

Divulgació

És perillós tenir un moix a casa nostra?

Aquesta pregunta, que pot parèixer una banalitat, ronda pel cap a molta gent. Es diu que una dona embarassada no pot conèixer amb un moix, i que per tant l'ha de donar, o sacrificar en el pitjor dels casos. Doncs avui voldria desmitificar aquesta malaltia, la toxoplasmosi. I el millor per desmitificar una cosa és aprofundir en el seu coneixement.

La toxoplasmosi és produïda per un coccidi intestinal (*Toxoplasma gondii*). Aquesta és la primera pregunta que ens podem fer: que és un coccidi, una bacteri?

Doncs no, els coccidis són un tipus de protozous, que per poder-nos entendre millor són com animals però formats per una sola cèl·lula, i per tant microscòpics. Aquests protozous tenen les seves fases reproductives únicament a l'intestí dels moixos (*Felis catus*). Des de l'intestí surten una espècie d'ous microscòpics molt resistents, que al cap de 5 dies d'estar al terra es tornen infectants per qualsevol

terra 5 dies no són infectius, això vol dir que si es retiren els excrements dels moixos cada dia es minimitza molt el perill, i encara millor si aquesta tasca no la realitza la persona embarassada. Per tant, no és necessari que ens desfem del nostre moix, tan sols hem de tenir més cura amb els excrements.

2. Les persones amb malalties immunitàries, persones majors i embarassades, han de tenir especial cura amb el que mengen. Les infeccions no és solen produir per contacte amb els excrements, sinó per ingerir aliments crus o poc cuinats que hagin estat en contacte amb aquest paràsit. Això significa que aquestes persones més sensibles han de rentar els aliments crus amb aigua amb un poc de lleixiu, és el que fariem per exemple amb una ensalada. I com que també es pot transmetre a través de la carn de qualsevol animal, aquestes han d'estar ben cuites.

3. Els problemes al fetus tan sols es



animal de sang calenta, incloses les persones, on formen quists a teixits com el múscul o el fetge. I finalment, quan el moix es menja per exemple un ratolí infectat, pot tornar a eliminar ous d'aquest paràsit amb les defecacions. Això pot parèixer un poc complicat, però és important per entendre el que ara explicaré.

Segons el que hem vist anteriorment, quan una persona sana i amb un estat immunològic bo s'infecta per primer cop, pot sofrir febre, molèsties musculars, falta de gana, tenir la gargamella seca i altres símptomes que molt probablement es confondran amb una grip, i per tant no tenen gens d'importància. Però el problema radica en què a persones immunodeficients com poden ser ancians, persones malaltes, infants acabats de néixer o els fetus de les dones embarassades poden aparèixer els problemes. El cas més problemàtic és que si una dona embarassada que no hagi estat mai en contacte amb aquesta malaltia s'infecta, es poden provocar importants danys al fetus, o fins i tot provocar un avortament.

Aquí radica la importància de tot el que hem parlat, que podem resumir amb una sèrie de punts:

1. El moix no és perillós, tan sols s'ha de tenir molta cura amb els seus excrements. Com hem dit, fins que els ous no han estat a

produeixen al primer contacte amb el paràsit, ja que després ja queda immunitzada. Per tant, si una dona embarassada té moixos a casa seva i vol estar més tranquil·la, podria demanar que li fessin una analítica per comprovar si ja ha estat en contacte amb aquesta malaltia. En el cas que ja l'hagi tinguda, no té cap motiu per preocupar-se.

Amb això tan sols he volgut explicar clarament aquesta malaltia per què sobretot les dones embarassades puguin prendre les precaucions adequades, però sobretot per què quedí clar que no és necessari que es desfacin dels seus moixos.

Senzillament prenent les precaucions oportunes ens assurem de no tenir cap problema, i sobretot de no tenir por al moix. Per qualsevol aclariment podeu contactar-me al correu electrònic indicat a la guia útil de l'última pàgina d'aquest setmanari, o bé parlar amb el vostre manescal, ja que gustosament us donarem les indicacions oportunes.

Andreu Oliver



Parlem de cuina



Llomillo Wellington

Existeixen moltes receptes que podem denominar de cuina clàssica, plats amb nom propi que per si mateixos ja ompleixen la taula, però que per desgràcia ja no són tan habituals a les cartes dels restaurants d'avui en dia: crepes suzette, llagosta termidor, copa melba, llubina bellavista, poularda a la neva o llomillo Wellington.

Aquesta setmana els alumnes de cuina de l'institut han fet una prova pràctica on han fet una d'aquestes receptes clàssiques: el llomillo Wellington, on una carn daurada i sucosa, un farciment de bolets i xalotes, una salsa Cumberland amb un toc afruitat i tot cobert d'una fina i cruixent capa de pasta de fulls doten d'una espectacular presència a aquesta elaboració.

Aquí us deixo les instruccions per a fer aquesta recepta, amb majúscules.

Per a començar hem de fer una bona pasta de fulls: 1 kg de farina fluixa, 500 grams d'aigua, 50 grams de mantega i unes gotes de vinagre. Amb això hem de fer un pastó que després fullarem amb 1 kg de mantega afluixada però no fusa.

Elaboració

- 1) Empastau bé tots els ingredients de la massa, fins a aconseguir una massa homogènia. Apart treballareu la mantega (1 kg) fins a aconseguir una crema o massa amb la mateixa textura que el preparat anterior.
- 2) Deixau reposar ambdues preparacions dins la gelera uns 60 minuts.
- 3) Treis els preparats uns 10 minuts abans de treballar-los i donau forma de creu a la massa i en el centre de la creu disposau la mantega amb forma de cub que cobrirem amb les puntes de la creu com si embolicàssim un regal.
- 4) Deixau reposar uns 20 minuts per a després estirar-la amb forma rectangular i amb una gruixa de 2 cm aproximadament.
- 5) Dividint, de forma imaginària, el rectangle per la meitat, doblegau un extrem fins a n'aquest punt (el centre del rectangle), feis el mateix amb l'altre i tot seguit doblegau un extrem sobre l'altre.
- 6) Deixau reposar la massa 20 minuts.
- 7) Estirau la massa amb una gruixa de 2 cm i repetiu 2 vegades més els punts 5 i 6.
- 8) Ja per a acabar, estirau la massa amb la gruixa desitjada i procediu a l'elaboració de

les peces desitjades.

Un cop llesta la pasta de fulls prepararem la carn:

Per a la carn:

- 150 grams de llomillo de vadella per persona.
- Sal i pebre bo.
- Oli d'oliva.

Per al farciment de bolets:

- 100 grams de bolets variats per persona.
- 1 xalota per persona.
- Sal, oli i pebre bo.

Elaboració

Assaonam la carn i dins una paella amb oli calent la dauram per tots els costats.

Reservar.

Si volem podem flamejar la carn amb un poc de brandy.

Per a la duxelle:

Picar les xalotes, i tallar els bolets nets a trossets petits, i dins una paella (millor si és la mateixa on hem marcat la carn); amb oli ben calent daurar-ho tot, posan't-ho bé de sal i pebre bò.

Acabament del plat:

Disposar la carn a sobre una peça de pasta de fulls, i a damunt una grapada de bolets, embolicar amb la pasta de fulls, pintar-la amb ou i enforar a forn (180°C) uns 5-10 minuts fins a la total cocció de la pasta. Ara ja sols resta la salsa que la farem amb una reducció de confitura de fruits del bosc, suc de taronja i un poc de fons obscur de carn, tot reduït i guarnit amb unes pells de taronja tallades ben finetes.

Si voleu veure més activitats de les que feim a l'institut us recomano visitar el bloc <http://cuinant-blog.blogspot.com.es/>. També podeu consultar aquesta i més receptes a www.cuinant.com i si teniu dubtes o suggeriments els podeu adreçar a parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

