

QUINS PEIXOS S'HAN DE CONGELAR ABANS DE CONSUMIR I QUINS NO

13 setembre, 2023

El peix és un dels aliments que ha d'estar present a tota dieta esportiva variada i equilibrada, ja que aporta diferents nutrients claus pel correcte funcionament de l'organisme. Però, s'han de tenir les idees molt clares amb una sèrie de pautes per la seva conservació, sobretot per evitar la

presència de l'anisakis.

L'anisakis és un risc relacionat amb el consum del peix que es pot controlar i prevenir amb unes senzilles recomanacions que passen per la congelació o el correcte cuinat.

Quins peixos és necessari congelar

Segons l'Organització de Consumidors i Usuari assenyalen que no és necessari congelar tot el peix, sinó només aquell que s'hagi de consumir cru o semi cuinat.

Per tant, congelarem:

- Seitons en vinagre i altres peixos en escabetx.
- Sushi, sashimi, cervitxos i carpacis.
- Peixos marinats (cevitxe).
- Ous de peix crus o pràcticament crues.
- Arengades i altres peixos crus separats en salmorra o lleugerament saltes.
- Peixos marinats sotmesos a fumats en fred.

Per altre costat, si el peix es cuina fregit, rostit o guisat no necessita ser congelat, ja que les altes temperatures (a partir de 60°) mesurades al centre del peix durant mínim un minut, inactiven l'anisakis. Per més seguretat, es recomana arribar fins al 70a C.

Per comprovar que el peix està ben fet, n'hi ha prou amb observar com es treu fàcilment l'espina i té color mat, no transparent, de la proteïna coagulada.

Finalment, les salaons sí que són segurs, tant bacallà com anxova assoleixen la salinitat suficient per inactiva el paràsit. El peix d'aigua dolça (truites, carpes...) o els musclos o ostres tampoc tenen problemes d'anisakis.

¿Com es congela el peix?

Per menjar peix cru a casa de forma segura o sotmès a preparacions que no maten el paràsit s'ha de congelar primer. En el cas de peixos petits, o els ja tallats en filets o rodanxes, n'hi ha prou amb mantenir-los congelats cinc dies. Si no es volen trossejar el peix, el millor és allargar aquest temps, perquè és més difícil que el fred arribi al centre del peix sencer o a les peces gruixudes.

Sempre s'ha de protegir bé el peix amb un film de plàstic o

ficar-lo en una borsa per evitar cremades per fred que espatllen la textura del producte i, a més, així evitem que agafi sabors i olors estranys.

Per poder congelar a casa, el frigorífic haurà d'assolir una temperatura de -20° o inferior. Aquesta temperatura només arriba en frigorífics de tres estrelles (***) . Si el frigorífic no té aquestes estrelles, el millor és comprar el peix ja congelat.

El peix que es compra ja congelat no dona cap problema, ja que a l'estar ultracongelat a temperatures més baixes que les usades en un congelador domèstic i passar diversos dies d'ençà que s'elabora fins que es compra i consumeix, l'anisaki s'elimina per complet. Però, a vegades es pot veure alguna larva, encara que morta.