

Parlem de cuina

“Blue Ribbon” Apple Pie

Si hi ha una cosa que m'agrada és descobrir la cuina d'altres llocs, i aquest pic a esta un dolç Americà que ens ha fet arribar n'Alex French Castelló, alumne de segon curs cicle formatiu de cuina a l'IES Guillem Colom Casanovas. Alex és originari de Nord Amèrica i ens ha portat aquest recepta de tarta de poma del seu país, de la que dono fe que és molt bona.

Ingredients per a la massa

2 1/2 tasses de farina fluixa,
1 cullerada de sucre,
1 culleradeta de sal,
3 cullerades d'oli vegetal,
1 tassa de mantega sense sal (tallada a trossos),
1/4 tassa d'aigua freda,
2 cullerades de vinagre blanc o suc de llimona

Farciment de pomes

5-6 pomes pelades i tallades a llesques
1 cullerada de suc de llimona fresc
1/2 tassa de sucre blanca granulada
1/3 tassa plena de sucre morena
1 culleradeta de canyella en pols
1/4 culleradeta de nou moscada mòlta
2 cullerades de mantega sense sal

Acabament

1 ou mesclat amb 2 cullerades d'aigua, per a pintar
Sucre i canyella per empolverar

Elaboració

Mesclau la farina, el sucre i la sal. Afegir l'oli i es mescla tot bé fins que quedi amb una textura uniforme
Afegir la mantega i tallada en trossos petits, l'aigua i el vinagre (o suc de llimona, si s'utilitza) mesclant-ho tot amb la pasta de farina, barrejant fins que la massa s'uneixi. Formarem amb massa en 2 discs finets, els deixarem sobre paper i els deixarem que refredi fins que estiguin fermes, almenys una hora.

La massa es pot fer amb fins a dos dies d'antelació i emmagatzemar refrigerades o es pot congelar fins per tres mesos, descongelar dins la nevera abans d'usar.

Farciment i acabament

Escalfarem el forn a uns 200 °C al forn a 400 F.

Mesclarem les pomes a rodanxes amb el suc de llimona. En un recipient a part, mesclarem la sucre granulada, sucre morena, canyella i nou moscada, després afegirem això a les pomes i ho reservarem. Treure la massa de la nevera 15 minuts

abans. En una superfície lleugerament enfarinada, estirarem el primer disc de massa en un cercle una mica més gros de diàmetre que el fons dels motlle que volem usar. Aquest motlle l'hem d'haver empolsat amb farina prèviament. Folrarem el motlle amb la pasta i l'omplirem amb la mescla de pomes i sucres.

Cobrirem la tarta amb l'altre disc, pintarem amb ou la superfície i li farem un petit forat en forma de creu per a que actua com xemeneia durant la cocció, pel tal de que el vapor d'aigua surti i la pasta quedi cruixent.

Un cop freda la tarta ja la podem desemmotllar.

Es pot variar la tarta si sofregim la poma amb la mantega dins una pella abans de posar-la dins la tarta, tal i com ho faríem amb un Strudel Vienès, per exemple. També podem acompanya la tarta amb xocolata calenta, uns botons de nata muntada, un gelat de canyella o un poquet de mel regada per sobre.



Un deixo una foto del procés d'elaboració, que a la tarta final no hi vaig ésser a temps de fer la foto... literalment va volar.

Salut i bona setmana

Juan A. Fernández
parlemdecuina
@hotmail.com



Salut i bons aliments

El desprestigiado colesterol

Un altre més a la llista dels marginats, un altre més que té mala fama i mala reputació. Fa uns vint anys, si els meus càlculs no van malament, ningú sabia el que era el colesterol i de la nit al dia va passar ser ordre del dia i tothom parlava d'ell creient que es tractava d'alguna cosa dolenta per al nostre cos, de una malaltia. I justament és tot el contrari, simplement és un tipus de greix que forma part de la composició de la sang i que és vital per al nostre organisme. Però el boom ja era al carrer i va ser el moment propici per a què fessin aparició quantitat de medicaments i 'aliments' que se suposaven que baixaven el colesterol, com si ho eliminessin. I vam tenir 'moda colesterol' per estona, que segueix vigent, per cert.

Aquí cal aclarir termes perquè és la hipercolesterolèmia, és a dir, l'augment de colesterol en sang, el que produeix desgavells en el nostre cos, no el colesterol en sí. De tota manera, cal dir que el colesterol alt passa bastant desapercebut ja

que si el tenim el seus símptomes no són molt reveladors, així que l'únic que ens avisa de la seva pujada és una anàlisi de sang. Símptomes de colesterol alt podrien ser formigueig, rampes a les cames, braços que 'dormen', sensació de pesadesa... símptomes que bé podrien ser per altres motius, com una descompensació de minerals.

Per tant, primer de tot, cal deixar clar que el colesterol és necessari i fonamental ja que és precursor de les hormones sexuals i adrenocorticales (com el cortisol), els àcids biliars i la vitamina D i a més el colesterol que tenen els aliments que ingerim influeix molt poc en el colesterol sanguini. Més coses a aclarir és el del colesterol bo i el colesterol dolent. Doncs anem per parts. Primer saber que el colesterol i els triglicèrids s'associen amb les lipoproteïnes que són fosfolípids i proteïnes i així tenim les LDL (lipoproteïnes de baixa densitat) que transporten el colesterol i poden dipositar l'excés en les parets arterials i les

HDL (lipoproteïnes d'alta densitat), que les fabrica el fetge, que serien les bones, i recullen el colesterol sobrant de la paret arterial per a què el fetge de nou el recicli. Llavors, aquí l'ideal seria disminuir el colesterol dolent sense tocar el bo. Segons la Medicina Xinesa, un augment de colesterol és una acumulació d'humitat que sol provenir per excés de greixos saturats com els olis de coco i palma (aquests últims utilitzats en molts restaurants, alerta a la dada per als que mengen cada dia de 'menú') i els greixos vegetals com les margarines que encara que ens les venguin com lleugeres al ser

sotmeses a altes temperatures (procés d'hidrogenació) es comporten com els saturats, i per un augment d'estrès, de preocupació, d'obsessió que fa que la 'humitat' (el colesterol) s'estanqui. Per això els orientals per tractar el colesterol es centren en 'purificar la sang' i dispersar aquesta humitat.

Seguim amb més aclariments. El colesterol alt o hipercolesterolèmia és un avís que el nostre fetge està sobrecarregat, per tant, hauríem de, primer, millorar la part emocional (eliminar estrès i preocupació, així com la 'mala llet') i eliminar per complet els aliments que sobrecarreguen el fetge: tots els dolços, clarament, tot el que contingui sucre blanc, cafè industrials, alcohol, lactis, margarines, embotits, excés de carns vermelles, fructosa i mel (aquests dos últims, inductors de la formació de triglicèrids) i ull amb l'oli d'oliva refinat que un cop escalfat es converteix en greix saturat (a partir dels 100 °C produeix substàncies tòxiques com la acroleïna) afectant també al fetge i en canvi cuinar amb oli de primera pressió en fred continua amb les seves virtuts nutricionals, àcids grassos monoinsaturats (un tot terreny que aguanta els 210 °C) i la seva vitamina E que és l'antioxidant de lípids per excel·lència. Una advertència per a la gent que ara li agrada prendre oli de llavors com el de gira-sol o el de sèsam: Aquests olis aguanten només 40 °C de calor així que cal prendre crus, no podem cuinar amb ells ja que sinó les seves aportacions nutricionals desapareixen convertint-se en àcids grassos saturats. No em vull oblidar d'esmentar a l'ou, un altre amb molt mala fama: Gairebé tots els greixos del rovell d'un ou són insaturats, així que no és l'únic responsable del nostre augment de colesterol ja que, com he esmentat anteriorment, existeixen altres aliments que sí que l'augmenten i amb escriu.

Està clar llavors que per millorar la nostra

salut hauríem d'aportar aliments que regulin aquests LDL i HDL com l'oli d'oliva de primera pressió en fred, peix fresc, cereals integrals (la seva fibra recull el colesterol dolent i el condueix a la femta per ser expulsat), llegums, verdures antioxidants per l'aportació en vitamina C, betacarotens, vitamina E i com no, fer exercici aeròbic moderat com nadar, caminar o anar amb bicicleta que afavoreix l'eliminació del colesterol comunament anomenat dolent. I finalment, no em vull oblidar del colesterol alt familiar, aquell on en les nostres anàlisis de sang observem uns valors altíssims a causa que ens falten receptors de colesterol a les cèl·lules però no suposen cap tipus de risc per a la persona i, a més, és impossible baixar-lo amb l'alimentació encara que això no vol dir que, llavors, podem atipar a menjar fast-food com bojos. Crec que he deixat clar el concepte.

Per tant, menys iogurts, llets i begudes 'sense colesterol' patrocinats per famosos ja que és un altre negoci més i una despesa innecessària per a la nostra salut i la nostra butxaca.

'Encara que s'ha vist l'escassa incidència que té la dieta estricta per reduir els nivells de colesterol convé recomanar la reducció dels greixos i, sobretot, un canvi en l'actitud de menjar. Aquesta alteració és un producte més de la nostra cultura en què s'ha perdut el sentit del ritm de l'alimentació (...). Cal recomanar al pacient que reconsideri la seva actitud davant el menjar, que la respecti, que mengi just el que necessita i el que el seu lloc produeix'. J.Luis Padilla. Fonaments de la Medicina Xinesa.

Salut i Bons Aliments.

Yo Isasi
Nutridora
Macrobiotiva

