

Salut i bons aliments



Feia temps que no agafava un avió i la setmana passada ho vaig fer. Abans d'agafar el vol he estat observant tots els llocs que suposadament ens venen menjar mentre esperava l'hora del meu destí. La veritat és que és penós i és horrible que molta gent, que vola sovint pel seu treball, hagi de empassar (dit en tots els aspectes) aquest pseudo-menjar: entrepans de plàstics (aquells que porten mesos exposats), begudes químiques plenes de sucre, menjars envasats amb aspectes bastant indesitjables i tot tipus de menjar ràpid ... i a més a uns preus que estan pels núvols.

Però també he de reconèixer que en els aeroports més selectes i internacionals, com ara el de Londres, em va sorprendre veure un lloc amb peix fresc i que t'ho feien al moment però deixant la targeta pelada per un simple menjar en condicions.

Quan ja estàvem enlairant em vaig posar a llegir la revista de la companyia aèria i hi havia un article que parlaven sobre el primer vol entre Espanya i Amèrica Llatina que va ser el 1946 que va durar 36 hores fent diverses escales però el que més em va agradar és que el clients van menjar pollastre fregit i truita espanyola. El vaig veure autèntic, genial i sobretot casolà ja que els que haguen realitzat vols internacionals heu pogut comprovar (i els vostres estòmacs també) el poc menjar autèntic que et serveixen en safata de plàstic. Veig tan irònic que l'hostessa et preguntí si vols menjar vegetarià o no vegetarià, perquè realment tant se val. Penses que la vegetariana serà més sana i quan obres l'embolcall veus que hi ha quantitat de salses que gairebé no deixen veure el que amaguen.... En fi, jo sóc bastant previnguda i prefereixo portar el meu menjar en un tupper i sobretot quan són vols llargs. El jet lag et deixa destrossat però si a més has de mal-menjar, el teu cos es queda totalment destrossat i passaran hores fins que es repongui. He de confessar que en vols nacionals, si els agafo al migdia, em porto el menjar i menjo tan ricament des de les altures i encara que algu passatger fa cara rara, jo gaudeixo de valent.

Vegem què he trobat per internet sobre el menjar aèria:
'Les primeres cuines preparades per servir menjars en vol van ser desenvolupades per la companyia aèria United Airlines en 1936. Les escales que es feien antigament cada quatre hores servien per aprovisionar de combustible i aliments cuinats que es mantenien a temperatura adequada en grans termos. Per regla general la qualitat dels menjars de vol han declinat des dels 80. Els preus i disponibilitat dels menjars han anat canviant amb el temps i la reducció de costos ha fet que es prefereixin els snacks a les grans àpats. Moltes dels àpats servits en vol es congelen i en el propi vol es cuinen (segur que s'escalfen al microones). L'alternativa a la classe turista entre la

majoria de companyies deixa molt a desitjar. L'elecció alimentària

d'una persona que viatgi amb freqüència en "low cost" i menja a l'avió es mou entre el entrepà de roast-beef i refresc, roll vegetarià de formatge cheddar més refresc i xocolatina obsequi. Tampoc falten els coneguts "entrepans" de pernil i, com a oferta diferent, una amanida comercial envasada i llesta per prendre (tot molt nutritiu i sabros i haurem de agrair que ens regalen xocolatines com els nenes petits...). L'eliminació del servei d'alimentació tradicional a la classe turista i la venda dels productes de càtering directament al passatger és un nou negoci que aporta beneficis a les empreses. Però el viatge habitual de trajectes freqüentment nacionals o curts ha sortit perdent, ja que resulta difícil portar una alimentació equilibrada amb uns menús tan poc variats. M'ha encantat el diari d'una ex-hostessa, molt autèntica i sincera la dona, que no té desperdici algú:

'Si ets passatger, et anem a clavar 5 € per un minientrepà de pernil serrà, que poc té a veure amb el que està veient a la foto del menú. I ni se t'acudeixi demanar un plat de pasta. Els macarrons no existeixen. Si ets part de la tripulació, ho tens una miqueta més fàcil. Tant és si hi ha carn, peix o verdures per menjar. Ni et molestis a triar. Tot té el mateix gust. Tot està impregnat per aquesta mena de salsa de tomàquet albondiguera que no et deixa apreciar el gust del que realment estàs menjant. Per això ens alimentem a base dels muffins de xocolata que venem al passatger, de fruits secs, de barretes de xocolata i d'algun entrepà de pollastre i bacó que robem del carro. Que clar, després ens queixem si passem de la talla 3 d'uniforme, a la talla 4 i mig ...

Quan el servei a bord està inclòs dins del preu del bitllet, sempre et trobes a la típica mare que et demana "un suc de taronja natural per al petit" i "una truiteta francesa per a mi". Així que et mossegues la llengua i somrius, i els expliques amablement que no tens el que et demanen.... però en veritat et donen ganes de dir-li: "Ah, sí, és clar... un momentet que ara mateix l'hi porto; igual trigo una mica més del compte, perquè he de baixar al celler, on portem a les gallines, a veure si ja han posat els ous d'avui per a la seva truiteta. I el pitjor és que les taronges es les vaig a haver de espremer a mà, perquè el espremedor elèctric el tenim espatllat '. Ens mereixem qualitat i que ens nodreixin com a persones per poder tenir energia, força per seguir endavant amb els nostres treballs i les nostres vides sense que arribi la malaltia prematura. Salut i Bons Aliments Aeris.

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina



Com donar consistència a les salses i sopes? (i II)

La setmana passada ja parlàvem d'aquests elements que la principal missió que tenen és aglutinar, unir sòlids o espessir líquids. Podem trobar dos grans grups, és a dir, elements de lligat simples i elaborats. Lligams simples: són aquells que reuneixen la qualitat de espessir líquids o unir sòlids per si mateixos com el pa o l'arròs que vérem fa 7 dies. També compleixen aquesta propietat els ous, la fècula, la nata o la sang. En el cas dels ous s'usen tant els blancs com els rovells en cru per a lligar farses, salses com la veloutte (veure recepta), la maionesa o preparats de pastisseria. També es pot usar l'ou ja bullit per a salses con la tàrtara o la vinagreta. Si usam ous recordar dos aspectes fonamentals: l'ou coagula a partir dels 65°C i en cas d'usar ous crus (maionesa) aquestes elaboracions s'han de consumir tot d'una. Fècules: les més utilitzades són la fècules de patata i de blat de moro (Maizena). S'empren en elaboracions de salses o brous, per a això es dissolen en un líquid fred, i s'afegeixen al preparat calent que s'ha de portar a ebullició per a que espessi. Aquests elements de lligam, a diferència dels ous, no aporten sabor ni color. Nata: pot ser usada com a element de lligam batuda en fred, reduïda a la calor o natural, líquida i freda. Escumes dolces o salades, Chantilly o salses, són algunes de les principals aplicacions. També es pot usar per a lligar farses o quenelles.

Lligams elaborats o compostos: són les preparacions o elaboracions culinàries que tenen la qualitat d'unir sòlids o espessir líquids. El més important és el roux que ja analitzàrem a la primera part d'aquest article. Però a més en trobam altres com la mantega "menier" Aquesta mantega és una "mantega pomada" (grapejada / treballada) barrejada amb farina en un percentatge de 2 a 1 (2 mantega, 1 farina). La seva utilització és ben

simple, sols hem d'afegir una porció d'aquesta mescla directament dins el líquid en ebullició que volem lligar (espessir). A la cuina francesa s'usa la mantega tota sola, afegida directament al líquid. Això es denomina "lligar a la francesa"

Veloutté de carabassa

(Veloutté es pot traduir literalment per "vellutada" fent referència a la textura final com de vellut)

Ingredients:

40 grams de farina, 40 grams de mantega, 1 litre de fons blanc d'au, un boci de carabassa, sal, pebre i nou moscada

Elaboració:

- Fondre la mantega en un sauté, i dins ella ofegar la carabassa tallada molt petita quasi picada, afegir la farina i barrejar-lo amb unes varetes per aconseguir un roux. Ha de coure una mica perquè perdi sabor la farina. Afegir el brou al roux sense parar de remoure amb les varetes. Mantenir a foc moderat remenant continuament fins que espesseixi i bulli (la carabassa s'ha de quedar ben desfeta), assaonar i reservar. Es pot suavitzar una mica aquesta crema afegint-li un rajolí de nata o enriquir-la afegint uns rovells d'ou. Si queda algun boci molt gros de carabassa es pot passar per un xino.

Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí una setmana. Podeu enviar els vostres comentaris o receptes a parlemdecuina@hotmail.com o bé visitar la web www.cuinant.com
Feliç Any Nou

Juan A. Fernández

