

A SUA COZINHA SERÁ REALMENTE SEGURA? (How safe is Your Kitchen?)

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Manter a cozinha impecavelmente limpa não é garantia de não haver risco de intoxicações alimentares. Muitas pessoas não compreendem que a maior parte dos casos de intoxicações alimentares é causada por alimentos, cozinhados ou crus, deixados à temperatura ambiente. Os germes nocivos nos alimentos multiplicam-se muito mais facilmente à temperatura ambiente - principalmente durante o tempo quente.

É normalmente óbvio quando a comida está estragada - cheira mal, torna-se pegajosa ou cria bolor. Mas nem sempre. Por vezes, os alimentos que têm um aspecto e cheiro normais não são seguros para consumo, porque os germes que causam as intoxicações alimentares não causam mau cheiro, mau aspecto, nem dão mau sabor aos alimentos. Reduzirá o risco de intoxicação alimentar se seguir estas simples regras:

COMPRAS. Não compre comida numa embalagem que pareça estar "inchada" quando não o deveria estar - isto indica que talvez essa comida esteja estragada. Certifique-se que todos os alimentos congelados ou deterioráveis são levados para casa o mais rapidamente possível e imediatamente guardados no congelador ou no frigorífico. Leve consigo um saco isolador para guardar esses géneros alimentícios, se não for logo para casa após ter feito as suas compras.

NO FRIGORÍFICO. Tanto a carne de vaca crua, como a de porco, carneiro ou a de galináceos, pode ter germes prejudiciais à saúde que são mortos durante o processo de cozedura. Mas a verdade é que se essas carnes cruas tocarem os alimentos que já não vão ser cozinhados podem contaminá-los com germes. É por este motivo que é tão importante manter os alimentos cozinhados cobertos e guardados no frigorífico por cima dos alimentos crus. Assim não se corre o risco de um alimento cru pingar sobre um já cozinhado.

DESCONGELAR A COMIDA. Descongele as carnes e o peixe lentamente no frigorífico, ou então descongele-os num forno de micro-ondas. Os germes prejudiciais à saúde podem desenvolver-se nesses géneros alimentícios se os descongelar à temperatura ambiente. Não volte a congelar os alimentos que já tenham sido descongelados - guarde-os no frigorífico até 24 horas ou cozinhe-os imediatamente e depois congele-os.

PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS. Lave sempre as mãos com sabão e água antes de começar a preparar a comida para evitar que os germes nas suas mãos a contamine. Lavar as mãos é principalmente importante depois de ter ido à casa-de-banho, de ter feito festas a animais ou de ter usado um lenço. Não se esqueça de lavar sempre a fruta e os vegetais frescos. Lave sempre cuidadosamente a tábua de cortar alimentos, as facas - e as suas mãos - com água e detergente depois de ter cortado carnes cruas e peixe. Germes que tenham ficado na tábua, nas facas ou nas mãos podem contaminar outros alimentos. Nunca permita que os pratos dos animais tenham contacto com a sua comida.

Mantenha os alimentos cozinhados ou muito quentes ou muito frios. Isto significa que a comida quente deve ser servida muito quente, e que a comida fria deve ser servida directamente do frigorífico (ou caixa frigorífica se estiver num piquenique). Esta regra é especialmente importante no caso de mariscos, pratos que contenham carne, arroz ou sobremesas com nata, imitação de nata ou ovos. Deixar a comida permanecer fora do frigorífico, ou caixa frigorífica, antes de a servir fará com que bactérias prejudiciais à saúde se desenvolvam.

Se preparar alimentos para serem consumidos mais tarde, guarde-os imediatamente no frigorífico. Se os dividir em porções mais pequenas descongelarão mais rapidamente. Tenha o cuidado de cozinhar bem os galináceos - se ainda estiverem "rosados" no meio ainda não estão bem cozidos.

COMIDA PRONTA A COMER. Consuma a comida pronta a comer enquanto ainda estiver quente. Se não a for comer imediatamente guarde-a logo no frigorífico e aqueça-a de novo até ficar muito quente. E se ver comida pronta a comer mantida à temperatura ambiente em vez de estar no frigorífico ou mantida quente? Não compre - mesmo que o empregado da loja lhe disser que a aquecerá no micro-ondas. É possível que não seja seguro consumir essa comida.

Um panfleto intitulado "handling food" em inglês pode ser obtido pelo correio se escrever para CSIRO, Food Science and Technology, P.O. Box 52, North Ryde, NSW, 2113. (inclua um cheque no valor de \$2.30).