

## **Faites attention à la fraîcheur des aliments**

Une récente expérience avec la nourriture de rue m’a appris une leçon précieuse sur l’importance de la fraîcheur des aliments. Tout en dégustant un barbecue du Xinjiang chez un vendeur, j’ai commandé deux brochettes d’agneau shashlik et une portion de jambon. Le lendemain, je me suis retrouvé à faire face à un malheureux cas de diarrhée.

En y réfléchissant, j’ai réalisé que le coupable était probablement le jambon. Bien qu’il ait été réfrigéré à l’étal du vendeur, il était impossible de savoir depuis combien de temps il était là ou combien de fois il avait été sorti et remis au réfrigérateur. En revanche, les brochettes d’agneau étaient manifestement fraîches, car c’était le plat signature du vendeur avec une forte rotation.

Lors de mes visites ultérieures à divers stands de barbecue, je me suis tenu à ne commander que des brochettes d’agneau, mais j’ai ensuite réalisé que c’était trop restrictif. La véritable leçon n’était pas d’éviter complètement certains aliments, mais plutôt de faire des choix judicieux en fonction de la fraîcheur. Qu’il s’agisse d’agneau, de poulet ou de bœuf, tout plat peut être un bon choix tant que les ingrédients sont frais et bien manipulés. La bonne nouvelle est que je n’ai plus jamais eu de diarrhée après avoir pris davantage conscience de la fraîcheur des aliments.

Cette expérience m’a appris que la sécurité alimentaire ne se limite pas à être prudent lorsqu’on mange à l’extérieur—il s’agit aussi de faire attention à la fraîcheur des aliments partout, y compris à la maison. Même dans nos propres cuisines, nous gardons parfois des aliments trop longtemps au réfrigérateur, ce qui peut entraîner des problèmes similaires. Un réfrigérateur n’est pas un appareil magique qui conserve les aliments indéfiniment—il ne fait que ralentir le processus de détérioration.

N’oubliez pas : La meilleure façon de prévenir les maladies d’origine alimentaire est de faire attention à ce que vous mangez et à la durée de conservation des aliments, peu importe où vous dînez.