

Parlem de cuina

Encenedors o foguers

Dins la cuina hi ha un objecte, quasi tant imprescindible com desapercebut, el foguer. Malgrat els avenços amb cuines elèctriques, d'inducció o amb xispa automàtica, sempre hi ha un moment que miram pels calaixos a la recerca d'un encenedor, i si no en trobam cap, sempre podem recórrer a la típica frase.... tu fumes?

Ara fa uns dies que he tret la pols a una petita col·lecció d'encenedors antics que em va donar fa uns anys el meu pare, i amb la qual podem veure l'evolució d'aquest senzill, però útil, estri que durant molts d'anys va formar part imprescindible dels estris del calaix d'adalt de la cuina. El primer foguer, anomenat "Llum de Döbereiner", va ser inventat per Johann Wolfgang Döbereiner en 1823 i es va mantenir en producció fins a 1880. L'encenedor comú de plàstic actual i gas blau que tots coneixem evolucionà d'uns primitius encenedors de patent francesa i que van ser comercialitzats a Espanya pels anys 60 per l'empresa Flaminaire. El 1971 l'empresa Bic comprà Flaminaire, i en 1973 va llançar el primer encenedor amb flama regulable.

Els primers encenedors consistien en un tub petit generalment de llautó pel qual discorria

una gran metxa de cotó. En un altre tub paral·lel hi havia una pedra mantinguda amb un moll i un cargol contra una roda estriada que, fent-la girar amb un dit, produïa espurnes que encenien la metxa molt gruixuda. Un cop utilitzada la brasa produïda en la metxa, es retreïa a l'interior del seu tub amb una tapadora enganxada amb un filferro, que apagava la flama per falta d'oxigen per a la combustió. Aquest tipus d'encenedors eren molt comuns entre els homes del camp ja que es podien mantenir encesos els dies de vent; perfectes per cremar herba o torrar llangonissa. Els encenedors posteriors estaven formats per un dipòsit que emmagatzema el combustible (benzina, butà, alcohol o altres), una pedra que provoca l'espurna per fregament, encenent una metxa (més petita que en l'anterior) xopada en benzina o el gas que brolla d'un injector, i un mecanisme per apagar la flama còmodament per cessament d'oxigen.

Revisant documentació i publicacions sobre encenedors podem descobrir algunes curiositats. Durant els períodes de guerra i postguerra molts encenedors estaven fabricats amb el llautó i metalls, a mode de reciclatge, dels casquets de les bales ja emprades. Alguns fabricants fonien el metall

per donar-li forma però d'altres usaven la xapa sense modificar i en alguns encenedors hi apareixen encara les inscripcions dels metalls originals.

Un d'aquests tipus de encenedors, i per ventura el més fabricat a tots Europa era l'IMCO, o com es solia conèixer "els encenedors de martell". Se'ls donava aquest nom, pot ser, per la semblança mecànica del seu mecanisme amb un martell: aixecava la part superior, descobrint la metxa impregnada del combustible que emanava del dipòsit, per, arrossegant la pedra, generar l'espurna; o bé perquè els model s portaven un o dos martellets estampats en el seu cos.

Però com tot, aquest tipus d'encenedors amb metxa van desaparèixer i foren substituïts pels de gas. Per què? Senzill, el combustible feia olor, i l'encenedor va ser un element de distinció social durant molt de temps, i a ningú li agradaria portar un impecable vestit, bossa o abric de visó amb aroma a benzina o amb taques de sutge. Així que el gas es va fer popular, precisament, perquè era més d'etiqueta.

Ara cada cop que encengueu el foc per a fer una torrada o el cremador per a fer una paella de diumenge, dediqueu uns segons d'atenció al foguer que des de fa quasi 200 anys il·lumina, cou, vesteix i encalenteix



nostres llars.

Com sempre al bloc de la secció trobareu imatges, un a un, dels encenedors, segur que a alguns d'ells els reconeixeu. Bona setmana i ens veiem d'aquí a 7 dies.

Bibliografia:

Vintage Cigarette Lighters.

<http://www.toledo-bend.com>

Table lighters collectors' guide. <http://table-lighters.blogspot.com.es>

The Handbook of Vintage Cigarette

Lighters. Stuart Schneider &

Ira Pilosof. Ed Shiffer book

for collectors

Juan A. Fernández
parlemdecuina@
hotmail.com



Salut i bons aliments

Aclarint termes: no sóc macrobiòtica

Comencem pel principi, mai més ben dit, per acabar pel final, valgui la redundància. Ja són molts anys amb el mateix tema, és a dir, molta gent que contacta amb mi es creu que faig Macrobiòtica pel fet de recomanar alguns aliments macrobiòtics com les algues, el miso i el tempeh però res més lluny de la realitat. Si algú autèntic macrobiòtic m'està llegint sap perfectament del que estic parlant: No sóc macrobiòtica. Així com tampoc vegetariana, ni energètica... Per això, si segueixes els meus articles sabràs que a la meua Nutrició l'anomeno MacrobiotiVa que, per a mi, significa llarga vida nutritiva, emotiva, conscient i valent. On hi caben molts aliments, sempre autèntics i de qualitat, només que depèn del cas de cadascun. El dia a dia de la meua feina i el contacte amb persones i la seva alimentació, fa que vagi evolucionant, que vagi modificant, que vagi canviant i això ho consider molt bo ja que sempre intent que la meua ment no es tanqui en banda i pugui escoltar o investigar noves alternatives nutritives. Ara estic en un moment que cada vegada estic deixant més de banda els aliments macrobiòtics i no per l'esdevingut en el seu moment al Japó, sinó perquè cada vegada penso que hem nodrir-nos del que ens dona la nostra terra, a més d'adaptar-nos a factors importants com el sexe, l'activitat física i mental, les nostres emocions, les estacions, etc. Així que al viure al Mediterrani he de dir que en el meu cas, els aliments macrobiòtics medicinals els prenc en ocasions especials, quan realment els necessito, per això intento que els meus clients en un futur també facin el mateix. Quan vaig estar vivint a l'Índia dos anys, em vaig endur provisions d'algues, miso, umeboshi i altres però clar, es van anar acabant i llavors va ser quan descrubí altre

món nutritiu, l'indi. Qui, per exemple, també té els seus aliments fermentats alternatius i així vaig canviar el miso i el tempeh per idly que és una pasta fermentada d'arròs i lletia negra. L'hi comprava a Kumari, una senyora índia que cuinava a casa per als estrangers que preferiem el menjar casolà indi sense tant picant. Doncs al final, Kumari va acabar cridant-me Idly ja que cada matí anava a pel meu esmorzar nutritiu. També vaig descobrir les seves diferents classes d'arrossos (sense refinar, clar), les seves llegums (m'encantava el dhal del sud, unes lleties sense pell riquíssimes) i si, allà prenia fruita, prenia pinya que no he provat en la meua vida una tan rica i la papaia que es fonia a la boca. Em vaig adaptar a la seva terra i al seu clima tropical. A l'illa no se m'acudiria prendre papaia, per exemple, perquè primer la recullen verda i viatja milers de quilòmetres per arribar fins aquí. La meua l'agafava jo directament de l'arbre de la meua casa amb un pal. En definitiva, potser utilitzi i hagi utilitzat aliments macrobiòtics però no em consider nutricionista Macrobiòtica. Primer, perquè em considero nutritora (persona que nodreix i ensenya a nodrir) i segon, perquè un macrobiòtic no prendria carn o ous (cosa que depenent del cas de la persona, jo si que recomano) i més actualment puc al principi recomanar miso o tempeh, per exemple, però al final del nostre seguiment el meu client només es deixa aquests aliments macrobiòtics per moments puntuals i no com rutinaris, com vaig comentar anteriorment. Sí, les algues o el gomasio són importants però ja gairebé ni la pruna umeboshi és a les meves recomanacions habituals. La meua bona amiga i gran terapeuta Montse Royo em va portar d'Olot (Girona)

fajol que actualment han tornat a cultivar-hi i és diferent al que havia provat. És més petit, més fosc i més deliciós. El fajol, no és un cereal, però jo ho incloc com a tal, sinó una planta que el seu fruit petit té tres cares, com una piràmide i s'usa normalment per fer farina (pastes, creps, pizzes) encara que a mi m'agrada cuinar-ho tal qual. És fantàstic per a l'època hivernal, té un alt contingut en vitamines del grup B, així com una bona aportació de ferro i de proteïnes, i segons ens expliquen, ideal per baixar el colesterol i en malalties cardiovasculars. Encara que el seu nom en castellà (*trigo sarraceno*) crei confusió, pot ser pres pels celíacs ja que no conté gluten. M'encanta perquè és molt versàtil ja que els japonesos usen les seves peles com farciment per fer coixins fent que aquestes s'ajustin a la forma i pes del cap de cada un.

Així que si busques una alimentació macrobiòtica estricta amb mi no la trobaràs. El que jo ofereix és que comencis a investigar els productes locals de la teua zona ja siguin verdures, proteïnes animals com cereals. Si vius a prop del mar buscarem el millor peix fresc, si vius a l'interior potser hàgim de buscar carn blanca o vermella ecològica prop de la teua residència per si necessites una aportació addicional de proteïna animal. Que quedi clar que no a tots els recomano el mateix, potser un necessiti deixar tota la proteïna animal per un temps i potser un altre necessiti aquesta aportació animal per portar anys de 'desnutrició', últimament molt de moda per la quantitat de dietes i suposades neteges per eliminar toxines que es pegen per internet que ens van consumint en tots els sentits tant físicament com a la nostra butxaca. Buits per dins i per fora i després estem per agafar-nos amb pines...

Algunes coses sí que tinc en comú amb els macrobiòtics, no ho puc negar, com el fet de no recomanar lactis ni derivats o no prendre solanàcies (tomàquet, pebrot, albergínia, patata) però com estàn les coses últimament, cada vegada deix més d' banda la soja fermentada i vaig a l'arrel, a la terra, al nostre lloc però també cal adaptar-se a la persona ja que moltes d'elles no poden viure sense prendre te als matins o necessiten d'alguna llet vegetal o fer-se una pizza integral per sentir-se bé, cosa que realment necessita més la nostra part emocional que la física però crec que és important tenir-ho en compte.

El que puc assegurar, a més de per experiència pròpia, és que amb la Nutrició MacrobiotiVa que recomano tenim tots els nutrients que necessitem, sense tenir cap tipus de carència. Proves? Acabo de rebre els resultats de les meves últimes anàlisis (molt complets) i no tinc anèmia, ni colesterol, ni em falta calci... Així que no és una dieta de quinze dies. És una forma d'alimentar-se, de viure i conèixer què és el que el teu cos necessita depenent del moment actual que estiguis passant. Estic molt contenta amb el meu treball ja que no li considero. M'encanta estar en contacte amb la gent, encara que sigui a través d'internet o mòbil, m'agrada ajudar i nodrir i sobretot m'agrada saber que la gent que es posa en contacte amb mi, confia plenament en mi. Estic molt agraïda i em sento molt afortunada. Gràcies a tots!

Salut i Bons Aliments

Yo Isasi
Nutridora
MacrobiotiVa

