

Αθήνα, 18 Δεκεμβρίου 2025

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Η περίοδος των Χριστουγέννων είναι παραδοσιακά συνδεδεμένη με οικογενειακά και φιλικά τραπέζια, εξόδους και γιορτινά γεύματα. Κατά την διάρκεια των ημερών αυτών, παρατηρείται αυξημένη κατανάλωση τροφίμων, όπως κρέατα, πουλερικά και γλυκά, γεγονός που συχνά συνοδεύεται από περισσότερα περιστατικά τροφιμογενών νοσημάτων, αλλά και σημαντική απώλεια και σπατάλη τροφίμων.

Για τον λόγο αυτό, ο Ε.Φ.Ε.Τ. παρέχει βασικές οδηγίες και συμβουλές προς τους καταναλωτές, ώστε να απολαμβάνουν **ασφαλή γεύματα** για τους ίδιους, τις οικογένειές τους και τους φίλους τους, να προστατεύονται από πρακτικές παραπλάνησης και να μειώνουν τη σπατάλη τροφίμων.



Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να φροντίζουμε για την ασφάλεια των γευμάτων μας **σε όλα τα στάδια** — από την αγορά και την αποθήκευση έως και την προετοιμασία τους.

Πιο συγκεκριμένα:

#### **Πριν την αγορά των τροφίμων:**

- Προγραμματίζουμε τη λίστα με τα προϊόντα που θα χρειαστούμε, για να ελαχιστοποιήσουμε τις αυθόρμητες αγορές.
- Αν παίρνουμε μαζί μας τσάντες για την αγορά των τροφίμων, φροντίζουμε να έχουμε πολλές, ώστε να τοποθετούμε σε διαφορετικές, τα ωμά τρόφιμα, που χρειάζονται μαγείρεμα (π.χ. κρέας), από όλα τα υπόλοιπα προϊόντα και κυρίως από αυτά που είναι έτοιμα προς κατανάλωση (όπως οι σαλάτες), για την αποφυγή διασταυρούμενης μικροβιακής επιμόλυνσης.

## **Κατά την προμήθεια των τροφίμων:**

### **Γενικά:**

- Αγοράζουμε τρόφιμα από ελεγχόμενα σημεία της αγοράς και αποφεύγουμε πλανόδιους πωλητές που δεν διαθέτουν τις σχετικές άδειες.
- Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στους χειρισμούς των τροφίμων από το προσωπικό των σημείων πώλησης, στις συνθήκες καθαριότητας του προσωπικού, του εξοπλισμού και του χώρου.
- Εξετάζουμε προσεκτικά τις ενδείξεις στην ετικέτα και ιδιαίτερα αυτές που αφορούν στην ημερομηνία. *Περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).*
- Αγοράζουμε τελευταία τα τρόφιμα που χρειάζονται ψύξη ή κατάψυξη, ώστε να τα τοποθετήσουμε στο ψυγείο μας το συντομότερο δυνατό.

### **Συγκεκριμένες κατηγορίες τροφίμων:**

*Προμήθεια κρέατος βοοειδών, χοίρων, αιγοπροβάτων και πουλερικών*

- Τα κρέατα βοοειδών, χοίρων, αιγοπροβάτων και πουλερικών διατίθενται είτε νωπά, είτε κατεψυγμένα, αλλά δεν πρέπει να διατίθενται ποτέ εκτός ψύξης.
- Στα σημεία πώλησης του κρέατος πρέπει να υπάρχουν πινακίδες για την καταγωγή-προέλευση του κρέατος, πληροφορία που πρέπει να αναγράφεται και στην αυτοκόλλητη ετικέτα που εκδίδεται από την ταμειακή μηχανή.
- Οι συσκευασμένες νωπές ή κατεψυγμένες γαλοπούλες πρέπει να φέρουν τη σήμανση αναγνώρισης του σφαγείου ή του εργαστηρίου τεμαχισμού (οβάλ σφραγίδα με τα αρχικά της χώρας που έχουν έδρα) και την ημερομηνία ανάλωσης (τοποθετημένη επάνω ή κάτω από τη συσκευασία ή το περιτύλιγμα, ώστε να είναι ευανάγνωστη).
- Τα σφάγια των ζώων πρέπει να έχουν σήμα καταλληλότητας (σφραγίδα) που τοποθετείται από τις αρμόδιες κτηνιατρικές υπηρεσίες.
- Οι νωπές εγχώριες μη συσκευασμένες γαλοπούλες πρέπει να είναι εκπλαχμισμένες (απεντερωμένες) και αποπιλωμένες (δίχως πούπουλα).



### Προμήθεια κρέατος θηραμάτων:



- Τα σφάγια άγριων ή εκτρεφόμενων θηραμάτων πρέπει να είναι εκσπλαχνισμένα.

- Τα θηράματα που διατίθενται ολόκληρα πρέπει να φέρουν σήμα καταλληλότητας (σφραγίδα), ενώ τα τυποποιημένα (εισαγόμενα ή εγχώρια) πρέπει να έχουν σήμα αναγνώρισης (οβάλ σφραγίδα με τα αρχικά της χώρας παραγωγής π.χ. για την Ελλάδα **GR** ή **EL**) και αναγραφή ημερομηνίας ανάλωσης.

### Προμήθεια και συντήρηση αυγών:

- Όλα τα αυγά πρέπει να έχουν στο κέλυφός τους ένδειξη με τον κωδικό παραγωγού με ευδιάκριτα γράμματα/αριθμούς (μέθοδος εκτροφής, χώρα προέλευσης, Περιφερειακή Ενότητα, ταυτοποίηση μονάδας).
- Στις συσκευασίες των τυποποιημένων αυγών (εκτός από τις ενδείξεις που υπάρχουν στο κέλυφος), πρέπει να αναγράφεται ο κωδικός αριθμός του ωσσκοπικού κέντρου, η κατηγορία ποιότητας και βάρους καθώς και η ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας.
- Για την καλύτερη συντήρηση των αυγών είναι αναγκαίο να διατηρούνται σε σκιερό και δροσερό χώρο ή στο ψυγείο,
- Ακόμη, είναι καλό να θυμόμαστε πως:
  - Δεν πλένουμε τα αυγά.
  - Δεν καταναλώνουμε τα αυγά ωμά.
  - Δεν χρησιμοποιούμε αυγά με ακάθαρτο, ραγισμένο και γενικά μη φυσιολογικό κέλυφος.
  - Δεν καταναλώνουμε αυγά με κηλίδες αίματος, ή με θολό ή χρωματισμένο ασπράδι, ή με ασπράδι ανακατεμένο με τον κρόκο ή αυγά με δυσάρεστη οσμή.



### Προμήθεια γαλακτοκομικών προϊόντων:



- Τα τυριά πρέπει να συντηρούνται σε ψυγείο ή σε ψυχόμενη προθήκη.
- Τα συσκευασμένα τυριά πρέπει να φέρουν σήμανση αναγνώρισης (οβάλ σφραγίδα με τα αρχικά της χώρας παραγωγής, π.χ. GR ή EL για την Ελλάδα), καθώς και την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας πάνω στη συσκευασία.
- Τα προϊόντα που περιέχουν φυτικά λιπαρά (αντί ζωικού λίπους) είναι μη γαλακτοκομικά προϊόντα και πρέπει να διατίθενται προς πώληση σε διακριτούς χώρους από αυτούς των γαλακτοκομικών.

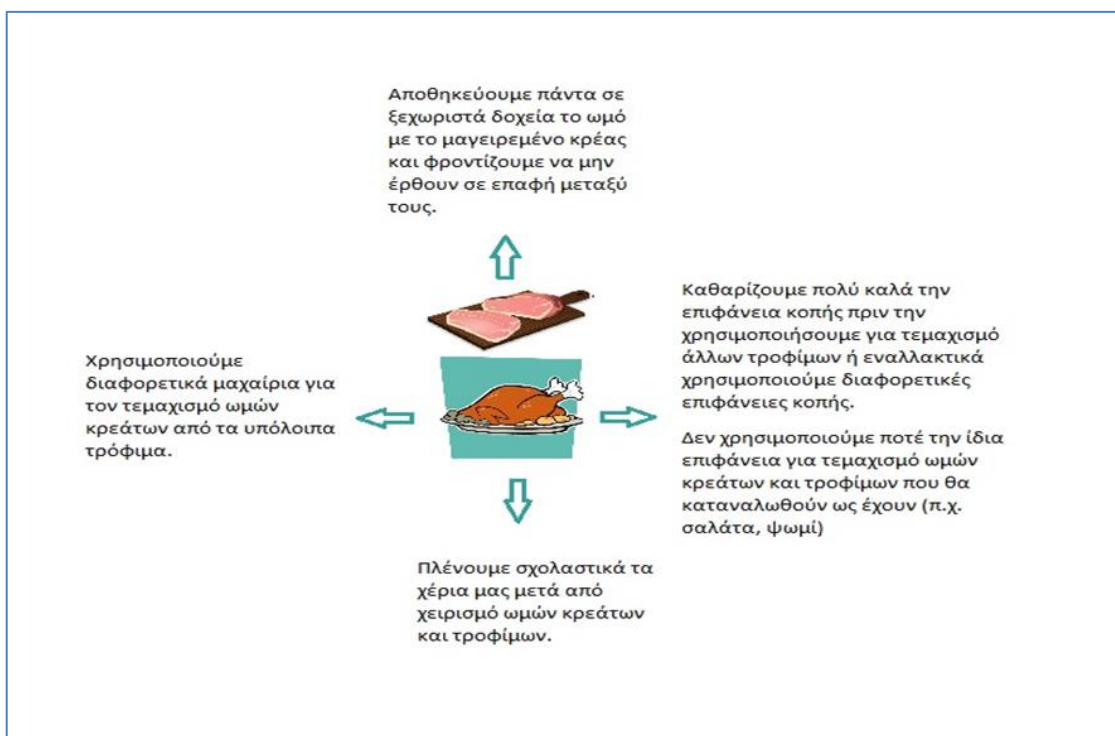
### Αποθήκευση τροφίμων:

- Όταν αποθηκεύουμε προϊόντα στο ψυγείο τοποθετούμε τα ωμά τρόφιμα (π.χ. κρέας, ψάρι) στα κάτω ράφια και μέσα σε κατάλληλους θήκες για τρόφιμα, ενώ στα πάνω ράφια τοποθετούμε τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα (π.χ. σαλάτες). Αυτό το κάνουμε για να αποκλείσουμε την πιθανότητα να πέσουν, λόγω απόψυξης, υγρά από τα ωμά στα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα και να επιμολυνθούν.
- Ελέγχουμε ότι η θερμοκρασία του ψυγείου μας δεν ξεπερνά τους 5 °C, είναι δηλαδή σε θερμοκρασία που κρατάει τα τρόφιμά μας ασφαλή.

### Χειρισμός τροφίμων:

- Πραγματοποιούμε πλήρη απόψυξη του κατεψυγμένου κρέατος πριν από το μαγείρεμα, (π.χ. κατεψυγμένη γαλοπούλα, κατεψυγμένο κοτόπουλο), τοποθετώντας το στη συντήρηση του ψυγείου μας, καλυμμένο με προστατευτική μεμβράνη συσκευασίας κατάλληλη για τρόφιμα και μέσα σε κατάλληλο δοχείο, το οποίο να κρατάει τα υγρά από την απόψυξη.
- Δίνουμε προσοχή στο χρόνο πλήρους απόψυξης, που πρέπει να είναι ανάλογος με το βάρος του προϊόντος.
- Προετοιμάζουμε το κρέας για μαγείρεμα ακολουθώντας τις ορθές πρακτικές για την υγιεινή τροφίμων, ώστε να αποφύγουμε επιμολύνσεις μαγειρεμένου κρέατος με ωμά τρόφιμα. Δεν πλένουμε τη γαλοπούλα, το κοτόπουλο ή οποιοδήποτε άλλο είδος κρέατος, καθώς αυτό μπορεί να διασκορπίσει επιβλαβή μικρόβια γύρω από τον νεροχύτη της κουζίνας και τις επιφάνειες.
- Τηρούμε τον χρόνο και τη θερμοκρασία ψησίματος της γαλοπούλας που προτείνεται στη συσκευασία, όταν πρόκειται για συσκευασμένες γαλοπούλες.

- Σε διαφορετική περίπτωση, προσαρμόζουμε τους χρόνους μας ανάλογα με το μέγεθος και το βάρος του προϊόντος. Συστήνεται 45 λεπτά ψησίματος ανά κιλό γαλοπούλας, όταν η γαλοπούλα έχει συνολικό βάρος κάτω από 4, 5 κιλά, ενώ χρειάζεται 35-40 λεπτά ανά κιλό γαλοπούλας, όταν το συνολικό της βάρος είναι πάνω από 4,5 κιλά.



### Μετά το μαγείρεμα:

- Μπορούμε να επαναχρησιμοποιήσουμε τα περισσεύματα των τροφίμων μας που δεν καταναλώθηκαν με διαφορετικούς τρόπους:
- Σκεπάζουμε τα περισσεύματα και τα βάζουμε στο ψυγείο ή στην κατάψυξη εντός δύο ωρών.
  - Χωρίζουμε τα περισσεύματα σε μικρότερες μερίδες πριν τα καταψύξουμε, για να είναι πιο βολικό όταν τα ξεπαγώσουμε αργότερα.
  - Όταν πρόκειται να σερβίρουμε κρύα γαλοπούλα ή άλλα πουλερικά, προσπαθούμε να αφαιρέσουμε μόνο όση ποσότητα πρόκειται να χρησιμοποιήσουμε, αφήνοντας την υπόλοιπη στο ψυγείο. Δεν αφήνουμε ένα πιάτο γαλοπούλας ή αλλαντικών όλη μέρα σε θερμοκρασία δωματίου, για παράδειγμα σε έναν μπουφέ, επειδή τα

βακτήρια που προκαλούν τροφική δηλητηρίαση μπορούν να αναπτυχθούν και να πολλαπλασιαστούν. Τα βάζουμε πίσω στο ψυγείο το συντομότερο δυνατό, ιδανικά εντός μίας ώρας.

- Μπορούμε, επίσης, να χρησιμοποιήσουμε το μαγειρεμένο κρέας που έχουμε καταψύξει για να φτιάξουμε νέα γεύματα. Στο διαδίκτυο, υπάρχουν πολλές ιδέες και συνταγές για το πώς να εκμεταλλευτούμε τα χριστουγεννιάτικα περισσεύματά μας χωρίς να πάει τίποτα χαμένο. Ακόμη, [στην ιστοσελίδα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής](#) υπάρχουν διαθέσιμες πληροφορίες για την αποφυγή της σπατάλης τροφίμων.

## Τροφικές αλλεργίες

Αν σκοπεύουμε να μαγειρέψουμε κάτι για φίλους ή την οικογένειά μας ή να πραγματοποιήσουμε κάποιο τραπέζι, δεν ξεχνάμε να τους ρωτήσουμε αν υποφέρουν από κάποια τροφική αλλεργία, ώστε να προσέξουμε τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουμε ή να τους προειδοποιήσουμε να μην φάνε κάποια από τα φαγητά.



- Αν κάποιος νιώσει αδιαθεσία ή παρουσιάσει αλλεργική αντίδραση μετά από κατανάλωση κάποιου τρόφιμου, θα πρέπει να αναζητήσει άμεσα ιατρική βοήθεια. Σε παγκόσμια κλίμακα, οι καταναλωτές αναφέρουν πιο συχνά αλλεργικές αντιδράσεις σε τρόφιμα όπως το γάλα, τα αυγά, τα ψάρια και οστρακοειδή, τα αράπικα φιστίκια ή άλλους ξηρούς καρπούς, την σόγια, διάφορους σπόρους και το σιτάρι.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση αναγνώρισε με κανονισμό τις 14 ουσίες ή προϊόντα που προκαλούν πιο συχνά τροφικές αλλεργίες ή δυσανεξίες. Έτσι, οι ουσίες αυτές που αναφέρονται στο παράρτημα II του Κανονισμού 1169/2011 πρέπει να αναγράφονται ευκρινώς στα προσυσκευασμένα τρόφιμα, είτε χρησιμοποιούνται ως πρώτη ύλη, είτε μπορεί να περιέχονται ίχνη αυτών από διασταυρούμενη επιμόλυνση. Στα μη προσυσκευασμένα τρόφιμα και σε χώρους μαζικής εστίασης οι υπεύθυνοι πρέπει να είναι σε θέση να μας παρέχουν τις απαραίτητες πληροφορίες είτε μέσω του μενού, είτε μέσω πινακίδων, είτε και προφορικά εφόσον υπάρχει γραπτή ενημέρωση (σε μενού, σε καταλόγους ή σε πινακίδες) για την ύπαρξη αλλεργιογόνων στα τρόφιμα.

**Ο Ε.Φ.Ε.Τ. εύχεται στους καταναλωτές καλές γιορτές, χαρούμενα Χριστούγεννα με υγεία κι ευτυχία για το νέο έτος.**

