

Φαγητό που περίσσεψε: Πώς πρέπει να συντηρήσετε κρέας, ρύζι, λαχανικά

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Σάββατο, 18 Ιανουάριος 2020 05:38



Η κατανάλωση του φαγητού που περίσσεψε μπορεί να γίνει απειλητική για την υγεία, αν το φαγητό δεν έχει συντηρηθεί με τον κατάλληλο τρόπο.

Ο βασικός κίνδυνος είναι η τροφική δηλητηρίαση, η οποία εκδηλώνεται βασικά με εμετούς και διάρροια.

Ειδικά το ρύζι και το κρέας που δεν έχουν συντηρηθεί σωστά μπορεί να προκαλέσουν μερικές από τις πιο σοβαρές δηλητηριάσεις.

Ο βασικός κανόνας είναι ότι το φαγητό που περισσεύει πρέπει να τοποθετηθεί στο ψυγείο ή την κατάψυξη μέσα σε δύο ώρες από τη στιγμή που θα ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, προκειμένου να σταματήσει η αναπαραγωγή επικίνδυνων βακτηρίων.

Φαγητό που περίσσεψε: Πώς πρέπει να συντηρήσετε κρέας, ρύζι, λαχανικά

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Σάββατο, 18 Ιανουάριος 2020 05:38

Η αποθήκευσή τους πρέπει να γίνεται σε ρηχά δοχεία ώστε να κρυώνουν πιο γρήγορα.

Όσο πιο γρήγορα βάλετε το φαγητό στο ψυγείο τόσο πιο ασφαλές είναι, καθώς σταματούν να πολλαπλασιάζονται οι επικίνδυνοι μικροοργανισμοί.

Δείτε πώς πρέπει να αποθηκεύετε τα παρακάτω τρόφιμα:

Ρύζι

Το ρύζι είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο, καθώς μπορεί να προκαλέσει σοβαρή τροφική δηλητηρίαση εάν δεν διατηρηθεί στη σωστή θερμοκρασία. Σε αντίθεση με άλλα τρόφιμα, το ρύζι θα πρέπει να ψύχεται ή να καταψύχεται μέσα σε μια ώρα από τη στιγμή που θα μαγειρευτεί και έχει διάρκεια ζωής στο ψυγείο από 4-6 ημέρες.

Όταν τα ξαναζεστάνετε φροντίστε να το ανακατέψετε καλά με ένα πιρούνι, ώστε να ζεσταθεί ομοιόμορφα και βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία του είναι πάνω από 60 ° C πριν το

Φαγητό που περίσσεψε: Πώς πρέπει να συντηρήσετε κρέας, ρύζι, λαχανικά

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Σάββατο, 18 Ιανουάριος 2020 05:38

σερβίρετε.

Κρέας

Ανεξάρτητα από το αν είναι κόκκινο ή λευκό, το κρέας μπορεί να συντηρηθεί στο ψυγείο το πολύ μέχρι δύο ημέρες από τη στιγμή που θα τελειώσει το μαγείρεμα. Βεβαιωθείτε ότι όταν το ξαναζεστάνετε η θερμοκρασία του είναι πάνω από 75° C. Το καλύτερο κρέας για συντήρηση είναι οτιδήποτε είναι μαγειρεμένο με σάλτσα και σε μορφή σούπας.

Τα κομμάτια κρέατος θα στεγνώσουν όταν αποψυχθούν, ενώ το κρέας που είναι μαγειρεμένο σε σάλτσα θα διατηρήσει την υγρασία του.

Λαχανικά

Αφήστε τα λαχανικά να κρυώσουν μετά το μαγείρεμα, μέχρι να φτάσουν σε θερμοκρασία δωματίου και κατόπιν κλείστε τα αεροστεγώς και αποθηκεύστε τα στο ψυγείο. Στη

Φαγητό που περισσεύει: Πώς πρέπει να συντηρήσετε κρέας, ρύζι, λαχανικά

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Σάββατο, 18 Ιανουάριος 2020 05:38

συνέχεια καταναλώστε τα εντός το πολύ δύο ημερών.

Εάν καταψύξετε τα μαγειρεμένα λαχανικά, το καλύτερο είναι να τα ζεματίσετε πρώτα. Μόλις τα λαχανικά πάρουν μία βράση, τα βγάζετε από την κατσαρόλα και τα βάζετε για λίγο κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό. Στην συνέχεια τα στραγγίζετε από τα νερά και τα τοποθετείτε στη συσκευασία που θα συντηρηθούν στην κατάψυξη.

Τα λαχανικά που περισσεύουν πρέπει να συντηρούνται σε θερμοκρασία κάτω των 5° C και άνω των 60° C όταν ξαναζεσταίνονται. Οποιαδήποτε ενδιάμεση θερμοκρασία θεωρείται «ζώνη κινδύνου», καθώς επιτρέπει τον πολλαπλασιασμό επικίνδυνων βακτηρίων.

Δες ακόμα: [Υγεία](#)

πηγή: onmed.gr

NANA
HAIR
SALON

ΙΑΤΡΟΛΟΓΙΚΟ
ΚΛΙΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΙΑΤΡΟΣ - ΒΙΟΠΡΟΒΙΟΛΟΓΟΣ
ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΟΣ
Επίσημο μέλος του Εθνικού Συλλόγου για
το Γενικό Νοσηλείο of General & Hospital Medicine
Ελλάδας

Τηλ: 2320 20320 - Κιτ: 6972 215 900 | Σπυριδάκης 3, Νόσοο
email: info@karagounis.gr