



## Συμβουλές για την κατάψυξη των φαγητών μας.

Η ιδανική θερμοκρασία για να παγώσει το φαγητό σας, είναι από -18 °C και πάνω.

Για να αποφευχθεί η απώλεια θρεπτικών ουσιών και να παγώσει το φαγητό σας, κάντε τα εξής: πριν από την κατάψυξη, τοποθετήστε το φαγητό στο ψυγείο να δροσίσει και μετά το βάζετε στην κατάψυξη. Αποφύγετε να αφήσετε το φαγητό σας σε θερμοκρασία δωματίου να κρυώσει.



Κατά την απόψυξη του φαγητού, μεταφορά στο ψυγείο πριν τη χρήση και την κατανάλωση του.

Αποφύγετε την εκ νέου κατάψυξη, επειδή μετά την απόψυξη, το φαγητό έχει ήδη υποστεί αλλαγές και εκτίθεται σε κίνδυνο μόλυνσης.

Για να παγώσει το φαγητό σας με ασφάλεια, χρησιμοποιήστε πλαστικά δοχεία, πυρίμαχων υλικών με πλαστικό κάλυμμα, ή ακόμη και πλαστικές σακούλες που είναι κατάλληλα για αυτή την δουλειά. Το σημαντικό είναι ότι το δοχείο να κλείνει αεροστεγώς.

**Τα φαγητά που μπορούν να μπουν κατευθείαν στο καταψύκτη και πόσο καιρό μπορούν να διατηρηθούν:**

- Ψωμιά: 4 μήνες
- Απλό κέικ: 6 μήνες
- Ζυμαρικά: 3 μήνες
- Κοτόπουλο: 3 μήνες
- Μπριζόλες ή κιμά (κόκκινο κρέας): 2 μήνες
- Ρύζι και φασόλια: 3 μήνες
- Ψάρια: 2 μήνες
- Φρούτα: 6 μήνες
- Λαχανικά: 3 μήνες
- Χοιρινό: 6 μήνες
- Κοκκινιστό ή άσπρη σάλτσα: 3 μήνες



**Τα τρόφιμα που δεν πρέπει να καταψύχονται:**

- Ζελατίνη
- Μαγιονέζα και μαργαρίνη
- Γιαούρτι
- Ολόκληρο αυγό/α με κέλυφος

**Σημείωση: μπορείτε να παγώσετε το ασπράδι του αυγού και τον κρόκο χωριστά.**