

Divulgació

La importància del farratge

Per començar un tema que a priori pot parèixer molt senzill, però que realment no ho és, hem de diferenciar menjar i nodrir. Menjar és el simple fet d'enviar-se els aliments, i nodrir és menjar les substàncies necessàries per viure.

Mon pare sempre m'ha contat el cas d'una vaca frisona que fa molts d'anys dugueren a la vaqueria que hi havia al que ara és ca nostra. Era una vaca que feia molta llet, però quan la dugueren va passar a fer la meitat de llet, pensant-se el vaquer que l'havien enganyat. Idò això és un exemple entre la diferència de menjar i nodrir, ja que aquesta vaca d'on venia estava ben alimentada, i aquí per estalviar uns cèntims, en lloc de menjar el pinso que necessitava se li donava molta herba, però de menor qualitat. Aquesta vaca seguia menjant molt, però ja no s'alimentava suficient per produir llet. Resulta que és freqüent observar aquest

volums que pot menjar un cavall, l'estómac es buidarà varies vegades cada menjada, el primer que els hi hem de subministrar és l'herba i no el pinso. Si ho feim al revés, el que pot passar és que el pinso vagi directament a l'intestí gros, fermenti i causi un còlic.

Per tant, primer donarem el farratge perquè vagi transitant pel sistema digestiu fins a les parts finals de l'intestí on fermentarà lentament. Al cap d'uns 20 minuts es recomana donar el pinso, perquè no se'l mengin tan aviat, evitant el perill que els quedi obstruït a l'esòfag, i fent que es quedi a l'estómac per digerir-se, ja que anirà pegant "a damunt" del farratge. I ara ve el punt de discussió més habitual, que és conèixer el que és el farratge, i el que és el farratge de qualitat. El farratge són totes les fonts de fibra, que poden ser des de l'herba verda, a l'alfals, la palla, el segó, o



error de fa cinquanta anys encara avui en dia en valorar l'alimentació de bísties i bestiar. No és que en línies generals hi hagi aliments bons i aliments dolents, sinó que són necessàries unes proporcions de cada un d'ells.

Pel que fa a les bísties, que és amb el que realment em guany la vida, s'ha de tenir clar que per les seves condicions anatòmiques han de menester dos tipus d'aliments molt diferenciats. Al contrari del que pugui parèixer, la base de la seva alimentació no és el pinso, sinó que és el farratge, és a dir herba i palla. Això es deu al fet que l'evolució dels cavalls durant milers d'anys els ha convertit en animals que si viuen en el seu medi natural, tot el dia han de pasturar, ja que viuen a zones amb poca vegetació i amb un baix nivell nutricional. Això els ha fet desenvolupar un gran colon i un gran cec (el que a les persones s'ha reduït fins a convertir-se amb l'apèndix), amb la funció de fermentar tota aquesta herba i ajudant-se dels productes del metabolisme dels bacteris, poder extreure tots els nutrients necessaris. És clar que també els hi és molt bo menjar cereals o pinsos que els aporten l'energia necessària per engreixar o poder fer exercici, substàncies que es digeriran a l'estómac i intestí prim.

A partir d'aquestes nocions anatòmiques hem de construir l'alimentació del nostre cavall. Com hem dit, la fibra (farratge) es digereix a la part final dels budells, i l'energia (pinso) a la part inicial. Si a més tenim en compte que a causa dels alts

la polpa de remolatxa. Ara bé, si el que volem amb el farratge és, a part de donar fibra, alimentar a la bístia, el que hem de cercar és un farratge el més verd millor, i amb la menor quantitat de lignina. La lignina és el que fa que quan romps un brot de palla faci el "crec" que no fa l'herba verda, i no és aprofitable per cap mamífer per alimentar-se.

No és que digui que la palla sigui dolenta, res més enfora, sinó que la palla tan sols ens aporta fibra per donar volum a l'aliment, però que alimenta molt poc, i que recomano més intentar subministrar el màxim d'aliment amb el farratge, per així donar el mínim de pinso possible, just el necessari perquè l'animal tingui energia suficient per poder treballar i tenir una bona salut, ja que l'excés de pinso és el causant de molts dels mals que sofreixen els cavalls, entre ells el còlic i la laminitis o infosura.

A més, també hem de recordar que en aquest temps és més important que mai que els animals tinguin a la seva disposició aigua fresca durant tot el dia. En conclusió, és molt important prestar atenció a la font de fibra que subministrem a les bísties, i encara que no s'hagi d'eliminar la palla, sí que és important mesclar-la amb altres farratges com l'alfals, el fenc (*heno*), el segó o la polpa de remolatxa.

Andreu Oliver



Parlem de cuina

El quint element

Es diu que els éssers humans som capaços de reconèixer cinc sabors diferents: amarg, salat, àcid o agre, dolç i umami. Aquest últim gust, el més difícil de descriure, és tot un desconegut per a moltes persones. Per això avui intentaré explicar què és l'umami, el cinquè sabor.

Cal dir que més que un sabor en si mateix, és un potenciador dels altres sabors. M'explicaré: hi ha productes que posseeixen la qualitat de donar bon gust a les elaboracions que fem amb ells, com la tomàtiga, els bolets, el greix de la carn, etc... Aquests, i molt d'altres ingredients, són rics en sabor umami. Però no sols és percepció de sabors, la ciència també té a dir d'ell, com dels altres 4 sabors per tots coneguts. Però anem per parts.

El seu coneixement és relativament recent, tot i que la recerca d'aquests aliments que potencien el sabor és una cosa que tenien molt present antigues cultures, fins i tot a l'antiga Roma utilitzaven el *Garum*, una salsa de peix fermentat, que ara sabem era rica en umami. La paraula Umami prové del japonès i significa saborós. El vocable umami es deriva de dos vocables, "Umai" (deliciós) i "mi" (gust) i s'utilitza des que aquest terme va ser triat pel japonès Kikunae Ikeda al 1908, per referir-se als aliments quan tenen un sabor deliciós i pronunciat o intens.

Com ja he dit abans, hi ha molts aliments que contenen umami, tot i que hi ha un producte que és utilitzat com a referent ja que és pràcticament umami pur: l'*aji no moto*, o com el coneixem fora del Japó, el glutamat monosòdic. Aquest producte, molt utilitzat en la cuina asiàtica, es pot adquirir en pols, però també ens interessa descobrir quins aliments són rics en umami, per combinar-los i potenciar els nostres cuinats. El científic Kikunae Ikeda de la Universitat Imperial de Tòquio, va descobrir que el glutamat era el responsable del sabor que tenia el brou de la cocció de l'alga Kombu (*foto*), el sabor era diferent dels sabors tradicionalment coneguts: dolç, àcid, amarg i salat. Aquest nou sabor el va anomenar umami.

Posteriorment, es van investigar altres aliments, descobrint en ells la presència d'aquest nou sabor, com ara en la tonyina assecada o *katsubushi*, o els bolets, i principalment els bolets shiitake. Posteriorment s'ha identificat aquest sabor en productes com el formatge, les anxoves, les tomàtiques ben madures, les tomàtiques seques i molts altres ingredients com ara la salsa soja, el vi o el cixot curat. Sembla ésser que per a la obtenció d'aquest sabor, en molts de casos s'ha de passar abans per processos de maduració o fermentació. És a dir, i simplificant molt, el sabor umami és un sabor que pot recordar a la humitat, floridura, un sabor que ompleix la boca i sobretot que amb combinació amb altres ingredients, els arrodoneix... tal vegada aquest sigui l'èxit dels sopars amb un bon maridatge de vi.

Per posar més exemples, és com quant feim una salsa de rocafort o pebre verd per a un entrecotte i li posam la salsa Perrins o



Worcestershire o HP, salses amb gust umami. O com també podem posar un poc de salsa de soja, en una vinagreta, o un brou d'au. El brou o les salses no estaran més salats, però sí que tindran més gust, estaran més saborosos, o el que és el mateix, tindran més umami.

També actuava com a potenciador del sabor, i amb gust umami, la salsa París, ara ja en desús, però que sempre donava un toc especial a la paella.

Tot això sembla molt nou, però nosaltres mateixos, en la nostra cultura gastronòmica, també hem jugat des de sempre amb aquest sabor, malgrat no el tinguéssim "batiat". Mesclar tomàtiga amb plats de pasta, enriquir cuinats amb brous d'ossos de canya, fer olivades o *tapenade*, o el simple fet de posar ametlla en una picada; encara que no sabéssim el que era l'umami, ja ho estàvem utilitzant de forma inconscient en moltes de les nostres receptes.

Aquests aliments rics en umami, apart del seu propi gust, aconsegueixen potenciar el gust individual dels altres ingredients utilitzats. Això passa per raons químiques, ja que els aliments que contenen glutamat en combinació dels aliments que contenen ribonucleòtids, fan que els seus respectius sabors es multipliquin.

El rajolí de salsa Perrins (que conté anxoves entre altres ingredients) durant la cocció d'un plat, fa que el sabor es potenciï molt.

El mateix passa amb la combinació d'anxoves, formatge i tomàtiques de la salsa *alla puttanesca* de la cuina italiana. Les nostres papil·les perceben l'umami quan prenem aliments rics amb glutamat, o amb altres compostos com l'inosinat o el guanilat. El peculiar no és només la percepció d'aquest gust "saborós", sinó de l'equilibri que proporciona als altres sabors ja que, per exemple, baixa la sensació d'amarg i potencia el dolç, deixant l'aliment més harmonitzat, més equilibrat o més rodó. Com ja he dit en anteriors articles, a menjar s'ha d'aprendre, i com que no és un gust en el qual estiguem "educats" no és fàcil distingir l'umami com si fem amb el dolç, l'amarg, l'àcid o el salat; però sí que és fàcil notar l'efecte que produeix en aconseguir un sabor més intens, que provoca la salivació i ens fa sentir que el plat té un "toc" especial.

Bon setmana i bon profit.

Fonts:
La Cocina y los Alimentos.
Harold Mc Gee. Ed. Debate
Oishinbo. NORMA Editorial

Juan A. Fernández

