



## **Menjar a baixa temperatura. Claudi Mans: Cal preparar el menjar a baixa temperatura per evitar-hi compostos tòxics?**

---

Aquesta és una pregunta que també com tot és relativa.

La temperatura dels preparats en els quals comencen a aparèixer substàncies tòxiques acostuma a ser a l'ordre de 180-190 graus.

Això es dona només en a les brases, en els fregits, en segons quins forns... i així.

Es recomana en termes generals que la temperatura sigui una mica inferior això; i per exemple si hem de fregir patates fregir-les a menys temperatura que això.

Lo qual no vol dir que no puguis en un moment determinat lo que diuen marcar la carn a alta temperatura, de manera que quedi torrada superficialment.

De tota manera si que és veritat que quant més torrat, quant més negre pitjor.

Per evitar-ho temperatures més baixes.

Per exemple, per fregir patates recomanen fer dos tandes de fregida.

Primer fregir-les a uns 150 graus amb la fregidora, i quan estan cuites, però no gaire dorades, les reservem i quan les volem tenir al final les podem posar a 170-180 graus durant poca estona per a que quedin dorades.

D'aquesta manera queden del color i de la textura que ens agrada; i en canvi s'ha generat poca substància nociva que es forma quan les patates fregides es fregeixen en molt alta temperatura.

El mateix podem dir de la carn, el mateix podem dir del peix, el mateix...

La tendència de treballar a baixa temperatura, treballant el buit o treballant simplement a baixa temperatura, ajuda a que no es formin aquestes substàncies.

Ara de vegades hi ha el perill llavors de que si tan baixa temperatura és

No hagi acabat de matar als bacteris patògens que hi poden haver.



Lo qual vol dir que com a mínim s'ha de treballar a 65 graus, per assegurar que tens els bac...

I prou temps com per assegurar que tens els bacteris morts, per entendre'ns.

És a dir, que és un compromís entre: gust, textura i seguretat.

Tant per la part de alta temperatura evitar tòxics, com baixa temperatura evitar patògens.