Orientações de Higiene para Lojas Especializadas em *Sushi* e *Sashimi* e Estabelecimentos Similares

Objectivo:

Providenciar orientações de higiene para o pessoal de lojas destas especialidades alimentares, para reduzir as probabilidades de contaminação microbiológica durante a sua preparação e manuseio, oferecendo também conselhos a todos os operadores do sector.

Âmbito de aplicação:

Lojas especializadas em *sushi* e *sashimi* e similares.

Definição:

1. *"Sashimi"* é um termo genérico da cozinha japonesa para descrever peixe fresco, moluscos, crustáceos, ovas de peixe e outro marisco que é consumido cru.
2. *"Sushi"* é um termo genérico da cozinha japonesa para descrever alimentos feitos à base de bolas de arroz amassado ou prensado em molde, temperado com vinagre de arroz e guarnecido com uma variedade de ingredientes, que podem ser ou não embrulhadas em algas de folha e se consomem em pequenos pedaços. As guarnições, que podem ser em forma de recheio ou cobrir a bola de arroz, incluem marisco cru ou em pickles, peixe, ovas, vegetais, ovos e carne cozinhada.

Regras práticas importantes a respeitar na produção deste tipo de alimentos:

A produção/manuseio de *sushi* e *sashimi* divide-se em quatro fases: selecção, armazenagem, preparação, transporte e apresentação ao público.

1. Selecção
    1) Comprar marisco e outros ingredientes apenas de fornecedores idóneos;
    2) Comprar apenas a quantidade que vai ser utilizada de imediato;
    3) Não usar produtos aquáticos de água doce e produtos aquáticos do rio (p. ex., peixes de água doce, camarões do rio e caranguejos do rio) como

matéria-prima para confeccionar alimentos tipo *sashimi*;

4) Recepção:
   - Verificar o certificado sanitário das mercadorias/produtos emitidos pelas autoridades competentes do seu local de origem e outros documentos relevantes;
   - Verificar a limpeza e higiene do camião frigorífico e se a temperatura na câmara é inferior a 5ºC;
   - Verificar a limpeza e higiene do camião frigorífico e se a temperatura na câmara é de -18ºC ou inferior;
   - Verificar a frescura de todos os ingredientes, em especial do marisco. Nas embalagens de alimentos congelados não deve notar-se geada (sinal de descongelação). Rejeitar qualquer produto suspeito;
   - Após a recepção, armazenar de imediato os produtos à temperatura correcta;
   - Guardar os registos da compra de géneros, recibos ou quaisquer documentos relevantes que possam ajudar as autoridades a determinar a origem de um dado produto em caso de necessidade.

2. Armazenagem

1) Assegurar que os alimentos e ingredientes crus são armazenados correctamente:
   - Ingredientes que requeiram refrigeração ou congelação devem ser mantidos numa câmara frigorífica independente, ou no compartimento específico do congelador;
   - Ingredientes que requeiram congelação devem ser mantidos a -18ºC ou menos até à véspera do dia em que serão utilizados;
   - Alimentos congelados devem passar para simples refrigeração na véspera do dia em que serão utilizados, mas apenas a quantidade a ser consumida de imediato;
   - Entende-se por refrigeração guardar os alimentos entre 0ºC e 5ºC, com o tempo de descongelação a não exceder 48 horas;

- Verificar diariamente a temperatura dos sistemas de frio e arquivar em lugar seguro os respectivos registos;
- Os ingredientes crus devem guardar-se em local diferente dos já cozinhados, para evitar contaminação cruzada;
- Os recipientes para guardar alimentos confeccionados sob refrigeração devem estar limpos e livres de germes;
- *Sushi* e *sashimi* já preparados devem refrigerar-se a menos de 5ºC e nunca misturar-se com outros alimentos para se evitar contaminação cruzada.

2) Assegurar sempre que o marisco é fresco:
   - Não guardar em *stock* grandes quantidades de marisco;
   - Seguir sempre o princípio "Primeiro a entrar, primeiro a sair" na gestão de estoques.

3. Preparação

As entidades que produzem e comercializam géneros alimentares têm de assegurar que os peixes destinados a consumo cru foram alvo de tratamento de congelamento específico, como seja, armazená-los a uma temperatura de -20ºC ou inferior durante sete dias, ou -35ºC durante cerca de 20 horas, que é a condição eficaz para a eliminação total de parasitas no corpo dos peixes.

- Planear com antecedência a quantidade de ingredientes alimentares necessários para preparar refeições e o tempo necessário. Evite preparar demasiados ingredientes alimentícios e com demasiada antecedência, para evitar desperdício de alimentos e o seu armazenamento prolongado;
- Encurtar o tempo de preparação, tanto quanto possível. Evite deixar arroz cozido, *sashimi* e ingredientes alimentares já prontos para consumo na faixa de temperatura de 5ºC a 60ºC por mais de 2 horas;

- Arroz cozido pronto a servir deve ser colocado num recipiente coberto e mantido em local separado de alimentos crus;
- Após a cozedura de arroz para *sushi*, deve-se adicionar uma quantidade de ácido adequada logo que possível, até se atingir um pH igual ou inferior a 4,6 [1];
- Use sempre um conjunto de utensílios diferentes para lidar com alimentos cozinhados e alimentos crus.

4. Transporte e apresentação ao público
   - Tomar medidas eficazes para prevenir contaminação do *sushi*/*sashimi* antes do seu consumo, embrulhando-os em filme protector antes de os colocar em pratos ou recipientes com tampa, numa camada de gelo para consumo humano;
   - *Sushi* e *sashimi* devem ser mantidos a menos de 5ºC durante o transporte e apresentação; encurtar o mais possível o ciclo transporte/apresentação/consumo;
   - *Sushi* e *sashimi* pré-embalados devem indicar o prazo de validade;
   - Em lojas de "self-service", *sushi* e *sashimi* à venda devem estar protegidos e à temperatura correcta (menos de 5ºC) e possuir bandejas (ou cestas) e tenazes de servir;
   - Certifique-se de que os materiais decorativos utilizados na apresentação dos alimentos estão limpos e higiénicos. Caso duvide da sua condição de higiene, não os utilize;
   - *Sushi* e *sashimi* que não se venderem no mesmo dia devem ser descartados antes de encerrar o estabelecimento.

[1] A adição adequada de ácido ao arroz cozido para um pH igual ou inferior a 4,6 ajuda a inibir o crescimento de microrganismos, especialmente *Bacillus cereus*. Os manuseadores de alimentos podem utilizar medidores de pH calibrados para realizar vários testes em diferentes áreas do arroz de *sushi*, assim garantindo que esse arroz fica uniformemente acidificado a 4,6 ou menos. As sugestões relevantes são provenientes de *Food Safety Authority of Ireland: "Safe Production of Sushi"*.

5. Higiene pessoal

- Vestir sempre roupa de trabalho limpa e asseada e utilizar chapéu ou uma touca para cobrir o cabelo;
- Não usar braceletes, anéis, relógio ou outros acessórios, nem verniz ou capas de unhas artificiais;
- Lavar e limpar sempre as mãos cuidadosamente antes de manusear os alimentos;
- Colocar luvas descartáveis ou usar equipamentos mecânicos quando necessário, para reduzir ao máximo o contacto directo com alimentos;
- Os manuseadores de alimentos que usam luvas não devem cuidar ao mesmo tempo de outras tarefas não relacionadas com alimentos;
- As luvas devem ser substituídas quando entrarem em contacto com materiais impuros ou forem usadas por mais de 30 minutos;
- Proteger com pensos à prova de água quaisquer cortes ou feridas abertas;
- Evitar manusear alimentos em caso de doença ou indisposição, como corrimento nasal, diarréia, vómitos e febre.

6. Condições higiénicas do ambiente de trabalho e equipamentos

- Preparar *sushi* e *sashimi* num espaço de trabalho independente e bem ventilado, para reduzir o risco de contaminação;
- As áreas de preparação de alimentos devem ser mantidas limpas e higienizadas e os equipamentos, sempre em boas condições de higiene;
- Manter a superfície das bancadas, tábuas de corte e talheres lisos e limpos. Rotulá-los apropriadamente, para diferenciar efectivamente quais são usados para a preparação do *sushi* e quais são usados para a preparação do *sashimi*;
- Limpar e desinfectar muito bem todos os utensílios e equipamentos antes e depois da sua utilização, para os manter sempre limpos e higiénicos;
- Utilizar sempre caixotes de lixo com tampa e despejá-los e desinfectá-

los regularmente;

- Descongelar regularmente todas as unidades de frio;
- Nunca deixar entrar animais de estimação em locais de preparação de alimentos.

7. Responsabilidades dos operadores de produção alimentar

- Assegurar a proveniência segura dos alimentos;
- Guardar os registos da compra de géneros, recibos ou quaisquer documentos relevantes que possam ajudar as autoridades a determinar a origem de um dado produto em caso de necessidade;
- Garantir a limpeza e higiene das instalações;
- Assegurar que o pessoal adopta práticas de higiene correctas e padronizadas;
- Providenciar aos trabalhadores formação básica prévia em higiene e segurança alimentar;
- Ao fornecerem alimentos crus ou mal cozidos nos seus estabelecimentos, os operadores de produção alimentar devem disponibilizar proactivamente avisos de risco alimentar relevantes aos clientes ou no menu[2], para que os clientes façam escolhas mais conscientes e razoáveis, mediante a compreensão do risco de consumo.

[2] Os alimentos crus ou mal cozidos podem representar um risco de consumo relativamente mais elevado, especialmente para os indivíduos de alto risco, tais como mulheres grávidas, bebés e crianças, idosos e pessoas imuno-comprometidas.