

Salut i bons aliments

# Menú del dia, pa i beguda inclosos (I)

**C**rec que m'he deixat un tema bastant important en el tinter i els concerneix a moltes persones treballadores que els és impossible anar dinar a casa al migdia havent de fer-ho en qualsevol bar-restaurant que tinguin prop de la feina.

Personalment, com a casa no es menja enlloc (bé, en gairebé totes les cases), però actualment, només uns privilegiats poden permetre el luxe de fer un 'break' i menjar com toca a la seva caseta.

La veritat és que la cosa està bastant malament, jo no podria menjar cinc dies a la setmana fora encara que triés un restaurant de tres forquilles... Però he

de dir que més val menjar en llocs on t'ofereixen el 'Menú' que prendre la via ràpida amb el *fast-food*. Si ja sé, que estem en crisi i que per 3 euros pots menjar una hamburguesa, cua i patates fregides però s'ha de saber tenir cura de la nostra salut i gastar els nostres diners amb qualitat, aquestes menjars ràpids preses diàriament poden ser més perilloses que conduir a 200 km/h. El que vull amb aquest article és que intenteu:

primer, trobar un lloc de confiança i que utilitzin un bon oli per cuinar (requisit essencial si no volem més endavant tenir problemes vasculars, de sobrepès...) però és bastant complicat trobar un lloc de menjars que no utilitzin oli refinat per cuinar; segon, hem de 'estudiar' el menú ja que sempre tenim l'opció de diversos primers i diversos segons. No escollir a l'atzar i tenir en compte sempre que en un dinar hi ha d'haver sempre per a que sigui complet i equilibrat: cereal + proteïna (animal o vegetal) + verdures. Vegem exemples: Si en els primers tenim un cuit madrileny ja no cal demanar segon (anem ben servits) ja que aquest està compost per tots els elements que necessitem, si ens posen paella de primer doncs més del mateix, si ens posen una sopa de verdures amb arròs de primer, de segon hauríem de demanar la proteïna que normalment és on sol estar a excepció dels casos abans indicats, així que triaríem peix o carn, si ens posen de primer lleties o cigrons és una pena perquè segurament ens posaran una proteïna animal de segon (carn o peix) i dic que és una pena perquè es té tendència amb els llegums a prendre una gran plat acompanyat de xoriço o pernil i poca verdura, el correcte seria que ocupessin menys de la meitat del plat i la resta fora cereal (ideal si fos integral) i verdures de l'estació.

En aquests llocs el cereal integral és un desconegut més, i ja no parlem d'algues o d'utilitzar sal marina sense refinar per cuinar o utilitzar un oli de primera pressió en fred...

Però clar, el cereal ens l'ofereixen en el pa blanc amb el que acompanyen el menú i va inclòs en el preu. Guau, què generosos, com si ens estiguessin oferint pa integral de

llevat mare!

Els exemples dalt indicats són dels fàcils perquè he estat fent una ullada a diversos menús i hi ha alguns que és impossible fer elecció ja que triis el que triis el teu menjar del migdia estarà compost per diversos tipus de proteïnes (difícils de digerir alhora) i bastant greix (més difícil de digerir encara) i per rematar no ens oblidem dels substanciosos postres. Vaja, que després de menjar t'entra una 'gosserra' que a veure qui és el guapo que segueix treballant. Vegem diversos exemples de menús diaris bastant complicats nutricionalment parlant:

- De primers ens posen lasanya (diverses proteïnes) o meló amb pernil o còctel de marisc (diverses proteïnes), amanida de mar (diverses proteïnes perquè segur que porta maionesa i ou) i de segons tenim costelles xai, pit de pollastre, hamburguesa, emperador. Amb aquest primer exemple ens hauríem de decantar pel peix o per la carn. Podríem triar l'amanida de mar (si ens la fan sense maionesa i l'ou, que ho dubto) ja que els altres primers porten més d'una proteïna a excepció del meló amb pernil que no ho recomano (fruites amb el menjar fermenten fent una digestió més pesada, si a més les

acompanyem de proteïna animal) i de segon per excedir- nos una mica més prendríem l'emperador. Com veieu un excés de quantitat de peix per un dinar, l'ideal seria menys peix acompanyat de cereal integral. Espero que aneu agafant el concepte.

- De primers tenim amanida mixta amb tonyina escabexada, pèsols frescos saltats amb pernil serrà, mongetes verdes amb tomàquet, de segons, caldereta casolana de xai amb patates fregides (presa ja!), Escalopa d'agulla de porc (arrebossat en definitiva, tenim dues proteïnes la del porc i la de l'ou per l'arrebossat) amb amanida i patates, ous fregits amb salsitxes fresques i patates fregides (visca el greix!), filet de llenguado fregit a la romana (més arrebossat) amb amanida mixta. Aquest exemple és difícil, molt difícil ja que hem de saber que tots els plats d'un menú ja estan preparats i no pots anar dient que et treguin o que et posin aliments, a més que el cambrer no està per anar amb 'tonteries' al cuiner. Aquí amb tants fregits i tanta barreja crec que em quedaria amb l'amanida mixta de tonyina escabexada però si és un dia que tinc bastant fam crec que em faria la caldereta casolana de xai sense les patates i després em prendria una umeboshi per fer el millor que pugui la digestió. Només d'imaginar-ho ja m'estic posant malalta...

Salut i Bona Elecció

Yo Isasi  
www.nutricion  
encasa.com



Parlem de cuina

# La cuina de Worldskills Spain (I)

**A**mb aquest títol s'ha presentat el treball col·laboratiu que hem realitzat els companys que formam part de l'equip nacional d'Skills, una competició d'habilitats entre alumnes de formació professional; de la que ja us he parlat varies vegades en aquestes pàgines.

L'anterior cap d'experts de l'equip, i bon amic Carlos Ruiz de Vergara Gil, representant de la comunitat foral de Navarra, ha coordinat aquest projecte durant quasi un any. Ara, gràcies al suport del ministeri d'educació, que coordina aquest campionat, i a l'esforç de tots els representants dels Skills de cuina de les diverses Comunitats Autònomes. Us puc mostrar aquest llibre, que és presentat en format digital i que fou usat per a promocionar la candidatura de MADRID 2015 com a seu de WORLS SKILLS en el decurs del darrer world skills de Londres 2011. Són en total 18 Comunitats autònomes, més Ceuta i Melilla, les que presenten el més significatiu de la seva gastronomia a través d'unes saboroses receptes, precedides d'un text descriptiu de la gastronomia de cada regió.

"Lechazo Asado" de Castella Lleó, "Rape Rusuadir" de Melilla o un Arròs cremós de cigales i formatge mallorquí, són algunes propostes d'aquest recull gastronòmic que us aniré presentant en varies etapes. Per començar aquest recorregut per la gastronomia Espanyola, i com a reconeixement a la feina de coordinació que ha a portat a terme en Carlos Ruiz, aquí us deix una de les receptes que ell ens proposa des de Navarra.

Conservo l'idioma original de la recepta per a mantenir el caire personal que ha volgut imprimir cada cuiner a la seva redacció.

**"Carrilleras de Ternera de Navarra estofadas con salsa de uvas"**

(Carlos Ruiz de Vergara Gil, expert cuina Navarra Skills)

(...) La gastronomía de Navarra se apoya, como todas las autonómicas, en una excelente materia prima, una cuidada manipulación, y una tradición que ha sabido plasmar a través de los siglos todas las influencias que ha habido a lo largo de la historia.

Son célebres sus verduras y hortalizas de la zona sur (La Ribera), donde las alcachofas, los espárragos y los pimientos del piquillo – todos productos con Denominación de Origen –, alcanzan la excelencia, y cuya calidad es reconocida internacionalmente. Asimismo, el cordero, la ternera, la carne de potro, el queso de Roncal (la primera

Denominación de queso otorgada de España), el queso de Idiazábal (que se produce también en el País Vasco), complementan aún más el repertorio de productos excelentes. (...)

**Ingredientes y cantidades:**

1 kilo de carrilleras de Ternera D. O. Navarra, 1 cebolla, 2 zanahorias, 2 dientes de ajo, 6 cucharadas de aceite, 1 puerro, 2 cucharadas de salsa de tomate, 1 copa de coñac, 1 vaso pequeño de vino dulce tipo moscatel, 1 l. de agua, 1 cucharada de harina, 200 gr. de uvas blancas, sal y pimienta negra.

Elaboración: Sazonar las carrilleras, y dorarlas en el aceite. Retirarlas a una cazuela una vez doradas. En el aceite sobrante, y en la misma sartén, rehogar las hortalizas picadas finamente (la cebolla, las zanahorias, los ajos y el puerro). Las rehogaremos por espacio de

10 – 15 minutos, hasta verlas doradas. Una vez doradas, añadir el coñac y el vino, y dejar hervir 3 minutos. Añadir la salsa de tomate, y remover. Verter ésta salsa sobre las carrilleras, y añadir el agua y las uvas, sin el raspón. Reservaremos las más bonitas para decorar el plato y al mismo tiempo, guarnecerla.

Dejar hervir hasta que casi estén hechas (1 hora y media, aproximadamente).

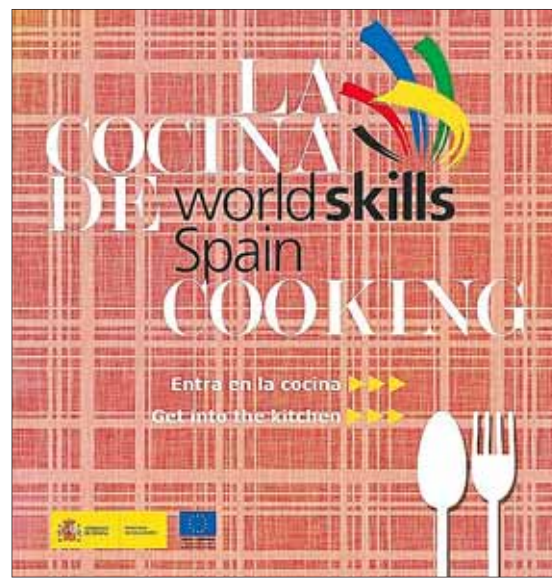
Una vez estén hechas, retirar las carrilleras y pasar la salsa por un pasapurés, y, después por un colador de malla metálica.

Juntaremos la salsa con las uvas peladas, y les daremos un solo hervor. Poner a punto de sal.

Para terminar el plato, servir las carrilleras bien calientes, acompañadas de la salsa, y de la guarnición que más nos guste, como en éste caso, patatas fritas y champiñones.

Nota: esta receta se puede hacer también con carrilleras de cerdo, pollo, etc."

Esper que us agradi. Trobareu més informació del campionat d'Skills al blog <http://cuinant-blog.blogspot.com>. Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies parlant de cuina.



Juan A. Fernández  
parlemdecuina  
@hotmail.com

