

## Salut i bons aliments



## Omplint el dipòsit: “Gas-food”

Un lloc força concorregut cada dia, i del qual no he parlat, és el de les benzineres que ja no només serveixen per a posar gasolina sinó també per ‘proveir el pap’ i treure’ns més doblers.

Com un dia qualsevol vaig anar a la gasolinera habitual, vaig col·locar el meu cotxe al lloc que tocava per omplir el dipòsit i després em vaig dirigir a caixa on per pagar has de passar per la botiga. Mentre feia cua inspeccionava el local: diaris de totes les nacionalitats, revistes de tots els colors (sobretot del cor), diferents marques d’olis i estris per a cotxes i la meua part preferida, l’alimentació, sí, encara tenen la poca vergonya de posar el cartell d’‘alimentació’ en els seus prestatges. Vaig intentar veure si trobava algun aliment o producte que jo pogués comprar per prendre i ja us podeu fer una idea, no vaig trobar res, ni l’aigua, ja que les marques que tenien eren d’aigües tractades. Això sí, la botiga de la benzinera té molt colorit per tot les porqueries que venen i igual que les begudes refrigerades. Esperant el meu torn em vaig adonar que tota persona que anava davant del meu per pagar la gasolina havia agafat una xocolatina o pa de xiclet suposadament acabat de fer en els seus microones o refresc de colors fluorescents amb gas o la simple bossa d’*snacks* atapeïts de sal industrial... En fi, sense adonar-nos-en inconscientment o conscientment sentint culpabilitat, tornem a caure en les escombraries que ens ofereixen. Però de vegades penso que ja no és només la indústria alimentària amb la seva publicitat enganyosa i la seva disfressa ja que dubto que molta gent escollís comprar aquest gas-food (menjar de benzinera, m’ho acabo d’inventar... o ja existirà?) Si hagués una altra alternativa a la benzinera, per exemple, un bon entrepà de pa integral amb truita fresca en comptes d’un *donut* de xocolata o unes papes. M’acabo d’enrecordar dels entrepans que venen suposadament vegetals ja tallats i preparats en els seus paquets de plàstic

(plàstic per fora més plàstic per dins). Amics meus, no ens enganyem aquests pseudo-refrigeris són igual de sans que jo monja. En viure en una illa, una no sol fer molts quilòmetres però en els meus temps mossos recordo que ens encantava agafar el cotxe i conèixer la Península. Ara mateix seria incapaç d’alimentar, és a dir, de malnutrir-me a base del menjar d’una estació de gasolina. I m’imagino que molta gent que viu i treballa viatjant com representants, venedors, camioners... segurament tindran moltes mancances nutricionals i molts excessos sobretot de pes.

El meu missatge és clar: Actualment és difícil poder trobar aliment de qualitat vagis on vagis ja que si per exemple volem veure una pel·lícula al cinema ens donen com ‘berenar nutritiu’: bol de crispetes, mig litre de cua i una bossa de gominols... En fi, tema ja bastant parlat en aquest apartat. Ens enverinen cada dia amb els seus addictes pocions i els seus plàstics sent totalment inconscients de que cada dia tornem a caure en la droga i escombraria alimentària.

Tant de bo tornessin a renéixer els llocs de carrer on degustar menjar autèntica com a l’Índia o Tailandia o que Sanitat permetés vendre els ous de gallines feliços del nostre pagés sense tenir cap tipus de problema o que els que fan pa integral de llevat mare artesanal no necessitaran un permís específic per poder vendre només a les fires eco del país.

Vaja, que com ens volen tenir controlats, un mètode eficaç per a ells és fer-ho a través del menjar perquè, clar, totes les escombraries que ens venen en els supermercats ha passat la seva revisió sanitària exhaustiva. *Manda huevos!!!*  
Salut i Bons Aliments  
Veritables.

Yo Isasi  
www.nutricion  
encasa.com



## Parlem de cuina



## Què passa quan cuinam (i III)

Posam el punt i final al tema d’aquestes darreres setmanes parlant d’alguns mètodes més cocció d’aliments i les seves característiques més importants:

### Papillote / a la sal

Una altra manera de cocció es basa en aïllar els aliments de tot mitjà, fins i tot l’aire, mentre s’escalfen. Aquest procés reb el nom de “a la papillote”, i consisteix a embolicar-los en paper d’alumini o d’estrassa i col·locar-los en un forn convencional a temperatura mitjana (180 ° C), o entre les brases si es vol un estil més rústic. Així, els productes es fan en el seu propi suc, de manera que els sabors es concentren. S’utilitza principalment amb vegetals - patates, pastanagues, espàrrecs... – però també es comú usar-lo per a coure peixos, mariscs i carns toves, com pollastre o altres aus. Un procediment semblant és el rostit “a la sal”, usat sobretot amb peix. Aquest es col·loca, amb cap però sense budells, en una font de forn, sobre una capa de sal gruixuda i cobert del tot amb ella, i s’escalfa a 200 ° C. Les reaccions són les mateixes, o semblants, que la cocció amb “papillote”. Tant un tipus com amb l’altre el que hem de vigilar molt be son el temps de cocció, ja que un excés de temps pot portar al desastre allò que en principi havia d’esser una *delicatessen*. Com a referència podem seguir aquesta graella:

### Cocció a la sal (forn fort 210°C-220°C)

100/200 grams.....	10-12 minuts
300 / 500 grams.....	15 a 20 minuts
600 / 900 grams.....	25 minuts
1000/ 1500 grams.....	35/40minuts
1600 a 2000 grams.....	45-50 minuts

### Cocció amb Papillote (forn mig 180°C)

El temps de cocció és variable amb aquest mètode, depenent dels ingredients pot oscil·lar entre els 15 i els 30 minuts, però un consell per saber quan està llest la papillota, és contemplar que el paquet està completament inflat.

### Microones

Un dels estris que més ens ajuda a estalviar temps a la cuina és el forn de microones. Com el seu nom indica, aquest aparell irradia amb ones electromagnètiques dels aliments, que es troben tancats en un habitacle hermètic que impedeix que la radiació surti a l’exterior. La freqüència de les ones d’aquests forns és de 2.450

megahertz, adequada per fer oscil·lar les molècules d’aigua a les que fan canviar de posició 4.900 milions de vegades per segon. Amb tot aquest moviment i el originat en els xocs amb molècules veïnes es produeix un escalfament que es comunica a tota la massa.

Així hi tot, als amants de la bona cuina no ens satisfà en excés un plat cuinat en un microones, ni pel seu color, ni pel seu sabor, ni per la seva textura. Això fa que el microones estigui sempre relegat en un segon lloc a la cuina, usant principalment per a encalentic alguna cosa descongelar alguna altre.

No obstant això, és un forn que pot servir per fer uns ous al plat (coberts i després de punxar el rovell per evitar explosions), un peix en brou curt, o unes verdures bullides. Personalment poc més.

### Curiositats del microones

Es un invent de 1946, utilitzat al principi per fins militars i acabat usat per fer crispetes o reescalfar plats.

Si un aliment no conté aigua, no s’escalfa. Per això la majoria de plats buits no s’escalfen. Pel mateix motiu per escalfar alguna cosa seca se li ha d’agregar aigua. El deshidratar o realitzar la cocció dels aliments més enllà del seu escalfament (al punt de torrar o cremar) poden desencadenar danys al forn de microones.

La calor es produeix on hi ha molècules d’aigua. La calor flueix, com en els forns convencionals, de fora cap a dins l’aliment. Mai s’ha de posar alguna cosa amb líquid segellat, com un ou cru amb closca, o un recipient de vidre tancat. L’efecte és que l’aigua s’escalfa fins transformar-se en vapor, que s’expandeix, generant gran pressió, podent arribar a esclatar.

A causa de la seva freqüència alguns forns de microones poden interferir amb senyals Wi-Fi i Bluetooth que també treballa en el rang dels 2.4GHz

Si voleu provar una delícia feta en un forn microones, podeu provar escalfar un fragment de xocolata negra sobre una torrada de pa, fins que comença a brillar. En sortir del forn la xocolata semi fosa li posam unes làmines de sal Maldon. Un contrast especial. Bona setmana.

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

