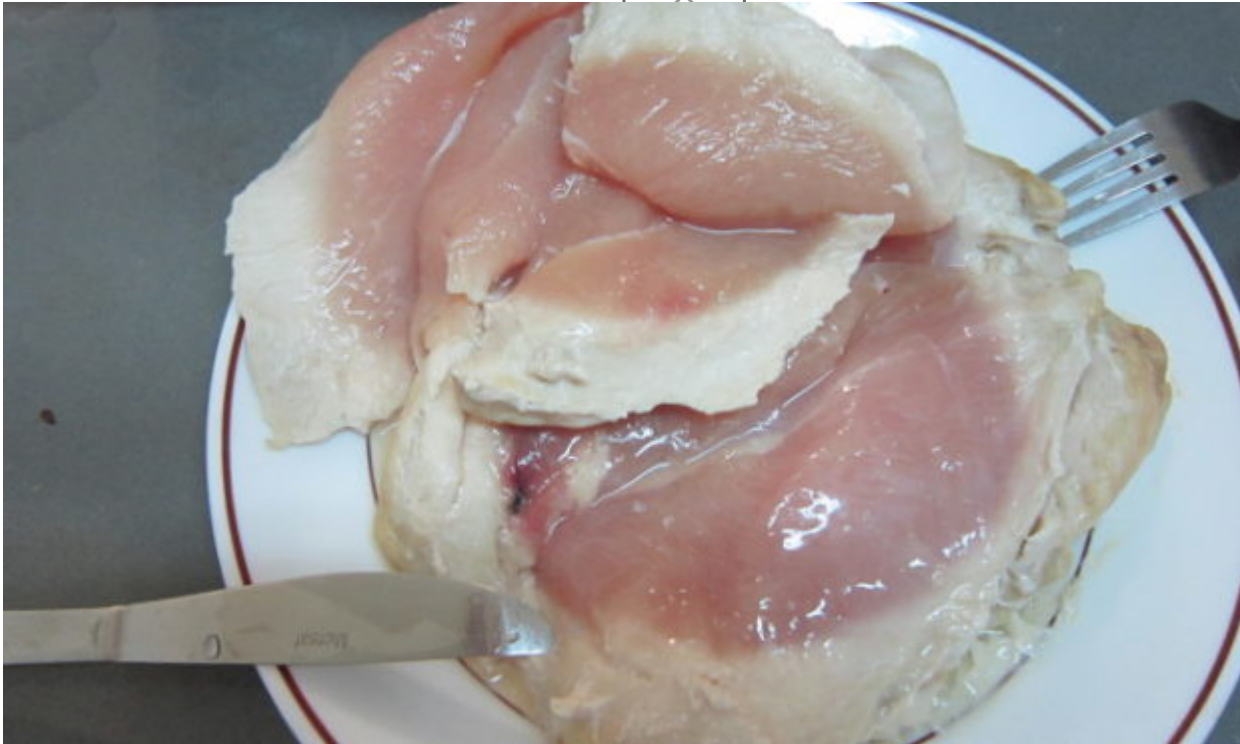


Κοτόπουλο: Προσοχή στην απόψυξή του - Μην κάνετε ποτέ αυτό το λάθος Από Μιχάλης Θερμόπουλος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



καλύτερος και πιο υγιεινός τρόπος για την προετοιμασία/μαγείρεμα του κρέατος από κοτόπουλο είναι όταν είναι φρέσκο, αλλά αν δεν μπορείτε να το κάνετε αυτό, θα πρέπει τουλάχιστον να το παγώσετε και να το ξεπαγώσετε σωστά.

Το κρέας από **κοτόπουλο** παγώνει γρήγορα, αλλά απαιτεί πολύ χρόνο για να ξεπαγώσει.

Σε περίπτωση που θα πρέπει να προετοιμάσετε το κρέας γρήγορα, **ΠΟΤΕ μην το ξεπαγώσετε μέσα σε καυτό νερό**. Αντ' αυτού, χρησιμοποιήστε έναν φούρνο μικροκυμάτων στην αντίστοιχη ρύθμιση για ξεπάγωμα κοτόπουλου.

Αν έχετε λίγο περισσότερο χρόνο, ξεπαγώστε το κατεψυγμένο κρέας **μέσα στο ψυγείο**. Αλλά να θυμάστε, ότι αυτό θα χρειαστεί τουλάχιστον 24 ώρες για να γίνει σωστά από την στιγμή που θα το βγάλετε από την κατάψυξη και θα το βάλετε

στην συντήρηση του ψυγείου.

Ένας τρίτος τρόπος είναι να το ξεπαγώσει **σε κρύο νερό**. Μην ξεχάσετε όμως ότι θα πρέπει να αλλάζετε το νερό κάθε 30 λεπτά.

Η απόψυξη σε θερμοκρασία δωματίου ή σε ζεστό νερό απαγορεύεται επειδή το κρέας θα χάσει την ποιότητα του. Επίσης, **κινδυνεύει να μολυνθεί με επιβλαβή βακτήρια** που αναπτύσσονται σε υψηλότερες θερμοκρασίες, ειδικά το καλοκαίρι.

Συμβουλή: Προτού καν βάλετε το κοτόπουλο στην κατάψυξη, κόψτε το σε μικρές ποσότητες ή/και μερίδες, γιατί από τη στιγμή που θα αποψύξετε το κοτόπουλο, απαγορεύεται να το καταψύξετε εκ νέου στη συνέχεια. Αν είναι σε μικρές μερίδες, θα μπορείτε πάντοτε να ξεπαγώνετε την ποσότητα που θέλετε.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: www.healthylifetricks.com- iatropedia.gr