تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 3124

مشاوره مصرف کننده

اصول ایمنی و بهداشتی حین پختن غذاها بر روی آتش

پختن غذا بر روی آتش یک تجربه لذت‌بخش و سنتی است که می‌تواند خاطرات خوشی را برای ما به ارمغان بیاورد. با این حال، برای اطمینان از یک تجربه پخت و پز ایمن و سالم، رعایت اصول ایمنی و بهداشتی بسیار مهم است. در این مقاله، به بررسی جامع نکات ایمنی در هنگام پخت غذا بر روی آتش خواهیم پرداخت. از انتخاب صحیح تجهیزات و آماده‌سازی مناسب مواد غذایی گرفته تا جلوگیری از آتش‌سوزی و مسمومیت غذایی، تمام جوانب این موضوع را پوشش خواهیم داد.

در هوای گرم تابستان و با پخت و پز بیرون از خانه احتمال رشد باکتری در غذاها بیشتر می شود. احتمال دارد باکتری از گوشت خام به غذایی که آماده خوردن است منتقل شود، حتی در گوشت‌هایی که کاملا پخته نشده‌اند هم این احتمال وجود دارد.

در واقع، غذاهای کبابی خیلی راحت آلوده می شوند. مسمومیت غذایی فقط یک مشکل موقت گوارشی نیست و می‌تواند باعث بیماری‌های جدی و درازمدت شود.
این مشکلات توسط باکتری های مختلفی ایجاد می شود از جمله:

- کمپیلوباکتر
- سالمونلا
- لیستریا
- E. coli

با رعایت اصول بهداشتی غذایی مانند شستن دست ها، پخت صحیح و کامل گوشت و جلوگیری از آلودگی های قابل انتقال می توان از مسمومیت غذایی جلوگیری کرد.
در این قسمت کارهایی که باید قبل، حین و بعد از باربیکیو انجام دهید تا از مسمومیت های غذایی در پیشگیری نمایید آورده شده است:

آماده کردن کباب پز

قبل از اینکه کباب پز را روشن کنید، از نظر بهداشتی آن را بررسی و نظافت کنید. دست ها را شسته و ظروف و سطوح را کاملا تمیز کنید. رعایت بهداشت و نظافت باعث از بین رفتن باکتری دست ها، تجهیزات و سطوح می شود و از انتقال باکتری های مضر به غذاها جلوگیری می کند.با انجام این کارها می توانیم خطر انتشار میکروب ها را کاهش دهیم:

اگر با گوشت خام یا شعله های آتش کار می کنید، قبل و بعد از پخت و پز و غذا خوردن دست های خود را با آب گرم و صابون بشویید.
تا زمانی که شرایط پخت غذا مهیا شود غذاها را در ظروف سربسته قرار داده و در جای خنک نگه دارید.
ظروف مورد استفاده برای تهیه غذاهای خام و آماده را در تماس با یکدیگر قرار ندهید. بدین صورت که از تخته‌های خردکن مختلف برای گوشت خام و سبزیجات یا میوه ها استفاده نمایید و یا پس از هر بار استفاده تخته های خردکن را بشویید.
مرغ یا گوشت نیازی به شستشو ندارند. در صورتی که گوشت خام را بشویید ممکن است میکروب ها به دست ها، ظروف و میز کار شما منتقل شوند.

گریل را تمیز کنید

اگر کباب پز در فضای آزاد قرار گرفته است حتما آن را بررسی و نظافت نمایید حتی اگر به تازگی از آن استفاده کرده اید.

گریل را از قبل تمیز و خشک کنید.روش پخت و پز و جلوگیری از آلودگی متقابل در حین پخت غذاها بر روی آتش حین باربیکیو احتمال دارد گوشت کاملا پخته نشود و یا آلودگی های قابل انتقال ایجاد شود.

یخ زدایی گوشت

گوشت منجمد معمولاً بر روی آتش به طور کامل پخته نمی شود. بهتر است از شب قبل آن را در یخچال قرار داده تاریخ کاملا باز شود. به این نکته توجه داشته باشید که آب گوشت منجمد به مواد غذایی دیگر نشت نکند. جهت جلوگیری از نشت آب به موادغذایی موجود در یخچال می توانید گوشت منجمد را در یک ظرف لبه دار قرار دهید. اگر گوشت منجمد یخ زدایی نشده می توانید قبل از پختن آن را در ماکروفر قرار دهید.
پس از یخ زدایی گوشت، ظرف 24 ساعت آن را پخته و مصرف نمایید.

تاریخ انقضای موادغذایی را بررسی کنید.

غذاها را در بهترین تاریخ مصرف آن ها استفاده نمایید.

از آلودگی های قابل انتقال جلوگیری کنید.

آلودگی قابل انتقال زمانی اتفاق می‌افتد که غذای خام با غذای پخته، ظروف یا سطوح غذا خوردن ، تماس پیدا کند.

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 3124

روش های جلوگیری از آلودگی قابل انتقال :

- گوشت خام را به صورت جداگانه از غذاهای آماده نگهداری نمایید.
- از ظروف و تخته های خردکن مختلف برای غذاهای خام و پخته استفاده کنید.
- بعد از دست زدن به گوشت خام و قبل از دست زدن به غذای آماده حتما دست های خود را بشویید.
- از سس هایی که قبلاً روی گوشت خام ریخته شده است مجددا استفاده نکنید.
- مراقب باشید آب گوشت و ماهی خام به غذاهای آماده نشت نکند.

پخت و پز روی زغال :

اگر (به جای کباب پز گازی) از زغال چوب استفاده می کنید ، قبل از شروع پخت و پز باید زغال ها کاملا داغ باشند و سطح قرمز درخشان و خاکستری و پودری داشته باشند.

ابتدا گوشت را در فر بپزید :

شما می توانید ابتدا گوشت را در فر نیم پز کرده سپس آن را روی کباب پز به طور کامل بپزید. ولی مدت زمان زیادی طول می کشد تا غذا آماده شود.

گوشت کباب شده را به درستی بپزید :

دما و مدت زمان پختن غذاها اهمیت زیادی دارد. چون باعث از بین رفتن باکتری های مضر می شود.

این پارامترها برای انواع مختلف گوشت متفاوت است:

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 3124

گوشت قرمز مانند استیک را می توان به صورت خام (آبدار) ، متوسط (مدیوم) یا کاملا پخته (ول دان) سرو کرد. در حدی که سطح آن به اندازه کافی سرخ شود، قابل مصرف خواهد بود.

گوشت‌های دیگر مانند مرغ وگوشت چرخ کرده (همبرگر، کباب و سوسیس) را به دلیل وجود باکتری ها ، نباید به صورت نیم پز مصرف کرد.

گوشت را به طور مرتب روی گریل بچرخانید و آن را حرکت دهید تا از همه طرف به طور یکنواخت پخته شود. سعی کنید گوشت خام را جدا از گوشت پخته شده بر روی گریل نگه دارید و بخش جداگانه ای از کباب پز را به گوشت پخته شده اختصاص دهید.

توجه داشته باشید که وقتی روی گوشت پخته می شود ممکن است هنوز داخل آن کاملا پخته نشده باشد.

قبل از سرو مرغ، گوشت چرخ کرده، سوسیس و برگرهایی که روی کباب پخته اید، این موارد را بررسی کنید:

- همه‌جای گوشت کاملا داغ باشد.
- وقتی ضخیم‌ترین قسمت گوشت را برش می زنید، صورتی و نیم‌پز نباشد.
- آب گوشت شفاف باشد.

از مصرف برگرها و سوسیس های نیم پز خودداری کنید :

وقتی گوشت برای تولید برگر چرخ می شود، باکتری‌های مضر از سطح گوشت خام به همه ی قسمت های آن منتقل می شود.اگر همبرگر درست پخته نشود، این باکتری‌ها داخل آن زنده می مانند. این مورد برای تمام غذاهای تهیه شده از گوشت چرخ کرده مانند سوسیس و کباب نیز صدق می کند و حتی به کیفیت گوشت خریداری شده بستگی ندارد.

سرو غذاهای پخته شده درکباب پز

- برای گوشت خام، گوشت پخته و غذاهای آماده مانند سالاد و دسر از بشقاب‌های جداگانه استفاده کنید.
- در کل برای غذاهای مختلف از ظروف جداگانه استفاده کنید.

- در هنگام تهیه غذاها ، موادغذایی خنک را در آخرین لحظه از یخچال خارج کنید.

- تا زمانی که غذای اصلی تمام شود، غذاهای خنک مانند دسر را در یخچال یا کیسه های خنک (مانند کیسه یخ) نگهداری کنید.

- هرگونه غذای فاسد شدنی را تا زمان سرو در یخچال و دور از آفتاب نگه دارید.

مدیریت باقی مانده غذاهای کبابی:

اگر مقداری از کباب برای روز دیگر باقی بماند باید روی آن را کاملا بپوشانید و به سرعت در دمای اتاق خنک کنید. سپس حداکثر یک تا دوساعت بعد آنها را در یخچال یا کیسه خنک (با کیسه یخ) قرار دهید.مخصوصا در روزهای گرم. باقی‌مانده غذاها را در اسرع وقت به داخل خانه ببرید تا از نور خورشید ، حشرات و حیوانات دور بمانند. باقی‌مانده کباب را حداکثر تا 48 ساعت مصرف کنید و فقط یک بار آن را گرم کنید و قبل از سرو مطمئن شوید که کاملا داغ شده باشد. می توانید باقی مانده غذاهای پخته شده در باربیکیو را منجمد کنید.
ما باید سعی کنیم از هدر رفتن مواد غذایی جلوگیری کنیم، اگر از سلامت، ایمنی و بهداشت تجهیزات کباب پز خود مطمئن نیستید و احتمال مسمومیت غذایی وجود دارد از روش دیگری برای پختن کباب استفاده کنید.

نکات پایانی

رعایت این اصول بهداشتی و ایمنی در زمان پخت غذا، به‌ویژه در فضای باز یا روی آتش، نقش مهمی در جلوگیری از آلودگی‌های غذایی دارد. استفاده از استاندارد SFBB می‌تواند راهنمای مناسبی برای اجرای این اصول در کسب‌وکارهای غذایی باشد و مطابق با مستندات منتشرشده در وب‌سایت رسمی food.gov.uk تدوین شده است. این استاندارد می‌تواند به ارتقاء بهداشت رستوران و رضایت مشتریان کمک کند.

ایمنی در برابر آتش و آلرژی

ایمنی یکی از مهم ترین مواردی است که هنگام استفاده از کباب پز باید در نظر بگیرید.
آتش‌سوزی کباب پز بسیار خطرناک است.
در نهایت قبل از تهیه غذا برای دیگران در مورد آلرژی و حساسیت های غذایی آن ها سوال کنید.
ما در مطلب (راهنمای آلرژی و حساسیت غذایی) اطلاعات بیشتری در مورد تهیه وعده های غذایی سالم برای جلوگیری از ایجاد آلرژی وآلودگی های قابل انتقال آلرژن ها در اختیار شما قرار می دهیم.

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03

تعداد بازدید: 3124