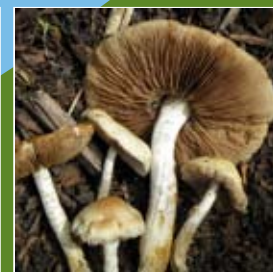


■ Consells saludables



Anar a buscar bolets i consumir peix amb seguretat

Ministeri de Salut i Benestar

Av. Príncep Benlloch, 30, 4t
Edif. Clara Rabassa
AD500 Andorra la Vella

www.govern.ad
www.salut.ad
Tel. +376 860 345



Govern d'Andorra

Al cistell, bolets coneguts

Plegueu únicament els bolets que conegueu i que pugueu identificar sense cap mena de dubte.

Consumiu només els bolets que sapigueu que són comestibles. No feu cas de creences populars que són falses.

Cal saber que:

- L'ennegritament del gra d'all o de la cullereta de plata no detecta diversos bolets molt tòxics.
- Els bolets menjats pels cargols o per altres animals poden ser tòxics per a les persones.

Consells per plegar i menjar bolets

Arrenqueu el bolet des de la base per conservar totes les característiques que l'identifiquen.

Agafeu només els bolets que presentin un bon estat de conservació.

Porteu-los en recipients rígids i ben airejats, com ara cistells. A casa, el millor lloc per conservar-los és al frigorífic, al calaix de les verdures.

Consumiu els bolets tan aviat com sigui possible i preferentment cuits, ja que hi ha bolets que només són comestibles cuits, i si es mengen crus són tòxics.

Consumiu bolets amb moderació i preferentment com a acompanyament, atès que alguns són difícils de digerir.

En cas d'intoxicació

Us recomanem que:

- Quan noteu els primers símptomes d'intoxicació, encara que semblin poc importants, visiteu immediatament el metge.
- Convé que hi porteu les restes de bolets que encara tingueu.
- Si sou diverses les persones que heu menjat bolets, totes heu de consultar el metge, encara que n'hi hagi alguna que no presenti cap símptoma.

El peix és un aliment segur i molt saludable, però si es menja cru o pràcticament cru, sense prendre les mesures necessàries, pot produir una malaltia anomenada anisakiosi.

L'Anisakis és el paràsit que causa aquesta malaltia i es localitza a les vísceres d'alguns peixos, però també es pot trobar a la seva musculatura.

Evitar l'Anisakis és fàcil: consells per preparar el peix

1. **Netegeu bé** el peix i traieu-ne les vísceres al més aviat possible, tot i que és recomanable comprar-lo ja eviscerat.
2. **Cuineu-lo correctament:** les preparacions tradicionals del peix (cocció, friture, enforat, planxa) permeten assolir els 60° C a tota la peça, i això garanteix la destrucció del paràsit.
3. **Congeleu el peix que voleu consumir en cru o pràcticament cru** un mínim de 24 hores a una temperatura de -20° C. Els equips frigorífics de menys de tres estrelles (***) no són adequats, ja que no assoleixen aquesta temperatura.

Aliments que poden presentar Anisakis

Poden transmetre l'anisakiosi si no es congelen o es couen correctament els aliments següents a base de peix:

- Peix marinat o fumat en fred
- Seitó en vinagre
- Arengada crua adobada amb salmorra lleugera
- Sashimi, sushi i altres preparacions crues
- Peix i marisc (excepte bivalves) cuinat insuficientment

Aliments que no presenten Anisakis

- Les ostones, els musclos, les cloïsses, i altres mol·luscs bivalves
- Els peixos d'aigua dolça
- Les semiconserves com les anxoves
- Els peixos dessecats salats com el bacallà

LA LEGISLACIÓ VIGENT OBLIGA ALS ESTABLIMENTS DE VENDA DE PEIX FRESC A FER CONTROLS VISUALS DEL PRODUCTE I TAMBÉ OBLIGA ALS ESTABLIMENTS DE RESTAURACIÓ A CONGELAR ELS PRODUCTES DE LA PESCA QUE ES CONSUMEIXIN EN CRU.