

Aprenent junts a menjar millor!

www.sitges.cat/menjarsaludable

Com conservem per no malbaratar?



Alba Vigó

TÈCNICA SUPERIOR EN DIETÈTICA

Com a consumidors rebem infinitat de senyals de com guardar i conservar els aliments un cop arriben a la llar, la majoria estampades a l'etiqueta del producte. Moltes d'aquestes instruccions dissonen del que veiem que es fa en el punt de venda i generen controvèrsia. Per exemple, els ous. Un producte que trobem a temperatura ambient al mercat, i per altra banda, tenen un lloc reservat dins la nevera. Com els conservem dependrà del seu embalatge. És millor prioritzar l'envàs de cartró, ja que és més sostenible i el podem introduir directament al frigorífic. Si els comprem amb envàs de plàstic és millor desfer-se'n i col·locar-los a l'ouera. D'aquesta manera evitarem que es formi aigua per condensació i entri en contacte amb el producte i n'afavoreixi el creixement bacterià. Tenint en compte això, la fruita i verdura que portem del mercat dins una bossa, serà recomanable treure-la i posar-la solta al calaix que els hi dedica la nevera. Tot hi que hi ha algunes fruites, sobretot les tropicals, que no cal guardar en fred. En alguns casos, inclús no els va bé, com l'alvocat, que, si encara no hem encetat, podem deixar fora. I si no el

Aprenent junts a menjar millor!

www.sitges.cat/menjarsaludable

consumim tot, la millor manera de conservar-lo és mantenint el seu embolcall natural (la pell) i no treure'n l'ós per evitar l'oxidació.

Per altre banda, hi ha productes, que, tot i envasats, tenen data de caducitat propera, com la llet fresca o el gaspatxo, que han estat sotmesos a un procés de pasteurització amb la intenció de retardar el seu deteriorament i augmentar-ne la vida útil. Tot hi així, es venen en condicions de refrigeració i, un cop a casa, és important mantenir-los a la nevera, tot hi estar sense obrir. Un cop oberts, no deixarem passar més de 2-3 dies.

En canvi, si parlem dels productes de llarga duració (salses, mermelades...) la recomanació es retolar-los amb la data d'obertura. Per exemple, si obrim un pot de mostassa per a fer una vinagreta i no sabem quan la tornarem a fer servir, marcar el dia per a saber quan la vam encetar. Podeu utilitzar pòsits de colors per diferenciar els grups de diferents productes.

I quina diferència hi ha entre una conserva com la tonyina i una semiconserva com les anxoves? Les primeres no fa falta que les conservem sota refrigeració i tenen una data de consum preferent que indica el temps, en què el producte manté les seves propietats, sense que la seva ingesta suposi un risc per a la salut. Les segones, cal que les conservem a la nevera i tenen data de caducitat, dia límit a partir del qual el seu consum no és adequat des del punt de vista sanitari. Dos conceptes que cal identificar per no llençar a la brossa un producte que encara podem consumir amb seguretat.

Finalment, un recurs per a evitar el malbaratament és congelar l'aliment quan veiem que s'està fent malbé o que no el consumirem de manera immediata. Per exemple, la fruita que ja comença a ser madura. La pelem, tallem a trossets, posem dins un recipient i conservem al congelador per fer-ne un batut casolà més endavant. També podem congelar *tuppers* preparats i treure'n tan sols la ració que dinarem a casa o la que ens emportem a la feina i només caldrà escalfar al microones. D'aquesta manera, podrem ajustar-nos a les quantitats de consum per no malbaratar l'aliment, i, fins i tot, planificar dels àpats que realitzarem durant la setmana.

Recull d'articles en el marc de la campanya informativa sobre menjar saludable

impulsada per l'Ajuntament de Sitges



Ajuntament de Sitges