



General | | Actualitzat el 18/08/2022 a les 08:00

No cuinis amb alcohol si n'ha de menjar un infant o una embarassada

Ben al contrari del que es pensa, no s'evapora per complet

[inicentrareport] Moltes receptes de cuina incorporen el **vi, el brandi o el conyac** com a **potenciador** del sabor del plat. I és que l'alcohol, com la sal, té la propietat de fer aflorar les aromes, cosa que repercuteix en una millor percepció d'aquestes i també del sabor.

Per què? Ho aconseguim gràcies a l'**evaporació** i a la **conjunció molecular**. Com que les molècules són volàtils i, per tant, s'evaporen amb rapidesa, fan arribar subtils aromes als sensors olfactivs del nas.

Però ben al contrari del que es pensa, l'alcohol emprat en les receptes de cuina **no s'evapora del tot**. Ni tan sols quan s'incorpora en un plat que requereix molta temperatura i un temps llarg de cuinat.

Els **estudis** més qualificats en aquesta matèria conclouen que tots els plats mantenen part de l'alcohol independentment del tipus de cocció. El percentatge oscil·la entre el **5%** els que menys i el **85%** els que més.

Així, per exemple, després d'uns 30 minuts de **cocció** es manté un **40% de l'alcohol** incorporat. Fins i tot, en el cas d'una recepta que requereix unes dues hores i mitja de forn, aquesta guarda encara un **5% de l'alcohol**.

La preparació culinària que més en reté és el **flamejat**. Tot i que l'alcohol es crema, continua quedant-ne al plat un 75%. I si es deixa un aliment tota la nit sense tapar en una **salmorra**, només s'evapora un 30%.

És per aquest motiu que els i les pediatres **desaconsellen totalment** incorporar l'alcohol en plats que hagin de consumir-ne infants o persones embarassades. "És una creença popular el fet que l'alcohol s'elimina, l'evidència científica cada vegada és més sòlida en sentit contrari", assegura la pediatra influenciadora Lucía Galán.

"Així que si volem fer un ús responsable i segur de l'alimentació dels infants, **zero alcohol** a les receptes dels més menuts. Són recomanacions de la comunitat científica", afegeix.

[ficientrareport]