

Προστασία από τη σαλμονέλα: Πώς να μαγειρεύετε σωστά το κοτόπουλο για να μειώσετε τον κίνδυνο



σαλμονέλα αποτελεί συχνά φόβητρο για τον περισσότερο κόσμο, καθιστώντας τους επιφυλακτικούς στην κατανάλωση κοτόπουλου. Ωστόσο υπάρχουν ορισμένα «κόλπα» που μπορούν σε ένα βαθμό να εξασφαλίσουν την υγιεινή κατανάλωση του συγκεκριμένου κρέατος.

Ο Μπεν Τσάπμαν ειδικός της ασφάλειας των τροφίμων και επίκουρος καθηγητής της επιστήμης των τροφίμων στο Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας, εξηγεί πώς μπορούμε να καταναλώσουμε κοτόπουλο και παράλληλα να προστατευθούμε από τη μόλυνση.

Προσοχή στην επιμόλυνση

Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι τα ζουμιά από το κρέας μπορεί να μολύνουν άλλα αντικείμενα και επιφάνειες, όπως τα χέρια σας, τον πάγκο της κουζίνας, το μαχαίρι ή άλλα φαγητά. Για να αποφευχθεί αυτό οι καταναλωτές θα πρέπει πρώτα να βεβαιωθούν ότι δεν στάζει από το πακέτο που αγόρασαν, ενώ καλό είναι να τοποθετήσουν το κρέας κοτόπουλου σε μια ξεχωριστή πλαστική σακούλα , έτσι ώστε να μην μολύνει άλλα τρόφιμα ή επαναχρησιμοποιούμενες τσάντες και να πλένουν τα χέρια τους συχνά κατά το μαγείρεμα.

Μην πλένετε το κοτόπουλο

Παρά το γεγονός ότι μερικοί άνθρωποι έχουν μάθει να πλένουν το ωμό κοτόπουλο ,

αυτή η πρακτική προωθεί την μόλυνση , είπε ο Τσάπμαν αφού βοηθάει στην εξάπλωση των υγρών του κρέατος αυξάνοντας τον κίνδυνο.

Ξεπαγώστε σωστά

Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι για την απόψυξη ωμού κοτόπουλου, ωστόσο είναι σημαντικό να μην το ξεπαγώσετε στον πάγκο της κουζίνας. Επίσης ανεξάρτητα από τη χρήση της μεθόδου θα πρέπει να εξασφαλίζεται ότι το εξωτερικό του κοτόπουλου δεν θα είναι σε θερμοκρασία δωματίου για πάνω από 4 ώρες, ενώ οι καταναλωτές πρέπει επίσης να λάβουν μέτρα για την πρόληψη της εξάπλωσης των χυμών του κρέατος καθώς λιώνει.

Μαγειρέψτε σωστά

Ο μόνος τρόπος να μειώσουμε με βεβαιότητα τον κίνδυνο τροφικής ασθένειας είναι να μαγειρεύουμε το κρέας σε μια εσωτερική θερμοκρασία 73 βαθμών Κελσίου, ενώ συνιστάται η χρήση ψηφιακού θερμομέτρου.

Πηγή: iefimerida.gr