

CONSUMIU BROTS GERMINATS AMB SEGURETAT



Els brots s'obtenen a partir de la germinació de llavors en unes condicions de temperatura i d'humitat determinades. Són ingredients habituals a la cuina; aporten sabor, textura i valor nutricional als plats. Germinar els brots a casa pot ser una manera econòmica i sostenible d'obtenir ingredients frescos i de qualitat però requereixen extreure les mesures d'higiene durant la seva producció, manipulació i emmagatzematge.

Les condicions d'humitat i de temperatura que es necessiten per a la germinació poden afavorir el creixement de microorganismes patògens i provocar una intoxicació. Els patògens associats amb més freqüència a les llavors germinades són *Salmonella spp.*, *Escherichia Coli* i *Listeria Monocytogenes*.

Els brots germinats pertanyen al grup d'aliments **"a punt per consumir"**, això vol dir que no reben cap tractament tèrmic abans del seu consum que pugui eliminar possibles contaminacions microbianes; per aquesta raó, cal extreure les mesures higièniques en obtenir-los i preparar-los.

Per gaudir amb seguretat d'aquests productes, cal seguir les **indicacions** següents:

- ✓ Compreu les llavors a **establiments legalment autoritzats**.
- ✓ Compreu llavors que indiquin a l'etiqueta que han estat prèviament tractades per eliminar patògens. Si no disposeu d'aquesta informació, **descontamineu-les** vosaltres mateixos amb desinfectants aptes per a l'ús alimentari i seguint els mètodes recomanats(*)
- ✓ **Renteu-vos les mans** abans i després de manipular les llavors.
- ✓ Feu servir recipients i **estris nets i desinfectats**.
- ✓ L'aigua de rentat de les llavors ha de ser **potable** i un cop s'ha fet servir no es pot reutilitzar per regar altres plantes de consum.
- ✓ Durant la germinació, mantingueu les llavors en les **condicions d'higiene adequades** i de temperatura i d'humitat requerides.
- ✓ Un cop desenvolupats els brots, **manipuleu-los** de tal manera que no incorporeu contaminació a través de les mans, els estris o les superfícies de contacte.
- ✓ Conserveu els brots en **refrigeració** fins al seu consum.
- ✓ Consumiu-los abans de **5 dies**.

Les dones embarassades, els infants, la gent gran i les persones amb immunitat deprimida són més susceptibles de patir infeccions alimentàries. Per aquest motiu, han de tenir especial cura i complir estrictament aquestes mesures, o bé, abstenir-se de consumir aquests productes.

(*) mètodes de descontaminació recomanats :

- 2% de hipoclorit càlcic, recomanat en USA per la FDA, (Agència d'Aliments i Medicaments dels Estats Units). ([USFDA \(1999\) Microbiological Safety Evaluations and Recommendations on Sprouted Seed](#)).
- 2.000 ppm d'hipoclorit càlcic durant 15-20 minuts o 6-10% de peròxid d'hidrògen durant 10 minuts, recomanat a Canadà, per la CFIA (Agència d'Inspecció Alimentària canadenca). ([Canadian Food Inspection Agency \(2007\) Code of Practice for the Hygienic Production of Sprouted Seeds](#))

Referències bibliogràfiques:

- [Universitat de Clemson](#).
- [Govern de Canadà](#)

