

PARLEM DE CUINA

Cuina al buit

La cuina, com totes les ciències, està en constant evolució i cada dia apareixen nous equipaments, productes i es desenvolupen noves tècniques de manipulació i conservació.

Ja fa alguns anys que a nivell industrial s'empra la cuina al buit i ara, amb l'aparició de dispositius més assequibles, comença a entrar dins les llars. I es que per un poc menys de 50 € i fins a 300 €, sempre en funció de les nostres necessitats, es pot adquirir una màquina d'envasar al buit.

La cocció al buit es basa en col·locar un aliment dins una palangana o bossa estanca i termo resistent, extreure'n l'aire, segellar-la i sotmetre-la a una cocció continuada per sota de 100°C (a vapor).

Un cop finalitzada la cocció l'aliment s'ha de refredar ràpidament (sense treure del recipient contenidor), així aconseguim que es preservin millor totes del qualitats organolèptiques del producte i que la seva conservació (refrigeració) pugui arribar fins als 21 dies.

La cocció, com ja he apuntat, es realitza a baixa temperatura (normalment 85-90°C), ja que a n'aquesta temperatura es dissol el col·lagen que influeix en que els aliments siguin més tendres i saborosos.

A l'hora de cuinar verdures o llegums prèviament hidratades convé posar-hi un poc d'aigua a dintre de la bossa per a facilitar-ne la cocció, així i tot amb una cullerada d'aigua en tenim suficient per a coure un quilogram de patates, per exemple.

Una altre avantatge de la cocció al buit és que si la cocció tradicional (al forn, bullit, etc.) presenta unes pèrdues de un 45% del pes del ingredient, amb la cocció al buit aquestes es redueixen fins al 10 %.

ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

La primavera i la salut física, mental i emocional

Ami m'encanta la primavera, malgrat l'adaptació al canvi em costi una mica. Sembla que la d'enguany serà una mica dura. He percebut una energia estranya i no gaire lluminosa, tal vegada es veu afectada amb tot el que està passant en el món, qui ho sap.

La primavera té dues vessants, l'agradable que és el canvi que es produeix a la terra i per descomptat a tots els éssers humans. Veure com tot floreix, com els arbres desperten i ens mostren les seves magnífiques flors, de les que llavors vindran els fruits. Aquí a la Vall tots els tarongers estan florint i més endavant se'ns osequiarà amb els flaires de tarongina que per a mi són molt relaxants.

Per altres persones, amb l'arribada del pol·len i enguany n'hi ha en quantitat massiva, és un autèntic suplici: les diverses formes de les al·lèrgies amb les picors d'ulls, la rinitis, els atxems, les dificultats de respirar, les conjuntivitis i tot el llarg rosari dels problemes que ocasiona. Hi ha remeis naturals per les al·lèrgies amb bons resultats.

Però realment què és l'al·lèrgia? Doncs l'al·lèrgia és una resposta excessiva de l'organisme de certes persones



Un tema que no he tractat és el temps de cocció, que com a norma serà un més llarg que el emprat per una cocció tradicional: Vedella, porc, pollastre i conill (el doble del temps habitual com a mínim).

Peixos, mol·luscs (la meitat més del temps normal)

Verdures, fruites i llegums (una quarta part del temps normal).

Aquí us deixo un exemple de cuina al buit:

CONILL EN ESCABETX AL BUIT

Ingredients per a 4 persones:

1 conill de 700-900g 6 dl d'oli d'oliva verge 4 de cebes 2 dl de vinagre 3 dl de vi blanc 5 grans d'all 1 fulla de llorer sec 1 branca de moradux 1 cullerada de pebre vermell, sal i pebre blanc mòlt.

Elaboració:

1) Netejau el conill i tallau-lo a trossos regulars vigilant deixar la cuixa sencera o bé desossar-la. Salau i marcau en una paella amb una mica d'oli d'oliva verge extra.

2) Després posau el conill marcat dins d'una bossa d'envasar al buit. Dins la bossa posau-hi l'oli d'oliva restant, el vinagre, el vi blanc, la ceba, l'all, el moradux, el llorer i la cullerada de pebre vermell.

3) Envasau-ho al buit (100%) deixau-ho coure al vapor durant 12h a 80°.

4) Quan estigui deixau-ho refredar dins un bol amb aigua freda i un cop fred ho guardau a la nevera a 3°.

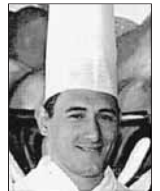
7) Per a servir : posau un fons de patata cuita al vapor i escalfau la ració al vapor (70-100°) durant uns minuts ja que s'ha de servir tebi. Salsejau-lo amb l'escabetx i una mica de pebre



vermell dolç i un tros de branca de moradux fresc.

Bona setmana i bon profit.

Juan A. Fernández
parlemdecuina@hotmail.com



enfrent d'unes situacions adverses (en aquests casos el pol·len). Nosaltres que com a terapeutes naturals contemplam l'ésser humà d'una manera holística, vull dir que l'organisme físic, la part mental i l'emocional (sentiments) conformen una unitat i unes afecten a les altres. En el cas de les al·lèrgies, cal fer-se una pregunta: Quina situació és tan insuportable que no podem canviar, que ens impedeix fer tot una sèrie de coses: Veure, respirar, descansar, dormir, etc?. Com podeu veure estic escrivint sobre la somatització (trasllat d'un desequilibri a l'organisme físic) que és detonant d'un conflicte mental o emocional. Quan arriba el cas, a part d'anar a trobar uns remeis naturals, em refereix a fitoteràpia i d'altres, també convé intentar resoldre el conflicte mental o emocional que existeix i empram les conegudes essències florals de Bach. El doctor Edward Bach dedicà una gran part de la seva vida a l'estudi de les relacions ment-esperit, als seus conflictes i com els remeis florals que descobria els anaven guarint. Crec que la frase seva que transcriu a continuació descriu la seva filosofia: "La malaltia és, en essència, resultat del conflicte entre l'ànima i la ment i mai no serà eradicada sinó per l'esforç espiritual i mental". O sigui, resoldre la causa de la mateixa que mai és solament física.

El nostre organisme té les seves pròpies capacitats curatives, però que amb el pas del temps s'han anat debilitant i per la seva "curació", s'ha hagut d'accedir a agents externs. Coneixeu la frase del metge Hipòcrates: "Que l'aliment sigui la teva medicina i que la teva medicina sigui l'aliment"? Aquesta frase tenia un sentit fa estona, que ara està recuperant. Em referiré a la importància de l'agricultura ecològica, igual que la ramaderia ecològica, de cada vegada hi ha més persones que les estan emprant. Com sabeu l'agricultura ecològica es basa amb un cultiu sense cap tipus de producte químic, ja que aquests productes també els ingerim quan mengem productes agrícoles que han estat tractats amb ells. Ben igual que la ramaderia ecològica que tracta els animals d'una manera ben distinta que l'altre tipus de ramaderia. Em refereix al que mengem (herba i productes naturals, blat, etc) i a com guarir-los de les malalties que poden desenvolupar (no empran antibiòtics químics).

Les fruites, les verdures i les hortalisses treuen els seus principis actius de la terra, de l'aigua i del sol. Si a la terra se l'està sobreexplotant, arriba a un moment en que no els hi pot aportar, perquè no en té. Així de senzill i per això, malgrat mengem, tenim carències de vitamines i minerals, perquè el que mengem no els disposa, cosa que no passa amb l'agricultura ecològica.

De la carència de minerals i vitamines, es poden desenvolupar infinitat de malalties, que són contemplades tant dins la medicina al·lopàtica com en les teràpies naturals. El que passa és que la manera de recuperar-les és distinta. Les teràpies naturals empen productes no sintetitzats ni químics, ja que es considera que l'organisme no els pot assimilar de la mateixa manera. En alguns components, com és el ferro inorgànic segons quins metges hi estan d'acord que la seva absorció és mínima i els efectes secundaris bastant molestos, ja que afecten l'aparell digestiu, concretament el fegat. És sol recomanar per l'anèmia ferropènica. Ho pos com exemple, en trobaríem d'altres. Un dia escriure sobre "aliments funcionals" que se'ls anomena "nutraceútics" o sigui se'ls hi afegeixen, calç, omega 3, etc i es troben arreu, en la llet, galetes, i altres productes. Es troben arreu en les grans superfícies, i no tot és or el que lluu.

Envio la meua felicitació a Yolanda Isasi, pel seu article en el setmanari passat. "Ous d'or", recoman llegir-lo. Fa estona vaig escriure sobre el mateix tema. La meua dona va encunyar la frase "Ous de gallina feliç", que són els únics que mengem.

Aquí a Sóller una sèrie de persones hem desenvolupat un grup de compra a una cooperativa "Això és vida". Cada quinze dies se'ns porta una caps per persona dels productes de la temporada, de 5 finques d'agricultura ecològica, les quals les deixa en un local i nosaltres anem a cercar-les. Estem al principi, però ja hi ha més de devuit persones apuntades i està funcionant. N'escriuré més extensament sobre el grup. Tanc la paredeta i fins la propera setmana.

Josep Bonnin

