

बार्बीक्यू से आने वाले रोगाणुओं से बचें

इस ग्रीष्म ऋतु में आप जो भी पकाना चाहें, आप बार्बीक्यू के बारे में बताई जा रही इन बातों को ध्यान में रखकर खाने को अपने मित्रों और परिवार के लिए सुरक्षित बनाएं।

ईकोलाई O157, साल्मनेला और कैंपिलोबैक्टर जैसे रोगाणु गंभीर रोग पैदा कर सकते हैं। परंतु कुछ सरल से ढंगों का प्रयोग करके आप इनके द्वारा शरीर में पैदा की जाने वाली विष से बच सकते हैं।

मैं बार्बीक्यू पर खाने को विश्वास के साथ कैसे पकाऊँ?

- खाना पकाने से पहले तब तक प्रतीक्षा करें जब तक जब तक कोयले पूरी तरह से लाल न हो जाएं और उन पर घसमैली सी परत न आ जाए।
- फ्रीज़ की गई खाद्य वस्तुओं को पकाने से पहले उन्हें पिघल कर पूरी तरह नर्म हो जाने दें।
- भोजन को नियमित रूप से पलटते रहें और बार्बीक्यू पर इसका स्थान बदलते रहें, और इसके सभी भागों को पकाएं।
- चेक करें कि पूरा खाना बहुत गर्म हो।
- मुर्गी, सुअर के मीट, बर्गर, सोसेज और कबाब के मीट में कोई भी भाग गुलाबी रंग का न बचा रहे, और इसमें से गिरने वाला पानी साफ़ होना चाहिए।

मुझे कच्चा मीट अन्य खाद्य वस्तुओं से अलग क्यों रखना चाहिए?

कच्चे मीट में विषैले रोगाणु हो सकते हैं। यदि यह पहले से पकाए हुए भोजन (जैसे सलाद या बर्गर बन) से छू जाए, तो ये रोगाणु खाने में फैल सकते हैं। असल में कच्चे मीट को छूने वाली किसी भी वस्तु के साथ लग कर रोगाणु अन्य वस्तुओं तक पहुँच सकते हैं। रोगाणुओं का फैलना आप इन ढंगों से रोक सकते हैं -

- कच्चा मीट अन्य खाद्य वस्तुओं के साथ छूने न दें और कच्चे मीट से पानी अन्य खाद्य वस्तुओं में न टपकने दें।
- कच्चे मीट को हाथ से छूने के बाद अपने हाथ अच्छी तरह से धो लें।
- कच्चा तथा पकाया हुआ खाना अलग अलग बर्तनों में रखें।
- जिस प्लेट में या जिस स्थान पर आपने कच्चा मीट रखा था, वहाँ पर पकाया खाना कभी न रखें (जब तक उस प्लेट या स्थान को अच्छी तरह से धोया न गया हो)।
- बार्बीक्यू पर कच्चे मीट वाली वस्तुओं को पकाए गये या अर्ध पकाए खाने के निकट न रखें।
- जो चटनी या मैरीनेड पहले कच्चे मीट पर लगाई गई हो, उसे पकाए हुए खाने पर न लगाएं।

बार्बीक्यू के उपयोग के नुस्खे

ऊपर काले धब्बे लगने का अर्थ यह नहीं कि कोई वस्तु अच्छी तरह पक गई है चाहे मीट बाहर से जल भी गया हो, तो भी हो सकता है कि वह अंदर से अच्छी तरह न पका हो। इस लिए खाने से सभी भागों को हल्की आँच पर पकाएं और हमेशा चैक करते रहें कि क्या यह बीच में से पक गया है?

ओवन (तंदूर) का उपयोग करें

यदि आप बहुत से लोगों के लिए खाना पका रहे हैं, तो आप इसे घर के अंदर पका कर इसके स्वाद को बढ़ाने के लिए इसे बार्बीक्यू पर कुछ समय आँच दे सकते हैं। (खयाल रखें कि यह बहुत गर्म हो जाए)।

गर्म मौसम में खाने को ठंडा रखें

गर्म मौसम रोगाणुओं के बढ़ने के लिए सबसे अधिक सही समय होता है। इस लिए खाने को कम से कम समय फ्रिज से बाहर रखें।