

## Νικήστε τα μικρόβια της ψησταριάς

Ό,τι κι αν μαγειρεύετε φέτος το καλοκαίρι, διατηρήστε τα τρόφιμα ασφαλή για την οικογένεια και τους φίλους σας με τα μικρά μυστικά μας για τις ψησταριές.

Μικρόβια όπως το κολοβακτηρίδιο (*E.coli* O157), η σαλμονέλα και το καμπυλοβακτηρίδιο μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ασθένειες. Αλλά μπορείτε να γλιτώσετε από την τροφική δηλητηρίαση ακολουθώντας ορισμένα απλά βήματα.

*Πώς μπορώ να βεβαιωθώ ότι το φαγητό που ψήνω στην ψησταριά είναι καλοψημένο;*

- Περιμένετε μέχρι τα κάρβουνα να πάρουν λαμπερό κόκκινο χρώμα και η επιφάνειά τους να είναι γκρίζα σα σκόνη, πριν αρχίσετε το ψήσιμο.
- Βεβαιωθείτε ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα έχουν αποψυχθεί καλά πριν τα ψήσετε.
- Γυρίζετε το φαγητό τακτικά και μετακινείτε το πάνω στην ψησταριά, για να ψηθεί ομοιόμορφα.
- Ελέγξτε αν το φαγητό είναι καυτό μέχρι μέσα-μέσα.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει καθόλου ροζ κρέας στα πουλερικά, το χοιρινό, τα μπιφτέκια, τα λουκάνικα και τα σουβλάκια και ότι τα ζουμιά τους έχουν διάφανο χρώμα.

*Γιατί πρέπει να φυλάω το ωμό κρέας μακριά από τ' άλλα τρόφιμα;*

Το ωμό κρέας περιέχει μικρόβια που προξενούν τροφική δηλητηρίαση. Έτσι, αν αγγίξει τρόφιμα που έχουν ήδη μαγειρευτεί ή είναι έτοιμα για φάγωμα (όπως οι σαλάτες και τα ψωμάκια για τα χάμπουργκερ), τα μικρόβια μπορεί να εξαπλωθούν στα τρόφιμα αυτά. Στην πραγματικότητα, οτιδήποτε αγγίζει ωμό κρέας μπορεί να μεταφέρει μικρόβια σε άλλα τρόφιμα. Ορίστε πώς μπορείτε να σταματήσετε την εξάπλωση των μικροβίων:

- Μην αφήνετε ωμό κρέας ν' ακουμπά ή να στάζει πάνω σε άλλα τρόφιμα.
- Πλένετε τα χέρια σας πολύ καλά αμέσως μόλις σταματήσετε ν' ακουμπάτε ωμό κρέας.
- Χρησιμοποιείτε ξεχωριστά εργαλεία για το ωμό και ξεχωριστά για το μαγειρεμένο κρέας.
- Ποτέ μην ακουμπάτε μαγειρεμένο φαγητό σε πιάτο ή επιφάνεια που έχει χρησιμοποιηθεί για ωμό κρέας (εκτός κι αν έχει προηγουμένως πλυθεί πολύ καλά).
- Μην τοποθετείτε πάνω στην ψησταριά προϊόντα ωμού κρέατος δίπλα σε ψημένο ή μισοψημένο κρέας.
- Μην προσθέτετε σάλτσα ή μαρινάδα σε μαγειρεμένο φαγητό αν έχει ήδη χρησιμοποιηθεί με ωμό κρέας.

## Μικρά μυστικά της ψησταριάς

### **Καμένο δε σημαίνει καλοψημένο**

Ακόμα κι αν το κρέας είναι καμένο απ' έξω, μπορεί να μην είναι καλά ψημένο από μέσα. Γι' αυτό ψήνετέ το ομοιόμορφα σε σταθερή θερμοκρασία και πάντα ελέγχετε αν είναι ψημένο μέσα-μέσα.

### **Χρησιμοποιείτε το φούρνο**

Αν ψήνετε για πολύ κόσμο, μπορείτε να ψήσετε το κρέας στο σπίτι και να το τελειώσετε στην ψησταριά για πρόσθετη γεύση (αλλά βεβαιωθείτε ότι είναι καυτό μέχρι μέσα-μέσα).

### **Διατηρείτε το φαγητό δροσερό όταν ο καιρός είναι ζεστός.**

Ο ζεστός καιρός είναι τέλειος για την ανάπτυξη των μικροβίων. Γι' αυτό, προσπαθήστε να κρατήσετε το φαγητό εκτός ψυγείου για όσο λιγότερο χρόνο γίνεται.