

Myć, czy nie myć? Oto jest pytanie!

Media społecznościowe zalewają wszelkiego rodzaju porady, mity, często trudno tam mówić o rzetelnej dyskusji. Nawet nieszkodliwe wpisy i filmiki mogą powodować lawinę szkodliwych komentarzy. Doktor Primrose Freestone, ekspertka w dziedzinie mikrobiologii klinicznej Uniwersytetu Leicester, postanowiła wyjaśnić dlaczego nie należy myć mięsa przed gotowaniem.

Fakty o bakteriach

Wiele osób sądzi, że surowe mięso trzeba spłukać wodą, by usunąć mikroorganizmy w nim zawarte. Jednakże, bez względu na rodzaj mięsa, z którego będziesz przyrządzać potrawę, nie trzeba go myć. Mycie mięsa przed gotowaniem nie eliminuje wszystkich drobnoustrojów znajdujących się na nim - wyjaśnia naukowiec. A taka praktyka w rzeczywistości zwiększa ogólne ryzyko infekcji ze strony surowego mięsa, ponieważ może potencjalnie spowodować rozprzestrzenienie się patogenów wypłukanych ze skóry po całej kuchni. Kiedy włożymy surowego mięso pod kran, bakterie znajdujące się na skórze przedostaną się do strumienia wody – wyjaśnia ekspertka. Następnie zostanie on rozlany do zlewu i potencjalnie do otaczających go blatów, szafek i stojaków na naczynia. Może nawet zanieczyścić inne surowe produkty, które później umieścimy w tym samym zlewie. Warto również zaznaczyć, że moczenie mięsa w zalewie z wody i octu lub soku z cytrusów nie poprawia jego higieny.

Bezpiecznie w kuchni, czyli jak postępować z mięsem?

Jak zatem w sposób bezpieczny podejść do obróbki mięsa? Jest wiele prostych kroków, których należy przestrzegać podczas przygotowywania mięsa. Pojemniki lub opakowania po otwarciu od razu wyrzucamy, unikając chlapania na blat. Mięso można wytrzeć ręcznikiem papierowym. Po zakończeniu przygotowywania mięsa należy umyć ręce mydłem i ciepłą wodą przez minimum 20 sekund. Następnie umyć deskę do krojenia i przybory kuchenne. Można też zdezynfekować miejsca pracy specjalnym sprayem i osuszyć ręcznikiem.

Prawidłowa obórka termiczna

Należy pamiętać, że najlepszym sposobem usunięcia drobnoustrojów jest właściwa obróbka termiczna. Przyrządzenie mięsa w odpowiedniej temperaturze i przez określony czas jest podstawą. Będzie się one różniły w zależności od wielkości kawałka mięsa i przepisu. Jedna



zasada jest uniwersalna, **mięso powinno osiągnąć temperaturę wewnętrzną rzędu 75 stopni Celsjusza**, by drobnoustroje zostały skutecznie wyeliminowane. Soki po ugotowaniu lub pieczeniu powinny być przejrzyste.

Drobnoustroje znajdujące się na surowym mięsie są naturalną rzeczą, a samo mycie nie przynosi relatywnych korzyści, jeżeli chodzi o ich usunięcie.

Źródło: The Conversation

<https://theconversation.com/chicken-doesnt-need-to-be-washed-before-cooking-heres-why-217756>

