7 Ιανουαρίου 2017

Πότε πρέπει να πετάξουμε το φαγητό που έμεινε;

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Αν και τα τάπερ μας βοηθούν να ετοιμάζουμε το βραδινό εύκολα και γρήγορα, χρησιμοποιώντας τα λάθος μπολ ή αφήνοντας τις τροφές για πολύ καιρό στο ψυγείο, μπορεί να καταλήξουμε ακόμη και στο νοσοκομείο.

Άσχετα με το τι είδους τροφή βάζεις στο ψυγείο, είναι καλή μόνο για 4 ημέρες.»Μας αρέσει να σκεφτόμαστε ότι το να βάζουμε μία τροφή στο ψυγείο σημαίνει ότι πατάς παύση στη διάρκεια της ζωής του», λέει η Jennifer McEntire, Ph.D. «Αλλά πρόκειται μόνο για επιβράδυνση της ανάπτυξης μικροοργανισμών στο φαγητό μας».
Θεωρώντας λοιπόν ότι το ψυγείο είναι ρυθμισμένο στη σωστή θερμοκρασία, τέσσερις ημέρες είναι το ανώτατο όριο για να διατηρείς το φαγητό εκεί.Και αν προετοιμάζεις το γεύμα μίας ολόκληρης εβδομάδας, τοποθέτησε στην κατάψυξη τα γεύματα του δεύτερου μισού της βδομάδας και ξεπάγωσε τα όταν θα τα φας.

Τι μπορούμε να κάνουμε:

1. Μην αφήνεις το φαγητό σου να παγώνει στον πάγκο

Μόλις μαγείρεψες μία μεγάλη κατσαρόλα σούπα και χρειάζεται αρκετή ώρα για να

παγώσει προτού την βάλεις στο ψυγείο. Σωστά; Όχι. «Αν οι τροφές παραμένουν σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερες από 2 ώρες, είναι τόσο ευαίσθητες στα βακτήρια, ώστε να μην κάνει να τις φας», λέει η Marianne Gravely, ειδικός στις τεχνικές πληροφορίες για την Ασφάλεια των Τροφίμων.
Μοίρασε τη σούπα ή την τροφή που μαγείρεψες και μόλις είναι έτοιμη τοποθέτησε την στο ψυγείο, ακόμα και αν είναι ακόμα ζεστή.

2. Το μέγεθος μετράει και το μικρό είναι καλύτερο!

Η Gravely συμβουλεύει να χρησιμοποιούμε μικρότερα δοχεία για αποθήκευση. «Πρέπει να τοποθετήσεις το φαγητό σου στην ασφαλή θερμοκρασία του ψυγείου όσο το δυνατόν γρηγορότερα», τονίζει. Και όσο μικρότερο το δοχείο, τόσο γρηγορότερα παγώνει το φαγητό.

3. Μην ξαναχρησιμοποιείς τυχαία δοχεία τροφίμων

Μπορεί να μπαίνεις σε πειρασμό να χρησιμοποιήσεις το μεγάλο μπολ από το γιαούρτι του ενός κιλού που μόλις τελείωσε για να αποθηκεύσεις κάποια άλλη τροφή, αλλά, σύμφωνα με την Gravely, δεν δημιουργήθηκε για αυτή τη χρήση και δεν θα κάνει την ίδια δουλειά με ένα μπολ πλαστικό ή γυάλινο που έχει δημιουργηθεί αποκλειστικά για την αποθήκευση τροφίμων.

4. Αν πρόκειται να το ξαναζεστάνεις, ανέβασε κι άλλο τη θερμοκρασία

Το να βγάζεις τη μακαρονάδα φούρνου από το φούρνο μικροκυμάτων και να διαπιστώνεις ότι το εσωτερικό είναι ακόμα παγωμένο, δεν χαλάει μόνο την όρεξή σου, αλλά μπορεί να είναι και επικίνδυνο.

Από 4 μέχρι 60 βαθμούς Κελσίου η τροφή σου βρίσκεται στην επικίνδυνη ζώνη.

Μπορεί να μη νιώθεις ότι χρειάζεται να βγάζεις το θερμόμετρο κάθε φορά που θέλεις να ζεστάνεις ένα τάπερ με φαγητό, όμως κάνε το κόπο να το ανακατέψεις στα μισά της ώρας, όταν το ξαναζεσταίνεις.

Έπειτα, όταν θα έχει γίνει, άφησέ το να καθίσει για 1 με 2 λεπτά, για να μπορέσει η θερμότητα να διανεμηθεί σε όλο το φαγητό.

Τα μικρά παιδιά και οι ηλικιωμένοι, καθώς και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αρρωστήσουν από βακτήρια στα τρόφιμα, οπότε η McEntire συνιστά να χρησιμοποιείς το θερμόμετρο τροφίμων πάντα, πριν αναθερμάνεις κάποιο φαγητό.
Πηγή: shape.gr