

PARLEM DE CUINA

Estalvi energètic i reciclatge a la cuina

Aquestes darreres setmanes han sortit a la premsa varis recordatoris encoratjant als sollerics a reciclar correctament; des d'aquestes línies vull aportar el meu granet d'arena per a fer un poc millor Món. Aquí teniu un seguit de petits consells orientacions per a aplicar dins la cuina:

Si es disposa de fogons amb pilot o flama fixa convé no deixar-la presa tot el temps.

Si la cuina no és de color inox, si és blanca o negra; convé posar-hi paper d'alumini al voltant dels fogons, apart de ajudar a una posterior neteja, el calor del foc es reflectirà de cap a dalt amb el consegüent estalvi d'energia durant el seu ús.

Usa olles, cassoles i pelles de la mida del fogó, ja que així no es perd (ni hi manca) energia a sota.

Durant l'ebullició, tapa olles i cassoles per tal que no s'escapi el calor i així bullirà abans. Si es disposa d'olla a pressió és millor emparar-la.

Preveure amb temps la descongelació dels aliments i així no s'haurà d'emprar el microones per a fer-ho.

Usa el forn sols si has de cuinar molts d'aliments i mesura bé el temps de cocció, si l'apagues un poc abans es pot usar el calor residual per a finalitzar la cocció.

És millor comprar electrodomèstic de baix consum energètic.

Pot parèixer excessivament obvi però no ens hem d'oblidar de mirar les dates de caducitat d'allò que adquirim i preveure la durada possible que tindrà a la nostra cuina.

No hem de comprar productes que presentin el seu embolcall original deteriorat o obert.

Malgrat la data de caducitat encara no hagi expirat no consumeixis res amb una olor, sabor o color, diferent de l'habitual per aquell producte; o que et generi dubtes.

Distribueix correctament els aliments dintre dels refrigeradors i congeladors, disposant davant els més vells i

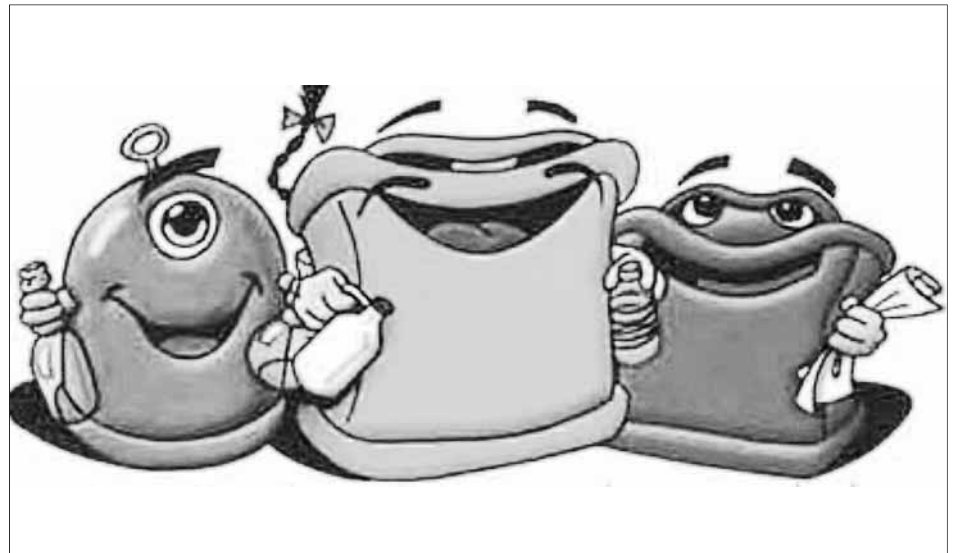
els nous al darrera. No sobresaturis aquest electrodomèstic ja que hauran de consumir molta més energia i l'aire no circularà lliurement per dintre, fent malbé els productes que hi guardem. No reutilitzis envasos d'un producte a un altre, pot portar confusió i sorpreses desagradables. No guardis dins el refrigerador llaunes o pots metàl·lics oberts, millor passar el seu contingut a dins un taper de plàstic o recipient de vidre.

No tiris mai l'oli de cuina per l'aixeta, és tant obvi el perquè, que a vegades se'ns oblidava. Usa els llocs indicats per al reciclatge d'olis de cuina. Igualment separa les llaunes, vidres i altres recipients de la matèria orgànica i recicla-ho correctament. Un gra d'arena no fa una muntanya, però n'és un bon començament.; i si tothom posa el seu....

A mode de recordatori...que mai va malament.

Vidre: (NO CRISTALL, NI FLUORESCENTS, NI FINESTRES.), el dipositarem dins els contenidor verds sense els taps (ni plàstics, ni suro, ni metàl·lics). El vidre reciclat es pot usar quasi infinites vegades, sense tenir que produir-ne de nou.

Paper i cartó: Doncs, això, SOLS PAPER i CARTÓ, als contenidors blaus... bàsic no? (perdoneu el sarcasme, però no ho puc evitar). Envasos de plàstics, llaunes i tetrabriks: Tots contenidors grocs. Per ventura per la múltiple naturalesa



d'aquest productes són els més mals de reciclar, però si ens hi fixa'm bé, no és tant difícil: pots de llet, botelles de sabó, llaunes de tonyina, pots de tomàtiga, etc. Millor si ho posam a reciclar després d'haver-hi passat un poc d'aigua corrent. Si ho feim bé, evitarem reduir els nostres fems més d'un 15%

Residus orgànics, inclòs el paper de cuina brut d'oli: En podem fer compost, o llançar-ho al fems tradicional, però una cosa tant senzilla com adequar el volum de compres al consum de la mateixa ens evitarà tirar el menjar.

Bona setmana i ens trobam d'aquí a 7 dies.

parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Migdiada masoquista d'un divendres d'agost

El divendres, passat Sant Bernat, a veure si el frare l'apaga, amb les temperatures prou elevades, em va ésser impossible fer la petita dormida de la migdiada. No em declaro per a res masoquista, malgrat el que contaré en pugui tenir alguna traça, com hi ha aliments que ho anuncien en els seus etiquetatges. Sinó fitxeu-vos-hi, normalment en castellà: "este alimento puede tener trazas de avellanas", sempre m'ha encuriat l'anunci.

Bé, al que anava i sens perdre el temps per les bardisses, diré que vaig passar aquell preciós temps de descans, empassant-me pràcticament tots els telenotícies, fins que vaig tenir el dit polze engalavernat de fer zàping.

Em va sorprendre que dins les notícies, tant les internacionals, les nacionals i també com no, les locals, apart de la paraula "crisi" que l'han emprada per pa i per sal, l'altra que més vegades vaig poder escoltar fos el mot, vocable "corrupció".

Corrupció a Afganistan, apart de semblar que la participació a les eleccions, segons les autoritats d'allà a prop del 50 per cent i la dels observadors de l'ONU, que xifraven el percentatge entre d'un 25 a un 30, hi ha biaix, per a mi més creïble la darrera arrel de l'amenaça dels Talibans. Per cert, el dijous em vaig topiar amb Toni Rullan, col·laborador d'aquest setmanari com jo, i em va fer notar una cosa, de les eleccions afganeses que no havia reparat. Com es pot identificar, es demanava ell, les dones afganeses que porten el burka i no es poden veure les faccions de la cara, ja que no la mostren ni davant dels funcionaris? Si algú té una resposta, que ens la faci saber i li estarem prou agraïts.

La notícia, sobre la corrupció d'aquell país, ressaltava que per moure qualsevol paper s'ha d'untar als funcionaris, que els camions per passar pels controls de la policia, han de pagar 3 €, a cada control i n'hi ha prou abastament, en poques paraules, malgrat és il·legal, el suborn es practica a tot arreu, i no ens ha de venir estrany vist el candidat que les podria guanyar: en Hamed Karzai, President actual d'Afganistan, un element que ha dut pactes secrets amb els

talibans, que controla el narcotràfic i que és sinònim de corrupció, i que a més aprovà una llei, en que l'home pot deixar sense menjar a la dona, sinó aconsegueix amb els seus desigs sexuals, quasi res. L'altre candidat és un senyor de la guerra, i ja vos podeu imaginar. Si això és exportar democràcia, vos jur que no entenc res de res. Perquè llavors l'Otan i els EUA és donin per satisfetes pes comicis afganesos, malgrat la forta abstenció i el prop de cinquanta morts. Qui no es conforma és perquè no vol.

Parlant de la corrupció, resulta que un dels principals Hospitals d'Afganistan, a qui Occident hi va enviar ajut per un muntant de 2 millionets d'euros per ampliar cinquanta llits i en el qual el director no ha permès que es filmés, passat el temps, s'han invertit uns 80 mil, i un es demana a on ha anat a parar la diferència? No haurien d'ésser més curioses les autoritats occidentals quan envien ajuda a segons quins països? Ja que vist la pobresa que hi ha, molt poc d'aquestes ajudes deuen arribar als seus habitants, bé, a segons quins. La informació que ha donat, per tancar la notícia, el reporter de TV3, m'ha semblat per sucari-hi pa i aquí la transcripció: "Si la salut d'un estat democràtic, s'avalua per la quantitat de corrupció, a l'Afganistan, equivaldria a un malalt en coma" Una de les altres notícies que m'ha impressionat, i és una corrupció d'altre estil, ha estat veure, per cert, el títol era "La fabrica de la moneda i del timbre de bitllets falsificats" una autèntica indústria que ja tenia preparat per treure al mercat, més de 8 millionets en bitllets de 500€, més macos ells, els bitllets Bins Laden (nom que en el carrer és dona als sabuts bitlletets, ja que tots sabem que existeixen, però ningú sap on es troben). Paper especial importat de la Xina, per empaperar el mercat dels esmentats bitllets. L'operació s'ha fet al País Valencià (ja sé que aquest terme no agrada gaire a segons qui, però me'n fot) i 14 detinguts. De totes maneres descanviar bitllets d'aquesta quantia és una mica complicat, suposo que devien tenir ben pensat les mercaderies que es comprarien. I malgrat aquesta corrupció delictiva estàs prou ben organitzada, ha caigut, com estàs caient altres trames que la

fiscalia anticorrupció, està destapant com a bolets de tardor, ja que cada dos per tres en surt una de nova. Mentre escrivia això, pensava en la que actualment està donant més rebombori: El cas Palma-Arena, on gratant, gratant sembla que fins i tot declararà l'expresident del Govern Balear Jaume Matas. De moment prefereix no escriure sobre el cas en qüestió, simplement dir que s'ha aixecat el secret de sumari i s'ha entregat copia de l'expedient a les parts, en el que s'indiquen les actuacions i acusacions als imputats, suposo perquè els respectius missers dels mateixos puguin preparar les defenses. En referència al cas, per IB3 informaven que s'està investigant si hi hauria un sobrecoast en un pannell informatiu de resultats, que es comprà en temps de Pepote Ballester i que costà ni més ni manco que 6 millionets d'euros, mils milions de les antigues pessetes. A la notícia no afirmaven si l'esmentat marcador tenia altres habilitats, ja que em sembla que per aquest preu al manco hauria de ballar boleros i pasdobles i saber fer de Dj a les distintes berbenes d'estiu (rieu que de moment és gratis, de franc, de balda) Acabaré l'article amb una notícia que també té lo seu. Un bon esbronc a Son Gotleu, entre individus d'ètnia gitana i nigerians, que es fa fer davant més de mil persones i que ha acabat en tres ferits per arma blanca i un xinxer de detinguts i tot per unes lentes de sol que havia perdut una al·lota gitana, i havia trobat un al·lot nigerià que no li va voler tornar. Vos imaginau com estan els ànims en aquest estiu tan calent, per arribar a muntar un guirigall d'aquesta mida per una cosa tan simple.

Bé, ara que tal vegada vos he fet patir una mica contant-vos les notícies, i vos puc assegurar que no ha estat en absolut per revenja, malgrat haver passat la migdiada com vos he contat, m'acomia i esper que no m'ho tingueu en compte, simplement ho volia compartir. Gràcies.

Josep Bonnin

