

## 4 μικρά λάθη στην κουζίνα που πρέπει να αποφεύγετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### [plusimo-frouton-kai-laxanikon](#)

Όταν μαγειρεύουμε, πολλές φορές παρασυρόμαστε για διάφορους λόγους και κάνουμε λάθη που οδηγούν όχι απαραίτητα σε κακό φαγητό, αλλά σε μολύνσεις και μεταφορά μικροβίων.

Για να απολαμβάνετε το φαγητό σας, αλλά και την υγεία σας, έχετε υπόψη σας τα παρακάτω 4 σημεία, κάθε φορά που μπαίνετε στην κουζίνα για να μαγειρέψετε.

Μην πλένετε βιαστικά τα φρούτα και τα λαχανικά

Όταν κόβετε τα φρούτα σας, τα βακτήρια που έχουν στην επιφάνεια, μεταφέρονται εύκολα στο εσωτερικό, γι' αυτό πρέπει να τα πλένετε προσεκτικά, ακόμη κι αν έχουν φλούδα που πρόκειται να αφαιρέσετε.

Μην εκτιμάτε το ψήσιμο του κρέατος με το μάτι

Η καλύτερη λύση είναι να χρησιμοποιήσετε θερμόμετρο, το οποίο θα σας εξασφαλίσει με σιγουριά την εσωτερική του θερμοκρασία, έτσι ώστε να ξέρετε αν έχουν σκοτωθεί όλα τα μικρόβια με το μαγείρεμα.

Μην δοκιμάζετε το φαγητό που ετοιμάζετε, με το κουτάλι που το ανακατεύετε

Ακόμη κι αν δεν κοιτάει κανείς και πρόκειται για ένα μυστικό που δεν πρόκειται να το μάθει ποτέ κάποιος άλλος, μην το κάνετε. Τα μικρόβια από το στόμα σας, μεταφέρονται στο γεύμα που θα φάνε όλοι οι ανυποψίαστοι συνδαιτυμόνες σας. Για να δοκιμάσετε τη σάλτσα σας όσο τη μαγειρεύετε, βάλτε μικρή ποσότητα σε ένα πιάτο και δοκιμάστε από εκεί.

Μην σκουπίζετε στην πετσέτα σας ή σε ποδιά

Σίγουρα είναι η εύκολη λύση να αρπάξετε την πετσέτα κουζίνας για να σκουπιστείτε καθώς μαγειρεύετε ή να σκουπίσετε τα χέρια σας στην ποδιά, αλλά

πρέπει να ξέρετε ότι από το ωμό κρέας, το κοτόπουλο και το ψάρι μπορείτε να μεταφέρετε εύκολα μικρόβια στο ύφασμα. Προτιμήστε να πλένετε τα χέρια σας κανονικά και να σκουπίζεστε με χαρτί κουζίνας.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)