

Parlem de cuina

Cuina de primavera

Espàrrecs verds, pèsols, lletugues, naps, pastanagues, cebes, tomàtiques i alguns carabassons i albergínies primerenques. Juntament amb kiwis, peres, poncirs, plàtans o peres, conformen una petita part de la gran variada cistella de fruites i verdures que ens ofereix la primavera

I és que si una cosa és bona per la cuina és avesar-nos a cuinar de temporada, d’aquesta forma els ingredients que emprarem són més saborosos, més sans i , per què no, més econòmics. Per tot això ara és temps de fer calderetes i sopes de peix, fava pelada, carxofes farcides, colflori ofegada, lleties, truites d’espàrrecs, conill amb ceba i, com no, cocarrois i coques de verdura (deixarem les de trempó per a d’aquí uns mesos). Un ventall de elaboracions de primavera que segur ens garantiran la bona satisfacció dels nostres “clients”.

I si una cosa hi ha pel que fa a la cuina tradicional de verdures, són les sopes mallorquines, una elaboració que amb el gran ventall de verdures que tenim ara per escollir segur que ens sortiran unes sopes d’allò més saboroses.

Ja posats a reflexionar, i si la memòria no em falla, malgrat ésser una de les receptes

tradicionals més clàssiques de la nostra gastronomia, mai n’havíem parlat de les Sopes des de d’aquestes pàgines.

Sopes Mallorquines

Ingredients: Col. Espinacs o bledes. Ceba. Pebre verd i pebre vermell. Mongetes, faves i xítxols. Julivert. Oli d’oliva. Sal. Tomàtiga. Colflori. Pa de sopes. La llista de verdures és orientativa, hi podem posar el que volguem, sempre tenint en compte els temps de cocció de cada ingredients que hem escollit.

Elaboració. Netejau i tallau totes les verdures a juliana o brunoise segons tipus. Començau a fer el sofregit amb el següent ordre: pebres, ceba, porro i ceba tendra. Un cop la verdura estigui ben doradeta hi afegirem dues cullerades de pebre bord dolç i dues o tres tomàtiques triturades. Ho deixarem coure uns minuts i anirem afegint la resta de verdures, sempre començant per a la que necessiti més temps de cocció com la colflori o les carxofes i essent les darreres la col, les bledes o el julivert.

Banyarem amb aigua (la justa per a tapar) i ho deixarem coure 15 minuts a foc fluix afegint sal i pebre bo segons avanci la

cocció.

Un cop cuita tota la verdura , prepararem una greixonera amb un llit de pa, espolvorejat amb una picada de julivert i all i tot ben regat amb oli d’oliva verge. Escaldau i deixau coure uns minuts abans de servir .

L'altra recepta que us recomano és una Amanida de mongetes. Una elaboració senzilla però que gràcies a la gran varietat de vegetals que trobam ara la podem modificar o combinar de centenars de maneres diferents.

Amanida de mongetes

Ingredients.

300g de mongetes verdes cuites

2 tomàtiques grosses

4 patates mitjanes bullides

12 filets d’anxoves

2 cullerades de tàperes

1 parell d’olives negres trencades

2 pebres torrats

Un poc de lletuga rissada

Oli

Sal

Mitja cullerada de mostassa

Sucre

Elaboració: Posar dins un bol les patates bullides amb oli d’oliva, la mostassa, la sal i un poc de sucre, les mongetes i els pebres torrats, i ho mesclarem amb suavitat.



Netejar amb aigua les fulles de lletuga francesa.

Col·locar la mescla anterior en diversos munts dins els plats amb l’ajuda d’un motlle o talla pastes i li donarem forma cilíndrica, deixant un lloc al plat per a la lletuga.

Decorar l’amanida amb les olives farcides i els filets d’anxova. Aquesta amanida podeu acompanyar-la amb maonesa o alguna altra salsa.

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

Juan A. Fernández



Salut i bons aliments

Aigua de l’aixeta= no apta per a la salut

Avuí és un d’aquells dies que em dona molt de gust escriure gràcies a l’experiència que he viscut durant dos anys amb un client, i l’espera ha valgut la pena. Ha estat un treball ‘mà a mà’ que m’ha portat pel camí de l’amargura però que, per fi, ens va portar pel camí de l’esperança i l’alegria. Sé que aquest article pot ajudar molt a molta gent.

Al meu client l’anomenarem Pep. Pep fa dos anys es va posar en contacte amb mi per a que l’ajudés amb el seu problema. Home de constitució mitjana, amb dolors articulars molt forts, alternant en dies, amb inflamació i amb immobilitat depenent de la zona (hi havia dies en què no podia ni caminar), cansament, alternança de febre amb calfreds .. Abans de conèixer-le ja havia passat per la medicina alopàtica on li van fer moltes proves i no van saber mai d’on provenien aquests símptomes, però el traumatòleg que el tractava, de tota manera, li va diagnosticar artritis donant-li la medicació corresponent, cosa que Pep no va prendre. Després de la medicina alopàtica va decidir provar la medicina alternativa: homeopatia amb Arnica, oligoteràpia amb plata col·loidal, coure, kinesiologia amb quantitat de suplementes, entre ells, les ‘imprescindibles’ enzimes digestives, acupuntura, electroacupuntura, medicina xinesa... sense cap resultat a llarg termini. Començarem a treballar el tema de l’alimentació eliminant les solanàcees (patates, tomàquets, albergínies i pebrots) ja que tots els casos que he tingut amb problemes articulars havien millorat en molt poc temps i, a més, seguim amb la plata col·loidal, amb sauce blanc per les inflamacions, amb un producte que venen als Estats Units per eliminar materials pesats, amb el *zapper* per si provenien de bacteris i paràsits i, per descomptat, amb una Nutrició Macrobiotiva al 100%. Que jo recordi, en dos anys no es la va saltar ni un sol cop, per a ell era molt

important la seva curació. Anava passant el temps on havia temporades de millora i altres on, de sobte, em deia que una altra estava paralitzat, era com un ancià, no podia ni agafar la forquilla... Ha sigut un home que pel seu treball s’ha mudat diverses vegades durant aquests dos anys.

Darrerament ha portat una època en què els dolors i els símptomes eren diaris, estava desmoralitzat i molts terapeutes ja li comentaven que era una malaltia autoimmune i que estava somatitzant les seves emocions. Un home que realment la seva vida personal és bastant bona, que se sentia feliç i em deia: ‘Però si no tinc res del que queixar-me... em sento molt bé amb la meva família, treball en el que m’agrada... no entenc per què el meu cos em castiga d’aquesta manera... ‘.

En fi, que fent una mica de recordatori de tots els llocs on havia viscut aquests últims anys, em va venir al cap ‘aigua’. Sí, a ell li encanta fer-se una tassa de sopa del brou de les verdures abans dels menjars i dels sopars i els seus dolors sempre empitjoraven a les hores de menjar. Li vaig preguntar amb quina aigua estava cuinant, al que em va respondre que amb aigua de l’aixeta. La temporada que va estar bé vivia en una casa on l’aigua era d’osmosi inversa i actualment cuinava amb aigua de l’aixeta normal sense cap tipus de filtre. Aquí es va encendre la ‘bombeta’ i li vaig dir que deixés tot, la plata, el sauce, el zapper i que a partir d’ara cuinés tot amb aigua embotellada, tot, fins la pasta que després l’aigua s’ha de tirar.

Doncs sí, Pepe en una setmana va començar a notar millora i a guanyar energia de nou. Els seus dolors corporals van començar a desplaçar-se, ja no tenia per la part alta del cos, només per les malucs i les cames. Al cap de pocs dies aquests últims dolors van desaparèixer. Així de senzill, increïble, però així de senzill, sense més.

Estic convençuda que el que li estava fent malament era el clor, la calç i altres residus de l’aigua de l’aixeta, a més de totes les impureses que ens bevem. Però la solució no és beure aigua embotellada. Ens estem contaminant cada dia, ja simplement en rentar les dents amb aigua de l’aixeta o donar-nos una dutxa... L’aigua és un tema que serà cada vegada més difícil trobar-la de qualitat. Estic convençuda que moltes malalties com la fibromiàlgia i altres que han aparegut recentment tenen la seva arrel en l’aigua de l’aixeta sense oblidar les malalties de la pell.

Això és el que vaig escriure en el meu antic article ‘Aigua Mal-tractada’:

‘L’aigua de l’aixeta és aigua tractada amb una gran quantitat de contaminants. El clor és un agent oxidant molt potent que destrueix la vitamina E, altera la flora intestinal i és un factor de risc en el càncer (igual que els nitrats). L’excés de fluor està relacionat amb osteoesclerosi, osteoporosi, esperma defectuós, menor producció de serotonina i en la síntesi d’ADN i danys al ronyó.

Beure aigües dures, és a dir, càlciques, amb els anys contribueix a la formació de enduriments articulars, arterials i renals. En l’aigua, suposadament potable, hi ha més de 260 substàncies, més de la meitat sense regular, com les de les desenes de medicaments que són excretats per les persones i els animals i que no són eliminades amb la tecnologia de les depuradores.

La millor aigua és la que conté menys electrolits dissolts, menys contaminants, menys desinfectants afegits i menys microorganismes. I no serveix de res, sinó que s’agreuja el problema, si bullim l’aigua ja que augmenta la concentració de nitrats. Però, on podem trobar aquest tipus d’aigua? Amics meus, ni jo mateixa ho sé. Cada dia és més difícil i amb els anys l’aigua valdrà el seu pes en or. Un gran negoci que ja està fent furor als restaurants d’alt *standing* i

botigues gourmet venent aigües embotellades de llocs d’allò més exòtics i a preus inimaginables. ‘

Així que ja estic cansada de sentir a molts que contacten amb mi convençuts que l’aigua de la seva ciutat és molt bona, que l’ajuntament diu que és de les millors... Si us plau, no siguem tan incrèduls. Les coses no són el que semblen i per molt cristal·lina que vegis la teva aigua, simplement posa-a bullir-la per veure com deixa el pot després de la cocció.

Els representants que van per les cases oferint l’aigua d’osmosi inversa porten un maletí on t’analitzen l’aigua que surt de la teva aixeta i d’alguna aigua embotellada que tinguin per a què siguis conscient i vegis amb claredat la negra realitat. A més, hi ha empreses que es dediquen a analitzar l’aigua que surt de la teva aixeta i solen ser bastant exhaustius. Tinc entès que algunes farmàcies també ho fan. Això és el que t’analitzen: amotinar, calci, clorurs, conductivitat a 20 ° C, duresa, magnesi, nitrats, pH, sodi, sulfats, bacteris aerovies 22 ° C, clostridium perfringens (bacteris), coniformes totals (microorganismes), E. Coli (bacteri molt estesa), alcalinitat, bicarbonats, coure, plom, residu sec, terbolesa...

Quan vaig viatjar a Índia, una de les nostres preocupacions, por inculcat per la societat occidental, era no beure mai aigua de l’aixeta i tampoc els sucs dels llocs ambulants. Quina ironia! Esper que quan els indis vinguin a visitar-nos es preocupin pel mateix i comprin aigua embotellada.

Seguint amb en Pep, només ha passat un temps, encara no es pot cantar victòria, però estic convençuda que l’aigua de l’aixeta de qualsevol casa no és apta per a la Salut.

Salut i Bons Aliments

Yo Isasi
Nutridora
Macrobiotiva

