



Το κοτόπουλο είναι ένα από τα συνηθέστερα είδη κρέατος, που καταναλώνουμε σε κάθε σπίτι. ▯ Αν, όμως, δεν προσέ-ξουμε στον χειρισμό του, το...

κοτόπουλο μπορεί να οδηγήσει σε τροφική δηλητηρίαση. Αυτό συμβαίνει εάν δεν το πλύνουμε με προσοχή και δεν το μαγειρέψουμε σωστά.

Δηλητηρίαση: Ποια βακτήρια σχετίζονται με το κοτόπουλο

Σαλμονέλα (*Salmonella enteritidis*)

Είναι ένα επικίνδυνο βακτήριο που μπορεί να βρεθεί στο πεπτικό σύστημα μερικώ ν ζώ ων, πουλερικώ ν, σκύλων, γάτων και άλλων θερμόαιμων ζώ ων. Αυτό το στέλεχος είναι μόνο 1 από περίπου 2.000 είδη βακτηρίων σαλμονέλας.

Συσχετίζεται συχνά με κρέας από πουλερικά και με τα αυγά.

Σταφυλόκοκκος (*Staphylococcus aureus*)

Μπορεί να υπάρχει στα χέρια μας, την ρινική κοιλότητα, ή στον λάρυγγα. Το βακτήριο βρίσκεται σε τρόφιμα που παρασκευάζονται με το χέρι και στη συνέχεια ψύχονται με λάθος τρόπο, όπως το κοτόπουλο.

Καμπυλοβακτήριο (*Campylobacter jejuni*)

Είναι μία από τις πιο κοινές αιτίες διάρροιας σε ανθρώ πους. Η πρόληψη της διασταυρούμενης μόλυνσης και η χρήση κατάλληλων μεθόδων μαγειρέματος μειώ νει την μόλυνση από αυτό το βακτήριο.

Λιστέρια (*Listeria monocytogenes*)

Αναγνωρίστηκε ότι προκαλεί ανθρώ πινη διατροφική ασθένεια το 1981.

Καταστρέφεται από το μαγείρεμα, αλλά ένα μαγειρεμένο προϊόν μπορεί να μολυνθεί από ακατάλληλο χειρισμό ή από κακές υγιεινονομικές πρακτικές στις περιοχές παρασκευής και αποθήκευσης τροφίμων. Ο κίνδυνος από το βακτήριο *L. monocytogenes* μπορεί να αυξηθεί όταν αναπτυχθεί σε αποθηκευμένες τροφές, οπότε φροντίστε να τηρείτε τις ετικέτες περί κατάλληλης ψύξης και συντήρησης στα νωπά κρέατα και πουλερικά.

E. Coli (*Escherichia coli*)

Είναι ένας τύπος βακτηρίων που ζουν φυσιολογικά στα έντερα των ζώ ων και των ανθρώ πων. Υπάρχουν εκατοντάδες διαφορετικά είδη ή στελέχη του *E. coli*, μερικά από τα οποία μπορεί να είναι επιβλαβή, αλλά τα περισσότερα δεν είναι. Τα κρέατα ζώ ων μπορεί να μολυνθούν με αυτό το βακτήριο κατά τη διάρκεια της διαδικασίας σφαγής.

Πώ ς να πλύνετε, να χειριστείτε και να μαγειρέψετε το κοτόπουλο με ασφάλεια
Φρέσκο κοτόπουλο

Το κοτόπουλο διατηρείται κρύο κατά τη διάρκεια της διανομής σε καταστήματα λιανικής πώ λησης για να αποτραπεί η ανάπτυξη βακτηριδίων και να αυξηθεί η διάρκεια ζωής του. Πρέπει να το αισθάνεστε κρύο στην αφή, όταν το αγοράζετε.

Όταν είστε στο κατάστημα, αφήστε να το πάρετε στο καρότσι σας ακριβώς πριν πάτε στο ταμείο να πληρώσετε. Τοποθετήστε τις συσκευασίες κοτόπουλου σε πλαστικές σακούλες μίας χρήσης (αν υπάρχουν) για να περιορίσετε τυχόν διαρροές που θα μπορούσαν να επιμολύνουν άλλες τροφές. Πηγαίνετε απευθείας στο σπίτι μόλις αγοράσετε το κοτόπουλο.

Όταν φτάσετε στο σπίτι, τοποθετήστε το αμέσως σε ψυγείο που διατηρεί θερμοκρασία 4,4 °C, ή χαμηλότερη. Μαγειρέψτε το μέσα σε 1 ή 2 ημέρες, αλλιώς βάλτε το στην κατάψυξη στους -17,8 °C. Εάν παραμείνει κατεψυγμένο συνεχώς, θα είναι ασφαλές επ' αόριστον.

Το κοτόπουλο μπορεί να καταψυχθεί στην αρχική του συσκευασία ή να ανασυσκευαστεί. Εάν παγώσετε ένα φρέσκο κοτόπουλο περισσότερο από 2 μήνες, επικαλύψτε αεροστεγώς τις πλαστικές συσκευασίες στις οποίες το αγοράσατε με αλουμινόχαρτο βαρέως τύπου, πλαστικό περιτύλιγμα, ή χαρτί καταψύκτη, ή τοποθετήστε τη συσκευασία μέσα σε μια τσάντα καταψύκτη.

Η σωστή περιτύλιξη εμποδίζει την "καύση κατάψυξης". Αν συμβεί αυτό, τότε θα δείτε γκριζωπά και καστανά σημάδια στην σάρκα του. Αυτά προκαλούνται από τον αέρα που φτάνει στην επιφάνειά του. Μπορείτε να κόψετε αυτά τα σημεία στο κοτόπουλο πριν το μαγείρεμά του.

Μαγειρεμένο, επεξεργασμένο κοτόπουλο

Όταν αγοράζετε πλήρως μαγειρεμένο, ή fast food κοτόπουλο, βεβαιωθείτε ότι είναι ζεστό κατά την αγορά. Χρησιμοποιήστε το μέσα σε 2 ώρες, ή κόψτε το σε πολλά κομμάτια και βάλτε τα στο ψυγείο. Πάλι, φροντίστε να είναι τυλιγμένα καλά και να μην έρχονται σε επαφή με άλλα τρόφιμα. Καταναλώστε τα μέσα σε 3 έως 4 ημέρες. Καλό είναι να τα ζεστάνετε στους 73 °C. Είναι απολύτως ασφαλές να καταψύξετε το έτοιμο, μαγειρεμένο κοτόπουλο. Για καλύτερη ποιότητα, γεύση και υφή, καταναλώστε το μέσα σε 4 μήνες.

Μιχάλης Θερμόπουλος