

# Consells per preparar el pícnic

Amb l'arribada del bon temps, augmenta el nombre de menjars que es fan a l'aire lliure com ara en excursions, barbacoes o pícnic. Us proposem una sèrie de consells a l'hora de menjar a l'aire lliure perquè gaudiu dels àpats en un entorn agradable.

Les elevades temperatures de l'estiu i el temps transcorregut entre que es prepara el menjar i es consumeix poden afavorir el creixement microbià i causar una toxiinfecció alimentària. Mantenir la cadena del fred i respectar les normes d'higiene durant la preparació i la conservació del menjar ajuda a garantir la seguretat dels aliments.

## Com organitzem la nevera per al pícnic?

- Conservem els aliments que requereixin fred en neveres amb bosses refrigerants o glaçons protegits perquè no regalimin aigua.
- Omplim la nevera al darrer moment amb aliments que haurem refrigerat tota la nit.
- Recordem que els glaçons només serveixen per mantenir el fred i no pas per refredar els aliments.
- Un cop els glaçons s'han fos, l'aliment deixa de ser segur.
- Separem els productes crus dels productes cuits o els que estan llestos per al consum per evitar la contaminació encreuada.
- Aillem en recipients hermètics la carn i el peix cru, i posem-los al fons de la nevera per evitar que se'n desprenguin sucs que puguin contaminar la resta d'aliments.

## Com transportem el menjar?

- Durant el viatge posem la nevera en el lloc més fresc del vehicle.
- Si cal, connectem l'aire condicionat.
- Un cop estiguem a l'indret del pícnic, traiem al més aviat possible la nevera del cotxe i deixem-la a l'ombra.
- No obrim la nevera si no és necessari; cada cop que ho fem, perdrem fred de l'interior.

## Quina aigua hem d'utilitzar?

- Si hi ha una font, ens hem d'assegurar que l'aigua sigui potable.
- No confonguem aigua neta amb aigua potable.
- Davant del dubte, val més portar-la de casa.
- Recordem rentar-nos les mans abans de començar a manipular els aliments.
- Quan no sigui possible, les tovallolletes humides són una bona opció.

## Com preparem els aliments freds?

- Preparem les amanides variades a base de vegetals crus i pasta, formatge, embotits, etc., al darrer moment, mai a casa.
- Barrejar ingredients crus i cuits amb antelació i a temperatura ambient afavoreix la contaminació. Cuinem la truita de patates amb suficient antelació per poder-la refredar.
- Quallem bé l'ou. Evitem salses que duguin ou. Les salses comercials han rebut un tractament d'esterilització que en garanteixen la salubritat. Però un cop obert l'envàs, s'ha de consumir en un espai breu de temps ja que pot recontaminar-se.
- Rentem bé els vegetals crus i la fruita a casa; és l'indret més higiènic per fer-ho.
- A l'estiu la fruita és més variada i gustosa. Aprofitem-ho! No oblidem de pelar-la si no l'hem rentada i assecada a casa.
- Conservem en fred fins al darrer moment les postres làctiques i les que estan fetes a base d'ou: cremes, flams, formatges tendres, nates, tiramisú, etc.

---

### **I si fem una costellada o una barbacoa?**

- Recordem que està totalment prohibit fer foc sense autorització al bosc i a la franja de 500 metres que l'envolta. Només es pot fer foc a àrees recreatives habilitades pels ajuntaments.
- Preparem el foc a poc a poc i donem-li temps perquè es faci la brasa. El foc viu crema la superfície i deixa cru l'interior de la carn.
- Vigilem que la carn està ben cuita i no deixa anar líquids sanguinolents; això ens garantirà que n'hem eliminat possibles gèrmens. Tampoc la socarrimem perquè afavorim la formació d'hidrocarburs aromàtics policíclics (HAP), entre els quals hi ha els benzopirens. Els HAP són unes substàncies que poden ser cancerígenes i es formen quan torrem els aliments a la flama. Per evitar-ho, deixem una bona distància entre la brasa i l'aliment.
- No barregem carn crua amb carn cuita; esperem-nos que tota estigui cuita per reomplir novament la graella amb carn crua.
- No col·loquem la carn cuita en les mateixes safates on hi havia la carn crua, ni tampoc utilitzem els mateixos estris per una i altra carn.

### **Abans de marxar...**

- Recollim totes les deixalles i apaguem acuradament el foc.
- A més de ser respectuosos amb la nostra salut, siguem-ho amb el medi ambient!

**Potser t'interessa** [Especial colònies d'estiu](#) [La reducció d'embolcalls d'esmorzars i pícnic](#)

Font: [Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.](#)