

Salut i bons aliments

Dentadura de cavall (II)

Recapacitem, llegim els il·legibles ingredients de les pastes de dents. Encara creieu que tota aquesta química dental va a netejar i higienitzar la nostra dentadura? Per començar gairebé tots porten alumini, sacarina, sorbitol, triclosan (antiplaca bacteriana i molt utilitzat, també, actualment en els xiclets), lloer sulfat de sodi (netejadors), pirofosfats (per treure la tosca però està comprovat que només la neteja bucal en el dentista pot suprimir), nitrat de potassi, nitrat de sodi i clorur d'estranci (en les pastes per a la hipersensibilitat bucal), sílice, òxid d'alumini, carbonat de calci i fosfats de calci (per als blanquejants i polidors, molt

corrosius, per cert), el famós fluor (que no hauria de superar els 0,05 per cent en les pastes infantils) que en excés ja s'ha demostrat que és nociu causant retard mental, alteracions nervioses, falta d'atenció... (aquests són els símptomes més suaus) i si a això afegim les esbandides de colors, doncs anem llestos i la menta (si, si acabada de recollir del camp) i altres edulcorants (com a agents saboritzants) i agents humectants per a prevenir la pèrdua d'aigua a la pasta. No vull

atabalar al personal amb tant nom estrany però crec que és important veure la quantitat de química que ens posem al llarg del dia: cocomonglicerido sultanat de sodi, benzoat sòdic, fosfat sòdic i clàssic, metafosfat de sodi, hidròxid d'alumini, lactat d'alumini, alumina, silicats (aerogel de sílice), glicerina, sorbitol, xilitol, propilenglicol, sacarosa, ciclamats, silicat sòdic, formaldehid, diclorofenol, hidroxibenzoatos, clorur d'estranci i nitrat de potassi, peròxid d'hidrogen i d'urea... Sembla que només als Estats Units, la venda de pasta de dents ha superat la xifra de mil quatre-cents milions de dòlars (imagineu la quantitat de tubs de plàstic buits repartits per tot el planeta) i segueixen creixent amb el llançament de més productes bucals. Senyors meus, estem parlant d'una gran indústria més que s'està 'forrando' a costa de la nostra boca i, per descomptat, de la nostra salut.

El Dr Bryan Edgar (membre de l'Acadèmia d'Odontologia General) en veure aquests resultats va dir de manera políticament correcta: 'Si no es presta atenció a la pasta de dents, es pot acabar causant dany a la dentadura pel fet que els ingredients abrasius que hi ha en algunes pastes poguessin ser massa forts per a les persones que tinguin dents de gran sensibilitat'. Queda bastant clar el que ens vol transmetre 'educadament' i sense alterar el personal. Segons ens explica la Història la primera pasta de dents va ser creada pels egipcis i estava composta per pedra tosca polvoritzada, sal, pebre, aigua, unglés de

bou, closca d'ou i mirra. Però van ser els occidentals al s.XIX que van crear una a base de guix, maó polvoritzat, sal i carbó de llenya polvoritzat però encara sort que, més tard, van advertir que aquests eren molt agressius i van ser eliminats (ja podien fer el mateix amb els actuals).

Sembla que els nostres amics els orientals i altres de civilitzacions 'menys desenvolupades' (personalment crec que molt més avançats que aquí els occidentals) són més intel·ligents a l'hora de la seva neteja bucal: els africans occidentals utilitzen branques de regal·lèsia, a l'Índia s'utilitzen rascadors de llengua fets en plata

(propietats antibacterianes), a Austràlia utilitzen l'arbre del te i els indis nord-americans masteguen gomes, resines i certes arrels. Aveline Kushi (dona de Michio Kushi) ens recomana la pols dental dentie elaborat amb albergínies i sal de mar torrades que també es pot aplicar sobre les genives diverses vegades per setmana. Per la meua part us recomanaria l'opció de la meua besàvia Maria que va morir als 100 anys amb tota la dentadura (si, no exagero)

simplement rentant-se les dents amb bicarbonat i de vegades sense raspall, directament amb el dit índex, a més fa una temporada que he descobert l'aigua oxigenada de grau alimentari rebaixada en aigua destil·lada com esbandida bucal, antibacteriana i per enfortir les genives. f0 I ja no parlem de la quantitat de varietat de raspalls elèctrics que hi ha al mercat. Energèticament són bastant nocius per al nostre sistema, és un aparell elèctric més a casa però aquesta vegada ficat cada dia a la nostra boca. Aquí recomanaria tornar a usar els tradicionals, de cerres naturals, els que hem de moure nosaltres i si, ja sé que ens venen el fet que amb el seu poder d'eficàcia i destresa ells arriben on nosaltres no i arrossegueu més restes de menjar que el tradicional, però per favor, tornem a rentar-nos les dents sent conscients en aquell moment del que estem fent, netegem amb profunditat però sense agressivitat. Sota el meu punt de vista ja no són tant els raspalls els que ens fan tenir una boca sense restes de menjar, gràcies al fil dental podem llevar, cosa que el raspall no pot per més que vulgui.

Salut i bona higiene bucal.

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina



Gastrotast, microgastronomia als Jardins d'Alfàbia

El passat dimarts es va dur a terme la presentació de les noves propostes gastronòmiques i teatrals que es duran a terme als Jardins d'alfàbia: Micro teatre per romanticisme i Gastrotast, micro gastronomia.

En mig d'un paratge immillorable, i amb un temps que convidava a l'oci; Juan Porcel (el somni produccions), per la part teatral i Víctor Calvo per la gastronòmica ens varen anar desgranant les propostes de les properes setmanes.

Micro Teatre

Per ordre de calendari, Micro teatre per romanticisme que serà la primera proposta que podrem veure aparti del 18 de maig, és la 5 edició d'aquestes "tapes teatrals", una proposta que ja ha tingut molta bona acollida entre els públics illencs.

Aquesta edició es caracteritza per presentar 6 obres musico teatrals més un monòleg de l'actriu Vivian Caoba. Tot barrejat amb una mica de bar on degustar unes tapes que prepararà el Catering d'en Víctor Calvo Cal a dir que l'acte de dimarts també va servir per a presentar el segon volum de Miniatures Teatrals, un recull de 12 obres de teatre, que s'han pogut veure en anterior edicions de Microteatre.

El colofó a la presentació del microteatre vingué de la ma dels ballarins Carlos Miró i Carmen Verger que ens varen Dansar la història de Catalina i Biel amb la música de Marina Rossell. Una barreja d'amor i drama adobat amb dansa contemporània.

Micro Gastronomia

Victor Calvo ens presentà Gastrotast, un conjunt de micro gastronomia que de la ma de 7 cuiners ens elaboraran petits plats en 15 minuts. Els cuiners que oferiran el seu bon saber són: Lluís Cardell, (grissinis d'olives negres); Biel Perelló (Caramels cruixents de sobrassada i mel); Sebastià Esteva (Cervessa ale d'alta fermentació); Xisco Jordà (Sushi); Pedro Riera (Menjar blanc i gelea de taronja de Sóller); Javier Soriano (Tapa Integral d'hamburguesa de salmó, quinoa i espinaacs tendres) i Toni Pinya (Saltat de

Jonquillo de bosc amb galleta Quely). Preciosament aquest darrer ens va oferir el seu "show Cooking"...o cuina al viu, davant els mitjans de comunicació que hi érem presents, demostrant amb escreix un cop més, que el títol de "mestre cuiner" cull una nova dimensió amb ell.

Gastrotast arribarà dies 28 de juny, 29 de juny i 30 de juny, 5 de juliol, 6 i 7 de juliol, que com l'oferta del Teatre per Romanticisme, serà a les 21:00 hores i per una mòdica entrada de 3€.

Cal a dir que les entrades anticipades es podran adquirir a al Port de Sóller a partir de l'11 de juny a Motos Peplu Rent. El dijous dia 28 de juny i 5 de juliol pels sollerics i bunyolins hi haurà un preu especial.

Però tot això no seria possible sense la col·laboració de Quely, Cooperativa Agrícola de Sóller, Herbes Túnel, Sushi Club, Túnel de Sóller, Gelats fet a Sóller, Cafès Marabans, D.O. Oli de Mallorca, Jardins d'Alfàbia, I.G.P. Sobrassada de Mallorca, Forn de Ca na Teresa, Ajuntament de Bunyola, Cola Cola, Tot per al Vi, Celler Tianna negra. Tot el muntatge corre baix l'organització de Víctor Calvo Banqueting: www.victorcalvo.com o en Facebook Víctor Calvo Gastrotast

Si mirau al bloc de la secció (<http://cuinant-blog.blogspot.com.es>) trobareu els programes complets d'ambdues propostes, així com més imatges de la roda de premsa del dimarts passat i alguns fragments de la cuina al viu de mestre Toni Pinya. També trobareu al bloc de Teatre (<http://flashmob-soller.blogspot.com.es>) uns fragments de Catalina i Biel, amb l'esperança que siguin una invitació a gaudir d'ambdues activitats.

Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies.

Juan A. Fernández
parlemdecuina
@hotmail.com

