

Salut i bons aliments

Tensió pels núvols o pels sòls (I)

Hipertensió arterial: Augment de la pressió sistòlica (contracció cardíaca) o diastòlica (relaxació múscul cardíac) que es mesura en les extremitats. Oficialment una tensió normal va de 110 i 150 mm. de Hg com tensió màxima o sistòlica (volum total de sang) i entre 60 i 95 mm de Hg. de tensió mínima o diastòlica (resistència que ofereixen les parets al pas de la sang). Si aquestes xifres se superen és quan ens etiqueten com hipertensos.

Però hem de saber que la tensió arterial es va modificant amb el temps, és més baixa en un nen que en un adult i hi ha persones grans que superen els 160 mm de Hg i no tenen hipertensió sinó arteriosclerosi. Els nostres nivells són més baixos al matí elevant al migdia i segueix al llarg de la tarda per començar a baixar després de sopar.

Si ens prenen la tensió hauran de fer en els dos braços, en situació de repòs i tombats, cosa que normalment no succeeix així i menys si ens prenem la tensió a la farmàcia. Una sola mesura d'un dia no és suficient per diagnosticar hipertensió ja que ha de ser almenys presa durant tres dies diferents per comprovar que segueix alta.

Què és el que predisposa a la tensió alta:

- L'obesitat, tenir més de 50 anys, els homes solen patir més d'hora ja que la dona té una

hormona amb acció vasodilatadora que la prevé però a partir dels 60 anys el nombre de dones hipertenses augmenta.

- Es diu que la ingesta de sal augmenta les probabilitats de tenir hipertensió. Hem de ser conscients que en l'alimentació actual industrial superem els nivells de sal diaris prenent: llaunes de tonyina, d'anxoves, embotits i pernil, sopes, cremes i brous preparats, congelats, fumats, formatges industrials, olives, galetes, cereals industrials per esmorzar, brioixeria industrial, aperitius (snacks i fruits secs industrials) .. Així, prenem grans quantitats diàries de sodi que a més de tenir els seus efectes secundaris ens alteren i adulteren nostre gust del sabor salat i fa que les altres àpats ens semblin soses. Com que no és obligatori actualment posar en l'etiqueta la quantitat de sal segurament estarem sobrepasant els límits de sodi, així que ull amb la sal oculta o invisible.

He de recalcar que no només el sucre blanc roba calci també l'excessiva ingesta de sal (alts nivells de sodi) augmenta les necessitats de calci perjudicant als nostres ronyons amb malalties cròniques.

'La ingestió constant i excessiva de sal en resulta un excessiu volum de plasma en els nostres vasos sanguinis, i per tant fa pujar la tensió arterial, el que danya els vasos

sanguinis i augmenta el risc de trastorns cardíacs i infarts.'

Però m'alegra que també s'hagi comprovat que les dietes baixes en sal que recomanen els nostres metges, sobretot a la població més gran, redueix molt poc la tensió arterial i a més els fa la vida més sosa, sense gràcia i molt trist. He comprovat en la meua feina que ja no només és eliminar la sal sinó fer un canvi dràstic en la nostra alimentació i tornar als aliments originals i naturals com: cereals integrals, pa integral, llegums, verdures de temporada, llavors moltes (girasol, sèsam, carabassa), proteïna animal autèntica i presa amb moderació. Inclouria gomasi (sèsam molt torrat amb sal marina) que ens realçarà el sabor i alcalinizarà el nostre menjar i la sang i a més el greix



d'aquesta llavor fa que la sal marina s'assimili més lentament (ideal per a hipertensos). Amb el tema de les algues suggereixo prendre uns dos cops per setmana i torrar-les a la paella (sense oli) abans de posar-les a remull. Utilitzarem un bon oli d'oliva verge extra primera pressió en fred deixant tota greix hidrogenat, olis refinats i menjars preparats que utilitzen olis pèssims. Prendrem naps, raves, daikon per eliminar greixos i mucositat. És important a més de portar una alimentació sana, que fem exercici suau com Ioga i Tai Chi, respiracions i emocionalment estiguem serens i tranquils, evitant l'estrès, les males relacions i la fatiga. Amb aquesta alimentació reduïrem de pes si tenim sobrepès. Hem d'evitar per descomptat alcohol (begudes i medicaments que el portin), cafeïna, teïna, espècies...

Salut y Bons Aliments

(Continuarà...)

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina



Cuina de carrer

Moltes vegades hem parlat en aquestes mateixes línies sobre les tapes, pintxos i demés plats de «mossegada». Pareix ésser que aquest tipus de gastronomia està molt vinculada la nostra terra, però el cert és que és quasi un estil de cuina tant internacional que no podem considerar que sigui exclusiu de cap terra.

El que sí que tenen en comú aquestes elaboracions és que semblen dissenyades per al seu consum frugal, en el carrer o drets, com a preàmbul d'un àpat posterior, o simplement per a dur alguna coseta a la boca i matar el cuquet de la fam, mentre parlem de futbol, cinema, política, de la feina o d'allò primer que se'ns passa pel cap.

Si aquí tenim les tapes i variants, a terres donostiarres tenen els pintxos, a Andalusia el peixet fregit; però es que a París tenen les creppes, a Roma la pizza, a Turquia el Kebap i a Nova York els Hot Dogs. Tot aquest menjar diferents entre sí compleix el mateix objectiu i esdevé menjar de carrer.

Egipte: Koshary

La setmana passada parlàvem de cuina Egípcia i per a enllaçar ambdós articles començaré a El Cairo on mengen el Koshary, un plat amb base d'arròs i lleties negres i salsa de tomàtiga. És un plat vegetarià encara que a vegades s'hi pot afegir carn. És un plat d'origen pobre i que es relaciona amb els *fast-food* com els falafel, ja que es ven a petites parades pel carrer, malgrat això és també un plat ofertat a restaurants.

Londres / Fish and chips

Si algú ha anat alguna vegada a Londres ben segur que ha tingut l'oportunitat de provar en alguns dels centenars d'establiments especialitats aquesta combinació de peix i patates fregides. Un cartutx de paper, un torcabocques, *fish & chips* i no has de menester res més per visitar *Abbey Road*, al més pur estil Beetle o els voltants del *London Eye*, *Big Ben* inclòs.

Cal a dir que fruit de la globalització actual, a Londres i de «cuina de carrer», podem també torbar molts d'establiments de tapes i pinxos espanyols (sic), sobre tot a la zona de Canary Wharf.

París / Creppes:

poques coses podem dir de les creps gales que ja no s'hagi dit. Si més no que són una elaboració tant dolça com salada que no desagrada a ningú. Creps salades: 5 dl de llet, 250 grams de farina, 12 ous sencers, 50 grams de mantega fusa, un pols de sal i de pebre bo negre. Proveu-les farcides d'espínacs, marisc o formatge i cuixot dolç.

Mèxic / Tacos

Per ventura un dels plats més consumits al carrer arreu de Centre Amèrica. Un *taco* es compona de dues parts, el cuinat en si (carn i

llegums principalment) i la *tortilla* o *torta* que l'embolica.

La *tortilla* pot ésser de varis

tipus segons de la farina que estigui feta i la gruixa final de la tortilla en si. A més de *tacos* també es consumeix al carrer les *enchiladas*, les *quesadillas* i els *nachos* amb *guacamole*. Això sí, si no teniu l'estomac ben "enrajolat" demanau-ho tot sense picant.

Nova York / Hot Dogs

Aquí sí que hem arribat al plat "de carrer" més internacional que hi pugui haver, de fet juntament amb les hamburgueses s'han convertit amb la referència del *fast food*. Aquest conegut entrepà de salsitxa o be de Frankfurt (*Frankfurter*), o vienesa (*Wiener*) i preparada bullida o fregida, sempre sol acompanyar-se amb algun guarniment principalment salsa de tomàquet o ketchup i mostassa. El tipus de salsitxa emprat en l'elaboració del *hot dog* pot diferir segons els gustos de la regió, de l'art del cuiner, i dels ingredients disponibles. D'aquesta manera, en alguns llocs, s'empen *bockwurst* alemanyes, o fins i tot variants enginyoses que modifiquen en pa com el corndog nord-americà. Com a curiositat destacar que el *hot dog* s'ha de servir calent, fins al punt que servir-lo fred es considera de mal gust.

El hot dog és, segons molts autors, una invenció de la culinària nord-americana, igual que ho és l'hamburguesa. El *hot dog* s'ha divulgat enormement al llarg de tot el món durant començaments del segle XX, i especialment al llarg del territori d'Estat Units, arribant a ser un aliment que pot trobar al carrer de les grans ciutats.

L'expansió s'ha degut en certa mesura al concepte de franquícia. De forma tradicional s'associa el *hot dog*, a la venda de menjar de carrer en petits carrets (estands) preparats per ser servits a l'instant. Solen ser consumits amb més quantitat a l'estiu. La seva venda està unida a uns carrets ("*Hot dog carts*") ubicats per regla general als carrers més transitats.

Però la llista de "menjar de carrer" no acaba aquí, les *arepas*, els entrepans, les *salchipapas*, el Kebap o el Pakora són plats que han sortit de les cases i els restaurants per a conèixer a tots els indrets de les ciutats i pobles, tal vegada per a satisfer noves necessitats motivades per l'evolució de les nostres societats. Ofereix una mescla de rapidesa, llibertat i simplicitat. Menjar al carrer permet una satisfacció alimentària a cavall entre la necessitat i el caprici. Es tal la seva implantació que sense cap dubte es podrien proposar per a patrimoni de la humanitat.

parlemdecuina@
hotmail.com, fins d'aquí a set dies.

Juan A. Fernández

