

## Οδηγός σωστού μαγειρέματος, το κατάλληλο κρέας για κάθε τρόπο μαγειρέματος.



Ο κάθε τρόπος μαγειρέματος είναι ιδιαίτερος και μπορεί να επιδράσει στη διατροφική αξία της τροφής με δύο τρόπους: μπορεί να μειώσει την περιεκτικότητά της σε θρεπτικά συστατικά ή να μειώσει ή να αυξήσει την περιεκτικότητά της σε τοξίνες. Με τη θερμότητα κάποιες τοξίνες καταστρέφονται, αλλά μπορούν να δημιουργηθούν κάποιες άλλες. Έτσι, λοιπόν, υπάρχει μία διαβάθμιση από τον καλύτερο στον λιγότερο τρόπο μαγειρέματος.

### Στον ατμό

Είναι ένας πολύ υγιεινός και εύκολος τρόπος. Τα τρόφιμα τοποθετούνται στον ατμομάγειρα και ο χρονοδιακόπτης, που μπαίνει σε λειτουργία ετοιμάζει το φαγητό σε λίγα λεπτά. Το λίγο νερό που χρησιμοποιείται και οι χαμηλές θερμοκρασίες μαγειρέματος, κάνουν το μαγείρεμα στον ατμό τον υγιεινότερο τρόπο προετοιμασίας τροφής. Η θερμοκρασία είναι αρκετή για να καταστρέψει τα μικρόβια και μερικές από τις τοξίνες τους, αλλά δεν επηρεάζει σημαντικά τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά και η υγρασία που απορροφούν οι τροφές είναι χαμηλή, ώστε η γεύση να είναι πιο μεστή. Ακόμα και οι πιο ευαίσθητες βιταμίνες (υδροδιαλυτές) επιβιώνουν όσο πιο πολύ γίνεται. Επίσης, τα μεταλλικά άλατα και τα ιχνοστοιχεία χάνονται στο νερό.

### Βραστά

Η κατσαρόλα έχει περισσότερες δυνατότητες από τον ατμομάγειρα. Στον ατμό δεν μπορούμε να μαγειρέψουμε ούτε μακαρόνια, ούτε κοκκινιστό, ούτε όσπρια, ούτε σούπες, ούτε πολλά άλλα. Είναι πολύ υγιεινός τρόπος μαγειρέματος, αλλά πρέπει να τηρούνται κάποια σημαντικά μυστικά, που κάνουν τα μαγείρεμα ακόμα πιο υγιεινό. Τα φαγητά γίνονται νόστιμα, εύκολα και γρήγορα. Το σημαντικότερο είναι να μειωθούν οι απώλειες από το νερό και από τη θερμοκρασία. Έτσι, όταν μπει το φαγητό στην κατσαρόλα το νερό πρέπει να βράζει και να είναι όσο λιγότερο σε ποσότητα γίνεται. Ο χρόνος μαγειρέματος είναι σημαντικός, γι' αυτό ο βρασμός πρέπει να διαρκεί όσο το

δυνατόν λιγότερο. Καλό είναι τα τρόφιμα να μαγειρεύονται με τον φλοιό τους (π.χ. οι πατάτες) για μικρότερη απώλεια των θρεπτικών συστατικών. Η χύτρα ταχύτητας μπορεί να μειώσει τον χρόνο και το νερό που είναι αναγκαίο για το μαγείρεμα, αλλά δεν είναι κατανοητό και επιστημονικά αποδεδειγμένο αν υστερεί ή υπερτερεί του βρασίματος με παραδοσιακή κατσαρόλα. Σίγουρα, οι περισσότερες τοξίνες από μικρόβια που περιέχει η τροφή μειώνονται από την υψηλή θερμοκρασία, αλλά στον δυτικό κόσμο οι τοξίνες από μικρόβια σπάνια είναι σημαντικό πρόβλημα (σε αντίθεση με τον αναπτυσσόμενο κόσμο που πολλά παιδιά πεθαίνουν από γαστρεντερίτιδες). Στον ανεπτυγμένο κόσμο, οι τοξίνες που προβληματίζουν είναι από φυτοφάρμακα και ζιζανιοκτόνα στην τροφή, που είναι πολύπλοκα μόρια και η επίδραση της υψηλής θερμοκρασίας μπορεί να τις τροποποιήσει (χωρίς να είναι εφικτό να προβλεφθεί ποιες τοξίνες θα γίνουν λιγότερο επικίνδυνες και ποιες περισσότερο). Σύμφωνα με την σύγχρονη επιστημονική γνώση, είναι αδύνατον να γίνει κάποια σύσταση υπέρ ή κατά του βρασίματος σε χύτρα ταχύτητας.

Ψητά (φούρνος)

Το μαγείρεμα στον φούρνο έχει πολλά θετικά αν γίνει σωστά, τα αρνητικά μπορεί να είναι ελάχιστα. Ουσιαστικά, τα φαγητά γίνονται πολύ νόστιμα και σε σχέση με το βράσιμο εξ ίσου θρεπτικά. Μελετώντας τις διαφορές ανάμεσα στην ίδια τροφή που έχει ετοιμαστεί με βράσιμο και στον φούρνο, δεν υπάρχουν διαφορές αρκετά σημαντικές ώστε να μας πείσουν ότι ένας τρόπος είναι πιο υγιεινός από κάποιον άλλο, συνεπώς είναι περισσότερο θέμα γεύσης και ευκολίας. Το σωστό μαγείρεμα στον φούρνο είναι εύκολο, αλλά απαιτεί προθέρμανση του φούρνου για μείωση του χρόνου μαγειρέματος και χαμηλές θερμοκρασίες.

Ψητά (στα κάρβουνα)

Το σωστό ψήσιμο στα κάρβουνα έχει όλα τα καλά του φούρνου, αλλά κάνει πιο εύγευστα τα φαγητά, ειδικά τα κρεατικά και τα ψάρια. Τα κύρια προβλήματα είναι τα εξής δύο: πρώτον, η πυρόλυση. Όταν εκτίθενται τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες ή λίπη σε υψηλή θερμοκρασία, παράγονται εξαιρετικά καρκινογόνες ουσίες, παρόμοιες με αυτές που παράγονται από την καύση του τσιγάρου και προκαλούν καρκίνο στο γαστρεντερικό σύστημα. Ο καρκίνος του εντέρου είναι ξεκάθαρα συνδεδεμένος με την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε πρωτεΐνες και λίπη και ψήσιμο σε υψηλή θερμοκρασία με συνεπακόλουθη την πυρόλυση, μπορεί να είναι μία από τις αιτίες. Δεύτερον, κατά την καύση του κάρβουνου δημιουργούνται καρκινογόνες ουσίες στη θράκα που "ξεκολλάνε" από αυτήν και "κολλούν" στις τροφές με αποτέλεσμα να αυξάνουν το καρκινικό φορτίο. Οι μερακλήδες όμως γνωρίζουν τα μυστικά του ψησίματος. Γνωρίζουν, δηλαδή, ότι:α) δεν πρέπει να υπάρχει φλόγα (αυξημένη θερμοκρασία σημαίνει ισχυρότερη πυρόλυση και αυξημένη παραγωγή καρκινογόνων ουσιών, αλλά και αυξημένη καταστροφή θρεπτικών συστατικών)β) η σχάρα πρέπει να βρίσκεται μακριά από τα κάρβουνα (δυσκολότερο να "φτάσει" η καρκινογόνος ουσία από την θράκα στην τροφή και μειωμένη θερμοκρασία ψησίματος)γ) πρέπει να φτάνει ικανοποιητική ποσότητα αέρα στα κάρβουνα, ώστε να γίνεται τελειότερη η καύση (μειωμένη πυρόλυση και παραγωγή καρκινογόνων στη θράκα)δ) απαιτείται πολύ υπομονή για να γίνει το φαγητό νόστιμο και υγιεινό.

### Τηγάνισμα

Είναι ο πιο ανθυγιεινός τρόπος προετοιμασίας τροφών. Η περιεκτικότητα σε λίπος και θερμίδες ανεβαίνει εξαιρετικά, ενώ η θρεπτική αξία μειώνεται. Το λάδι του τηγανίσματος που είναι φυτικά ακόρεστα έλαια, μετατρέπεται σε τεχνητό μερικώς κορεσμένο (ή, πιο απλά, σε trans λιπαρά οξέα), που είναι ιδιαίτερα επιβλαβή για την υγεία. Το λάδι από το τηγάνι "κολλάει" πάνω στην τροφή και το καταναλώνουμε μαζί με αυτή. Έτσι, μεγιστοποιούνται οι κενές θερμίδες που έχει η τροφή (θερμίδες που δεν συνοδεύονται από θρεπτικά συστατικά).

Επιπροσθέτως, από την αυξημένη θερμοκρασία, οι θρεπτικές ουσίες καταστρέφονται εξαιρετικά γρήγορα. Από όλα τα φυτικά έλαια, το ελαιόλαδο είναι το πιο ανθεκτικό έλαιο για μετατροπή σε trans. Παρ' όλα αυτά, αν χρησιμοποιηθεί μόνο μια φορά για τηγάνισμα και το τηγάνισμα γίνει σε χαμηλή θερμοκρασία, περιορίζεται αρκετά το πρόβλημα, αυξάνει όμως πολύ το κόστος. Για τους αμετανόητους, θα μπορούσα να προτείνω αντικολλητικά τηγάνια που καταναλώνουν λίγο λάδι και ειδικά τα τηγάνια wok που χρησιμοποιούνται στην κινεζική κουζίνα.

### Φούρνος μικροκυμάτων

Σχετικά με το μαγείρεμα σε φούρνο μικροκυμάτων, οι απόψεις δίστανται. Κάποιοι ερευνητές πιστεύουν ότι το μαγείρεμα σε φούρνους μικροκυμάτων είναι ανθυγιεινό, λόγω της διαδικασίας θέρμανσης της τροφής. Οι περισσότεροι όμως διαιτολόγοι πιστεύουν ότι είναι ένας πολύ καλός τρόπος, γιατί μειώνει αισθητά το χρόνο μαγειρέματος και απαιτεί ελάχιστο νερό.

Πάντως, η πρώην Σοβιετική Ένωση, βασισμένη σε δικά της δεδομένα απαγόρευσε τη χρήση των μικροκυμάτων για μαγείρεμα το 1976. Προσωπικά, προτείνω να περιορίζεται η χρήση του φούρνου μικροκυμάτων μόνο για ξαναζέσταμα της τροφής και ο χρόνος να περιορίζεται στο μικρότερο δυνατό. Επίσης, καλό είναι να μη βρίσκονται παιδιά και, ειδικά, μωρά κοντά σε έναν φούρνο μικροκυμάτων, όταν αυτός βρίσκεται σε λειτουργία. Ιδανικό ψήσιμο κρεάτων είναι καλό να προσέξουμε τις υπερβολές στο βαθμό ψησίματος. Παράλληλα, αν μας αρέσει το μπάρμπεκιου, ας αποφύγουμε κινδύνους. Τα κάρβουνα είναι καλύτερα να τοποθετούνται όχι ακριβώς κάτω από τα ψητά μας, αλλά στο πλάι, ώστε να μη δημιουργηθούν τοξικές ενώσεις.

Επίσης το υπερβολικά ψημένο, «καρβουνιασμένο» κρέας, έχει αποδειχθεί ότι ενοχοποιείται για καρκινογενέσεις σε όσους το καταναλώνουν. Στον αντίποδα, το σχεδόν άψητο φαγητό είναι εξίσου επικίνδυνο, καθώς απειλείται από λοιμογόνους οργανισμούς, που θα μπορούσαν να μας προκαλέσουν κάποια δηλητηρίαση.

Κάποιοι απλοί κανόνες θα μας γλιτώσουν από προβλήματα. Πρώτα απ' όλα, το ωμό και το ψημένο κρέας δεν πρέπει να έρχονται ποτέ σε επαφή- ούτε άμεσα, αλλά ούτε και έμμεσα (λ.χ. μέσω της κοινής χρήσης μαχαιριών ή σκευών). Η ενδεχόμενη απόψυξη του να γίνεται πάντα εντός ψυγείου, και η παραμονή του στην συντήρηση να μην ξεπερνά τις 3 μέρες.

## **Πως όμως θα πρέπει να το συνδυάσουμε κατά το γεύμα μας; Ή ποια κομμάτια να προτιμήσουμε;**

Το μπον-φιλέ και το ψαρονέφρι θεωρούνται τα πιο άπαχα κομμάτια κόκκινου κρέατος. Το αρνί είναι πιο λιπαρό από το κατσίκι, ενώ τα παιδάκια είναι εξαιρετικά πλούσια σε λίπος. Το ψητό κρέας των πουλερικών χωρίς το δέρμα του θεωρείται μια τροφή με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρές ουσίες.

### **Κρέας - Τεχνικές μαγειρέματος**

Βραστό στην κατσαρόλα (70° - 98°C) και (98° - 100°C)

Τα κομμάτια που είναι κατάλληλα για βράσιμο είναι το ποντίκι, ο λαιμός, σπάλα, μηρός, λάπα, σβέρκος, στήθος, στηθοπλευρές, κότσι. Στην πρώτη περίπτωση ρίχνετε το κρέας σε κρύο νερό και το βράζετε σε χαμηλή θερμοκρασία. Με τον τρόπο αυτό χάνεται μεν ένα μέρος των υδατοδιαλυτών θρεπτικών συστατικών του κρέατος, μεταφέρεται όμως στο ζωμό. Γι' αυτό ποτέ δεν πετάμε το νερό όπου έβρασε το κρέας, αφού είναι πολύ θρεπτικό. Στη δεύτερη περίπτωση το κρέας βράζεται σε άφθονο νερό που κοχλάζει σε μέτρια θερμοκρασία. Έτσι συγκρατούνται τα αρώματα και η γεύση του κρέατος, τα υδατοδιαλυτά συστατικά όμως μεταφέρονται και πάλι στο ζωμό.

Μαγείρεμα στη χύτρα (105° - 120°C)

Το κρέας μαγειρεύεται υπό πίεση σε καυτό ατμό. Ταιριάζει σε κρέατα που προορίζονται για κοκκινιστά ή ψητά της κατσαρόλας. Λόγω της υψηλής θερμοκρασίας μειώνεται σημαντικά ο χρόνος μαγειρέματος και έτσι το κρέας διατηρεί τα πολύτιμα συστατικά του αυτούσια.

Ραγού μαγειρεμένο με λίπος (100°C περίπου)

Τα κομμάτια που είναι κατάλληλα για ραγού είναι το κότσι και η ελιά. Το μαγείρεμα γίνεται σε λίγη ποσότητα λιπαρής ύλης και λίγο υγρό (νερό ή ζωμό). Η κατσαρόλα μπορεί να είναι σκεπασμένη με καπάκι ή με αλουμινόχαρτο. Ενδείκνυται για τρυφερά κομμάτια κρέατος. Το φαγητό κρατάει όλα τη γεύση και τα θρεπτικά του συστατικά.

Ψητό κατσαρόλας (100° - 175°C)

Τα κομμάτια που είναι κατάλληλα για ψητό κατσαρόλας είναι το κιλότο, η ουρά μπουτιού, κόντρα φιλέτο, μπον φιλέ, σπάλα, νουά, ουρά, μηρός, στρογγυλό, τρανς, σβέρκος. Το κρέας ροδίζεται σε καυτή λιπαρή ύλη απ' όλες τις πλευρές.

Χρησιμοποιήστε 1 κουταλάκι του γλυκού λάδι για κάθε μερίδα για να κρατήσετε τις θερμίδες του λίπους χαμηλές. Ας μην ξεχνάμε ότι κάθε κουταλάκι λάδι προσφέρει 45 θερμίδες και 5 γρ λίπους. Κατόπιν προσθέστε μικρή ποσότητα υγρού (νερό, κρασί, μπίρα ή ζωμός) και μαγειρέψτε σε κλειστή κατσαρόλα. Ενδείκνυται για τα κομμάτια που είναι κατάλληλα για ψητά και περιέχουν λίπος. Με τον τρόπο αυτό, το φαγητό αποκτά μια πολύ νόστιμη σάλτσα. Μοναδικό μειονέκτημα, κάποια απώλεια στις βιταμίνες που είναι ευαίσθητες στις υψηλές θερμοκρασίες..

Ψητό στο φούρνο (160° - 225°C)

Στο φούρνο ψήνονται το φιλέτο, το ροσμπίφ, το ψευτοφιλέτο κιλότο, σπάλα μηρός. Ψητά στο φούρνο κάνουμε τα τρυφερά μέρη του ζώου, που μπορούν να ψηθούν ακόμη και στους 180 βαθμούς χωρίς να κοπούν σε μερίδες. Ψητά στο φούρνο συνηθίζουμε να κάνουμε το κατσικάκι, το αρνάκι και το γουρουνόπουλο (αρνάκι με πατάτες, αρνάκι ή κατσικάκι στο λαδόχαρτο, γουρουνόπουλο, κλέφτικο κ.ά.). Ψητό φαγητό στο φούρνο είναι επίσης το γιουβέτσι, που, κατ' εξαίρεση, γίνεται με το κρέας κομμένο σε μερίδες. Το κρέας μαγειρεύεται σε ταψί αλειμμένο με λίγο λάδι ή βούτυρο και η επιλογή στο φούρνο είναι "θερμός αέρας". Με την τεχνική αυτή αξιοποιούνται τα μεγάλα κομμάτια κρέατος. Συγκρατούνται τα αρώματά του, ενώ οι χυμοί του απελευθερώνονται στη σάλτσα που δημιουργείται στο ταψί.

Τηγάνισμα (180° - 200°C)

Το κρέας που είναι κατάλληλο για τηγάνισμα είναι το τρανς, το φιλέτο, Κιλότο, μπον φιλέ, ψαρονέφρι, μπριζόλες. Τηγανητό (τηγανιά, σνίτσελ κ.ά.) γίνεται κυρίως το χοιρινό, για το λόγο ότι περιέχει πολύ κολλαγόνο. Το κολλαγόνο είναι μια πρωτεΐνη που έχει την ιδιότητα να στερεοποιείται στις υψηλές θερμοκρασίες τηγανίσματος. Όταν στερεοποιηθεί το κολλαγόνο, το κρέας φαίνεται ξεροψημένο εξωτερικά και στο εσωτερικό του είναι ζουμερό. Το κρέας μαγειρεύεται σε καυτή λιπαρή ύλη, για σύντομο χρονικό διάστημα, σε αντικολλητικό σκεύος. Ιδανικές για το μαγείρεμα αυτό είναι οι λεπτές φέτες ή τα μικρά κομμάτια κρέατος.

Στο γκριλ ή στα κάρβουνα (350°C)

Στο γκριλ ψήνονται οι μπριζόλες, το φιλέτο, τα παιδάκια, το κόντρα φιλέτο, το κιλότο. Μέθοδος πολύ αγαπητή και διαδεδομένη, κατά την οποία το κρέας ψήνεται από την έντονη εκπομπή θερμότητας που προέρχεται είτε από το φούρνο είτε από τα κάρβουνα. Οι χρόνοι ψησίματος είναι πολύ σύντομοι και για το λόγο αυτό επιλέγονται μικρά κομμάτια κρέατος ή λεπτές φέτες, σχετικά λιπαρές. Το κρέας που έχει ψηθεί στο γκριλ ή στα κάρβουνα συγκρατεί τους χυμούς στο εσωτερικό του και είναι πολύ νόστιμο.

## **Η θρεπτική αξία του κρέατος**

Το κάθε κομμάτι κρέατος, ανάλογα με το είδος του ζώου από το οποίο προέρχεται, έχει διαφορετική θρεπτική αξία.

Κατά μέσο όρο όμως, ανά 100 γραμμάρια ψημένου κρέατος έχουμε τα εξής:

## Ψαχνό και λίπος μαζί

Είδος ζώου	Θερμίδες	Πρωτεΐνη	Λίπος	Χοληστερίνη
Αρνί ή κατσίκι	258	25,6	16,5	93
Μοσχάρι	241	26,6	14,1	72
Χοιρινό	273	26,8	17,6	94

Όπως θα δείτε στον πίνακα που ακολουθεί, η θρεπτική αξία του κρέατος χωρίς καθόλου ορατό λίπος\* είναι διαφορετική.

## Μόνο ψαχνό

Είδος ζώου	Θερμίδες	Πρωτεΐνη	Λίπος	Χοληστερίνη
Αρνί ή κατσίκι	206	28,3	10,1	57
Μοσχάρι	240	27,2	13,8	70
Χοιρινό	191	30,9	6,1	32

- Ορατό λίπος είναι αυτό που φαίνεται και μπορούμε εύκολα να το αφαιρέσουμε πριν μαγειρέψουμε το κρέας.

Το χοιρινό έχει το περισσότερο ορατό λίπος, ενώ το μοσχάρι το περισσότερο κρυμμένο ενδομυϊκά (μέσα στο κρέας) λίπος.

Διατροφική Αξία Κρέατος

		Θερμίδες	Πρωτεΐνη	Λίπος	Κορεσμένο λίπος	Χοληστερίνη
Κοτόπουλο (στήθος)	85 γρ	141	27 γρ	3 γρ	1,1 γρ	73 mg
Γαλοπούλα (στήθος)	115 γρ	144	22 γρ	4 γρ	1,2 γρ	44 mg
Βοδινό (άπαχο κομμάτι)	115 γρ	249	36 γρ	11 γρ	4,7 γρ	109 mg
Αρνί	152 γρ	298	37 γρ	15 γρ	7 γρ	143 mg

Φαγητό	Θερμοκρασία	
Βοδινό, Αρνί, Μοσχάρι	160oF	71oC
Ψημένο:		
Σχεδόν ωμό	145 oF	63 oC
Μέτριο - ψήσιμο	160 oF	71 oC
Καλοψημένο	170 oF	77 oC

Πουλερικά	Θερμοκρασία	
Ολόκληρο κοτόπουλο, γαλοπούλα	180 οF	82 οC
Ψητό γαλοπούλας χωρίς κόκαλο	170 οF	77 οC
Στήθος κοτόπουλου ψητό	170 οF	77 οC
Πουλερικά (μπούτι, φτερούγες)	180 οF	82 οC
Πάπια, χήνα	180 οF	82 οC
Γέμιση (μαγειρεμένη από μόνη της ή σε πουλί)	165 οF	74 οC

Χοιρινό	Θερμοκρασία	
Μέτριο-ψησιμο	160 οF	71 οC
Καλοψημένο	170 οF	77 οC
Φρέσκο, ωμό (χάμ)	160 οF	71 οC
Ζέσταμα περισσευμάτων	165 οF	74 οC



## Ασφαλείς χειρισμοί

Οι περισσότερες από τις τροφικές δηλητηριάσεις μπορούν να συνδεθούν σε λανθασμένο χειρισμό των τροφίμων είτε κατά την φύλαξη είτε κατά την προετοιμασία ή το μαγείρεμα. Για να διασφαλιστεί η ασφάλεια στην ασφαλή προμήθευση των φαγητών πρέπει να ακολουθούνται οι προκαθορισμένοι κανονισμοί και νομοί από τους παραγωγούς, τους βιομηχάνους τροφίμων, αλλά και από όσους εργάζονται στα μπακάλικα ή στα εστιατόρια. Φυσικά, η ασφάλεια των τροφίμων είναι θέμα του καταναλωτή και πως θα το χειριστεί εφόσον μπουν στην κουζίνα του υγιεινά και ασφαλισμένα. Υπάρχουν μερικές απλές διαδικασίες που μπορούν να ακολουθηθούν από τους καταναλωτές για τον ασφαλή χειρισμό των τροφίμων.

### Ασφάλεια στον μπακάλη

- Πριν να αγοράσετε κάτι, ελέγξτε τις ημερομηνίες που λένε «πωλείται μέχρι» ή «ανάλωση μέχρι και».
- Μην αγοράζετε κονσέρβες που είναι χτυπημένες ή σκουριασμένες.
- Μην αγοράζετε αυγά που είναι σπασμένα ή ραγισμένα
- Μην αγοράζετε ποτέ γαλακτοκομικά προϊόντα που δεν είναι παστεριωμένα.
- Τοποθετήστε στο ψυγείο ή στην κατάψυξη τα κατάλληλα τρόφιμα σύντομα μετά που θα τα αγοράσετε.

### Σωστή προετοιμασία τροφίμων

- Τα ψυγεία πρέπει να έχουν την θερμοκρασία μεταξύ 2-5 βαθμούς Κελσίου και η κατάψυξη πρέπει να είναι χαμηλότερη των 117 βαθμών Κελσίου.
- Τοποθετήστε τα κρέατα, ψάρια, πουλερικά στο κάτω ράφι του ψυγείου (μέσα σε δίσκο) έτσι που οποιοσδήποτε ωμός χυμός τους να μην έρχεται σε επαφή με τα άλλα τρόφιμα του ψυγείου. Τα κρέατα και πουλερικά μπορούν να μείνουν στο ψυγείο μέχρι τέσσερις μέρες, το ψάρι μέχρι μια μέρα και ο κιμάς ή τα πουλερικά μέχρι και 2 μέρες.
- Ακολουθήστε τις πληροφορίες που υπάρχουν στα προϊόντα που λένε «κρατείστε το στο ψυγείο» (keep refrigerated) και «ανάλωση μέχρι και».
- Αν το προϊόν μυρίζει ή φαίνεται ύποπτο, πετάξτε το στα σκουπίδια ακόμα και αν η ημερομηνία λήξης δεν έχει περάσει.

### Προετοιμασία των φαγητών

- Πλένετε τα χέρια σας με ζεστό νερό και σαπούνι για τουλάχιστο 20 δευτερόλεπτα πριν να χειριστείτε /προετοιμάσετε το φαγητό.
- Καλύψτε οποιαδήποτε κοψίματα, και πληγές η φορέστε πλαστικά γάντια.
- Ξεπαγώστε τα κρέατα, ψαριά και πουλερικά πάντα μέσα στο ψυγείο
- Ξεπλύνετε τα πουλερικά και τα ψάρια κάτω από τρεχούμενο και παγωμένο νερό πριν τα προετοιμάσετε. Αν μυρίζουν παράξενα, πετάξτε τα στα σκουπίδια.
- Μαρινάρετε τα φαγητά πάντα μέσα στο ψυγείο και όχι πάνω στον πάγκο της κουζίνας.
- Μην κόβετε ποτέ τα λαχανικά πάνω σε βάση ή χρησιμοποιώντας το ίδιο μαχαίρι, που προηγουμένως κόψατε ωμά κρέατα, ψάρια και πουλερικά, εκτός και αν το πλύνετε διεξοδικά μεταξύ των χρήσεων του. Αποφύγετε να κόβετε πάνω σε ξύλινη βάση και προτιμάτε την πλαστική.

## Μαγείρεμα

- Χρησιμοποιήστε διαφορετικά κουτάλια για να δοκιμάσετε και να ανακατέψετε το φαγητό.
- Μην δοκιμάζετε φαγητά που περιέχουν ωμό κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά μέχρι να είναι πλήρως μαγειρεμένα.
- Μην μαγειρεύετε κρέας ή πουλερικά σε θερμοκρασία χαμηλότερη των 163 βαθμών . Μαγειρεύοντας φαγητά σε χαμηλότερες θερμοκρασίες μπορεί να ενθαρρυνθεί η βακτηριακή ανάπτυξη.
- Μην πασπαλίζετε φαγητά με σάλτσες που χρησιμοποιήθηκαν να μαρινάρουν ωμά κρέατα κατά την διάρκεια των τελευταίων 10 λεπτών του μαγειρέματος

## Σερβίρισμα

- Χρησιμοποιείτε πάντα καθαρά σερβίτσια και πιατέλες για τα μαγειρεμένα φαγητά.
- Μην αφήνετε τα μαγειρεμένα φαγητά σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από δυο ώρες.
- Πακετάρτε το φαγητό που θα πάρετε μαζί σας σε ένα μονωμένο δοχείο για να διατηρηθεί στην κατάλληλη θερμοκρασία. Μην αφήνετε τα σάντουιτς με κρέας, κοτόπουλο, αυγό, μαγιονέζα έξω από το ψυγείο.
- Σερβίρετε τα ζεστά φαγητά ζεστά (πάνω από 60 βαθμούς Κελσίου 140F) και τα κρύα φαγητά κρύα (κάτω από 5 βαθμούς Κελσίου 40F).

## Πώς να χειριστείτε το φαγητό που μένει

- Φυλάξτε το μαγειρεμένο φαγητό μέσα σε 2 ώρες μετά το μαγείρεμα. Διαχωρίστε τις μεγάλες ποσότητες του φαγητού που μένει σε μικρότερες μερίδες και τοποθετήστε τις σε ρηχά δοχεία για να κρυώσουν γρήγορα.
- Ξαναζεστάνετε τα φαγητά αυτά στους 74 βαθμούς Κελσίου.
- Γράψτε έξω από το δοχείο που φυλάγεται το μαγειρεμένο φαγητό το είδος του και την ημερομηνία που φυλάγεται. Αν δεν σκοπεύετε να καταναλώσετε το φαγητό μέσα στις επόμενες 2 μέρες, φυλάξτε το απευθείας στην κατάψυξη.

## **Τροφικές δηλητηριάσεις και υψηλές θερμοκρασίες**

Με τη ζέστη ο κίνδυνος των τροφικών δηλητηριάσεων είναι μεγάλος. Ακολουθώντας τους παρακάτω κανόνες, μπορούμε να αποφύγουμε τις τροφικές δηλητηριάσεις;

Τα φαγητά να είναι στην κατάλληλη θερμοκρασία, τα ζεστά φαγητά πάνω από τους 140F (60C) και τα κρύα φαγητά κάτω από τους 40F(5C)

### Για τα ζεστά

Αν το φαγητό δεν φαγωθεί σε 2 ώρες, τότε το φαγητό πρέπει να φυλάγεται σε ρηχά δοχεία στο ψυγείο. Μετά μπορείτε να ζεστάνετε στην θερμοκρασία των 165F (74C)

### Για τα κρύα

Αν τα κρύα φαγητά δεν φαγωθούν αμέσως μόλις βγουν από το ψυγείο τότε θα πρέπει να κρατηθούν στο ψυγείο. Πετάξτε οποιοδήποτε φαγητό έμεινε εκτός ψυγείου για περισσότερο από 2

ώρες. Αν η θερμοκρασία είναι περισσότερο από 320C τότε το φαγητό θα πρέπει να πεταχτεί σε 1 ώρα.

Στους μπουφέςδες τα δοχεία πρέπει να είναι τοποθετημένα πάνω σε πάγο

Επίσης,

1. Πλένετε τα χέρια σας συχνά (20 δευτερόλεπτα).
2. Διατηρείτε δύο διαφορετικές σανίδες για το κόψιμο του κρέατος, πουλερικών, ψαριών, και διαφορετική για τα φρούτα / λαχανικά / ψωμί.
3. Μαγειρεύετε τα φαγητά στην κατάλληλη θερμοκρασία. Τα βακτηρίδια καταστρέφονται όταν μαγειρεύονται στην κατάλληλη θερμοκρασία. Πλένετε το θερμόμετρο κάθε φορά που το χρησιμοποιείτε.
4. Φυλάγετε τα τρόφιμα στο ψυγείο στους 40 oF (5oC)

Άμεση φύλαξη του φαγητού στο ψυγείο στην κατάλληλη θερμοκρασία επιβραδύνει την ανάπτυξη των βακτηριδίων και μπορεί να αποτρέψει τροφικές δηλητηριάσεις.

Ένα θερμόμετρο ψυγείου πρέπει πάντα να υπάρχει στο ψυγείο.

Ενδεικτικές Οδηγίες από την ΕΟΚ για τις σανίδες τροφίμων:

Σανίδα Άσπρη και στο πλάι της σανίδας

#### **χρωματικός κώδικας:**

Πράσινο: ωμά λαχανικά / φρούτα για άμεση κατανάλωση

Καφέ: ωμά λαχανικά που θα ψηθούν (π.χ. μπιζέλια, πατάτες)

Κόκκινο: ωμό κρέας

Κίτρινο: Μαγειρεμένο κρέας

Άσπρο: Γαλακτοκομικά προϊόντα (για ψωμιά και τυροκομικά είδη)

Μπλε: ωμά ψάρια

Πηγή: [www.mednutrition.gr](http://www.mednutrition.gr)