Orientações Higiénicas para a Preparação de Sobremesas

Objectivo:

As sobremesas são, na maioria dos casos, manuseados à mão e confeccionados com uma ampla variedade de ingredientes. Como algumas sobremesas são preparados sem aquecimento ou estão prontos para consumo directamente após aquecimento, arrefecimento ou armazenamento a frio, o risco de contaminação microbiológica é relativamente elevado. Estas Orientações visam lembrar o sector sobre práticas de higiene e segurança alimentares a serem observadas no decurso da produção e da exibição de sobremesas.

Âmbito de aplicação:

Os estabelecimentos de produção e de comercialização de sobremesas, incluindo lojas que prestam serviços de "dine in" e de levar para fora e estabelecimentos que oferecem formação na área de confecção de sobremesas, etc.

Definição:

Sobremesas: são todos os produtos alimentares adoçicados para consumo imediato, sejam servidos frios ou quentes, tais como pudins, bolos diversos e vários tipos de sopas doces.

Conteúdo:

1. Aquisição e recepção inteligente
   - Adquira ingredientes de qualidade, em boas condições de higiene e sempre de fornecedores idóneos;
   - No acto da recepção, confira se os produtos condizem com a lista do recibo;
   - Verifique se os ingredientes estão em boas condições e são armazenados à temperatura correcta, sem danos nem contaminações;
   - Nunca receba ingredientes de origem desconhecida, já danificados ou com o prazo de validade expirado;
   - Se necessário, exija ao fornecedor documentos comprovativos, como certificados de higiene, certificados de origem e análise/relatório laboratorial dos produtos;

- Arquive em segurança todos os recibos e documentos relevantes relacionados com a compra e venda dos produtos, para consulta das autoridades competentes em caso de necessidade.

2. Cuidados a ter durante a preparação
   - Manuseie separadamente os alimentos que estão prontos a consumir e os que não são, utilizando utensílios diferentes;
   - Nunca utilizar ingredientes com o prazo expirado ou com aspecto bolorento ou estragado;
   - Lave minuciosamente todos os ingredientes. Frutas devem ser cuidadosamente lavadas[1] e descascadas (se aplicável) em água potável, antes de serem utilizadas;
   - Todos os ingredientes devem ser sujeitos a cozedura completa;
   - Evite preparar ingredientes ou sobremesas em demasia ou com demasiada antecedência;
   - Ovos pasteurizados e seus derivados ou ovos em pó devem ser utilizados apenas para preparar sobremesas prontas a servir e que não requerem aquecimento;
   - Prepare ou arrefeça os doces prontos a consumir com água potável ou cubos de gelo alimentar;
   - Os enlatados, uma vez abertos, devem ser transferidos para outro recipiente adequado, antes de sujeitos a refrigeração;
   - Sobremesas de preparo mais antigo nunca devem ser misturadas com outras mais recentes.

3. Armazenagem e apresentação adequadas
   1) Ingredientes
      - Os ingredientes alimentares mantidos à temperatura ambiente devem guardar-se em lugar seco e fresco e ao abrigo da luz solar directa;
      - Os ingredientes alimentares frescos e perecíveis devem estar adequadamente acondicionados e serem guardados em um frigorífico, com a temperatura de refrigeração abaixo dos 5°C e a temperatura de congelação igual ou abaixo de -18°C;

[1] Podem ser tomadas como referência as "Orientações Higiénicas para o Manuseio de Frutas Pré-cortadas".

- Os alimentos prontos-a-servir e os para consumo não-imediato devem ser mantidos em separado, em recipientes com tampa. O ideal é guardá-los em frigoríficos diferentes ou então, se num mesmo frigorífico, arrumar os prontos-a-servir na prateleira superior à da dos para consumo não-imediato;
- Verifique sempre o prazo de validade e a temperatura de armazenamento das natas;
- Consuma primeiro os ingredientes cujo prazo expira primeiro, seguindo o princípio "Primeiro a entrar, primeiro a sair".

2) Sobremesas servidas frias

- Devem estar devidamente protegidas, ser mantidas no frigorífico a menos de 5℃ e nunca ter contacto com outros alimentos para consumo não-imediato ou semi-preparados;
- As sobremesas servidas frias, mas que requerem aquecimento, devem ser deixadas a arrefecer e só depois se guardam no frigorífico;
- Estas devem ser vendidas ou consumidas o mais cedo possível, seguindo o princípio "primeiro a entrar, primeiro a sair".

3) Sobremesas servidas quentes

- Após terem sido preparadas a quente, as sobremesas quentes devem ser mantidas num(a) expositor/vitrine com isolamento térmico ou em banho-maria, a temperaturas acima de 60℃;
- As sobremesas, se ficarem frias, devem ser reaquecidas adequadamente, e apenas uma vez, até que a temperatura no seu interior atinja pelo menos os 75℃.

4. <u>Controlo do tempo</u>

- Como os alimentos prontos a consumir como natas frescas, molho de custarda e frutas pré-cortadas são alimentos potencialmente perigosos, o tempo que são deixados na zona de temperatura perigosa (entre 5ºC e 60ºC), no decurso da sua produção e comercialização, deve ser o mais curto possível. Se tal não for possível, deve seguir-se a regra de 2 horas/4 horas[2]:

[2] Pode consultar-se o "Orientações de Higiene para o Controlo de Tempo e Temperatura" para Uma Maior Segurança Alimentar.

- Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa durante menos de 2 horas devem ser consumidos de imediato ou ser guardados no frigorífico;
- Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa entre 2 e 4 horas devem ser consumidos de imediato;
- Os que ficarem expostos na zona de temperatura perigosa por mais de 4 horas devem ser descartados.

5. Higiene pessoal

- Lavar sempre bem as mãos com água e sabão antes de manusear alimentos;
- Na cozinha, vista sempre roupa de trabalho limpa e de cores claras;
- Não use anéis, braceletes, relógio ou outros acessórios quando manusear alimentos;
- Não use verniz ou unhas artificiais quando manusear alimentos;
- Quaisquer cortes ou feridas abertas devem estar protegidas por pensos à prova de água;
- Nunca manuseie ao mesmo tempo alimentos e dinheiro;
- Nunca prove os alimentos com os dedos;
- Em caso de doença ou indisposição, como corrimento nasal, tosse, diarreia, febre, etc., evite manusear alimentos.

6. Condições higiénicas do ambiente de trabalho, utensílios e equipamentos

- Todas as superfícies das mesas de trabalho devem ser de material impermeável, fáceis de limpar e estar sempre afastados do pavimento;
- Todos os utensílios e equipamentos que entrem em contacto com os alimentos devem ser previamente limpos e desinfectados;
- Os utensílios danificados ou rachados devem ser de imediato substituídos por novos;
- Verifique regularmente a temperatura do frigorífico, certificando-se que os alimentos estão guardados à temperatura correcta;
- Utilize sempre caixotes de lixo com tampa e despeje-os e desinfecte-os regularmente;
- Nunca permitir animais de estimação em locais de preparação de alimentos.