Jak uniknąć zatrucia mięsem drobiowym

Drób i dzikie ptactwo trzeba umiejętnie przygotować, aby ich jadanie było całkowicie bezpieczne. Wystarczy przestrzegać kilku prostych wskazówek, dzięki którym wyeliminuje się bakterie powodujące zatrucia. Nagrodą będzie urozmaicenie diety o cenne składniki odżywcze oraz wspaniały smak.

Zasady bezpieczeństwa

Przyczyną zatruć jest spożycie pokarmów zarażonych dużą ilością bakterii oraz toksyn przez nie produkowanych. Bakterie w naturalny sposób są obecne w powietrzu, wodzie, glebie oraz na powierzchni naszych ciał. Intensywna hodowla drobiu również sprzyja namnażaniu się bakterii w mięsie, a w szczególności w drobiu. Najczęściej spotykanymi bakteriami są Salmonella i Campylobacter. Zatrucia mogą być spowodowane zjedzeniem niedogotowanego drobiu lub potraw surowych, które miały kontakt z surowym drobiem albo sokiem wypływającym z drobiu. Wszystkie gatunki drobiu bardzo szybko się psują, a bakterie szczególnie szybko namnażają się w cieple, dlatego pierwszą zasadą jest doniesienie ptaka do domu i umieszczenie go w lodówce tak szybko, jak to tylko możliwe. Jeśli jest gorąco, warto na czas podróży umieścić go w izolowanym pojemniku.

Przechowywanie w lodówce

Jeśli planujemy ugotować ptaka w ciągu kilku godzin, można włożyć go do lodówki w oryginalnym opakowaniu. W innym przypadku należy go odpakować, wyjąć podroby, położyć na talerzu i luźno przykryć pergaminem lub folią, albo włożyć do nieszczelnie przykrytego pojemnika. Następnie trzeba umieścić talerz lub pojemnik w lodówce, najlepiej na dolnej półce. Jest bardzo ważne, aby sok z mięsa nie kapał na inne produkty znajdujące się w lodówce, szczególnie te, które będą spożywane

na surowo. Lodówka nie powinna być przepełniona, aby zimne powietrze mogło swobodnie krążyć. Temperatura w lodówce nie powinna być wyższa niż 5°C. Drób powinien być ugotowany najpóźniej dwa dni od zakupu. Należy ściśle przestrzegać daty przydatności do spożycia na opakowaniu lub zapytać o nią sprzedawcę.

Zamrażanie i rozmrażanie

Drób w zamrażarce można przechowywać do sześciu miesięcy. Przed ugotowaniem należy ptaka całkowicie rozmrozić – jeżeli wciąż jest częściowo zamrożony, środek nie osiągnie wystarczająco wysokiej temperatury, która mogłaby zabić szkodliwe bakterie potencjalnie obecne w mięsie (Salmonella nie ginie podczas mrożenia). Rozmrażać należy powoli – szybkie rozmrażanie niszczy strukturę mięsa, a ciepło sprzyja namnażaniu bakterii. Najlepiej rozmrażać drób w lodówce. Należy włożyć ptaka w opakowaniu, w którym był w zamrażarce, do głębokiego naczynia i wstawić do lodówki. Gdy opakowanie przestanie przywierać, usunąć je i wylać sok, który zebrał się na dnie naczynia. Następnie przykryć ptaka lekko pergaminem i wstawić z powrotem do lodówki, aby całkowicie się rozmroził. Podroby należy usunąć, gdy tylko przestaną przywierać, i przełożyć je do zamykanego pojemnika. Gdy ptak całkowicie się rozmrozi, należy go jak najszybciej ugotować. Nieco szybszą metodą jest rozmrażanie w zimnej wodzie. Należy zanurzyć ptaka w dużej misce lub zlewie wypełnionym zimną wodą (nie ciepłą!) i zmieniać wodę co 30 minut.

Utrzymywanie naczyń w czystości

Do surowego drobiu, mięsa i ryb należy używać oddzielnej deski do krojenia. Dzięki temu unikniemy przenoszenia bakterii obecnych w surowym mięsie na produkty spożywane na surowo. Jeśli używasz tej samej deski (lub blatu), należy ją po każdym użyciu dobrze wyszorować gorącą wodą z detergentem lub użyć antybakteryjnego sprayu.

Zanim przystąpisz do pracy

Umyj dokładnie ręce w gorącej wodzie z mydłem zarówno przed jak i po dotykaniu surowego drobiu oraz między dotykaniem surowego i ugotowanego drobiu. (Podczas gotowania należy również pamiętać o myciu rąk po wizycie w toalecie, po kaszleniu, wycieraniu nosa, dotykaniu twarzy lub włosów oraz po używaniu środków czystości z detergentem.)

Czy myć mięso przed gotowaniem

Obecnie uważa się, że nie należy płukać drobiu przed gotowaniem, gdyż w ten sposób roznosimy bakterie obecne na powierzchni mięsa. Jeśli ptak jest zbyt wilgotny, należy go wytrzeć z zewnątrz i od środka papierowym ręcznikiem.

Bezpieczne gotowanie

Aby mieć pewność, że wszystkie chorobotwórcze bakterie zostały zabite, kurczak czy indyk muszą być ugotowane całkowicie. Mięso nigdy nie powinno być niedogotowane – jeśli w surowej części zostały jakieś bakterie, rozmnożą się one w zawrotnym tempie.

Nadziewanie

Nadziewanie to popularny sposób przyrządzania drobiu, ale nadzienie zamyka drogę gorącemu powietrzu. Nadzienie również może zawierać bakterie, które nie zostaną unieszkodliwione, jeśli nie osiągnie ono odpowiednio wysokiej temperatury. Jeśli zależy ci na przyrządzeniu drobiu w taki sposób, wypełnij wnętrze ptaka tylko do dwóch trzecich, a następnie zważ całość, by ustalić czas pieczenia. Po upieczeniu należy sprawdzić temperaturę nadzienia termometrem do mięsa. Powinna ona wynosić co najmniej 75°C. Można również wypełnić nadzieniem ptaka od strony szyi lub upiec nadzienie oddzielnie. Nie powinno się nadziewać wcześniej niż trzy godziny przed pieczeniem, a jeśli nadzienie jest ciepłe, ptaka

należy upiec od razu.

Związywanie

Włożenie końców skrzydełek pod spód oraz luźne związanie końców nóg powinno całkowicie wystarczyć – wprawdzie bardziej ścisłe związanie nadaje ptakowi zwarty kształt, lecz powoduje, że udka pieką się znacznie dłużej od piersi, która w tym czasie staje się sucha.

Jak sprawdzić, czy mięso jest upieczone

Trzeba nakłuć najgrubszą część mięsa szpadką lub ostrym nożem i sprawdzać, jaki kolor ma wypływający sok. Można też podnieść ptaka widelcem i przechylić go tak, aby sok wypłynął ze środka. Jeśli pieczemy kurczaka, indyka lub gęś, sok powinien być całkowicie przezroczysty, jeśli natomiast kaczkę lub inne dzikie ptaki – sok może być lekko różowy. Bardziej dokładnym sposobem jest użycie termometru do mięsa. W przypadku kurczaka i indyka temperatura ciemnego mięsa w najgrubszej części uda pod koniec czasu pieczenia powinna wynosić przynajmniej 75°C, białe mięso na piersi powinno zaś osiągnąć temperaturę 71°C.

Jeśli nie jemy od razu

Kurczaka lub indyka powinno się podać od razu, a nie trzymać przez dłuższy czas w cieple. Resztki trzeba wystudzić (maksymalnie dwie godziny w temperaturze pokojowej). Gdy są już zimne, należy usunąć nadzienie, zawinąć mięso w folię i włożyć do lodówki, gdzie można je przechowywać 3–5 dni. Ugotowany drób można odgrzewać tylko raz. Gdy odgrzewamy w sosie, który powstał w czasie pieczenia, należy doprowadzić go do wrzenia i podgrzewać mięso 5 minut. Jeśli korzystamy z kuchenki mikrofalowej, należy mieszać mięso od czasu do czasu, żeby całe było bardzo gorące. Gdy chcemy upieczone mięso przechowywać przez dłuższy czas, należy oddzielić je od kości, włożyć do torebki przeznaczonej do zamrażania żywności, a następnie opatrzyć etykietką i włożyć do zamrażarki. Można

również zamrażać mięso z sosem. Należy włożyć mięso do szczelnego pojemnika i zalać je sosem, aby mięso było przykryte. Należy jednak zostawić 2,5 cm wolnej przestrzeni, aby zamarzający sos nie wypchnął pokrywki, a następnie zamknąć pojemnik i przełożyć do zamrażarki. Gdy odgrzewamy zamrożone mięso, należy najpierw je delikatnie rozmrozić, a następnie odgrzać, jak opisano wcześniej.

Fot. Adobe Stock