


**ΠΑ.Σ.Ε.Κ.Τ.**



ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Επιχειρήσεων Κατεψυγμένων Τροφίμων  
**Ενημερώνει τους Καταναλωτές  
για τα Κατεψυγμένα Τρόφιμα**

Πόσο ενημερωμένοι είστε  
για τα κατεψυγμένα τρόφιμα;



Τα τελευταία χρόνια η κατανάλωση κατεψυγμένων τροφίμων έχει αυξηθεί εντυπωσιακά. Τα κατεψυγμένα τρόφιμα καταλαμβάνουν όλο και πιο σημαντική θέση στο καλάθι αγορών του σύγχρονου Έλληνα καταναλωτή. Ο σύγχρονος καταναλωτής αντιμέτωπος με τους ταχείς ρυθμούς της ζωής και τη μείωση του ελεύθερου χρόνου του, επιδιώκει την απλοποίηση της καθημερινότητάς του. Στο πλαίσιο αυτό, επιλέγει λύσεις που δεν απαιτούν πολύ χρόνο για την προετοιμασία ενός γεύματος. Επιδιώκει την εύρεση προϊόντων που προσφέρουν τα απαιτούμενα θρεπτικά συστατικά, που δεν αποτελούν, δηλαδή, απλώς “λύση ανάγκης”, αλλά είναι και υγιεινά.

Μια ακόμη παράμετρος που συντελεί στην προτίμησή του για τα κατεψυγμένα τρόφιμα είναι ότι του παρέχουν απεριόριστη ποικιλία προϊόντων ανεξαρτήτως εποχής. Δεν περιορίζεται δηλαδή η επιλογή του από την εποχικότητα που διακρίνει τα νωπά προϊόντα.

Τα κατεψυγμένα τρόφιμα σήμερα χρησιμοποιούνται στη δημιουργική μαγειρική, στην οικιακή αλλά και την επαγγελματική κουζίνα, γιατί προσφέρουν υψηλή ποιότητα και μεγάλη προσαρμογή. Πολλοί chef π.χ. χρησιμοποιούν αποκλειστικά τα κατεψυγμένα λαχανικά για πλούσια ποικιλία σε όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Τα κατεψυγμένα τρόφιμα προσφέρουν όλα όσα ζητάει σήμερα ο σύγχρονος καταναλωτής.



# Ποια είναι η διαφορά του κατεψυγμένου από το νωπό;

Τα κατεψυγμένα τρόφιμα είναι ποιοτικά εφάμιλλα με τα νωπά αρκεί να μην έχει διασπαστεί η ψυκτική αλυσίδα. Είναι εφάμιλλα με τα νωπά, με την προϋπόθεση ότι έχουν καταψυχθεί άμεσα και σωστά και δεν έχουν αποψυχθεί καθόλου στα ενδιάμεσα στάδια της διακίνησής τους, μέχρι να φτάσουν στον καταναλωτή. Με άλλα λόγια, να έχει διατηρηθεί απόλυτα η αλυσίδα ψύξης.

Οι σύγχρονες μέθοδοι κατάψυξης επιτυγχάνουν τη διατήρηση των οργανοληπτικών τους ιδιοτήτων (γεύση, χρώμα, άρωμα) αλλά και των θρεπτικών τους συστατικών.

Η κατάψυξη είναι μια απλή και υγιεινή μέθοδος συντήρησης. Έχει το πλεονέκτημα σε σχέση με άλλες μεθόδους συντήρησης να διατηρεί το προϊόν αμετάβλητο από πλευράς γευστικότητας και θρεπτικότητας.

Τα προϊόντα καταψύχονται αμέσως από τις βιομηχανίες κατεψυγμένων τροφίμων και μεταφέρονται σε συνθήκες συνεχούς ψύξης με σύγχρονα φορτηγά-ψυγεία στους καταψύκτες στα σημεία πώλησης.

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πόσοι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την ποιότητα των φρέσκων τροφίμων; Για παράδειγμα, η έντονη ηλιακή ακτινοβολία, η θέρμανση ή η κακή συντήρηση καταστρέφουν συχνά τις βιταμίνες ενώ παράλληλα ενισχύουν την ανάπτυξη επιβλαβών μικροοργανισμών. Αντίθετα, τα τρόφιμα που καταψύχονται άμεσα παρουσιάζουν μηδαμινές απώλειες θρεπτικών ουσιών εξαιτίας του μειωμένου μεταβολισμού των κατεψυγμένων τροφίμων.

Επίσης τα κατεψυγμένα τρόφιμα είναι απολύτως υγιεινά διότι, οι επιχειρήσεις κατεψυγμένων τροφίμων κάνουν καθημερινούς αυτοελέγχους με εξειδικευμένο προσωπικό και όλα τα προϊόντα ελέγχονται αυστηρά σε όλα τα στάδια παραγωγής, αποθήκευσης, επεξεργασίας και διακίνησής τους ώστε να καταλήγουν στον καταναλωτή σε άριστη κατάσταση. Επιπλέον, οι επιχειρήσεις κατεψυγμένων τροφίμων εφαρμόζουν συστήματα και διαδικασίες ποιότητας (ISO και HACCP), που είναι σύμφωνες με τις αυστηρότερες προδιαγραφές της Ε.Ε για την υγιεινή και την ασφάλειά τους.

# Πως διατηρείται η φρεσκάδα στα κατεψυγμένα τρόφιμα;

Η κατάψυξη είναι η πιο ολοκληρωμένη φυσική συντήρηση τροφίμων. Από την στιγμή που θα καταψυχθεί το προϊόν αναστέλλεται κάθε μικροβιολογική διεργασία ικανή να αλλοιώσει την ποιότητα του τροφίμου.


Οι βιομηχανίες κατεψυγμένων τροφίμων, τα τελευταία χρόνια, έχουν επενδύσει τεράστια κεφάλαια σε προηγμένη τεχνολογία επεξεργασίας και συντήρησης ώστε τα κατεψυγμένα τρόφιμα που παράγονται να είναι το ίδιο φρέσκα με τα νωπά από τα οποία προέρχονται.



## Τι είναι ο επίπαγος και σε τι χρησιμεύει;

Ο επίπαγος είναι ένα λεπτό στρώμα παγωμένου νερού, το οποίο με τη χρήση σύγχρονης τεχνολογίας ενσωματώνεται στην επιφάνεια του τροφίμου και λειτουργεί ως ασπίδα προστασίας, εμποδίζοντας το τρόφιμο να έρθει σε επαφή με τον ατμοσφαιρικό αέρα (οξυγόνο), γεγονός που σταδιακά προκαλεί αλλοιώσεις, όπως αφυδάτωση.

Ο επίπαγος επιτρέπει στο προϊόν να διατηρήσει αναλλοίωτα όλα τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του και του διασφαλίζει μεγάλη διάρκεια ζωής. Επιπρόσθετα, λειτουργεί ως θερμομονωτικό σε περιπτώσεις ανεπιθύμητης άμεσης απόψυξης, για παράδειγμα σε περίπτωση που υπάρξει βλάβη του καταψύκτη του σημείου πώλησης.



## Η θρεπτική αξία των κατεψυγμένων τροφίμων

Έχει αποδειχτεί ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα διατηρούν την ίδια θρεπτική αξία, γεύση, χρώμα και άρωμα με τα νωπά, αρκεί να καταψύχονται άμεσα, να αποφεύγετε η επανακατάψυξή τους και να τηρούνται οι σωστοί όροι μαγειρέματος.

# Η ασφαλής συντήρηση των κατεψυγμένων προϊόντων στο σπίτι.

Η συντήρηση των κατεψυγμένων τροφίμων όταν πλέον φτάσουν στο σπίτι είναι ο κρίκος της αλυσίδας που ενδιαφέρει απευθείας τον καταναλωτή. Σε κάθε ψυγείο αναγράφεται υποχρεωτικά ο τρόπος συντήρησης, ανάλογα με το είδος του ψυγείου που διαθέτει ο καθένας.

Όλα τα οικιακά σύγχρονα ψυκτικά μέσα έχουν σύμβολα διεθνή, τα αστέρια. Το εσωτερικό των ψυγείων είναι ένα (\*) ή δύο αστέρων (\*\*). Αυτό σημαίνει ότι η θερμοκρασία φτάνει στους  $-6^{\circ}\text{C}$ , κατάλληλη για σύντομη συντήρηση (από λίγες ημέρες ως δύο εβδομάδες). Ο θάλαμος κατάψυξης τριών αστέρων (\*\*\*) φθάνει σε θερμοκρασία  $-18^{\circ}\text{C}$ , κατάλληλη για μακρά συντήρηση κατεψυγμένων προϊόντων (αρκετές εβδομάδες - μήνες). Ο οικιακός καταψύκτης τεσσάρων αστέρων (\*\*\*\*) είναι σε θέση να φθάσει σε θερμοκρασία μικρότερη από  $-25^{\circ}\text{C}$ , κατάλληλη για μακρά συντήρηση.

Η ημερομηνία λήξης που προτείνεται από τον παραγωγό και αναγράφεται στη συσκευασία κάθε προϊόντος, εννοεί τη συντήρησή του σε θάλαμο τριών αστέρων (\*\*\*) ή τεσσάρων αστέρων (\*\*\*\*).

# Η ασφαλής απόψυξη των κατεψυγμένων τροφίμων.

Όταν πλησιάσει η ώρα για μαγείρεμα αποφύγετε τη βίαιη απόψυξη των κατεψυγμένων τροφίμων (π.χ. κάτω από ζεστό νερό ή στο φούρνο μικροκυμάτων), διότι υποβαθμίζεται η ποιότητά τους και μειώνεται η γεύση τους.

Η απόψυξη των κατεψυγμένων τροφίμων θα πρέπει να γίνεται κατά το δυνατόν με ήπιο τρόπο. Ο πιο ασφαλής τρόπος είναι να γίνεται στο ψυγείο (στο θάλαμο συντήρησης στους  $4-5^{\circ}\text{C}$ ) σιγά-σιγά και όχι απότομα.





## Ειδικότερα:

### **Διάφορα Κατεψυγμένα κρέατα.**

Όταν θέλουμε να αποψύξουμε ένα κομμάτι κατεψυγμένου κρέατος θα πρέπει, ανάλογα με το μέγεθος του κομματιού, να το τοποθετήσουμε για 12 τουλάχιστον ώρες, πριν το μαγειρέψουμε, στη θερμοκρασία συντήρησης, ώστε να αποψυχθεί σε όλη του την μάζα ομοιόμορφα. Το πλεονέκτημα της μεθόδου αυτής είναι ότι δεν έχουμε μεγάλη απώλεια των υγρών του κρέατος. Η απόψυξη του κρέατος σε θερμοκρασία δωματίου συντελεί σε κάποια υποβάθμιση της ποιότητάς του. Ο ίδιος τρόπος απόψυξης ισχύει και για τον κατεψυγμένο κιμά.

### **Κατεψυγμένα Αλιεύματα.**

Η απόψυξη των κατεψυγμένων αλιευμάτων γίνεται κατά τον ίδιο τρόπο με τα κατεψυγμένα κρέατα δηλαδή τοποθετήσής τους σε θερμοκρασία συντήρησης του ψυγείου για χρόνο ανάλογο με το μέγεθος ή την ποσότητα των αλιευμάτων. Στα συσκευασμένα κατεψυγμένα αλιεύματα αναγράφονται συχνά οδηγίες για τη σωστή απόψυξή τους.

### **Κατεψυγμένα Λαχανικά.**

Τα λαχανικά δεν αποψύχονται προτού μαγειρευτούν αλλά τοποθετούνται κατευθείαν από τη συσκευασία στο σκεύος μαγειρέματος. Σε κάθε περίπτωση συμβουλευτείτε τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία του προϊόντος.

### **Κατεψυγμένα προϊόντα ζύμης.**

Ο πιο ασφαλής τρόπος είναι η απόψυξη να γίνεται στο ψυγείο (στο θάλαμο συντήρησης στους 4-5 °C) σιγά-σιγά και όχι απότομα. Ακολουθήστε τις οδηγίες που αναγράφονται στην συσκευασία του προϊόντος που επιλέξατε.

### **Κατεψυγμένα Προμαγειρεμένα Φαγητά.**

Ακολουθήστε τις οδηγίες που αναγράφονται στην συσκευασία του προϊόντος που επιλέξατε.

**Σε κάθε περίπτωση, μην επανακαταψύχετε ένα προϊόν που έχετε προηγουμένως αποψύξει γιατί υποβαθμίζεται η ποιότητά του. Άλλωστε, αυτό επισημαίνεται σε όλες τις συσκευασίες των κατεψυγμένων προϊόντων.**

# Κατεψυγμένα αλιεύματα

(ψάρια, κεφαλόποδα, μαλακόστρακα)

Τα αλιεύματα, γενικά, αποτελούν ένα από τα πρώτα είδη διατροφής του ανθρώπου από τους αρχέγονους χρόνους. Είναι τροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά διότι περιέχουν πρωτεΐνες με υψηλή βιολογική αξία (στις πρωτεΐνες των ψαριών περιέχονται 25 αμινοξέα), υδατάνθρακες, λίπη ( $\Omega 3$  &  $\Omega 6$  πολυακόρεστα λιπαρά οξέα), βιταμίνες (A,B 1,B2,B3,C,D), ανόργανα άλατα - ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, ιώδιο, κάλιο κτλ). Είναι εύγευστα, εύπεπτα και ολιγοθερμιδικά. Είναι εξαιρετική τροφή για όλες τις ηλικίες και ιδιαίτερα για τα παιδιά.

## Τι πρέπει να προσέξει ο καταναλωτής κατά την αγορά των κατεψυγμένων ψαριών;

Τα σημεία που πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη σημασία σε ένα καλό κατεψυγμένο ψάρι είναι:

- Μάτια λευκά, προεξέχοντα όχι βαθουλωμένα
- Το χρώμα τους να είναι αυτό του νωπού και να μην έχει αλλοιωθεί
- Να μην είναι αφυδατωμένα
- Το δέρμα τους να είναι στιλπνό
- Το προστατευτικό επίστρωμα πάγου που τα περιβάλλει (επίπαγος) να καλύπτει όλο το ψάρι.
- Η ύπαρξη πάγου στο εσωτερικό τοίχωμα της συσκευασίας (μεταξύ προϊόντος και υλικού συσκευασίας) σημαίνει διακοπή της ψυκτικής αλυσίδας.
- Τα συσκευασμένα προϊόντα δεν πρέπει να έχουν

στις συσκευασίες κτυπήματα, σχισίματα, ανοίγματα κτλ., ούτε να καλύπτονται από στρώμα πάγου ή πάχνης. Σε τέτοια περίπτωση είναι πιθανό να υπήρξε τυχαίο ξεπάγωμα.

- Στη συσκευασία να αναγράφεται η ημερομηνία λήξης κατανάλωσης.



# Μαλακόστρακα

(γαρίδες, αστακοί, караβίδες)

Τα σημεία που πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στα μαλακόστρακα (γαρίδες, αστακοί, караβίδες) είναι:

- Χρώμα φυσιολογικό (σκούρο καφέ αστακοί, καστανό ή ροζ γαρίδες, ανοιχτό κόκκινο ή ρόζ караβίδες)
- Ευάριστη μυρωδιά
- Η ύπαρξη πάγου στο εσωτερικό τοίχωμα της συσκευασίας (μεταξύ προϊόντος και υλικού συσκευασίας) σημαίνει διακοπή της ψυκτικής αλυσίδας.
- Στη συσκευασία να αναγράφεται η ημερομηνία λήξης κατανάλωσης.

# Κεφαλόποδα

(χταπόδια, καλαμάρια, θράψαλα, σουπιές)

Τα σημεία που πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στα κεφαλόποδα (χταπόδια, καλαμάρια, θράψαλα, σουπιές) είναι:

- Σάρκα συμπαγής, γυαλιστερή
- Η ύπαρξη πάγου στο εσωτερικό τοίχωμα της συσκευασίας (μεταξύ προϊόντος και υλικού συσκευασίας) σημαίνει διακοπή της ψυκτικής αλυσίδας.
- Στη συσκευασία να αναγράφεται η ημερομηνία λήξης κατανάλωσης.

Ενημέρωση των Καταναλωτών  
για τα Κατεψυγμένα Προϊόντα

Τι πρέπει να προσέξει ο καταναλωτής για  
τη σωστή συντήρηση των κατεψυγμένων  
αλιευμάτων στο σπίτι του.

- Η θερμοκρασία του καταψύκτη να είναι τουλάχιστον  $-18^{\circ}\text{C}$ .
- Τα αλιεύματα να καλύπτονται με σελοφάν πριν την τοποθέτηση τους στον καταψύκτη.

# Κατεψυγμένα Κρέατα

Το κρέας είναι ένα από τα πιο βασικά τρόφιμα ζωικής προέλευσης για την ανάπτυξη και συντήρηση του ανθρώπινου οργανισμού, γιατί περιέχει όλες τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία).

## **Τι πρέπει να προσέξει ο καταναλωτής κατά την αγορά κατεψυγμένου κρέατος.**

- Το κρέας πρέπει να προέρχεται από σφάγια που έχουν σφραγίδες κτηνιατρικής επιθεώρησης, πράγμα που δείχνει ότι τα κρέατα ελέγχθηκαν από τις κτηνιατρικές υπηρεσίες.
- Να μην έχει κρυστάλλους μεταξύ κρέατος και περιτυλίγματος.
- Τα αυτοτελή κομμάτια (ατομική συσκευασία) πρέπει να πωλούνται χωρίς σημεία απόψυξης.



# Αλλοιώσεις κατεψυγμένου κρέατος

**Οι κυριότερες αλλοιώσεις του κατεψυγμένου κρέατος είναι:**

- Ευρωτίαση του κρέατος (μούχλιασμα).

Στην επιφάνεια του κρέατος εκτός από τα μικρόβια αναπτύσσονται και μύκητες. Κύρια χαρακτηριστικά του μούχλιασμένου κρέατος είναι η εμφάνιση διαφόρου χρώματος κηλίδων (άσπρες, μαύρες, πράσινες) και η χαρακτηριστική μυρωδιά της μούχλας.

- Τάγγιση (αλλοίωση του λίπους του κρέατος).

Αναγνωρίζεται από τη χαρακτηριστική οσμή η οποία αυξάνεται με τη θέρμανση ή ακόμη τρίβοντας κομμάτι λίπους μεταξύ των δακτύλων.

- Αφυδάτωση.

Η επιφάνεια των αφυδατωμένων κρεάτων είναι πανιασμένη έχει ανοικτό χρώμα και σύσταση σπογγώδη.

Ενημέρωση των Καταναλωτών  
για τα Κατεψυγμένα Προϊόντα

Τι πρέπει να προσέξει ο καταναλωτής για τη σωστή συντήρηση του κατεψυγμένου κρέατος στο σπίτι του.

- Η θερμοκρασία του καταψύκτη να είναι τουλάχιστον  $-18^{\circ}\text{C}$ .
- Το κρέας να είναι τοποθετημένο σε μερίδες και να καλύπτεται με σελοφάν πριν την τοποθέτησή του στον καταψύκτη.
- Όταν το προϊόν είναι συσκευασμένο, την ημερομηνία μέχρι την οποία πρέπει να καταναλωθεί.

# Κατεψυγμένα Πουλερικά

Τα πουλερικά είναι τροφή θρεπτική και εύγευστη, καλή πηγή ζωικών πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λιπών, ανόργανων αλάτων, βιταμινών (Α,Β1,Β3,Δ) ιχνοστοιχείων, εύπεπτη και ολιγοθερμιδική. Είναι τροφή κατάλληλη για όλες τις ηλικίες.

Τα κατεψυγμένα πουλερικά συσκευάζονται απαραίτητα ατομικά (π.χ. ολόκληρο κοτόπουλο), με διαφανές περιτύλιγμα πάνω στο οποίο πρέπει να υπάρχουν οι παρακάτω ενδείξεις:

- Το είδος (π.χ. κοτόπουλο κατεψυγμένο, πάπια κατεψυγμένη, κτλ).
- Η προέλευση του προϊόντος.
- Η επωνυμία της επιχείρησης.
- Η ημερομηνία μέχρι την οποία πρέπει να καταναλωθεί το προϊόν.
- Η σφραγίδα ελέγχου της κτηνιατρικής υπηρεσίας.

## **Τι πρέπει να προσέξει ο καταναλωτής κατά την αγορά κατεψυγμένων πουλερικών;**

- Το προϊόν να μη βρίσκεται σε στάδιο απόψυξης.
- Το περιτύλιγμα της συσκευασίας να είναι άθικτο.
- Το προϊόν να μην έχει κρυστάλλους μεταξύ δέρματος και περιτυλίγματος.



# Κατεψυγμένα Λαχανικά

Οι πρόσφατες έρευνες των καταναλωτών δείχνουν ότι όλο και περισσότερα νοικοκυριά στην Ελλάδα χρησιμοποιούν τα κατεψυγμένα λαχανικά στη διατροφή τους.

Οι καταναλωτές αντιλαμβάνονται και εκτιμούν ιδιαίτερωσ την ποιότητα (υψηλή θρεπτική αξία, χωρίς συντηρητικά) και τη σταθερότητα της ποιότητας των κατεψυγμένων λαχανικών. Ο σωστός τρόπος συντήρησης συσκευασίας και κατάψυξης καθιστά τα λαχανικά υγιεινές επιλογές για τη διατροφή μας, που μπορεί ακόμα και να υπερéχουν των φρέσκων αν τα τελευταία έχουν εκτεθεί σε έντονη ηλιακή ακτινοβολία, θέρμανση ή κακή συντήρηση που καταστρέφουν για παράδειγμα τις βιταμίνες τους. Τα λαχανικά είναι τροφή πλούσια σε θρεπτική αξία. Το σύνολο σχεδόν των λαχανικών δεν περιέχει λίπος και καθόλου χοληστερόλη. Το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειάς τους προέρχεται από υδατάνθρακες. Τα λαχανικά θεωρούνται σπουδαία πηγή βιταμινών Α, C, ιχνοστοιχείων και φολικού οξέος, μετάλλων και φυτικών ινών.

## **Τι πρέπει να προσέξει ο καταναλωτής κατά την αγορά κατεψυγμένων λαχανικών;**

- Το περιτύλιγμα της συσκευασίας να είναι άθικτο.
- Να μη βρίσκειται το προϊόν σε στάδιο απόψυξης.
- Το προϊόν να συντηρείται σε θερμοκρασία -18°C.
- Την ημερομηνία μέχρι την οποία πρέπει να καταναλωθεί.
- Την προέλευση του προϊόντος.
- Συσσωματώματα: Αν τα προϊόντα μικρού μεγέθους (αρακάς, κτλ) ή τεμαχισμένα (κύβοι καρότου) παρουσιάζουν συσσωματώματα (τα τεμάχια είναι κολλημένα μεταξύ τους), αυτό σημαίνει διακοπή της ψυκτικής αλυσίδας.
- Ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες χρήσης που υπάρχουν στην ετικέτα της κάθε συσκευασίας.



# Κατεψυγμένες Ζύμες

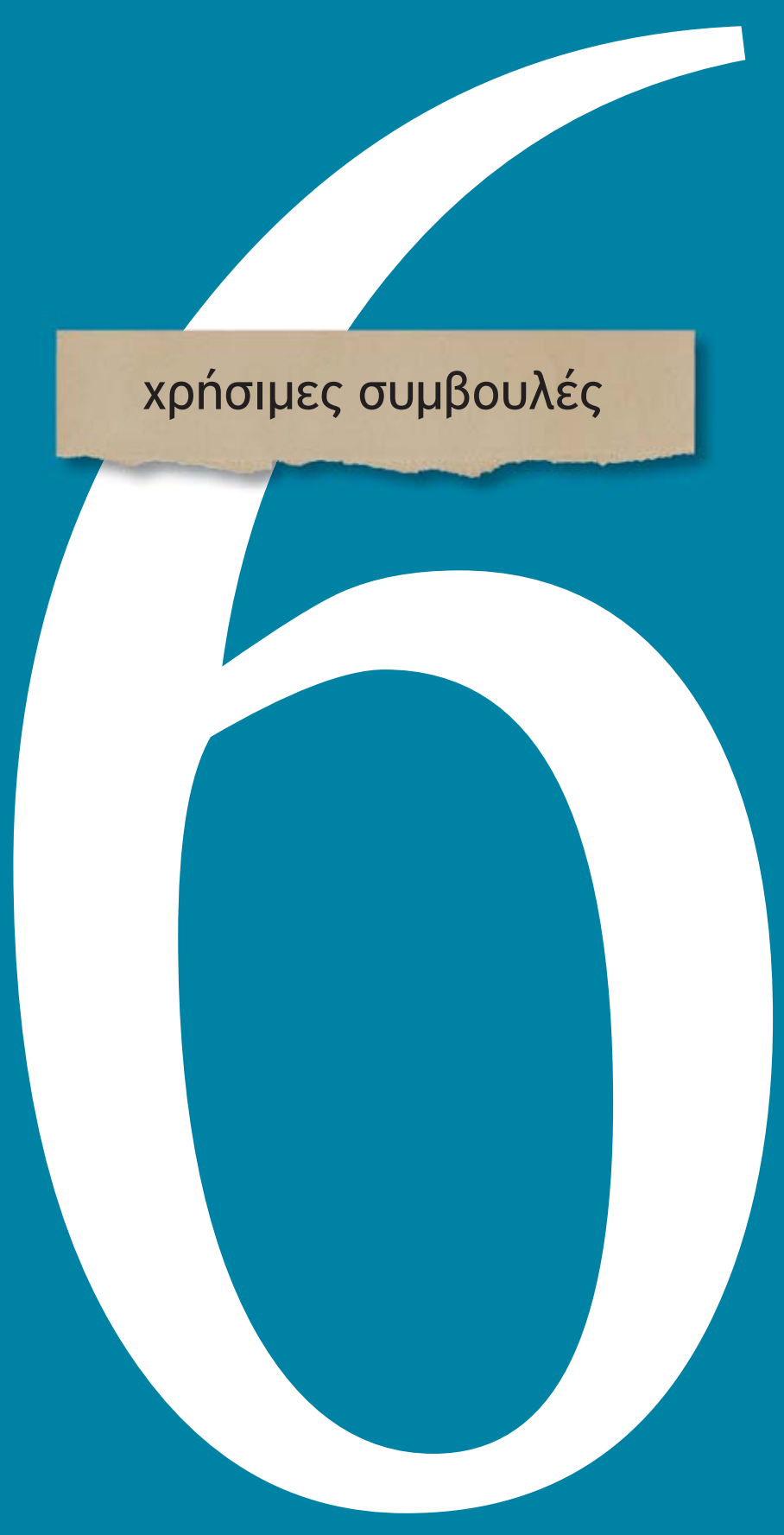
**Τι πρέπει να προσέξει ο καταναλωτής κατά την αγορά κατεψυγμένων προϊόντων ζύμης;**

- Το περιτύλιγμα της συσκευασίας να είναι άθικτο.
- Αν το προϊόν βρίσκεται σε στάδιο απόψυξης θα το καταλάβετε αφού δεν θα έχουν ομοιόμορφο σχήμα και πιθανόν να είναι κολλημένα μεταξύ τους.
- Η επιφάνεια των προϊόντων δεν θα πρέπει να είναι καλυμμένη με πάγο.
- Σε περίπτωση που το προϊόν έχει αλλοιωμένο χρώμα (όπως μαύρα στίγματα ή κηλίδες ή όλη του η επιφάνεια έχει ένα γκριζο χρώμα) τότε δεν πρέπει να καταναλωθεί.
- Το προϊόν να συντηρείται σε θερμοκρασία  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ .
- Την ημερομηνία μέχρι την οποία πρέπει να καταναλωθεί.







A large, white, stylized number '6' is centered on a teal background. A horizontal, light brown paper strip with a torn bottom edge is positioned across the upper part of the '6'. The text 'χρήσιμες συμβουλές' is written on this strip in a black, sans-serif font.

χρήσιμες συμβουλές

# 1

Επισκεφτείτε τα σημεία λιανικής πώλησης της επιλογής σας αφού έχετε ολοκληρώσει τις εξωτερικές σας δουλειές. Παίρνετε τα κατεψυγμένα προϊόντα από τα ψυγεία, αφού έχετε τελειώσει τα ψώνια σας, λίγο προτού πληρώσετε, έτσι θα αποφύγετε την απόψυξη τους.

# 2

Ελέγχετε τα ψυγεία των σημείων λιανικής πώλησης. Τα θερμόμετρα πρέπει να είναι σε σημεία ευδιάκριτα και να δείχνουν θερμοκρασία ίση ή μικρότερη από  $-18^{\circ}\text{C}$ .

Σε αντίθετη περίπτωση, ειδοποιήστε τον υπεύθυνο του καταστήματος.

# 3

Επιλέγεται προσεκτικά τα κατεψυγμένα προϊόντα που αγοράζετε. Από τα διάφορα διαφανή σημεία των συσκευασιών εξετάστε αν έχουν αλλοιώσεις στην όψη ή το χρώμα τους.

# 4

Τοποθετείτε όλα τα κατεψυγμένα προϊόντα σε μια σακούλα κατά τη μεταφορά των κατεψυγμένων προϊόντων από το σημείο πώλησης μέχρι το σπίτι. Ο τρόπος αυτός δίνει διάρκεια ζωής στην ψύξη τους. Αν η απόσταση του σημείου λιανικής πώλησης από το σπίτι σας είναι μεγαλύτερη από 15-20 λεπτά, προμηθευτείτε ειδικές τσάντες για κατεψυγμένα προϊόντα.

# 5

Μην ξεχνάτε να τα τοποθετείτε απευθείας στην κατάψυξη μόλις φθάσετε στο σπίτι.

# 6

Αν δεν χρησιμοποιήσετε όλο το περιεχόμενο της συσκευασίας, μην το ξεπαγώσετε όλο.



Πειραιώς 226 - Ταύρος  
177-78

Τηλ: 210 3423287

210 3423450

Fax: 210 3452098

email: [pasekt@ath.forthnet.gr](mailto:pasekt@ath.forthnet.gr)

© Copyright:

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Επιμέλεια: Φ.Κουτρέλα