



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

# Temperatura i conservació

Cal protegir el màxim possible dels gèrmens els aliments a consumir

La temperatura influeix en la supervivència i multiplicació dels gèrmens que produeixen les intoxicacions alimentàries. Els bacteris es multipliquen ràpidament als aliments a temperatures compreses entre els 5 i els 65 graus centígrads. En la majoria dels casos, per sobre de 65° C comencen a destruir-se i per sota de 5° C se'n retarda la multiplicació. A l'hora de comprar, transportar o manipular aliments hem de tenir molt en compte les temperatures.

### Consells per a mantenir la cadena de fred

1. Planificar amb antelació: No preparar quantitats excessives de menjar i fer-ho amb la màxima antelació possible, ja que volums elevats en dificulten el manteniment en fred o en calent.

2. Mantenir la nevera per sota de 5° C: Si és possible, utilitzar un termòmetre per comprovar la temperatura.

3. És important comprovar si hi ha prou espai per permetre la circulació de l'aire entre aliments.

4. Mantenir el menjar calent per sobre de 65° C: Els menjars calents s'han de mantenir i servir per sobre de 65° C. Si vols conservar-los en calent per consumir-los posteriorment, introdueix-los al forn a una temperatura superior a 65° C.

5. Comprovar les instruccions de conservació: Llegir a l'etiqueta de l'aliment si es conserva en refrigeració o congelació. Molts aliments es conser-

ven a temperatura ambient, però, un cop obert, requereixen conservació en fred.

6. Dividir el menjar en porcions per refredar-lo: Si el menjar acabat de cuinar no es consumirà immediatament, convé reduir la temperatura com més aviat millor. Per això, quan deixi d'alliberar vapor, passa-la a diversos contenidors petits i introdueix-los a la nevera o al congelador.

### Transportar els aliments en fred:

1. Es recomana portar sempre una bossa isoterma per transportar el menjar perible com, per exemple, els congelats o els refrigerats.

2. En acudir a un pícnic, és aconsellable incloure a la bossa isoterma un acumulador de fred o ampolles amb aigua congelada per mantenir el fred durant diverses hores.

3. En cas de dubte, rebutgeu l'aliment: Si algun aliment perible ha estat en el rang de perill de 2 a 4 hores a temperatura ambient, cal usar-lo immediatament. Si han passat més de 4 hores en aquest rang de temperatures, no és segur consumir-ho.

### Com arriben el gèrmens o els cossos estranys als aliments?

L'ésser humà pot ésser portador de una gran quantitat de gèrmens, els quals poden produir infeccions mitjançant la mala manipulació dels aliments.

a) Al xerrar, tossir, fer un esternut sobre els aliments que manipulam.

b) L'aire, la suor, la saliva, etc.

c) Mitjançant una mala higiene corporal: ungles brutes, pels llargs i no recollits, no rentar-se les mans després d'emprar els serveis.

d) Mitjançant la pols o la terra acumulada a la roba de carrer.

e) Mitjançant l'aigua que empram per



netejar, els estris de cuina o la mala utilització dels llocs destinats als fems.

f) En general, per una mala manipulació del gènere, pel que fa a: neteja, emmagatzemant, conservació, cocció, congelació, servei, ect.

### Què passa quan els gèrmens arriben als aliments?

Els organismes microscòpics necessiten els mateixos nutrients i condicions de vida que els humans: aigua, una temperatura entre 34-37°C, oxigen i els nutrients necessaris. Això ens dona una idea de que si controlam aquests 4 factors, protegirem més els aliments.

Veiem com o podem fer:

- Temperatura: Al baixar la temp. per davall de 34-37°C o augmentar, es dificulta la vida del gèrmens, fins al punt de que si arriben a 0°C es congelen, però no moren, i si augmentem fins a 100°C (punt d'ebullició de l'aigua), es destrueixen la gran majoria de gèrmens, malgrat ni ha alguns (o les seves toxines) que precisen de més temp. per morir.

- Aigua: L'aigua és indispensable per a la vida. Tots els aliments quan més secs més es conserven, per exemple: el cuixot salat, bacallà, etc.

Sempre quan conservem aliments els hem d'eixugar en la mesura del possible i evitar que estiguin en contacte amb aigua o altres líquids, com per exemple la carn la penjarem perquè degoti, o el peix dins plaques amb reixes.

- Nutrients: Quan més ric en nutrients és un aliment, més possible és que es posi dolent. Per exemple: pastissos, fruites, carn, peix. Per això hem d'extremar precaucions amb aquest tipus d'aliments, o jugar amb canviar el medi de vida dels gèrmens, mitjançant àcids o sals: conserves, adobs, marinats, etc.

- Oxigen: Si no hi ha oxigen no hi ha vida, per això es conserven millor els productes envasats al buit: llaunes, màquines de buit, etc. Per això si no podem evitar-lo l'hem de limitar tapant tots els aliments de forma adequada.

Les imatges que acompanyen aquest article són de les Cuines del Palau Reial de Madrid. En properes sessions us contaré com va anar la visita.

### CUINA DE TEMPORADA:

## Preparant Nadal

Ara que s'atracca Nadal podríem començar a pensar menús festius. Que us pareix? Doncs per avui un plat de cuina clàssica nadalenca.

### Bitoke de filet de bou, magret d'ànec i tòfona

#### INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 400 grams de filet de bou picat a ganivet i 1 magret d'ànec picat a ganivet.
- 4 talls de ½ centímetre de micuit de foie.
- 100 grams de cuixot fumat i 40 grams de tòfones negres, 2 xalotes finament picades.
- 1 tassó de vi negre (2 decilitres) i 3 cullerades de gelatina de poma, sal i pebre negre.

#### ELABORACIÓ:

- Separarem la part més greixosa del magret d'ànec, la reservarem i picarem la carn fins aconseguir la mateixa textura que la del filet de bou.
- També picarem finament la meitat del cuixot i les tòfones i ho mesclarem amb les dues carns picades, assaonar-ho tot amb sal i pebre.
- Formar 8 «hamburgueses» amb aquesta mescla, col·locarem els talls de micuit sobre 4 d'aquestes hamburgueses i cobrir-ho amb les 4 restants a manera de sandvitx, pressionant una mica perquè quedin compactes les tres capes.
- En una olleta i a foc lent, fondrem el greix de la pell del magret vigilant que no es cremi i i la pasarem per una gasa ben neta per eliminar les impureses. Seguidament, i dins una paella, torrem els «bitokes» per ambdues cares amb el greix obtingut anteriorment sense deixar que la calor arribi al centre perquè el micuit de foie no es fongui però quedi lleugerament temperat.
- Desglaçar els succhs de la cocció dels bitokes amb el vi negre, afegir les cebetes prèviament saltejades amb una mica del greix de la pell del magret. Deixeu-ho reduir fins a la meitat. Incorporar la gelatina de poma i deixar coure fins que adquireixi una textura similar a la confitura.
- Abans de servir podem donar un cop de cocció a la carn. Servirem acompanyats amb la salsa i guarnits amb unes llesques de cuixot fumat tallades molt finament i algunes verduretes.



### ESCOLA DE CUINA:

#### Normes a recordar en manipular aliments:

- Netejar-se ses mans, sempre després de canviar de tasca dins la cuina
- Fer-ho amb sabó (millor si té desinfectant)
- Eixugar-se les mans amb paper d'un sol ús, no amb un pedaç.
- No emprar les mateixes eines per productes crus i cuinats
- No tossir, esternudar, xerrar o fer gestes amb les mans excessius, directament sobre els aliments. No tocar-se els cabells, el nas o les orelles els temps que cuinam.
- Protegir-se les cremades o talls adequadament
- Respectar i vigilar les temperatures a l'hora de cuinar.