LA CUINA I L’ESPORT

11 abril, 2017

En aquest article donarem recomanacions i normes estrictes que s’han de complir per una bona cuina de l’esport.

En la cuina d’un esportista s’ha de tenir en compte:

Mantenir el valor nutritiu dels aliments:

- Preparar els aliments immediatament abans del seu consum.
- Rentar bé els aliments abans de tallar-los.
- Coure els aliments al vapor sempre que sigui possible.
- No tallar els aliments en trossos molt petits.
- Temperatura i temps de cocció adequats.
- Bona conservació dels aliments, tant els crus com els ja preparats.

Per mantenir el valor nutritiu dels aliments també es convenient **conèixer la tècnica culinària que s’ajusta millor**:

- La fritura es deixa per les carns, peixos i patates.
- El bullit per pastes, arròs, patates, verdures i carns suaus (pollastre…)
- L’estofat de carn amb verdures i patates.
- Coure al vapor patates, hortalisses i peix.
- Rostir/coure en forn pastissos, suflés, patates.
- Els bullits es faran en olles i recipients que tanquin bé per evitar pèrdua de nutrients.

Amanir adequadament:

Els condiments són els autèntics reis de la festa del menjar, i el all i julivert no són els únics que existeixen. S’admeten tots, segons els gustos:

- Per salpebrar: alfàbrega, anet, estragó, llorer, farigola, romaní, safrà, curri, comí, pebre (blanca, verda, negra), créixens, clau,…
- Per ensucrar: canyella, vainilla, anís, nou moscada,…

La bona mesura:

No es bona l'escassetat i tampoc l'exageració. En el cas de l'esport, i tenint en compte que a vegades la despesa no es pot controlar bé i el temps de recuperació no és molt, és important adequar la quantitat encara sigui pesat mesurar i pesar els aliments.

FONT: UNED. FACULTAT DE CIÈNCIES. NUTRICIÓ I DIETÈTICA