

Salut i bons aliments

Atenció! Embaràs a bord

Quan et quedes embarassada 'estàs a tir' de totes les dones, ja siguin mares, àvies i altres que encara no ho són però que 'saben' perquè tenen mares conegudes, ho han llegit per internet o en algun llibre d'algun doctor expert en embaràs, lactància o criança. El que significa que tothom se sent lliure de donar els seus consells (sempre benintencionats) i explicar les seves experiències d'embaràs, part i post-part encara que no siguin molt agradables d'escoltar.

En fi, això és només el principi. A més d'això, et comencen a recomanar tots els estris, trastos i altres aparells ' importants' tant per tu com per al teu futur nadó. Vaja, que sense adonar-te tens la casa



plena d'objectes que molts d'ells encara no saps per a què serveixen però, 'tranquil·la, que ja sabràs que fer amb ells'.

Aquesta societat ha arribat a un punt que per tenir un fill has d'estar bastant convençuda perquè sinó et pot costar un ull de la cara o un ronyó. Si les nostres àvies veiessin com ha evolucionat tot: que si cotxets, cucuts per al cotxe, trones, biberons, banyeres, bressols, desinfectants de biberons, llets de fórmula a preu d'or, bolquers sintètics de diferents edats i moments del dia, tovalloles desinfectants, xumets, xampús 'especials nadó', estris de menjar especials, interfons, roba caríssima... I ja no parlem de les dones que preparen l'habitació del nen abans que neixi amb tot l'equip complet, això si que és una veritable fortuna per després haver de renovar al poc temps. En fi, només d'escriure-ho ja m'està entrant l'angoixa ja no només pel dineral que realment no està ben invertit, ja que va creixent i després ho comprat ja no et serveix de res, sinó pel cúmul de coses inútils que l'ésser humà acumula.

Les nostres àvies parien als seus llits, els donaven el pit, els portaven en braços, dormien amb elles, els vestien amb robes d'altres fills anteriors o d'amigues amb fills ja grans, utilitzaven bolquers de cotó que tornaven a rentar i ningú pensava que era una vulgaritat o una marranada, no els posaven xumets (que deformen la seva boca i s'usen per fer-los callar, una greu falta de comunicació), ni els ruixaven amb colònies químiques plenes de petroli i paraben, ni li posaven cremes ni xampús irritants.

Dones que escoltaven més al seu cos i estaven més connectades amb la nova vida que havien portat al món i no estaven pendents del rellotge per donar-los menjar cada tres hores, treien el pit quan el nen ho demanava. Eren dones que criaven els seus fills més lliures, amb menys pors. La mare actual té tendència a sobreprotegir al seu

cadell, tant que després apareixen les pors infantils, els llits mullades, els crits i gosses per antulls sense sentit, els crits i insults a la pròpia mare, les addiccions al menjar ràpid des de ben petits, la hiperactivitat, els freqüents virus i totes les altres malalties infantils considerades com a normals i acceptades per mares i llars d'infants i els famosos i assentats pells.

No estic donant la culpa a les mares, simplement vull que siguem conscients de com ha evolucionat tot des de llavors o

millor dit de com s'ha desvalorat una cosa tan important com és l'instint matern, la intuïció, la mare naturalesa i a la Mare, en majúscules. Reflexionem futures

Mares: Cal

tota aquesta parafernàlia i omplir la nostra vida d'objectes sense sentit, que suposadament ens els venen com pràctics, per a la dona actual, la dona que treballa i que és mare al mateix temps, i que costen un dineral?

Jo reclam el meu dret a parir a casa meva quan li doni la gana a la meva nena venir a aquest món, jo reclam el meu dret a dormir amb la meva filla el temps que em doni la gana i no posar-la en un bressol entre barrots com si estigués en una presó; jo reclam el meu dret a nodrir-la amb la llet que surt del meu pit i sense pudor a fer-ho quan ella vulgui i on vulgui; jo reclam transportar a la meva filla enganxada al meu pit pell amb pell per a que escolti els batecs del meu cor; jo reclam vestir-la amb roba regalada d'altres criatures; jo reclam mimarla i cuidar-la (sense desraons d' 'experts' que t'obliguen a desprendre't del teu fill només néixer perquè sinó el malcries) i al mateix temps que conegui i no tingui por al home del sac, a les altures, a la mar, al sol, a la pluja, a la terra, a la pedra, que sigui lliure i que aprengui per si mateix el que és la vida autèntica sense programacions, condicions, ni manipulacions; jo reclam la meva llibertat i el respecte de tots a educar a la meva futura filla com a mi em doni la gana, fora d'aquesta societat perduda plena de consumisme i engany mediàtic.

M'alegro i sóc feliç per saber i conèixer que encara hi ha llocs i gent autèntica que segueixen a la Mare Natura i no donen tanta importància a les modes i imposicions obligades.

Salut i Bon Embaràs i Criança.

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina



Què passa quan cuinam? (I)

Una cosa tan bàsica com cuinar (definim cuinar com l'acció de sotmetre al calor certs aliments per a modificar-ne les seves propietats organolèptiques); doncs cuinar, és una acció repleta de reaccions (tot i la redundància) físiques i químiques que passen davant nosaltres i poques vegades en som conscients. Vegem-ne dos exemples que podem exportar a molt d'altres.

Saltejar

Quan ens posam a saltejar dins una paella unes verdures, per exemple, ho fem a dos nivells:

Primer amb el mateix recipient que està a alta temperatura (més de 500°C) on aconseguim que els hidrats de carboni presents en els aliments es caramel·litzin i donin aquest color daurat tant característic dels aliments saltejats. A més amb aquest primer contacte aconseguim un efecte potenciador del sabor.

Aquesta reacció (de la que ja uns n'he parlat alguna vegada) s'anomena reacció de Maillard i es produeix mitjançant un conjunt complex de reaccions químiques que es produeixen entre les proteïnes i els sucres reductors que es donen en escalfar (no cal que sigui necessari a temperatures molt altes) els aliments o barreges similars, com per exemple una pasta. Es tracta bàsicament d'una espècie de caramel·litizació dels aliments, és la mateixa reacció la que coloreix de marró la crosta de la carn mentre es cuina al forn.

Amb l'acció de saltejar els aliments aconseguim que amb el vapor dels sucres de la cocció, (que està al voltant de 98°C) procedent del recipient; els aliments es vagin tornant tendres per dintre.

La combinació d'aquests dos aspectes en el seu punt just es el que cerquem per aconseguir el típic o tòpic de: "cruixent per fora i tendre per dins".

Al vapor

Si per al contrari aquestes mateixes verdures les posam a coure al vapor les reaccions que porten a la consecució de la cocció de l'aliment són totalment diferents: La diferència de la cocció per ebullició, la cocció al bany maria (al vapor) manté millor les característiques dels aliments en no estar aquests en contacte directe amb l'aigua. També permet coure dos elements diferent a l'hora sense que els sabors i olors d'un passin a l'altre, o almenys amb no tanta mesura com durant una ebullició.

Per coure al vapor el recipient ha d'estar tapat, i durant tot el procés de cocció no l'hem de destapar ja que si hi entra aire fred, el calent de dintre surt de seguida i ens espatllaria la cocció. L'aire fred que hi entraria faria que es condensés massa vapor a la tapadora, es formarien gotes que tornarien a caure dintre del recipient, cosa que allargaria més la cocció.

Hem de prendre la mesura del temps de cocció que precisen les nostres elaboracions, que anirà en funció del tipus d'ingredient i la mida del mateix. Com a referència podem establir que uns brots de colflori no massa petits estaran cuits ens uns 7 o 8 minuts. També es fonamental que dins el recipient hi hagi el suficient espai entre els aliments per a que el vapor d'aigua pugui circular bé i la cocció sigui homogènia.

No cal a dir que aquest tipus de cocció és un dels més saludables que existeixen; ja que pràcticament no es perden els nutrients dels aliments; a excepció feta de la vitamina C que es destrueix sempre amb el calor o amb el contacte prolongat amb l'oxigen.

Alguns números a la cuina

El vapor d'aigua que es condensa davall una tapadora d'una olla en ebullició, forma una pel·lícula sobre els aliments que volta els 90°C.

L'aigua té el punt d'ebullició als 100°C, però l'aire que contenen les bombolles (que es produeixen durant aquest procés i que rebenten indicant que ja hem assolit el punt d'ebullició), està molt més calent que l'aigua.

Per a que un vegetal quedi ben cuinat hem d'assolir els 80°C en el seu interior. El temps d'aquesta exposició vindrà donat pel tipus i la mida de l'ingredient.

2000°C, és la temperatura aproximada a la que estan les flames d'un fogó de gas.

1.500.000 anys. És el temps que fa que l'home domina el foc per a la cocció d'aliments. Aquest fet tingué efectes tant rellevants que la vida actual no seria la mateixa si els nostres avantpassats no haguessin emprat el foc en el seu dia a dia. Bona setmana. Ens trobam aquí dissabte que ve parlant de cuina.

Juan A. Fernández
www.cuinant.com
http://cuinant-blog.
blogspot.com/

