

Como cozinhar





Como cozinhar

Ao longo da história a cozinha enriqueceu a alimentação tanto em variedade como em quantidade porque tornou aproveitável uma gama muito ampla de alimentos, ou difíceis de utilizar em estado natural caso dos cereais, por exemplo, ou apenas utilizáveis em pequenas porções (caso dos produtos hortícolas, por exemplo).

NO ENTANTO, SE NÃO FOREM TIDOS EM CONTA CERTOS PRINCÍPIOS, A COZINHA PODE TRAZER INCONVENIENTES E TORNAR-SE ATÉ NUMA FORMA DE AGRESSÃO PARA O ORGANISMO.

Quase todos os alimentos de origem animal podem ser ingeridos crus, mas a

zinha para além de lhes acentuar o sabor e o cheiro e de os esterilizar, amolece as fibras conjuntivas, facilitando a sua digestibilidade.

Já os alimentos de origem vegetal só podem ser comidos crus em pequenas quantidades e não todos; quem é capaz de comer batatas ou milho antes da acção do calor? A cozinha ao amolecer as bainhas celulosicas e ao cozer o amido, contribui para um melhor aproveitamento e tolerância destes alimentos permitindo a sua participação na nossa alimentação em maiores quantidades.

NÃO PODEMOS ESQUECER QUE TODOS OS ALIMENTOS, AO SEREM COZINHADOS EM ÁGUA, PERDEM NUTRIMENTOS EM MAIOR OU MENOR QUANTIDADE. Hidratos de carbono, proteínas solúveis, minerais e vitaminas passam para a água e tanto mais quanto maior for a quantidade desta, o tempo de cozedura e a temperatura. Mesmo em frio podem perder-se nutrientes. É o que acontece quando se deixam batatas ou hortaliças em água, quando se descongela peixe dentro da

água. Ao deitá-la fora desperdiçam-se importantes quantidades de nutrimentos sobretudo activadores e protectores (vitaminas e minerais).

Assim, a água onde se cozerem alimentos deve ser aproveitada. Ou, melhor ainda, cozinhar de modo que tudo se aproveite - sopas, caldeiradas, cozinhados em tachos. Cozer em vapor, em quantidades muito reduzidas de água, ou sem água nenhuma em tachos especiais. A panela de pressão tem a vantagem de cozinhar depressa e ao abrigo do ar, aproveitando-se deste modo grande parte de vitamina C. As batatas devem cozer-se sempre com pele.

NÃO É SÓ NA ÁGUA DE COZEDURA QUE SE VERIFICAM DESPÉRDÍCIOS. HÁ-OS TAMBÉM DURANTE A PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS. Os talos e partes mais duras de produtos de origem vegetal podem ser aproveitados para engrossar sopas depois de passados ou batidos. Do mesmo modo couratos, cartilagens, ossos tenros e partes fibrosas de carnes podem cozer-se longamente aproveitando o fundo gelatinoso (muito rico em nutrimentos) depois de separado da gordura.

AS FRUTAS OXIDAM-SE RAPIDAMENTE E PERDEM VITAMINAS (SOBRETUDO VITAMINA C) UMA VEZ DESCASCADAS E PARTIDAS. Quando cozidas sofrem os prejuízos dos cozidos, em geral. Assadas perdem também com o calor algumas vitaminas. Daí que o melhor seja consumir fruta crua, acabada de descascar, bater ou espremer.

FRITOS SÓ DEVEM COMER-SE POR EXCEPÇÃO QUALQUER QUE SEJA A GORDURA UTILIZADA. Todas elas, mas mais as poli-insaturadas (óleos de girassol, milho, cârtamo, soja, etc.) decompõem-se a temperaturas elevadas, tornando-se saturadas e libertando produtos irritantes (como as acroleínas que originam fumos que fazem chorar e pigarrear) e tóxicos. Estes produtos de decomposição prejudicam o tubo digestivo, o funcionamento de vesícula e podem originar certos tipos de câncros do aparelho digestivo e da bexiga.

Quando se fritar (o que só deverá fazer raramente) as melhores gorduras a utilizar são o azeite, o óleo de amendoim e a banha de porco por suportarem melhor gran

des aquecimentos. Manteigas, margarinas e óleos poli-insaturados não servem para fritar nem refogar; apenas devem ser usados em crú ou em cozinhados que não atinjam grandes temperaturas (caso da sopa, caldeiradas e outros cozinhados com "tudo em crú").

Além dos inconvenientes já referidos, a fritura contribui para uma alimentação demasiado gorda e pesada devido à incorporação de um excesso de gordura nos alimentos. Este tipo de alimentação é responsável pela frequência actual de obesidade, diabetes e aterosclerose. Por isso importa evitar não só os fritos como todos os cozinhados gordos.

GRELHADOS E ASSADOS NA BRASA DE VERÃO SER PREPARADOS SEM JUNTAR GORDURA. A própria gordura, de carne ou peixe é suficiente; muitas vezes interessa até golpear a pele para que a gordura escorra. Deve também ter-se o cuidado de rejeitar as partes carbonizadas porque contêm substâncias irritantes e cancerígenas - benzopirenos - idênticas às que impregnam carnes e peixes fumados.

As sobras das refeições podem ser aproveitadas desde que se mantenham limpas e guardadas em local muito fresco ou em frigo rífico (neste caso não mais de 3 dias). Quando se tratar de cozinhados com gordura, para obviar aos inconvenientes do seu sobreaqueci mento, será melhor consumi-los frios ou aque cidos em lume brando ou banho-maria sem ultra passar os 100º C.

Os condimentos - azeite de piri piri, cominhos, coentros, louro, pimenta, ca nela, cravinho, etc. - desde que usados em pe queníssima quantidade não são prejudiciais, podendo até beneficiar a digestão, sobretudo naqueles que sofrem de hipo-acidez gástrica, o que acontece frequentemente às pessoas ido sas. No entanto, o seu uso excessivo provoca irritações digestivas e alterações do apare lho circulatório.

O abuso de sal, infelizmente tão frequente entre nós, é responsável por efeitos nocivos sobre a tensão arterial e em con sequência sobre o aparelho circulatório sobre tudo a nível de decoração, cérebro e rins. Sal

em excesso também se relaciona com o aumento da frequência de aterosclerose, enxaqueca e cancro de estômago. Ora os alimentos no seu estado natural já contêm sal na quantidade adaptada às necessidades do nosso organismo.

Por isso se recomenda baixar consideravelmente o seu consumo que actualmente ronda os 12/18 gramas por dia, para não mais de 3 gramas. As pessoas deverão habituar-se progressivamente a cozinhar com menos sal, a não usar o saleiro na mesa, a evitar salgadinhos, azeitonas salgadas, salsicharia e alimentos de salmoura sem previamente os demolhar.

Os condimentos indígenas - coentros, salsa, cebolinha, hortelã, alho, cebola, etc.- podem usar-se para dar gosto e odor sendo excelente contrapartida para o sal. O hábito do insosso deve ser incentivado nas crianças desde que começam a tomar outros alimentos para além do leite.