



General | | Actualitzat el 10/03/2023 a les 07:30

Com conservar i reescalfar el menjar que ens sobra a casa de forma segura?

Mai s'ha d'escalfar més d'una vegada i que convé conèixer la durabilitat del producte a la nevera

[inicicentrareport]En general, tenim poc temps per cuinar i no ens agrada **desaprofitar els aliments**. És per això que moltes vegades optem per reescalfar productes o plats sencers, sense conèixer però la manera de fer-ho de forma segura.

[intext1]

La nutricionista clínica especialitzada en nutrició digestiva i hormonal, màster en Microbiota Humana, **Blanca García-Orea**, explica que només hem d'escalfar els plats **una sola vegada**. El procés de refredat i escalfat afavoreix el creixement de microorganismes i, si a sobre s'escalfa una vegada més, aquesta quantitat augmenta, explica.

Per això és important calcular bé les racions. De la mateixa manera, l'ideal és arribar a una temperatura de 70 o 75 graus. "**Si escalfem el menjar immediatament abans de dinar, cal llençar-lo sempre que sobri, per molt que ens faci mal**", avisa l'experta.

[intext2]

[GotaVerdaPle] **Quant aguanten els plats a la nevera?**

Els aliments que s'hagin cuinat no han d'estar fora de la nevera més de dues hores als mesos freds i menys d'una hora quan fa calor. **No s'han de deixar temperar a temperatura ambient fins que es refredin**, ja que així s'afavoreix el creixement de microorganismes.

Per això, l'especialista aconsella canviar-los de recipient per disminuir la temperatura. Especialment, cap a un **envàs d'acer inoxidable**, que és un bon intercanviador de calor i farà que la temperatura es redueixi més de pressa.

Una altra opció és posar el recipient en un **bany amb aigua freda** i anar remenant amb una cullera. Si es posa l'envàs a la nevera, aquest no ha d'estar en contacte amb altres aliments, per si pogués fer-los malbé en augmentar la temperatura.

La conservació a la nevera de plats com l'**arròs**, que no suporten més de 48 hores, tot i que un **puré** o una **sopa de verdures** es pot conservar fins a quatre dies; un **guisat de carn** 3 o 4 dies, i un **brou** o una **salsa amb carn i peix** els dos dies.

La **carn picada cuinada** fins a dos dies i les conserves de peix obertes fins a 4 dies. L'**ou dur cuit**, conservat amb closca pot durar fins a una setmana a la nevera, però trossejat en una amanida dura un màxim de 2 dies. En canvi, les preparacions amb ou cru, com la maionesa, han de ser de consum immediat, precisa. [ficientrareport]