

## PARLEM DE CUINA

## Megasilvita (II)

Continuam el nostre viatge per la pastisseria i la decoració de la mà de Silvia Alcedo que des del seu blog:

<http://blogolosas.com/index.php?blogId=11> (Megasilvita)

ens presenta el pastís:

**DORA LA EXPLORADORA.**

*Esta tarta fue hecha de limón, con un MSC de limón, al cual intensifique con esencia de limón, e hice una buttercream de queso crema al limón... está de muerte, madre mía... y una textura perfecta, sedosa y suave, y muy, pero que muy rica. Toda la tarta está cubierta de Credipaste, la Dora está hecha de pasta de modelar, así como la piruleta de atrás y la vela. Básicamente los cortantes que usé son el básico de wilton de estrella como círculo y el cortante de flor de cinco pétalos.*

*Los colores: Rojo, Amarillo huevo, Naranja, al que en esta ocasión lo mezcle con un poco de masa roja para intensificar el color butano, verde, azul cielo, rosa, violeta. El cubo sobre el que va Dora también es de bizcocho, forrado de fondant, las cintas o lazos son de pasta de goma. Espero que os guste la tarta, a mi es una de mis prefes... Besitos.*

**MSC de limón.**

*Esta receta es la que usualmente se utiliza para hacer las tartas fondant, ya que es un bizcocho que queda bastante compacto, a prueba de todo, tened en cuenta que tiene que aguantar mucho peso, como aproximadamente medio kilo de masa, y que decir si encima llevan muñequitos y más. A mí me gusta mucho, pues admite innumerables combinaciones, sabor limón, vainilla, naranja, chocolate, etc. Para usarlo con el fondant es necesario que este bien frío antes de montarlo, mejor de un día para el otro, además este bizcocho, como casi todos aguantan muy bien la congelación, yo una vez frío lo envuelvo bien en film transparente y luego en una bolsa de congelación y al*

*congelador, cuando lo necesitas lo sacas con el tiempo suficiente para que se descongele y listo, como acabado de hacer.*

*Estos ingredientes son para un molde de unos 20 cm.*

**Ingredientes:** 4 huevos, 200g de mantequilla o margarina, 200 gr. de azúcar, 300 gr de harina, 1/2 sobre de levadura tipo Royal, 1 pizca de sal, ralladura de un limón, o una naranja, una cucharadita de esencia de vainilla, o de azúcar avainillada.

**Preparación:**

1. Tamizar por un lado la levadura, la harina y la sal, reservar.

2. El resto de ingredientes deben de estar a temperatura ambiente.

3. Batir la mantequilla con el azúcar, hasta que crezcan, si vais a utilizar la thermomix, yo normalmente lo pongo unos 10 minutos a velocidad 4, sino con cualquier batidor, y un poco de paciencia batir hasta que se vea que va blanqueando, o hasta que el azúcar empiece a disolverse en la mantequilla.

4. Una vez trabajada el azúcar y la mantequilla, incorporar los huevos uno a uno sin parar de batir, con la thermomix, lo dejo a velocidad 4 o bien 5 y los añado por el brocal.

5. Puede tener un aspecto como de cortado pero no pasa nada se arregla cuando se le incorpora la harina previamente tamizada con la levadura y la sal. Yo lo añado cucharada a cucharada sin parar de batir, de la misma manera que los huevos.

6. Preparar un molde con mantequilla y harina, y hornear con el horno precalentado a 160°, unos 40 minutos o hasta que al pincharlo con una brochetita, salga limpio. Yo programo en el horno los 40 minutos y luego voy mirando cada diez minutos. Hay que tener paciencia es un bizcocho que tiene una cocción muy lenta, a mi hay veces que me he



*llevado hasta dos horas...*

Bon profit i fins d'aquí a 7 dies  
www.cuinant.com. Blog [http://cuinant-  
blog.blogspot.com/](http://cuinant-blog.blogspot.com/)



Juan A. Fernández

## ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

## Les fòbies: Un malson, però ben real

El dissabte, de fa dues setmanes, la meua dona fou cap a l'hort ecològic comunitari "Es Broll de Biniaraix". Havia quedat amb una amiga per fer-hi unes feines, entre elles llevar l'herba que ha crescut bastant i s'hi vol fer una paradeta per sembrar-hi fraules.

Tot arribant la meua dona s'ha trobat amb una rata morta, sense cap, possiblement obra d'algun rapinyaire. A la seva amiga, quan se n'ha adonat (la meua dona que ho sabia, havia intentat fer el possible perquè no se n'adonés), li ha pegat un atac de pànic conjuntat amb angoixa i nerviosisme. Els hi ha costat déu i ajut, pujar el trajecte des de l'hort fins arribar al camí asfaltat.

Sembla pel que he pogut xerrar i esbrinar, tant a la consulta, com defora d'ella, la fòbia i el pànic a les rates- unes de camp que habitualment procrien a gust quan hi ha colomers i galliners i d'altres urbanes, que fa no fa, són les madones de les clavegueres i sembla que si no fos per les campanyes de desratització, serien elles les que dominarien l'exterior i el nostre espai seria les profunditats del clavegueram.

Sembla que les punyeteres, tenen una organització quasi militar i espartana i una gran resistència. Poden inclusiu aguantar dosis de radioactivitat que nosaltres, l'espècie humana, seria incapaç d'aguantar sense emmalaltir o morir. A més, per més inri, si dubten que un aliment estigui enverinat, envien la rata més vella que ja ha complert tot el seu cicle de vida, ja que en cas que mori no afectarà massa seriosament la comunitat rateril.

A part d'aquestes apreciacions, a mi tampoc em fan gaire gràcia, no por si no estugositat i un cert oi.

Em deman perquè existeixen certs animals, com ara el cas de les rates – també els dragons, les cucaraxes i d'altres – creen un pànic que sembla tenir un cert component d'atàvic, vist la generalitat del mateix.

També em deman, si aquest tipus de reacció des de la por, passant pel pànic fins arribar a l'atac d'ansietat, en el cas de la nostra amiga, que no va veure la rata, simplement va suposar que hi estava allà, ja que no l'havia vista, va bastar per desencadenar l'episodi de la fòbia. I una simple suposició de la pre-

sència de l'animal que desencadena la seva fòbia, va fer el procés de treure a l'exterior els seus terrors i pànics amagats, que per les situacions, experiències viscudes, han anat a parar al subconscient i quan hi ha un revulsiu: Rata, serp, escarabat, etc, surten a la llum i es manifesten, inclusiu es somatitzen: Emblanquiment de cara, tremolor, ofec, palpitations, suor freda fins arribar a l'atac d'ansietat.

Havia començat l'article molt abans que sortís el suplement Presència que acompanya DBalears, on hi ha un ampli reportatge sobre les fòbies. Transcriu el títol de la portada que deixa



una ampla esperança als que pateixen algun tipus de fòbia: "Pànic: Existeixen fòbies a gairebé tot, però es poden superar". I ho afirm, ja que n'hem treballat a la consulta i progressivament, amb bastant feina, s'han superat.

La més generalitzada és l'agorafòbia, que es defineix quasi com la por a la por, malgrat a vegades es defineix com a por als espais oberts. I sembla que distintes fòbies s'inicien a diverses edats: als animals entre 7-09 anys, a les alçades entre el 12 i 13 (jo en vaig tenir un episodi en aquesta edat, i ha estat vençuda amb el pas del temps) i la claustrofòbia sol aparèixer sobre els 20 anys. I per experiències, es dona com a pitjor l'agorafòbia. Hi pot haver molt desencadenants, però un del que jo faria menció, és el d'un trauma cap al producte de la fòbia, en una edat en que no es pot ni se sap integrar.

I jo, per llevar una mica de ferro al tema, diré que tinc les meves pròpies fòbies: Als dèspotes, al fanatisme, al fonamentalisme, a la corrupció, a la ignorància, a l'estupidesa...

Quant a personatges: als polítics corruptes i barroers. Al que estan més interessats amb la seva carrera i promoció pública que gestionen els interessos ciutadans pel be comú. Als polítics que agranen cap el seu partit i la seva mamandera i deixen els interessos ciutadans a la cua de la seva escala de prioritats. I si qualcú per aquestes contradiccions, se sent o afectat o al·ludit, que recordi que "qui té la cua de palla, aviat se li encén" i que: "és més fàcil agafar a un mentider que a un coix".

Continuaré amb el tema de les fòbies, però he volgut deixar un descans.

Al documental que he esmentat hi ha un paràgraf que m'agradaria transcriure: "El tractament, però, demana, paciència i força de voluntat. Primer s'ha d'entendre per quines lleis es regeix la fòbia, ja que "un cop establerta té la seva pròpia dinàmica per mantenir-se". Després es recorre a tècniques cognitives, encaminades a corregir els mecanismes anticipants... I finalment hi ha exercicis d'exposició progressiva allò que ens aterreix. Continua: Les pors en general, se superen afrontant repetidament la situació que les genera" al que estic completament d'acord com el que aconsella reforçar l'autoestima.

El missatge final, amb el que, com a terapeuta coincideix plenament amb ell, és que la majoria es curen, així i tot específica que: "Donar només fàrmacs l'únic que fa és ajornar el problema i que aquella persona no aconsegueix un estat independència" aquestes paraules són del Sr. Jordi Ruiz psicòleg d'Òptim psicòlegs de Girona i de l'Associació d'Agorofòbics de la mateixa ciutat.

Nosaltres empren molt sovint el suport de les Flors de Bach, com a part adjuvant de la teràpia amb bastants bons resultats.



Josep Bonín