

Parlem de cuina

Consells per estalviar i respectar el medi ambient

En aquests moments que vivim tothom mira la seva butxaca a l'hora de fer qualsevol despesa, també en alimentació. Per això aquí us proposo alguns consells de fàcil aplicació, que ens ajudaran a l'economia de la cuina i de passada contribuir millorar o preservar el medi ambient.

Diu una màxima mol coneguda: "Perquè canviï el món hem de començar per canviar



nosaltres".

Tota feina a la cuina comença amb una compra, per això aquesta ha d'ésser mesurada, planificada i raonable per no gastar més del compte comprant productes que no hem de menester.

1. - Abans de comprar un producte ens hem de demanar si realment el necessitam. Per definició qualsevol consum innecessari és en essència antiecològic a més de provocar-nos una despesa innecessària.

2. - Hem d'ésser crítics amb la publicitat.

Analitzar el que ens venen i les seves característiques. No ens hem de deixar enganar per eslògans publicitaris que només cerquen vendre.

3. - Hem d'evitar comprar productes empotats, envasats o dins recipients de porexpan. De vegades és més car el continent que el contingut. Per exemple, les llaunes de begudes: l'energia necessària per a produir i transportar una llauna equival a la meitat del mateix recipient ple de petroli. Un cop feta la compra, ens toca anar a cuinar. Aquí també podem estalviar alguns doblers...

4. - Hem de prescindir dels electrodomèstics innecessaris com obrellanes, ganivets elèctrics, etc.

5. - Si cuinam amb les casseroles tapades no malgastarem calor a més de fer que el menjar sigui més saborós. No usarem casseroles d'alumini, ja que són males conductores del calor, millor acer inoxidable o fang.

6. - Si usam aliments frescos de temporada i de producció local, contribuïrem a que les despeses de transport siguin menors.

7.- Millor guardar els productes dins tapers de plàstic hermètics que usar paper de film o alumini.

8.- Reciclar l'oli de forma correcta i no el tirarem per la pica. L'oli no es dissol en l'aigua i arriba tal qual al mar.

9.- Mantindrem oberta la porta de la gelera el mínim temps possible. Pensarem que hem de treure abans d'obrir-la. És un dels electrodomèstics que més consumeixen a la cuina.

10.- En definitiva, cuinar és una feina que requereix passió i dedicació i si a sobre la feim de forma responsable, raonable, segur que en gaudirem el doble.

I ja que xerram d'estalviar, us faig una proposta literària que també us ajudarà a estalviar a la cuina. Es tracta del llibre "Còmete la crisis" del company de Navarra

Carlos Ruiz de Vergara, editat per EGN.

Per a presentar el llibre res millor que emprar les paraules del propi autor que diu: "Dedicado a todas las amas de casa, auténticas malabaristas de la economía doméstica".

Doncs per a tots aquests malabaristes gastronòmics aquí us deixo un tast del llibre.

Flam de formatge

-0,46 € per persona aproximadament.

Ingredients: 4 dl. de llet, 1 dl de nata, 100 grams de sucre, 4 ous, 100 grams de formatge philadelphia.

Elaboració: Posarem a coure la llet i la nata al foc juntes. Mesclarem a part els ous, el sucre i el formatge i els hi afegirem la llet bullida i calenta. La mescla la farem molt a poc a poc. Prepararem els motlles de flam amb un poc de caramel al fons i els omplirem amb la crema tèbia i els courem al bany maria, al forn, a uns 180°C durant uns tres quarts d'hora. Hem de desemmotllar els flams un cop siguin freds.

Bona setmana i bon profit.

Juan A. Fernández
parlemcuina @hotmail.com



Salut i bons aliments

Aigua d'osmosi inversa

Gràcies a que el meu post 'Aigua de l'aixeta: No apta per a la Salut' fos publicat a la meua web, em va telefonar de Marcos Arroyo, distribuïdor d'aparells d'osmosi inversa, que em va felicitar per l'article i es va oferir a venir a casa a analitzar la meua aigua i endinsar-me una mica més en el món aquàtic. Així que anem al gra.

- Quedem una tarda i vam començar directament analitzant el residu sec: 'Es defineix com a residu total, o també anomenat residu sec, a la suma de materials homogenis en suspensió i dissolts en una mostra. En altres paraules, les substàncies que queden després d'evaporar-se l'aigua. Això és el que determina el grau de mineralització. Mineralització molt feble: quan el residu sec és igual o inferior a 50 mg/l. Mineralització dèbil o oligometàliques: residu sec entre 50-500 mg/l. Mineralització fort: residu sec més gran que 1500 mg/l. Les aigües altament mineralitzades amb elevat residu són pitjor acceptades per begudes, comuniquen gust a l'aigua i poden produir irritació gastrointestinal en usos domèstics i alguns usos industrials específics.'

Primer la de l'aixeta de casa que està a 500 mg/l que, segons em va comentar, està relativament bé ja que en altres cases sol estar a 900 mg/l. Aquesta mateixa aigua la bullim per veure l'efecte que causa ja que seria com cuinar amb ella. Doncs va pujar a gairebé 800 mg/l, per a mi una dada reveladora ja que antigament moltes mestresses de casa bullien l'aigua creient que així la purificaven, greu error. Com viu al costat del mar, va analitzar també aigua de mar que està a 6.900 mg/l, aquí em vaig espantar pensant en la quantitat de gent que s'està aficionant a aquesta nova moda de beure i de cuinar amb aigua de mar (cuinada, al bullir-la, el seu

residu sec pot pujar gairebé al doble). Després aigua mineral, que estava a 15 mg/l. Em va comentar que altres marques poden estar entre els 100 i els 300 mg/l. Després havia deixat en un pot de vidre amb aquesta mateixa aigua mineral, unes tires d'alga kombu per veure quins resultats donava i van ser 28 mg/l, així que ho vaig veure genial.

Passem a convertir el meu aigua de l'aixeta amb osmosi inversa i va passar de 500 mg/l a 28 mg/l. Aquí vaig al·lucinar.

I finalment, tenia aigua destilada que donava 0 mg/l, cosa que segons em va comentar, tampoc és bo ja que pot deshidratar igual que l'aigua de mar a 6900 mg/l. Com sempre els extrems no són bons...

- Passem a l'electròlisi: 'Descomposició d'aigua en els gasos oxigen i hidrogen mitjançant un corrent elèctric a través de l'aigua. Una font d'energia elèctrica es connecta a dos elèctrodes, o dos plats (típicament fets d'algun metall inert com el platí o l'acer inoxidable), els quals són posats en l'aigua. En una cel·la pròpiament dissenyada, l'hidrogen apareixerà en el càtode (el elèctrode negativament carregat, on els electrons són bombats a l'aigua), i l'oxigen es mostrarà al ànode (l'elèctrode positivament carregat). El volum d'hidrogen generat és el doble que el d'oxigen, i tots dos són proporcionals al total de càrrega elèctrica que va ser enviada per l'aigua. No obstant això, en diverses cel·les reaccions del costat competidor dominen, resultant en diferents productes.'

- El següent pas va ser analitzar el clor. Va posar en un got unes gotes d'una solució per veure quant clor havia a l'aigua i la veritat és que bastant, l'aigua va quedar totalment groga. Després vam posar uns trossets de ceba tendra i als minuts tot el clor ho havia absorbit la verdura. Per tant, si cuinem amb

aigua de l'aixeta tot el clor d'aquesta aigua passa als aliments i dels aliments al nostre cos.

Em va comentar que l'aigua de pou, molt típic en moltes cases de camp, és una aigua infectada i dolentíssima i s'ha de tractar adequadament, ja que tota la porqueria va allà (restes d'animals, excrements, restes de medicaments, pesticides...).

Li vaig preguntar si amb el seu aparell d'osmosi les bacteris morien i em va comentar que és el clor qui les mata i això és treball de l'ajuntament de la zona. I un cop el clor fa la seva funció, l'osmosi treu aquest clor així com regula el pH, el residu sec i la purifica.

Per acabar li vaig voler fer unes preguntes, tipus reportera de 'Barri Sèsam', per aclarir més coses:

1 - Defineix de manera senzilla el que significa osmosi inversa.

L'osmosi inversa, és a dir, la tecnologia per osmotitzar l'aigua, no és més que un sistema que mitjançant la pressió de l'aigua fa que aquesta travessi una membrana que només deixa passar les molècules de l'aigua (hidrogen i oxigen) i reté la major part de les sals dissoltes que contingui: òxid i residus microscòpics, ferro, manganès, calç, fluor, clor, plom, etc.

2 - Quines diferències hi ha entre el teu aparell d'osmosi inversa i altres que venen més econòmics a centres comercials? Cal no oblidar que fins fa poc els equips d'osmosi inversa només eren utilitzats en la indústria i en medicina donat l'elevat cost de les membranes osmòtiques. No obstant això, els avenços en nous materials han permès fabricar membranes osmòtiques de qualitat raonable amb fibres sintètiques com la poliamida aromàtica. Però tampoc no hem d'oblidar que el procés exigeix uns mínims per donar durabilitat a la membrana. Molts dels nous equips d'osmosi inversa que es presenten com a grans equips a baix cost no han passat per bons o per cap control de qualitat i això ho pagarem amb la mala

qualitat de l'aigua i per la poca durabilitat de l'equip i els seus components. Amb els equips que treballem en AQUAMARK sabem que han passat pels més estrictes controls de qualitat.

3 - Què és el carbó activat i quina funció té? Hi ha diferents qualitats?

El carbó activat és una substància sòlida negra, en formacions granulars. És extremadament porosa, de manera que els productes químics són atrets i absorbits pel carbó de llenya. Aquest tipus de filtres és especialment bo per eliminar el clor i alguns metalls pesants. Com en tot, hi ha diferents qualitats i en AQUAMARK nostres filtres de carbó actiu estan fabricats per grans empreses reconegudes als EE.UU per la seva alta qualitat en carbó activat.

4 - Com purifiques l'aigua de pou?

L'aigua de molts pous no és bacteriològicament potable per culpa de filtracions de bacteris, pesticides, adobs, etc. En cas que doni positiu en bacteris, es munta un dipòsit clorat o equip de llum ultraviolada, després s'instal·la el equip d'osmosi inversa, així garantim una aigua neta i segura per al nostre organisme.

5 - Una cosa que vulguis comunicar referent al teu treball i dedicació pel món de l'aigua? El cos humà està format per un 65% d'aigua per això és fonamental cuidar-ho.

Marcos Arroyo, especialista en tractaments d'aigua i venedor d'equips d'osmosi i descalcificadors. Per a qualsevol dubte, sé que us atindrà encantat en aquamarkmenorca@gmail.com. Ja sabeu que faig poca publicitat però quan es tracta de coses que trobo interessants, quan es tracta de parlar de persones que s'apassionen pel seu treball, és el meu deure ajudar i que arribi a tothom. Salut i Bons Aliments cuinats en Aigua de la bona.

Yo Isasi
Nutridora
Macrobiotiva

