

Parlem de cuina

Olimpiades d'FP "Spain Skills" 2013

Bons professionals. Aquesta podria ésser la definició dels deu alumnes de les nostres illes que han participat a la 34a olimpiada d'FP, demostrant que la nostra Formació Professional res té que envejar d'altres CCAA.

Per cuina hi va participar Omar Balastegui de l'IES Maria Àngels Cardona de Menorca, aconseguint una molt meritòria quarta posició. I és que els plats del Menorquí sens dubte agradaren als membres del jurat, format per un representant de cada una de les 16 comunitats autònomes que hi participaren.

Uns aperitius a base de llagostins i vieires, una sopa de pescador, un xot al romaní i puré d'all i un *chococo* són els plats que presentà Omar i dels que avui en farem un tast.

Teules de llagostins i vieires

Primer picaren per separat el marisc i mesclant-lo amb un poc de verdura picadeta en farem un tàrtar ben assaonat. Farem una salseta de formatge amb un poc de nata, tot reduït al foc. També farem una teula amb una llesca de pa de motllo, que haurem aprimat amb el corró i la torrarem donant-li forma de teula.

Amb alguns avocats farem una salsa guacamole, amb un poc d'all, tomàtiga, cilantre, llimona i un poc de sal. Montarem els plats mesclant el tàrtar amb un poc de guacamole i omplint les teules que decorarem amb un raig de salsa de formatge.

Sopa de pescador.

Partirem d'un brou de peix, que serà la base del plat. Dins el brou i courem algunes patates i el marisc (gambes i musclos). Els filets de peix els marcarem dins una paella o al forn. Dins els plat posarem la guarnició i dins una gerra el brou que salsejarem davant els nostres convidats.

Xot al romaní i puré d'all

Per a què el xot quedi ben savorós encalentirem un poc d'oli amb un poc d'all i romaní. Posarem la carn neta de greix i tendons dins una bossa de buit amb l'oli que hem preparat, la sellam i ho mantenim a baixa temperatura un parell d'hores per tal de que la carn es confiti. Traurem la carn de la infusió i la marcarem per cada costat per tal a sellar-la a 180°. El puré el farem amb uns allets triturats amb llet de forma que ens quedi una llagrimeta de puré per a acompanyar el plat. Apart un poc de patata, espinacs o altres verdures acabaran d'arrodonir el nostre plat.

Chococo

Per a fer les postres farem un bescuit de xocolata que un cop cuit cobrirem amb xocolata fusa. Per a la escuma de coco, semi muntam nata. Agafarem l'aigua d'un coco, l'encalentim i li dissolem un poc de gelatina (1 o 2 fulles). Dins un bol mesclam el coco rallat amb una terrina de mascarpone i homogeneïtzam bé. Després poc a poc anam afegint l'aigua de coco amb gelatina i la nata semi muntada. Servirem el bescuit i l'escuma de coco i mascarpone tot ben decorar amb un poc de xocolata per damunt. A la fotografia que acompanya aquest article podeu veure la presentació final dels 4 plats

d'omar i si seguïu el bloc de la secció o el Facebook trobareu més instantànies del que varen donar de si els 7 dies a Madrid.

Un recordo que podeu enviar les vostres propostes o peticions per a aquesta secció al correu parlemdecuina@hotmail.com Bona setmana i ens veim d'aquí a 7 dies.

Juan A. Fernández



Salut i bons aliments

Paciència: una virtut en extinció

Totalment d'acord que la paciència és una virtut i a més que cada vegada hi ha menys gent pacient. Som uns impacients integrals. La meua paciència es posa a prova cada dia per dues raons: una, perquè en ser mare has d'estar molt pendent del teu baby sobretot al dormir-lo i quan ja ha passat una hora de relleu i et creus que has aconseguit que s'adormi, va i t'obre un ull i de nou tornem-hi i així se't va passant el dia i amb paciència acceptes i el donas el temps suficient acceptant que ja no pots portar anar al ritme de vida d'abans; i la segona raó és ser pacient amb la gent que comença teràpia macrobiotiva.

En aquesta última raó em centraré, en la paciència del personal. En la nostra societat, tan malament muntada, volem tot al moment, no podem esperar, sobretot en el

tema material però la salut tampoc es queda enrere, així que si ens apareix un dolor recorrem directament al ibuprofèn per a què ens ho tregui ràpidament en comptes d'indagar per què va aparèixer aquest dolor. És una pena perquè el nostre cos ens parla i nosaltres li tapem la boca...

M'agradaria, des d'aquest post, que la gent fos ja conscient i deixés de creure que les dietes 'relàmpago' faran que baixem 20 quilos autèntics (aquí matiso això de 'autèntics') en menys d'un mes, ara que arriba l'estiu o que un dejuni exhaustiu de 10 dies li traurà la seva malaltia crònica. Senyors, això és impossible. La nostra malaltia l'hem anat desenvolupant cada dia, poc a poc i la portem amb nosaltres durant anys. Llavors, com podem pensar que aquesta malaltia instal·lada pel morro al nostre cos, com un 'okupa' que ens 'preokupa', marxarà per fer un dejuni d'una setmana o per prendre un compost de plantes? Hem de ser més realistes, tocar de peus a terra i deixar de creure'ns tot el que diuen per la xarxa i la televisió. Les teves almorranes no las va a treure la crema de la tele per molt que t'entestis i el teu mal de cap seguirà aquí quan l'efecte del analgèsic hagi desaparegut.

Està clar? L'arrel del problema de la nostra malaltia està ben arrelada, ens l'hem treballat, així que ara cal fer la mateixa feina però al revés. Treballar amb esforç,

esperança, positivitat i paciència.

L'alimentació, la bona nutrició, pot ajudar a recuperar-te de bastants malalties però també és important que recuperem la nostra part emocional i mental per a què tot flueixi i curi. No només per menjar bé ens curarem si les altres parts estan mancades d'atenció.

Un cop ens fiquem de ple en el nostre canvi amb el 'pack complet' (nutrició, emoció i ment) hem de ser conscients que no serà un camí de roses i que apareixeran molts símptomes desagradables tant físics com emocionals que són, ni més ni menys, totes les escombraries que guardem dins nostre. Aquí és important no espantar-se i seguir endavant ja que aquest període de transició pot durar, depenent de l'estat de salut físic mental de la persona, entre 3 i 10 dies fins a 4 mesos o més.

Segons diu ens explica Michio Kushi: 'La sang humana està composta de glòbuls vermells, blancs, plaquetes i plasma. Quan una nova alimentació comença a canviar la qualitat de la sang, totes aquestes cèl·lules canvien, en diferents períodes:

- Plasma sanguini: fins a 10 dies.
- Glòbuls blancs: de 20 a 80 dies.
- Glòbuls vermells: 120 dies.

Les malalties-físiques i mentals-mai esdevenen sense una causa: i aquesta és una vida desordenada. Les malalties són un avís de la nostra intuïció dient-nos com d'impròpia ha sigut la nostra forma de vida.' Els símptomes de desintoxicació poden ser augment de transpiració i d'olor intens,

orines més fosques, més volum de micció, excrements pastoses i nauseabundes, picors, mals de cap, insomni, sensació de fatiga, interrupció de la menstruació, irritabilitat mental, disminució desig sexual, diarrea o restrenyiment, febres, calfreds, tos... Quan aquests es mitiguen hem de saber que la desintoxicació continua encara que no ens adonem. Si som sensibles notarem que les nostres energies es depuren i el nostre cos es torna més lleuger i irradia una mena d'alegria interior. Però cal escoltar al cos ja que aquests símptomes poden ser per intoxicació, la diferència és molt subtil. Hem d'interioritzar.

I jo vaig a més, ja que segons la Medicina Tradicional Xinesa, tenim cicles de 7 anys les dones i 8 anys els homes, amb això vull dir que si féssim un canvi important durant 7-8 anys aquí és quan es podria dir que som totalment una altra persona regenerada. Però malauradament, en aquest món de contaminació, de Chemtrails, de radiacions... és bastant complicat portar una salut de ferro, ja que sempre hi ha alguna cosa que ens aguaita per algú costat i si ens agafa en un moment amb el sistema immunitari baix podem caure de nou en la malaltia i seria un tornar a començar i amb què? Amb Paciència.

Yo Isasi
www.nutricionencasa.com

