

Barbekü mikrobuunu yokedin

Bu yaz ne pişirirseniz pişirin, barbeküyle ilgili vereceğimiz ipuçları sayesinde dostlarınız ve aileniz için yiyeceklerin güvenli olmasını sağlayın.

Örneğin *E.coli* O157, salmonella ve campylobacter gibi mikroplar ciddi hastalıklara neden olabilir. Ancak bazı basit önlemler alarak gıda zehirlenmesinin önüne geçebilirsiniz.

Barbekü yaparken yiyeceklerin düzgün bir şekilde pişmesini sağlamak için ne yapabilirsiniz?

- Pişirmeye başlamadan önce, üzerindeki kül gri toz halinde olan kömürün kor haline gelmesini bekleyin.
- Donmuş yiyeceklerin, pişirmeden önce düzgün bir şekilde çözülmesine dikkat edin.
- Yiyeceklerin her tarafının pişmesi için sürekli çevirin ve mangalın üstünde yerini değiştirin.
- Yiyeceklerin her tarafının iyice sıcak olmasına dikkat edin.
- Pişirdiğiniz kümes hayvanlarında, domuz etinde, burgerlerde, sosislerde ve kebaplarda pembe kısım kalmamasına ve bütün sıvıların iyice çıkmasına dikkat edin.

Çiğ etleri diğer yiyeceklerden neden ayrı tutmanız gerek?

Çiğ etlerde zehirlenmeye yol açan mikroplar bulunabilir. Bu yüzden pişmiş ya da (örneğin salata ya da burger ekmeği gibi) yenmeye hazır yiyeceklere dokunacak olurlarsa, mikroplar bunlara geçebilir. Aslında mikroplar çiğ etlere dokunan herşeyden başka yiyeceklere geçebilir. Mikropların yayılmasını şu şekilde önleyebilirsiniz:

- Çiğ etlerin diğer yiyeceklere dokunmasını veya çiğ etlerden diğerlerinin üzerine akıntı olmasını önleyin.
- Çiğ etlere dokunduktan sonra ellerinizi iyice yıkayın.
- Çiğ ve pişmiş etler için ayrı kaplar ve gereçler kullanın.
- Hiç bir zaman için pişmiş yiyecekleri, çiğ etler için kullanılan tabaklara veya yüzeylerin üzerine (bunlar iyice yıkanmadan) koymayın.
- Çiğ et ürünlerini mangalın üzerinde pişmiş ya da az pişmiş etlerin yanına koymayın.
- Çiğ et için kullanılan sos ya da terbiye malzemesi varsa bunları pişmiş yiyeceklere katmayın.

Barbekü için ipuçları

Yanmış, iyi pişmiş demek değildir

Etin dışı yanmış olsa da, içi düzgün bir şekilde pişmiş olmayabilir. Bu yüzden sabit bir sıcaklıkta yiyeceklerin her tarafını pişirin ve iç kısmının da pişip pişmediğini daima kontrol edin.

Fırınınızı kullanın

Çok sayıda kişi için ızgara yapıyorsanız, etinizi evde pişirip, daha iyi tad vermesi için mangalda pişme işini tamamlayabilirsiniz. (Ancak her tarafının iyice sıcak olmasına dikkat edin).

Sıcak havalarda yiyecekleri soğuk tutun

Sıcak havalar mikropların büyümesi için idealdir. Bu yüzden, yiyeceklerin buzdolabının dışında kalacağı süreyi olası olduğunca kısa tutun.