



**PODEM GAUDIR DE LES BARBACOES AMB MODERACIÓ**

Abel Maríné



**Professor emèrit de Nutrició i Bromatologia Facultat de Farmàcia. Campus de l'Alimentació. UB**

# Barbacoes i salut

L'estiu és temps d'àpats a l'aire lliure, en un entorn que no és l'habitual per menjar. Per tant, hem d'adaptar condicions i estris per garantir la qualitat i la seguretat dels aliments perquè el contacte amb la naturalesa i la calor impliquen alguns riscos. El primer que s'ha de tenir en compte és que les altes temperatures afavoreixen el desenvolupament de microbis que poden deteriorar-los o ser un risc per a la salut. Això vol dir que si fem l'àpat lluny de casa i el portem preparat, el millor lloc per transportar-lo és, si funciona l'aire condicionat, l'interior del cotxe, perquè el portaequipatges es converteix en un forn. Les neveres portàtils poden ser una ajuda, i són indicació que s'han mantingut unes bones condicions de conservació que el gel no s'hagi fos del tot o que els aliments siguin frescos al tacte, però tinguem en compte que aquestes neveres mantenen el fred acumulat però no refreden. Per tant, el que hi posem ho haurem preparat amb cura i amb el mínim d'antelació possible, i mantingut a la nevera fins que sortim. També hem de preveure la quantitat, més o menys justa per evitar que hi hagi sobres, portar els diferents ingredients envasats, els crus separats dels cuinats, i, si es dona el cas, assaonar-los a l'últim moment —una amanida, per exemple—. Els plats a base d'ous és millor evitar-los, o extremar-hi les precaucions. El recurs a les conserves és molt adient, ja que ens garanteixen la seguretat.

**PEL QUE FA A LES BARBACOES,** cuinar carn a la brasa comporta unes modificacions en la seva composició que s'han de valorar. La temperatura del cuinat modifica els aliments, i com més alta, més. Això afecta especialment les carns. Des del punt de vista nutritiu, una carn poc feta o molt feta no varia gaire, però quan els aliments en general, i les carns en particular, es torren, socarrimen o cremen, i és el que busquem quan les fem a la brasa, s'hi formen compostos com els hidrocarburs aromàtics policíclics (HAP) i les amines heterocíclics, que són potencialment cancerígens.



N. VAN DEN BERG

Els HAP es formen sempre que es crema matèria orgànica —i els aliments ho són— i es produeix fum. També es troben en el fum del tabac i són responsables del risc de càncer que corren els fumadors. El que és important, però, són les dosis i la seva reiteració. Si mengem carn a la brasa de tant en tant, no augmentem el risc de càncer, però si ho fem gaire sovint, i hi afegim molts productes fumats, sí. Quan el greix de la carn cau sobre les brases i en surt una mica de fum, allà hi ha molts HAP. Si volem, tenim maneres de reduir la seva formació. Aquest mes de maig, l'AICR (American Institute for Cancer

Research /Institut Americà de Recerca sobre el Càncer) ha publicat una guia per fer carn a la brasa on recomana, per disminuir la formació de cancerígens, les pràctiques següents: marinar la carn amb diversos condiments o salses (vinagre, llimona, oli d'oliva, all, pebre, herbes), escalfar-la abans o fer-ne talls prims, perquè el temps de fer-la a la brasa pugui ser més curt, o barrejar-la amb verdures. S'aconsella associar-hi verdures i hortalisses perquè contenen antioxidants que contribueixen a disminuir el risc de càncer. En definitiva, podem gaudir de les barbacoes, sempre que sigui amb moderació.

**Si mengem carn a la brasa de tant en tant, no augmentem el risc de càncer, però si ho fem sovint, i hi afegim molts productes fumats, sí**

**PEL QUE FA A LA BEGUDA,** convé recordar que per fer passar la set, que amb la calor és més intensa, el millor és l'aigua, i si no estem segurs que allà on anem n'hi ha de potable, n'hem de portar força. També hem de tenir present que el foc sempre és un perill si no es controla, que només se'n pot fer on està permès, i que, quan hàgim acabat, hem d'apagar completament les brases i deixar el lloc ben net.