Zasady zdrowego gotowania

Jak uniknąć zatrucia pokarmowego? W bardzo prosty sposób. Wystarczy stosować się do kilku ważny zasad podczas przygotowania posiłku.

✔ Do obróbki termicznej używamy minimalnej ilości tłuszczu. Smażymy na wcześniej rozgrzanych, dobrych patelniach z nieprzylegającą powłoką.

✔ Nigdy nie nakłuwamy mięsa podczas smażenia. Wypływa wówczas sok, a mięso staje się suche. Wyjątkiem jest użycie termometru do mierzenia temperatury wewnątrz mięsa; jest to ważne ze względu na możliwość pozostawienia zarazków w razie niewystarczającej obróbki termicznej.

✔ Temperatura wewnętrzna mięsa drobiowego powinna wynosić co najmniej 79°C, wewnątrz steków i innych mięs krótko smażonych (np. rostbef) co najmniej 71°C, a średnio wysmażonych 76°C.

✔ Ryba jest gotowa, gdy mięso nie jest przezroczyste i szkliste, lecz białe i nieprzejrzyste, przy nałożeniu na widelec musi się łatwo dzielić wzdłuż włókien.

✔ Produkty poddajemy obróbce termicznej możliwie krótko, dłuższa obróbka powoduje, że mięso staje się twarde, warzywa zmieniają smak i rozgotowują się.

✔ Warzywa, w miarę możliwości, gotujemy na parze.

✔ Świeżą zieleninę dodajemy do potraw na końcu gotowania, mają wtedy bardziej intensywny smak, nie tracą też wartości odżywczej.

✔ Jeżeli potrawy nie jemy zaraz po przyrządzeniu, a zabieramy ją np. do pracy, należy ją jak najszybciej schłodzić poniżej temperatury krytycznej 40°C–10°C, która jest rajem dla rozmnażania się bakterii. Podczas schładzania, a także w lodówce nie przykrywamy jej pokrywką ani folią – ważna jest

cyrkulacja zimnego powietrza. Porcje zamykamy dopiero po całkowitym wystudzeniu.

✔ W kuchni utrzymujemy porządek, by zapobiec niepożądanemu rozmnażaniu się bakterii. Przed gotowaniem dokładnie myjemy ręce i blat, na którym pracujemy.

✔ Naczynia kuchenne myjemy zawsze w gorącej wodzie lub w zmywarce przy temperaturze co najmniej 70°C.

✔ Surowe mięso kroimy na drewnianej desce przeznaczonej wyłącznie do tego celu.

✔ Blat lub stół najlepiej wycierać papierowymi ręcznikami kuchennymi, które po użyciu wyrzucamy.

Fot. Adobe Stock