

El ámbito de la cocina sin cocina

Un abordaje nutricional depurativo y vitalizante, requiere de un ámbito sencillo y cómodo para realizar estos procesos en forma casera. Es importante que acondicionemos un espacio práctico y agradable, que nos estimule en la diaria tarea. En este rincón de la vitalidad, podremos obtener cotidianas dosis de alimentos enzimáticos, confiables y nutritivos a muy bajo costo.

Estamos hablando de un espacio para **activar, germinar y cultivar** semillas, **deshidratar** y **elaborar** (kéfir de agua, agua enzimática, chucrut, encurtidos o quesos de semillas). Son procesos simples, rutinarios y que **llevan poco tiempo**, tal como veremos luego en detalle; además, permiten generar una **nutrición ambientalmente sustentable**.

En materia de **espacio físico**, en la **Cocina sin Cocina** debemos disponer de algunos **estantes** para los frascos de germinación y procesamiento, las bandejas de cultivo, el escurridor de germinados y las semillas. Casi todos los procesos se hacen a **temperatura ambiente** (20-22°C) y la mayor parte a **reparo de la luz** solar, salvo el cultivo de hierbas de brotes, que requiere **exposición solar** para fijar clorofila en su última fase.

Dado que las germinaciones se desarrollan mejor en un **ambiente estable**, preservado de variaciones de temperatura y corrientes de aire, es buena sugerencia disponer los elementos en una **estantería sin laterales y con una cortina en el frente**. De ese modo podemos oscurecer el espacio según el proceso que realicemos, darle más inercia térmica y resguardarlo de corrientes de aire, sin impedir por ello la **adecuada ventilación** que evita la proliferación de hongos. Dado que todos los procesos llevan uso de agua, es conveniente **tener a mano canilla y pileta**, para facilitar estas tareas.

En todos los procesamientos que veremos a lo largo del capítulo, es importante la recomendación de mantener un **alto nivel de higiene y limpieza**, dado que estaremos manipulando alimentos de alta vitalidad, donde pueden generarse cultivos indeseables y no contaremos luego con el recurso de las altas temperaturas de cocción para inactivarlos. Esto obliga a mantener bien limpios los **enseres, la superficie de trabajo** y las **manos**. Utilizar **abundante agua y jabón** (evitar productos químicos que puedan dejar rastros en nuestro alimento y en nuestras aguas residuales), **enjuagando siempre con esmero**.

EL EQUIPAMIENTO

Al procesar alimentos, debemos **evitar crear nuevos problemas** como consecuencia del uso de **materiales peligrosos**. Al no usar temperaturas de cocción (limitamos el empleo del calor a entibiados y deshidratados), estaremos evitando el riesgo de muchos elementos de la cocina moderna, como el teflón, los materiales plásticos o el aluminio.

De todos modos, sugerimos **evitar el uso** de enseres de **aluminio**, sobre todo por su reacción frente a alimentos ácidos, como el tomate o el limón. En el caso de utensilios con **teflón**, tener en cuenta que al perder la capa antiadherente, es generalmente el aluminio quien queda en contacto con el alimento.

Respecto a los enseres de **plástico**, si bien no son para exponer al fuego, evitemos usarlos con alimentos **calientes y muy ácidos**. Son sólo aconsejables para usar a baja temperatura y conservar alimentos en heladera.

A fin de evitar riesgos innecesarios, sugerimos utilizar **elementos nobles y confiables**. Es el caso del **hierro**, el

acero inoxidable, la **madera**, el **vidrio**, la **cerámica**, la **piedra** o el **enlozado** en buen estado. La contra del vidrio, la cerámica y el enlozado es su fragilidad; en este último caso debemos descartar los recipientes **saltados** y no utilizar aquellos **decorados** (bandejas, fuentes) por su probable contenido de **plomo**, (metal pesado, tóxico y de fácil migración al alimento). Esto vale también para los recipientes cerámicos revestidos con **esmaltes con plomo**.

Para abordar la producción de alimentos vitalizantes, es importante cambiar ciertos hábitos culturales, ya que se prescinde de muchos elementos de la cocina convencional (hornallas, hornos, microondas, freidoras) y aparecen **nuevos y sencillos enseres**, los cuales podemos ir adaptando en función a nuestros volúmenes y experiencias.

El manejo de las semillas es un ejemplo de **nuevas necesidades** en materia de utensilios. Si bien hay germinadores específicos, por una cuestión de practicidad e higiene, recomendamos el uso de **frascos de vidrio** de 1, 2 y hasta 3 litros de capacidad. A mayor tamaño, mayor peso y mayor posibilidad de golpes y roturas. De todos modos el vidrio es el material más higiénico y el contenedor más práctico para iniciarse en la germinación de semillas.

Los frascos se complementan con un **kit de germinación** que incluyen trozos de **tul** y **bandas elásticas**, a modo de colador. También necesitamos **soportes** para facilitar el escurrimiento del agua sobrante (suelen ser prácticos y baratos los escurridores de platos, tanto en plástico como en inoxidable). Los frascos servirán también para el remojo (activado) de semillas, para cultivar el kéfir, para hacer agua enzimática o para preparar fermentos (kimchi, chucrut).

Para cultivar semillas gramíneas y obtener **hierba de germinados**, necesitaremos **bandejas** de aproximadamente 30x40cm y 5-7 cm de altura, donde contener la tierra. Pueden ser bandejas plásticas (preferir polietileno), enlozadas o de vidrio. También se suelen utilizar **cajas de madera**, como las usadas para el envasado de frutas secas, cubiertas con plástico para contener la tierra y la humedad. Para el riego conviene disponer de algún **rociador** común que dosifique adecuadamente el agua.

Otros enseres útiles para el procesamiento de las semillas (lavados, enjuagues) son los **coladores**. Es bueno tenerlos de variados tamaños, en distintos calibres de malla y en lo posible con pie, para escurrir cómodamente semillas y germinados. Gran cantidad de procesos requieren escurridos y enjuagues, trabajándose con alimentos de **diversas texturas y tamaños a tamizar**. Por ello la importancia de contar con opciones.

También debemos tener variedad de **contenedores con tapa y cuencos** en diferentes tamaños. El material más noble es el **vidrio**, seguido por el acero inoxidable, el enlozado y el plástico. Para el lavado y escurrido de hortalizas de hoja y germinados, suele ser útil contar con las difundidas **centrifugadoras plásticas**, que permiten escurrir práctica y manualmente las verduras lavadas.

Otro utensilio útil es un **mortero de piedra**, que algunos reemplazan por un molinillo eléctrico (se venden para moler granos de café). Para el tamizado y escurrido de leches de semilla y pastas para queso, son prácticos los **filtros de tela** (hechos en algodón o liencillo), donde volcar cómodamente el contenido del vaso de la licuadora y así poder tamizar los residuos sólidos. También será útil disponer de buenas y variadas **espátulas**, plásticas o de madera.

LICUADORAS

En materia de **electrodomésticos**, debemos contar con un buen mixer o **mezclador** de mano, una **licuadora** potente,

una buena y versátil **procesadora** y un **molinillo**. También un **deshidratador** de cocina nos sería de utilidad. Dado que se hará uso intensivo de estos enseres, conviene utilizar elementos sobredimensionados, confiables y de buena potencia, que eviten sobrecalentamientos y roturas.

Aunque aclaraciones respecto a la elección de la licuadora, ya que se convertirá en **el principal electrodoméstico** para una alimentación viva. Por su eficiencia y practicidad, a nivel internacional son muy difundidas las **Vitamix** y **Blendtec** estadounidenses y las **Thermomix** alemanas. Ambas se importan en el país, pero su alto costo suele ser un impedimento, aunque suelen conseguirse versiones en versiones económicas como **Santini** o marcas brasileñas.

Teniendo en cuenta el rol múltiple que juegan estos equipos en la mayoría de las preparaciones que veremos en los próximos capítulos, quién pueda, hará una inversión que redituará en practicidad (ahorro de tiempo) y larga vida de estos equipos. Poseen velocidades variables de rotación (lo que permite moler semillas, mezclar, licuar, emulsionar y texturizar todo tipo de preparaciones), permiten tiempos largos de procesado sin generar calentamiento y soportan duras exigencias por años.

A **nivel local**, podemos acceder en locales de gastronomía profesional, a licuadoras brasileñas de **alta rotación**, con vasos de acero inoxidable. Si bien no se igualan a las antes mencionadas, su relación costo/beneficio las hace más accesibles. En materia de electrodomésticos hogareños, podemos hacer uso de **robots de cocina** o **mixers de mano** con accesorios para licuado.

En cualquier caso se recomienda trabajar con buena **potencia** (mínimo 600/700w), buen **filo y diseño de cuchillas** y posibilidad de elevada **velocidad de rotación**, dado que estos electrodomésticos se utilizarán no solo en la elaboración de licuados, sino también en la preparación de masas para deshidratar, cremas de semillas, sopas frías, pates, etc.

En materia de **procesadoras**, es importante la presencia de un cabezal con cuchillas paralelas (cúter) que permita moler semillas secas. Dado el contenido de aceite de las semillas, su molturación manual con morteros resultará dificultosa: un buen cúter (o también un **molinillo de café**) nos permitirá una gran plasticidad de elaboraciones que se basan en semillas molidas.

A nivel de las populares **jugueras**, si bien las centrífugas están muy difundidas, tienen un **inconveniente conceptual** que obliga a ser cautos con su utilización: la **eliminación de la fibra**. En este sentido es siempre preferible la utilización de **licuadoras**, que brindan un resultado completamente **"integral"**, **preservando la fibra**, que **amortigua el shock glucémico** que puede provocar el azúcar de la fruta.

DESHIDRATADORES

El **deshidratador** de cocina es un dispositivo doméstico de reciente irrupción pero que se basa en una de las tecnologías alimentarias más antiguas. Como su nombre indica, permite extraer el agua de los alimentos, a fin de conservarlos en el tiempo y obtener estructuras apetecibles. La clave de estos equipos radica en el **control de temperatura** y en la **circulación de aire** para evacuar la humedad evaporada.

La mayor practicidad la brindan los equipos **eléctricos**, que merced a la presencia de **resistencias** de bajo consumo y **ventiladores** controlados por termostatos, garantizan un flujo constante de aire a **temperatura controlada** (no debe exceder los 60°C) y **procesos homogéneos** en cuanto a tiempo y resultados. Permiten trabajar dentro de la cocina o lavadero, son de reducido tamaño y estéticamente armónicos con el equipamiento culinario. Al disponer de bandejas fácilmente lavables, resultan higiénicos y no requieren mantenimiento.

El dispositivo consiste en un simple gabinete con bandejas deslizantes, las cuales son aireadas mediante el flujo continuo generado por un pequeño ventilador y resistencias de bajo consumo; la deshidratación se produce por efecto del flujo laminar constante. A fin de garantizar un buen compromiso entre velocidad y preservación de los nutrientes (el material a deshidratar no debería superar los 60°C) estos equipos están dotados de resistencias y termostatos que **mantiene los valores estables y controlados**.

Hay equipos que disponen de una **regulación de temperatura**, lo cual permite una mejor eficiencia de secado, sobre todo en alimentos con elevada humedad. En estos casos y también cuando el equipo está completamente cargado, conviene comenzar con algunas horas (3-4) a temperatura alta (60°C), a fin de forzar una **evaporación inicial más rápida**, completando luego el proceso a temperatura inferior (40°C). Esto permite acortar el tiempo de secado y con ello **evitar desarrollos microbianos** (hongos) que se benefician de las condiciones generadas por la alta humedad inicial y las temperaturas de "incubación" (hasta 33°C).

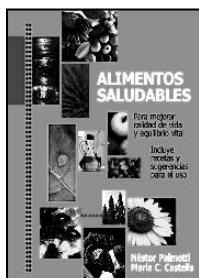
Elevar la temperatura en las primeras horas de secado, permite compensar la **inercia térmica** inicial del alimento a deshidratar. El alto tenor de humedad al inicio, dificulta la rápida elevación de temperatura del material a secar y con ello se generan las condiciones propicias para el desarrollo de hongos y bacterias (cultivos microbianos de laboratorio trabajan en 30-33°C).

Por ello la recomendación de **usar temperatura alta** por unas horas **al inicio** y luego, una vez que el material haya entrado en temperatura, bajar a la **temperatura inferior**. También debemos tener en cuenta hacer el proceso **sin interrupciones**, a fin de evitar las condiciones para el desarrollo microbiano y envasar herméticamente los deshidratados.

Siendo equipos silenciosos y automatizados, permiten **secar en cualquier condición climática** (temperatura y humedad) y **horaria** (noche). Esto posibilita que los procesos prosigan, incluso en nuestra ausencia. Los tiempos de secado son variables y dependen de varios factores: sección del producto, humedad, consistencia deseada.

Como sucede con las licuadoras, también los deshidratadores tienen sus referentes internacionales, como el popular **Excalibur** estadounidense, y también los lógicos inconvenientes de accesibilidad al producto. En cuanto a equipos nacionales, comienzan a desarrollarse algunas propuestas locales.

Extraído de "Nutrición Vitalizante"



Más información del proceso depurativo



Villa de Las Rosas - Córdoba
Tel (03544) 494.871 - 483.552
info@espaciodepurativo.com.ar

