

Parlem de cuina

Bunyols

Una de les primeres festes gastronòmiques després de l'estiu són Les Verges, una celebració de finals del més d'octubre; on és tradicional la degustació de bunyols, tant el més típics de patata o moniato, com els tipus lioneses, que tant podem fer fregits com al forn i podem omplir-los de crema, nata o trufa. Tot ells acompanyats d'herbes dolces, moscatell i cançons per a les donzelles.

Per tal de que tingueu temps d'anar fent pràctiques per a fer els bunyols, aquí us els deix, algunes setmanes abans de les verges, així no teniu excusa per no fer-ne.

Bunyols de forn/ Lioneses/ Profiteroles (de pasta choux) Recepta 1

Ingredients :1 Litre d'aigua. 800 grams de farina fluixa. 400 grams de Saïm o mantega. 25 ous sencers. Sal
Elaboració. Posau a coure l'aigua amb la sal i el greix. Un cop diluït aquest afegiu la farina (de cop) i deixau-ho coure uns 2 minuts sense deixar de remenar.

Llavors (i fora del foc i amb la massa tèbia o que no faci fum) anau-hi afegint els ous d'un en un sense deixar de remenar .

Un cop afegits tots els ous, i amb l'ajut d'una màniga pastissera podeu anar fent les formes, sobre una placa amb



paper de silicona o lleugerament untada amb saïm i ja ho podeu coure a forn fort (190°C) uns 5 minuts.

Nota: Una altra opció es fregir-los. Si els feis al forn ,abans de finalitzar la cocció i amb l'ajuda d'una broqueta foradau-los i els acabau de coure uns minuts més.

(Així surt tots el baf de dintre i després de freds no queden aixafats.

Bunyols de patata o moniato. Recepta 2

Ingredients. 3 ous sencers. 125 grams de llet. 125 grams d'aigua. 500 grams de puré de patata , moniato o mesclat. 500 grams de farina fluixa 30 grams de llevat de pa. Un polset de sal.

1 cullerada de saïm. Oli per a fregir.

Sucre per a espolvorejar.

Elaboració. Mesclau tots els ingredients de la massa fins a aconseguir una pasta homogènia, deixau-la tovar 1 hora a temperatura ambient o fins que dupliqui el seu volum.

Després feis unes bolletes amb l'ajuda d'una cullera i fregiu-les dins abundant oli calent. Un cop fregits podeu espolvorejar-los de sucre o mel.

Bunyols de vent. Recepta 3

Ingredients

- 125 ml de llet
- 75 g de farina
- 60 g de mantega
- 3 ous
- Sal
- Sucre
- Oli
- Anís
- Pell de llimona ratllada
- anís en gra (ben picat al morter)

Preparació



Posar la llet i la mantega en una casseroles al foc, amb un pessic de sal. Quan bulli i la mantega s'hagi fos del tot, afegim la farina tamisada, tota alhora, remenem la massa fins que es desenganxi de les parets, es forma una bola. Fora del foc, afegim un ou sencer i remenem amb una espàtula enèrgicament, i així amb els altres ous. Per últim afegim la pell de llimona ratllada i l'anís en gra mòlt, remenem i ja tenim la massa del bunyols.

En una paella tenim l'oli calent. Anem agafant massa amb una cullera i amb l'ajuda d'una altra els anem fregint.

Un cop fregits els bunyols i encara calents, els banyen amb l'anís, va molt bé posant l'anís en una botella que tingui vaporitzador, i els arrebossem amb el sucre.

Bona setmana i fins d'aquí a un setmana.
parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández



Salut i bons aliments

Dormir amb el cul a l'aire: refredats

Frases que ens deia la meua àvia en despertar al matí moquejant quan s'estava acabant l'estiu. Doncs no, cap dormíem amb el cul a l'aire ni destapats. Res més lluny de la realitat. Simplement era que el nostre cos després d'un estiu calorós i carregat de llaminadures, galetes, brioxeria, gelats i porqueries diverses ens estava dient que calia eliminar tota xuxeria i ho feia amb el maleït refredat. Així que tot i que ens insistien prenent tot tipus d'analgèsics i xarops de colors enganxosos per a què el refredat



desaparegués, el susdit continuava el temps que necessités. Hem de ser conscients que el refredat no apareix per fer-nos passar una setmaneta malament i castigar-nos pels nostres excessos estiuencs, més aviat s'ha de prendre com un simple reajustament de l'organisme i és important deixar que faci la seva funció d'eliminació.

Cal saber que hi ha dos tipus de refredats ja que hi ha molta gent que no s'excedeix de sucres (li dona per les barbacoes estiuencs) i també es refreda. Vegem ara més detingudament:

- Refredat expansiu: Causat, com vaig comentar al principi, per sucres, dolços, refinats (arrossos i pastes blanques), brioxeria, gelats, lactis i derivats i grans quantitats de líquid, suc i les seves fruites. Així que els típics sucres de taronja tan 'recomanats' per la indústria alimentària no tenen fonament i l'únic que poden fer és agreujar més els símptomes.

L'afectat va amb degoteig de nas, eliminant molta mucositat, amb el moc penjant, esternudant sovint i sense poder gairebé respirar. Aquí no hi ha febre, simplement és un període on anem amb el mocador a tot arreu i anem passant com un bonament es pot. Si volem alleujar el procés podem prendre, al començament, una pruna *umeboshi* (contractiva) i ajudar el cos a la seva recuperació eliminant durant uns dies proteïnes animals i greixos, a més dels aliments que ens van causar el refredat, sopes de *hatcho miso* per alcalinitzar (contractives) i prendrem poca quantitat de líquid ja que grans quantitats en aquest tipus de refredat el empitjorarien.

- Refredat contractiu, comunment anomenat grip: Causat per estrès, cansament, aliments grassos, salats, excés de

proteïnes animals i de sucres. Aquí els símptomes són menys suportables ja que tenim febre, calfreds, mal de cos, mal de cap i estem per quedar-nos al llit i descansar. L'ideal aquí seria no prendre ni greixos, ni proteïnes animals ni refinats fins que desaparegui la febre. Si la febre ens fa sentir fred us recomano un bany d'aigua calenta, si, un bany calent. Aquí si que és important una bona aportació de líquids com la infusió de gingebre o un suc casolà calenta de poma o pera amb *kuzu* i sopetes de verdures sense sal. És molt important el descans per ajudar el cos a recuperar-se com més aviat. Quan tenim la grip normalment ens empatxamem amb tot tipus de medicaments que després ens deixen l'estómac destrossat i un restrenyiment que dura el seu. Per tant, us aconsello que no us espanteu i deixeu fer al cos la seva funció d'eliminació. El que el cos necessita de veritat el descans, descans i més descans.

En els dos casos tant la plata col·loïdal com el coure-or-plata ens ajudarà així com el *kuzu*.

El meu comès en aquest article és que obrim els ulls i sapiguem que el refredat, tant d'un tipus com d'un altre, apareix per un excés en el nostre estil de vida tant nutricional com emocional per tant, és important deixar que el cos elimini tot aquest excés per així no tornin haver recaigudes.

Dóna't uns dies de 'vacances', dóna-li al teu cos el que necessita: Pau.

Salut i Bons Aliments

Yo Isasi
Nutridora Macrobiotiva
www.nutricion
encasa.com

