



Consells per a conservar i manipular els ous i la carn d'aviram a casa

Els productes avícoles, tant els ous com la carn d'aviram, són productes frescos sensibles als agents externs i que poden intervenir en contaminacions bacterianes. En la distribució alimentària tots els agents de la cadena treballen per a oferir productes frescos amb les millors condicions de qualitat i seguretat als consumidors. Per tal que aquests aliments conservin aquestes característiques fins a arribar a taula, cal aplicar una sèrie de bones pràctiques a l'hora de conservar-los i manipular-los a casa.

Des de la Federació Avícola Catalana (FAC) us oferim alguns consells sobre el correcte maneig a la llar dels productes avícoles, que podeu transmetre als vostres clients per ajudar-los a mantenir els nivells de qualitat, frescor i seguretat alimentària dels productes que adquireixen als vostres establiments.

ELS OUS NO TENEN DATA DE CADUCITAT

Els ous no tenen data de caducitat, sinó de consum preferent, que es fixa 28 dies després de la posta i que s'ha d'indicar a l'envàs dels ous. Es considera que fins a aquesta data l'ou conservarà totes les propietats físiques del dia de la posta. Tot i això, passada aquesta data el podem consumir amb totes les garanties.

Com que la closca de l'ou és porosa, el canvi més visible que es produeix en l'ou un cop passada la data de consum és la possible pèrdua d'humitat, que fa que l'espai entre la closca i la membrana interior creixi. Tot i això, **encara que hagi passat de la data de consum l'ou encara tindrà moltes aplicacions a la cuina** i podrem aprofitar el seu valor nutritiu, sempre que s'hagi conservat adequadament, si la closca manté la integritat i si té un aspecte normal en trencar-lo.

Cal diferenciar clarament entre la data de caducitat i la de consum preferent per a evitar llençar ous que estan en bon estat i no malbaratar els aliments, que és un

perjudici per a l'economia familiar i també un problema social i ambiental.

A CASA, CAL GUARDAR ELS OUS A LA NEVERA

Per a mantenir les propietats dels ous, **és molt important evitar els canvis sobtats de temperatura**, que poden causar condensacions d'humitat a la superfície de l'ou. Aquestes gotes d'aigua poden facilitar l'entrada de patògens a través de la closca que és porosa. Aquestes són les pautes per a aconseguir-ho:

- En el trajecte de la botiga a casa, **evitar al màxim els canvis de temperatura.**
- A casa, desar els ous a la nevera, que és un lloc fresc, sec i amb temperatura constant.
- Millor **deixar-los dins el seu envàs per a protegir-los** de les olors i de possibles condensacions. No s'ha de rentar els ous per desar-los.
- A l'hora de cuinar-los sí que es poden rentar amb aigua.
- Per evitar les contaminacions, **és convenient trencar-los en un recipient diferent** del que farem servir per a batre'ls o preparar-los.
- Tampoc és recomanable utilitzar la closca per a separar clares i rovells. **Un cop trencats, cal coure els ous al més aviat possible.**



Es millor trencar els ous en un recipient apart

AMB LA CARN D'AU, CONSERVAR EN FRED I EVITAR CONTAMINACIONS

La carn crua d'aviram, com totes carns fresques, té caducitat i el seu període de consum és molt curt, motiu pel qual cal conservar-la sempre a la nevera. També és un aliment sensible a la contaminació i la multiplicació bacteriana i per a manipular-lo a la cuina cal seguir les cinc normes bàsiques d'higiene: REFREDAR, NETEJAR, SEPARAR, COURE I TORNAR A REFREDAR.

- **Refredar:** desar la carn a la nevera a 5 °C o menys, dins el seu envàs original o ben tapada. Si no s'ha de consumir en les hores següents, és millor congelar-la. Després, caldrà descongelar-la dins la nevera, ben tapada, durant 24 hores.
- **Netejar:** per a manipular els aliments crus cal rentar-se bé les mans amb sabó i netejar les superfícies on es manipularà l'aliment. Després de la preparació, cal tornar a rentar mans i superfícies, i netejar els estris que s'hagin fet servir. Cal saber que no s'ha de rentar

CONSERVACIÓ I MANEIG DE PRODUCTES AVÍCOLES

mai la carn d'aviram abans de cuinar-la, ja que pot tenir patògens i hi ha risc de contaminar la zona de rentat a través de les esquitxades de l'aigua.

- **Separar:** cal evitar el contacte de la carn crua amb altres aliments. Per exemple, no s'ha de fer servir el mateix plat on hem posat la carn crua per a servir el menjar un cop cuinat, ni les pinces de cuinar-la per a servir. Separar, separar, separar!
- **Cuinar:** La carn d'aviram s'ha de cuinar sempre a una temperatura mínima de 75°C. No s'ha de menjar mai crua, ja que els possibles patògens només s'eliminen amb la cocció.
- **Refredar una altra vegada:** Els plats de carn d'aviram que no s'han de consumir de seguida, cal conservar-los a la nevera.

Al web de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària hi trobareu més informació i consells com aquests per gaudir dels aliments de forma completament segura