

Μέθοδοι Ψύξης Ενημερωτικό Φυλλάδιο

Ο Κώδικας Τροφίμων προβλέπει ότι όλα τα μαγειρεμένα φαγητά που δε σερβίρονται αμέσως πρέπει να τοποθετούνται όσο το δυνατό γρηγορότερα σε ψύξη ώστε να περιορίζεται η πιθανότητα ανάπτυξης βακτηριδίων. Υπάρχουν δύο μέθοδοι ψύξης φαγητών που είναι πιθανώς επικίνδυνα: η μέθοδος δύο σταδίων (προτιμότερη) και η μέθοδος ενός σταδίου.

- Η **μέθοδος δύο σταδίων** μειώνει την εσωτερική θερμοκρασία των μαγειρεμένων φαγητών σε δύο στάδια. Το πρώτο στάδιο είναι η μείωση της θερμοκρασίας από τους 60°C (140°F) στους 21°C (70°F) εντός δύο ωρών από την παρασκευή **και** από τους 21°C (70°F) στους 5°C (41°F) ή και λιγότερο εντός των επόμενων τεσσάρων ωρών. Η συνολική ώρα ψύξης δεν πρέπει ποτέ να ξεπερνά τις έξι ώρες.
- Η **μέθοδος ενός σταδίου** έχει ως στόχο τη μείωση της εσωτερικής θερμοκρασίας του φαγητού από τους 60°C (140°F) στους 5°C (41°F) ή λιγότερο, εντός τεσσάρων ωρών από την παρασκευή του φαγητού. Η **μέθοδος αυτή πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο** εάν το φαγητό παρασκευάζεται από υλικά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, όπως σε περίπτωση επαναφοράς τροφής στη φυσική της κατάσταση ή τη χρήση κονσέρβας τόνου.

Όταν θέλετε να βρείτε τον καλύτερο τρόπο για να ψύξετε πιθανώς επικίνδυνες τροφές, πρέπει να λαμβάνετε υπόψη σας τους παρακάτω παράγοντες:

- Το μέγεθος ή την ποσότητα του φαγητού που ψύχεται,
- Την πυκνότητα του φαγητού - μία σούπα είναι λιγότερο πυκνή από ένα φαγητό κατσαρόλας, και
- Το σκεύος στο οποίο φυλάσσεται το φαγητό - ρηχά σκεύη ψύχουν πιο εύκολα το φαγητό απ' ό,τι τα βαθιά σκεύη.

Ο Κώδικας Τροφίμων συνιστά τις ακόλουθες μεθόδους για τη διευκόλυνση της ψύξης μαγειρεμένων φαγητών:

- Τοποθέτηση των φαγητών προς ψύξη σε ρηχά σκεύη,
- Μοίρασμα του φαγητού προς ψύξη σε μικρότερες ή λεπτότερες μερίδες,
- Χρήση εξοπλισμού γρήγορης ψύξης, όπως τα 'blast chillers',
- Ανάδευση του φαγητού προς ψύξη σε σκεύος τοποθετημένο σε πάγο,
- Χρήση σκευών που διευκολύνουν τη μετάδοση της θερμότητας,
- Προσθήκη πάγου ως συστατικού του μαγειρεμένου φαγητού, ή
- Συνδυασμός των παραπάνω μεθόδων.

Το πιο σημαντικό που πρέπει να θυμάστε σχετικά με την ψύξη φαγητών είναι ότι η θερμοκρασία όλων των μαγειρεμένων φαγητών πρέπει να κατεβαίνει στους 5°C (41°F) ή και λιγότερο, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Ωστόσο, ο χρόνος ψύξης δεν πρέπει ποτέ να υπερβαίνει τον μέγιστο χρόνο που επιτρέπεται για την επιλεγείσα μέθοδο (τέσσερις ώρες για τη μέθοδο ενός σταδίου, ή έξι ώρες για τη μέθοδο δύο σταδίων). Η απλή τοποθέτηση ενός μαγειρεμένου φαγητού σε ένα ψυγείο ενδέχεται να μην είναι αρκετή ώστε να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης βακτηριδίων. Επιπλέον, η τοποθέτηση χλιαρού ή ζεστού φαγητού στο ψυγείο στην πραγματικότητα ενδέχεται να αυξήσει τη θερμοκρασία εντός της μονάδας και να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλεια των άλλων τροφίμων του ψυγείου. Από τη στιγμή που το φαγητό έχει ψυχθεί σωστά, θα πρέπει να φυλάσσεται και σωστά – πρέπει να είναι σκεπασμένο και με ετικέτα που να αναγράφει την ημερομηνία παρασκευής του προϊόντος. Όταν παρασκευάζετε φαγητά χρησιμοποιώντας μαγειρεμένα υλικά, χρησιμοποιείτε πάντα πρώτα τα παλαιότερα προϊόντα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη λειτουργία χώρων που προσφέρουν φαγητό, επικοινωνήστε με την τοπική υπηρεσία υγιεινής.