

Alimentació durant les festes nadalenques

No hi ha res com dir una cosa per a que després no la puguis fer. I és que la setmana passada vaig dir que avui parlaria de llibres, però al final he canviat la temàtica.

I és que aprofitant que d'aquí 5 dies serà Nadal he volgut demanar a Gemma Bes Padrós, dietista i nutricionista, a més de ser una bona amiga; que ens parlés de l'alimentació durant el Nadal des de la seva perspectiva com a professional.

Aquest són els consells que ens dona per a fer un bo i saludable Nadal a taula:

“La correcta alimentació comença en el moment de la compra:

Ves a comprar sense sensació de fam.

No compres més del compte.

Llegeix detingudament les etiquetes.

Planifica els menús, sense dur un llistat estricta, tingues en compte la qualitat-preu dels productes.

Anticipa't amb alguns productes ja que molts vegades podem congelar.

Alerta amb els dolços, menjar-los els dies especials i poca quantitat.

La cuina tradicional mallorquina de les festes Nadalenques pot ser molt equilibrada sempre que no es deixin de prendre verdures, amanides i fruita de postres. Aquests aliments es poden preparar de forma atractiva i festiva.

El peix i altres productes de la mar porten molts àcids grassos



menjades principals com l'esmorzar, el dinar o el sopar. Has de seguir fent cinc menjades al dia, en quantitats moderades, i sempre incloent fruites i verdures.

Tingues cura amb picar mentre cuines o pares la taula. No treguis a la taula més quantitat de la que s'ha de menjar, i serveix-te les racions adequades. Modera la ingesta de salses i acompanyaments que sumen moltes calories.

Menja a poc a poc, mastegant bé i sense presses. No allarguis excessivament la sobretaula. A la nit, intenta

que passin almenys dues hores abans de ficar-te al llit.

Beu aigua! No deixis de beure'n almenys 8 gots al dia. Modera el consum de begudes alcohòliques, gasoses i ensucrades.

Durant el temps lliure d'aquests dies de vacances no hauries d'oblidar l'activitat física. És aconsellable fer una passejada de al menys 30 minuts cada dia, que t'ajudarà a fer la digestió i a cremar calories.”

Abans d'acabar agrair a Gemma Bes les seves paraules i els seus consells professionals. Espero que us siguin ben profitosos. Us desitjo a tots un Bon Nadal. Podeu enviar les vostres col·laboracions a parlemdecuina@hotmail.com o bé visitau www.cuinant.com

Juan A. Fernández



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Periodisme: Telemonegal i Vicente Romero

Ara que ha passat el pont de la constitució i tot el seus actes i rebombori i la festa de la concepció; he decidit posar-me a escriure; i amb aquests dies grisos, no ho faig amb massa entusiasme.

Vaig poder gaudir d'un programa de la televisió de Barcelona de Ferran Monegal (telemonegal), en el que entrevistava a uns dels darrers “rutiers”, Vicente Romero. Periodista que acompanyat de càmera s'ha recorregut el món mostrant-nos, sense enfangar-se en la morbositat que ven, les cruels realitats que estan passant a Àfrica i a molts d'altres continents.

Romero deia que segons quin tipus d'informació (imatges) no es podien donar en les telenotícies, que s'emeten migdia i vespre, ja que coincideixen en hora de dinar i sopar; ja que pot provocar que el dit premi directament el botó del comandament a distància per canviar de canal i el tema de l'índex d'audiència s'ha de tenir molt en compte.

Aquest periodista que ha desenrotllat programes com “En portada” i “Informe setmanal” a TV1, és per a mi un exemple de com s'ha de fer el periodisme. Afirmacions seves, amb les que estic completament d'acord, en referència a què el periodista ha d'esser un vehicle per a transmetre la informació i mai s'ha de convertir en el protagonista.

Em va encantar la crítica als mitjans de comunicació i al mateix temps incitar a què siguin criticats pel ciutadà planer. Feu una comparança molt ben encertada. Si anem al mercat a comprar un lluç i en arribar a casa, put; anirem a tornar-lo i exposarem les nostres queixes; ja que l'hem pagat per fresc. En canvi amb les televisions públiques (que les pagam entre tots els ciutadans), fan més d'un programa pudent i ens l'enviam sense més. Sense fer la corresponent crítica que es mereixeria, exigint uns programes de qualitat.

També em va agradar la seva visió global i no estar tancats amb la visió occidental, pensant que occident és la panacea del món; afegint que la visió occidental es fa baix una òptica molt limitada.

Us puc assegurar que per desgràcia, programes altament enriquidors com aquest, no en solen abundar.

Una vivència que va contar respecte a la seva manera de fer periodisme i no limitar-se a una visió esbiaixada, fou respecte a les màfies que porten els immigrants amb pasteres. Va fer l'entrevista directament a un d'ells, un home del carrer, no una màfia organitzada com “el sindicat del crim”, que també n'existeixen; sinó un negociant que li va dir clarament que a ell l'anaven a cercar i que si els diguéis que no volia embarcar-los, el prendrien per imbècil, i se n'aniria a la cantonada que si els hi organitzarien.

Per a mi mostrar aquestes realitats és la funció del bon periodisme.

Segueix. Durant les eleccions nord-americanes i el desplaçament de la burrada de mitjans de comunicació cap a Washington. Romero partí cap a Dakota del Sud, on hi ha una reserva índia Pine Ridge, on habiten els indis Lakota, que els va definir com “els més pobres del país més ric”; ja que coincidia que també triaven el cap de la Nació Sioux (vos refrescaré la memòria amb la gesta de fa un grapat d'anys de l'activista pro els drets indis Russell Means, qui declara la guerra a USA; ells i tres-cents guerrers més armats amb carrabines, en nom de la Nació Sioux, debut a l'incompliment reiteratiu dels pactes amb elles que té el Govern USA).

Quan va descriure la situació de com viuen en la reserva “els desheretats indis”, és estarrufant. 80 per cent d'atur, l'alcoholisme que fa estralls. L'expectativa de vida (parlem d'USA no d'Àfrica) de 43 anys pels homes i 53 per les dones. L'índex de mortalitat infantil 5 vegades més que a la resta d'USA i el suïcidi d'adolescents 150 per cent més que la mitjana nord-americana.

Per què no ens arriben aquestes notícies? Jo vos ho diré, hi ha coses que són males de pair i per alguns (no sé si majoria o no), millor passar-hi de llis, sense adonar-se no sigui que ens poguéssim provocar agrura de cos i d'ànima i això en el sistema que estem vivint no li interessa. El que ofereix sovint és: Pa i circ.

Per cer, respecte a les eleccions nord-americanes, deix unes paraules d'en Vazquez Moltalban – tradueix: “En les eleccions de l'imperi, nosaltres hauríem de votar, perquè ells ens governaran”.

Em va satisfer molt, veure una entrevista a una persona íntegra, ja que darrerament per casa nostra, entre Cas cavallistes (l'opinió del portaveu D. Carlos Simarro que llavors escriure, no té tara), cançó del cola-cao, Palma-Arena; Cas Voramar; trobar integritat és com cercar una agulla dins un paller. Aquí va la declaració del portaveu del Pius Pius; respecte el cas del cavallistes, opinà: “Que simplement eren problemes administratius”. Si es refereix als certificats expedits per a prop de 8 batlles del seu partit, per a justificar la construcció de l'exbatlle de les Salines Sr. Vidal, en terreny rústic, del que ja ha començat un macro-judici; no crec que per uns simples “problemes administratius” s'hagués organitzat tal guirigall i la corresponent investigació pel fiscal anticorrupció.

Per cert, corr el rumor que a Ordines la contractaran com a imatge de cola-cao arrel de la publicitat que els hi ha fet amb la cèlebre capseta de marres que trobaren ben farcida d'euros (240.000 bon aguinaldo) en el jardí de casa seva. No us ho prengueu amb massa curiositat que és broma. Se m'havia acudit aportar aquesta idea meua, que igual l'aprofiten cara a la campanya de Nadal.

Acab l'article amb la darrera, resulta que existeix una associació que està preparant la documentació necessària per presentar una querrela contra Ansar (professor de Georgetown) per haver participat amb la guerra d'Iraq. Esper i desitj que l'admetin a tràmit i que incloguin també als altres dos elements que formaven el trio de les Azores: Bush i Blair. Si passés, triaria un bon cava per celebrar-ho.

Per avui aplec.

Josep Bonnín

