

Salut i bons aliments



Recepta de pa d'arròs integral germinat

Doncs aquí estem de nou de cuinetes. Aquesta vegada li toca a l'arròs integral i gràcies a un client celiàc que vol prendre pa, entre cometes, he decidit fer aquesta recepta. És molt senzilla, només necessitem arròs integral de gra rodó ecològic i res de llevats ni farines:

Posem en remull 500grs. d'arròs integral rodó en un bol durant unes 24 hores i en aquest temps anem canviant-li l'aigua. Transcorregut aquest temps l'escorrem i deixem que germini durant dos dies. Per germinar-lo, en el meu cas, vaig posar l'arròs en un colador i sota el bol, així, aquests dos dies anava refrescant-lo sovint i mentre reposava estava tapat amb un drap de cotó mullat ben escorregut. Als dos dies ja havia brollat. El seu brot ha de ser igual de llarg que el llarg de l'arròs, ni més ni menys. Seguidament el piqué en un molinet de cafè, aquí també serviria una picadora o una batidora i els que tenen robot doncs molt millor, ja que així s'aconsegueix moldre molt bé. Un cop molt vaig posar una mica d'aigua ja que estava bastant sec i un raig d'oli per poder pastar el resultat. Amb les mans anava barrejant bé fins aconseguir una pasta. Un cop ben compacta la pasta la vaig posar de nou en un plat i vaig tancar amb el drap de cotó humit i ho vaig deixar fermentar un parell d'hores. Vaig empastifar d'oli d'oliva verge extra primera pressió en fred (també es pot fer amb mantega ecològica) un motlle per pa i vaig posar la pasta i, prèviament pastada de nou, el vaig posar al forn preescalfat a uns 175 ° C (calor per dalt i baix) durant dues hores. Se sap que està fet quan en introduir un ganivet aquest surt sec, intacte.

El desmotllar un cop que estava fred i vaig esperar que estigués totalment a temperatura ambient abans de tallar. El resultat va ser inesperat per a mi ja que, sincerament, m'ha agradat molt més de gust i de textura que els pans germinats de sègol, blat o d'espelta. Ja sabeu que el procés de germinació sol ser similar per a tots els cereals així que una altra opció més sense gluten seria fer-ho de mill.

La Medicina Xinesa ja feia servir com a medicina l'arròs germinat (fa uns sis mil.lennis) per equilibrar l'energia tèrmica, per la seva fàcil digestió i perquè enfortia melsa-pàncrees i també perquè desobstruïa l'estancament digestiu causat per aliments no digerits. Els japonesos en diuen hatsuga genmai (genmai significa arròs integral). I més tard al segle XVIII la germinació va ser utilitzat per als mariners per la seva falta de vitamina C.

He de recordar que la germinació fa més digeribles els midons i el seu contingut vitamínic es multiplica fins a un 500%, té una bona font de niacina i vitamina E. A més la seva riquesa en enzims, clorofil·la, aminoàcids, minerals, vitamines i oligoelements és incalculable. Bé, espero que molts us animeu a provar aquesta simple, rica i nutritiva recepta que podeu acompanyar amb verduretes saltejades, tipus muntats.

Salut i Bons Aliments.

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina



Noves idees per a temps complicats

No hi ha dubte que en aquests temps l'economia global passa per un moments complicats, per això és ara quan ens hem de reinventar i explotar noves idees per a poder seguir endavant.

Enigmatium, el restaurant amagat. Com el seu nom i la seva publicitat indiquen, *Enigmatium* és un nou restaurant que no indica la seva adreça postal, un restaurant amb espectacle adreçat a grups, per comiats de solter i soltera que busquen opcions divertides, per a sopars d'empresa, per aniversaris especials o per parelles que volen alguna cosa diferent.

Excepte el menú, tots els aspectes restants al voltant de la vetllada (la ubicació del restaurant, l'espectacle a què es assistirà, la pròpia participació en les activitats) seran un misteri per a qui hagi fet la reserva i els seus acompanyants. Un cop feta la reserva, hauran d'endevinar la ubicació del restaurant mitjançant la solució d'enigmes i pistes.

Els directius de l'empresa gestora van arribar a una conclusió: la gent vol ser sorpresa, sentir-se partícip del xou i riure. Amb aquestes premisses, van posar en marxa un equip de guió, producció i un brillant elenc d'actors que s'encarregaran de sorprendre a tots els assistents cada nit temàtica (restaurant misteriós, restaurant amb animació, per a comiats previs a noces, per parelles, etc) .

Està situat en ple centre de Madrid en una de les millors zones, però aquest és el primer enigma, ja que el que ofereix és, molt especialment, activar la imaginació, l'esperit de recerca i de joc del comensal Sindelantal.com, menjar a domicili des de internet.

Es tracta d'una idea posada en marxa fa poc més de dos anys i mig. Una plataforma *online* on es pot encomanar menjar a domicili a través dels restaurants de la localitat adherits al sistema. Segons indica la pròpia empresa gestionen més de 1500 comandes mensuals.

Creada per l'espanyol Diego Ballesteros, aquest se'n va adonar de l'èxit que estaven tenint les plataformes en línia de menjar a domicili a països com el Regne Unit, Alemanya o Turquia. De seguida Diego ho va tenir clar, i així ho van fer, l'abril de 2010 va aparèixer la primera versió del *site*, que en aquells dies era tan sols una guia de restaurants. Mesos després habilitar el sistema de comandes en línia, que va passar de 100 peticions mensuals al gener de 2011

a les més de 15.000 que a hores d'ara gestionen cada mes.

La idea ha resultat esser tant bona que fa poc menys de un mes la empresa danesa Just Eat va absorbir la web espanyola. El preu de la venda no s'ha fet públic però es barreja la possibilitat de que hagi estat per un parell de milions d'euros. Diego Ballesteros segueix a la companyia dirigint la seva expansió. De fet sindelantal.com té una forta presència a Mèxic, on la cultura del menjar a domicili està molt popularitzada.

Moon93 "Café & Cocktail Bar".

Arrel del campionat World Skills he tingut l'oportunitat de conèixer a Guillermo González Gómez (Pontevedra, 1990) Amb 22 anys, Guillermo ha fet el salt al món empresarial posant com a aval per al seu negoci a O Carballiño un rosari de medalles collides en els últims dos anys en diferents campionats territorials de Formació Professional, les denominades "skills" que posen a prova les aptituds dels alumnes dels diferents cicles formatius. Ex alumne de l'IES Vilamarín, on ha conclòs el cicle mitjà de Servei de restaurant bar i el cicle superior de Restauració, Guillermo González va competir a principis d'octubre al Euroskills 2012, on va rebre la medalla de plata en la modalitat de servei. A més, va ser el participant espanyol amb major puntuació, la qual cosa li va valer una segona medalla i el prestigi d'esdevenir el millor estudiant de FP de l'any a Espanya. Amb aquest palmarès i amb moltes ganes de treballar, ha decidit prendre les regnes del seu futur laboral. Aquest estiu passat va obrir les portes de Moon 93, una cafeteria cocteleria al centre de O Carballiño en què ofereix "una cosa diferent" al típic combinat de nit de pubs. Ha posat a disposició dels clients una àmplia carta en què el 80% de les propostes no porten alcohol i assegura que "proven, degusten i repeteixen".

Tots aquest exemples mostren la iniciativa, la força per seguir endavant de gent emprenedora i que lluita per sortir d'aquesta crisi amb imaginació, una crisi en la que ens hi han ficat entre polítics i banquers..... (s'accepten comentaris)

parlemdecuina
@hotmail.com
Bona setmana i ens trobam
aquí d'aquí a 7 dies.

Juan A. Fernández

