

15 Ιουλίου 2017

## **Ασφάλεια τροφίμων: Τα 5 συχνότερα λάθη που κάνουμε όταν μαγειρεύουμε**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Σίγουρα καθαρίζετε την κουζίνα σας αρκετά συχνά ώστε να αποτρέψετε την εξάπλωση βλαβερών μικροβίων που μπορεί να αρρωστήσουν είτε εσάς είτε την οικογένειά σας. Είστε όμως εξίσου σχολαστικοί και κατά την προετοιμασία των γευμάτων σας;

Σύμφωνα με τη Βασιλική Εταιρεία Δημόσιας Υγείας (RSPH) της Μεγάλης Βρετανίας, είναι αρκετά τα λάθη που κάνουν πολλοί από εμάς όταν βρίσκονται στην κουζίνα, με αποτέλεσμα να παραβιάζουν τους βασικούς κανόνες υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων.

Η Εταιρεία έφτιαξε μια λίστα με τα πέντε συχνότερα από αυτά, τα οποία όλοι πρέπει να αποφεύγουμε.

### **1. Χρησιμοποιούμε προϊόντα που έχουν λήξει**

Είναι πολύ συχνό φαινόμενο να βασιζόμαστε στην όψη ή στη μυρωδιά ενός τροφίμου για να κρίνουμε αν είναι κατάλληλο προς κατανάλωση, όμως αυτή η τακτική δεν είναι ασφαλής. Όπως επισημαίνει η Εταιρεία, πολλοί παθογόνοι μικροοργανισμοί προκαλούν ασθένεια ακόμη κι όταν βρίσκονται σε μικρές συγκεντρώσεις και χωρίς να επηρεάζουν την όψη, τη μυρωδιά ή ακόμη και τη γεύση του τροφίμου. Πρέπει λοιπόν να προσέχουμε τις ημερομηνίες λήξης των προϊόντων και να τα πετάμε αν αυτή έχει παρέλθει.

### **2. Χρησιμοποιούμε τα ίδια εργαλεία στα ωμά και στα μαγειρεμένα τρόφιμα**

Το πρόβλημα αυτό προκύπτει κυρίως όταν ψήνουμε στο BBQ, όπου μπορεί να

χρησιμοποιήσουμε την ίδια πιρούνα ή τσιμπίδα για να χειριστούμε το ωμό και το μαγειρεμένο κρέας. Τα ωμά και τα μαγειρεμένα τρόφιμα γενικώς δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή, επομένως πρέπει να χρησιμοποιούμε διαφορετικά εργαλεία για τον χειρισμό τους. Το ίδιο ισχύει και για τις πλάκες κοπής.

### **3. Δεν διαχωρίζουμε τα ωμά από τα μαγειρεμένα τρόφιμα**

Το λάθος αυτό ξεκινά από το καλάθι του σούπερ μάρκετ. Σύμφωνα με έρευνα στο Ηνωμένο Βασίλειο, το καμπυλοβακτήριο (μία από τις συνηθέστερες αιτίες τροφικής δηλητηρίασης) εντοπίζεται σε ποσοστό 5,7% εξωτερικά στη συσκευασία του κοτόπουλου που πωλείται στο σούπερ μάρκετ. Αυτό συνεπάγεται ότι τα τρόφιμα δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή από τη στιγμή που τα αγοράζουμε και φυσικά στο ψυγείο ή επάνω στον πάγκο της κουζίνας.

### **4. Πλένουμε το ωμό κοτόπουλο**

Το καμπυλοβακτήριο εξουδετερώνεται με το μαγείρεμα, θα εξαπλωθεί όμως στις επιφάνειες της κουζίνας μέσω των σταγονιδίων του νερού αν πλύνουμε το κοτόπουλο κάτω από το τρεχούμενο νερό της βρύσης.

### **5. Αφήνουμε τα κατοικίδια να έχουν πρόσβαση στην κουζίνα**

Ειδικά αν έχετε γάτα στο σπίτι ξέρετε πολύ καλά πόσο δύσκολο είναι να την εκπαιδεύσετε ώστε να μην ανεβαίνει στις διάφορες επιφάνειες ή στα έπιπλα του σπιτιού. Ακόμη όμως κι αν το κατοικίδιό σας δεν ανεβαίνει στον πάγκο της κουζίνας, καλό είναι να το κρατάτε γενικώς μακριά από τον συγκεκριμένο χώρο του σπιτιού, καθώς κουβαλά κάθε είδους μικρόβια που δεν πρέπει να καταλήξουν στην κατσαρόλα ή στο πιάτο σας.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)