



TEMA D'INTERÈS: SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Per tal de prevenir toxiinfeccions alimentàries és molt important que es tinguin en compte una sèrie de normes bàsiques, que ajuden a garantir que els aliments que es consumeixen són segurs. Aquestes normes s'han de seguir durant tot l'any, però és a l'estiu quan tenen una especial rellevància, degut a les altes temperatures:

✓ **Netejar**

La persona que prepara els aliments s'ha de rentar les mans abans de començar a manipular-los, i també després d'anar al vàter, esternudar, tossir, etc.

Les superfícies i estris de cuina han d'estar nets, i si les fruites i hortalisses es mengen crues s'han de rentar, per tal d'eliminar possibles microorganismes que podrien causar malalties de transmissió alimentària.

✓ **Separar**

Els aliments crus i cuinats s'han de separar en recipients tapats, per tal d'evitar la contaminació entre ells, ja que els aliments crus poden tenir microorganismes que poden afectar els aliments cuinats.

✓ **Coure**

Els aliments s'han de coure bé, sobretot els que continguin ou, pollastre i peix, per eliminar els possibles microorganismes.

Si un aliment s'ha de reescalfar, s'ha de fer bé, per tal d'eliminar els microorganismes que s'hagin pogut desenvolupar durant la conservació.

✓ **Refredar**

El menjar s'hauria de preparar el més a prop possible de ser consumits; sinó s'ha de conservar a la nevera. Una vegada cuinat l'aliment es pot estar com a màxim dues hores fora de la nevera, s'ha de refrigerar el més aviat possible, ja que hi ha microorganismes que es multipliquen molt ràpid en l'aliment a temperatura ambient.

Si un aliment s'ha de descongelar, s'ha de fer dintre de la nevera o al microones, mai a temperatura ambient.

Què passa quan es congela un aliment?

Al congelar un aliment el creixement dels microorganismes que hi puguin haver en l'aliment es retarda o atura, però els microorganismes no desapareixen, els que ja hi són hi continuen estant. Amb la congelació es vol evitar que l'aliment es faci malbé.

Els aliments congelats tenen les mateixes propietats nutritives que els frescos.

Per congelar amb seguretat:

- El congelador ha d'estar a -18°C
- S'ha de congelar l'aliment abans de superar la data de caducitat
- Abans de congelar, els aliments s'han de protegir amb un embolcall o recipient tancat
- Si l'aliment està calent s'ha de deixar refredar abans de posar-lo al congelador
- En el congelador hi ha d'haver espai perquè l'aire fred pugui circular, per congelar de manera eficaç
- Un aliment congelat s'ha de conservar un màxim de dos mesos, després ja s'ha de consumir.
- Si es vol menjar peix cru o poc fet, s'ha de congelar eviscerat durant 5 dies, per tal d'evitar l'anisakiosi.

Què passa quan es descongela un aliment?

Quan es descongela un aliment el gel passa a líquid, de manera que l'aliment pot variar lleugerament de textura.

Si les condicions de descongelació no són les adequades es pot reactivar el creixement dels microorganismes que ja hi havia en l'aliment, i aquests poden produir toxines.

Preferentment s'ha de descongelar els aliments a la nevera, i sinó al microones, mai a temperatura ambient:

- A la temperatura de la nevera el creixement de bacteris és molt lent, i no suposa cap risc.
- La descongelació al microones és segura, ja que és molt ràpida i els bacteris no tenen temps de reproduir-se. S'ha de descongelar en dues o tres fases, movent l'aliment per tal d'assegurar que no queden parts congelades.

Una vegada descongelat, l'aliment s'ha de cuinar de manera immediata, com a molt en 24 hores. S'ha de tenir en compte que els aliments descongelats no es poden tornar a congelar, ja que durant la descongelació els bacteris creixen ràpidament.

Si es descongela l'aliment posant-lo sobre el marbre de la cuina, la superfície es descongela primer i es crea una capa d'aigua, que amb la temperatura ambient, afavoreix que hi hagi creixement de bacteris, que poden causar malalties de transmissió alimentària.

Si un aliment es descongela i després es cuina, una vegada cuinat es pot tornar a congelar, ja que amb la cocció s'eliminen els microorganismes que hi pogués haver en l'aliment.

És important tenir en compte que el procés de congelar i descongelar trenca els teixits dels aliments, degut als cristalls d'aigua. Això destrueix la textura, gust i propietats nutritives dels aliments.