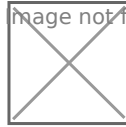


Τι να προσέξετε με τα αυγά που θα βάψετε!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Untitled 91 490x310

Η σαλμονέλα είναι η πιο κοινή μορφή τροφικής δηλητηρίασης και τα μολυσμένα αυγά είναι μια κύρια αιτία που συμβαίνει αυτό. Η σωστή προετοιμασία και συντήρηση των αυγών είναι καίριας σημασίας, ειδικά την περίοδο του Πάσχα.

Και αυτό επειδή τα αυγά που παραδοσιακά βάφουμε το Πάσχα, συνηθίζουμε να τα χρησιμοποιούμε και ως διακοσμητικά αντικείμενα στο σπίτι. Αυτό σημαίνει ότι τα αφήνουμε πολλές ώρες εκτός ψυγείου, κάτι που δεν κάνουμε σε καμία άλλη περίοδο του έτους.

Η “ζώνη κινδύνου”

Αφήνοντας τα βραστά αυγά σε θερμοκρασία δωματίου για παρατεταμένες χρονικές περιόδους επιτρέπει σε επικίνδυνα βακτήρια, συμπεριλαμβανομένης της σαλμονέλας, να αυξάνονται με ταχύ ρυθμό. Τα τροφιμογενή παθογόνα αναπτύσσονται γρήγορα σε θερμοκρασίες μεταξύ 10 και 60 βαθμών Κελσίου. Αυτή θεωρείται η “ζώνη κινδύνου”. Η μέση θερμοκρασία δωματίου κυμαίνεται στους 20-25 βαθμούς Κελσίου. Τα ψυγεία αποθηκεύουν τις τροφές κάτω από τους 5 βαθμούς Κελσίου, κάτι που επιβραδύνει τον ρυθμό ανάπτυξης των βακτηρίων.

Συστάσεις υγείας για τα αυγά

Σύμφωνα με τους ειδικούς θα πρέπει πάντα να απορρίπτετε οποιαδήποτε ευπαθή τρόφιμα, όπως είναι και τα βραστά αυγά, τα οποία έχουν μείνει σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από δύο ώρες. Η κατευθυντήρια γραμμή για αυτές τις δύο ώρες ισχύει για τα αυγά που μόλις τα έχετε βράσει, καθώς και για εκείνα που τα έχετε στην συντήρηση του ψυγείου και τα βγάζετε πάλι έξω. Κατά τη διάρκεια των ζεστών καλοκαιρινών μηνών, ή οποιαδήποτε στιγμή η θερμοκρασία περιβάλλοντος υπερβαίνει τους 30 βαθμούς Κελσίου, πρέπει να πετάτε οποιαδήποτε ευπαθή τρόφιμα έχουν μείνει εκτός ψυγείου για περισσότερο από μία ώρα.

Βραστά και ωμά αυγά

Δεδομένου ότι τα βραστά αυγά είναι μαγειρεμένα, μπορεί να πιστεύετε ότι είναι ασφαλέστερα από τα ωμά. Σύμφωνα με την αμερικανική Ακαδημία Διατροφής και Διαιτολογίας, τα βραστά αυγά είναι στην πραγματικότητα πιο επιρρεπή σε βακτηριακή μόλυνση, λόγω των ζημιών κατά τη διαδικασία μαγειρέματος στο κέλυφός τους. Μόλις τα βράσετε και κρυώσουν λίγο σε θερμοκρασία δωματίου, είναι σκόφρον να τα βάλετε στο ψυγείο και να τα καταναλώσετε μέσα σε μία εβδομάδα.

Συμβουλές για την ασφάλεια των αυγών

Ένα χαλασμένο αυγό δεν έχει πάντα αποκρουστική μυρωδιά, γι' αυτό και πρέπει να μην το ρισκοκινδυνεύετε αν δεν σας μυρίζει άσχημα. Πριν βράσετε τα αυγά, πετάξτε όποιο έχει ρωγμές και ατέλειες στο κέλυφος. Βράστε τα καλά μέχρι ο κρόκος και το ασπράδι να είναι σφιχτά. Όταν τα σερβίρετε στο τραπέζι, ή όταν τα βγάζετε έξω ως διακοσμητικά, θυμηθείτε να τα μαζέψετε πάλι μόλις συμπληρώσουν δύο ώρες εκτός ψυγείου. Εάν τα αφήσετε έξω περισσότερο από όσο πρέπει, διακινδυνεύετε να πάθετε δηλητηρίαση.

Πηγή:ikypros.com