

VEGETALS CRUS, CONSUMIR-LOS AMB SEGURETAT

Comença el bon temps, pujada de temperatures, calor, platja... tot això comporta un canvi en la nostra dieta. En aquesta època de l'any consumim més fruites, verdures i hortalisses crues (amanida, gaspatxo...) que ens refresquen i són de sobra coneguts els beneficis que ens aporten. Augmentar el seu consum (ha de ser 5 racions com a mínim diàries) ens ajuda a prevenir diverses malalties, aporten vitamines i nutrients reguladors i antioxidants, vitamines, sals minerals...



Tot això està molt bé si tenim en compte que els efectes beneficiosos que tenen aquest tipus d'aliments depenen de que és consumeixen en bones condicions. Fruites, verdures i hortalisses poden ser portadores de gèrmens, sobretot a l'estiu on les altes temperatures afavoreixen el desenvolupament de microorganismes, i és imprescindible rentar-les abans de consumir-les. Donat que al netejar-les poden perdre propietats nutricionals, s'ha de fer de manera adequada.




Per als vegetals que es consumeixen crus cal respectar les tres normes bàsiques d'higiene:

NETEJAR, SEPARAR I REFREDAR



L'Agència Catalana de Seguretat Alimentària fa unes recomanacions per a la prevenció de toxiinfeccions alimentàries centrades en el consum de vegetals crus.

A l'hora de preparar i servir el menjar:

1-  *Totes les fruites i verdures s'han de rentar adequadament, en especial les que no es cuinaran abans de consumir-les.*

- Renteu tots els productes abans de pelar-los, tallar-los i preparar-los per coure'ls i consumir-los. D'aquesta manera, en usar el ganivet, els bacteris i la brutícia no contaminaran l'aliment per contacte entre la polpa i la closca.
- Utilitzeu superfícies de treball i estris (ganivets, raspalls, etc.) nets, secs i que no hagin estat en contacte amb altres aliments.
- Abans de rentar les verdures, renteu-vos bé les mans amb aigua tèbia i sabó durant 20 segons, esbandiu les acuradament i eixugueu les amb paper de cuina d'un sol ús o amb una tovallola de matèria tèxtil que es renti regularment a 60 °C.
- Renteu les fruites i les verdures sota el raig d'aigua, senceres i amb la pell. Així eviteu que, en tallar-les, els microorganismes i altres contaminants passin a l'interior. Fregueu la superfície de les fruites i les verdures sota l'aigua corrent de l'aixeta.
- Rebutgeu les fulles exteriors de l'enciam, l'escarola, les cols, les endívies, etc. Renteu els enciams fulla per fulla.
- Utilitzeu un raspall net per a verdures, per eliminar la terra dels bolets i per refregar amb fermesa els productes amb una superfície exterior dura o rugosa com les patates, els melons i els cogombres.
- Retireu i rebutgeu les seccions de les fruites i verdures amb fongs, ferides, talls o zones massa madures fetes malbé.
- Renteu les herbes com el coriandre, el julivert, l'api i la menta en grapats petits, donant-los voltes fins que totes les branques quedin netes.
- Torneu a rentar els vegetals amb aigua, una vegada pelats i tallats.
- Eixugueu els productes nets amb tovalloles de paper o amb un drap net i sec per eliminar qualsevol resta de bacteris.
- Mantingueu les verdures netes i seques en refrigeració fins al moment de fer les servir o consumir-les.

2-



Renteu-vos les mans després d'anar al bany o de canviar bolquers, esternudar o tossir. Renteu-vos les mans després del contacte amb animals domèstics, animals de granja o després de visitar una granja. Qualsevol persona amb diarrea o vòmit s'ha d'abstenir de manipular els aliments.



Renteu-vos les mans sempre abans de començar a preparar aliments.

Renteu-vos les mans després de manipular les verdures fresques o la carn crua.

3- Eviteu la contaminació encreuada, és a dir, la propagació de bacteris d'un aliment cru a un aliment preparat pel consum o cuinat. Netegeu els estris de cuina després de manipular aliments crus com la carn, el pollastre i els ous, i eviteu el contacte dels aliments crus amb els aliments un cop cuinats.

L'Associació de Consumidors de la Província de Barcelona recomanem que:

Adquiriu productes de temporada ja que a més de benefici econòmic (quan no és de temporada, el seu preu s'encareix) ens aportaran més nutrients.

Les fruites i verdures han d'estar netes, polides i sense cap taca, amb la pell sana, que no estiguin exposades al sol i que ens ofereixin garanties d'higiene i de qualitat.

Comprovar l'etiqueta. Ha d'especificar preu, pes, nom, varietat, categoria, procedència, ... en cas contrari no compleix la normativa vigent.

Compra la quantitat necessària a curt termini. És un producte perible i aviat es fa malbé i perd propietats.



Font informació : Agència Catalana de Seguretat Alimentària

Més informació

ACPB ASSOCIACIÓ DE CONSUMIDORS DE
LA PROVÍNCIA DE BARCELONA

acpb@acpb.cat

Balmes, 109 pral 2a

08008 Barcelona

Tfno 934881616

Fax 934875858

Amb la col·laboració de



agència catalana
del consum



Generalitat
de Catalunya