



ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΑΛΛΑΝΤΙΑΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΕΡΒΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΕ ΟΙΚΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Τι είναι η αλλαντίαση

Η αλλαντίαση είναι μια σπάνια αλλά σοβαρή παραλυτική νόσος που προκαλείται από μια νευροτοξίνη, που παράγεται συνήθως από το βακτήριο *Clostridium botulinum* και προσβάλλει το νευρικό σύστημα. Τα συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν διπλωπία, θολή όραση, βλεφαρόπτωση, βραδυγλωσσία, δυσκαταποσία, ξηροστομία και μυϊκή αδυναμία και χρήζουν άμεσης θεραπευτικής αντιμετώπισης.

Ακατάλληλα κονσερβοποιημένα σε οικιακό περιβάλλον ή ανεπαρκώς συντηρημένα τρόφιμα, μπορούν να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες παραγωγής της τοξίνης από το βακτήριο.

- ✓ Δεν μπορείτε να δείτε, να μυρίσετε, ή να γευτείτε την τοξίνη που προκαλεί την αλλαντίαση. Ακόμη και μια μικρή δοκιμή τροφίμου που περιέχει την τοξίνη μπορεί να αποβεί θανατηφόρος.
- ✓ Ακολουθήστε τα εξής βήματα για την προστασία τόσο της υγείας σας όσο και της υγείας των οικείων σας από την αλλαντίαση:
 - Πάντα χρησιμοποιείτε κατάλληλες πρακτικές και τον κατάλληλο εξοπλισμό για τα είδη των τροφίμων προς οικιακή κονσερβοποίηση.
 - Εάν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία για την καταλληλότητα κάποιου τροφίμου που έχει κονσερβοποιηθεί σε οικιακό περιβάλλον, απορρίψτε το.
 - Επίσης, απορρίψτε οικιακές κονσέρβες και κονσέρβες αγορασμένες από κατάστημα που φέρουν δείγματα επιμόλυνσης και φθοράς.
- ✓ Ποτέ μη δοκιμάζετε τρόφιμα για να δείτε εάν είναι ασφαλή!

Η παραγωγή κονσερβοποιημένων τροφίμων σε οικιακό περιβάλλον είναι ένας εξαιρετικός τρόπος συντήρησης οπωροκηπευτικών προϊόντων για εσάς, την οικογένειά και τους φίλους σας, αλλά μπορεί να γίνει επικίνδυνη εάν δεν πραγματοποιηθεί σωστά και με ασφάλεια.

Μπορείτε να προφυλάξετε εσάς, την οικογένειά σας και τους άλλους τηρώντας τις ακόλουθες οδηγίες

1. Γνωρίστε τα τρόφιμα που μπορεί να αποτελούν πηγή τροφιμογενούς αλλαντίασης

Τα τρόφιμα χαμηλής οξύτητας αποτελούν την πιο συχνή πηγή τροφιμογενούς αλλαντίασης που συνδέεται με την κατανάλωση κονσερβοποιημένων προϊόντων που παρασκευάζονται σε οικιακό περιβάλλον. Η τιμή του pH των τροφίμων αυτών είναι μεγαλύτερη από 4,6. Στην κατηγορία των τροφίμων χαμηλής οξύτητας περιλαμβάνονται:

- Η πλειονότητα των λαχανικών (π.χ. σπαράγγια, πράσινα φασολάκια, παντζάρια, πατάτες, καλαμπόκι)
- Ορισμένα φρούτα (π.χ. σύκα, κάποιες ποικιλίες ντομάτας)
- Γάλα
- Κρέας (όλα τα είδη)
- Ψάρια
- Θαλασσινά

Η επιμόλυνση ενός τροφίμου μπορεί να γίνει λόγω ακατάλληλου χειρισμού του κατά την επεξεργασία, την αποθήκευση ή τη χρήση του. Παραδείγματα τροφίμων που έχουν επιμολυνθεί με την τοξίνη της αλλαντίασης είναι:

- Ψιλοκομμένο σκόρδο σε λάδι
- Κονσέρβα σάλτσας (sauce) τυριού
- Κονσέρβες ντομάτας
- Χυμός καρότου
- Ψημένες πατάτες τυλιγμένες με αλουμινόχαρτο



2. Χρησιμοποιείτε κατάλληλες πρακτικές κονσερβοποίησης τροφίμων

Το πιο αποτελεσματικό μέτρο πρόληψης της τροφιμογενούς αλλαντίασης, κατά τη διαδικασία κονσερβοποίησης τροφίμων στο οικιακό περιβάλλον, είναι η τήρηση των

επίσημων οδηγιών των φορέων που είναι αρμόδιοι για την ασφάλεια των τροφίμων. Αποφεύγουμε συμβουλές και οδηγίες ακόμη και εάν προέρχονται από συγγενείς και φίλους.

3. Χρησιμοποιείτε τον κατάλληλο εξοπλισμό για τα τρόφιμα που θέλετε να κονσερβοποιήσετε

Η κονσερβοποίηση υπό πίεση είναι η μόνη συνιστώμενη μέθοδος για την παρασκευή κονσερβοποιημένων τροφίμων χαμηλής οξύτητας στο οικιακό περιβάλλον.

- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ συσκευή κονσερβοποίησης με νερό που βράζει για τα τρόφιμα χαμηλής οξύτητας διότι δεν προστατεύει από την τοξίνη της αλλαντίασης.
- Μη χρησιμοποιείτε ηλεκτρική πολύ-συσκευή μαγειρέματος ακόμη και εάν έχει τις ενδείξεις «κονσερβοποίηση ή κονσερβοποίηση με ατμό».

Για την κονσερβοποίηση υπό πίεση, να θυμάστε:

- Χρησιμοποιείτε συσκευή πίεσης στη σχάρα της οποίας μπορούν να τοποθετηθούν τουλάχιστον 4 βάζα του 1 λίτρου σε όρθια θέση.
- Βεβαιωθείτε ότι το μανόμετρο/δείκτης πίεσης της συσκευής είναι ακριβές και λειτουργεί ορθά. Στην περίπτωση που έχετε αμφιβολίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον κατασκευαστή της συσκευής.
- Ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες του κατασκευαστή σχετικά με τον καθαρισμό και την αποστείρωση των αντικειμένων και των εξαρτημάτων της συσκευής που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του κονσερβοποιημένου προϊόντος.
- Εξαερώστε τη συσκευή πριν τη διαδικασία πίεσης και ακολουθήστε τα συνιστώμενα βήματα ψύξης.
- Ακολουθείτε τους χρόνους επεξεργασίας και τις τιμές πίεσης, που έχουν επικαιροποιηθεί πρόσφατα. Να λαμβάνετε πάντα υπόψη το είδος του τροφίμου, το μέγεθος του βάζου και την τεχνική συσκευασίας του τροφίμου στο βάζο. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν έχετε να χειριστείτε τρόφιμα χαμηλής οξύτητας.

4. Όταν έχετε αμφιβολίες για την ποιότητα ενός τροφίμου, απορρίψτε το

Διατηρείτε τις οικιακές κονσέρβες μόνο για ενδεδειγμένο χρόνο. Μετά την ασφαλή επεξεργασία και παρασκευή του τροφίμου, τοποθετήστε ετικέτες στα βάζα με την ημερομηνία παρασκευής και αποθηκεύστε τα σε καθαρό, δροσερό και σκοτεινό χώρο. Αποθηκεύστε τα τρόφιμα σε θερμοκρασίες από 10°C έως 21°C. Μην κονσερβοποιείτε ποσότητες τροφίμων μεγαλύτερες από αυτές που συνήθως καταναλώνετε ετησίως, εκτός

εάν οι επίσημες οδηγίες για την παρασκευή ενός συγκεκριμένου είδους τροφίμου είναι διαφορετικές.

Εάν αμφιβάλλετε για το αν έχουν ακολουθηθεί ορθά οι οδηγίες και οι ασφαλείς πρακτικές οικιακής κονσερβοποίησης, μην καταναλώνετε το κονσερβοποιημένο τρόφιμο.

Τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα που είτε έχουν παρασκευαστεί σε οικιακό περιβάλλον είτε έχουν αγοραστεί από κάποιο κατάστημα, μπορεί να είναι μολυσμένα με τοξίνες ή άλλα παθογόνα βακτήρια όταν:

- ο περιέκτης έχει διαρροή, είναι διογκωμένος ή φουσκωμένος
 - ο περιέκτης φαίνεται κατεστραμμένος, σπασμένος, χτυπημένος ή σκουριασμένος
 - κατά το άνοιγμα του περιέκτη εκτοξεύεται υγρό ή αφρός
 - το τρόφιμο είναι αποχρωματισμένο, έχει μούχλα ή άσχημη οσμή
- ✓ **Απορρίψτε με ασφάλεια το τρόφιμο και τις κονσέρβες που μπορεί να έχουν μολυνθεί,** χρησιμοποιώντας γάντια από πλαστικό ή λάτεξ, πριν χειριστείτε ανοικτούς περιέκτες τροφίμων που πιστεύετε ότι μπορεί να έχουν μολυνθεί.
- ✓ **Χρησιμοποιείτε διάλυμα χλωρίνης για τον καθαρισμό και την απολύμανση των διαρροών ενός τροφίμου που μπορεί να είναι μολυσμένο.**

Τι άλλο πρέπει να γνωρίζετε για την πρόληψη της αλλαντίασης;

- Τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα ή το τουρσί (πίκλες) πρέπει να συντηρούνται πάντα στο ψυγείο μετά το άνοιγμα της συσκευασίας τους.
- Συντηρείτε πάντα στο ψυγείο έλαια με σκόρδο ή βότανα που έχετε παρασκευάσει στο οικιακό περιβάλλον και απορρίψτε τα, εάν δεν τα χρησιμοποιήσετε εντός 4 ημερών.
- Εάν έχετε ψήσει πατάτες τυλιγμένες σε αλουμινόχαρτο, διατηρήστε τις ζεστές ($\theta > 60^{\circ}\text{C}$) μέχρι να τις σερβίρετε ή συντηρήστε τις σε ψυγείο με χαλαρό το περιτύλιγμα ώστε να αερίζονται.

Ενδεικτική βιβλιογραφία:

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Home canning and Botulism. Available online: <https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/home-canning-and-botulism.html>
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Botulism. Home-Canned Foods. Available online: <https://www.cdc.gov/botulism/consumer.html>
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Botulism. Prevention. Available online: <https://www.cdc.gov/botulism/prevention.html>
4. United States Department of Agriculture (USDA). National Institute of Food and Agriculture. Complete Guide to Home Canning. Available online: https://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html#gsc.tab=0