Jak uchronić się przed zatruciem pokarmowym

Przed zatruciem pokarmowym uchroni nas przestrzeganie kilku podstawowych zasad.

Dbajmy o czystość.

Przed zabraniem się do przygotowywania posiłku należy zawsze umyć ręce mydłem w ciepłej wodzie. Wszystkie blaty, deski do krojenia, noże i inne przybory kuchenne powinny być umyte w ciepłej wodzie z detergentem. Deski do krojenia można odkażać roztworem 1 łyżeczki wybielacza chlorowego w 1 litrze wody. Pozostawiamy roztwór na desce na kilka minut, a następnie dokładnie spłukujemy. Krew z surowego mięsa i ryb nie może mieć kontaktu z innymi produktami. Deski do krojenia, blaty, zlewozmywak, talerze, noże i inne przybory kuchenne, które miały styczność z surowym mięsem, należy przed ponownym użyciem umyć ciepłą wodą z detergentem. Nigdy nie powinniśmy używać opakowań mięsa, drobiu i ryb, takich jak piankowe tacki, do innych celów. Nie zaleca się mycia surowego drobiu, wołowiny, cielęciny, wieprzowiny, jagnięciny i owoców morza przed gotowaniem. Wszelkie bakterie giną podczas obróbki cieplnej, a jeśli opłuczemy te produkty, drobnoustroje pozostaną w zlewozmywaku. Jeśli myjemy mięso, powinniśmy zaraz potem umyć także zlewozmywak, aby bakterie nie przeniosły się na inne produkty.

Przechowujmy produkty we właściwej temperaturze

Ugotowane i surowe produkty, które należy przechowywać w lodówce, nie powinny być pozostawione w temperaturze pokojowej dłużej niż 2 godziny (pod czas upałów 1 godzinę). Potrawy

podawane na gorąco utrzymujemy w temperaturze co najmniej 60°C, na przykład na podgrzewaczu. Potrawy wymagające niskiej temperatury podajemy w lodowej salaterce lub na pokruszonym lodzie.

Gotujmy produkty do wymaganej temperatury.

60°C – szynka wędzona.
63°C – półkrwista wołowina, jagnięcina i cielęcina.
70°C – średnio wypieczona (wysmażona) wołowina, jagnięcina, cielęcina i wieprzowina.
75°C – mielone mięso drobiowe, farsze do mięsa, zapiekanki i gulasze.
77°C – dobrze wypieczone (wysmażone) mięso.
82°C – pieczony w całości drób (kurczak, kaczka, indyk, gęś, bażant), udka i skrzydełka.

Deski do krojenia różnych produktów
Warto kupić kilka plastikowych desek do krojenia, w różnych kolorach. Zielonej można używać na przykład do owoców i warzyw, żółtej do drobiu, a czerwonej do czerwonego mięsa.

Fot. Adobe Stock