

# Αυτός είναι ο σωστός τρόπος ξεπαγώματος τροφίμων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνήθως όταν βγάζουμε τρόφιμα από την κατάψυξη, τα αφήνουμε στον πάγκο της κουζίνας για να ξεπαγώσουν και να είναι κατάλληλα για μαγείρεμα.

Ωστόσο, επιστήμονες υποστηρίζουν ότι αυτός ο τρόπος είναι λάθος, καθώς το ξεπάγωμα σε θερμοκρασία δωματίου επιτρέπει σε βακτήρια να πολλαπλασιαστούν και ενδεχομένως να κάνουν κακό στα τρόφιμα.

**Κατά την άποψή τους τέσσερις είναι οι σωστοί τρόποι για να ξεπαγώνουμε τρόφιμα:**

1. Ο «αργός»: από την κατάψυξη στο ψυγείο. Το ξεπάγωμα είναι πιο αργό, αλλά πιο ασφαλές και τα τρόφιμα μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο στην απλή ψύξη.
2. Σε κρύο νερό: βάζουμε τα παγωμένα τρόφιμα σε πλαστικές σακούλες, τα κλείνουμε και τα αφήνουμε σε κρύο νερό. Είναι επίσης σχετικά αργός τρόπος, αλλά

επίσης είναι ασφαλής. Αλλάζουμε το νερό ανά μισή ώρα και τα μαγειρεύουμε αμέσως.

3. Στο φούρνο μικροκυμάτων: είναι από τους πλέον γρήγορους τρόπους ξεπαγώματος τροφίμων. Θέλει, όμως, προσοχή για να μην... μαγειρέψουμε τα τρόφιμα, αντί να τα ξεπαγώσουμε και όπως και με το κρύο νερό, μόλις ξεπαγώσουν, τα μαγειρεύουμε αμέσως.

4. Άμεσο μαγείρεμα: ξεπερνούμε τελείως τη διαδικασία του ξεπαγώματος και μαγειρεύουμε αμέσως τα τρόφιμα. Ο χρόνος μαγειρέματος μπορεί να είναι περισσότερος ως και 50%, αλλά είναι ο ασφαλέστερος.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)