

# Selecció i servei de marisc fresc i congelat amb seguretat



El peix i els mariscs contenen proteïnes d'alta qualitat i altres nutrients essencials i són una part important d'una dieta saludable. De fet, una dieta ben equilibrada que inclogui una varietat de peixos i mariscs pot contribuir a la salut del cor i ajudar al creixement i desenvolupament adequats dels nens.

Com amb qualsevol tipus d'aliment, és important manipular el marisc de manera segura per reduir el risc de patir malalties transmeses pels aliments, sovint anomenades "intoxicació alimentària". Seguiu aquests consells de manipulació segura per comprar, preparar i emmagatzemar peixos i mariscs, i vosaltres i la vostra família podreu gaudir amb seguretat del bon sabor i la bona alimentació dels mariscs.

# Compra correctament

## Peix Fresc i Gambes

Compriu només peix refrigerat o exposat en un llit gruixut de gel fresc (preferiblement en un estoig o sota algun tipus de coberta). Com que el color d'un peix es pot veure afectat per diversos factors, com ara la dieta, el medi ambient, el tractament amb un fixador de color com el monòxid de carboni o altres processos d'envasament, el color per si sol no és un indicador de frescor. Els següents consells us poden ajudar a prendre decisions de compra:

- El peix ha de tenir una olor fresca i suau, no a peix, àcid o semblant a l'amoníac.
- Els ulls d'un peix han de ser clars i brillants.
- El peix sencer ha de tenir carn ferma i brànquies vermelles sense olor. Els filets frescos han de tenir carn ferma i línies vermelles de sang, o carn vermella si la tonyina és fresca. La carn ha de remuntar quan es pressiona.
- Els filets de peix no han de mostrar cap decoloració, enfosquiment o assecat al voltant de les vores.
- La carn de gambes, vieires i llagosta ha de ser clara, amb un color semblant a una perla i amb poca o cap olor.
- Alguns mariscs refrigerats poden tenir indicadors de temps/temperatura als seus envasos, que mostren si el producte s'ha emmagatzemat a la temperatura adequada. Comproveu sempre els indicadors quan estiguin presents i només compreu el marisc si l'indicador mostra que el producte és segur per menjar.
- És possible que el peix fresc i els filets de peix venuts com a "congelats prèviament" no tinguin totes les característiques del peix fresc (per exemple, ulls brillants, carn ferma, brànquies vermelles, carn o línies de sang), però, encara haurien de tenir una olor fresca i suau, no a peix àcid o ranci.

# Selecció de marisc

Seguiu aquestes pautes generals per seleccionar mariscs amb seguretat:

1. **Busqueu l'etiqueta:** cerqueu etiquetes als sacs o envasos de marisc viu (a la closca) i etiquetes als envasos o paquets de marisc pelat. Aquestes etiquetes contenen informació específica sobre el producte, inclòs el número de certificació del processador. Això significa que els mariscs es van collir i processar d'acord amb els controls nacionals de seguretat dels mariscs.
2. **Descartar els trencats/esquerdes:** llenceu les cloïsses, les ostres i els musclos si les seves closques estan trencades o esquerdades.
3. **Fes una "prova de toc":** les cloïsses, les ostres i els musclos vius es tancaran quan es toqui la closca. Si no es tanquen quan es toquen, no els seleccioneu.
4. **Comproveu el moviment de les cames:** els crancs i llagostes vius haurien de mostrar algun moviment de cames. Es fan malbé ràpidament després de la mort, de manera que només s'han de seleccionar i preparar crancs i llagostes vius.

## Marisc congelat

El marisc congelat es pot fer malbé si el peix es descongela durant el transport i es deixa a temperatures càlides durant massa temps abans de cuinar-lo.

- No compreu marisc congelat si el seu paquet està obert, trencat o aixafat per les vores.
- Eviteu els paquets amb signes de gelades o cristalls de gel, que poden significar que el peix s'ha emmagatzemat durant molt de temps o s'ha descongelat i tornat a congelar.
- Eviteu paquets on la carn del peix "congelada" no sigui dura. El peix no ha de ser flexible.

## Emmagatzemar correctament

Posa el marisc sobre gel o a la nevera o al congelador poc després de comprar-lo. Si el marisc s'utilitzarà dins dels 2 dies posteriors a la compra, emmagatzemeu-lo en una nevera neta a una temperatura de 4 °C o inferior. Fes servir un termòmetre de la nevera per comprovar-ho! En cas contrari, emboliqueu-lo bé en plàstic, paper d'alumini o paper resistent a la humitat i guardeu-lo al congelador.

## Separat per seguretat

Quan es preparen mariscs frescos o descongelats, és important evitar que els bacteris del marisc cru s'estenin als aliments llestos per menjar. Seguiu aquests passos per evitar la contaminació creuada:

- Quan compreu marisc cuinat sense envasar, assegureu-vos que estigui separat físicament del marisc cru. Ha d'estar a la seva pròpia vitrina o separat del producte cru per separadors.
- Renteu-vos les mans durant almenys 20 segons amb aigua tèbia i sabó després de manipular qualsevol aliment cru.
- Rentar les taules de tallar, plats, estris i taulells amb sabó i aigua calenta entre la preparació d'aliments crus, com el marisc, i la preparació d'aliments cuinats o llestos per menjar.
- Per a una protecció addicional, els desinfectants de cuina es poden utilitzar a les taules de tallar i als taulells després del seu ús. O utilitzeu una solució d'una cullerada de lleixiu de clor líquid sense perfum per 4 litres d'aigua.
- Si utilitzeu taules de tallar de plàstic o altres no poroses, passeu-les, juntament amb estris de plàstic, metall o ceràmica, al rentavaixelles després de fer-les servir.

# Consells per anar de picnic

**Un refrigerador net és fonamental.** Assegureu-vos de netejar els refrigeradors amb aigua calenta i sabó abans d'embalar marisc cuit. La neteja és especialment important si la nevera s'utilitzava anteriorment per transportar marisc cru. Si la nevera s'ha utilitzat per transportar marisc cru, també és una bona idea desinfectar l'interior després de netejar amb un desinfectant de cuina. Un refrigerador net evita que els bacteris nocius del peix cru contaminin els mariscs cuits o altres aliments.

**Mantenir refrigerat fins a servir.** Porteu marisc de picnic en una nevera amb compreses fredes o gel. Quan sigui possible, poseu la nevera a l'ombra i manteniu la tapa tancada la major part del temps que pugueu.

## Prepareu-vos amb seguretat

### Descongelació

Descongela el marisc congelat gradualment posant-lo a la nevera durant la nit. Si heu de descongelar el marisc ràpidament, tanqueu-lo en una bossa de plàstic i submergiu-lo en aigua freda, o bé, si el menjar es cuinarà immediatament després, poseu-lo al microones a la configuració de "descongelació" i atureu el cicle de descongelació mentre el peix està encara congelat però flexible.

### Cuinar

La majoria dels mariscs s'han de cuinar a una temperatura interna de 60-65 °C. Si no teniu un termòmetre alimentari, hi ha altres maneres de determinar si es fa marisc.

- **Peix:** La carn és clara i es separa fàcilment amb una forquilla

- **Gambes, vieires, cranc i llagosta:** la carn es torna ferma i clara
- **Cloïsses, musclos i ostres:** les closques s'obren durant la cocció; llenceu les que no s'obren

El marisc fet malbé sense cuinar pot tenir olor àcida, ranci, a peix o amoníac. Aquestes olors es tornen més fortes després de la cocció. Si fa olor àcida, a ranci el peix o marisc cru o cuinat, no el mengeu. Si oloreu una olor d'amoníac fugaç o persistent al marisc cuinat, no el mengeu.

## Servint

**Seguiu aquestes directrius per servir un cop el vostre marisc estigui cuinat i llest per gaudir .**

- No deixeu mai marisc o altres aliments peribles (es: perecederos) fora de la nevera durant més de 2 hores o durant més d'1 hora quan la temperatura sigui superior a 30 °C. Els bacteris que poden causar malalties creixen ràpidament a temperatures càlides (entre 4 °C i 60 °C).
- Per a la planificació de la festa, mantingueu el marisc calent i el marisc fred fred:
  - Mantingueu els mariscs freds a la nevera fins al moment de servir-los.
    - Serviu el marisc fred amb gel si romandrà fora més de 2 hores.
  - Mantingueu el marisc calent escalfat fins al moment de servir-lo o dividiu el marisc en recipients més petits i mantingueu-los a la nevera fins que es reescalfi i serveixi.
  - Serviu el marisc calent sota una font de calor (p. ex., làmpada calenta, cassola, plat calent, etc.) si romandrà fora més de 2 hores o descarteu el marisc després de 2 hores.

# Menjar marisc cru: el que necessites saber

Sempre és millor cuinar el marisc a fons per minimitzar el risc de patir malalties transmeses pels aliments. Tanmateix, si opteu per menjar peix cru de totes maneres, una regla general és menjar peix que s'hagi congelat prèviament.

- Algunes espècies de peixos poden contenir paràsits i la congelació matarà qualsevol paràsit que hi pugui haver.
- Tanmateix, tingueu en compte que la congelació no mata tots els gèrmens nocius. Per això, la ruta més segura és cuinar el teu marisc.

## Sobre les malalties transmeses pels aliments

### Coneix els símptomes

El consum de bacteris perillosos transmesos pels aliments generalment causarà malalties en un termini d'1 a 3 dies després de menjar l'aliment contaminat. Tanmateix, la malaltia també pot ocórrer en 20 minuts o fins a 6 setmanes després. Tot i que la majoria de les persones es recuperaran d'una malaltia transmesa pels aliments en poc temps, algunes poden desenvolupar problemes de salut crònics, greus o fins i tot que amenacen la vida. Les malalties transmeses pels aliments de vegades es poden confondre amb altres malalties que tenen símptomes similars. Els símptomes de les malalties transmeses pels aliments poden incloure:

- Vòmits, diarrea i dolor abdominal
- Símptomes semblants a la grip, com ara febre, mal de cap i mal de cos