

Especial Fira i Firó 2015.



SÓLLER

Parlem de berenars.



Sempre que parlam de cuina, llegim llibres o donam receptes ; pensam en un bon dinar, un bon sopar, un bon àpat o buffet de canapès, o un còctel nocturn amb un gustosos snacks. Però casi sempre ens oblidam del berenar del matí o desdejuni, cosa que contrasta amb lo que tots sabem: que la primera menjada del dia és imprescindible. I a més, de tots és sabut que, sense un bon començament el dia ja no arranca be.

Has dormit com un nin petit, el dia despunta, el Sol entra dins la habitació i trenca la foscor de la nit que s'envà i et prepares per a començar un nou dia, un dia especial , un dia de festa. Aquí entra en joc un bon berenar: pa, fruita, sucs, fruits secs, ous, bolleria (un poc), llet, cafè i tot un seguit de elaboracions que sen dubte faran que visquis sa festa amb més energia.

Però per què?

El berenar del matí i desdejuni és el primer contacte amb l'alimentació del dia, amb una característica molt important : està separada de l'anterior (el sopar) per moltes hores. Després d'aquestes hores de dejuni és fonamental proporcionar a l'organisme l'energia i els nutrients necessaris per fer front a totes les activitats que es realitzen en aquesta part del dia. De no ser així, s'obliga al cos a recórrer a les reserves, cosa que no és desitjable, ja que aquesta situació afavoreix la tendència a "estalvi" i, per tant, al sobrepès. A més, està demostrat que les persones que no berenen , o berenen poc, tenen un rendiment i una capacitat de mantenir l'atenció menor que les que sí que ho fan.

Això per exemple , en l'edat escolar, pot ser fonamental per aconseguir aprofitar millor la tasca educativa del col·legi

Per això aquesta és la funció principal del berenar o desdèjuni, recuperar-nos després de les hores del dejuni nocturn.

Un aspecte que ens dificulta fer uns bons berenars, majoritàriament són les presses de les primeres hores del matí, i per això al berenar no se li dóna el protagonisme en la dieta que ha de tenir. Els estudis aconsellen que proporcioni entre el 20 i el 25% de la ingesta energètica diària, podent repartir en dues tongades, és a dir, desdèjuni i berenar a mig matí (el panet de tota la vida). Per això tal vegada, per a fer les coses correctes, hauriem de pensar en modificar certs hàbits i donar al berenar el temps que és mereix.



Un exemple de desdjejuni complet inclou, almenys:

- Làctics: llet, iogurt, formatge, quallada o semblants
- Cereals: pa, cereals, galetes
- Fruita: sencera o en suc
- Algun greix com l'oli, mantega
- És important no abusar de la brioixeria, reduint el seu consum, com a màxim, a un cop per setmana
- Com a ingredient o “elaboració” molt important a incloure als berenars, és la companyia . Està demostrat que és millor, i més sa, berenar en companyia que tot sol.

Un desdjejuni equilibrat contribueix a un repartiment més harmònic de les calories al llarg del dia i proporciona, a més, una ració de seguretat de molts nutrients especialment importants en el període de creixement i desenvolupament. I tot i que un de cada dos adults reconeix els beneficis d'un bon berenar per començar adequadament el dia, a Europa set milions de nins van al col·legi cada matí sense menjar res , segons el baròmetre Europeu Kellogg's . Aquest estudi també posa de manifest que l'alimentació que efectuen gran part dels infants i adolescents a primera hora del matí conté una aportació calòrica inferior a la recomanada . Això, o la seva pròpia omissió, genera un desequilibri dels seus hàbits alimentaris i, en conseqüència, del seu estat nutricional.



Què passa si no berenam quant ens despertam ?

Algunes de les conseqüències de saltar-se aquesta menjada del dia són: decaïment, falta de concentració i mal humor, a causa del dèficit de glucosa -el nostre principal combustible energètic-. Cal recordar que a primera hora del matí l'organisme porta ja entre 8 i 10 hores sense rebre cap aliment. La falta de glucosa empeny al nostre cos a cremar altres reserves energètiques, la qual cosa causa múltiples alteracions en el normal funcionament orgànic. En edats escolars, això condiciona l'aprenentatge i comporta un descens del rendiment, ja que la capacitat de locució o expressió, de memòria, de creativitat i de resolució de problemes queden particularment afectades. Per tot això, es pot considerar que l'esmorzar és un hàbit alimentari que arriba a condicionar l'estat físic, psíquic i nutricional, però no només dels infants i adolescents, sinó en persones de totes les edats.



Beneficis d'un bon desdejuni

Diversos estudis demostren els beneficis per a la salut relacionats directament amb la presa d'un berenar equilibrat:

- Millora de l'estat nutricional . Prendre un bon berenar ajuda a realitzar ingestes més altes de la major part dels nutrients que l'organisme necessita. Les persones que no berenen solen seguir una dieta de pitjor qualitat, mentre que els que ho fan, solen fer una dieta menys grassa i més rica en fibra, vitamines i minerals.
- Un bon berenar contribueix significativament al consum diari de vitamines i minerals. A més, si inclou pa o cereals integrals, el consum de greix durant el dia sol ser menor.
- Millora el rendiment intel·lectual i físic.
- Ajuda a baixar de pes o a controlar-lo. En mantenir l' estómac ple fins a la propera menjar, evita que es mengi de més. A més, no tempta a "picar".
- Ajuda al trànsit intestinal i millora els nivells de colesterol. Això es deu al contingut de fibra dels cereals integrals i les fruites.
- A part de la importància de l'esmorzar per al benestar físic i intel·lectual i per a una bona nutrició, segons un estudi els homes que suprimien el desdejuni tenen un risc 21% major de desenvolupar diabetis del tipus 2 . Encara que la raó no està del tot clara, alguns científics pensen que un bon berenar al matí ajuda a estabilitzar el nivell de sucre en la sang durant el dia. També, pel que sembla, consumir una major proporció de les calories més tard durant el dia (sobretot de carbohidrats) té un impacte nociu en els nivells de sucre i d'insulina a la sang.

Per tant, si voleu una injecció d'energia al matí que us duri tot el dia, preneu un bon berenar . I, sobretot, no deixeu de servir-lo als vostres fills perquè tinguin un rendiment escolar adequat. Els nens, més que ningú, necessiten suficient calci per als seus ossos i el seu creixement, i aliments d'alt contingut energètic per als seus estudis i els seus jocs. Així que si voleu que els vostres fills adquireixin bons hàbits alimentaris, acostumau-los a fer un bon berenar , per donar valor a lo que realment és: el menjar més important del dia.



Tipus de berenars.

És tant important el berenar, que els podem classificar per tipus segons els seus plats o elaboracions que ens presenten:

- * A l'americana: Inclou cafè, te o llet, sucs / sucs de / o fruites, ous, pa o torrades, melmelada o mantega
- * Continental: Inclou cafè, te o llet, suc o fruites, pa o torrades, melmelada o mantega
- * Buffet: varietat d'aliments disposats en un restaurant entre els quals pot escollir el client i servir-les vegades que desitgi.
- * Brunch, bufet complet que conjuga el berenar i el dinar.

Aquests tres són els utilitzats generalment i que tothom coneix. Després i depenent de la ubicació geogràfica o de les característiques del servei que es dona, de l'estètica o la tendència de la cuina que es realitza s'utilitzen altres noms depenent dels aliments que es col·loquin, així trobam

- El berenar tropical és habitual trobar-lo en sud d'Amèrica, per exemple, a causa de la gran quantitat de fruites tropicals que poden trobar .
- I per descomptat, l'anglès: te, ous (fregits o remenats o bullits) sobre un torrada (eggs on toast) i una mica de pernil, bacó o salsitxes rostides al forn per acompanyar, sense oblidar els seus cereals amb llet o el famós porridge, espècie de papilla de civada. El tradicional s'acompanya també amb mongetes i tomàquet i un tomàquet a la planxa.
- Mención apart mereixen els berenars de ciclistes a Cas Busso, a n'es Cruce o a Esporles al Cafè Vilanova , tot un berenar típic dels diumenges , casí formant part de la nostra cultura Mallorquina.
- A si! S'hem quedava un bon berenar dins el “ rebost”... el berenar del Firó a Plaçaun bon frit, unes croquetes, un bocí de pa , un tassó de vi o una canyeta i bona companyia mentre esperam que ens cridin per anar a lliuta!. No se si serà molt equilibrat, però de bo n'és un tros llarg

Sigui com sigui segur que a ningú li fa res que el despertin al llit amb un bon berenar.



Berenar de Llesques de pa amb llet fregides (Torrijas).

Les torrijas amb ou es preparen de diferents formes, variant segons la zona del país en què ens trobem. Una de les formes més conegudes és qual preparar unes riques torrades amb llet.

Ingredients:

- 750 grams de pa
- 1 litre de llet
- 100 grams de sucre
- 2 branques de canyella
- Oli d'oliva, si pot ser de Sòller millor.
- 2 ous grans
- Canyella en pols i sucre

-Un poc de farina

Preparació:

En aquesta ocasió anam a preparar un berenar amb una de les receptes més tradicionals a gran part del país, unes torrijas amb llet que són molt riques i senzilles de preparar. El primer que necessitem és pa per torrijas. Si no tenim aquest pa especial, podem utilitzar pa del dia anterior, que hem de tallar en llesques d'un parell de centímetres de gruix més o menys. És important que el pa tingui el gruix adequat i que no estigui massa tendre.

Tot seguit cal posar a bullir la llet, juntament amb les branques de canyella i el sucre, a foc mitjà, perquè els ingredients es barregin bé. Quan bulli retirem l'olla del foc i la deixam refredar.

Quan la llet es refredi prou, anirem passant les llesques de pa per la mateixa, mullant per ambdós costats, de manera que quedin ben humits, però sense que arribin a trencar-se.

Un cop tinguem totes les llesques xopes, passarem cadascuna de les mateixes per farina i l'ou batut, passant les dues cares de cada llesca per després fregir-les en una paella amb abundant oli d'oliva.

Finalment, quan les torrijas estiguin ben fregides, les assequem en paper assecant per llevar els excessos d'oli d'oliva. Deixem refredar a temperatura ambient i en aquell moment les arrebossam o passem per una mescla de canyella en pols i sucre.



Berenar pagès

No podia acabar aquest article sense preparar un bon berenar pagès per a tenir un bon dia del Firò. A més, amb tots els anys que fa que escric en aquest setmanari no havíem parlat encara de com preparar un pa amb oli, tot i ésser unes de les “receptes” més cuinades a les nostres illes.

Així que, fironers i amants del "pa amb oli", presteu atenció i preneu nota.

Tot comença amb unes llesques de pa mallorquí tallades a uns 2 cm, lleugerament torrades. Les regarem amb oli d'oliva verge de Sóller, no massa, però que “taquí un poc es plat”. Ara agafarem una tomàtiga i la xaparem en dos, mitja d'ella la fregarem per damunt les llesques, i l'altre meitat la tallarem a mitges rodanxes i les col·locarem damunt es pa. Ara empolsarem el pa amb un poc de sal.

Ara toca es companatge: Cuixot dolç, salat, formatge mallorquí, panxeta o llom torrat, botifarrons, sobrassada, xoriç, fuet, varia negra, llesques de paté de Sóller, camaïot....a elegir un tipus o fer un mix segons gustos...o tot...

Seguidament hi posarem sa guarnició: olives negres pansides, olives verdes trencades, tàpares, fonoll, cebes envinagrades, pebres dolços o coents, tomàtiques seques, cogombres envinagrats, ceba crua o confitada, pebres verds mallorquins trempats amb sal oli i pebre bo negre.a elegir un tipus o fer un mix segons gustos.... o tot...

Per beure: una canya, shandy, clara, panaché, vi negre, sangria, refresc o aigua ,....a elegir un tipus ...aquí no val fer un mix....

Amb tot això ja tenim el nostre berenar pagès preparat....bé n'hi ha que encara hi afegirien, una tapa de frit, de caragols, de croquetes, d'ensaladilla, de popet ...però això sols està reservat amb pamboliers més experts.... i us asseguro que he vist experts de pa amb oli amb porcelleta rostida.....



Bona Fira, bon Firó i bon berenar.