

Salut i bons aliments

Excés de sal als més petits

No li donem la suficient importància a aquest tema i cal saber que la sal està amagada en molts aliments que prenem cada dia. Com ja vaig comentar, en l'article de la sal, no és obligatori posar a les etiquetes la quantitat de sal afegida al producte i a més sol ser sal industrial, adulterada.

Hi ha uns símptomes clars que ens adverteixen que hi ha un consum excessiu d'ella. I també es podrien aplicar per als majors.

- Excés de fam. La presència de sal sobreestimula la gana. Quants vam començar una bossa de pipes o papes i no podem parar fins acabar-la?
- Excés de crits o queixes. Si crida sovint és perquè està massa contret, massa excés de sal, mentre que si es queixa és perquè s'ha tornat massa expandit, és a dir, excés de sucres i altres edulcorants.
- Moviments rígids o falta de flexibilitat.
- Dificultat per gatejar o caminar.
- Desenvolupament de cames arquejades.
- Desenvolupament lent: La sal impedeix el desenvolupament i frena el creixement.
- Una circulació sanguínia lenta.
- Pes anormal. Si s'aprima molt pot ser degut a que absorbeix massa sal. L'excés de sal causa contracció i rigidesa en un nadó massa prim, mentre que en el cas oposat (gros o obès), li fa retenir aigua, greix i altres substàncies com sucres.
- Pell seca quan la pell ha de ser tova i suau.
- Si els seus evacuations s'endureixen i prenen un color fosc.
- En alguns casos febre elevada.

Si té algun d'aquests símptomes s'ha de restablir l'equilibri reduint o evitant els aliments salats i contractors de la dieta materna: carns, sal comercial, ous, embotits, formatges, embotits, menjars preparats o menjar ràpid, enllaunats (olives, escopinyes...), congelats comercials (els afegeixen grans quantitats de sal), pastisseria industrial (si, molts són dolços però porten gran quantitat de sal), pizzes congelades i industrials (la de l'anunci de l'àvia també està inclosa), pans industrials, fruita seca industrials... És la mare la que ha de regular la seva ingesta ja que afecta la qualitat de la seva llet. I no oblidar-nos dels nens alimentats amb llet de fórmula, ells ho tenen més difícil ja que l'excés de sal el porten incorporat en aquesta llet. Hauríem de començar a preparar nosaltres mateixes llets vegetals casolanes i més nutritives com la que ens recomana Aveline Kushi:

Llet de Cereals Integrals:

Pot donar-se després dels 8-12 mesos com a aliment principal. Els ingredients principals són arròs integral, arròs integral dolça i ordi. L'arròs integral és el principal ingredient en la llet de cereals ja que s'aproxima molt nutricionalment a la llet materna. Per simular el sabor dolç de la llet materna i proveir suficient proteïna i greix per a la criança del nen, pot incloure una mica més d'arròs dolç i ordi.

S'usa quatre parts d'arròs integral de gra curt, tres parts d'arròs integral dolça i una part d'ordi. De tant en tant es pot introduir mill. No es recomanen el sarraí, ni el blat ni el sègol.

- Remullar els cereals durant la nit o 24 hores si fa molt fred. Cuinar a olla pressió amb un trosset de kombu (no l'agafarem, la

guardarem per a la propera vegada) i cinc vegades el volum d'aigua de font o mineral. Cuinar entre una hora i una hora i mitja a foc lent.

- Una altra opció seria remullar els cereals i bullir en 10 vegades el seu volum d'aigua i trosset d'alga kombu. Quan bull, cuinar a foc lent fins que el líquid es redueixi a la meitat.

La barreja pot ser guardada en un pot de vidre a la nevera i recalentar-la abans de tornar a utilitzar. La llet de cereals pot usar-se una mica més gruixuda com un dels primers aliments tous després del deslletament. Se li pot afegir sèsam torrat i mòlt (5-10%).

- Important: La llet de cereals no es pot fer amb farines de cereals ja que produiran mucositats.

Com he comentat anteriorment, un excés de sal pot inhibir el procés de creixement natural i a més pot causar una degeneració en la seva capacitat mental.

Un cop el nostre nadó comença a prendre sòlids hem de fer els seus àpats sense sal fins que passi un any o més d'edat i accentuarem el sabor dolç amb cereals més cuinats, amb verdures dolces i en alguns casos afegint una mica de melassa d'arròs ecològica.

Però també és important que la mare no només reguli el aliments salats abans esmentats ja que normalment qui pren aquests aliments també sol incloure en la seva alimentació aliments més expansius com a excés de fruita crua, líquids (tes, sucres i begudes industrials), dolços industrials... per a compensar els extrems. Aquests aliments debiliten molt i així no ajudarem a resoldre el problema amb només treure els aliments salats. Com veieu per trobar l'equilibri dels extrems no ens serveixen i tant els salats com els dolços són les versions més extremes dels aliments. Tota aquesta informació és recollida d'una gran dona coneixedora per experiència pròpia i és Aveline Kushi, dona de Michio Kushi.

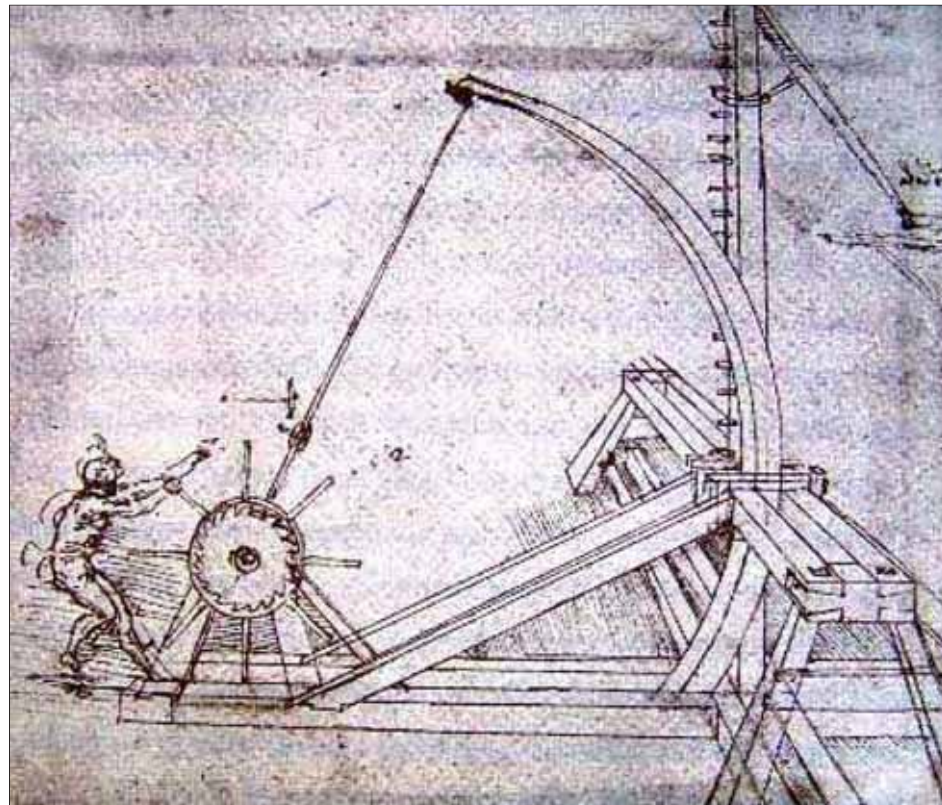
Volia fer una puntualització amb el tema de la llet materna. Tots ja sabem que és molt millor que la llet de fórmula però una mare que s'alimenta cada dia de sucres, refrescs, lactis, fruites tropicals i els seus sucres, alcohol, medicaments, espècies, pastisseria industrial, estimulants com el cafè o el te, menjars preparats, carns industrials, embotits... la seva llet no serà molt nutritiva i el nadó no rebrà els anticossos d'una llet en condicions i estarà desprotegit tenint moltes probabilitats d'agafar fàcilment refredats, meningitis, amigdalitis, etc. La mare que dona de mamar cal eliminar els aliments esmentats i qualsevol aliment extrem (com els esmentats en el post) i equilibrar la seva llet a base de prendre diversos dies kuzu amb umeboshi.

L'important és la qualitat no la quantitat ja que ja pots donar-li tota la llet que vulguis però si tu, Mare, no t'alimentes correctament, el teu bebè no estarà nodrit i sa com tu creies. Sigues conscient. Salut i Bons Cura Infantil

Yo Isasi
Nutridora Macrobiotiva



Parlem de cuina



Leonardo Da Vinci, el cuiner (II)

Tot just començar a fer feina al servei de Ludovico Sforza, a Leonardo li encomanen l'organització de les noces de la fillola de la casa. Per a aquest acte Leonardo proposà un menú innovador, però que no caigué bé a Ludovico ja que el trobà massa excessiu; i això es torna esdevenir un nou revés per a Leonardo.

Després d'això l'hi és encomanada la feina de construcció d'estris de cuina per a facilitar les tasques als treballadors de palau. Leonardo inventa, entre moltes altres coses, una cinta transportadora per dur els troncs tallats a l'exterior cap a les foganyes de la cuina, amb l'intenció de mantenir els focs sempre encesos per a la provisió d'aigua calenta en abundància. La idea era prescindir de la persona encarregada d'entrar els troncs a la cuina i així estalviar en personal...el que no va tenir en compte fou que per fer funcionar l'ingeni s'havien de menester 4 homes i 2 cavalls extres, per a fer girar la serra circular i la cinta transportadora.

Alguns de les idees de Leonardo no sortiren mai del paper, a vegades per la seva complexitat, les seves dimensions o el fet d'esser poc pràctiques, com per exemple un estri per a obrir fruits secs accionat per dos cavalls que feien girar una petita premsa. Moltes d'elles, però, s'han posat en pràctica, de fet molts d'ells encara són usades avui en dia com els mecanismes dels molinets de pebre bo, el perns sense fi de les picadores de carn, o un sistema per a rostir carn accionat per la pròpia calor creada per foc. Leonardo es dedicà a n'aquesta tasca de forma molt activa, així com ho demostren el bon grapat de dibuixos que podem trobar del Mestre. Xerrant de documentació, podem dir que tota la informació per a poder contrastar sobre la vessant gastronòmica de Leonardo està molt difuminada i que molts dels textos originals del Mestre s'ha anat perdent al llarg del temps. Si que és cert que Leonardo manifestà durant tota la seva vida

una especial devoció per la cuina, i també es cert que visqué l'experiència de tenir una taverna amb el seu amic Botticelli. Lo demés, com sempre, frega entre lo històric i lo fantasiós. Fets que venen a ampliar més el mite d'aquesta figura en la història de la humanitat.

Sigui com sigui Leonardo ens va ensenyar molt. Ens va mostrar com la ment es una eina poderosa, com l'esforç i la dedicació sons claus per a aconseguir fites, i perquè no, ens va ensenyar a cuinar, o si més no, a veure (i viure) la cuina d'una altre manera.

Bibliografia

"Notas de Cocina de Leonardo Da Vinci". Ed. Temas de Hoy. 1999
"La renovación en la mesa". Tamara Pereira
A la fotografia que acompanya aquest article podeu veure una màquina de fer espagueti.

Agenda gastronòmica

Ja es poden comprar les entrades per GASTROTAST. Les trobareu a Motos Pepllu Rent, al Port. Us recomano aquesta innovadora proposta que compta amb la participació dels millors cuiners de l'Illa, que ens mostraran les seves creacions dins el marc incomparable dels Jardins d'Alfàbia. La convidada és per als dies 28,29 i 30 de Juny i 5,6, i 7 de Juliol. No us ho podeu perdre. També pou ampliar la informació visitant el bloc de la secció a <http://cuinant-blog.blogspot.com.es> o be adreçant-vos al mail parlemdecuina@hotmail.com

Bona setmana.

Juan A. Fernández

