W trosce o zdrowie

Surowe mięso często zawiera bakterie, które mogą wywołać zatrucie pokarmowe. Należy je przechowywać i przygotowywać we właściwy sposób. Kilka prostych zasad pozwoli uchronić się przed przykrymi niespodziankami.

Higiena w kuchni

Oto jak zapobiegać przenoszeniu się bakterii z mięsa na inne pokarmy:
• Ręce, sprzęt kuchenny, naczynia i blaty trzeba starannie umyć przed i po przygotowywaniu surowego mięsa.
• Należy używać osobnych desek i noży do krojenia surowego mięsa, a osobnych do krojenia innych produktów, które jada się na surowo.

Przechowywanie mięsa w lodówce

Mięso należy przechowywać w oryginalnym opakowaniu, w naczyniu pod przykryciem, albo owinięte czystą folią spożywczą lub aluminiową. Surowe mięso nie powinno mieć kontaktu z mięsem ugotowanym lub wędlinami. Najlepiej trzymać je na niższej półce niż produkty gotowe do jedzenia. W lodówce powinna panować temperatura niższa niż 5°C.

Przechowywanie mięsa w zamrażalniku

Jeśli mamy zamiar kupić dużo produktów przeznaczonych do zamrożenia, warto przed wyjściem do sklepu ustawić zamrażalnik na szybkie mrożenie (jeśli jest on wyposażony w taką funkcję). W temperaturze niższej niż standardowa (-18°C) mięso zamrozi się znacznie szybciej, więc nie utworzą się w nim kryształki lodu, które mogą popsuć jego konsystencję. Steki, kotlety i inne porcje mięsa owinąć osobno w folię spożywczą, by później łatwiej je było rozdzielić. Na każdym pakunku piszemy datę i jego zawartość. Mięso mrożone należy kupić w ostatniej

kolejności, tuż przed powrotem do domu, i jak najszybciej umieścić je w zamrażalniku, zanim zacznie tajać. Można też zabrać ze sobą na zakupy małą lodówkę piknikową lub specjalną torbę izotermiczną.

Rozmrażanie mięsa

Mięso najlepiej rozmraża się w lodówce, w tym opakowaniu, w którym było przechowywane w zamrażalniku. Jeśli czas nas nagli, możemy włożyć je do kuchenki mikrofalowej i rozmrozić zgodnie z zaleceniami producenta. Powinno być całkowicie rozmrożone nim zaczniemy je przyrządzać, ale należy zacząć to robić niezwłocznie po odtajaniu. Rozmrożonego mięsa nie wolno ponownie zamrażać, chyba że po ugotowaniu.

Wykorzystywanie resztek

Resztki potraw mięsnych należy szybko ostudzić (nie może to trwać dłużej niż 2 godziny w temperaturze pokojowej) i wstawić pod przykryciem do lodówki. Można je też zamrozić. Zamrożone danie mięsne wolno rozmrozić i odgrzać tylko raz (powinno być bardzo gorące w środku). Przed odgrzaniem potrawę trzeba całkowicie rozmrozić.

Czas przechowywania surowego mięsa

wołowina – 3 dni (lodówka), 9–12 miesięcy (zamrażalnik)
jagnięcina – 3 dni (lodówka), 6–9 miesięcy (zamrażalnik)
wieprzowina – 2 dni (lodówka), 4–6 miesięcy (zamrażalnik)
bekon w plastrach – 3 dni (lodówka), 1 miesiąc (zamrażalnik)
bekon w kawałku – 3 dni (lodówka), 3 miesiące (zamrażalnik)
mięso mielone i podroby – 1 dzień (lodówka), 3 miesiące (zamrażalnik)
kiełbasa – 3 dni (lodówka), 3 miesiące (zamrażalnik)

Uwaga: Podane powyżej terminy są przybliżone i oznaczają okres, w którym smak i konsystencja produktów nie ulegną pogorszeniu. Po tym czasie najlepiej spożyć je jak

najszybciej.

Fot. Shutterstock