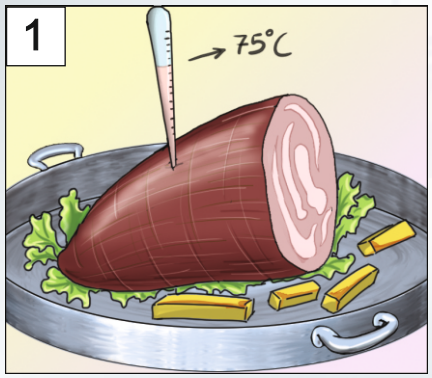
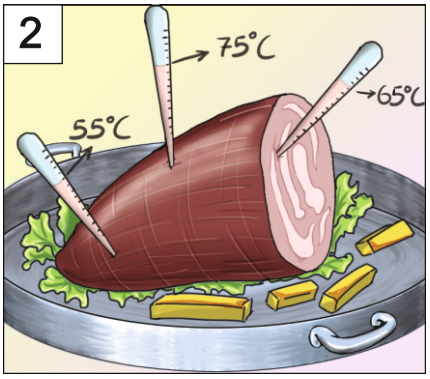
Οδηγίες για το Σωστό Μαγείρεμα / Ψήσιμο των Τροφίμων

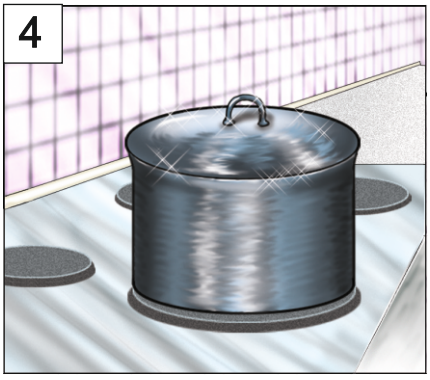


1. Μαγειρεύετε / ψήνετε τα τρόφιμα στη σωστή θερμοκρασία.
Η θερμοκρασία στο κέντρο του τροφίμου πρέπει να φτάσει στους 75°C ή στους 70°C για 2 λεπτά. Αν το τρόφιμο που ψήνετε είναι χοιρινό ή μπιφτέκι η θερμοκρασία των 63,8°C για 15 δευτερόλεπτα είναι αρκετή.

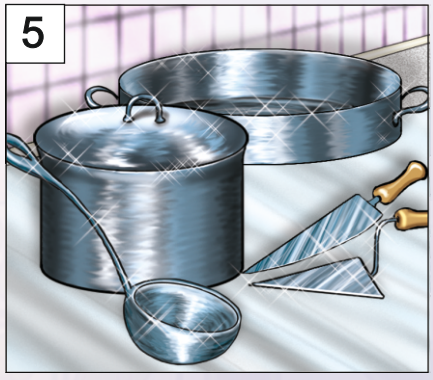


2. Ελέγχετε τη θερμοκρασία σε διάφορα σημεία του τροφίμου, σε σύντομα χρονικά διαστήματα. Χρησιμοποιείτε καθαρά και απολυμασμένα θερμόμετρα.

3. Ανακατεύετε τις σούπες, τις κρέμες, τις σάλτσες και τα άλλα τρόφιμα τακτικά κατά το μαγείρεμα, ώστε το ψήσιμο να είναι ομοιόμορφο.



4. Σκεπάζετε τις κατσαρόλες ή τους βραστήρες με καθαρά καπάκια. Πρέπει να παραμένουν σκεπασμένα όταν το τρόφιμο δεν ανακατεύεται.

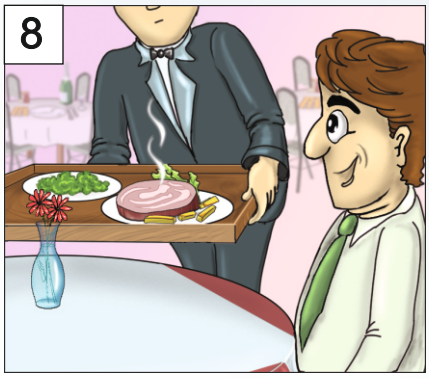


5. Χρησιμοποιείτε πάντα καθαρά σκεύη (κατσαρόλες, ταψιά, κλπ) και καθαρά εργαλία (σπάτουλες, κουτάλια κλπ).

Οδηγίες για το Σωστό Μαγείρεμα / Ψήσιμο των Τροφίμων

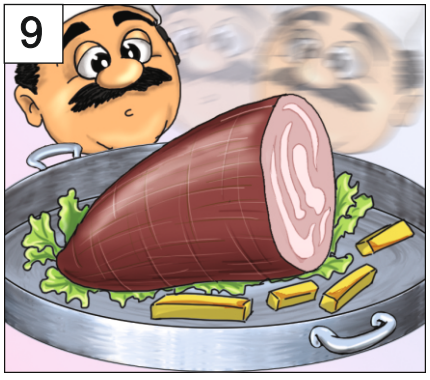
6. Χρησιμοποιείτε κατάλληλα λάδια για το τηγάνισμα και το μαγείρεμα.
Τα λάδια πρέπει να διηθούνται πριν από τη χρησιμοποίησή τους και να μη θερμαίνονται σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 180°C.
Ελέγχετε τακτικά την ποιότητα των λαδιών που χρησιμοποιούνται για το τηγάνισμα ως προς τα χαρακτηριστικά τους (οσμή, χρώμα, γεύση, κλπ) ή με ειδικά τεστ και αντικαταστήστε τα αμέσως μόλις διαπιστώσετε κάποια αλλοίωση.

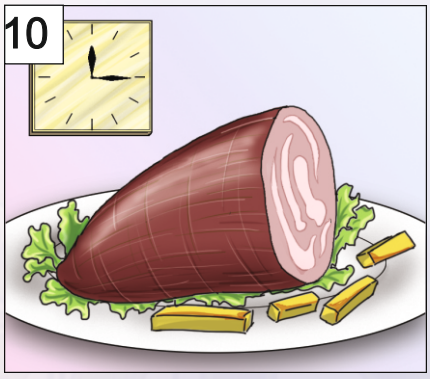
7. Μη δοκιμάζετε τα τρόφιμα με λερωμένα κουτάλια ή με τα δάχτυλα. Η δοκιμή του φαγητού ή του γλυκίσματος μπορεί να γίνει μόνο από τον υπέυθυνο παρασκευής και με δεδομένο ότι θα γίνει με τρόπο που δε θα το μολύνει. Μετά τη δοκιμή, μη χρησιμοποιείτε ξανά το ίδιο κουτάλι.



8. Μαγειρεύετε τα τρόφιμα την ημέρα της διάθεσής τους ή λίγο πριν το σερβίρισμά τους. Αμέσως μετά το μαγείρεμα, το τρόφιμο πρέπει να καταναλωθεί όσο το δυνατό γρηγορότερα ή να ψυχθεί.

9. Ελέγχετε την ποιότητα του τροφίμου σε όλες τις φάσεις παρασκευής, πριν το τελικό σερβίρισμά του.





10. Παρακολουθείτε το χρόνο που μεσολαβεί από το μαγείρεμα ως τη ψύξη ή την κατανάλωση. Οι χρόνοι που μεσολαβούν ανάμεσα στο μαγείρεμα και τη κατανάλωση, πρέπει να είναι ελάχιστοι.