

Orientações Higiénicas para a Preparação e Venda de Saladas

Objectivo:

Considerando que a maior parte dos ingredientes das saladas não são alvo de preparação prévia e além disso requerem processamento manual, haverá riscos acrescidos para a segurança alimentar do produto final se os ingredientes não forem devidamente manuseados ou armazenados. Estas orientações servem para relembrar aos fabricantes e vendedores as boas regras de higiene e segurança alimentar a observar na preparação e venda deste tipo de produto alimentar.

Âmbito de aplicação:

Locais de produção e venda de saladas, tanto lojas que servem no próprio local como as que vendem para fora (*take away*), e estabelecimentos que oferecem formação e confeccionam este tipo de produtos.

Definição:

1. Salada: mistura de ingredientes pré-transformados acompanhado por uma quantidade adequada de condimentos (por exemplo, maionese, “molho mil ilhas” e vinagre). As saladas, com uma enorme variedade, são geralmente servidas frias e com variadíssimos ingredientes alimentares para satisfazer diferentes preferências de sabor. Os ingredientes mais comuns são vegetais prontos a comer, frutas, carnes, frutos do mar, ovos, massas, ervas, queijo, nozes, mel e entre outros.
2. Vegetais prontos a comer: são vegetais para consumo directo que não necessitam de cozedura depois de lavados e limpos.

Conteúdo:

1. Compra e recepção inteligente

1) Compra

- Pensar na quantidade dos ingredientes necessários antes de os comprar;

- Adquirir os ingredientes (como vegetais, mariscos e ovos) sempre de fornecedores idóneos. Nunca adquirir ingredientes de origem desconhecida ou que não tenham sido inspeccionados;
- 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 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 (como frutas, vegetais e queijo cortados) 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 correcto

- O lugar para armazenar ingredientes alimentares à temperatura ambiente deve ser fresco, arejado e afastado da luz solar;
- Os alimentos frescos e fáceis de apodrecer devem ser bem embalados e conservados no frigorífico (A temperatura de refrigeração deve ser igual ou inferior a 5°C. A temperatura de congelação deve ser igual ou inferior a -18°C);
- Alimentos crus e cozinhados ou prontos a comer devem ser armazenados em zonas separadas, segundo o princípio de “cozinhados

por cima e crus em baixo”. Pode igualmente usar dois frigoríficos para armazenar alimentos crus e cozinhados ou prontos a comer;

- Deve, quando possível, armazenar os alimentos separadamente, de acordo com a sua categoria, por exemplo, legumes, carnes e produtos aquáticos;
- Deve usar ingredientes alimentares, segundo o princípio de “primeiro a entrar, primeiro a sair”. Além disso, aqueles com o prazo de validade mais curto devem ser usados prioritariamente;
- A salada preparada e os seus ingredientes devem ser bem embalados e armazenados na zona de refrigeração do frigorífico com temperatura igual ou inferior a 5°C. Para evitar contaminação cruzada, esta zona do frigorífico não é adequada para conservar outros alimentos.

3. Preparação cuidadosa

1) Lavagem de legumes e frutas¹

- Antes da lavagem, deve eliminar os legumes e frutas já apodrecidos e tirar dos legumes as folhas não adequadas para consumo;
- Para lavar bem os legumes e frutas, deve usar água canalizada corrente. Ao lavar os legumes e frutas com textura relativamente dura (como meloa e pepino), pode usar uma escova limpa e exclusiva para lavar a sujidade na sua superfície;
- O consumo de legumes e frutas que não necessitam de cozedura, deve obedecer aos seguintes critérios:
 - Devem ser lavados num tanque ou recipiente exclusivo;
 - Depois deste procedimento, os legumes e frutas devem ser lavados mais uma vez com água adequada para beber.

¹ Se aplicar detergentes ou desinfetantes na preparação de frutas e legumes, utilizar os produtos adequados e seguir sempre as instruções do fornecedor para uma aplicação e dosagem correctas, de forma a evitar que os resíduos químicos possam remanescer neles.

2) Pré-preparação

- Calcular antecipadamente as quantidades de ingredientes necessárias. Evitar preparar ingredientes em grande quantidade ou com demasiada antecedência, para evitar desperdício ou armazenagem prolongada;
- Utilizar sempre vegetais e frutas frescas, cuidadosamente lavados e limpos, para preparar saladas;
- Utilizar ovos ou produtos de ovos pasteurizados para a preparação de ovos não completamente cozidos (por exemplo ovos “*Onsen*”) ou molhos pronto a comer para saladas;
- Nunca utilizar ingredientes com o prazo expirado ou com aspecto bolorento ou estragado;
- Guardar as embalagens de molhos já abertas no frigorífico, a menos 5°C.

3) Preparação e distribuição

- Preparar e distribuir saladas em áreas designadas ou espaços de trabalho isolados na zona de manuseio de alimentos e sob baixa temperatura ambiente, para evitar a deterioração e contaminação;
- Os alimentos crus e os cozinhados ou prontos a comer devem ser tratados com utensílios diferentes;
- Os ingredientes que requirem cozedura devem ser sujeitos a cozedura completa;
- Para arrefecer alimentos deve passar-se de 60°C para 21°C nas primeiras 2 horas e de 21°C para 5°C nas 4 horas seguintes;
- Utilizar água potável para arrefecer os alimentos por contacto directo. Após o arrefecimento, os alimentos devem ser bem protegidos e refrigerados de imediato.

4. Exposição e venda

1) Requisitos básicos

- Colocar as saladas já preparadas para consumo no frigorífico exclusivo para o seu armazenamento e abaixo de 5°C e vender ou consumir o mais cedo possível;

- Utilizar utensílios (por exemplo, tenazes e conchas) e recipientes limpos e desinfectados, respectivamente para misturar, preparar e guardar saladas e molhos;
- A distribuição e venda de saladas deve ter em atenção a sua sequência de preparação (isto é, as feitas primeiro vendem-se primeiro). Interromper de imediato a venda de saladas e molhos estragados ou com suspeita de contaminação;
- Durante o transporte, manter as saladas em equipamentos insulados ou refrigerados. Utilizar veículos limpos e entregar as saladas no destino o mais prontamente possível.

2) Saladas servidas em auto-serviço

- Proteger de forma adequada as saladas e seus condimentos (p. ex. utilizar filme plástico transparente) para evitar a exposição a agentes contaminantes;
- Fornecer aos clientes número suficiente de tenazes ou conchas para se servirem, e substituí-las por limpas quando necessário;
- Expor os ingredientes em pequenas porções e evitar misturar recém-preparados com doses mais antigas;
- Descartar as sobras no final da apresentação.

3) Saladas pré-embalados

- Utilizar materiais de embalagem apropriados, limpos e higiénicos ou recipientes próprios para acondicionar saladas e molhos.

5. Controlo do tempo

- Como os alimentos prontos para consumo, como queijo, ovos e salada de vegetais, são alimentos potencialmente perigosos, o tempo que são deixados na zona de temperatura perigosa (entre 5°C e 60°C), 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 horas²:

- 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.

6. Higiene pessoal

- Lavar sempre bem as mãos antes de manusear e vender alimentos e após utilizar os lavabos;
- Antes de manusear saladas, os preparadores devem lavar as mãos correctamente e 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 e capas de unhas artificiais;
- Proteger com pensos à prova de água quaisquer cortes ou feridas abertas;
- Evitar manusear alimentos em caso de doença ou indisposição, como 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 por novos quaisquer utensílios danificados;

² Pode consultar-se o “Orientações de Higiene para o Controlo de Tempo e Temperatura” para Uma Maior Segurança Alimentar.

- Todas as superfícies das mesas de trabalho devem ser de material impermeável e os utensílios de fácil limpeza e mantê-los sempre afastados do solo;
- Lavar e desinfetar cuidadosamente as tábuas de corte antes e após o uso. Descartar tábuas de corte em más condições (por exemplo arranhões e cortes na superfície tornam difícil a sua limpeza eficaz);
- Utilizar sempre caixotes de lixo com tampa e despejá-los e desinfectá-los regularmente;
- Descongelar regularmente todas as unidades de frio;
- Efectuar a limpeza e desinfeção diárias dos locais utilizados para o manuseamento, armazenamento e exposição de saladas e molhos;
- Nunca tenha animais de estimação nos estabelecimentos de comercialização de saladas.