

Parlem de cuina

# La conservació dels aliments (i IV)

**A**vui posarem el punt i final a aquesta sèrie d'articles que he dedicat a la conservació dels aliments. Tal vegada algunes de les coses us hagin semblat un poc tècniques. Però penso que dins la cuina, la responsabilitat és tan gran, que hem de saber ben bé com tractar de la millor manera els ingredients. Acabarem veient quins són els principals agents que poden afectar als nostres aliments si no extremem totes les precaucions.

No sempre guardem els aliments de la manera més apropiada. Fer-ho correctament n'allarga la vida útil, impedeix que els microorganismes es multipliquin, i evita que perdin les seves propietats nutritives i es deteriori el seu aspecte. Hi ha aliments que tenen una major tendència a contaminar microbiològicament, com són els lactis, ous i carns, en posseir un alt contingut proteic i presentar un alt percentatge d'humitat, condicions ideals per al creixement d'agents patògens.

Entre els microorganismes més comuns que produeixen greus danys a la salut es troben:

**Bacillus cereus:** Àmpliament present en els aliments. Per presentar símptomes d'intoxicació, es requereix una elevada presència del bacteri, però amb un curt període d'incubació, provoca gastroenteritis. Es relaciona principalment amb postres de pastisseria, arròs bullit i productes a base de cereals, com pasta. A causa de la seva resistència al tractament tèrmic, per evitar-ho, és convenient mantenir aquests aliments molt calents o refredar de forma ràpida i en petites quantitats, mantenint contínuament en refrigeració. En consumir s'han d'encalenticar a fons.

**Clostridium botulinum:** Amb períodes d'incubació curts (entre 12 i 36 hores), provoca quadres que comencen amb trastorns digestius aguts, nàusees, vòmits, diarrees, acompanyades de mal de cap, fatiga i esvaïments, sent comuns altres símptomes com dificultat per a empassar, parlar i tenir sensació de boca seca, ja que la toxina botulínica (neurotoxina) afecta el sistema nerviós, paralitza els músculs

involuntaris, arribant al sistema respiratori i al cor, i és capaç de produir la mort a dosis baixes. Es relaciona amb incorrectes preparacions d'aliments envasats, sobretot carns o peixos, verdures i hortalisses (espàrrecs, remolatxa, mongetes tendres...). Prevenir suposa rebutjar envasos bombats, inflats o deteriorats i requereix d'un control estricte dels tractaments tèrmics.

**Escherichia coli:** Enterobactèria que, tot i ser habitual en el nostre intestí, pot ocasionar afeccions diarrièiques, especialment en nens. Si el bacteri produeix toxines després de la seva ingestió i colonització de l'intestí, provoca diarrea, vòmits, deshidratació ("diarrees del viatger"). Si no produeix toxines, provoca colitis, amb febre, calfreds, espasmes abdominals i mals de cap, entre d'altres. Es relaciona amb aliments frescos contaminats en origen, principalment llet crua, carn (hamburgueses mal cuinades) i alguns productes agrícoles, amb contaminació



posterior per emmagatzematge o mala manipulació i recontaminació dels aliments ja higienitzats. La prevenció passa per control en origen, vigilància posterior i una adequada refrigeració.

**Staphylococcus aureus:** És el tipus de contaminació més freqüent, de breu incubació (de 2 a 4 hores) causa

gastroenteritis amb vòmits, diarrea i inflamació de la mucosa gàstrica i intestinal, però tot i tenir uns efectes aguts i cridaners, la remissió és ràpida. Es relaciona amb aliments cuinats rics en proteïnes com el cuixot cuit, carn d'aus i també productes de pastisseria farcits de crema. Com a prevenció, el fred evita que el bacteri formi la toxina, no en va el 75% dels brots d'intoxicació són deguts a errors en la refrigeració.

**Salmonella:** En condicions idònies de creixement i amb el temps suficient, la seva ingestió provoca la salmonel·losi. Es relaciona amb contaminació de l'aigua i aliments d'origen animal, com ara carns, aus i ous. Es prevé i pot arribar-se a l'eradicació amb el control dels aliments en origen i unes adequades condicions de manipulació, sobretot evitat la contaminació creuada (aliments crus - aliments cuinats). Com a punt i final, uns petits consells pràctics per evitar la contaminació dels



- Llegir les etiquetes per avaluar els ingredients i la seva possible deteriorament temporal.
- Reduir els temps de trasllat a casa dels aliments, conservant a la llar adequadament i evitant exposar per temps superiors a dues hores a les temperatures de perill de contaminació (entre 4,5 °C i 60 °C).
- Mantenir la neteja de les superfícies (el més llises possibles per evitar la fixació de bacteris) i estris de cuina.
- Rebutjar els aliments fets malbé o respecte als quals tinguem dubtes.
- Rentar la fruita amb aigua neta abans de consumir-la. Si és possible utilitzar un raspall d'ungles o un de dents preparat per a aquesta funció. El pelar la fruita redueix riscos però li resta propietats nutritives. Bon profit i ens trobam aquí d'aquí a 7 dies. Espero amb aquestes 4 darreres setmanes haver-vos ajudat i donar-vos quatre consells i idees per a fer una bona, segura i saludable cuina. A parlemdecuina@hotmail.com podeu enviar les vostres idees o comentaris.

aliments

- Adquirir els aliments en punts de venda que ens garanteixin la seva adequada conservació.
- Observar les dates de caducitat i consum preferent.
- Assegurar-se que no hi ha danys ni alteracions en els envasos.

Juan A. Fernández



25DE MAYO  
VOTA PP

Lo que está en juego  
es el futuro

Si te preocupa el futuro, no dejes que se repita el pasado

VOTA PP

VOTA PP  
El que està en joc  
és el futur

EN LA BUENA  
DIRECCIÓN

