

# Seguridad y almacenamiento

## de los cereales integrales en grano



**N**unca olvidaré mi primer verano de macrobiótica por una razón: el sabor agrio y fuerte que tenían las sobras de arroz integral que había dejado sobre el mármol de la cocina. En un acto reflejo las quité inmediatamente de mi boca.

En macrobiótica se nos habla a menudo de las propiedades beneficiosas de los granos. Al mismo tiempo existe una tendencia a preferir lo natural sobre lo artificial o tecnológico. Estos dos aspectos juntos nos pueden llevar a cometer errores en el manejo de los granos, y como los usamos mucho las probabilidades de un error aumentan. Este documento trata de enmendar tales descuidos, para que así obtengamos todo lo positivo y nada de lo negativo.

# MEDIDAS DE SEGURIDAD

La mayoría de los cereales y los productos derivados de los mismos se compran y se conservan secos. Cuando queremos consumirlos se cuecen por completo en agua hirviendo y se consumen inmediatamente, usados de esta manera existen pocos peligros para la salud. Sin embargo, en algunos casos los cereales pueden ser fuente de intoxicaciones.

Para evitarlas ten en cuenta los siguientes puntos:

**1**

Desecha las partidas descoloridas o que huelan a humedad, tanto de cereales en grano como de sus derivados. Son señales de contaminación y crecimiento de mohos.

**2**

No dejes platos cocinados de cereales a temperatura ambiente durante más de 4 horas. Hay que mantenerlos a 55 °C o más, o bien refrigerados o congelarlos enseguida. Las sobras se deben calentar a 73 °C o más.

**3**

Si dejas un plato de cereales fuera del frigorífico toda la noche o más tiempo tíralo. Por lo general, los cereales llevan esporas de bacterias que pueden sobrevivir a la cocción, germinar en la comida caliente y producir toxinas que no se destruyen recalentando.

**4**

Para servir arroz cocinado durante varias horas, manténlo caliente, a 55 °C o más; o ponlo en la nevera y recalientalo antes de servir; o acidifica el cereal recién cocinado mientras aún está caliente. El arroz del sushi, por ejemplo, se puede servir a temperatura ambiente porque está rociado con vinagre de arroz, que impide el crecimiento de bacterias.

**5**

La enfermedad celíaca es un grave trastorno causado por ciertas proteínas del cereal en personas con una sensibilidad extrema a ellas. No sirvas a los celíacos trigo, cebada, centeno avena ni ninguno de los antepasados o parientes cercanos del trigo moderno, incluyendo trigo carraón, farro, kamut o espelta.

# MEDIDAS DE ALMACENAMIENTO

Los cereales integrales en grano se mantienen bien durante meses en un lugar seco, fresco y oscuro. Pueden durar mucho pero, si no se toman las medidas oportunas, su sabor puede deteriorarse rápido. La humedad facilita el crecimiento de microbios que los deterioran y el daño físico, el calor y la luz pueden acelerar la oxidación de los aceites de las semillas, lo que produce aromas rancios y sabores amargos.

Para su correcto almacenamiento sigue las siguientes instrucciones:

## 1

Guarda los cereales en grano y sus derivados bien cerrados y en un lugar seco, fresco y oscuro, idealmente en el frigorífico si es un clima caluroso o es verano. Los cereales contienen aceites poliinsaturados que se ponen rancios en poco tiempo y causan aromas rancios y sabor amargo. Deja que el paquete vuelva a temperatura ambiente antes de abrirlo, así evitarás que se condense humedad en el grano frío.

## 2

Si están empaquetados en papel o cartón permeable al aire, envuelve los envases de plástico grueso o mételos en recipientes duros.

## 3

Los cereales y harinas comprados a granel deben guardarse en recipientes separados y herméticos de vidrio o plástico. Un almacenamiento descuidado facilita la infestación de la polilla india de la harina (*Plodia interpunctella*). Procede originalmente de las espigas de los campos de cereal, pero ahora es un habitante bastante común de nuestras despensas, donde sus huevos producen larvas que consumen las semillas y generan olores desagradables. No se puede hacer nada con un bote contaminado, salvo desecharlo. Guardando las semillas en tarros separados de cristal o plástico se evita que un lote contamine a otros, ya que las larvas pueden taladrar las bolsas de papel y plástico fino y estropear el contenido.

## 4

Antes de usar un paquete abierto de cereal o harina, examina y huele el contenido. El olor extraño y los grumos son señales de enranciamiento o infestación.

## 5

Congela los cereales o harinas que puedan haber estado expuestos a productos infestados, para matar los huevos y larvas de insectos.

## 6

Guarda los platos de cereales cocinados en el frigorífico o en congelador, bien envueltos para excluir otros olores. En el congelador, como se enfrían más rápido estarán menos duros cuando los utilices de nuevo. En el frigorífico se enfrían más lentamente lo que hace que su almidón se endurezca más.

