

Podem fer una paella, bullir un plat de pasta o escalfar una sopa oblidant-nos dels fogons de la cuina i del forn. N'hi ha prou de preparar una caixa de cartró o una antena parabòlica vella de televisió i tenir un dia assolellat. Joan Garcia estudia a fons la cuina solar, una alternativa respectuosa amb el medi ambient que aporta beneficis per a la salut i la butxaca.

La cuina del bon temps

Tot i que encara no s'ha estès gaire, fa una vintena d'anys que s'experimenta amb la cocció solar, un sistema per cuinar els aliments aprofitant directament l'energia del sol. Existeixen cuines solars de concentració i d'acumulació. La primera es basa en un sistema parabòlic reflectant: tota la llum solar incideix sobre una zona determinada i si, en aquesta zona, posem una paella o una olla, l'aliment que conté es cou o s'escalfa en un temps similar al de les cuines tradicionals. Les cuines d'acumulació poden ser, simplement, una caixa envoltada de suro per tot arreu, menys per una cara, on hi ha vidre o plàstic que capta l'escalfor del sol i l'acumula a l'interior de la caixa. Amb aquesta cuina, tret que no es pot arribar a fregir perquè la temperatura que assoleix no és prou elevada, es pot cuinar tot tipus d'aliments.

La cocció solar ofereix un avantatge mediambiental molt important: "Al Primer Món, l'ús de la cuina solar implica un estalvi energètic considerable. Però sobretot als països del Tercer Món, on per cuinar és necessària molta llenya, les cuines solars reduirien els problemes de deforestació i evitarien en gran mesura la pèrdua de la protecció ambiental que pro-

porcionen els arbres. Ara hem d'aconseguir que les cuines arribin a la gent que realment les necessita", explica Joan Garcia, doctor en química i metge.

La comoditat és important. Amb la cuina solar, el menjar no es crema, no s'enganxa, no vessa ni cal remenar-lo sovint; un cop d'ull és suficient. Evidentment, la nostra butxaca agrairà també la reducció de la factura del gas i de la llum. I per si fos poc, el sistema de cocció solar vetlla per la nostra salut: "En tots els processos en què el menjar es crema hi ha un risc: en el torrat hi ha substàncies que són cancerígenes. El nostre organisme assimila petites quantitats d'aquestes substàncies, però si mengéssim massa sovint aliments torrats tindríem problemes greus. Amb les cuines solars aquest perill és nul, perquè l'aliment no s'arriba a cremar mai. A més, la cocció suau fa que assimilem els aliments amb més rendiment nutricional que no pas els sistemes de foc directe."

Si voleu conèixer el món de la cuina solar, el llibre de Joan Garcia, *La cocina solar. El nuevo arte de cocinar de modo saludable y ecológico* (Ed. Progenza, Sevilla 1999), us donarà moltes pistes. Hi explica els avantatges de la cocció solar, un munt de trucs, receptes i informació per treure el màxim profit a una cuina solar la qual té un gran inconvenient: que els núvols ens deixen amb l'estómac buit.

Gemma Aguilera



Joan Garcia, especialista en cuina solar.