

Parlem de cuina

La conservació dels aliments (II)

Seguim amb el tema de la conservació que iniciàrem la setmana passada. Per avui analitzarem com s'han de manipular els productes vegetals en cada una de les fases a que els sotmetem dins la cuina.

En el cas dels vegetals, la congelació deteriora greument les vitamines i els hidrats de carboni. Les vitamines més afectades són les hidrosolubles (és a dir, les que estan presents dins mitjans aquosos), la vitamina C i les del grup B. Això és a causa del procés d'escaldat al qual s'han de sotmetre, sobretot les verdures, abans de la congelació. Aquest procés consisteix a bullir durant molt poc temps (o al vapor a 98 °C) durant pocs segons per reduir l'acció dels enzims de degradació.

Entre aquest procés i el de conservació, transport, etc., es perden més del 50 % de les vitamines del grup C i del grup B. Val a dir que són 8 mesos el temps màxim de conservació/congelació dels vegetals.

Es poden congelar pràcticament tots els aliments, seguint unes senzilles regles per obtenir la major eficàcia, i assegurant-nos que estiguin en perfectes condicions, molt nets i embolicats per evitar la humitat i el vapor. La pre-cocción de l'aliment abans de

la congelació permet evitar reaccions enzimàtiques. Si es congela una gran quantitat d'aliments, el congelador s'haurà de regular dues hores abans a la temperatura més baixa, reduint aquest temps proporcionalment com menor sigui la quantitat d'aliment a conservar.

La temperatura de congelació internacional fixada per a la cadena de fred és de -18 °C. Això es deu al fet que entre -4 ° i -7 °C, microbiològicament s'inhibeix el creixement de microorganismes patògens perillosos per a la salut en produir toxines que poden provocar intoxicacions i fins i tot la mort. A -10 °C s'inhibeix la producció de microorganismes que provoquen la degradació dels aliments. A -18 °C s'inhibeixen les reaccions químiques, com ara la reacció de Maillard, que provoca l'enfosquiment dels aliments. Finalment, a -72 °C s'inhibeixen totes les reaccions enzimàtiques i l'aliment es podrà conservar indefinidament (però no resulta possible mantenir-lo a aquesta temperatura pel cost dels sistemes de conservació, per això sols s'usa en determinats casos).

Hi ha indicis que ens poden indicar si s'ha alterat la congelació d'un producte. Així, si un envàs té molt gel, pot indicar que s'ha



descongelat, l'aigua s'ha condensat i al tornar-se a congelar aquesta ho ha fet formant aquest gel. Pot, fins i tot, produir alteracions en l'envàs i, en molts casos, del producte. Així, hi ha aliments, com el iogurt, en què s'infla la tapa de l'envàs, o les salsitxes, que presenten més líquids del normal...

Bon profit i ens trobam aquí d'aquí a 7 dies. Bona Fira i bon Firó.
parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández



Si pens és perquè visc

Eleccions europees

"Si pens és perquè visc", i visc el que viu el poble.

"Eleccions europees". Us diré que la primera idea que me ve al cap és que "les eleccions europees" organitzen una solemnitat costosa, en la qual Europa vota les mans dels capitalistes mundials més arbitraris, donant-los-hi facultats plenes per administrar la nostra vida, la nostra economia, les nostres lleis, al seu caprici, sempre a benefici seu, triplicant les seves fortunes, amb la intenció i el comportament contret, sense interrogants, de deixar el poble content i fotut.

"El Capital", segons els capitalistes, és un cant a la llibertat, a la vegada que és un rebuig a l'esclavitud, a la dependència per així entrar -aquest és el seu pensament- a viure amb solidaritat i responsabilitat entre pobres i rics, a fi de que l'home es realitzi amb dignitat, feliç dins casa seva, ben pagat al seu treball, descansat en les seves velleses amb una pensió joiosa, lliure i sense mal de caps, tranquil, sentint-se dins bones mans. Mentida, escarni, ofensa, injustícia, robatori. Pels capitalistes, pels grans del món, pels



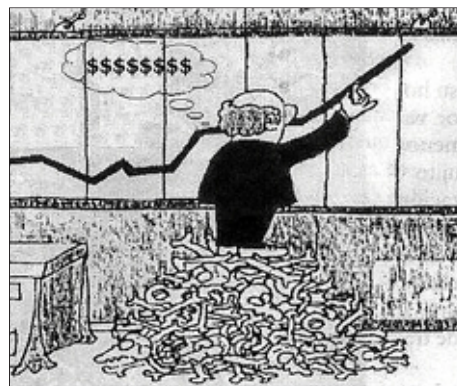
gegants del sistema que -golafres insaciabls- s'han de fer seva tota la terra, la meta és mantenir i allargar les llistes de producció i riquesa, controlades i sotmeses a les seves lleis. Per ells tot quant va darrere és secundari.

Aquest abús, aquest saqueig legal des de les seves imposicions, la seva disfressa ens ha duit a una crisi que pareix que va per llarg; revesteix una gravetat tal que la humanitat se'n ressent i en toca mortals conseqüències en la salut, en la pau dins els pobles, en els trastorns mentals, entre la concòrdia de països, en les famílies, entre pares i fills...

Des d'això que veig i allò que escolto m'arrisco a dir que una por universal se passeja, advertint-nos d'un greu perill; darrera una façana d'optimisme i satisfacció, l'intimitat de la felicitat és profundament temerosa; a la vista està que el poble està per explotar; la gent sembla -parlo dins el nostre redol- que, més o manco, suporta la seva economia; tot i això, seria perillós no adonar-se'n de la preocupació i del descontent que s'amaga i surt a totes les converses de cada dia, de l'infern que se viu per arribar al final de mes. Si la vida perd el seu sentit, és perquè no és vida autèntica.

Si ens restringim a sospesar solament les necessitats econòmiques, deixant apartat allò que dignifica la persona, fent-la normal; si no arribam a escarrufar-nos davant el sofriment de tantes persones, que per viure han de posar en perill de mort la seva vida i passar el mar en pasteres i, encara, apuntats amb pistoles, no fugirem mai del perill que amenaça la dignitat de l'home, la cultura del poble, el benestar de les persones, els

fonaments d'una societat que, avui, ja no viu dins coves, com en temps del Paleolític. Avui, no sofrim tant, perquè ens roben els jornals amb els que comprem el nostre pa de cada dia, com i molt més patim perquè no



sabem com podem desfer-nos dels qui ens tenen fermats i que mengen damunt nosaltres; de com en podem sortir d'aquesta màquina immensa que ens té engrunats i ens esmicola; de com podem deixar de ser robots i de recuperar els valors que donen valor a la nostra vida. Vivim un creixement de violència, de desesperació, d'ansietat, de política corruptora i corrompuda. I tots els nostres esforços no basten per apagar la fam del món, ni de fer-nos més humanitaris i de sentir-nos lliures, segurs d'anar sense por pel carrer...

I si... En aquestes votacions, feim intervenir la nostra consciència, la consciència nostra voldrà que votem?

Als grans del món

Sota dels cingles mirant jo els grans genis dels qui governen món, estats i pobles ermant les races, apuntant les rutes als homes dèbils,

llums en contrast de vius colors m'enceguen i entremig veig en ells fal-laç realisme ple d'il·lusions, d'enganys, errors, de somnis que poc estimen!

Les seves tesis tracten les persones com si elles fossin instituts o coses, mercadejant les amistats humanes com nus de força.

Ideal ingenu que per lleugeresa mescla utopies, sent l'amor i l'odi simples objectes que, segons acordin, empren o tiren.

Càlculs eixuts, frígrids, curats i lúcids formes astutes, aires maquiavèlics porten a terme l'obra, l'artefacte de la llei feta.

Llei promulgada sobre els prejudicis de llocs i temps, morals, partits, persones que ha d'exculpar tan sols les aparences d'ordre en els pobles.

Ai! Si la llei només taxa la vida, quan caminam, gambadejam amb fàstic: Si ens descobrís sentit i seny per viure, bo! Quin coratge!

Davant tanta cúpula de grans reunits per compondre el món. *

* Mètrica llatina amb estrofes sàfiques.

Agustí Serra Soler

