



## Afrontando la crisis con sabor

Vivimos un momento bastante en nuestro crucial y difícil en sentido entorno. político, social y económico en la historia de Venezuela; un país sumamente rico en recursos naturales y humanos. Se está pasando por un desabastecimiento de insumos básicos y prioritarios como alimentos de la cesta básica, combustible y artículos que aunque no son de primera necesidad como bebidas refrescantes procesadas, si se consideran muy necesarias por el clima tropical caliente en que vivimos y porque se han hecho parte de la vida del venezolano promedio. Generalmente apreciamos y sentimos más el valor de algo cuando ello escasea – es por ello que el aprovechamiento inescrupuloso alza indebidamente los precios. Sin embargo, a pesar de todo esto podemos hacer bastante en nuestro entorno. Naciones que han pasado por grandes periodos de escasez de alimentos y por lo tanto hambrunas, como China, han desarrollado una de las mejores gastronomías del mundo en cuanto a delicias y a calidad nutricional se refiere, ya que debido a las crisis buscaron alternativas de alimentación, haciendo comestible y nutritivo todo lo apto para ello; además idearon platos riquísimos en fibra y rápidos de elaborar (chopsueys o salteados de vegetales) con poco consumo de combustibles. De las necesidades nacieron los grandes inventos y cambios en estilos de alimentación. Empezando el siglo XIX las guerras napoleónicas sometieron a Francia al llamado Bloqueo Continental y a la carestía

de alimentos; esto produjo una vulgarización en el cultivo de la papa –para paliar el hambre de las masas- y genios de aquella época como Francois Apper inventa (1809) la manera de conservar los alimentos (carnes, frutas, legumbres) por largos periodos: Nace la conservación de alimentos al vacío; es en esta época (1811) cuando se instala primera fábrica de azúcar de remolacha en Francia.

En el siglo I de la Era Común se escribe en las Escrituras inspiradas por nuestro magnífico Creador Jehová el “No dañar el aceite de oliva ni el vino” (Apocalipsis 6:6); estos insumos eran parte de la dieta cotidiana o cesta básica de los judíos de aquella época y había que cuidarlos sin desperdiciarlos; esta exhortación es aplicable aun más en nuestros tiempos dados los momentos críticos y difíciles de manejar por los que estamos pasando. Perú –en donde nació y me formé- ostenta la gastronomía más variada de América Latina y el

récord Guinness en variedad de platos, a pesar de ser un país con una economía deprimida. Deberíamos, aun más en estos tiempos, cuidar la salud al manejar normas de higiene precisas como es la más universal de todas: lavarse las manos con agua, jabón y abundante espuma después de ir al baño y antes de manipular los alimentos; consumir alimentos en casa y sino es posible conseguir los alimentos a los que estamos acostumbrados reemplazarlos por sucedáneos (con propiedades similares) que aportarán los mismos nutrientes que alimento en carestía.

### Sugerencias importantes

■ Cocine con las ollas tapadas (error muy frecuente en la mayoría de hogares venezolanos cocinar con ollas destapadas). Se ahorrará hasta un 30% de combustible y el vapor contenido en la olla se aprovechará ya que ésta supera los 100 °C, se cocinará más rápido y los

sabores obtenidos serán más sabrosos.

■ Una vez que haya hervido el plato que está elaborando, térmelo de cocinar a fuego medio. No use llamas muy grandes.

■ Consuma frutas de la estación, acuosas si es posible.

■ Consuma mucha agua fresca.

El agua es el solvente universal. Con ocho a diez vasos diarios usted estará más hidratado (a) y sentirá menos la necesidad de hidratarse con refrescos.

■ Consuma hortalizas en ensaladas (previamente desinfectadas). Si va a elaborar un salteado de vegetales (estilo chino) pique las hortalizas lo más finito y largo posible, así se cocinarán más rápido y se ahorrará más combustible.

■ El consumo de huevos contribuye a la dieta con valiosas cantidades de hierro, fósforo, proteínas de alto valor nutritivo, vitamina A, calcio, grasa. No consuma mucha yema de huevo, ya que contiene colesterol.

■ La avena contiene proteínas en cantidad elevada, grasas y elementos minerales, limpia el colesterol en la sangre. Hierva cáscara de piña con agua y canela.

Retire las conchas y en esa agua cocine avena previamente remojada en agua. Endúlcela, enfríela y úsela como bebida refrescante, además de ser supernutritiva. No use leche

■ Cuando proceda a congelar vegetales y legumbres (vainita,

zanahoria, coliflor, brócoli, etc.), córtelas en trozos alargados, escáldelas (hervir por dos minutos), enfríelas en agua con hielo, embóselas y congélelas. El escaldado frena la acción de las enzimas que envejecen el producto.

■ No bote los restos o recortes de comida. Congélelos (arroz, ensaladas sin condimentar, carne, pescados, quesos, jamón). Prepare albóndigas o croquetas usando huevos y pan rallado o harina de trigo para darles consistencia. Fríalas o áselas en budare o plancha.

■ Con la zanahoria y remolacha deshidratadas y tostadas se elabora un refresco tipo Nestée, sumamente delicioso y refrescante, libre de cafeína, y muy superior en sabor y nutrientes que los comerciales. Hechos en su propia casa.

■ Use el grano de

soya, los derivados de la misma constituyen la base proteica de la cultura oriental. Remoje una taza de granos de soya, licúelas en cinco tazas de agua, ponga a hervir (hasta que levante como una leche, déjela cocinando unos minutos más). Cuele el bagazo, endulce el líquido y agregue vainilla, sírvalo con hielo. Le encantará. El bagazo rico en proteínas lo puede usar como aditivo en arepas, tortas, croquetas, etc.

■ Prepare sus propias salsas de tomate, encurtidos, mermeladas, siempre aprovechando los períodos de abundancia de los mismos ya que se conseguirán a mucho mejor precio.

■ Una sopita riquísima en colágeno era la que me dio mi mamá cuando yo era bebé: "sopita de patitas de pollo"...Sancóchelas hasta que estén bien blanditas y

se pueda casi deshacer la gelatina. Use las menudencias de pollo que son muy nutritivas y sustanciosas. Su bebito se lo agradecerá.

■ Consuma sardina, son ricas en proteínas (19.2%), calcio (33 mg), fósforo (215 mg), hierro (1,8mg), además de ácidos nucleicos. La sardina ayuda en gran manera a eliminar el colesterol negativo del organismo.

■ Prepare su propia mayonesa; por no tener aditivos químicos le durará una semana. Ponga 1 huevo completo, en el vaso de la licuadora, agregue 1/2 Cdita. de azúcar, sal, mostaza (pizca), 1 ½ Cda. de jugo de limón. Licúe, mientras está licuando agregue 1 taza de aceite, la que será agregada en el chorrito muy finito, poco a poco; de esta forma se logrará obtener una buena emulsión, con consistencia y no quedará floja. ■



(\*) Blanca Ugarte -Quiroz Curo es ingeniero industrial en Tecnología y Fabricación de Alimentos y pone a disposición de los lectores manuales para la elaboración de helados cremosos y siropes, fabricación de productos: yogur, mermeladas, frutas en almibar, vinagres, encurtidos, ketchup, Nestée de zanahoria o remolacha. Da cursos a nivel nacional e internacional y quienes elaboran estos productos los obtendrán de óptima calidad y ahorrarán hasta 400% con relación a los precios de mercado.

Dino y Blanca Ugarte