

Cocción de lentejas en caja térmica: su evaluación y proyección

Evaluation and projection of lentils cooked in a thermal box cooker

J.Bailey¹; V.N.Quiroga¹; E.Raimondo²; A. Estéves¹

¹INAHE-CCT CONICET Mendoza.

²Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza

Contacto: jbailey@mendoza-conicet.gob.ar

Palabras clave: legumbres - conservación de energía

Key Words: *heat retention box - legumes*

Introducción

Un grupo importantes de alimentos son las legumbres, y entre las más frecuentemente consumidas por la población argentina se encuentran las lentejas. Las mismas requieren un gasto energético elevado para ser consumidas, dado la necesidad de su cocción (generalmente por ebullición sobre hornalla a gas). Cuando no hay disponibilidad para el acceso a la energía nos encontramos frente a la imposibilidad de cocinarlos y al no consumirlos se deja de ingerir los nutrientes que estos proveen. La energía invertida para cocinar en la actualidad, no solo reviste importancia en comunidades rurales o urbano-marginales propias de las sociedades en vías de desarrollo, sino también en zonas urbanas. Sin embargo, tanto cuando se utilice leña o gas envasado, el contar con un dispositivo que permita el uso de energía no convencional, aparece como una opción atractiva. Una alternativa interesante resulta el uso de las cajas térmicas, también llamada «Olla Bruja» o «Caja Caliente»; la misma permite ahorrar aproximadamente 30-50% en el consumo de gas, cuando se requiere una cocción de base húmeda, es decir, al preparar arroz, fideos, guisos, verduras hervidas, sopas, pucheros, postres, mermeladas y otros alimentos que necesiten de un medio líquido para su cocción. Así entonces se vislumbra al citado medio como una alternativa práctica y eficaz para la cocción y promoción del consumo de esta legumbre.

Objetivo

Evaluar el comportamiento térmico (temperatura del interior de la caja, la del agua de la olla y la del exterior) de la cocción de lentejas en Caja térmica; y su proyección como alternativa de cocción eficiente para la conservación de nutrientes.

Metodología

Se registraron las temperaturas del interior de la caja, la del agua de la olla que contenía las legumbres y la del exterior utilizando termocuplas Tipo «T» unidas al adquirente de datos *Lab Jack*. Previo a colocarlas dentro de la caja térmica se llevaron las legumbres con el agua, al punto de ebullición durante 10 minutos en hor-

nalla y luego se colocaron en la caja térmica cerrada. Se analizaron los datos y se obtuvieron las curvas de evolución de las temperatura de las variables medidas.

Resultados

Según estudios que comparan las lentejas secas crudas y las cocidas, los resultados muestran que en las lentejas cocidas se produce una disminución del 70% en la fibra total, de un 60% en las proteínas y sólo de un 25% de la grasa. Esta disminución se debió a la hidratación del grano que se incrementó cinco veces, pasando de 11 g% a 61 g% de humedad. En el estudio realizado, al término de dos horas de colocadas las lentejas en la caja térmica, las legumbres completaron su cocción y conservaron una temperatura de 80°C, siendo innecesario su recalentamiento para su consumo.

Discusión

Esta metodología de cocción no sólo representa un ahorro de combustible convencional, sino también un ahorro de tiempo, dado que sólo se necesitan 15 minutos en hornalla y luego se completa la cocción en la caja térmica sin la intervención del usuario. Debido a las temperaturas alcanzadas en el líquido de cocción, la comida no se pega ni se desintegra. Otra ventaja es que la forma de la caja térmica se adapta al uso familiar o a las ollas utilizadas en comedores comunitarios.

Conclusiones

Esta opción de cocción se presenta como una importante solución energética para toda la población, tanto rural como urbana. Siendo importante su conocimiento y promoción, especialmente por parte de profesionales de la salud, de este sistema de cocción eficiente.