

Preparando recetas en clase de Valenciano para afrontar el zenit del petróleo

Francesca Samper García

Fernando Ballenilla García de Gamarra

<http://www.ua.es/personal/fernando.ballenilla/>

Resumen:

Esta comunicación aborda dos problemáticas, por una parte la del uso de las recetas de cocina como textos instructivos para el aprendizaje funcional de un idioma y por otro el problema de que la agricultura, de la que depende la alimentación, es muy dependiente del petróleo, y cuando comience el declive de este, es previsible una disminución de la oferta alimentaria, sobre todo de los productos cárnicos. En ese sentido es importante recuperar, descubrir y familiarizarse con tradicionales recetas vegetarianas así como aprender a elaborar dietas de base vegetal de manera que no resulten deficitarias desde le punto de vista nutricional. Y todo eso al mismo tiempo que se aprende a usar un idioma.

Palabras clave:

Zenit, cenit, peak oil, petróleo, Hubbert, agricultura, textos instructivos, recetas, dieta vegetariana, aminoácidos esenciales, gastronomía, valenciano, catalán.

En el 2001 barril de petróleo estaba a 23,17 dólares. En el 2002 a 23,93 pero en el 2003 subió nada menos que a 27,64 dólares. Dijeron que a causa de la inestabilidad ocasionada por la guerra de Iraq. Una vez *terminada* dicha guerra, lo lógico hubiera sido que bajase, pero no, se puso en el 2004 a 35,98 dólares, después a 50,84 en el 2005 y a 61,50 en el 2006. Pero la cosa no paró ahí, en el 2007 ya estaba a 68,70 el barril y en el 2008 no solo ha superado los 100 dólares sino que en el momento de escribir esto, sábado 19 de abril del 2008, el barril cuesta la bonita cifra de 116 dólares. ¿Qué está ocurriendo? Si vamos a las explicaciones que nos dan los analistas de *falsimedia* se debe a una curiosa y variopinta constelación de razones, como por ejemplo (1):

Los mercados se mostraron inquietos por la noticia de que la petrolera anglo-holandesa Shell se ha visto obligada a recortar parte de su producción desde Nigeria por supuestos

ataques rebeldes en el delta del Níger.

También se espera una interrupción del suministro desde el mar del Norte, donde los sindicatos han anunciado una huelga de dos días a partir del próximo 27 de abril en la refinería de Ineos Grangemouth.

Los inversores también temen una caída de la producción desde Irak, ya que siguen aumentando las tensiones entre las fuerzas del Estado y las milicias en Basora .

Sin embargo ya Hubbert (2), experto geofísico, vaticinó a principios de los '70 que en el 2000 se alcanzaría el zenit de producción petrolífera (3) y que después se produciría un inevitable declive. Los choques petroleros de la guerra de Yom Kippur en 1973 y la revolución Irani en 1979 ocasionaron la entrada de la economía mundial en una profunda recesión, de la que no se empezó a salir hasta mediados de los '80. Esa recesión, y el consiguiente descenso del consumo de petróleo que llevó aparejado, retrasó el zenit de producción hasta nuestros días (en que todo parece indicar que lo hemos alcanzado, y uno de los principales indicadores son los precios en continua escalada del barril).

Si a esto sumamos que no existen alternativas claras al petróleo como combustible (4) ni como recurso energético (5), la situación que se puede generar es muy delicada desde el punto de vista de la sostenibilidad (6).

Uno de los principales problemas es el de la alimentación, por la grave dependencia de la agricultura actual del petróleo (7). Simplemente señalar en ese sentido que para obtener una caloría alimentaria vegetal hacen falta diez calorías procedentes del petróleo, y muchísimas más si se trata de calorías cárnicas procedentes de ganadería intensiva (para obtener una caloría cárnica hacen falta 30 calorías de energía ajena) y sobre todo de cultivos de invernadero (una caloría de cultivo de invernadero viene a costar entre 100 y 500 calorías procedentes del petróleo) (8).

Vistas así las cosas esta claro que la disminución del petróleo acarreará una disminución de la disponibilidad de calorías alimentarias, y que cuando eso ocurra, si no queremos pasar hambre, la dieta tendrá que ser mucho más vegetariana (por supuesto de vegetales no procedentes de invernadero). Sería una barbaridad alimentar ganado con cereales, que es lo que se hace en la ganadería intensiva, cuando esos cereales utilizados directamente en la alimentación de personas, pueden multiplicar por 30 el alimento disponible.

Seguirá existiendo la ganadería extensiva, con una alimentación que no compite con la humana, pero con esa forma de ganadería será imposible mantener la actual disponibilidad de carne en el mercado.

A eso hay que sumar que en los países "ricos" se ha incrementado la cantidad de carne en la alimentación, y se están perdiendo dietas tradicionales muy saludables y sabrosas, con una ingesta de carne pequeña pero adecuada (por ejemplo la dieta mediterránea), a cambio de atrocidades como Mc Donlads, Burger King y otros despropósitos por el estilo.

Es en ese sentido que la escuela tiene un importante papel en la conservación de las buenas y saludables costumbres gastronómicas de cada región, y en la difusión de recetas vegetarianas que nos permitan pasar menos hambre y mantener una dieta equilibrada cuando la cantidad de alimentos empiece a disminuir.

Con una alimentación en que se incluya ocasionalmente alimentos cárnicos o derivados como la leche, el queso o los huevos, no suele haber problema para conseguir que la dieta proporcione todos los aminoácidos esenciales y las vitaminas necesarias, pero si la situación se complica, puede que sea muy difícil incluir carne, o incluso sus derivados, de forma habitual en la dieta. En esa situación también se pueden mantener dietas saludables y equilibradas, pero hay que saber hacerlo.

Por ejemplo, la alimentación debe suministrar *en proporciones adecuadas* los ocho aminoácidos esenciales. Se llaman así porque nuestro organismo no los puede sintetizar, y no nos queda más remedio que ingerirlos en la dieta.

Las proteínas de origen animal son las que presentan esos aminoácidos en las proporciones más adecuadas, destacando los huevos de gallina: "*Debido a que las proteínas del huevo de gallina reúnen los aminoácidos esenciales en proporciones casi ideales, se toma como patrón de medida para los otros alimentos*"(9).

Hay que señalar que no solo es necesario que en la dieta se ingieran dichos aminoácidos, sino que además, estos deben encontrarse en una proporción similar a la que encontramos en las proteínas del huevo. La razón es que en la síntesis de proteínas por el organismo se sigue una ley del mínimo, similar a la ley de Liebig para las sales minerales que actúan como nutrientes en los vegetales.

Es decir, que si uno, y solo uno, de los aminoácidos esenciales, se encuentra en menor proporción que la necesaria, por ejemplo el 50%, entonces, de los demás aminoácidos esenciales, solo se aprovechan la mitad para la síntesis de proteínas, aunque se encuentren en la dieta al 100%.

No existen alimentos vegetales que contengan por si solos todos los aminoácidos esenciales *en las proporciones adecuadas*, si hacemos excepción, quizás, de la **Quinoa** (*Chenopodium quinoa*), dicotiledónea de la familia de las Amaranthaceae, que es una planta que solo se consume localmente de forma tradicional en América.

En la generalidad de los casos, las proteínas procedentes de una planta, o no tienen todos los aminoácidos esenciales o si los tienen (como es el caso de la soja, por ejemplo), no están en las proporciones adecuadas.

Sin embargo, siendo así, esto no significa que no se pueda balancear una dieta equilibrada usando solo proteínas de origen vegetal. El sistema para conseguirlo es complementando proteínas vegetales de distinto origen, por ejemplo mediante platos que contengan el binomio cereales + legumbres (judías, guisantes, lentejas); o legumbres + semillas (sésamo, girasol), o si se dispone de leche, derivados lácteos + cereales.

Otras combinaciones que parece que también son adecuadas son: cereales + semillas; derivados lácteos + semillas; legumbres + derivados lácteos.

Con estas combinaciones se consigue tomar en la misma comida el conjunto de aminoácidos esenciales en la proporción adecuada, porque se compensa la carencia de determinados aminoácidos en las proteínas de un origen con el aporte de los mismos por las proteínas del otro alimento implicado en el binomio, y viceversa.

¿Cómo difundir este conocimiento entre los alumnos/as? Mediante sabrosas recetas, muchas de ellas procedentes del acervo cultural tradicional, proporcionadas por los propios alumnos/as.

Eso es lo que se hizo en la asignatura de Valenciano de 2º de ESO (enseñanza secundaria obligatoria, la cursan alumnos/as de 12-13 años).

El Valenciano es como se llama al idioma Catalán en el País Valencià. Se trata de una lengua relegada por el castellano desde que la monarquía borbónica acabó con los fueros en 1707 tras derrotar a los valencianos en la batalla de Almansa. Producto de aquella derrota fue el *Decreto de Nueva Planta* que entre otras cosas prohibió que el valenciano se hablase y se enseñase.

Desde que acabó la dictadura franquista, se está produciendo en las escuelas un proceso de recuperación del idioma, que pretende normalizar su uso, y uno de los recursos para valorizarlo y hacerlo funcional, son los textos instructivos, por ejemplo las recetas de cocina.

Cualquier profesor o profesora de las numerosas lenguas que hay en el mundo, siempre se enfrenta con el muro de las tipologías textuales y con la normativa o gramática, con lo que nuestros alumnos/as se resisten por la aridez del tema y por su complejidad.

Por eso las recetas de cocina son un excelente recurso para iniciarlos en el estudio del idioma de una forma sugerente y amena.

Las recetas de cocina nos unen a nuestra cultura popular, geográfica, a los placeres gastronómicos, y a las familias de nuestras alumnas y alumnos. Eleva la autoestima de las mujeres, porque cualquier mujer, ama de casa o profesional, sabe hacerlas y le pone cariño e interés, ya que es una manera de cuidar a toda su parentela mediante sus recetas, riqueza cultural que pasa de abuelas a madres, hijas y nietas. Además tienen el componente lúdico de poder hacer una fiesta de degustación con todos los platos preparados por los alumnos/as y profesoras/es.

También es útil para tratar en clase el tema de la coeducación, ya que está muy bien que los niños desde pequeños y adolescentes empiecen a conocer y a valorar una actividad tan importante como la de autogestionar la propia alimentación.

Los textos instructivos se prestan por su rigidez esquemática a una sencilla comprensión, por lo que a los alumnos/as les resultan fáciles de elaborar, iniciándose así en el idioma. La siguiente estructura es representativa de una receta tipo:

- Nombre
- Tiempo de preparación y cocción
- Utensilios

- Ingredientes
- Proceso de elaboración
- Consejos y/o explicaciones sobre la receta

Las recetas son unos textos instructivos muy potentes desde el punto de vista didáctico, ya que obliga a usar conectores temporales (1º, 2º, después, más tarde, por último, etc.). Los verbos tienen que estar en imperativo, lo que sirve de excusa para explicarlo, así como las perífrasis verbales de obligación.

En las recetas las frases deben ser concisas y claras, ya que estamos dando instrucciones para su elaboración y buen final.

Para el desarrollo de la actividad se han realizado cinco sesiones de trabajo, en la primera sesión hicimos una introducción sobre las recetas de cocina y los textos instructivos, apuntando las condiciones que deberían incluir las recetas realizadas por ellos, y que serían las siguientes:

- Recetas tradicionales de su casa
- Que formasen parte de su dieta habitual
- Que fuesen vegetarianas
- Que estuviesen equilibradas nutricionalmente

Además, los productos tenían que ser de la zona y de temporada para que su coste energético no fuera excesivo por el transporte ni por el cultivo en invernadero.

Esta última indicación supuso una gran decepción, ya que no podían incluir el chocolate, alimento muy apreciado pero que procede de ultramar.

Como pretexto leímos dos recetas del libro de trabajo (10 y 11) para que se fijasen en su tipología textual.

En la segunda sesión le aportamos el material para que ellos pudieran redactar correctamente sus recetas en casa. Se prepararon fotocopias sobre:

- Cómo se formaba el imperativo, y sus características
- Características de las perífrasis verbales de obligación,
- Fotocopias de la conjugación de los verbos valencianos: Batre (batir) Remoure (remover) Tallar (cortar) y por último Picar (picar, cortar).

En la tercera sesión escribimos en la pizarra las características de los verbos imperativos en general, y en concreto de los que íbamos a utilizar en las recetas.

En la cuarta y penúltima sesión, se recogieron las recetas elaboradas en casa por los alumnos/as y sus familias.

En la quinta y última sesión, se celebró una fiesta gastronómica en el aula con las recetas elaboradas

en casa por los alumnos y alumnas para su degustación y disfrute.

Con esta secuencia de actividades, basada en el uso de las recetas como texto instructivo, conseguimos abordar cuatro objetivos:

- 1) Hacer frente a modas alimenticias poco saludables impuestas por multinacionales
- 2) Recuperar y valorizar la cultura gastronómica popular
- 3) Proporcionar recursos para elaborar dietas equilibradas sin carne
- 4) Valorizar el Valenciano y hacerlo funcional

Echamos en falta no disponer de una cocina en el instituto para que nos sirviera de taller práctico, de esa manera nuestra actividad sería mucho más fructífera y tendría un carácter más pedagógico y divertido.

Para terminar esta comunicación, que mejor manera de hacerlo que proporcionar una sabrosa receta, en valenciano(12), de un plato tradicional, sin proteínas animales pero con un balance proteico correcto.

RECEPTA D'OLLETA DE BLAT

- 0.Per a quatre persones
- 1.Temps de preparació i de coure
- 2.Utensilis
- 3.Ingredients
- 4.Procés d'elaboració
- 5.Consells i notes sobre la recepta

1.Temps de preparació i de coure

La nit abans de fer el dinar hem de posar els 250 grams de cigrons i els 125 grams de blat a remull, han d'estar en total 12 hores, amb un pessic de sal.

Al dia següent: temps de preparació una hora i de coure a l'olla pressió 50 minuts.

2.Utensilis

- olla de pressió
- paella
- escumadora
- morter amb maça
- ganivet
- post per a picar les verdures

3.Ingredients

- 250grams de cigrons
- 125 grams de blat
- dues fulles de llorer
- dos caps d'allis
- un sobre de safrà
- un pessic de sal i altre d'orenga

V Encuentro Iberoamericano de Colectivos y Redes que hacen Investigación desde la Escuela

- 1 litro i mig d'aigua
- 1 got de vi ple d'oli d'oliva
- 1 grapat d'ametles
- un manoll de julivert
- una fulla ben neta de card
- un bocí de carabassa
- unes fulles de bledes o d'espínacs
- dues safanòries
- un nap
- una xirivia
- dues cebes
- una tomaca gran
- dues creïlles xicotetes

4. Procés d'elaboració

Primer heu de posar a calfar l'aigua de l'olla de pressió, aleshores fiquen els cigrons i el blat. L'aigua ha de estar ben calenta. Es deixa al foc.

Hi aboqueu el lorer, i el safrà, l'orenga, i la sal. Després fregiu, en la paella, amb l'oli, un cap d'all i el fiquen a l'olla.

Tot seguit heu de fregir les dues cebes en la paella previament heu d'haver-les picades, i quan estiguen daurades, hi aboqueu la tomaca, abans heu d'haver-la ratllada, sofregiu molt bé, amb un pessic de sal i orenga i aboqueu a l'olla.

Mentre bullen els ingredients de l'olla, peleu totes les verdures; hi afegiu-les a l'olla: les dues safanòries, la xirivia, les dues creïlles xicotetes a quatre bocins, el nap, la fulla de card, ben neta ja que amarga, un tros de carabassa, les fulles de bledes o espínacs.

Per últim, heu de fregir uns grans d'alls, el grapat d'ametles i el julivert i els piqueu al morter amb un pessic de sal, una vegada els heu picat, els aboqueu a l'olla, tanqueu-la.

5. Consells i notes sobre la recepta

Aquesta recepta tradicional, l'han feta ma mare i les iaies de la meua família, oriünda de la comarca del Baix Segura, però és molt coneguda també en tots els pobles de la muntanya, comarca de l'Alcoià i altres. Podrien dir que és un plat típic d'Alacant.

El problema que tenim ara és que cada volta és més difícil trobar el blat, no queden puestos o els que havien han desaparegut.

Actualment sols el venen en un puesto del mercat Central de la ciutat d'Alacant. El blat que venen en algunes dietètiques no serveix per a cuinar.

Aquest plat proporciona tots els aminoàcids essencials per a l'alimentació humana en les proporcions adequades, per lo tant és un plat molt complet.

BON PROFIT!

Notas

(1) http://www.financierodigital.es/diario/articulo.asp?sec=eco&fech=19/04/08&name=crudo_record

(2) Hubbert, King (1975) Los recursos energéticos de la tierra en La Energía . Alianza Editorial. Madrid.

(3) Fernando Ballenilla. El final del petróleo barato . El Ecologista nº 40. Junio 2004.

<http://www.ua.es/personal/fernando.ballenilla/Preocupacion/ArticuloPetroleoFdoBallenilla.pdf>

(4) Ballenilla, Mariana. 2007: Biocombustibles, mito o realidad.

http://www.ua.es/personal/fernando.ballenilla/Apuntes/Biocombustibles:_Mito_o_realidad.html

(5) Mariana y Fernando Ballenilla "La tasa de retorno energético: hacia un mundo de renovables en

el contexto del cenit de producción de petróleo". El Ecologista nº 55. Enero 2008.

http://www.ua.es/personal/fernando.ballenilla/Preocupacion/Ballenilla_TRE.pdf

(6) Grupo La Illeta, 2004. La sostenibilidad desde una nueva y urgente perspectiva

<http://www.ua.es/personal/fernando.ballenilla/Preocupacion/Sostenibilidad-Illeta.html>

(7) Dale Allen Pfeiffer (2003) "Comiendo combustibles fósiles" en From The Wilderness.

<http://www.crisisenergetica.org/staticpages/index.php?page=20040706185428361>

(8) Lünzer, Immo (1979): *Energiefragen im Umwelt und Landbau*, citado en Ernst Ulrich von Weizsäcker, L. Hunter Lovins y Amory B. Lovins: *Factor 4: duplicar el bienestar con la mitad de los recursos naturales (informe al Club de Roma)*. Galaxia Gutenberg/ Círculo de Lectores, Barcelona 1997, p. 101. <http://img443.imageshack.us/img443/7581/trealimentos101f4se4.png>

(9) Moore Lappé, Frances (1997). "La dieta ecológica" Pág. 67. Ed. Integral. Barcelona.

(10) Ponsoda, Joan J. (1995) "A debat/2. Llengua. Educació Secundaria Obligatòria (ESO)" Ed. Marfil. Alcoi.

(11) Torregrosa, S; Ferràndiz, E. et alt. (2001) "Llengua i literatura. Tempteig 2. ESO" ed. Tandem. València.

(12) Traducción de la receta:

RECETA DE POTAJE DE TRIGO

0. para cuatro personas
1. Tiempo de preparación i de cocción
2. Utensilios
3. Ingredientes
4. Proceso de elaboración
5. Consejos y notas sobre la receta

1. Tiempo de preparación i de cocción

La noche antes de hacer la comida, tenemos que poner los 250gr de garbanzos y los 125gr de trigo a remojo, tienen que estar en total 12 horas con una pizca de sal.

Al día siguiente: tiempo de preparación 1 hora y de cocción en la olla presión 50 minutos

2. Utensilios

- Olla a presión
- Paella
- Espumadera
- Mortero y mazo
- Cuchillo
- Tabla de picar verduras

3. Ingredientes

- 250 gramos de garbanzos
- 125 gramos de trigo
- Dos hojas de laurel
- Dos cabezas de ajos

V Encuentro Iberoamericano de Colectivos y Redes que hacen Investigación desde la Escuela

- Un sobre de sucedáneo de azafrán
- Una pizca de sal y otra de orégano
- Un litro y medio de agua
- Un vaso de vino lleno de aceite de oliva
- Un puñado de almendras
- Un manojo de perejil
- Una hoja bien limpia de cardo
- Un trozo de calabaza
- Unas hojas de acelgas o espinacas
- Dos zanahorias
- Un nabo
- Una chirivía
- Dos cebollas
- Un tomate grande
- Dos patatas pequeñas

4. Proceso de elaboración

Primero hay que poner a calentar el agua de la olla a presión, entonces colocar los garbanzos y el trigo. El agua debe estar bien caliente. Se deja al fuego.

Añadir el laurel, el azafrán el orégano y la sal. Después freír en la paella, con aceite, una cabeza de ajos y añadirlo a la olla.

A continuación hay que freír las dos cebollas en la paella, previamente se habrán picado, y cuando estén doradas, se echa el tomate, después de haberlo rayado, se sofríe muy bien, con una pizca de sal y orégano y se añaden a la olla.

Mientras hierven los ingredientes de la olla, pelar todas las verduras y añadir las.

Por último, hay que freír unos granos de ajos, el puñado de almendras y el perejil y se maja en el mortero con una pizca de sal. Se añade a la olla y se cierra.

5. Consejos y notas sobre la receta

Esta receta tradicional es oriunda de la comarca del Baix Segura, pero es muy conocida también en los pueblos de la montaña, comarca de L'Alcoia y otras. Podríamos decir que es un plato típico de Alicante.

El problema que hay ahora es que cada vez es más difícil encontrar el trigo, no quedan puestos de venta y los que habían han desaparecido. Actualmente solo se vende en el mercado central de la ciudad de Alicante. El trigo que se vende en centros dietéticos no sirve para cocinar.

Este plato proporciona todos los aminoácidos esenciales para la alimentación humana en las proporciones adecuadas, por lo tanto es un plato muy completo.

¡BUEN PROVECHO!