



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

Compres amb calor

Cal tenir en compte algunes premises per protegir els aliments

La temperatura influeix en la supervivència i multiplicació dels gèrmens que produeixen les intoxicacions alimentàries. Els bacteris es multipliquen ràpidament als aliments a temperatures compreses entre els 5 i els 65 graus centígrads. En la majoria dels casos, per sobre de 65 °C comencen a destruir-se i per sota de 5 °C se'n retarda la multiplicació.

A l'hora de comprar, transportar o manipular aliments hem de tenir molt en compte les temperatures:

- Hem d'intentar en tot moment no rompre la cadena de fred i mantenir la temperatura dels aliments fins a casa.
- La temperatura idònia per al desenvolupament dels bacteris són 33-37 °C; per això evitem aquesta temperatura.
- És important saber que hi ha alguns aliments que es poden conservar a temperatura ambient, que en cuina són com a màxim 18 °C. Per això no deixarem els aliments al sol, ni dins el cotxe.

Mantenir la cadena de fred: consells

- Planificar: No preparar quantitats excessives de menjar i fer-ho amb la mínima antelació possible, ja que volums elevats en dificulten el manteniment en fred o en calent. A l'hora de comprar adquirirem sols el just que hem de necessitar.
- Si és possible, utilitzarem un termòmetre per a comprovar la temperatura d'allò que compram i la que té en arribar a casa nostra.
- És important comprovar si hi ha prou espai per permetre la circulació de l'aire entre aliments.

- Mantenir el menjar calent per sobre de 65 °C i els freds per sota el 4 °C.

- Comprovarem les instruccions de conservació: Llegir a l'etiqueta de l'aliment si es conserva en refrigeració o congelació. Molts aliments es conserven a temperatura ambient, però, obert l'envàs, la conservació és en fred.

- Dividir el menjar en porcions per refredar-lo: Si el menjar acabat de cuinar no es consumirà immediatament, convé reduir la temperatura com més aviat millor. Per això, quan deixi d'alliberar vapor, ho passarem a diversos contenidors petits i introduint-los a la nevera o al congelador.

Transportar els aliments: consells

- Dur una bossa isotèrmica per transportar el menjar perible com, per exemple, els congelats o els refrigerats.
- És aconsellable incloure en la bossa isoterma un acumulador de fred per mantenir el fred durant diverses hores.
- En cas de dubte, rebutgeu l'aliment: Si algun aliment perible ha estat en el rang de perill de 2 a 4 hores a temperatura ambient, cal usar-lo immediatament. Si han passat més de 4 hores en aquest rang de temperatures, no és segur consumir-ho.

Com arriben els gèrmens o els cossos estranys als aliments?

L'ésser humà pot ser portador d'una gran quantitat de gèrmens, els quals poden produir infeccions mitjançant la mala manipulació dels aliments:

- Directament en xerrar, tossir, fer un esternut sobre els aliments.
- Mitjançant l'aire, la suor, la saliva, etc.
- Mala higiene corporal: ungles brutes, pels llargs i no recollits, no rentar-se les mans després d'emprar els serveis.
- Mitjançant l'aigua que usam per netejar, els estris de cuina o la mala utilització dels llocs destinats als fems.
- En general, per una mala manipulació del gènere, pel que fa a: neteja, em-



magatzemant, conservació, cocció, congelació, servei, etc.

Què passa quan els gèrmens arriben als aliments? Els organismes microscòpics necessiten els mateixos nutrients i condicions de vida que els humans: aigua, una temperatura entre 34-37 °C, oxigen i els nutrients necessaris.

Vegem com ho podem fer:
Temperatura: Al baixar la temperatura per davall de 34-37 °C o augmentar, es dificulta la vida dels gèrmens, fins al punt que si arriben a 0 °C es congelen, però no moren, i si augmentem fins a 100 °C (punt d'ebullició de l'aigua), es destrueixen la gran majoria de gèrmens, malgrat que n'hi ha alguns (o les seves toxines) que requereixen més temperatura per morir. Val a dir que com l'aigua no pot pujar a més de 100 °C (s'evapora), una temperatura major es pot aconseguir amb una olla a pressió.

Aigua: L'aigua és indispensable per a la vida. Tots els aliments com més secs es conserven millor, per exemple: el cuixot salat, bacallà, etc. Sempre quan conservem aliments els hem d'eixugar en la mesura del possible i evitar que estiguin en contacte amb aigua o altres líquids, com per exemple la carn la penjarem perquè degoti, o el peix dins plaques amb reixes.

Nutrients: Quan més ric en nutrients és un aliment, més possible és que es posi dolent. Per exemple: pastissos, fruites, carn, peix. Per això hem d'extremar precaucions amb aquest tipus d'aliments, o jugar amb canviar el medi de vida dels gèrmens, mitjançant àcids o sals: conserves, adobs, marinats, etc.

Oxigen: Si no hi ha oxigen no hi ha vida, per això es conserven millor els productes envasats al buit.

10 normes a recordar:

- Netejar-se ses mans sempre abans de tocar qualsevol aliment. Fer-ho amb sabó (millor si té desinfectant), i eixugar-se les mans amb paper d'un sol ús.
- Emprar una roba diferent per cuinar de la que duim pel carrer.
- No emprar les mateixes eines per productes crus i cuinats
- No tossir, esternudar, xerrar o fer gestos excessius amb les mans directament sobre els aliments. No tocar-se els cabells, el nas o les orelles.
- No consumir mai productes crus si no han passat per un procés de neteja o estilització.
- No oblidar aquestes màximes dins la cuina: davant el dubte: si tu no t'ho menjaris, no ho serveixis.

CUINA DE TEMPORADA:

Rostit humit de xot

INGREDIENTS

- 1 cuixa de xot
- Farina, Sal i pebre bo.
- 200 grams de pastanagues, 3 cebes, 1 all
- Oli d'oliva, 2 litres de brou de carn, 2 copes de conyac.

ELABORACIÓ:

- Tallarem la cuixa en racions, l'assaonarem bé i enfarinarem lleugerament cada bocí de carn. Dins una paella amb oli d'oliva daurem la carn per tots els costats.
- Dins el mateix oli i si no s'ha cremat, sofregirem totes les verdures juntes tallades a daus.
- Col·locarem la carn dins una safata de forn fonda i la verdura per damunt (l'oli no).
- Regarem la carn amb les copes de conyac i taparem el xot totalment amb el brou de carn.
- Ho posarem a coure al forn a 180 °C durant 90 minuts. Vetllarem que no es quedi sense brou i si s'evapora massa n'afegirem més. També anirem girant la carn de tant en tant.
- Comprovarem que ja està quan la carn es desferri bé de l'os i el brou que quedi reduït i ens faci la funció de salseta.
- De guarnició hi posarem unes mongetes verdes bullides i unes patates al forn.



ESCOLA DE CUINA:

- En aquesta recepta d'avui usam mongetes verdes. Per a cuinar verdures i que quedin bé, hem de seguir certes regles.
- Les verdures verdes (mongetes, bròquil) s'han de bullir amb l'aigua ja en ebullició i sal. Un cop cuites les hem de refredar amb aigua freda; amb gel principalment.
- Les verdures blanques (com la colflori) o les carxofes les bullirem amb un poc de llimona per a evitar l'oxidació. També s'han de refredar una vegada llestes per a aturar la cocció interna.
- Les verdures de fulla (espinacs, bledes o lletugues) les escaldarem amb aigua bullent i per espai de poc temps, per a evitar que perdin color i quedin massa fetes.
- Les tomàtiques també les escaldarem per a poder pelar-les millor. Com la resta de verdures també s'han de refredar amb gel.
- Aprofitau l'aigua d'altres coccions: llevat que es tracti de verdures que taquin l'aigua en coure's, com per exemple les bledes, podem aprofitar la mateixa aigua i, d'aquesta manera, també els nutrients que s'hi han quedat.
- Millor coure els aliments sencers que tallats: menys possibilitats tenen d'entrar en contacte amb l'aire, la llum o l'aigua.