

Salut i bons aliments



No saber dir que no. Menjars compromesos

Ens passem la vida fent menjars amb amics i no tan amics, amb familiars i no tan familiars, amb companys o no tan companys de feina i moltes d'aquestes àpats són per compromís no perquè realment hi vulguem assistir. Però aquí no entraré en en el tema de l'amistat o empatia pels comensals, vaig a parlar sobre aquells que estant amb problemes de salut (alguns seriosos) i han decidit cuidar-se a nivell nutricional no saben prioritzar i prefereixen anar-hi de tenir cura el seu cos. El problema arriba quan han passat unes hores de la compromesa menjar social on comença el malestar físic i psíquic i això només ho viu un mateix, en solitari, això ja no es comparteix amb els altres comensals... Moltes d'aquestes àpats no ens omplen ni a nivell nutricional i molt menys a nivell emocional i crec que ja és hora que tants els que vulguin anar com els que no respectin les decisions de les dues parts. És molt important la comprensió i suport dels altres quan estem fent una teràpia nutritiva per a la nostra salut ja que això implica que puguem seguir endavant perquè no és un camí de roses i es necessita paciència, dedicació, constància i crec que l'última paraula seria valentia. 'Hem de ser cautelosos amb la malaltia. La seva instauració és lenta i insidiosa i la seva sortida terriblement costosa'. J. L. Padilla. Amb aquesta cita queda clar que la malaltia no arriba així de la nit al dia, bé pot arribar de sobte, però només quan hem portat un estil de vida en desacord amb la salut. Per això, hem de ser realistes i saber que la recuperació trigarà a arribar i només depèn de nosaltres, de la nostra actitud cap a ella i cap a la vida, de la nostra alimentació i del nostre estat emocional. Tant si es tracta de baixar pes, com d'una úlcera, una infecció vaginal i ja no parlem de paraules majors com un tumor al pit o en l'úter...i moltes més.

Hem de enfrontar-nos als compromisos socials, hem de ser nosaltres mateixos i ser nosaltres qui prenguem les decisions que realment volem. Així que si ens conviden a una barbacoa amb embotits, fregits, carn greix i unes fulles d'enciam però la gent que

acudeix és del nostre gust i ens coneix bé, hem de ser valents i acceptar la invitació però sent honestos i portant-nos el nostre menjar curatiu sense cap tipus de vergonya. Segur que ens sorprenem de les reaccions dels altres. És com els intèrprets d'una pel·lícula, tindrem al gracioset de torn que ens donarà la tabarra amb els seus acudits dolents nutricionals; hi haurà l'erudit nutricional interessat però sabent que el que menges és per això i allò; tindrem el personatge maternal preocupat perquè aquí no hi ha greix i et quedaràs en els ossos; i al curiós, el que ho vol provar tot, compte amb aquest últim que et pot deixar sense menjar. Doncs això, som els protagonistes d'aquesta pel·lícula i hem d'acceptar la situació, segur que el primer cop pot resultar una mica molest, o potser no, però us puc assegurar que després serà una cosa normal perquè la gent respectarà i sabrà que ho fas per teu bé, per la teva Salut.

En definitiva, tens dues alternatives: quedar a casa i gaudir del menjar però sense companyia o anar al dinar social amb el teu tupper nutritiu i gaudir de la companyia i del teu bon menjar. Tot està al nostre cap, tot ho crees tu. Així que obre la ment i la boca i deixa que entri el millor i si és amb bons amics, molt millor. I treu-te ja del cap que ets un bitxo raro, que en aquesta societat és impossible alimentar-se i nodrir-se bé, elimina la programació mental. Cada vegada som molts, cada vegada som respectats i fins i tot admirats per la nostra obstinació a recuperar el nostre benestar.

Jo estic encantada perquè amb la meva feina pot anar a qualsevol part d'Espanya a menjar Macrobiotiva. Cada vegada som més!

Salut i Bons Aliments en bona companyia.

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina



Comença el curs a l'Institut i feim bunyols

Després d'un convuls inici de curs sembla que ja tot, poc a poc, torna a la normalitat. Ganes no en faltaven de posar-se el davantal i fer allò que millor sabem fer: cuinar.

No vull quedar-me, però, amb la sensació que iniciem el curs amb retràs; simplement el començam per la lliçó número 2. La primera, "Dignitat i responsabilitat", ja l'hem feta. (Tueldús)

Enguany, com cada curs, tornam a posar en marxa el Restaurant Ben Cuinat a l'IES Guillem Colom Casasnovas; i cada dijous us oferirem un interessant menú elaborat pels alumnes de cicle formatiu de cuina. Tenim molt clar que en l'educació hi han d'estar implicades les famílies que complementen allò que els docents treballam als centres educatius. Per això us animam a participar del nostre restaurant, i a part de col·laborar en la formació dels alumnes gaudireu d'un seguit d'agradables experiències gastronòmiques, que sens dubte us sorprendran.

L'horari d'obertura és de 13:15 a 14:30 h, i per tal de facilitar la tasca docent s'han de formalitzar les reserves amb una setmana d'antelació. El preu són 9'50€ o 8 € amb l'abonament de 5 menús.

Esperam que us agradi la nostra proposta i si, a més, en pujar a l'Institut portau qualsevol edició d'aquest setmanari us convidarem a una copa de cava amb el menú.

Si voleu consultar el menú del restaurant el trobareu tant a la web de l'Institut www.iessoller.com com a <http://www.cuinant.com/ies1314.htm> on a més podreu consultar les receptes i tota la feina que feim dia a dia al departament de cuina.

I com que el moviment es demostra caminant, aquí us deixam la que ben segur serà una de les primeres elaboracions que farem aquest curs: Els bunyols. Una de les primeres festes gastronòmiques després de l'estiu son Les Verges, una celebració de finals del més d'octubre; on és tradicional la degustació de bunyols, tant el més típics de patata o moniato, com les lioneses, que tant podem fer fregides com al forn i podem omplir-les de crema, nata o trufa. Això sí, per arrodonir la feina a la cuina els hem d'acompanyar de sucre, mel, d'herbes dolces, moscatell i cançons per a les al·lotes.

Aquí teniu les dues receptes per anar

preparant aquest plats dolços

Bunyols de forn / Lioneses/ Profiterols (de pasta choux)

Ingredients :1 l. d'aigua, 800 grams de farina fluixa, 400 grams de saïm o mantega, 25 ous sencers i sal.

Elaboració.

Posau a coure l'aigua amb la sal i el greix. Un cop diluït aquest afegiu la farina (tota de cop) i deixau-ho coure uns 2 minuts sense deixar de remenar. Llavors (i fora del foc i amb la massa tèbia però que no faci fum) anau-hi afegint els ous d'un en un sense deixar de remenar.

Un cop afegits tots els ous, i amb l'ajut d'una màniga pastissera, podeu anar fent les formes, sobre una placa amb paper de silicona o lleugerament untada amb saïm i ja ho podeu coure a forn fort (190°C) uns 5 minuts.

Notes: Una altra opció és fregir-los. Si els feis al forn, abans de finalitzar la cocció i amb l'ajuda d'una broqueta foradau-los i els acabau de coure uns minuts més; així surt tot el baf de dintre i després de freds no queden aixafats.

Bunyols de patata o moniato

Ingredients.

3 ous sencers, 125 grams de llet, 125 grams d'aigua, 500 grams de puré de patata, moniato o mesclat, 500 grams de farina fluixa 30 grams de llevat de pa, un polset de sal, 1 cullerada de saïm, oli per a fregir i sucre per a empolsar

Elaboració.

Mesclau tots els ingredients de la massa fins a aconseguir una pasta homogènia, deixau-la tovar 1 hora a temperatura ambient o fins que dupliqui el seu volum.

Després feis unes bolletes amb l'ajuda d'una cullera i fregiu-les dins abundant oli calent. Un cop freds podeu espolvorejar-los de sucre o mel.

Bona setmana, bon profit i esper que ens trobem algun dia al Restaurant de l'Institut. Mentrestant fins dissabte, que ve en aquestes pàgines.

Juan A. Fernández

