



ASSOCIAÇÃO APOIO À
EXCELÊNCIA NO 3º SETOR

Segurança Alimentar

REFLEXÕES DE UM LEIGO EM MATÉRIA DE COZINHA

(NA SEQUÊNCIA DE UM WORKSHOP SOBRE A MATÉRIA EM 2018-05-15)

FERNANDO CHASQUEIRA

INTRODUÇÃO

A E3S no quadro da sua política de difusão de conhecimento, levou a efeito no dia 15 de Maio de 2018, um workshop sobre “Segurança Alimentar”, que se realizou no Museu das Comunicações, tendo como público-alvo as IPSS’s.

As formadoras centraram a apresentação com base no livro publicado pela DGAV (Direção Geral Alimentação e Veterinária), intitulado “À mesa 100 mitos”, e do qual se pode fazer download em http://aped.pt/application/files/3014/9804/6992/A_Mesa.100_Mitos.docx.pdf

Com a curiosidade própria de quem se envolve em auditorias que passam por cozinhas, não quis deixar de participar, pois aprender deve ser a última coisa que quero deixar de fazer. Como sou um leigo em matéria de cozinha (a minha especialidade é arrumar a máquina de lavar loiça ...), tomei uma série de notas que decidi passar a escrito, e que em boa verdade complementam o que o livro indica¹.

Mas se quiserem ficar a saber mais, então consultem o livro mencionado e aí aprendem o que os especialistas determinam (e que como o título do livro indica, aborda 100 mitos que são correntes nas práticas de restauração ou nas nossas casas)!

E se encontrarem alguma coisa que não vos pareça correta, atribuam-no á falta de conhecimento na matéria do autor dos apontamentos. Com diz o outro, desculpem qualquer coisinha!

NOTAS (retidas pela ordem que foram apresentadas)

COMBATE A INSECTOS – MITOS 6 E 10

- Controlo de pragas é obrigatório, mas pode ser realizado por entidade externa ou interna
- Quando se usa insetocutores, estes devem evitar projeções ou estilhaços, mas não são obrigatórios;
 - O uso de “fitas que se penduram” (não sei como se chamam), onde os insetos ficam agarrados é permitido como desenganador. Ou seja, se estiverem “limpinhas”, significa que não existem insectos, logo está tudo bem; se tiverem insetos agarrados, então passem para o insetocutor;
 - Sugestão de uma participante: colocar papel com cola por baixo do insetocutor, por forma a que eventuais projeções fiquem lá agarradas
- O Raid é um biocida permitido

USO EMBALAGENS PLÁSTICO PARA CONTACTO COM ALIMENTOS – MITO 7

- O uso de embalagens plástico para contacto com alimentos é permitido, mas têm de ser apropriadas para o efeito. As embalagens primárias não necessitam de comportar o símbolo “copo e garfo” (<https://www.squeeze.pt/post/simbolo-copo-e-garfo-qual-o-significado>) que se apresenta na parte inferior (normalmente)

¹ O autor do texto é o indicado na folha de rosto, mas para que tudo tivesse consistência, recorri à ajuda das minhas colegas voluntárias que assistiram ao workshop e que funcionaram como revisoras do mesmo. Muito obrigado a elas, mesmo que não cite os seus nomes. Elas sabem a quem me refiro!

COLHERES DE PAU – MITO 47

- O seu uso nas cozinhas não é proibido.
- Não existe qualquer legislação, nacional ou comunitária, que proíba o seu uso, desde que se encontrem em adequado estado de conservação. Pela sua natureza, a colher de pau poderá degradar-se, apresentando poros e fissuras, pelo que o seu estado de conservação deverá ser verificado periodicamente.

VENDA DE COMPOTAS CASEIRAS – MITO 9

- É permitido confeccionar em casa doces e compotas caseiras, para venda pública, desde que a atividade esteja licenciada pelas Câmaras Municipais (produção limitada a 2000 kgs /ano), dado que existem riscos associados (condições das cozinhas, respeito da rotulagem obrigatória, etc...)
- A declaração nutricional (quantidade de açúcares, valor energético, etc...) não é necessária, desde que o produto fique dentro do concelho onde é produzido ou, no limite, nos concelhos limítrofes. Regra: não entrar na grande distribuição!
- Como garantir, para estes produtos, uma data limite de consumo?

Dicas:

- Embalar e fechar a quente, colocar a embalagem virada ao contrário em banho maria durante 15' seguido de arrefecimento rápido à temperatura ambiente, sem gelo. Este fluxo assegura, nas calmas, **um ano de validade ao produto**, desde que se mantenha a proporção de 1 kg de açúcar para 1 kg de fruta, e seja mesmo açúcar e não adoçantes.
- Os frascos devem ter um sistema de violação da embalagem, bastando a tampa ser coberta com papel ou um pano, e com um laço à volta. A ideia é apercebermos-nos que a embalagem não foi ainda aberta

SOBRAS – MITO 54

- Quando a sopa sobra em casa, não se manda fora. Coloca-se no frigorífico. **Regra para a operação:** colocar quente na embalagem a usar, seguida de arrefecimento rápido, para colocação no frigorífico.
- Se colocarmos a sopa (ou qualquer outra coisa) quente, a temperatura elevada irá deteriorar os outros alimentos que estão guardados.
- As embalagens com sobras devem ser etiquetadas, com menção do que contêm e data de colocação na mesma.
- Não existem prazos para refrigeração / congelação de sobras, pelo que cabe a quem as guarda definir até quando é que as considera em condições

PRAZOS DE VALIDADE – MITO 88

- **“Consumir de preferência antes de”** – prazo de validade definido pelo produtor, dado que não existe imposição legal de prazos. O prazo indicado corresponde ao que o produtor considera adequado e para o qual assume responsabilidade. Pode ser vendido após prazo terminar, sob responsabilidade do vendedor e não do produtor.

Dicas: os produtores “costumam” reduzir 1/3 ao prazo de validade real....; se passar o prazo, vejam como está e se não vos apresentar nada de chocante, podem usar!

- “Consumir até” – prazo atribuído para produtos perecíveis. Não deve ser vendido ou consumido.

Dica: se o prazo estiver ultrapassado, cheirem o produto. Se não estiver deteriorado e o quiserem consumir, façam-no. Mas não o deem a terceiros!

USO DE LIXIVIA COMERCIAL – MITO 11

- O uso de lixívia comercial (com concentrações iguais ou superiores a 10%) como desinfetante, é proibido nos estabelecimentos que produzam alimentos de origem animal (e também não animal).
- As operações de lavagem e desinfecção devem ser feitas com biocidas específicos.
- Em alternativa, pode-se usar vinagre.
 - **Dica:** a lixívia deixa resíduos nos diversos utensílios, que transitam para a alimentação / cadeia alimentar.

USO DE OVOS – MITOS 48 E 49

- Os ovos podem ser adquiridos a pequenos produtores, desde que estes limitem a quantidade fornecida a 350 / semana;
- No caso em que se disponha de condições para obter ovos nas instituições (têm galinhas), estes devem ser recolhidos diariamente e lavados, devendo ser consumidos nos 5 dias imediatos após terem sido postos;
- Podem ser usados para confecção de bolos (com ovos pasteurizados, se for para venda a terceiros; para uso restrito (pessoal ou quermesse, por exemplo, pode-se usar ovos de supermercado)) e molotovs, mas não em maioneses ou mousses;
- Refrigeração dos ovos: a regra é não quebrar a cadeia de refrigeração; se comprar ovos que estão refrigerados deve manter no frigorífico, mas se comprar ovos que estejam à temperatura ambiente, podem-se manter à temperatura ambiente
- Não existe qualquer recomendação / obrigação colocar os ovos em frigorífico, mas sim as regras acima indicadas.
 - **Dica:** A colocação em frigorífico evita o envelhecimento dos ovos.
- A técnica de verificação se um ovo está bom ou não, através de colocação em água, pressupõe que o dito vá ao fundo do recipiente. Se ficar a flutuar...mandem-no nadar!

CONTROLO DE TEMPERATURAS (FRIGORIFICOS / ARCAS)

- A simbologia que se usa nos frigoríficos / arcas (ou usava antes de os fabricantes optarem por indicações digitais) e que tem a forma de uma “estrela”, representa por cada uma delas o equivalente a – 6º C, ou seja, 3 estrelas equivale a – 18º C
- A temperatura recomendada de congelação é < 18º C e a de refrigeração é entre 4 e 7º C
- O controlo de temperaturas deve ser feito com termómetros calibrados (1 pelo menos) ou aferidos (recorrendo ao calibrado)
- Importante é identificar em que ponto se efetua o controlo, bem como a frequência em que o mesmo se realiza
 - **Dica:** Quanto mais gordura tiverem os alimentos, maior será o risco de se degradarem quando refrigerados / congelados

CADEIA DE FRIO

- A cadeia de frio não deve ser quebrada, isto é, se recebo congelado, devo descongelar para utilização e não voltar a congelar
- As carnes frescas não podem ser congeladas, salvo se as técnicas de congelação forem adequadas. Se tal ocorrer, podem ser congeladas em pequenas porções.

ACRILAMIDA

- A acrilamida é uma substância que faz parte da dieta da maioria das pessoas e que é considerada nociva para a saúde – cancro potencial (<http://sicnoticias.sapo.pt/mundo/2017-01-23-Sabe-o-que-e-a-acrilamida--E-algo-a-evitar-que-pode-encontrar-se-nas-torradas-e-batatas-fritas>)
- Evitem torradas muito queimadas ou batatas demasiado fritas ou queimadas! Douradinho é que é bom.
- Para produções em grandes quantidades, é necessário que os produtos (óleos) sejam submetidos a análises feitas por entidades externas. Em pequenas quantidades, usem a escala de cores para verificarem o teor de acrilamida.
 - **Nota** : Se pesquisarem "acrilamida cores" no google, aparecem fotos com a escala de cores para as torradas e batatas fritas. O controlo dos óleos de fritura é para determinar a concentração dos compostos polares e pode ser feito com um método rápido nas próprias cozinhas. O controlo dos óleos de fritura é obrigatório há alguns anos

ARREFECIMENTO RÁPIDO

- **Dica:** Se necessitarem de arrefecer rapidamente alguma coisa (por exemplo, vinho branco, sopa, ...), coloquem o que pretendem dentro de vasilhame com gelo e juntem-lhe sal. O sal vai acelerar o processo de liquidificação do gelo e em pouco tempo ficam com água gelada, que arrefece rapidamente o produto em causa.

COZINHAR EM MICRO-ONDAS

- Cozinhar no micro-ondas é algo que tem (como quase tudo na vida) defensores e opositores, conforme o artigo neste link o demonstra (<https://www.noticiasmagazine.pt/2016/os-mitos-da-utilizacao-do-microondas/>). A maioria das pessoas usa-o para aquecer alimentos e não para cozinhar de forma efetiva os mesmos.
- Segundo a formadora, o uso do micro-ondas para cozinhar, no sentido estrito do termo, é desaconselhado, porque a temperatura não atinge de forma uniforme todas as partes dos produtos a confeccionar, gerando situações que, por ausência de aquecimento suficiente, terão tendência a manter bactérias (que não serão mortas) e, por esta via, poder vir a afetar a saúde de quem for comer as refeições assim cozinhadas.