

# 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 biste izbjegli kontaminaciju druge hrane.



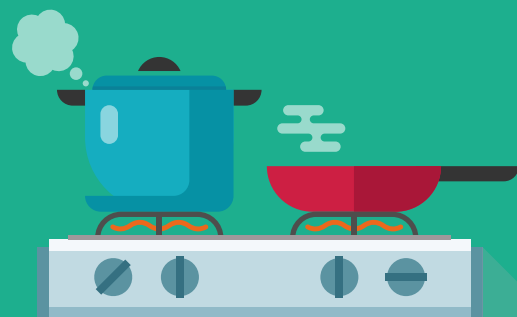
Odmrzavajte **povrće i voće** pod mlazom hladne vode, po mogućnosti u originalnom pakiranju.



Pripremite 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 biste izbjegli kontaminaciju.
- Odmrzavajte hranu na niskoj temperaturi kako biste spriječili razmnožavanje bakterija.
- Skuhajte odmrznutu hranu prije konzumacije kako biste uništili bakterije.
- Ne zamrzavajte hranu ponovno nakon odmrzavanja.
- Uvijek slijedite upute proizvođača za čuvanje hrane kako biste bili sigurni da će hrana ostati sigurna.



Europska agencija za sigurnost hrane (EFSA) ključna je točka procjene rizika u Europskoj uniji u pogledu sigurnosti hrane i hrane za životinje. Zahvaljujući uskoj suradnji s nacionalnim tijelima i otvorenom savjetovanju sa svojim dionicima, EFSA pruža neovisne znanstvene savjete i jasne informacije o postojećim i budućim rizicima.

© Europska agencija za sigurnost hrane, 2021. Umnožavanje je dopušteno, osim u komercijalne svrhe, pod uvjetom da je naveden izvor.

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

Pouzdana znanost za sigurnu hranu

  
[www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)

 **efsa**   
European Food Safety Authority