

Churrasco Seguro

Rhudner Gil e Camila Pires

Todo brasileiro gosta de juntar os amigos e fazer churrasco, principalmente aos finais de semana. Mas será que durante estes encontros as pessoas estão consumindo alimentos seguros?

O consumo de carnes contaminadas pode veicular diversas doenças, sendo as mais comuns aquelas causadas por *Salmonella*, *Staphylococcus aureus* e *Bacillus cereus*. Os sintomas para diagnóstico da toxinfecção são náuseas, vômitos e diarreia, sendo a *Salmonella* a de maior severidade, podendo levar até à morte.

Para diminuir o risco destas toxinfecções, o consumidor deve tomar algumas atitudes preventivas, começando pela hora das compras. Para assegurar a escolha de um produto de qualidade, verifique:

o Se a carne é inspecionada pelo Serviço de Inspeção Federal - SIF, Estadual - SISP ou Municipal - SIM. Esta informação deve estar presente na embalagem do produto ou de forma visível no estabelecimento e garante que a carne não é clandestina, ou seja, a saúde e o manejo dos animais são controlados por agentes sanitários.

o Se apresenta coloração vermelho-cereja, brilhante e, no caso das embaladas a vácuo, coloração amarronzada;

o A integridade das embalagens, pois essas funcionam como barreira protetora para os produtos contra contaminação microbiológica,

contaminação física e contaminação química; o A temperatura de armazenagem e exposição do produto, pois esta se relaciona diretamente à qualidade. É importante que a carne seja a última a ser colocada no carrinho de compras, pois a oscilação de temperatura influencia na vida útil do produto (validade);

No momento do preparo em casa, a forma ideal para descongelar qualquer alimento (preparado ou não) é armazená-lo na parte inferior da geladeira. Este procedimento é mais demorado, no entanto, é mais seguro do

que o descongelamento à temperatura ambiente, o qual aumenta o risco de proliferação de bactérias. Pode-se, também, descongelar utilizando o forno de microondas. As carnes que já foram descongeladas não devem ser congeladas novamente. Isso pode diminuir a vida útil do produto, além de alterar as características sensoriais (cor, odor e textura).

As carnes que não serão preparadas imediatamente devem ser conservadas em geladeira, não devendo ficar por mais de 30 minutos à temperatura ambiente, que propicia o desenvolvimento dos microorganismos. Durante o assamento, é importante que a temperatura da carne atinja 74°C no

seu centro ou apresente coloração parda, inclusive na parte interna. Somente assim, pode-se garantir a eliminação dos possíveis microorganismos patogênicos presentes, causadores de enfermidades.

No entanto, a permanência prolongada da carne na grelha também pode vir a ser um problema, pois grande parte das substâncias resultantes da com-

bustão do carvão é tóxica. Além disso, a gordura que se libera cai sobre a fonte de calor e origina, frequentemente, uma chama que carboniza o alimento. Sempre que a matéria orgânica se carboniza ou é

submetida a temperaturas muito elevadas, além de ocorrer perda de nutrientes, formam-se substâncias cancerígenas, cujo consumo é prejudicial ao organismo. Portanto, para se garantir um churrasco saudável, deve-se evitar manter o alimento por um longo período na grelha e muito próximo do carvão (manter uma distância de 30 cm).

Depois que o alimento foi retirado do fogo, este deve ser colocado sobre uma área limpa e nunca na mesma área onde ficam os alimentos crus. As bactérias nocivas presentes nos alimentos crus podem facilmente contaminar os cozidos. Por isso as carnes cruas nunca devem ser misturadas às carnes já pre-

paradas. O mesmo vale para os legumes e verduras.

Com relação aos utensílios envolvidos na preparação dos alimentos, todos podem se tornar uma fonte de microorganismos. As tábuas de corte, por exemplo, podem se transformar em um meio de cultivo, se não forem bem lavadas. Evite a utilização de tábuas de madeira, pois se trata de um material poroso que acumula resíduo e umidade, favorecendo o crescimento e multiplicação das bactérias. Dê preferência às tábuas plásticas que são de fácil higienização e possuem superfície lisa.

A higiene pessoal de quem manipula o alimento também é de extrema importância. Para um preparo seguro dos alimentos, é primordial que a pessoa que irá manipular os alimentos esteja com as mãos bem limpas. Estas devem ser lavadas com frequência, afinal trata-se da parte do corpo que mais entra em contato com os alimentos.

A atenção a estes simples fatores e a manipulação adequada dos alimentos são suficientes para prevenir a maioria dos problemas relacionados à segurança alimentar e garantir um churrasco saudável e saboroso.

Rhudner Soares Gil e Camila Pires Pirillo são do Grupo de Extensão em Segurança dos Alimentos - GE-SEA da Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz" - Esalq/UsP