



Comer a baja temperatura. Claudi Mans: ¿Es necesario preparar la comida a temperaturas bajas para evitar componentes tóxicos?

Esta es una pregunta que también, como todo es relativa.

La temperatura de los preparados en los que empiezan a aparecer sustancias tóxicas suele ser del orden de 180-190 grados.

Eso se da solo en las brasas, en los fritos, en según qué hornos... y así.

Se recomienda en términos generales, que la temperatura sea una poco inferior a esa; y, por ejemplo, si tenemos que freír patatas hacerlo a una temperatura inferior.

Lo cual no quiere decir que no puedas, en un momento determinado, hacer lo que denominan marcar la carne a alta temperatura, de manera que quede tostada superficialmente.

De todos modos, sí que es cierto que, cuanto más tostado, cuanto más negro, peor.

Para evitarlo, temperaturas más bajas.

Por ejemplo, para freír patatas recomiendan hacer dos tandas de fritura.

Primero freírlas a unos 150 grados con la freidora y, cuando están cocidas, pero no demasiado doradas, las reservamos y cuando las queremos tener, al final las podemos poner a 170-180 grados durante poco rato para que queden doradas.

De este modo quedan del color y de la textura que nos gusta; y en cambio se ha generado poca sustancia nociva que se forma cuando las patatas fritas se fríen a muy alta temperatura.

Lo mismo podemos decir de la carne, lo mismo podemos decir del pescado, lo mismo...

La tendencia de trabajar a baja temperatura, trabajando al vacío o trabajando simplemente a baja temperatura, ayuda a que no se formen estas sustancias.

Ahora a veces el peligro de cocinar a tan baja temperatura es que no se hayan acabado de matar las bacterias patógenas que pueda haber.

Lo cual significa que, como mínimo, hay que trabajar a 65 grados, para asegurar que tienes las bac... y el tiempo suficiente para asegurar que tienes las bacterias muertas, para entendernos.

Es decir, que es un compromiso entre: gusto, textura y seguridad.

Tanto por la parte de alta temperatura, evitar tóxicos, como de la baja temperatura, evitar patógenos.