

SUSETE ESTRELA

Engenheira alimentar, autora de *Sabe o que anda a comer?*

MAIS DE 50 COISAS QUE NÃO DEVE FAZER NA COZINHA

EVITE DOENÇAS SILENCIOSAS,
DESPERDÍCIO E COMIDA ESTRAGADA



ARENA

ÍNDICE

<i>Introdução</i>	9
1 Lavar os ovos antes de guardar no frigorífico e parti-los na bancada	15
2 Cozinhar carne que já passou da validade	19
3 Colocar comida quente no frigorífico	23
4 Raspar ou cortar o bolor dos alimentos	27
5 Descongelar alimentos na bancada	31
6 Ignorar o perigo de uma lata amolgada	35
7 Lavar o frango para tirar bactérias	39
8 Comer iogurte fora da validade	43
9 Chupar a cabeça do camarão	47
10 Comer um hambúrguer mal passado	51
11 Comer a parte mais queimada da carne	55
12 Misturar fruta e hortícolas no mesmo cesto	61
13 Desconhecer quais os alimentos que mais acumulam metais pesados	65
14 Desconhecer o perigo dos germinados nas saladas	71
15 Aproveitar as batatas grelhadas e esverdeadas	77
16 Acreditar que «próprio para microondas» significa «seguro»	81

17	Misturar fruta crua ultracongelada em iogurtes e <i>smoothies</i>	87
18	Achar que todos os «E» são maus	93
19	Confiar na «regra dos 5 segundos»	99
20	Congelar os alimentos directamente na embalagem de compra	103
21	Achar que todas as sobras duram 3 a 5 dias no frigorífico	109
22	Embrulhar limão em folha de alumínio	115
23	Guardar comida no frigorífico ainda dentro dos tachos	119
24	Usar o frigorífico sem estratégia	123
25	Arrefecer os alimentos incorrectamente	131
26	Achar que o calor mata tudo	135
27	Acreditar que a acrilamida é problema só da <i>airfryer</i>	139
28	Reaquecer a mesma comida várias vezes	145
29	Desrespeitar o ritmo das frutas climatéricas e não climatéricas	151
30	Lamber a colher dos bolos e comer a massa crua	159
31	Desconhecer os alimentos de alto risco	163
32	Usar a mesma tábua para alimentos crus e cozinhados	169
33	Evitar usar um termómetro no frigorífico e congelador	175
34	Guardar as especiarias junto ao fogão	179
35	Acreditar no teste do copo de água para ver se os ovos estão estragados	187
36	Guardar os cogumelos na embalagem de compra	189

37	Desconhecer o verdadeiro significado dos dois tipos de validade	195
38	Congelar alimentos quentes	199
39	Deixar a manteiga fora do frigorífico	203
40	Aquecer refeições nas embalagens de <i>takeaway</i>	205
41	Achar que os alimentos «bio» não provocam doenças	211
42	Desconfiar da colher de pau	215
43	Guardar arroz no frigorífico mais de 24 horas	219
44	Aproveitar fruta danificada para sumos, saladas ou panquecas	223
45	Acreditar que carne mal passada é sempre segura	227
46	Reaquecer certos alimentos no microondas	231
47	Ir despreparado para o piquenique	235
48	Achar que qualquer snack serve para a praia	241
49	Ignorar como se gere o frigorífico e o congelador num apagão	245
50	Usar esponjas sujas sem desinfectar	249
51	Usar o congelador sem estratégia	253
52	Descurar as queimaduras do gelo	257
53	Usar utensílios que desregulam o sistema hormonal	261
	<i>Agradecimentos</i>	269

INTRODUÇÃO

Ninguém nos ensina a cozinhar com base no ingrediente principal: a segurança.

Nem na escola, nem em casa, nem nos livros de receitas. Por norma, falam-nos de sabores, de tradições e de equilíbrio nutricional. Mostram-nos como fazer um bom refogado, como engrossar molhos ou aproveitar sobras. Mas quase sempre deixam de fora aquilo que pode realmente proteger — ou prejudicar — a nossa saúde: os bastidores invisíveis da cozinha.

Porque saber cozinhar... **não é o mesmo que saber cozinhar em segurança.**

Durante décadas, os erros mais perigosos foram sendo normalizados: descongelar em cima da bancada, guardar comida ainda quente da forma errada, acreditar em prazos que continuam sem ser devidamente compreendidos, reaquecer alimentos indefinidamente, usar utensílios e embalagens que libertam substâncias tóxicas. Sem saber, transformámos o frigorífico num laboratório de riscos e a bancada da cozinha num palco de contaminações — e de confusão entre o que é «fresco», o que é «seguro» e o que «ainda deve estar bom». Esta situação resulta frequentemente em barriga inchada, problemas digestivos que vão piorando silenciosamente, indisposições recorrentes, deficiências nutricionais, excesso de parasitas e metais pesados, aumento de doenças que parecem surgir do nada, quando, muitas vezes, têm raízes no dia-a-dia da nossa cozinha.

Este livro foi escrito para mudar isso. Não é um livro de receitas. Não é um livro sobre o que está «na moda» comer. É um livro sobre o que nunca nos ensinaram — mas que muda tudo.

Reuni nestas páginas os erros mais comuns e os mitos mais perigosos sobre segurança alimentar que fui ouvindo ao longo dos

últimos sete anos, após o lançamento do meu primeiro livro, dos meus cursos e de dúvidas frequentes, colocadas nas minhas redes sociais. Cada ponto foi revisto com base em evidência científica actual, estudos publicados a nível nacional e internacional, e na experiência acumulada de milhares de pessoas que passaram pelos meus cursos, mentorias e *workshops*.

Com o meu primeiro livro *Sabe o que anda a comer?*, publicado em 2018, introduzi pela primeira vez no espaço público uma abordagem transversal à segurança alimentar: desde o papel das famílias nas cozinhas domésticas até à responsabilidade da indústria e à lógica do sistema global de segurança alimentar. Um tema até então ausente da conversa pública, ausente das cozinhas domésticas e visto como exclusivo dos bastidores da indústria.

O livro foi pioneiro e extraordinariamente bem recebido pela comunicação social, superando todas as minhas expectativas. Abriu assim caminho para uma nova consciência sobre aquilo que acontece entre os laboratórios, o campo e o prato. Já está na segunda edição e continua actual, com uma abordagem mais profunda, onde se fala sobre a verdade que não vem nos rótulos, os cuidados a ter no supermercado e muitas estratégias para uma alimentação segura ao longo da vida.

Este novo livro que tem nas mãos não o substitui, nem se sobrepõe — complementa-o. Se depois de ler estas páginas quiser aprofundar o tema, conhecer os bastidores da produção alimentar, explorar aditivos, pesticidas, alergénios ou fazer melhores escolhas no supermercado — o primeiro livro continua a ser um aliado precioso. Os dois conversam. E fortalecem-se mutuamente.

Julgo que concorda comigo nesta verdade: o mundo mudou e a forma como cozinhamos também. Há 70 anos, os microondas, as *airfryers*, os antiaderentes, os plásticos descartáveis, o peixe importado de países longínquos, a carne embalada em atmosfera protectora ou passar o Inverno a comer morangos não eram coisas muito comuns nas cozinhas domésticas.

As nossas avós lidaram com muitos desafios... mas não tinham de lidar com embalagens e utensílios que afetam o sistema hormonal, surtos de bactérias patogénicas, vírus e parasitas ou químicos nocivos que contaminam a carne, o leite, o peixe, os cereais, a fruta ou os legumes que agora chegam do outro lado do mundo — e que, por isso, também exigem conhecimento e cuidados diferentes na preparação e conservação. Os alimentos mantêm o mesmo nome, mas o seu conteúdo mudou.

Hoje, a realidade das nossas refeições familiares exige outro tipo de atenção. E muitas das práticas herdadas de geração em geração precisam de uma actualização profunda. Honramos as receitas de amor das avós — **actualizando e adaptando à realidade actual as boas práticas de higiene e segurança dos nossos alimentos.**

Comer bem não chega. É preciso saber conservar, descongelar, aquecer, escolher os materiais certos — e distinguir tradições seguras de hábitos ultrapassados, que já não servem a alimentação segura da sua família, dos seus amigos nem da sua comunidade.

O que vai encontrar neste livro **não são regras absolutas**, mas orientações práticas, acessíveis e fundamentadas. Para que possa tomar decisões mais informadas, proteger a sua família, reduzir o desperdício, evitar doenças silenciosas — e cozinhar sem medo de ficar doente ou prejudicar a saúde, sem querer, dos seus filhos, netos ou convidados.

A alimentação só é saudável se for segura!

Por tudo isto, escrevi este livro para si, que cozinha por amor, por obrigação, por causa da sua saúde ou por sobrevivência. E para si que já come bem, mas quer fazer ainda melhor, de forma mais sábia, confiante e segura. E para quem não desiste de aprender e acredita que o conhecimento salva. Se lhe parecer que alguma das mais de 50 coisas mencionadas neste livro faz parte da sua rotina, não se

assuste. Não é motivo de culpa — é sinal de que tem nas suas mãos o livro certo. Vamos aprender, corrigir... e comer melhor.

Espero, por isso, que este nosso encontro salte das páginas deste livro para a vida real — e que nos possamos cruzar, algures, em cursos, mentorias ou palestras. Será um privilégio dar continuidade a esta conversa sobre a importância da alimentação segura como base de uma vida feliz, consciente e saudável.



1

LAVAR OS OVOS ANTES DE GUARDAR NO FRIGORÍFICO E PARTI-LOS NA BANCADA

Lavar os ovos antes de os guardar no frigorífico até pode parecer uma boa prática de higiene, mas, na realidade, e para bem da segurança alimentar da família, não o devemos fazer.

E por que razão não o devemos fazer? Porque a casca dos ovos possui uma película natural e invisível — chamada **cutícula** — que funciona como barreira protectora, retardando assim a penetração dos microrganismos nocivos que vivem no exterior da casca. Por isso, manter o ovo longe de humidades evita que bactérias nocivas como a *Salmonella* — presença habitual nos intestinos de aves saudáveis — penetrem no interior do ovo através dos mais de 10 mil microporos que constituem a sua casca.

Se decidir lavar os ovos, nomeadamente com água fria, esta poderá entrar para o interior do ovo, através de um processo de acção capilar, arrastando consigo as bactérias nocivas da casca. A humidade residual que fica à superfície da casca pode também facilitar a multiplicação microbiana. Ou seja, mais um factor para reduzir assim a qualidade e durabilidade do ovo.

Ovos caseiros versus Ovos de aviário

Os ovos de mesa que chegam aos supermercados apresentam normalmente um nível de higiene muito superior aos ovos caseiros. Num aviário, os profissionais encarregam-se de manter as fezes

afastadas dos ovos. Já num galinheiro familiar é mais frequente encontrar ovos sujos ou muito sujos. Nesse caso, limpe-os suavemente com um pano seco ou papel absorvente seco. E se faz mesmo questão de os passar por água, faça-o somente com água morna, com muito cuidado de modo a evitar salpicos pela bancada e apenas imediatamente antes de os cozinhar.

Apesar de todos os esforços do sector avícola, os ovos contaminados com *Salmonella* continuam a ser uma das principais fontes de infecção alimentar para as famílias. Aliás, de todos os surtos de origem alimentar na União Europeia a *Salmonella* é a bactéria mais reportada. Só na UE, são reportados anualmente mais de 90 mil casos de salmonelose humana, com prejuízos económicos que podem ascender aos 3 mil milhões de euros. Responsável por febres, vómitos, diarreias e dores abdominais, que podem durar dias ou semanas, o melhor é fazer de tudo para a manter longe da sua família.

Ao viajar pelo mundo, vai reparar que a forma como os ovos são vendidos varia de país para país. Por exemplo, em Portugal, os ovos são vendidos à temperatura ambiente, enquanto nos Estados Unidos, Suécia e Emirados Árabes Unidos, eles são refrigerados. Isto acontece porque os países apostam em estratégias distintas.

Nos **Estados Unidos** e na **Suécia**, por exemplo, os ovos são, na sua maioria, lavados e desinfetados antes da venda, removendo assim a cutícula protectora. Como resultado, é obrigatório mantê-los refrigerados, abaixo dos 7 °C , para prevenir o crescimento bacteriano.

Já na **União Europeia** e no que toca aos ovos de classe A, a legislação proíbe a lavagem de ovos destinados ao consumo humano, pois entende que a casca dos ovos não lavados funciona como uma boa barreira à contaminação bacteriana. Também por isso, não é obrigatório refrigerar os ovos durante a distribuição, ou seja, desde a produção até à cozinha do consumidor. Isto acontece porque a Autoridade de Segurança Alimentar Europeia acredita que a manutenção da cutícula e a vacinação obrigatória das galinhas, contra a *Salmonella*, são medidas eficazes para proteger a saúde humana. A *Salmonella* é um contaminante ambiental, e importa reforçar que a galinha não

põe o ovo num ambiente estéril. Ela está na sua vida, algures num galinheiro ou aviário, e faz-nos o favor de produzir os ovos, pelo que nos cabe a nós, consumidores, ter alguns cuidados de segurança alimentar para usufruir dos benefícios nutricionais deste alimento.

Apesar de existirem abordagens distintas pelo mundo no que diz respeito à temperatura de comercialização, há dois pontos em que as autoridades mundiais são unânimes: em casa, os ovos não devem ser lavados...

...nem devem ser partidos na esquina da bancada

A melhor técnica para partir os ovos, ou seja, a mais segura, é aquela que minimiza o contacto entre a casca e o conteúdo do ovo. Quando partimos o ovo na esquina da bancada ou no bordo da tigela, além de a casca ficar mais propensa a partir-se em vários pedaços (que normalmente acabam misturados com a clara), também estamos a empurrar a casca e a sua contaminação exterior para dentro do ovo. Esta prática promove três riscos:

1. Aumenta o risco de danificar a gema.
2. Aumenta a probabilidade de a sujidade da casca contaminar o interior do ovo, o que é especialmente problemático no caso dos ovos mal passados: ovos mexidos ou ovo estrelado com gema líquida.
3. Aumenta a possibilidade de contaminação cruzada na cozinha. Ou seja, a transferência das bactérias da casca e do interior do ovo para a bancada da cozinha ou para os outros alimentos que vão ser consumidos crus, como, por exemplo, uma salada. A zona da bancada onde parte o ovo passa a estar contaminada e torna-se assim num foco de contaminação para tudo o que ali toca.

Portanto, da próxima vez que for partir um ovo, antes de apontar para o rebordo de uma tigela, para a esquina da bancada ou para a borda da frigideira, escolha uma superfície lisa, limpa e experimente

dar-lhe uma pancada confiante com uma mão. Vai ver que a casca não se fragmenta em pedaços tão pequenos. Experimente e pode ser que se converta a este método, que é mais seguro.

DICA DE SEGURANÇA ALIMENTAR PRÁTICA

- Lave sempre as mãos depois de tocar em ovos crus e evite o contacto entre estes e outros alimentos para prevenir a contaminação cruzada. Leia e respeite as condições de conservação que existem nas embalagens dos ovos.

2

COZINHAR CARNE QUE JÁ PASSOU DA VALIDADE

«Se ainda não cheira mal, deve estar boa.» Quantas vezes já ouviu esta frase dita por alguém bem-intencionado que não quer deitar comida fora? A verdade é que cozinhar carne que passou da validade pode ser um erro sério — daqueles que, literalmente, nos podem deixar de cama (ou pior, no hospital). Ao longo das próximas linhas vamos entender por que razão não deve confiar apenas no nariz ou no aspecto da carne para decidir se a pode cozinhar.

Entender a validade: o que significam as datas?

Antes de mais, é fundamental perceber que existem dois tipos de datas nos rótulos dos alimentos:

- **Data de durabilidade mínima** («antes de» ou «antes do fim de»): indica até quando o alimento mantém as suas propriedades de qualidade (sabor, textura, aroma...). Ultrapassada esta data, pode ainda ser seguro consumir, desde que respeitadas as condições de conservação mencionadas no rótulo.
- **Data-limite de consumo** («consumir até»): Esta é uma data de segurança alimentar. Quando ultrapassada, o risco de presença de microrganismos patogénicos, como *Salmonella*, *E. coli* ou *Listeria*, aumenta significativamente, mesmo que o alimento pareça estar «normal».

No caso da carne fresca, estamos quase sempre a falar de produtos com data-limite de consumo. Ou seja, não devem ser consumidos depois da data impressa na embalagem.

«Mas a carne ainda tem bom aspecto...» É aqui que entra o perigo silencioso. A deterioração microbiológica da carne pode ocorrer sem alterar o cheiro, a textura ou a cor de forma evidente. Isto porque os micróbios mais nocivos não produzem sempre sinais visíveis. A carne pode estar contaminada e causar doença, mesmo que pareça em boas condições.

Além disso, a exposição ao oxigénio pode alterar ligeiramente a cor da carne (por exemplo, tornando-a mais acastanhada), mas essa alteração nem sempre está associada à sua segurança — apenas à oxidação natural da mioglobina, uma proteína presente na carne.

Por outro lado, a presença de odor ácido, textura viscosa ou manchas esverdeadas já são sinais claros de que a carne está imprópria para consumo. Se a carne apresentar qualquer uma destas alterações, deve ser imediatamente descartada, mesmo que ainda esteja dentro do prazo.

O papel essencial da conservação

Outro aspecto crucial para avaliar se a carne é consumível prende-se com as condições de conservação desde a compra até ao momento de utilização. Carne mantida a temperaturas acima dos 4 °C pode degradar-se rapidamente, independentemente da validade. Por exemplo:

- No frigorífico (entre 1 °C e 4 °C), a carne fresca deve ser consumida em 1 a 2 dias após a compra.
- No congelador (abaixo de -18 °C), a validade pode ser estendida durante vários meses, mas a carne deve ser congelada imediatamente após a compra e nunca recongelada após descongelação parcial.

Por isso, mesmo que a carne tenha passado a data de validade por «apenas um dia», se não tiver sido conservada de forma correcta, não é seguro cozinhá-la.

E se mesmo assim decidir cozinhá-la? Se, após uma avaliação criteriosa, considerar que a carne está dentro do prazo e em bom estado, cozinhe-a completamente. A carne deve atingir temperaturas internas mínimas seguras, como:

- 70 °C para carne picada.
- 75 °C para carne de aves.
- 63 a 68 °C para bifes ou costeletas, dependendo do ponto desejado e com repouso de 3 minutos (mas sempre com precaução).

Isto ajuda a destruir possíveis bactérias, mas atenção: **cozinhar não «desinfecta» carne estragada**. Se a carne já estiver contaminada com toxinas produzidas por bactérias nocivas, a cozedura não será suficiente para eliminar o risco.

RESUMINDO:

- Não cozinhe carne depois da data-limite de consumo.
- Não confie apenas no cheiro ou aspecto da carne.
- Não utilize carne mal conservada, mesmo estando dentro da validade.
- Não reaqueça carne que já foi congelada e descongelada.
- Não subestime os riscos — a segurança alimentar começa antes de acender o fogão.

SABIA QUE...

Algumas bactérias responsáveis por intoxicações alimentares podem multiplicar-se mesmo a temperaturas de frigorífico? A *Listeria monocytogenes*, por exemplo, consegue crescer a 3 °C — o que significa que mesmo os frigoríficos bem regulados não são garantia absoluta de segurança.

3

COLOCAR COMIDA QUENTE NO FRIGORÍFICO

Pôr ou não pôr comida quente no frigorífico? Eis a questão que atravessa gerações, cozinhas e conversas de família. Entre vizinhas que juram que «é um perigo para a saúde» e avós que avisam que «estraga o frigorífico», a verdade encontra-se algures entre a técnica, a temperatura e o tempo. E, como em quase tudo na cozinha, o erro não está na intenção, mas na prática mal informada. Vamos por partes.

É um mito que colocar comida quente no frigorífico estrague os alimentos acabados de cozinhar. O problema, na realidade, é outro: ao introduzir algo ainda muito quente, está a aquecer o ambiente interno do frigorífico e a colocar em risco todos os alimentos que já lá se encontravam. Pode levá-los para a chamada «zona de risco», um intervalo de temperatura entre os 5 °C e os 65 °C, onde as bactérias — incluindo algumas patogénicas (nocivas) — se multiplicam com rapidez impressionante, sobretudo entre os 20 °C e os 55 °C.

Além disso, está a exigir um esforço suplementar ao motor do frigorífico, o que implica maior desgaste do equipamento e um aumento de consumo energético. Não é uma catástrofe imediata, mas também não é uma prática sustentável.

Por outro lado, se optar por deixar a comida a arrefecer sobre a bancada durante horas, corre o risco oposto: os alimentos permanecem demasiado tempo nessa mesma zona de risco. Resultado? Risco acrescido de deterioração e, pior, de intoxicação ou infeção alimentar.

Especialmente grave quando se trata de refeições destinadas a bebés, crianças, grávidas, idosos ou pessoas com o sistema imunitário comprometido.

Então, o que se deve fazer?

Idealmente, deve-se deixar a comida arrefecer *um pouco* antes de a guardar no frigorífico — mas não durante mais de duas horas. E nunca, em circunstância alguma, deve colocar alimentos ainda a ferver dentro do frigorífico.

Para acelerar o arrefecimento, aqui ficam algumas boas práticas:

- **Dividir para reinar:** Separe o alimento quente em porções pequenas e distribua por caixas mais rasas — quanto maior a superfície em contacto com o ar, mais depressa arrefece.
- **Use recipientes herméticos:** Coloque-os depois num banho de água fria ou gelo.
- **Escolha caixas pequenas:** Especialmente no caso de sopas ou guisados, que retêm mais calor. É comum, por exemplo, uma grande panela de sopa demorar horas a atingir uma temperatura segura. Dividir o conteúdo pode ser suficiente para o poder refrigerar de imediato. Sempre num período máximo de duas horas após a preparação.

Se tiver dúvidas sobre se um alimento ainda está seguro para consumir, opte sempre pelo princípio da precaução: mais vale desperdiçar uma dose do que arriscar uma intoxicação alimentar.

O contexto importa. Em casa, o frigorífico não está equipado com sistemas de choque térmico como os que existem em cozinhas industriais ou restaurantes. Nestes locais, o processo de arrefecimento e conservação é altamente controlado e rigoroso — porque o risco é maior, o volume também.

RESUMINDO:

- Nunca coloque alimentos a ferver no frigorífico.
- Arrefeça os alimentos rapidamente, preferencialmente em caixas pequenas e fechadas.
- Evite manter comida a arrefecer à temperatura ambiente por mais de duas horas.
- O que está em causa não é só conservar o que acabou de cozinhar — é proteger todos os outros alimentos e garantir que nenhum entra na zona de risco.

Se o seu frigorífico for antigo ou estiver muito cheio, o risco de aquecer demais com a introdução de comida quente é maior. Por isso, nestes casos, vale ainda mais a pena arrefecer bem os alimentos antes de os guardar.

SABIA QUE...

Mesmo quando cozinhamos bem um alimento, algumas bactérias conseguem sobreviver?

É o caso de certos microrganismos que formam esporos — uma espécie de cápsula de protecção que os torna extremamente resistentes ao calor. Esses esporos não causam danos imediatos, mas assim que a temperatura volta à zona morna (entre 5 °C e 60 °C), eles podem «acordar», germinar e multiplicar-se rapidamente. Por isso, o tempo e a temperatura após a confeção são tão importantes quanto a própria cozedura.

Arrefecer depressa = Evitar o risco invisível.



4

RASPAR OU CORTAR O BOLOR DOS ALIMENTOS

Muitos de nós crescemos a ouvir «corta o bolor e come o resto», mas essa prática, embora pareça económica, pode pôr a sua saúde em risco. Diversos estudos e orientações de autoridades de segurança alimentar a nível mundial demonstram que, na maioria dos casos, o melhor recurso é rejeitar o alimento contaminado. No entanto, é importante perceber que nem todos os bolores são maus — há espécies benéficas, utilizadas, por exemplo, na produção de alguns queijos — contudo, quando se trata do bolor que surge involuntariamente em alimentos que deveriam estar conservados de forma segura, o potencial para danos é real.

O que é o bolor?

O bolor — ou mofo — é constituído por fungos microscópicos que prosperam na matéria orgânica em decomposição. O que se vê na superfície de um alimento com bolor é apenas a «ponta do icebergue»: as hifas, ou raízes invisíveis, penetram profundamente no alimento e podem espalhar substâncias nocivas, as **micotoxinas**. Estas toxinas são especialmente perigosas porque podem afetar o sistema imunitário, o sistema nervoso, o fígado e os rins, provocar reacções alérgicas, problemas respiratórios e, a longo prazo, até efeitos carcinogénicos.

Nem todos os bolores são prejudiciais. Bolores específicos são, na verdade, intencionalmente cultivados para produzir queijos como o

Roquefort, o Gorgonzola ou o Camembert, e têm um papel benéfico na indústria alimentar. Mas estes são o resultado de processos controlados e cuidadosamente monitorizados — o bolor que surge espontaneamente em alimentos mal conservados não goza dessa segurança.

Por que não se pode simplesmente cortar o bolor?

- **Migração de micotoxinas:** Certos fungos produzem micotoxinas que podem migrar para áreas do alimento aparentemente intactas. Assim, mesmo que se corte a parte visível do bolor, o risco de ingerir essas substâncias tóxicas persiste — especialmente em cereais, frutos secos, frutas e legumes mal conservados.
- **Contaminação invisível:** As hifas que constituem o bolor penetram profundamente no alimento. A remoção superficial elimina apenas o que é visível, criando uma falsa sensação de segurança, pois a contaminação pode estar espalhada internamente.
- **Efeitos cumulativos:** Enquanto algumas bactérias podem provocar efeitos imediatos, as micotoxinas têm um efeito cumulativo. Ou seja, bastam pequenas doses, ingeridas repetidamente, para afetar o sistema imunitário e outros órgãos vitais ao longo do tempo.

Exceções e critérios de bom senso

Em alimentos de **textura dura**, como algumas cenouras ou queijos de pasta dura a extra dura, onde o bolor tem mais dificuldade em infiltrar-se, pode ser possível, com extremo cuidado, retirar uma margem de segurança — recomendam-se, geralmente, pelo menos 2,5 cm em redor e abaixo da zona afetada. Contudo, essa exceção não garante a eliminação completa dos riscos e deve ser aplicada apenas de forma pontual e com critérios rigorosos.

Boas práticas e prevenção

- **Não arrisque em alimentos de textura macia:** Para produtos como pães, queijos moles, frutas, vegetais, carnes, compotas e preparações líquidas, a melhor opção é descartar o alimento, pois a contaminação provavelmente já se estendeu por todo o produto e, por vezes, é fácil sentir isso pelo palato. «Não tinha bolor» mas sabe a bolor.
- **Armazenamento adequado:** A prevenção é fundamental. Mantenha os alimentos em ambientes frescos, secos e bem ventilados; utilize recipientes herméticos; e consuma os produtos dentro dos prazos recomendados.
- **Manipulação cuidadosa:** Durante o transporte e acondicionamento dos alimentos, evite danos que possam predispor ao aparecimento do bolor. Optar por comprar quantidades menores e consumir com maior frequência também pode ajudar a minimizar o problema.

RESUMINDO:

- Não confie na simples remoção do bolor. A presença de mofo indica que as micotoxinas e as hifas podem estar espalhadas por todo o alimento.
- Em produtos de textura macia, o alimento deve ser descartado.
- Em alimentos de textura dura, mesmo que seja possível retirar uma margem de segurança (mínimo 2,5 cm), a integridade do alimento pode já estar comprometida.
- Prevenir o aparecimento do bolor, através de um adequado armazenamento e manipulação, é a melhor estratégia para proteger a saúde e evitar desperdícios.

SABIA QUE...

Evitar o desperdício alimentar começa com pequenos gestos? Se costuma abrir um frasco de polpa de tomate e guardar o restante no frigorífico, saiba que isso pode favorecer o aparecimento de bolor.

Uma solução simples e segura? Congelar o excedente logo após a primeira utilização, em porções individuais. Basta encher cuvetes de gelo limpas com a polpa, deixar congelar e, depois de algumas horas, transferir os cubos para um saco próprio de congelação ou outro recipiente limpo e hermético. Assim, tem sempre à mão a dose certa — sem desperdício, sem risco e sem frustrações. Prático, seguro e sem micotoxinas infiltradas.

5

DESCONGELAR ALIMENTOS NA BANCADA

Descongelar alimentos de forma correcta é essencial para preservar a qualidade e, sobretudo, garantir a segurança alimentar. Seja porque nos esquecemos de os transferir para o frigorífico na véspera ou por estarmos com pressa, a descongelação na bancada é uma prática comum, mas que pode trazer riscos significativos.

Quando os alimentos permanecem congelados, as bactérias nocivas, mesmo que presentes, encontram-se inativas. Mas, no instante em que o alimento começa a descongelar e a sua temperatura ultrapassa os 5 °C, entra na chamada «zona de perigo» (entre 5 °C e 65 °C). Neste intervalo térmico, as bactérias despertam e multiplicam-se rapidamente, especialmente se o alimento for descongelado em cima da bancada, onde a temperatura ambiente é elevada. Este método pode originar uma descongelação desigual, em que a parte exterior atinge temperaturas propícias à proliferação bacteriana enquanto o interior permanece congelado, comprometendo não só a segurança mas também a uniformidade da cozedura.

Além disso, os líquidos que se acumulam durante o descongelamento podem contaminar outras superfícies e alimentos, aumentando o risco de contaminação cruzada. Estas condições são particularmente perigosas para grupos de risco, como crianças, idosos e pessoas com o sistema imunitário comprometido.

Métodos seguros de descongelação

A melhor estratégia é planear a descongelação com antecedência e optar por métodos que mantenham o alimento a uma temperatura segura até estar completamente descongelado. Eis as alternativas mais recomendadas:

- **No frigorífico:** Transfira os alimentos congelados para o frigorífico, idealmente num tabuleiro ou recipiente com rede para manter o alimento afastado dos sucos da descongelação. Este método garante uma descongelação lenta e uniforme, mantendo a temperatura entre 1 °C e 4 °C e evitando que o alimento ultrapasse os 5 °C. Por exemplo, aves inteiras podem necessitar de 24 horas por cada 2,5 kg.
- **Em água fria:** Se o tempo for um factor crítico, coloque o alimento (de preferência devidamente embalado ou selado) num recipiente com água fria, trocando a água a cada 30 minutos. Assim, o processo de descongelação é acelerado sem elevar demasiadamente a temperatura do alimento.
- **No microondas (para uso imediato):** Utilize a função «descongelar» apenas quando o alimento é preparado de seguida. Este método, embora rápido, pode resultar numa descongelação desigual, por isso é essencial confirmar que o alimento está uniformemente descongelado antes de o cozinhar.

Em nenhum dos casos se deve deixar o alimento a descongelar à temperatura ambiente, uma vez que isto promove a multiplicação bacteriana.

Cuidados especiais para alimentos embalados a vácuo

Produtos embalados a vácuo, como o peixe, beneficiam de um ambiente com baixo oxigénio que prolonga a sua qualidade. Contudo, este mesmo ambiente — ótimo para conservar, pode tornar o processo de descongelação mais delicado. O risco é que, se o alimento for descongelado de forma incorrecta, a temperatura do produto

pode ultrapassar os 5 °C por um período de duas horas ou mais, permitindo o desenvolvimento de bactérias como o *Clostridium botulinum*.

Para os alimentos embalados a vácuo, é crucial:

- **Manter a embalagem intacta durante a descongelação no frigorífico:** A forma mais segura é colocar o alimento selado directamente no frigorífico, onde a descongelação ocorrerá de maneira lenta e uniforme, mantendo a temperatura abaixo dos 5 °C e preservando o ambiente de baixo oxigénio que inibe a actividade bacteriana. Se por alguma razão a temperatura for superior a 5 °C, e o tempo superior a 120 minutos, NÃO descongelar na embalagem.
- **Utilizar água fria se necessário:** Caso seja preciso acelerar o processo, o alimento pode ser descongelado em água fria. Aqui, existem duas abordagens: retirar o alimento da embalagem ou, se a embalagem for suficientemente resistente, mantê-lo selado e submergi-lo cuidadosamente em água fria — monitorizando rigorosamente o tempo (não exceder 2 horas) e controlar a temperatura. Se o peixe não descongelar na embalagem no prazo de 30 minutos, retire-o da embalagem e continue a descongelá-lo em água fria corrente.

RESUMINDO:

Planeie com antecedência e nunca deixe os alimentos a descongelar à temperatura ambiente. Para garantir a segurança e preservar a qualidade, opte preferencialmente por descongelá-los no frigorífico; se o tempo for escasso, a imersão em água fria é uma alternativa mais segura, devendo sempre ser seguida de uma preparação imediata e desinfecção desse local para evitar contaminações cruzadas. No caso dos alimentos embalados a vácuo, mantenha a embalagem intacta para preservar o ambiente protector do produto e siga rigorosamente os métodos recomendados.

SABIA QUE...

A descongelação inadequada pode resultar numa descongelação desigual — imagine a parte exterior de um peixe a atingir temperaturas acima dos 5 °C enquanto o interior continua congelado. Essa situação favorece a multiplicação de bactérias, criando «bolsas» de contaminação que podem não ser eliminadas durante a cozedura. Em alimentos embalados a vácuo, manter a embalagem intacta durante a descongelação no frigorífico é crucial para impedir que, durante a transição, o alimento se torne propício à produção de toxinas. Um pequeno esforço de planeamento pode significar a diferença entre uma refeição segura e um risco potencial para a saúde.

SABE QUE NÃO DEVE DESCONGELAR ALIMENTOS NA BANCADA, IGNORAR O PERIGO DE LATAS AMOLGADAS, NEM MISTURAR FRUTA E HORTÍCOLAS NO MESMO CESTO?

Os hábitos herdados de geração em geração, apesar de carregarem muito amor, estão desatualizados em relação à forma como os alimentos são hoje produzidos, transportados e conservados. Muitas doenças silenciosas, intoxicações alimentares e desperdício de comida começam em pequenos erros comuns que cometemos sem perceber, nem saber.

No seu novo livro, *Mais de 50 coisas que não deve fazer na cozinha*, Susete Estrela, engenheira alimentar com mais de 20 anos de experiência, apresenta-nos um guia prático, intemporal e cheio de ciência acessível para quem quer proteger a sua família dos riscos escondidos à mesa. Este livro é, também, um aliado para quem deseja reduzir o desperdício alimentar, conservar melhor e garantir refeições seguras, saborosas e nutritivas.

Aqui vai encontrar mais de 50 erros comuns explicados com rigor e bom senso, bem como dicas práticas para o dia-a-dia. É um convite para olhar para a sua cozinha com mais consciência, a prevenir em vez de remediar, e a cuidar melhor de si e da sua família.

LEMBRE-SE: A SUA ALIMENTAÇÃO SÓ É SAUDÁVEL SE FOR SEGURA.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
penguinlivros

ISBN: 978-989-787-916-6



9 789897 879166