

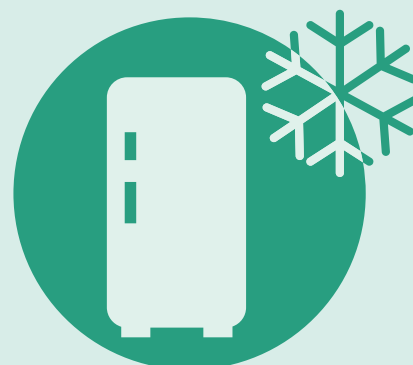
Sigurno odmrzavanje hrane

Zamrznuta hrana može sadržavati bakterije koje se mogu razmnožavati nakon odmrzavanja i uzrokovati trovanje hranom. Pravilno odmrzavanje smanjuje mogućnost nastanka bolesti uzrokovanih hranom te smanjuje nastajanje otpada od hrane. Slijedite sljedeće savjete za sigurno odmrzavanje hrane.

ŠTO UČINITI?



Usitnite velike komade zamrznute **ribe, kozica ili bobičastog voća** unutar pakiranja prije odmrzavanja. Odmrznite samo potrebnu količinu hrane, a ostatak ostavite zamrznut.



Odmrzavajte **meso, ribu i morske plodove** na **podlošku u hladnjaku** kako bi izbjegli kontaminaciju druge hrane.



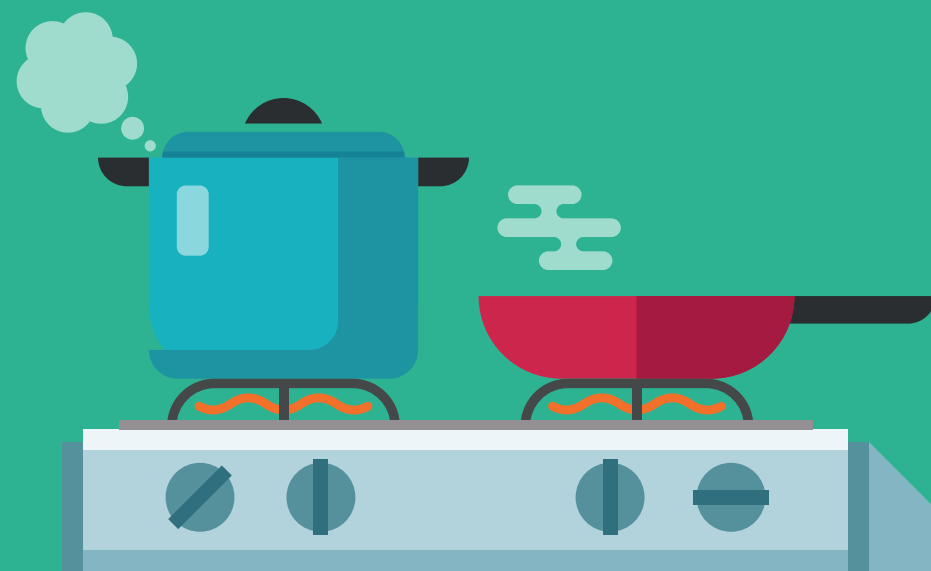
Odmrzavajte **povrće i voće** pod **mlazom hladne tekuće vode**, po mogućnosti u originalnom pakiranju.



Pripazite na **čistoću ruku i posuđa** prilikom rukovanja s hranom, primjerice prilikom usitnjavanja većih komada hrane na manje.

NE ZABORAVITE!

- Držite odmrznutu hranu u originalnom pakiranju ili odgovarajućem spremniku kako bi izbjegli kontaminaciju.
- Odmrzavajte hranu na niskoj temperaturi kako bi spriječili razmnožavanje bakterija.
- Skuhajte odmrznutu hranu prije konzumacije kako bi uništili bakterije.
- Ne zamrzavajte hranu ponovno nakon odmrzavanja.
- Uvijek slijedite upute proizvođača za čuvanje hrane kako bi bili sigurni da će hrana ostati sigurna.



www.efsa.europa.eu

EFSA je referentno tijelo EU-a za znanstvenu procjenu rizika u području sigurnosti hrane i hrane za životinje. U bliskoj suradnji s nacionalnim institucijama u otvorenom savjetovanju sa svojim dionicima, EFSA daje neovisne znanstvene savjete i osigurava jasnu komunikaciju o postojećim rizicima i rizicima u nastajanju.

© 2024 - Europska agencija za sigurnost hrane – EFSA. Reprodukija je dopuštena pod uvjetom da se EFSA navede kao izvor.

Fotografije: Shutterstock.com

ISBN 978-92-9499-267-3 | doi:10.2805/175153 | TM-01-21-084-HR-N