

## Orientações de Segurança e Higiene para Preparação e Fornecimento de Alimentos Grelhados

### Objectivo:

Considerando que a preparação de alimentos grelhados geralmente envolve processos como descongelar, marinar, colocar no espeto e grelhar, o risco de contaminação microbiana dos alimentos pode ser agravada se não forem grelhados completamente ou se houver manuseamento incorrecto de ingredientes crus e alimentos cozinhados. Um método de grelhar inadequado pode causar a formação de substâncias nocivas nos alimentos (por ex. hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (HAPs)) que aumentam consideravelmente o respectivo risco alimentar. Estas orientações servem para lembrar aos fabricantes e vendedores as boas regras de higiene e segurança alimentar a observar na preparação e fornecimento deste tipo de produto alimentar.

### Âmbito de aplicação:

Locais de produção e de fornecimento de alimentos grelhados, tanto lojas que servem no próprio local como as que vendem para levar para fora (take away), e fornecedores que vendem ingredientes alimentares marinados para a confecção de grelhados.

### Definição:

Grelhados: Método de cozinhar na brasa ingredientes alimentares através de assadura seca, podendo ser a fonte de calor carvão vegetal ou um grelhador eléctrico. Os alimentos assados são geralmente servidos com molhos variados, para melhorar o seu sabor.

### Conteúdo:

#### 1. Compra e recepção inteligente

##### 1) Compra

- Comprar apenas as quantidades e os ingredientes necessários;
- Adquirir ingredientes e utensílios de boa qualidade, em boas condições de higiene e sempre de fornecedores idóneos. Nunca comprar ingredientes de

origem desconhecida ou que não tenham sido inspeccionados. Após a compra de utensílios para grelhar, incluindo garfos para grelhar, rede para grelhar e folhas de estanho, deve seguir as instruções de utilização especificadas nas respectivas embalagens;

- Arquivar os registos de compra e venda de géneros, recibos ou quaisquer documentos relevantes que possam ajudar as autoridades competentes a determinar a origem de um dado produto em caso de necessidade.

## 2) Recepção

- No acto da recepção, conferir se os produtos condizem com a lista do recibo. Nunca aceitar ingredientes de origem desconhecida, deteriorados, com a embalagem danificada ou fora do prazo de validade;
- Verificar se os ingredientes estão em boas condições e são armazenados à temperatura correcta e se a embalagem está intacta. Os alimentos refrigerados devem ser mantidos abaixo dos 5°C e os alimentos congelados a -18°C ou inferior, em estado de congelamento total e sem sinais de recongelamento (por exemplo, grande quantidade de cristais de gelo no exterior das embalagens);
- Se necessário, exigir ao fornecedor documentos comprovativos, como certificados de higiene, certificados de origem dos produtos e relatórios de análise laboratorial.

## 2. Armazenamento adequado

- Os ingredientes alimentares mantidos à temperatura ambiente devem guardar-se em lugar seco e fresco. Os ingredientes alimentares frescos e perecíveis devem ser devidamente embrulhados em película própria e ser mantidos no frigorífico (a temperatura de refrigeração abaixo dos 5°C e a temperatura de congelação igual ou inferior a -18°C);
- Na medida do possível, utilizar frigoríficos diferentes para armazenar alimentos crus e alimentos cozinhados ou alimentos prontos a comer;
- No caso de ser necessário armazenar alimentos crus e cozinhados ou prontos a comer no mesmo frigorífico, devem embrulhar-se os alimentos adequadamente em película própria antes de os guardar, para evitar

qualquer contacto entre os diferentes tipos de alimentos. Colocar sempre os alimentos cozinhados ou prontos a comer por cima dos crus para evitar o gotejamento do suco de alimentos crus;

- Consumir primeiro os ingredientes cujo prazo expira primeiro, seguindo o princípio “Primeiro a entrar, primeiro a sair”.

### 3. Preparação adequada

- Descongelar correctamente os ingredientes alimentares (descongelação na secção de refrigeração do frigorífico ou descongelação com água corrente). No caso de descongelar com microondas, levar ao fogo logo a seguir. Os alimentos descongelados devem ser consumidos prontamente;
- Utilizar conjuntos de utensílios (por ex. talheres, tábuas e pinças de grelhar) diferentes para manusear alimentos crus e alimentos cozinhados, ou prontos-a-comer, para evitar a contaminação cruzada;
- Os ingredientes alimentares marinados devem ser embrulhados adequadamente e mantidos na geladeira;
- Uma vez aberta a embalagem, os molhos devem ser guardados de acordo com as instruções do fabricante e serem consumidos prontamente.

### 4. Grelhar de forma completa

- Colocar os ingredientes no espeto de forma espaçada, de forma a evitar que fiquem muito concentrados, o que dificultaria uma assadura completa e segura;
- Grelhar separadamente os ingredientes crus e cozidos, para evitar a contaminação cruzada;
- Todos os ingredientes devem ser completamente grelhados. Assegurar-se que a parte interna mais espessa da carne perde a sua cor vermelha, os seus sucos já não são transparentes e não sangra.

### 5. Os fornecedores que fornecem ingredientes alimentares marinados para grelhar devem respeitar as seguintes regras de segurança e higiene, em termos do seu acondicionamento e transporte

- Utilizar materiais de embalagem ou recipientes apropriados, limpos e higiénicos, para guardar os ingredientes marinados. Utilizar equipamento de apoio, incluindo recipientes com isolamento térmico ou sacos de gelo, para atrasar o aquecimento dos ingredientes marinados;
- Adotar o princípio “Alimentos cozinhados sempre por cima dos crus” ao colocar os ingredientes nos veículos de transporte, que têm de estar equipados com dispositivos de refrigeração durante o transporte e fazer a sua entrega prontamente no destino.

#### 6. Higiene pessoal

- Lavar sempre bem as mãos antes de manusear e vender alimentos e após utilizar os lavabos;
- Usar luvas descartáveis, se necessário. As luvas devem ser substituídas quando entrarem em contacto com materiais impuros ou forem usadas por mais de 30 minutos;
- Nunca manusear ao mesmo tempo alimentos e dinheiro;
- Usar sempre uma bata ou roupa de trabalho ou avental limpo e de cores claras;
- Não usar braceletes, anéis, relógio ou outros acessórios, nem verniz ou capas de unhas artificiais;
- Proteger com pensos à prova de água quaisquer cortes na pele ou feridas abertas;
- Evitar manusear alimentos em caso de doença ou indisposição, incluindo corrimento nasal, diarreia, vómitos e febre.

#### 7. Condições higiénicas do ambiente de trabalho, utensílios e equipamentos

- Limpar e desinfetar todos os utensílios e equipamentos que entrem em contacto com os alimentos, antes e depois da sua utilização;
- Substituir de imediato quaisquer utensílios danificados ou rachados;
- Todas as superfícies das mesas de trabalho devem ser de material impermeável e os utensílios de fácil limpeza e manter-se sempre afastados do solo;

- Lavar e desinfectar cuidadosamente as tábuas de corte, antes e após a sua utilização, descartar tábuas de corte danificadas (por exemplo, com arranhões e cortes na superfície, que tornam difícil a sua limpeza eficaz);
- Utilizar sempre caixotes de lixo com tampa e esvaziá-los e desinfectá-los regularmente;
- Descongelar e limpar regularmente todos os equipamentos de congelação;
- Nunca deixar entrar animais de estimação em locais de preparação de alimentos.

**Como reduzir a formação de substâncias nocivas em alimentos grelhados, como hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (HAPs)**

No decurso de assadura por calor seco (grelhar) ou de processamentos como defumação, os ingredientes alimentares tendem a formar substâncias nocivas nomeadamente hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (HAPs). A indústria de alimentos deve adoptar métodos de preparação e assadura adequados para reduzir significativamente a probabilidade de formação de tais substâncias.

1. Escolha de método de grelhar e de tipo de grelhador

- Para grelhados, utilizar de preferência um grelhador alimentado a gás ou electricidade, em vez de carvão vegetal;
- Para a preparação de carne seca, utilizar de preferência um fogão eléctrico, em vez de fogão a gás;
- Utilizar grelhadores com modelo adequado, para evitar que pinguem gorduras dos alimentos para a fonte de calor.

2. Antes de grelhar

- Escolher carne magra ou aparar a gordura visível da carne;
- Pré-cozinhar os ingredientes por microondas ou por fervura, ou cortá-los em pedaços pequenos, para encurtar o tempo que levam a grelhar.

3. Durante o grelhar

- Evitar que os ingredientes tenham contacto directo com as chamas e que a sua gordura pingue para a fonte de calor;
- Substituir atempadamente os utensílios de grelhar que mantêm contacto com os alimentos, como a rede e as pinças de grelhar, além de evitar que restos carbonizados incrustados neles contaminem os alimentos;

- Grelhar os alimentos a uma temperatura mais baixa, evitando grelhá-los excessivamente e removendo amiúde os restos carbonizados.

Outubro de 2016