

Mujer y sociedad

Una manera moderna de cocinar

por María Elena Oddone

Desde que se hizo el fuego por primera vez, la cocina ha sido una de las obligaciones de la mujer, más por la imposición de la división del trabajo, que por su gusto. Con excepción de aquellas que encuentran un placer en esa alquimia casera que es el cocinar, para la mayoría es el lado menos grato, si hay alguno, de las tareas domésticas. Más grave aún, porque de todos los trabajos de la casa, es el único insoslayable.

El éxito de las cocinas de microondas estriba en que han revolucionado la manera de cocinar. Lo curioso es que las compran los hombres y se las regalan a sus esposas y las señoras las reciben con un frío gracias, sin sonreír, pensando que habrían sido más felices si en lugar de una cocina el regalo hubiera sido una alhaja, un tapado de piel o los pasajes para el Caribe.

Es que el fantasma del cotidiano trabajo de cocinar ha pesado tanto tiempo en la vida de la mujer, que resulta difícil aceptar una nueva manera de hacerlo. El escepticismo es lógico, sin embargo cuando aprenden el mecanismo del nuevo aparato se disipan los sombríos pensamientos. Esa caja del tamaño de un televisor pequeño depara la sorpresa de poseer todas aquellas virtudes que jamás soñaron quienes no conocieron otra cocina que la de gas. Es con seguridad el único invento doméstico que puede asegurarse que realmente ayuda a la mujer, porque le ahorra el tiempo, ese precioso material cuya falta la priva de hacer tantas otras cosas. Como es rápida y limpia, ha interesado también a los hombres, aunque todavía en mucha menor medida que a las mujeres, pero dado el fácil manejo de la cocina y teniendo en cuenta la tendencia masculina a la comodidad, es posible que la tarea de cocinar sea pronto asunto de toda la familia, porque hasta los chicos la usan. ¿Será la cocina de microondas un paso importante para ese compartir la tarea doméstica que tanto pregonan las feministas? Por ahora la primera beneficiada es la mujer, por algo se empieza.

• Nada nuevo bajo el sol

Las microondas se usaron por primera vez en la Segunda Guerra Mundial, cuando Raytheon, una pequeña compañía electrónica en las afueras de Boston, Massachusetts, empezó a producir magnetrones —pequeños transmisores básicos para el recién inventado radar— en gran escala. A Percy Spencer, investigador de Raytheon, estando de pie frente al radar de microondas que emitía un fuerte zumbido, se le derritió un caramelo que traía dentro del bolsillo. Tuvo entonces la inspiración de enfocar las microondas hacia unos granos de maíz y en un momento se cocinaron. En 1947, Raytheon había lanzado al mercado un horno, muy diferente a los de hoy.

Las microondas son un fenómeno cotidiano en nuestras vidas. Diariamente convivimos con microondas tanto naturales como generadas por el hombre. Las en-

contramos en la luz, en las ondas infrarrojas, en la exposición solar, en los rayos X, en una salamandra, en una cocina microondas, etcétera. En cada caso siempre existe una transformación de energía proveniente de una fuente. La luz de un velador se produce mediante la energía eléctrica; el bronceado de la piel a través del sol, la calidez de un ambiente, quemando leños; las microondas de una cocina son producidas por medio de energía eléctrica, la misma del caso del velador. El término onda es genérico. Puede tener distintas longitudes, desde varios kilómetros hasta milésimas de micrones. La cantidad de veces que una onda en particular se repite en un segundo, es su frecuencia. El término microonda proviene del hecho de que la longitud de estas ondas es pequeña. Las microondas son tan viejas como el sol, lo nuevo es su aprovechamiento para la cocción de los alimentos.

Las cocinas tienen un generador de microondas llamado magnetron que funciona mediante el suministro de energía eléctrica. A diferencia de una emisora de radio que tiene como objetivo llegar a todas direcciones, para los fines de la cocina se necesita confinar toda la energía dentro de la cavidad de cocción de la misma. Para dirigir esa energía se aprovecha la propiedad de las microondas de reflejarse en los metales. Vale decir que no pueden atravesarlos, "rebotando" contra ellos (propiedad comparable a la de la luz que se refleja en las superficies espejadas). Las ondas se guían mediante un tubo de paredes metálicas que las obligan a dirigirse a la salida que desemboca en la cavidad de cocción.

• Diferencias entre la cocina de gas y de microondas

Cuando se coloca un recipiente con agua en una cocina de gas, el líquido recibe calor en forma indirecta. Se calienta el líquido. Al calentarse el agua aumenta la energía de las partículas y estas comienzan a moverse más rápido. Si el calor suministrado es suficiente, la velocidad de las moléculas será tal que éstas se escaparán del líquido, se evaporarán a través de la ebullición. En la cocina de microondas, se fuerza una fricción rapidísima de las moléculas, generándose así el calor directamente en el alimento y no a través del recipiente que lo contiene. En ambos casos el resultado es el mismo, el tiempo es menor en la microondas.

• Su funcionamiento y sus usos

Después de leer el folleto informativo de las cocinas de microondas BGH Litton, EIP solicitó a la instructora de la empresa Graciela Kelly más precisiones sobre su funcionamiento.

—Las cocinas de microondas de BGH no tienen plato giratorio que poseen otras marcas. ¿Cuál es la diferencia?

—El sistema de plato gira-

torio fue introducido por Litton hace más de veinte años. En 1966 se lo abandonó por encontrarlo tecnológicamente obsoleto. Nuestras cocinas poseen un distribuidor de ondas metálico, similar a las aletas de un ventilador. En él se reflejan las ondas que ingresan a la cavidad de cocción, lográndose que la energía llegue a cada punto de la misma. Es más lógico hacer girar las microondas que hacer girar la comida. Por otra parte el plato giratorio reduce el volumen de la cavidad y requiere un consumo eléctrico mayor.

—En el manual se lee que hay diez niveles de cocción, ¿puede explicar en que consisten?

—El nivel de cocción es la potencia de la cocina. El consumo varía con el nivel de cocción, por ejemplo, el consumo para entibiar es apenas el 10% del máximo. El magnetron emite una potencia de aproximadamente 650W, esa potencia se regula para obtener distintos niveles de cocción, para ello se hace funcionar el magnetron en forma intermitente. Cada nivel de cocción tiene un número que representa el nivel de potencia. Por ejemplo, el 4 (baño María) representa el 40% del tiempo total.

—¿Qué es el sensor?

—A diferencia del horno de gas que mide la temperatura del aire dentro del mismo, las cocinas BGH Litton miden la temperatura interna del alimento por medio de un sensor que se inserta en la parte más gruesa del alimento. En el manual hay una tabla de tiempos. Por ejemplo si la tabla indica 70°C para un trozo de lomo, la cocina se detendrá al llegar a los 70°C. Luego mantiene caliente el lomo, si así se desea, durante los 60 minutos sin que pierda su punto de cocción, gusto o sabor.

—¿El visor de la cocina qué indica en el caso del lomo?

—Se lee el aumento de la temperatura de a 2°C hasta alcanzar los 70°.

—El aspecto dorado de las carnes es muy atractivo, ¿se puede lograr con la microondas?

—Claro que sí, para eso tenemos la bandeja doradora que es la "asadera". Existen dos tamaños según los modelos. La película especial en la parte inferior de la bandeja es la que absorbe las microondas, de tal modo que la superficie se pone muy caliente, permitiendo dorar, asar y tostar. Cuando se coloca el alimento sobre la bandeja precalentada con unas gotas de aceite, el alimento se cocina quedando dorado en la superficie caliente de la bandeja.

—¿Entonces se emplean menos grasas?

—Efectivamente, por eso esta forma de cocinar resulta más sana.

—¿Las microondas destruyen las vitaminas?

—Lo que destruye determinadas vitaminas es el calor. Como en otros muchos casos, el tiempo de cocción se acorta en estas cocinas. Las vitaminas sensibles al calor, por ejemplo la vitamina C, se preservan mejor que con otras formas de cocción. Como no se requiere agregar

agua durante la cocción, los alimentos pierden así menos vitaminas y minerales.

—Hoy el freezer es bastante común. Descongelar es un problema para las amas de casa. ¿En qué ayuda la cocina de microondas?

—Permite descongelar más rápido, evitando que el alimento se cocine. Determinado el tiempo, la cocina internamente divide este tiempo en cuatro partes iguales. Durante la primera le suministra energía al 80%, en la segunda al 60%, en la tercera al 40% y en la cuarta al 20%. De esa manera evita la cocción.

• La seguridad

—Vamos a tocar un tema fundamental, casi podría decirse determinante para decidir la compra de una cocina de microondas. ¿Es peligrosa?

—Es muy importante aclararlo. Las microondas son energía radiante electromagnética; también lo son la luz, las ondas de radio, las ondas de televisión, los rayos infrarrojos, los ultravioletas, los rayos X, los rayos cósmicos, etcétera. Cada una de esas ondas tienen longitudes distintas y frecuencias distintas, asociadas a estas longitudes. Esto quiere decir que existen infinitas frecuencias que tienen asociadas infinitas ondas de distintas longitudes y energías radiantes. Se han clarificado estas energías radiantes electromagnéticas en el "espectro electromagnético" por sus frecuencias. Hay dos tipos de energías: la ionizante (o peligrosa) y la energía no ionizante (o segura).

—¿Cuál es la diferencia?

—Se refiere al efecto de la misma sobre el cuerpo humano. La ionizante, al tener una elevada frecuencia, destruye tejidos y produce daño acumulativo en el organismo. En las cocinas se usa la energía no ionizante, los efectos se reducen a la generación de calor. Es claro que dentro de la cavidad de cocción hay una potencia suficientemente alta como para cocinar los alimentos.

—La puerta de la cavidad contiene una pantalla metálica de aproximadamente 1 mm de espesor. ¿Qué objetivo tiene?

—La puerta con la pantalla metálica contiene a las microondas y además posee un triple sistema de seguridad que impide que la cocina funcione con la puerta abierta. El magnetron produce la energía dentro de la cocina, afuera no hay energía de microondas y por lo tanto tampoco hay generación de calor.

—Se dice que las microondas pueden producir esterilidad. ¿Qué hay de verdad en eso?

—Al estar confinada toda la energía dentro de la cocina no hay posibilidades de esterilidad. La energía no ionizante (segura) es de frecuencia mucho menor que la luz. Estas radiaciones se emplean también en el campo de las telecomunicaciones y en los radares.

—¿Algún otro dato a tener en cuenta?

—Sí, la vajilla. Se debe evitar completamente los metales y los materiales que contienen metales, aunque sólo se trate de una decoración. Se debe emplear vidrio o cerámica, o barro.

La discriminación en las ciencias

El campo de las ciencias naturales, particularmente la biología molecular, es reacio a admitir los cambios necesarios para alterar el determinismo que prevalece en la realidad social y que es sexista, racista y andrógina. La doctora Bonnie Spanier, científica especialista en biología molecular, graduada en la Universidad de Harvard y actualmente docente en la Universidad del estado de Nueva York, dice que las ciencias naturales se esconden bajo el manto de la objetividad para continuar impulsando distorsiones de la realidad que continúan perpetrando la discriminación contra la mujer.

Según Spanier, son cuatro los tipos de distorsión común: La adjudicación de género a las células; la creación de jerarquías de evolución, es decir, el ejercicio del control, dominante/subordinada; heterosexualismo-sexo-homosexualismo; y sostener la teoría de que las ciencias naturales son diferentes de las sociales y que, por lo tanto, no son afectadas por la política, lo social, cultural, etcétera.

Con respecto al primer punto, las células se identifican como masculinas y femeninas. Las células activas se consideran masculinas, las pasivas femeninas. Con respecto al segundo punto de distorsión, el lenguaje que se utiliza y la descripción científica de la evolución son sexistas, ya que le confieren al DNA en el gen la categoría masculina, es decir, la partícula que tiene la función de controlar es macho. Todo lo demás, es decir, la parte controlada, es femenino. Igualmente el núcleo de la célula es masculino, el resto es femenino.

El determinismo biológico que responde al tercer tipo de distorsión alega que las cosas son como son porque así es la biología. La subordinación de lo femenino a lo masculino se da, entonces, como algo natural. Spanier advierte que esta aseveración es totalmente falsa, porque continuamente se descubren factores que prueban que los axiomas anteriores son falsos. Con respecto a la distorsión que dice que la ciencia es apolítica, el análisis feminista demuestra que las investigaciones, el lenguaje y la categorización son sexistas.

La doctora Barbara McClintock, premio Nobel de Ciencias 1983, realizó importantes trabajos sobre la trasposición de elementos genéticos que fueron ignorados por la comunidad científica, más pendiente de la jerarquía entre los elementos genéticos que de su igualdad, imprescindible para su trasposición. Pese a lo cual fue reivindicada cuando obtuvo el Nobel a los 85 años.

Los trabajos de la doctora Spanier sobre discriminación en la ciencia llaman a la reflexión. Son datos no conocidos por el común de las personas por tratarse de una disciplina, la científica, que ocupa en los Estados Unidos sólo el 25% de mujeres y el 2% de negros, y que no tiene difusión masiva. Estos estereotipos sexistas se siguen enseñando en las universidades y de esa manera se perpetúan. En este campo queda mucho por hacer a las mujeres, sobre todo a las científicas. □

María Elena Oddone

—Es un tipo de vajilla muy bonita y muy moderna para presentar directamente en la mesa. Es sin duda alguna una verdadera revolución en la cocina, que las mujeres saben apreciar. ¿Es cierto que las microondas no matan las bacterias?

—Depende. Se sabe que las bacterias (salmonellas, listerias, etcétera, sobreviven si los alimentos no se calientan a una temperatura suficiente. Esto representa

un riesgo, sobre todo para las personas ancianas, los niños pequeños y todos aquellos cuyo sistema inmunológico funcione mal. Cuando se recalienta un plato, la temperatura no alcanza los 65 a 70°C requerida para destruir los gérmenes que pueda haber. Por el contrario, cuando se cocina en la microondas este problema no se plantea, pues los alimentos alcanzan en su totalidad temperaturas superiores. □

El Informador Público

Director: J. Iglesias Rouco
Secretario general: Marcelo Mendieta (h)

Año 6 - N° 279
Viernes 31 de enero de 1992

Columnistas

María Elena Oddone
Carlos Burone
Agustín Pérez Pardella
Norberto Ceresole