



Marisol y su poción mágica de especias

REIVINDICANDO LA CARNE PORCINA

"Uno no puede pensar bien, amar bien, dormir bien, si no ha comido bien"

Virginia Woolf

Las fiestas se avecinan -el 24 será feriado (23, último cumpleaños como Emperador), la Nochebuena, Navidad, fin del 2018, Año Nuevo, Pascua de Reyes, 成人の日 Seijinnohi día de la mayoría de edad-, festejos, visitas y saludos que se prolongan hasta más allá de la quincena de enero.

Luego con el pretexto del frío, llegamos al 3 de febrero con el 節分 setsubun marcando el inicio del año chino y la primavera, el 11 建国記念日 Kenkoku kinenbi día de la Fundación, el 14 con chocolates y San Valentín.

Siempre tendremos motivos para festejar y excusas para comer suculento y sabroso. Aquí le damos unos tips para poder comer rico y saludable.

Marisol con su estilo healthy en "Cocina Fácil" (véase páginas 34-35) nos regala una receta del auténtico Jamón del País, este jamón hecho en casa con carne de chancho fresco sin mezcla de carne industrial ni preservantes. Jamón que nos trae a la memoria los aromas, colores y sabores que nuestras abuelas preparaban en casa, y que en muchos "huariques" de Lima vendían.

Por mi barrio Lince existían cientos de lugares para satisfacer "antojitos" de este tipo. Paseando por el Parque Ramón Castilla enorme pulmón del vecindario, llegaba a la avenida Hipólito Unanue desde los años ochenta avenida César Vallejo, en la cuadra seis se erguía el Ex Cine "Country" (frente al Touring y Automóvil Club del Perú), al lado del cine había una sandwichería especializada en butifarras con este jamón del país añorado y soñado, salsa criolla y lechuga. Sólo pasar por la acera, el olor a jamón del país recién hecho te atraía, te embriagaba... no podía resistirme a tal tentación, comía "jamón del país con pan francés" y no viceversa, por la cantidad desbordante de jamón que servían.

Si quería panes recién saliditos del horno iba caminando por la avenida Dos de Mayo, en el límite entre San Isidro y Lince. Mi viejo barrio de la infancia ha cambiado mucho y poco. Los viejos árboles siguen allí, las viejas casonas ya no están. Las veredas siguen siendo las mismas, quienes las transitan son otros. Antes eran niños perseguidos por sus abuelas. Hoy son transeúntes saliendo de cientos de oficinas. Aún está la Panadería Rovegno y su horno de piso Pavaille, el que hacía los mejores baguettes de la ciudad y los mejores "jamón del país con baguettes" de Lima.

Hoy Marisol me trajo a la memoria, este jamón del país de mi niñez. Y este recuerdo me lleva a otro y a otro, en un periplo de sabores y olores, así sucesivamente hasta llegar a la chicha morada que a diario prepara mi madre. Tengo en mi mente la receta, un kilo de maíz morado que desgranamos y hervimos en cuatro litros de agua con media piña, dos manzanas delicia, dos membrillos, una rama de canela, dos clavitos de olor por una hora y media en olla tapada. Dejamos enfriar con todo dentro, colamos, colocamos la "chicha" en un balde "tupperware", añadimos azúcar al gusto, limón al gusto, hielo al gusto. Y a gozar de la bebida de los dioses. Cuantos recuerdos a partir de un aroma.

Queridos amigos ustedes dirán, comida sana ¿carne de cerdo? ¿La bondiola que es un corte que se extrae cerca del pescuezo del cerdo, una de las zonas que tienen más grasa? Tenemos muchos prejuicios con la carne porcina, por toda la carga emocional que la palabra puerco, chancho, cerdo, marrano, cochino, tiene. Además de los parásitos, la más famosa la triquina. Sin embargo, ésta, es la carne donde la grasa se separa fácilmente o se derrite.

No está clasificada en la categoría de carne roja sino de carne blanca. ¿Qué significan estas categorías a nivel nutricional?, la diferencia fundamental entre las carnes blancas y las rojas es la cantidad y calidad de grasa que estas contienen. Los expertos nos comentan que es mejor el "perfil graso" de las blancas (salvo excepciones), ya que en ellas priman los ácidos grasos insaturados, más saludables que los saturados. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), las carnes rojas engloban a las de vacuno, ovino y caprino, mientras que en las blancas incluyen los pescados, las aves de corral y las de porcino.

La carne de chancho, ¡sí! la carne de cochino, marrano, cerdo, puerco, lechón es junto a los huevos y el pescado la principal fuente de proteínas, así como de minerales como el potasio y el fósforo, y determinadas vitaminas del grupo B que ayudan a mantener el sistema sanguíneo, los huesos, el funcionamiento del corazón y el desarrollo cognitivo, entre otras funciones imprescindibles.

La concentración de colesterol es inferior a la de vacuno u ovino, un motivo más para considerar que es más recomendable desde el punto de vista cardiovascular. También, la presencia de vitaminas B1 y B6 es superior. Sus proteínas son de alto valor biológico, igual que las que aportan las carnes rojas. Junto al resto de carnes blancas, la carne de cerdo presenta un moderado aporte calórico (111 kcal por cada 100 gramos de lomo de cerdo). La carne fresca de cerdo ha mejorado su calidad en los últimos años; actualmente ofrece 31% menos de grasa, 14% menos de calorías y 10% menos de colesterol con relación al cerdo producido hace 10 años.

Así, la bondiola es una carne totalmente recomendada.



A la grasa, échale especias

Las especias tienen la magia de transformar los alimentos insípidos en comidas apetecibles, deliciosas y diversas, gracias a sus grandes efectos aromáticos y gustosos. Además de aromatizar, dar color y buen sabor a nuestros platos, las especias tienen grandes propiedades beneficiosas para nuestro organismo. Uno de los más importantes es que al sazonar nuestros platos con especias, estamos reduciendo el consumo de sodio y de glutamato monosódico (el otrora popular ajinomoto) que producen graves problemas si se consumen en exceso.

SABIDURIA ANCESTRAL

Los aderezos del Perú la sazón de nuestras comidas basada en ajos y especias

La poción mágica de Marisol

ajo molido, pimienta negra gruesa, comino, palillo, achiote y sal

* La revista Journal of Nutrition publicó este año un estudio de la Universidad Penn State (EE UU) que asevera que agregando a nuestras comidas dos cucharadas de especias como comino, pimienta negra, ajo en polvo, achiote, canela o cúrcuma (palillo), estamos reduciendo un 30% la acumulación de triglicéridos en la sangre. Esto quiere decir, que si eventualmente ingerimos grasas en abundancia, si mantenemos una alimentación rica en especias reducimos la posibilidad de acumulación de triglicéridos en la sangre lo cual protege nuestro corazón.

* Sheila West, coautora del estudio ha demostrado que este efecto se debe a que se trata de especias con propiedades antioxidantes. De hecho, en un análisis de sangre luego de consumir estas especias, se comprobó que el nivel de actividad antioxidante aumenta un 13%, mientras que la respuesta a la insulina se reducía en un 20%, lo que también es positivo para evitar la diabetes.

* La dosis de especias usada en los experimentos proporciona la misma cantidad de antioxidantes que 140 gramos (1 copa) de vino tinto o 28 gramos (media tableta) de chocolate negro, según puntualiza West. Dosis que mi neurólogo recomienda ingerir diariamente para la salud del cerebro.

* Otro de los beneficios de estos pequeños ingredientes es que son muy digestivos, ya que estimulan la creación de los jugos gástricos favoreciendo la digestión de los alimentos y la asimilación de los nutrientes. Por supuesto, aportan colorido, aroma y mucho sabor a los platos, y esto hace que nos resulten más apetecibles. No incrementa demasiado el valor calórico pero sí aportan vitaminas y minerales aún utilizándose en pequeñas cantidades.

* Además de fomentar las buenas costumbres alimentarias, la Organización para la Agricultura y la Alimentación FAO por sus siglas en inglés, espera también que las recomendaciones respecto al consumo cotidiano de especias sirvan para mejorar la dieta, la salud y la resistencia a la infección de toda la familia. ■