

20 Μαρτίου 2016

## Γρήγορη απόψυξη: Στο νερό ή στο φούρνο μικροκυμάτων; Τι είναι πιο ασφαλές;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αποψύξετε τα μπιφτέκια ή το κοτόπουλο, δεν είναι όμως όλοι εξίσου ασφαλείς.

Η καλύτερη μέθοδος είναι με διαφορά η απόψυξη εντός ψυγείου, είναι όμως μια διαδικασία που χρειάζεται αρκετές ώρες. Τι κάνουμε λοιπόν εάν χρειαζόμαστε μια γρήγορη λύση;

Ειδικοί στην ασφάλεια των τροφίμων από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια συγκρίνουν την απόψυξη στο νερό με την απόψυξη στο φούρνο μικροκυμάτων ώστε να καταλήξουν ποια από τις δύο μεθόδους είναι πιο ασφαλής.

### **Απόψυξη σε κρύο νερό**

Πώς γίνεται: Τοποθετείτε το παγωμένο προϊόν σε σακουλάκι που κλείνει αεροστεγώς και βάζετε τη συσκευασία σε ένα μεγάλο δοχείο με κρύο νερό. Αλλάζετε το νερό κάθε 30 λεπτά.

Τα υπέρ: Η μέθοδος αυτή είναι πιο γρήγορη από την απόψυξη εντός ψυγείου και διατηρεί το προϊόν σε αρκετά χαμηλή θερμοκρασία ώστε να αποφευχθεί η ανάπτυξη μικροοργανισμών. Παράλληλα, το κρέας δεν μαγειρεύεται μερικώς, όπως συμβαίνει με την απόψυξη στο φούρνο μικροκυμάτων. Σύμφωνα με την Αμερικανική Υπηρεσία Ασφάλειας των Τροφίμων και το Αμερικανικό Υπουργείο Γεωργίας, μισό κιλό κόκκινο κρέας ή κοτόπουλο ξεπαγώνει με αυτόν τον τρόπο σε μία ώρα περίπου.

Τα κατά: Δεν πρέπει να ξεχάσετε να αλλάξετε το νερό, ενώ παράλληλα πρέπει να σιγουρευτείτε ότι το σακουλάκι δεν έχει τρύπες, ώστε να μην αλλοιωθεί το κρέας και να μην έρθει σε επαφή με μικροοργανισμούς.

### **Απόψυξη στο φούρνο μικροκυμάτων**

Πώς γίνεται: Ξεκινήστε με χαμηλή θερμοκρασία για μερικά λεπτά. Επαναλάβετε στη συνέχεια σε υψηλότερη θερμοκρασία.

Τα υπέρ: Η μέθοδος αυτή είναι πολύ γρήγορη και βολική, καθώς δεν χρειάζεται πολλή προσοχή, όπως στην περίπτωση απόψυξης στο νερό.

Τα κατά: Το βασικό μειονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι ότι το προϊόν μαγειρεύεται μερικώς μέσα στο φούρνο μικροκυμάτων. Αυτό δεν είναι απαραίτητα κακό, απλώς σημαίνει ότι πρέπει να μαγειρέψετε το προϊόν αμέσως μόλις το ξεπαγώσετε, ώστε να αποφευχθεί η ανάπτυξη βακτηρίων. Πρέπει επίσης να προσέξετε τη συσκευασία του προϊόντος, καθώς τα περισσότερα πλαστικά υλικά

δεν επιτρέπεται να εκτίθενται σε υψηλές θερμοκρασίες. Προτιμήστε να τοποθετήσετε το προϊόν σε πιάτο για να το ξεπαγώσετε.

Μεταξύ των δύο παραπάνω μεθόδων, οι ειδικοί συνιστούν την απόψυξη στο μικροκυμάτων, αν και επισημαίνουν ότι ο καλύτερος τρόπος είναι η απόψυξη εντός ψυγείου.

Εάν πρόκειται να ξεπαγώσετε κρέας στο φούρνο μικροκυμάτων, φροντίστε πάντα να χρησιμοποιείτε ειδικό θερμόμετρο ώστε να εξασφαλίσετε ότι δεν έχει παραμείνει παγωμένο μέσα ενώ εξωτερικά μοιάζει έτοιμο για μαγείρεμα. Και φυσικά μην αμελήσετε να μαγειρέψετε το κρέας αμέσως μόλις το ξεπαγώσετε.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)