



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Parlem de nutrició

L'aigua, tot organisme desproveït d'ella mor

És tan important per a la vida, que tot organisme desproveït d'ella mor. L'aigua que forma part dels éssers vius està en contínua renovació, de tal manera que existeix un continuat entre l'aport de la mateixa i una contínua eliminació. La ingestió de l'aigua es deu a diverses fonts principals: l'aigua i altres líquids que ingressen en l'organisme i l'aigua de constitució dels aliments sòlids i la qual es forma en l'interior dels propis éssers vius com a conseqüència de les diverses reaccions metabòliques.

L'eliminació s'efectua per l'orina, respiració (en forma de vapor d'aigua), suor, llàgrimes, etc... Algunes de les funcions que l'aigua ocupa en l'organisme són les següents:

És el dissolvent més universal de les substàncies nutritives, tant inorgàniques com orgàniques. Per això l'aigua actua com vehicle per a la circulació d'aquestes substàncies a l'interior dels organismes resultant imprescindible per a l'intercanvi de matèria a través de les membranes cel·lulars, ja que únicament les substàncies dissoltes poden realitzar aquests intercanvis.

Totes les reaccions vitals (és a dir, metabòliques) es porten a terme en presència d'aigua.

La seva reduïda viscositat afavoreix

desplaçaments d'òrgans lubricats per líquids orgànics rics en aigua (músculs, articulacions, etc...)

Actua també com agent regulador de la temperatura. En primer lloc, perquè donada la seva capacitat calòrica és un excel·lent amortidor dels canvis tèrmics bruscs; i en segon lloc, per la seva gran conductivitat per a la calor fa que sigui un excel·lent distribuïdor de la temperatura en els éssers vius.

Les sals minerals

Les sals minerals s'encarreguen en els éssers vius de nombroses i importants funcions tals com: dipositar-se en òrgans esquelètics per a donar-los consistència (ossos, dents); intervenir en els fenòmens de contracció muscular i conducció nerviosa, etc.

Les vitamines

Són composts heterogenis que no poden ser sintetitzats per l'organisme, pel que aquest no pot obtenir-los més que a través de la ingestió directa. Les vitamines són nutrients essencials, imprescindibles per a la vida. Els seus requeriments no són molt alts, però tant el seu defecte com el seu excés poden produir malalties, respectivament, avitaminosis i hipervitaminosis.

Les vitamines se solen classificar segons la seva solubilitat en aigua (vitamina C, B) o en lípids (vitamines A, D, K, E).

Podem referir-nos als aliments en funció de les substàncies nutritives que contenen (com ja hem vist en anteriors setmanes: proteïnes, greixos, HC, vitamines, sals minerals), les racions mitges recomanables i la freqüència de consum aconsellable.

Dieta equilibrada

S'entén que una dieta és equilibrada quan li permet, a l'individu, tenir en compte la seva edat, forma física etc... El

manteniment adequat de l'estat de salut a l'hora que el capacita per a la realització de l'exercici que exigeix el seu treball.

Aquest concepte (dieta equilibrada), expressat de forma tan àmplia i genèrica, pot resultar poc pràctic per a valorar-lo en cada cas. Més concretament podem dir que una dieta és equilibrada quan compleix les següents condicions:

Aportar suficient quantitat d'energia per a les necessitats de funcionament i desenvolupament de l'organisme.

Contenir elements formadors que contribueixin al recanvi i creixement de les estructures biològiques.

Totes aquestes substàncies han de guardar proporció entre elles.

Funcions dels aliments

Les funcions dels aliments han estat reflectits en la roda dels aliments, on d'una forma pràctica i en set grups, s'han agrupat els aliments d'ús freqüent.

Classificació funcional dels aliments.

Basant-nos en aquests principis, podem classificar aquests aliments en la roda dels aliments en els següents grups:

Grup 1: llet i derivats.

Grup 2: carns, peixos, ous.

Grup 3: patates, llegums i fruits secs.

Grup 4: verdures i hortalisses.

Grup 5: fruites.

Grup 6: pa, pastes, cereals i sucre.

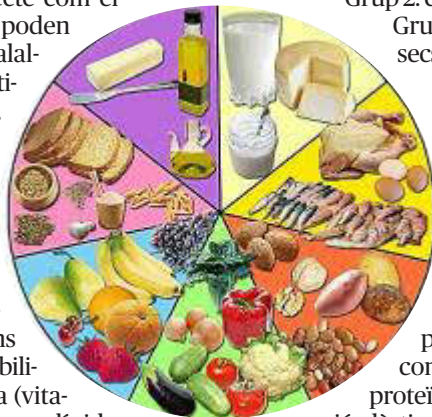
Grup 7: greixos, oli i mantega.

El grup 1 (llet i derivats) i el grup 2 (carns i derivats, peixos i mariscs, i els ous), contenen fonamentalment proteïnes animals i tenen un funció plàstica.

El grup 3 (patates, llegums i fruits secs), aporten energia, gran quantitat de proteïnes i de vitamines. També combinen les tres funcions.

El grup 4 (verdures i hortalisses) i el 5 (fruites), aporten vitamines (principalment A i C) i sals minerals. Tenen una funció reguladora.

El grup 6 (pa, pastes, cereals, sucre) és el grup dels H. de C i el grup 7 (oli, mantega), són el grup dels greixos. Ambdós grups d'aliments compleixen una funció energètica.



CUINA DE TEMPORADA:

Carrilleres de porc amb arròs melós de bolets

Una recepta per al dia de Nadal:

INGREDIENTS (4 persones)

● 1 ceba tendra; 1 porro; 3 tomàtiques; sal; pebre bord; pebre negre molt; oli d'oliva verge; 500 grams d'arròs tipus bomba; una grapada de bolets; 1 tòfona; carrilleres de porc cuinades; una picada d'all i julivert i 2 litres de brou (el mateix on hem cuinat les carrilleres) i una copa de vi negre.

ELABORACIÓ:

● Marcarem les tallades de carn (carrilleres) dins una cassola i en tenir-les ben dauradetes hi afegirem aigua, verdures i les farem coure fins que siguin ben tendres, mínim 2/3 hores a foc fluix.

● Amb les carrilleres ja cuinades, començam a preparar l'arròs. Per això agafam ceba tendra, ceba i porro i ho picarem bé. Dins una greixonera ho sofregirem i passats uns minuts ja podem afegir-hi els bolets. Ara s'hi incorpora el vi (una copa) i es deixa fins que redueixi a una tercera part del seu volum.

● Incorporam tot l'arròs i la picada, i a poc a poc anam afegint el brou de les carrilleres i pràcticament no ens aturam de remenar fins que tinguem l'arròs acabat. Aquest procés es fa a foc mitjà. Normalment en el cas de l'arròs bomba, necessitarem 3 vegades més de brou que d'arròs. Quan l'arròs estigui quasi llest ja podem afegir-hi la tòfona ratllada, es remena fins a tenir-la ben integrada amb l'arròs. Rectifiquem de sal.

Servim l'arròs acompanyat de les carrilleres i la salseta.



ESCOLA DE CUINA:

Consells per una nutrició adequada:

- Beure abundantment aigua. L'OMS marca com a ideal 2,7 litres d'aigua/dia.
- Convé menjar una porció de greixos moderada cada dia. Els greixos són essencials per formar les membranes cel·lulars, absorbir vitamines (A, D, E i K) i obtenir energia.
- No ens hem d'oblidar de la fibra, aquesta ajuda a mantenir la salut del sistema digestiu i controlar els nivells de colesterol i sucre a la sang.
- Menjar 5 o més porcions de fruites i verdures.
- Vigilar el consum de sal. L'OMS recomana menjar màxim 5 grams diaris.
- Afegirem sempre proteïnes al plat. Són necessàries per a formar els diversos òrgans i sistemes (com els músculs, hormones, enzims).
- Hem de menjar més verdures i fruites fresques. L'OMS recomana menjar-ne 400 grams diaris.
- Compte amb els sucres L'OMS fa èmfasi en la importància de reduir el consum de sucres.
- Incorporarem activitat física a la nostra vida com a complement a l'alimentació.