευάζετε σε σακούλες και τα βάζετε στην κατάψυξη. Καλό είναι να ανανεώνετε τον πάγο κάθε 5 εβδομάδες.

Αλλοιώσεις: Αν έχουν δυσάρεστη μυρωδιά και άσχημη εμφάνιση, πετάξτε τα.

ΜΑΛΑΚΙΑ, ΟΣΤΡΑΚΑ:

Διατηρούνται μικρότερο χρονικό διάστημα από τα ψάρια και καλό είναι να συσκευάζονται σε αεροστεγή δοχεία. • Τα ζωντανά μύδια, στρείδια, αχιβάδες, καβούρια, αστακοί και караβίδες πρέπει να αποθηκεύονται στο ψυγείο σε αεριζόμενα δοχεία και να καλύπτονται με υγρό ύφασμα ή χαρτοπετσέτα. Η αποθήκευση των ζώντων θαλασσινών σε αλμυρό νερό μειώνει το χρόνο διατήρησής τους, ενώ η αποθήκευσή τους σε γλυκό τα θανατώνει.

• Οι αστακοί και τα καβούρια, αν είναι μαγειρεμένα, διατηρούνται στο ψυγείο 2-3 ημέρες. Τα χταπόδια, τα καλαμάρια και τις σουπιές τοποθετήστε τα σε γυάλινο ή μεταλλικό μπολ, καλύψτε τα χαλαρά και κρατήστε τα στο ψυχρότερο μέρος του ψυγείου. Αν τα μαγειρέψετε, βάλτε τα σε σφραγισμένα δοχεία και αποθηκεύστε τα για 4-5 ημέρες, το ίδιο και τα οστρακόδερμα.

Αν θέλετε να τα διατηρήσετε παραπάνω, βάλτε τα αμέσως στην κατάψυξη. Όσα έχουν συσκευασία, μην τους την αφαιρέσετε, αλλά όσα είναι σε δίσκους (από φενιζόλ) θα πρέπει να μπου σε σακούλες κατάλληλες για κατάψυξη. (Διατηρούνται γύρω στους 3-4 μήνες.)

<http://www.vita.gr>

=====