



## A l'estiu, gaudim dels aliments més que mai amb seguretat

L'estiu és temps de vacances, de sortides al mar i a la muntanya, d'àpats en família i pícnic amb els amics. I és temps de calor, i per això hem de ser encara més currosos amb la manipulació i conservació dels aliments. Si ho fem, tot anirà bé.



Les elevades temperatures de l'estiu i el temps entre la preparació del menjar i el seu consum poden afavorir el creixement de bacteris i causar una toxiinfecció alimentària que ens pot espatllar els dies de lleure.

Mantenir la cadena del fred i respectar les normes d'higiene durant la preparació i la conservació del menjar ens permet garantir la seguretat dels aliments i protegir la nostra salut.

La nevera ens ajuda a mantenir els aliments en bones condicions durant més temps. La temperatura de

la nevera ha de ser 4°C o menys. A aquesta temperatura els microorganismes hi proliferen, però més lentament. No hem de sobrecarregar la nevera; cal deixar espais entre els productes per permetre que el fred arribi ràpidament a tots els aliments guardats. Hem de protegir els aliments crus i els preparats amb embolcalls o dins de recipients per evitar la contaminació encreuada.

Hem de consumir els aliments conservats en refrigeració en un màxim de 2-4 dies. Per conservar-los segurs més temps s'han de congelar.

Hem de descongelar els aliments a la nevera o en el microones. No s'han de descongelar mai a temperatura ambient. Els aliments que ja hem descongelat no s'han de tornar a congelar. Si un cop descongelat un aliment no l'hem de consumir, és preferible que el cuinem i que després el tornem a congelar. Cal tenir present que el fred no elimina els microorganismes i que només n'alenteix la multiplicació.

I quan sortim d'excursió...

Hem de conservar els aliments que requereixin fred en neveres amb bosses refrigerants o glaçons protegits. Omplim la nevera al darrer moment amb aliments que haurem refrigerat tota la nit. Recordem que els glaçons només serveixen per mantenir el fred i no pas per refredar els aliments.

Barrejar ingredients crus i cuits amb antelació i a temperatura ambient afavoreix la contaminació. Per tant, les amanides variades a base de vegetals crus, pasta, formatge, embotits, etc., les hem de preparar en el darrer moment, mai a casa. Hem de cuinar les truites amb suficient antelació per poder-les refredar per sota dels 4°C. Cal quallar bé l'ou i s'han d'evitar salses que duguin ou cru.

A l'estiu la fruita és més variada i gustosa. Aprofitem-ho! No hem d'oblidar que, si no l'hem rentada i eixugada a casa, l'hem de pelar.

Protegim-nos!...  
I tot anirà bé.