

Pistas para un sano mercado

MERCAR ERA un paseo. Cuando había más tiempo para hacerlo, y ofrecían los productos por puchas, no por kilos. Hoy compartimos ideas básicas para un mercado sano y descomplicado.

Por MARGARITAINES RESTREPO SANTA MARÍA
Medellín

¡Plantas! Eso comían nuestros más lejanos antepasados. Especulan acerca de su menú, con base en estudios del desgaste de dentaduras de restos hallados. Cuentan que el ingreso de la carne a la cocina fue disculpa para desarrollar armas y utensilios. Que la llegada del fuego revolucionó los asuntos del paladar. Y los avances harían ver como propio de trogloditas la costumbre de celtas irlandeses de hervir agua, a fuerza de piedras calientes, en huecos forrados en arcilla. Cuando no se pensaba en intercambio cultural ni existía la expresión "ir a mercar".

¡Plantas! Siglos y siglos atrás. Vitaminas, proteínas, fibra? Los tenían sin cuidado. Sobrevivir era la prioridad.

POR PUCHAS

"Mercar en la Plaza de Cisneros era un paseo de dos o tres horas, emocionante. Con 100 pesos uno era millonario. Vendían los productos en galerías (para el grano, los dulces, las flores, la carne...) y por puchas, se regateaba, daban encimas, y cargábamos todo en costales y canastas, porque no había bolsas plásticas".

Eso nos relata Elvira, una madre de familia de la ciudad, con relación al mercado que hacía en la primera mitad del siglo. En ese entonces... Vendían galones de manteca de cerdo, panes de azúcar, cepillos de coco y escobas brujas (de paja); panes envueltos en hoja de plátano y, en bateas, alfajolques (blanqueado), espesuelos (con jalea de guayaba) y pandequesos calientes que traían de La América. Uno pedía que le salarían la carne (con sal de Guaca), no compraba cubitos de caldo de pollo o res, sino "hueso de tarro" (se cocinaba y se le sacaba el tocino para comer con arepa y sal). Traían de Inglaterra encurtidos con mostaza y mortadelas en cajitas con forma de media luna, muy finas.

UN SALTO

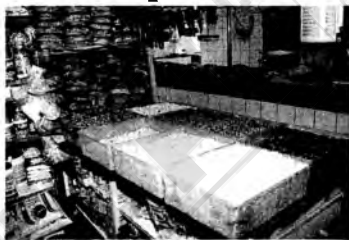
En la primera mitad del siglo...

Pasta, los sándwichs. Un día para amasar pan... Asado, en tal fecha; y en tal otra, sorcheco o puchero... Mucho sorbete... Lechuga con cebolla... Se comía casi siempre lo mismo -cargado en harina, grasa y dulce; eran escasas las familias con cultura de frutas y verduras... Todo fresco. Y con más sabor.



Planear el menú, hacer lista de mercado, aprovechar las cosechas y rescatar el ritual acogedor de la cocina. Son sugerencias prácticas.

Para que rinda



Respondieron a nuestra pregunta 177 adultos (hombres y mujeres) de Medellín.

- ¿Cada cuánto merca?
- Cada 8 días, el 37.9%
 - Cada mes, el 13%
 - Diano, el 2.3%
 - Cada 15, el 35.6%
 - Cada 10 días, el 5.1%

- ¿Qué producto nunca deja de mercar?
- Arroz (48.9%)
 - Papa (30.5%)
 - Frijol (14.4%)
 - Arepa y paneta (11.5%)
 - Fruta (8%)
 - Carne (35.1%)
 - Leche y verdura (16.7%)
 - Jabón (13.2%)
 - Azúcar (8.6%)
 - Huevo (7.5%)

¿Ha borrado de la lista algún producto, por costoso?

- Sí responde el 53.1%

- Entre los que contestan afirmativamente, señalan en especial
- Carnes frías (19.1%)
 - Cereal (12.8%)
 - Carne (8.5%)
 - Queso (14.9%)
 - Enlatados (10.6%)
 - Mecato (7.4%)

¿Recomienda algún truco para que le rinda la plata del mercado?

- No comprar lo innecesario (15.1%)
- Aprovechar promociones (12.1%)
- Escoger lo más barato (10.6%)
- Mercar con lista o en La Mayorista (7.6%)
- Conseguir las verduras en plaza o mercar al por mayor (4.5%)

Mercar era un paseo. Y todavía, para algunos, lo es. Pero la mujer -destinada a la tarea doméstica- entró al mundo laboral. Se trastrocaron los conceptos tiempo y alimentación. Y, con los esquesmos de la sociedad de consumo, el del valor alimenticio de los productos. Hoy, con el aporte de Stella Moreno, profesional del Centro de Atención Nutricional, recordamos elementos que deben incluirse en un mercado sano y práctico.

Lo natural, pero sin terrorismo

- Planee los menús y, con base en ellos, haga la lista del mercado. Rescate el ritual afectivo y acogedor de la cocina, y la lúdica de tener invitados -con platos sencillos, como unas pastas- y evite caer en "la misma rutina de gaseosa con hamburguesa o sánduche, café con leche y arepa o pan".
- Asuma, en torno a la alimentación, una actitud preventiva: sin excesos y cuidando tendencias a diabetes, obesidad e hipertensión, por ejemplo.
- Aproveche la oferta de artículos prácticos, pero no se deje convencer por el empaque y las promociones tipo pague dos y lleve tres, sino por aquello que necesita y puede preparar.
- Lo natural es lo ideal. Pero no sea purista. Todo no todo tiene que ser vitamina y mineral (también se requieren carbohidratos, grasas, fuentes de calorías). Y alimentos precocidos y congelados de buena calidad son saludables: pulpas de fruta con agregados de vitamina C, verduras refrigeradas (con frecuencia, pierden más en la cocción; deben cocinarse en poca agua, por corto tiempo y tapadas).
- No olvide los lácteos (proteína, fuente básica de calcio; importante, para niños y adolescentes en crecimiento; mujeres a partir de los 45, que enfrentan cambios hormonales). Leche (incluyendo la presentación en polvo, con los mismos valores nutricionales), queso y yogur.
- Carnes (proteína). De res, cerdo, pollo o pescado. La clave es que sean pulpas.
- Rescate el empleo de las leguminosas (proteína): lenteja, frijol, garbanzo.
- No haga terrorismo con lo procesado (embutidos, enlatados). Algunos tienen más grasa y sodio, pero manejados con discreción, y combinados con cereales, verduras y frutas, son recomendables ("preferrible un sánduche de jamón y queso que un pastel dulce en la tienda"). En este grupo entra el atún, nutritivo y versátil.
- Excepto si tiene colesterol alto, no borre el huevo del mercado. Es la proteína más completa. Buena, duradera, fácil de preparar (en sánduche, tortilla, con arroz o afreído, frito con queso). De dos a tres, por semana, si es obeso o tiene tendencia a la hipertensión; entre 3 y 4, si no.
- Piense, también, en las harinas (mejor carbohidratos complejos, como cereales, plátanos y tubérculos, que azúcar, miel y paneta). Arepa, arroz, maíz, pastas, guineo, yuca, papa, panadería, y cereales procesados (prácticos, durables y enriquecidos con vitaminas).
- Como fuente de vitaminas, frutas (tojalá frescas y enteras; pero, por facilidad, en otras presentaciones) y verduras (aprovechando la amplia opción de hoy: brócoli, apio, zucchini, berenjena, acelga, espinaca, coliflor).
- Grasas. Preferrible pocas, pero de buena calidad. Ojalá de oliva, maíz o girasol. Nueces (de Brasil, almendra, maní) y aguacate. Que no sean las grasas saturadas o de origen animal como la empanella, el tocino, la manteca de cerdo -para prevenir enfermedad cardiovascular-. Margarina y mantequilla, moderadas.
- En casa con niños en crecimiento, adolescentes deportistas, personas activas, considere (además de los lácteos, la harina, la fruta y la verdura, la grasa) el azúcar, la miel, la paneta. Económico: el bocadillo.
- En adultos que viven solos, mercar cosas muy puntuales, fáciles de preparar y conservar: precocidos o congelados, cereales, lácteos, nueces molidas y pasas, frutas; huevos; arepa con queso y tomate, morcilla, ensalada de atún o de lechuga, pepino y tomate con yogur, croquetas de pescado.
- En ancianos, imprescindible los lácteos (existe leche baja en grasa y de alta digestibilidad) y carnes blandas (por masticación), de dos a cinco frutas y verduras frescas al día (para mejorar el hábito intestinal; la ciruela es un recurso), productos fáciles de preparar (pescado o morcilla, buenos por el hierro).
- Si el bolsillo sólo da para carne de tercera (sin mucha grasa), piense que ésta tiene el mismo valor nutricional; mezclándola con soya o lentejas y preparando albóndigas, croquetas, tortas, puede hacer rendir una libra para 10 personas. A falta de carne, piense en frijol y leguminosas con sidra, ayuama o zanahoria (la sustituyen, aunque no tengan exactamente los mismos valores nutricionales). Y aproveche las cosechas (con opción de congelar).