

Salut i bons aliments

# Una nova vida arriba a la meva vida...

**M**'he decidit, per fi, a escriure sobre la meva experiència actual. Estic embarassada de sis mesos i crec que és important explicar-vos com va tot des d'una altra perspectiva diferent al que se suposa que és normal. Tot i que la gent ho pugui veure com anormal, jo em sento molt normal. I la veritat, és que no he tingut molt suport femení ja que moltes de les meves amistats femenines em convencen per tenir un part en hospital, donar-li el biberó i deixar-me de 'xorrades' i comprar un bressol i un cotxet. M'he sentit malament, però no per mi sinó per elles, ja que estan fugint del seu instint maternal i estan sent sabotetjades per l'home de bata blanca i altres manipuladors mediàtics.

Però comencem pel principi, mai millor dit.

Un dia després del meu retard de regla ja sabia que estava embarassada però per a què tot el món del meu voltant es quedés 'tranquil', em vaig fer la prova típica de farmàcia i com no, va sortir positiva. He de reconèixer que el meu embaràs no era desitjat i es va fer bastant explícit quan vaig començar a tenir angoixes a tota hora del dia. Era igual que prenguéssim gíngebre, umeboshi o

Kuzu (l'alimentació no era l'arrel del problema, és a dir, no era el meu físic sinó la meva ment) que seguien aquí fent-me la vida impossible. Només en el moment que vaig acceptar la meva situació, que vaig acceptar el meu embaràs i vaig ser conscient del que m'estava succeint, les angoixes (físiques i mentals) van desaparèixer del tot. Ho cont perquè vegem que és molt important el nostre estat emocional ja que repercuteix directament en el nostre cos creant salut o malaltia depenent de com pensem, de què creem i el més important de si sabem acceptar el nostre moment actual.

Als quatre mesos passats d'embaràs (o 16 setmanes, com vulgueu anomenar-lo, encara que a mi m'agrada explicar per llunes plenes) vaig decidir fer-me una ecografia (uns dies abans ja començava a notar les primeres puntades de peu del 'pinyolet'). He de dir que no sóc partidària de fer-se ecografies cada mes, ho veig massa, tot un excés i un maltractament per al futur nadó que el 'distorsiona', el descol·loca del seu hàbitat. Però he de reconèixer que em vaig emocionar aquell dia quan la meva amiga Myriam Ribes, ginecòloga i una dona com poques, va començar a mostrar alguna cosa sorprenent, com és la creació de l'ésser humà. Podia observar el que estava passant en el meu ventre, on un ésser estava creixent i ja es percebia el seu cap, les seves mans, el seu cos en desenvolupament i el seu moviment i com el líquid amniòtic semblava una pluja d'estrelles... En fi, ja li vaig advertir abans de començar a Myriam que no volia saber el sexe però se'ns va posar de cul, literalment, és a dir, en posició de natges (políticament més correcte) i per descomptat era ben obvi el que era... una preciosa nena...



Vaig sortir de l'hospital com en un núvol, va ser una experiència que em va connectar més amb ella i des de llavors la noto gairebé tot el dia, a favor, tenim una connexió boníssima, m'avisa dels moments difícils abans que arribin, no para de ballar o fer kick-boxing per les nits pel que el meu somni no és molt bo fins que arriba l'alba i es calma i jo començo a dormir. Aquí també he acceptat la situació i si abans em llevava aviat i aprofitava el dia, ara aprofito per descansar escoltant al meu cos i deixant-lo que gastí l'energia per al que necessiti. Amb el tema del menjar estic encantada perquè no he tingut cap tipus de gust i tot això l'hi dec a la Nutrició Macrobiotiva ja que fa que no tingui baixades de sucre ni ganes d'aliments industrials i, per

descomptat, ha repercutit en què només he guanyat 5 quilos, és a dir, tinc panxa i pit però la resta del meu cos segueix igual. No estic prenent cap suplement químic com iode, ni ferro, ni àcid fòlic ja que ho trobo tot en la meva manera de nodrir-me. Em sento lleugera i àgil ja que, a més, cada dia faig els meus exercicis de Ioga i alguns de Pilates. Considero que és molt important mantenir el cos actiu i flexible i no deixar-

se portar per la vaguetat, la mandra o el cansament. Necessitem seguir actives, amb ganes, amb forces, no estem malaltes ni invàlides, hem de mantenir el 'tipus' i per descomptat també descansar, és a dir, no caure en els excessos (ni molta activitat ni molta passivitat) i buscar el que ens permeti sentir-nos bé.

No ha de ser un impediment estar embarassada, no ha de ser un llast tenir una panxa més gran, no hem de caure en el que ens venen els mitjans amb això de que és un moment delicat, que compte, que et pots trencar una ungla i ja l'has fotut... Espero que s'entengui el concepte i per estar embarassada no vol dir que ens haguem de pegar aquests apartaments bulfímics com si ara sí estigués 'permès' (tots els números per convertir-te en diabètica o altres coses més greus) perquè no passa res, ja baixarem de pes després del part. Això no t'ho creus ni tu!

La meva intenció és seguir comptant la meva experiència per a què moltes futures mares (i també pares) se sentin identificades o vegin que també hi ha altres possibilitats. Actualment estic buscant la meva 'cova', el meu 'niu' per donar a llum d'una manera tan natural com sigui possible seguint els instints que tota dona experimenta de manera increïble (però hem de confiar i saber escoltar) quan està en aquest període meravellós i ple de felicitat inexplicable. Però, què cal explicar?!

Seguiré informant. Canvi i tall.

Salut i Bon Embaràs.

Yo Isasi.  
www.nutricion  
encasa.com



Parlem de cuina



## Receptes de carn per a l'hivern

**P**er aquesta setmana, que sembla que serà un poc freda, us deix algunes receptes "de cullera", plats d'aquests que vénen de gust en ple hivern i que ens lleven el fred. Anyell saltat amb pèsols, consomé, pollastre amb pebres vermells i blanqueta de vedella; són les propostes senzilles però molt gustoses que us deix per a que tingueu part del menú de la setmana ja fet.

### Anyell saltat amb pèsols

Ingredients: 1 quilogram de carn de cuixa, 4 cebes grosses, un manat de cebes tendres, un poc de saïm, julivert, 200 grams de pèsols, brou de carn, sal i pebre bo. Elaboració: Tallem a bocins la carn. Ofeguem la carn amb saïm fins que agafi color.

Fiqueu la ceba picada i el cuineu uns minuts. Poseu els grills tallats en bocins petits i doneu un parell de voltes. Afegiu els pèsols i una grapada petita de julivert sencer. Aboqueu el brou i el teniu bullint fins que estigui cuinat. Testeu i rectifiqueu de sabor si es necessari.

### Consomé:

Ingredients: 500 grams de carn magre de vedella, 1/2 gallina, 300 grams de carn de bou, 1 quilogram d'ossos de canya, 4 tomàtiques, una ceba, un grapat de pastanagues, api, 5 blancs d'ou i sal. Elaboració: Picau uns 50gr de tots aquest ingredients: carn de bou, tomàtiga, pastanaga i ceba. Mescleu-los be i els hi afegiu el blanc d'ou. La resta de verdures tallem-les de forma gruixuda.

Ficareu els ossos al forn fins que tinguin color. Poseu a bullir tota la carn, els ossos i les verdures juntes, fareu bulli fins reduir a la meitat.

Passeu per un colador fi. Poseu la mescla de verdures i blanc d'ou dins el brou, sense que estigui molt calent i remeneu. Tot això fora del foc.

Posareu al foc molt fluix durant 20 min, evitant que arrenqui es bull fins que l'ou coaguli i arrastri totes les impureses del brou fins a la superfície. Colarem amb suavitat.

Assaonar y servir ben calent.

### Pollastre amb pebres vermells

Ingredients: 1 pollastre trossejat, 3 tallades gruixades de cuixot salat, 4 pebres vermells, 1 ceba

4 tomàtiques madures- oli, farina i sal. Elaboració: Passau el pollastre, assaonat, per farina i llavors el podeu fregir dins abundant oli calent, escórrer i reservar. Dins una greixonera posarem el pollastre fregit i amb un poc d'oli sofregiu la ceba tallada en juliana i els pebres tallats a tiretes. Un pic que comencin a daurar-se incorporarem el cuixot salat i després de sofregir-ho tot uns minuts podem afegir-hi les tomàtiques. Llavors, i ja a foc més suau, ho covent fins que el pollastre sigui cuit, rectificam de sal i ja ho podem servir.

Es pot allargar una mica la salsa amb un poc de vi blanc, o xerès.

### Blanqueta de vedella

Ingredients: 600 grams de carn en daus, 200 grams de xampinyons, 2 pastanagues i 1 ceba, 1 clau, 10 grams de Maizena, 1 rovell d'ou, 2 cullerades de nata líquida, suc de mitja llimona, sal i pebre

Preparació: Peleu la ceba i les pastanagues, netegeu els xampinyons i tallem-los tot en rodanxes. Escalfeu 1/2 litre d'aigua en una olla. Afegiu la ceba, el clau i les pastanagues, i salpebreu-ho.

Quan arrenqui el bull, afegiu-hi la carn i coeu a foc lent 40 minuts. Passats 30 minuts, afegiu-hi els xampinyons i retireu la ceba.

Dissoleu la Maizena en un cassó del caldo de cocció amb el suc de llimona, i coeu-ho amb la carn 2 minuts.

Afegiu el rovell d'ou barrejat amb la nata i retireu-ho del foc (la salsa no ha de bullir). (La foto que acompanya aquest article és d'un plat de blanqueta de vedella que ens ha passat el cuiner i company Francis Egea )

Bona setmana i ens trobam

d'aquí a 7 dies

www.cuinant.com

Juan A. Fernández

