

বারবেকিউ-এর জীবাণুদের পরাস্ত করুন

এবছর গরমকালে আপনি যাই রান্না করবেন, আমাদের এই বারবেকিউ (বালসানো) সংক্রান্ত উপদেশের টীকাগুলির সাহায্যে, বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয়স্বজনের জন্য খাদ্যদ্রব্য নিরাপদ রাখবেন।

ই-কোলাই O157, স্যাল্‌মোনেলা এবং ক্যাম্পিলোব্যাক্টার ইত্যাদি জীবাণুর থেকে গুরুতর অসুখ হতে পারে। কিন্তু কয়েকটি সহজ ব্যবস্থা নিলে আপনি খাদ্যদ্রব্যের থেকে বিষক্রিয়া (ফুড পয়জনিং) হওয়াকে দূরে রাখতে পারেন।

বারবেকিউ করা খাবার ঠিকমত রান্না করা হয়েছে কিনা তা আমি কি করে নিশ্চিত করব?

- রান্না শুরু করার আগে, কাঠকয়লা লাল হয়ে জ্বলা এবং তার ওপরটা গুঁড়ো ছাইয়ের মত দেখতে না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন।
- বরফে জমানো খাদ্যদ্রব্য রান্না করার আগে ঠিকমত গলে যাওয়াটা নিশ্চিত করবেন।
- সমানভাবে সবদিক রান্না করার জন্য, খাবার নিয়মিতভাবে উলটে দেবেন ও বারবেকিউর মধ্যে বিভিন্ন জায়গায় ঘুরিয়ে ফিরিয়ে রান্না করবেন।
- খাবারের ভেতর পর্যন্ত সবটাই খুব বেশীরকম গরম হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখবেন।
- হাঁস, মুরগী ইত্যাদি পাখী, শূকরের মাংস, বাগার, সসেজ এবং কাবাবের মাংস যেন গোলাপী না থেকে যায়, এবং তার থেকে যে রস বেড়াবে তা যেন স্বচ্ছ হয় তা নিশ্চিত করবেন।

অন্য খাদ্যদ্রব্যের কাছ থেকে কাঁচা মাংস আমাকে দূরে রাখতে হবে কেন?

কাঁচা মাংসের মধ্যে বিষক্রিয়া হওয়ার মত জীবাণু থাকতে পারে। কাজেই, এটা যদি কোন রান্না করা বা খাওয়ার-জন্য-তৈরী খাবারের (যেমন স্যালাড এবং বাগারের বানরুটীর) সংস্পর্শে আসে, তাহলে সেই খাবারের মধ্যে জীবাণু সংক্রামিত হতে পারে। আসলে, কাঁচা মাংসের সংস্পর্শে যে জিনিষই আসে, তার থেকে অন্য খাদ্যদ্রব্যে জীবাণু সংক্রামিত হতে পারে। জীবাণু ছড়ানো প্রতিরোধ করার জন্য আপনি যা করতে পারেন তা নিচে দেওয়া হলো:

- অন্য খাদ্যদ্রব্যের সংস্পর্শে কাঁচা মাংসের আসা অথবা তার থেকে অন্য খাদ্যদ্রব্যে রস চুঁইয়ে পড়া প্রতিরোধ করবেন।
- কাঁচা মাংসে হাত দেওয়ার পরে খুব ভাল করে হাত ধোবেন।
- কাঁচা এবং রান্না করা মাংসের জন্য আলাদা বাসনপত্র ব্যবহার করবেন।
- কাঁচা মাংসের জন্য ব্যবহার করা প্লেটে বা জায়গায় কখনও রান্না করা খাবার রাখবেন না (যদি সেই প্লেট বা জায়গাটা খুব ভাল করে ধোওয়া না হয়ে থাকে)।
- বারবেকিউর ওপর, রান্না করা অথবা আংশিকভাবে রান্না করা খাবারের পাশে কাঁচা মাংস রাখবেন না।
- কাঁচা মাংসের সাথে ব্যবহার করা সস্ বা ম্যারিনেড্ রান্না করা খাবারে দেবেন না।

বারবেকিউ সংক্রান্ত উপদেশের টীকা

পোড়া পোড়া হওয়া মানেই যে ভাল ভাবে রান্না হয়েছে তা নয়

মাংসের বাইরের দিকটা পুড়ে গেলেও ভেতরটা ভালভাবে রান্না নাও হতে পারে। কাজেই একই তাপে খাবার সমানভাবে রান্না করবেন এবং ভেতরটা ঠিকমত রান্না হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখবেন।

ওভেন ব্যবহার করবেন

আপনি যদি অনেক লোকের জন্য বারবেকিউ করেন, তাহলে বাড়ীর ভেতরে মাংস রান্না করে, স্বাদ বাড়ানোর উদ্দেশ্যে রান্নার শেষ অংশটা বারবেকিউতে করতে পারেন (কিন্তু ভেতর পর্যন্ত খুব বেশীরকম গরম হওয়াটা নিশ্চিত করবেন)।

গরম আবহাওয়ায় খাদ্যদ্রব্য ঠান্ডায় রাখবেন

গরম আবহাওয়া হচ্ছে জীবাণুর সংখ্যা বাড়ার পক্ষে খুবই উপযুক্ত। কাজেই খাদ্যদ্রব্য যতটা সম্ভব কম সময় ফ্রিজের বাইরে রাখার চেষ্টা করবেন।