



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM  
✉ parlemdecuina@hotmail.com

# Nutrició i salut

No menjam malament, però sí que ho podem fer millor: hem d'equilibrar el consum de carn i peix, menjar més llegums i limitar el consum de productes industrials. Dieta variada

Reprenent el fil dels tres darrers articles podem dir que la carn és el grup d'aliments més consumit al llarg de l'any, quasi 66 quilograms per persona; seguit de molt a prop pel pa (56,4 quilograms/any/persona) i quasi la meitat del que consumim de carn ho feim de peix (37 quilograms/any/persona).

Pel que fa al consum de vegetal queda repartit així: 68,2 quilograms de verdures i hortalisses; patates (45,3 quilograms/any/persona); fruita, gran part d'ella en forma de suc (102,3 quilograms/any/persona); llegums (4,6 quilograms/any/persona).

I si el que s'analitza és el consum d'hidrats de carboni, podem veure que cada any consumim una mitja de 7,2 quilograms de sucre; 5,9 d'arròs i 4,6 de pasta.

Però també consumim llepolies: quasi 3 quilograms cada any de dolços, brioixeria industrial i caramels. I ara que

s'atraca el Nadal cada persona es menja una mitja d'un quilogram de rebosteria nadalenca (tenint en compte que això ho fem en sols 10 o 15 dies).

De tot això es dedueix que, malgrat no estam a la cua d'Europa pel que fa a bones pràctiques d'alimentació, sí que hem d'anar millorant. Cada vegada es mengen més plats industrials o preparats, més de 12 quilograms per persona cada any i el consum de rebosteria industrial ha augmentat un 3,2 % en aquest darrer any.

Si seguim analitzant els principals productes que consumim trobam que l'oli d'oliva, en principi més sa, es consumeix molt menys que el de gira-sol, motivat sens dubte al seu baix preu, però en detriment de la nostra salut.

Però també hi ha aliments on el seu consum ha disminuït: la mel, un edulcorant millor que el sucre i amb propietats medicinals reconegudes (prevé els constipats), ha vist reduït el seu consum en un 13%. El vi, antioxidant, un 10% menys, i els fruits secs, bons per al cor, un 8% menys de consum en el darrer any.

No menjam malament però sí que ho podem fer millor: hem d'equilibrar el consum de carn i peix, menjar més llegums, limitar el consum de productes industrials i apostar per una dieta variada i rica en vegetals, fruites, fibra, hidrats de carboni i oli d'oliva.

Totes aquestes dades i informació es pot extreure del darrer informe de la OMS de 2018.

Com a conclusió està demostrat que de cada 10 riscos per a la salut, 6 provenen de la mala alimentació.

Si es mengés uns 600 grams de fruita

i verdura al dia es podria reduir en un 2% el risc de sofrir malalties cardiovasculars, càncers i obstruccions pulmonars.

Però no tothom té les mateixes possibilitats d'accés als aliments, mentre als països industrialitzats els aliments més consumits són la carn, el pa i el peix; als països no desenvolupats l'alimentació es basa en productes vegetals, sobre tot cereals; creant diferències tant abismals com que mentre nosaltres patim de sobrealimentació (de fet el problema de l'obesitat infantil ja comença a ésser notable), existeixen en el món 854 milions de persones que pateixen desnutrició, de les quals 820 milions viuen als països del tercer món, segons la FAO.

Amb tot això el nostre menú ideal i d'exemple, seria aquell que inclogués aquesta estructura:

Berenar al matí: 1 ració de llet (200 grams), 1 ració de cereals o 4 galletes (150 grams), 1 suc de taronja (2 dl).

Dinar: 1 tallada de lluç (250 grams), 1 ració d'arròs (200grs), un iogurt (125 grams).

Sopar: 1 ració de conill torrat (250 grams), 1 ració de pa (200 grams)

Berenar a mig matí o mitja tarda: 1 panet amb cuixot salat.

Al dia, repartit en les diverses menjades: 2 litres d'aigua, 5 unitats de fruita o racions de verdura; 2 cullerades d'oli d'oliva i 1 cullerada de sal; 1 cafè; 1 besucit o tarta casolana.

Amb aquest menú exemple de 2025 calories ens asseguram una correcta nutrició a més d'un bon repartiment al llarg del dia. No obstant s'ha de tenir en compte que cada persona és diferent depenent del seu treball o activitat física diària o del seu estat de salut.



## CUINA DE TEMPORADA:

# Amanida

Amanida amb cruixent de formage de cabra i poma àcida (Hugo Ramón)

### INGREDIENTS (4 persones)

- Mescla d'ensalades variades.
- 3 limes o llimones
- Formatge de cabra (200 grams)
- Formatge parmesà (100 grams)
- Sal i oli d'oliva de Sòller
- 1 o 2 pomes verdes (Granny Smith)
- 'Cebollino' picat

### ELABORACIÓ:

- Netejam una de les pomes i la trituram (amb la pell) amb un poc d'aigua i el suc d'una llimona o lima. Ha de quedar un puré de fruites mitg espès.
- Colar el puré i reservar.
- Per a fer els cruixents rallarem els dos formatges i els posarem damunt un placa de forn formant petits rotllos d'uns 5/6 cm de diàmetre i finets. Els posarem al forn a uns 200°C uns 5 minuts o fins que quedin ben doradets i fusos. Un cop freds solidificaran i ens formarà una «galleta» de formatge.
- Muntar l'amanida amb les lletugues, l'altre poma tallada fina i trempada amb oli i sal, els cruixents de formatge i unes puntetes del puré de poma àcida. Empolsam per sobre amb un poc de cebollino picat i un bon ratxet d'oli d'oliva de Sòller.
- Podem «tunejar» la recepta segons ens agradi: podem posar-hi ceba picadeta ben fina, alguna altra fruita, alguns productes envinagrats o algun fruit sec.



## ESCOLA DE CUINA:

### No és el mateix nodrir-se que alimentar-se:

- Segons el Gran Diccionari de la Llengua Catalana, alimentació és el fet d'ingerir aliments independentment del seu valor energètic o del nutrients. Per contra la mateixa obra defineix la paraula nutrició com la introducció d'aliments en un organisme i utilització per aquest organisme dels materials energètics i plàstics que li són necessaris per a viure.
- S'ha de cercar el correcte equilibri entre ambdós actes i que una correcta alimentació és aquella que ens ajuda a reposar l'energia emprada al llarg del dia, a més d'aportar-nos els nutrients (vitamines, aigua, mineral i fibra) necessaris.
- S'ha de tenir en compte en quin percentatge hem de repartir l'ingesta de les calories diàries. Al voltant d'un 60% de l'energia diària dels hidrats de carboni (pa, pastes, patates, sucre, etc), entre un 20 i 30% de les proteïnes d'origen animal i un 10 o 15% hauria de provenir dels lípids o greixos.
- Web de la organització mundial de la salut (OMS): <http://www.who.int/es/>
- Web de la FAO (Fundació per a la agricultura i alimentació de les nacions unides) [http://www.fao.org/index\\_es.htm](http://www.fao.org/index_es.htm)