

Aquí temos algúns trucos que nos poden axudar:

- Fixácheste que, cada pouco tempo, hai que **cambiar o aceite** de fritir por outro novo?. Isto é así porque o aceite co uso transformase perigosamente, xa que as temperaturas tan altas que se acadan provocan a degradación das moléculas propias do aceite. En concreto, os ácidos graxos hidroxénanse, saturándose e transformándose de dobres enlaces en enlaces sinxelos, polo que o seu sabor convirtese en desagradable e, aínda peor, tamén orixinan radicais libres, sustancias que danan os tecidos celulares.
- Alguén que entenda algo de cociña e te queira ben, nunca che dará de comer **berenxenas crúas**. Por que? Pois porque as solanáceas ás que pertencen as berenxenas, producen unha sustancia tóxica, a solanina, que si se degrada ao ser cociñada.
- E por que hai que **salgar a berenxena** antes de fritila? Porque a fritura é a peor forma de cociñar verduras e hortalizas, xa que debido ao seu importante contido en auga e fibra a primeira evapórase e deixa "oco" mentres que a segunda actúa coma unha esponxa e absorbe gran cantidade de aceite aumentando moito a súa capacidade calórica. E a berenxena é experta en absorber aceite cunha facilidade pasmosa, volvéndose moi indixesta. Menos mal que sabemos, como bos cociñeiros que somos, que para reducir esta absorción convén salgala antes de botala na tixola xa que o sal, por un fenómeno de osmose, provoca a saída de parte da auga, volvendo máis denso o tecido polo que logo ao somerxelo en aceite chupará moito menos.
- Tamén os bos cociñeiros botan un pouquiño de bicarbonato na auga de **cocer a verdura**. Se a auga é ácida destrúe parte da clorofila e fai que as hortalizas perdan a súa cor verde adquirindo unha cor marrón cobrizo. Para evitalo, chega con engadir un pouco de bicarbonato sódico, que neutraliza ao ácido. Unha sinxela reacción ácido-base.
- Tamén engadimos un chorriño de **zume de limón** sobre a froita e a verdura

cando imos facer algún prato con elas. Xa que cando pelamos, mordemos, cortamos ou golpeamos a froita, rompen moitas células que liberan o seu contido, o cal degrádase co osíxeno dándolle esa cor parda tan característica e pouco atractiva ao mesmo tempo. Por iso débese comer nada máis actuar sobre ela, para aproveitar as súas virtudes. Canto máis tempo lle demos ao osíxeno do ambiente para actuar, máis oxidará, degradando as vitaminas. O ácido ascórbico (vitamina C) contido no limón inhibe este proceso de oxidación.