ನಿಮ್ಮ ಆಡುಗೆ ಮನೆ ಎಷ್ಟು ಶುಚಿ?

ಕೇವಲ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ ಶುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು, ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯ ಪರಿಸರ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಹೇಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಗೂಡಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅದನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆಯುವ ಆಸ್ಥೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚುವ ಮಣೆ: ತರಕಾರಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಇದನ್ನು ಮಾಂಸ ಕತ್ತರಿಸಲೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚುವ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಈ ಮಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಸೋಪಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಬ್ಲೀಚ್‌ಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ಪ್ರೇ ಬಾಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮಣೆಗೆ ಚಿಮುಕಿಸಿ. ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಡಿಶ್‌ವಾಷರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ.

ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮಣೆ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮರದ ಮಣೆಯ ಥರ ರಂಧ್ರಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿಗಳ ತಾಣವಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಮರದ್ದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೈಕ್ರೋಬಾನ್ ಲೇಪವಿರುವ ಮಣೆ ಬಳಸಿ. ಹಳೆಯ ಮಣೆ, ಚಾಕು ಗುರುತು ಮೂಡಿರುವ ಮಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಾಡಿ.

ಅಡುಗೆ ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವೇನಾದರೂ ಚೆಲ್ಲಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಕೀಟನಾಶಕ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ.

ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹತ್ತಿಯ ಟವೆಲ್‌ಗೆ ಒರೆಸಬೇಡಿ. ಪೇಪರ್ ಟವೆಲ್ ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಿ. ತಕ್ಷಣ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪ್‌ನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಚಾಕು ಬಳಸುವಾಗ ಕೂಡ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಡೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಚಾಕುವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಒದ್ದೆಯಿರುವ ಹಾಗೇ ಚಾಕು ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ. ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸುವ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಚಾಕುವನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಡಿ. ಚಾಕುವನ್ನು ಡ್ರಾವರ್‌ನಲ್ಲಿಡುವುದು ಒಳಿತು.

ಸಿಂಕ್: ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಕ್‌ಗೆ ಚೆಲ್ಲುವುದು ರೂಢಿ. ತರಕಾರಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಸಿ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೋಳಿ, ಮೀನು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಿಂಕನ್ನು ಬ್ಲೀಚ್‌ನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅಡುಗೆ ಕಟ್ಟೆ ಒರೆಸುವ ಸ್ಪಾಂಜನ್ನು ಆಗಾಗ ಬ್ಲೀಚ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ.

ಬಳಸಿ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಡಬೇಡಿ. ತಕ್ಷಣ ಫ್ರಿಜ್‌ಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಬಿಸಿಯಿದ್ದರೆ ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆದು ಬೇಗ ತಣಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

ಫ್ರಿಜ್‌ನೊಳಗಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನವಿರಲಿ. –3ನಿಂದ –5 ಡಿಗ್ರಿ ಇರಲಿ. ಒಳಗಿಡುವ ಮೊದಲು ತರಕಾರಿ, ಮಾಂಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ತರಕಾರಿಯಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಕಾಗದದ ಚೀಲಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಬೇಯಿಸುವ ಮುನ್ನ 15 ನಿಮಿಷ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ.

ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಮಾಂಸ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ತಾಕದಿರಲಿ. ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಮಾಂಸವನ್ನು ಫ್ರಿಜ್ ಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಫ್ರಿಜ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಲಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

■ ಸುಧಿ

New Branch

Good News
for Malleshwaram &
Surrounding Area Customers

Now

Our Showroom
also Opened at Malleshwaram

Please visit for Latest & Exclusive Collections

High Fancy Synthetic Sarees
& Handloom Sarees
& Chudidhar Sets

Sri Textiles

Main Branch : 319 Chickpet, Bangalore - 53. Ph. : 22380709
New Branch : # 11, 8th Cross, Malleshwaram, Bangalore - 3. Ph. : 2356 7078

For Traditional Collections of Pure Silk Sarees Kancheepuram
Dharmavaram, Arani Printed Silks Crape Silks & High Fancy
Designer Sarees

Sri Silks & Sarees

Main Branch : 319 Chickpet, Bangalore - 53. Ph. : 22380709
New Branch : # 11, 8th Cross, Malleshwaram, Bangalore - 3. Ph. : 2356 7079

Exclusive Showroom for : Suitings & Shirtings
Authorised Dealers for : Raymond DIGJAM dinesh
OCM & Other Reputed Mills

Sri TEXTORRIUM

62-64, Balepet, Next to Malabar Restaurant,
Bangalore - 560 053 Phone : 22872405

Exclusive High fancy Synthetic Sarees

Sri Padma Textiles

No. 74, Sri Plaza, Shop No. 1, A M Lane, Chickpet Cross
Bangalore - 53. Ph. 22342619 Mob : 98865 83996
E-mail : sripadmatextiles@yahoo.in

AVAILABLE AT FAIR & FIXED PRICES

Gangothri