

Πόσο ασφαλής είναι η κουζίνα μας;

Το ένα τρίτο των τροφικών δηλητηριάσεων προκαλείται από λάθη που κάνουμε στην κουζίνα μας. Μπορούμε να τα αποφύγουμε αν έχουμε **καθαρά χέρια, εργαλεία, σκεύη, ξύλα κοπής και πάγκους**. Καθαρά σημαίνει **πλυμένα με ζεστό νερό και σαπούνι**. Ειδικά τα ξύλα κοπής πρέπει να πλένονται με χλωρίνη.

Όποιο σκεύος έρθει σε επαφή με **ωμό κρέας, ψάρι ή αυγό** πρέπει αμέσως να πλυθεί με ζεστό νερό και σαπούνι. Δεν πρέπει να έρθει άπλυτο σε επαφή με μαγειρεμένο φαγητό.

Τα **φρέσκα φρούτα και λαχανικά** πρέπει να πλένονται με ειδική μαλακή βούρτσα.

Αν έχετε τραυματιστεί καλύψτε το **τραύμα** με επίδεσμο για να αποφύγετε επιμόλυνση. Πριν μπειτε στην κουζίνα αλλάξτε τον επίδεσμο. Οι βρώμικοι επίδεσμοι μεταφέρουν μικρόβια.

Η **ανάμιξη** να γίνεται πάντα με κουτάλια ή πιρούνια και όχι με τα χέρια. Δεν ακουμπάμε χέρια ή εργαλεία στο στόμα, τη μύτη ή τα μαλλιά μας.

Δεν πρέπει να βήχουμε ή να φτερνιζόμαστε πάνω από το φαγητό που μαγειρεύουμε. Αν έχουμε δερματικά **νοσήματα** δεν μαγειρεύουμε.

Αλλάζουμε καθημερινά τις **πετσέτες** της κουζίνας και πλένουμε τακτικά τα **σφουγγαράκια**.

Καθαρίζουμε πιτσιλιές φαγητού και ό,τι λέρωσε τον πάγκο μας.

Αν κάποιο τρόφιμο μυρίζει άσχημα το πετάμε. Προσοχή δεν το δοκιμάζουμε.

Προσέχουμε κατά την **αγορά** των τροφίμων την ημερομηνία λήξης, την καλή συσκευασία των τροφίμων. Τα φρέσκα τρόφιμα μυρίζουν ωραία, μυρίζουν φρεσκάδα. Βέβαια, μπορεί κάποιο χαλασμένο τρόφιμο να μη μυρίζει άσχημα. Αν όμως μυρίζει άσχημα πετάξτε το ή επιστρέψτε το στο μαγαζί απ' όπου το αγοράσατε.

Πώς να διατηρήσουμε ασφαλή τα ζεστά τρόφιμα:

Κατά το μαγείρεμα, τα τρόφιμα πρέπει να **θερμαίνονται** αρκετά ώστε να θανατωθούν οι μικροοργανισμοί που περιέχουν. Ειδικά για το **κρέας** και τα **πουλερικά**, η θερμοκρασία στο εσωτερικό τους πρέπει να ανέβει τόσο ώστε να θανατωθούν όλοι οι μικροοργανισμοί. Το κρέας περιέχει βακτήρια. Η υγρασία του ευνοεί την ανάπτυξη των μικροβίων. Ο **κιμάς** είναι πιο ευαλλοίωτος γιατί έχει υποστεί επεξεργασία και έχει εκτεθεί σε περισσότερα είδη βακτηρίων. *Όσα εργαλεία και σκεύη έρχονται σε επαφή με ωμό κρέας, πρέπει να πλυθούν με ζεστό νερό και σαπούνι.* Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται άπλυτο σε επαφή με το μαγειρεμένο κρέας.

Μαγειρεύουμε τη **γέμιση** ξεχωριστά, και γεμίζουμε το πουλερικό τη στιγμή που πρόκειται να το ψήσουμε.

Δεν πρέπει να ψήνουμε μεγάλα κομμάτια κρέατος στο **φούρνο μικροκυμάτων**, γιατί τα επιφανειακά μέρη παραψήνονται ενώ το εσωτερικό παραμένει άψητο.

Διατηρούμε τα **μαριναρισμένα κρέατα** στο ψυγείο, όχι σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Δεν χρησιμοποιούμε τη μαρινάδα για να φτιάξουμε σάλτσες ή σος.

Τα **αυγά** δεν τα καταναλώνουμε ποτέ ωμά. Τα βράζουμε για τουλάχιστον 3,5 λεπτά. Τα τηγανίζουμε 3 λεπτά σε κάθε πλευρά. Η ομελέτα πρέπει να είναι στερεή, να μην τρέχει.

Μαγειρεύουμε πολύ καλά τα **θαλασσινά**. Δεν πρέπει να τρώγονται ωμά γιατί μπορεί να έχουν προσβληθεί από ιό Ηπατίτιδας Α, εντερικούς ιούς, παράσιτα, κτλ. Η μόλυνση της θάλασσας με χημικές ουσίες επηρεάζει την ποιότητα των θαλασσινών. Η κατάψυξη σκοτώνει τα ώριμα παρασιτικά σκουλήκια. Το βράσιμο και το ψήσιμο σκοτώνει τα αυγά τους και πολλούς μικροοργανισμούς.

Μετά το σερβίρισμα, το φαγητό που **περίσεψε** πρέπει να ψυχθεί άμεσα. Όταν πρόκειται να ξανασερβιριστεί πρέπει να θερμανθεί καλά μέχρι βρασμού.

Πώς να διατηρήσουμε ασφαλή τα κρύα τρόφιμα

Αγοράζοντας κρύα τρόφιμα, δεν τα αφήνουμε ποτέ για ώρες στο αυτοκίνητο. Τα τοποθετούμε στο **ψυγείο**, αμέσως μόλις επιστρέψουμε σπίτι, ειδικά τα γαλακτοκομικά και τα κρέατα.

Όταν **καταψύχουμε** περισσεύματα, τα τοποθετούμε σε ρηχό σκεύος ώστε να καταψυχθούν γρηγορότερα.

Η **απόψυξη** γίνεται μέσα στο ψυγείο και όχι σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Για γρήγορα αποτελέσματα αποψύχουμε σε φούρνο μικροκυμάτων ή κάτω από τρεχούμενο νερό.

Πόσες μέρες μπορούμε να διατηρήσουμε τα τρόφιμα στο ψυγείο;

<u>1-2 μέρες</u>	Ωμό κιμά, λουκάνικα, ωμά πουλερικά, φρέσκα ψάρια.
<u>3-5 μέρες</u>	Ωμό κρέας, μπριζόλες, μαγειρεμένο κρέας, λαχανικά, μαγειρεμένο φαγητό, αλλαντικά κομμένα σε φέτες, σαλάτες που περιέχουν μαγιονέζα.
<u>1 εβδομάδα</u>	Βρασμένα αυγά, ανοιχτές συσκευασίες λουκάνικων και μπέικον, καπνιστά αλλαντικά.
<u>2-4 εβδομάδες</u>	Ωμά αβγά (όχι σπασμένα), κλειστές συσκευασίες λουκάνικων και μπέικον, σαλάμια, ώριμα τυριά όπως μπρικ.
<u>2 μήνες</u>	Μαγιονέζα σε ανοιχτή συσκευασία, σκληρά τυριά (παρμεζάνα, κεφαλοτύρι).