

Αθήνα, 7 Απριλίου 2026

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ενημέρωση των καταναλωτών για την εορταστική περίοδο του Πάσχα

Η άνοιξη φτάνει και μαζί της φέρνει το Πάσχα. Είναι μια ιδιαίτερη εποχή του χρόνου, συνδεδεμένη με παραδόσεις κι έθιμα όπως το βάψιμο των αυγών, το πλάσιμο των τσουρεκιών και το ψήσιμο του αρνιού. Κατά την προετοιμασία των εορταστικών τραπεζιών είναι σημαντικό να φροντίζουμε για την **ασφάλεια των γευμάτων μας**, ελαχιστοποιώντας την **επικινδυνότητα των τροφιμογενών νοσημάτων** και τη **σπατάλη των τροφίμων**.

Ο προγραμματισμός των αγορών, η συνειδητή επιλογή τροφίμων και ο σωστός χειρισμός και αποθήκευση των πρώτων υλών μας βοηθάνε όχι μόνο να απολαμβάνουμε **ασφαλή γεύματα**, **αλλά** επιπλέον μας συμφέρουν **οικονομικά**.



Γενικά, ως καταναλωτές, έχουμε πάντα στο μυαλό μας να:

- Προμηθευόμαστε τρόφιμα μόνο από **επίσημα, άρα** κι **ελεγχόμενα** σημεία πώλησης.
- Δίνουμε προσοχή στην **καθαριότητα** του εξοπλισμού και γενικότερα του χώρου του καταστήματος που επιλέγουμε για την αγορά τροφίμων.
- Συμβουλευόμαστε τις ενδείξεις της συσκευασίας στα προσσκευασμένα τρόφιμα. Η **ετικέτα** μας παρέχει χρήσιμες πληροφορίες, όπως την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας του προϊόντος, τις ορθές συνθήκες αποθήκευσης, τα διατροφικά στοιχεία.
- Όταν αγοράζουμε κρέας, βεβαιωνόμαστε ότι είναι τοποθετημένο **μέσα σε ψυγεία ή σε ψυχόμενες προθήκες που λειτουργούν**.
- Τοποθετούμε σε διαφορετικές σακούλες τα τρόφιμα που αγοράζουμε ωμά και χρειάζονται μαγείρεμα (π.χ. κρέας, παρασκευάσματα κρέατος), από αυτά που είναι έτοιμα προς κατανάλωση (π.χ. σαλάτες), για να αποφύγουμε πιθανή διασταυρούμενη μικροβιακή

επιμόλυνση. Αγοράζουμε τελευταία τα προϊόντα που χρειάζονται ψύξη ή κατάψυξη, ώστε να τα τοποθετήσουμε στο ψυγείο του σπιτιού μας το συντομότερο δυνατό.

- Φροντίζουμε για τη σωστή αποθήκευση των τροφίμων στα ντουλάπια, στο ψυγείο ή στην κατάψυξη, ώστε να διατηρούνται στη βέλτιστη δυνατή κατάσταση μέχρι να τα χρησιμοποιήσουμε.
- Προσέχουμε τις θερμοκρασίες! Φροντίζουμε να τοποθετήσουμε τα ευαλλοιώτα τρόφιμα **στο ψυγείο το συντομότερο δυνατό** (για παράδειγμα κρέας, γάλα, τυρί) μετά την αγορά τους. Ελέγχουμε ότι το ψυγείο μας λειτουργεί σωστά. Διατηρούμε το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό (πάνω από 60°C) πριν από το σερβίρισμα. Δεν αφήνουμε το μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- Προετοιμάζουμε το κρέας για μαγείρεμα ακολουθώντας τις [ορθές πρακτικές για την υγιεινή τροφίμων](#), ώστε να αποφύγουμε επιμολύνσεις μαγειρεμένου κρέατος με ωμά τρόφιμα και να φροντίζουμε για την καθαριότητα των επιφανειών.
- Μαγειρεύουμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες και για όσο χρόνο χρειάζεται. Επιπρόσθετα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα θερμόμετρο τροφίμων για να βεβαιωθούμε ότι όλα τα κρέατα μαγειρεύονται στις συνιστώμενες ασφαλείς εσωτερικές θερμοκρασίες για να σκοτωθούν τα επιβλαβή βακτήρια.
- Αν σκοπεύουμε να πραγματοποιήσουμε κάποιο τραπέζι, δεν ξεχνάμε να ρωτήσουμε τους παρευρισκόμενους 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 τροφίμου, θα πρέπει να αναζητήσει άμεσα ιατρική βοήθεια. Τα **αλλεργιογόνα**, που έχουν αναγνωριστεί με το Παράρτημα II του Κανονισμού 1169/2011 πρέπει να αναγράφονται ευκρινώς στα προσυσκευασμένα τρόφιμα.

Ας δούμε μερικές πρακτικές συμβουλές τώρα ειδικά για τρόφιμα που καταναλώνουμε συχνά την περίοδο του Πάσχα.

Για την αγορά αρνιών, κατσικιών – τα αποκαλούμενα αμνοερίφια:

Το αρνί και το κατσίκι είναι συχνά το επίκεντρο του ελληνικού πασχαλινού γεύματος. Αν αγοράσουμε ολόκληρο σφάγιο ή ένα ημιμόριο από ένα σφάγιο, προσέχουμε να υπάρχει οπωσδήποτε **σφραγίδα σε σχήμα αυγού**, η οποία δείχνει ότι έχει γίνει ο απαιτούμενος κρεοσκοπικός έλεγχος.

Συγκεκριμένα, υπάρχουν τρεις κατηγορίες υποχρεωτικών σφραγίδων:

- Τα σφάγια που έχουν **σφαγεί στη χώρα μας και που έχουν εκτραφεί στην Ελλάδα ή σε Κράτος Μέλος της Ε.Ε.** έχουν σφραγίδα καταλληλότητας χρώματος «**λαμπρού κυανού**» **δηλαδή τουρκουάζ**, στο κέντρο της οποίας αναγράφεται ο κωδικός αριθμός κτηνιατρικής έγκρισης του σφαγείου και περιφερειακά τα αρχικά **GR** και τα διακριτικά της Ε.Ε.
- Τα σφάγια που έχουν **σφαγεί σε άλλα Κράτη Μέλη της Ε.Ε.** και διακινούνται προς τη χώρα μας, έχουν σφραγίδα καταλληλότητας με **χρώμα επιλογής του κάθε Κράτους Μέλους της Ε.Ε.** και τα χαρακτηριστικά στοιχεία (κωδικός αριθμός έγκρισης σφαγείου, χώρας και διακριτικών της Ε.Ε.) τα οποία εφαρμόζονται στη χώρα σφαγής τους.
- Τα σφάγια που έχουν **σφαγεί σε τρίτες χώρες** και εισάγονται στη χώρα μας, έχουν σφραγίδα καταλληλότητας με χρώμα **καστανό** και τα στοιχεία της χώρας προέλευσης.



Επισημαίνεται ότι ειδικά τα σφάγια που προέρχονται από ζώα που έχουν **γεννηθεί, εκτραφεί και σφαγεί στην Ελλάδα**, δηλαδή έχουν ως **χώρα καταγωγής την Ελλάδα**, φέρουν επιπλέον σφραγίδα με την ένδειξη «ΕΛΛΑΣ», η οποία έχει σχήμα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο με την αναγραφή «**ΕΛΛΑΣ**» με κεφαλαία γράμματα και χρώμα «**λαμπρό κυανό**» **δηλαδή τουρκουάζ**.

Για τα σπλάχνα και το κρέας:

- Προσέχουμε να βρίσκονται υπό ψύξη μέσα σε προστατευμένους χώρους (π.χ. ψυχόμενες προθήκες). Όταν επιλέγουμε κατεψυγμένα σπλάχνα, πρέπει να εξετάζουμε την **ημερομηνία κατάψυξης και την ημερομηνία ανάλωσης του προϊόντος** (π.χ. ένδειξη: «ΑΝΑΛΩΣΗ ΕΩΣ», «ΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ»).
- ❖ Αν μαρινάρουμε το αρνί/κατσίκι, το διατηρούμε στο ψυγείο μέχρι να το μαγειρέψουμε.
- ❖ Χρόνοι ψησίματος:
Το αρνί πρέπει να μαγειρευτεί σε εσωτερική θερμοκρασία τουλάχιστον 63 ° C, για να σκοτωθούν πιθανοί παθογόνοι παράγοντες. Το κοκορέτσι πρέπει να φτάσει σε εσωτερική θερμοκρασία τουλάχιστον 71 ° C, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη τροφιμογενών νοσημάτων.
- ❖ Το μαγειρεμένο αιγοπρόβειο κρέας μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο έως 3-4 ημέρες.

Για τα αυγά:

Το τσούγκρισμα των βαμμένων αυγών είναι χαρακτηριστικό έθιμο του Πάσχα, ενώ τα χρησιμοποιούμε συχνά ως πρώτες ύλες για γλυκά και άλλα πιάτα. Ο κατάλληλος χειρισμός τους μας προστατεύει από την μόλυνση από σαλμονέλα, ένα βακτήριο που προκαλεί τροφιμογενή νοσήματα. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τη σαλμονέλα [εδώ](#).

- Εξετάζουμε τις προβλεπόμενες **ενδείξεις** στη **συσκευασία** των αυγών, όπως την κατηγορία ποιότητας, βάρους και την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας.
- **Δεν πλένουμε τα αυγά** πριν τα αποθηκεύσουμε.
- Για την καλή συντήρησή τους διατηρούμε τα φρέσκα αυγά σε **δροσερό** χώρο ή στο ψυγείο.
- Φυλάμε τα βρασμένα αυγά στο ψυγείο μέσα σε 2 ώρες από την παρασκευή τους και τα καταναλώνουμε το αργότερο εντός μιας εβδομάδας. Δεν ξεχνάμε να τα τοποθετούμε σε ξεχωριστό χώρο από τα φρέσκα!
- Για τη βαφή των αυγών αγοράζουμε μόνο **εγκεκριμένες βαφές** κι ακολουθούμε

προσεκτικά τις οδηγίες που αναγράφονται στις συσκευασίες. Βάφουμε μόνο τα αυγά που δεν έχουν σπάσει κατά το βρασμό.



Αν διαπιστώσουμε στην αγορά υποβαθμισμένα, ακατάλληλα, αλλοιωμένα τρόφιμα ή αντιμετωπίσουμε φαινόμενα εξαπάτησης ή παραπλάνησής, υπάρχει πάντα ο πενταψήφιος τηλεφωνικός αριθμός **11717** για καταγγελίες και η ιστοσελίδα του Ε.Φ.Ε.Τ., όπου μπορούμε να κάνουμε ηλεκτρονική υποβολή αναφορών στην ειδική φόρμα.

Ο Ε.Φ.Ε.Τ. εύχεται σε όλους τους καταναλωτές Καλό Πάσχα!