



## Congelar i descongelar bé els aliments

Has de saber... .

1. Les T<sup>a</sup> fredes de nevera ( $= < 4^{\circ}\text{C}$ ) NO destrueixen els microbis, només els alenteixen.
2. La T<sup>a</sup> de congelació NO mata els microbis, només atura el creixement i en el moment de descongelació retornen a la seva activitat de multiplicació.
3. L'aplicació del calor  $> 65^{\circ}\text{C}$  SI que destrueix els microbis.



La congelació no suposa una pèrdua de nutrients sempre que s'hagin seguit les precaucions i pautes correctes alhora de congelar, emmagatzemar i descongelar.

### CONSELLS PER UNA BONA CONGELACIÓ

1. Triar un congelador de 4 estrelles. S'aconsella que els aliments es congelin a  $< - 18^{\circ}\text{C}$ .
2. Congela els aliments el més ràpid possible (preservar les seves qualitats nutricionals)
3. Com més petites siguin les porcions, més ràpid es congelaran i menys risc alimentari.
4. S'aconsella anotar la data de congelació a l'envàs.
5. Mai tornar a congelar un aliment descongelat.

### CONSELLS PER UNA BONA DESCONGELACIÓ

1. Mai descongelar a T<sup>a</sup> ambient, entre  $5-65^{\circ}\text{C}$  és la t<sup>a</sup> de millor multiplicació de bacteris.
2. El millor és descongelar a la nevera un dia abans. És una descongelació lenta i preserva perfectament les propietats sensorials de l'aliment.
3. També tens l'opció del microones, però no s'escalfa el menjar a una t<sup>a</sup> uniforme, caldrà posar-ho a intervals d'1 minut, anar remouent el contingut del plat.

**ALIMENTS QUE NO ÉS CONGELEN, NO PER SEGURETAT, SINO PERQUÈ PERDEN LES SEVES PROPIETATS ORGANOLÈPTIQUES (Textura, sabor, color...): Arròs, pasta, patates, aliments molt greixosos, fregits, salses amb maionesa, amanides i verdures crues, formatges, ous crus amb closca.**