

## Κανόνες υγιεινής στην κουζίνα!

**Τι πρέπει να κάνουμε για να μην είναι τα μικρόβια η παρέα μας στο μαγείρεμα!**

- Πρώτο και πιο σημαντικό, το πλύσιμο των χεριών! Πάντα να πλένεις τα χέρια σου σχολαστικά πριν ξεκινήσεις οποιαδήποτε προετοιμασία φαγητού. Προτίμησε να μην τα πλένεις στο νεροχύτη όπου υπάρχουν πιάτα και άλλα σκεύη φαγητού.
- Μην αμελείς το σχολαστικό πλύσιμο, κάτω από τρεχούμενο νερό, των φρούτων και λαχανικών που θα χρησιμοποιήσεις, ακόμα κι αν έχεις σκοπό να αφαιρέσεις τη φλούδα τους.
- Τα ωμά κρέατα και πουλερικά είναι φορείς μικροβίων για αυτό και χρειάζονται έναν ειδικό χειρισμό: **α)** Τοποθετούμε το ωμό κρέας ή κοτόπουλο σε κατάλληλο σκεύος ή συσκευασία, στο χαμηλό μέρος του ψυγείου, έτσι ώστε αν υπάρξει διαρροή υγρών, να μην στάξει πάνω σε άλλα τρόφιμα. **β)** Χρησιμοποιούμε διαφορετική επιφάνεια κοπής για το κρέας και τα πουλερικά από αυτήν που χρησιμοποιούμε για τα λαχανικά. Και σε αυτήν την περίπτωση, βέβαια, είναι απαραίτητο να πλένουμε πολύ καλά τις επιφάνειες κοπής μετά από κάθε χρήση. **γ)** Πλένουμε πάντα τα χέρια μας αμέσως μετά την επαφή με ωμό κρέας ή πουλερικά, φροντίζοντας να μην ακουμπήσουμε άλλες επιφάνειες ή τρόφιμα.
- Θυμήσου ότι δεν πρέπει να καταψύχουμε ξανά τρόφιμα που ήταν στην κατάψυξη και αποψύχθηκαν.
- Μην ξεχνάς πολλή ώρα εκτός ψυγείου ευαλλοίωτα τρόφιμα, όπως το ωμό κρέας, το κοτόπουλο, το ψάρι, το γάλα, το γιαούρτι κ.ά.
- Έχε υπόψη ότι όταν αφήνουμε φαγητό εκτός ψυγείου, προσέχουμε να μην είναι εντελώς εκτεθειμένο (δηλ. χωρίς καπάκι, αλουμινόχαρτο κ.λπ.).
- Απόφυγε να φτερνιστείς ή να βήξεις πάνω από το φαγητό. Επίσης, αν θες να δοκιμάσεις το φαγητό κατά τη διάρκεια της παρασκευής, να χρησιμοποιείς κάθε φορά που κάνεις δοκιμή ένα καθαρό κουτάλι/πιρούνι.
- Αν -είπαμε αν!- τύχει να χυθεί κάτι στο πάτωμα ή στον πάγκο της κουζίνας την ώρα που μαγειρεύεις, προτίμησε να το καθαρίσεις άμεσα για να αποφύγεις τη δημιουργία εστίας μικροβίων, αλλά και για να μην γλιστρήσεις!

- Μην ξεχνάς να ελέγχεις πάντα την ημερομηνία λήξης στα τρόφιμα που χρησιμοποιείς, την κατάσταση της συσκευασίας και την εμφάνισή τους.
- Και το πιο βαρετό για το τέλος... Θυμήσου να αφήσεις την κουζίνα καθαρή, όπως τη βρήκες (ή ακόμα κι αν δεν τη βρήκες)!