



Hamburgueses amb foie.

PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Menjar ràpid

L'hamburguesa és una elaboració completa, variada i sana si els ingredients són de qualitat

Legir aquesta paraula ja convida a arrugar les celles pensant que allò que menjarem no és gaire sa. No obstant això, si analitzam el plat més important d'aquest tipus de cuina ens adonam que això no és del tot cert.

I és que una hamburguesa és una elaboració molt completa, variada, sana i molt recomanable: pa, carn picada, formatge i verdures són els seus principals ingredients, i si aquests són de qualitat i ben manipulats s'esdevé en un àpat ben bo.

Idò on és el problema amb el Menjar ràpid (fast food)? Doncs precisament amb el que he dit abans: la qualitat i la manipulació. I també en la pròpia idiosincràsia de la paraula; cuina ràpida (i que a l'empresa li resulti el més barat possible).

Ara fa uns dies que el món gastronòmic està revolucionat amb el tema d'una cadena de restaurants que ofereix unes «fabuloses» hamburgueses XXL, que aporten entre 900 i 1200 calories cada una, fent que el Ministeri de sanitat i consum hagi de prendre mesures. Malgrat els esforços d'organitzacions mèdiques i governamentals, aquestes característiques es donen a altres productes i moltes companyies.

Per a posar un exemple la «Signatura Huevo Doble Benedictine» aporta

mes ni manco que 992 calories, la mateixa quantitat que 5 entrecots de vedella (140 grams/200 calories) o 8 filets de peix (115 cal/cada un).

La cosa se complica més si li afegim una ració de patates fregides grans (433 kcal), una coca cola grossa (212 Kcal), salsa ketchup (50 grams 60 Kcal) i unes postres de «McFlurry Oreo Chocolate Blanco», 407 Kcal.

Total: a les 992 calories inicials sumeu-li 1112 calories... 2104 calories d'un cop, fins i tot escollint racions petites passam de més de 1500 calories. Aquestes 2000 calories són quasi el total del que hauríem de menjar en un sol dia.

I com que aquestes calories estan basades en el sucre, poca proteïna i molta sal, la sensació de sacietat és molt minsa i amb dues o tres hores tornarem a tenir gana.

Problema: que a l'haver ingerit productes rics amb greix i sucre i baixos en proteïnes i fibra en qüestió d'hores tornam a tenir la sensació de gana... i tot això si abusam d'aquests productes i feim que formin part de la nostra dieta habitual podem tenir problemes, a més de sobrepès, problemes cardíacs, impotència sexual, baix estat d'ànim, cansament i un bon grapat de coses no desitjables.

Però aquestes companyies encara van una passa més enllà, quasi totes disposen de zona per a jocs infantils, promocions i joguines de regals amb els menús: Club Chicky de KFC, Happy Meal de McD, Menú DiverKing, de BK. En definitiva tot un món per a captar po-



tencials clients, els més vulnerables a la publicitat.

Però lluny de moderar-se, la cultura del Fast Food va en augment, quasi 3000 locals en el territori nacional, per ventura perquè la nostra societat no disposa de temps per a fer plats de «cullera», o perquè el que ens falta és més cultura de la bona alimentació.

No vull condicionar ningú, tothom és lliure de menjar a on i com vulgui, però el que sí que és clar és que hem de saber el que menjam per a poder escollir.

Des de fa dues dècades fins a dia d'avui el sector del menjar ràpid ha anat en augment i s'ha convertit en una poderosa indústria, l'èxit de la qual es sosté en una sèrie de característiques estructurals que fan possible servir menjars barats de forma ràpida:

1.- L'eliminació de llocs de feina que requereixin gent especialitzada. Fins i tot existeixen cadenes que mantenen polítiques laborals que no permeten que els seus treballadors estiguin afilats a qualque sindicat.

2.- Ingredients que garanteixin una qualitat homogènia i que es puguin fabricar en grans quantitats. Ingredients industrialment transformats i pre-cuinats. Una hamburguesa normal pot contenir carn de varis animals diferents, fins i tot pot estar formada per animals criats en països diferents. Una hamburguesa amb pa, salsa, lletuga i cogombre conté més de 70 substàncies diferents. Segons el Center For Disease Control dels Estats Units, degut al procés d'elaboració i producció, una sola hamburguesa industrial pot arribar a contenir carn de més de mil (1.000) animals diferents. Procedents de quatre o cinc països de diferents continents.

3.- Oferta dels productes dins recipients d'un sol ús, bastant més barats.

4.- El fet de fer feina en sistema de franquícies, fa que el desemborsament inicial no sigui tant elevat com si d'un local tradicional es tractés.

5.- Fer feina amb grans empreses que ofertin els mateixos productes durant tot l'any i que garanteixin uns nivells de qualitat sempre iguals, possibilitat un alt creixement; a més fer feina amb productes pre-cuinats i congelats fa que les pèrdues de material siguin mínimes.

CUINA DE TEMPORADA:

Hamburguesa com toca

INGREDIENTS

- Per a fer aquesta elaboració preparem primer el nostre pa. En principi por parèixer molt tediós però amb un poc d'organització i temps podem fer una tirada de pa i tenir-ne per a varies vegades. http://www.cuinant.com/pa_hamburgueses.html. Els panets de 60 grams són suficients.
- Preparam la carn amb carn picada mesclada, picada al moment. Podem usar cadera, tapa, bracet, pit, rodó. En definitiva, carn magre amb poca infiltració de greix.
- Aquesta carn la tremparem amb un poc de sal i pebre bo. Depenent del gust i les ganes a vegades hi poso picada d'all i julivert, un poc de ceba picada o un poc de tòfona. Jo no hi poso ou per a lligar-la.
- Farem les hamburgueses d'uns 80 grams cada una. Com a guarnició ceba planxa, tomàtiga planxa, un poc de lletuga. I si ens ve de gust posarem una talla de bacó a la planxa o un ou.
- Ho cuinam tot a la planxa, poc oli. Si ho feim a una torradora a foc de llenya millor, així l'excident de greix no queda a la planxa.
- Podem fer patates, però millor les pesau i conta 50 grams per persona, fregides en oli d'oliva i després ben escorregudes.
- Aquesta elaboració la podem incloure dins la nostra dieta.
- Per a aquesta hamburguesa o per a qualsevol altre elaboració que en vulgueu saber el seu contingut nutricional podeu veure el llista a <http://www.cuinant.com/pdf/contingut%20nutricional%20aliments.pdf>



ESCOLA DE CUINA:

Però que té el Fast Food que agrada tant?

- Ofereix, en principi, productes barats. L'hamburguesa clàssica, la d'1 euro, té un preu de producció de 0,27 cèntims –generant un benefici del 370%–. El producte estrella, el Big Mac, que a l'Estat espanyol, segons el rànquing mundial del Big Mac, és de 4,23 euros de mitjana, té un cost de producció de 0,64 cèntims –generant uns beneficis de més del 660%...
 - Productes rics en sucre i greix «enganxen».
 - Una política de colors vius, un impacte visual publicitari elevat, jocs i joguines per als més petits. Conseqüències?
 - Un saciat de la gana fals.
 - Si abusam podem tenir problemes de salut.
 - Augment de la necessitat de consumir.
- Fonts: <https://www.izquierdadiario.es/Pocomas-de-un-Big-Mac-la-hora>
<https://mcdonalds.es>
<https://www.imdb.com/title/tt0390521/>