

12 Απριλίου 2018

## **Πώς να ξαναζεστάνετε το φαγητό που περίσσεψε για να αποφύγετε την τροφική δηλητηρίαση**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Μετά από ένα μεγάλο τραπέζι, όπως συμβαίνει παραδοσιακά το Πάσχα, είναι αναμενόμενο να περισσέψει φαγητό για την επόμενη ή και τη μεθεπόμενη μέρα.

Αποθηκεύοντας το φαγητό στο ψυγείο θα έχετε έτοιμα αρκετά από τα επόμενα γεύματά σας, γλιτώνοντας έτσι κόπο αλλά και χρήματα.

Γνωρίζετε όμως πώς να χειριστείτε σωστά τα αποφάγια για να αποφύγετε τα δυσάρεστα συμπτώματα της τροφικής δηλητηρίασης;



Ορισμένες τροφές, όπως το κρέας, το ρύζι και οι πατάτες, πρέπει να αποθηκεύονται και να ξαναζεσταίνονται με συγκεκριμένο τρόπο ώστε να αποφευχθεί η ανάπτυξη επικίνδυνων βακτηρίων που θα προκαλέσουν δηλητηρίαση.

Το Good Housekeeping Institute (GHI) δημιούργησε έναν νέο οδηγό ώστε να βοηθήσει τους καταναλωτές να χειρίζονται σωστά το φαγητό τους και να αποφύγουν τις δηλητηριάσεις.

Στην παρακάτω gallery μπορείτε να δείτε αναλυτικά πώς μπορείτε να χειρίζεστε με ασφάλεια τα διάφορα είδη τροφίμων, από το κοτόπουλο και τα κόκκινο κρέας μέχρι το ρύζι.



**Ρύζι:** Κουβαλά συχνά το βακτήριο *Bacillus cereus*, το οποίο μάλιστα μπορεί να επιβιώσει ακόμη κι αν το ρύζι μαγειρευτεί. Το μυστικό για τον σωστό χειρισμό του ρυζιού βρίσκεται κυρίως στον τρόπο αποθήκευσής του. Το ρύζι δεν πρέπει να μένει εκτεθειμένο σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από μία ώρα αφού μαγειρευτεί και στο ψυγείο διατηρείται για μία μέρα το πολύ. Επίσης, πρέπει να το ξαναζεστάνετε μόνο μία φορά.



**Κοτόπουλο:** Σκεπάστε το και αφήστε το να κρυώσει (να φτάσει σε θερμοκρασία δωματίου) πριν το βάλετε στο ψυγείο. Διατηρήστε το το πολύ για τρεις μέρες. Θα πρέπει να το ξαναζεστάνετε μόνο μία φορά και να βεβαιωθείτε ότι έχει φτάσει ολόκληρο το κομμάτι σε θερμοκρασία 75 βαθμών Κελσίου.



**Κόκκινο κρέας:** Μπορείτε να το διατηρήσετε στο ψυγείο για μερικές μέρες και να το φάτε ακόμη και κρύο. Αν θέλετε να το ζεστάνετε, αφήστε το πρώτα να φτάσει σε θερμοκρασία δωματίου. Επειδή στον φούρνο μικροκυμάτων αλλοιώνεται η υφή της μπριζόλας ή του ψητού κρέατος, προτιμήστε να το ζεστάνετε στο τηγάνι για 1 λεπτό από κάθε πλευρά.



**Πατάτες:** Μπορείτε να διατηρήσετε τις ψητές πατάτες στο ψυγείο μέχρι και για τρεις μέρες. Για να τις ξαναζεστάνετε, τις τοποθετείτε στον φούρνο σε χαμηλή φωτιά ή σε ένα τηγάνι, χωρίς να προσθέσετε λάδι ή βούτυρο. Αποφύγετε τον φούρνο μικροκυμάτων για να μην πανιάσουν.



**Κονσέρβες:** Οι σούπες και τα φασόλια σε κονσέρβα καλό είναι να μη συντηρούνται στην αρχική τους συσκευασία μετά το άνοιγμα, καθώς το μέταλλο μπορεί να διαρρεύσει και να προσδώσει στο φαγητό μεταλλική γεύση. Προτιμήστε λοιπόν να τοποθετήσετε την ποσότητα που έμεινε σε ένα άλλο δοχείο και αποθηκεύστε το στο ψυγείο έως και για τρεις μέρες.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)