

Aprenent junts a menjar millor!

www.sitges.cat/menjarsaludable

Menjar segur



Alba Vigó

TÈCNICA SUPERIOR EN DIETÈTICA

Tots ens hem trobat davant d'un producte sense estar segurs de si el podem consumir sense que suposi un risc per a la nostra salut. En la majoria dels casos, olorem l'aliment o el tastem, disposats a percebre alguna alteració que ens adverteixi que hi ha un perill. Confiar en els nostres sentits no és la millor manera de descartar o no el producte, ja que els microorganismes poden actuar de dues maneres. Deteriorant l'aliment i provocant que aquest produeixi aromes, sabors o textures anormals fàcils de detectar. Però també envaint el producte i produint toxines, sense que, aparentment, aquest presenti canvis. És a dir, un aliment pot tenir un bon aspecte i amagar una càrrega patògena elevada que suposi un risc per al seu consum.

Hi ha dos factors que cal tenir en compte a l'hora de controlar el risc d'intoxicacions alimentàries a la nostres cuines: la temperatura i el temps.

Pel que fa a la temperatura hem de ser conscients que la calor destrueix els microorganismes, però el fred només alenteix o deté el seu creixement. Podem arribar a aturar el procés si

Aprenent junts a menjar millor!

www.sitges.cat/menjarsaludable

congelem l'aliment, però, quan la temperatura pugi de nou, afavorirem les condicions per a que les bactèries es tornin a reproduir.

Si parlem del temps, aquest dependrà del grup d'aliments que vulguem conservar dins la nevera, i, en alguns casos, de com estiguin cuinats. Anem a pams.

Fruites i verdures: si són fresques poden anar dels 7 dies (maduixes) fins a 15 (pastanagues). Si es tracta d'un guisat de verdures o d'un caldo vegetal el temps serà de 3-4 dies. En el cas de les verdures, si les volguéssim congelar, es recomanable escaldar-les abans perquè conservin el seu color.

Pasta i arròs: a diferència del que s'acostuma a pensar, la pasta i l'arròs cuits no els conservarem més d'un dia a la nevera. A més a més, no són productes aptes per a congelació, ja que aquesta altera la seva textura i fa que el seu consum, tot i ser segur, no sigui agradable.

Ous: si són crus amb closca es poden conservar fins a 4 setmanes després de la posta (data consum preferent). L'ou dur, fins a 7 dies. Les elaboracions fetes amb ou cuit no més de 3 dies. Si l'elaboració és amb ou cru (maionesa) el consum ha de ser immediat i no guardar d'un dia per l'altre.

Peix i marisc: si es tracta de peix cru, tant si és blanc (lluç, orada, llobarro) com blau (verat, tonyina, emperador) no deixarem passar més d' 1 o 2 dies. En el cas de peix blanc petit (maire o llucet) un truc és fregir i refrigerar el producte per consumir durant els propers 3-4 dies. El fumet (salmó), no deixarem passar més de 3 dies després de l'obertura de l'envàs. El peix cuinat no el consumirem més enllà dels 2-3 dies de la seva elaboració. En canvi, si es tracta de marisc cru, el seu consum no serà passats 1 o 2 dies.

Carns: d'1 a 2 dies per a la carn picada crua o el pollastre cru. De 3 a 5 dies tant si són carns grasses (xai o entrecot de vedella) com magres (filet de bou o llom de porc). De 3 a 4 dies en el cas que estiguin cuites o n'haguem fet un caldo. Temps que es redueix a 1 dia si es tracta d'una carn amb suc o farcida. Si la carn està processada (embotits) el seu consum va dels 2 (filetejada) als 4 dies (peça sencera).

Així doncs, queda clar, que, aventurar-nos a menjar un aliment "per no llençar-lo" no és la millor manera de fer un consum responsable ni tampoc de fer front al malbaratament alimentari. Planificar bé la compra i fer-ne un consum conscient, tenint en compte la naturalesa del producte, ens permetrà evitar el deteriorament de l'aliment i esquivar un ensurt desagradable.