



# OLLP

(OLI DE PALMA, LLIBRES i PANADES)

Balears fa ciència. 8 d'abril de 2017

## **OLI DE PALMA**

Aquesta mateixa setmana, tal i com va passar fa uns mesos amb el peix panga i de qui en vàrem parlar també en aquesta tertúlia de dissabte ; vàries cadenes de supermercats han iniciat la guerra contra l'OLI DE PALMA.

Es pot dir que l'oli de palma està en boca de tots ( en tots els sentits de la paraula). Els estudis fets i que demostren l' efecte nociu per a la salut ha alertat a la societat:

- \* Augmenta el colesterol 'dolent'.
- \* Te una gran incidència directe en la aparició de vàris tipus de càncer.
- \* Directament « embossa» les artèries i augmenta els problemes de circulació i cardíacs
- \* Està present en molts de productes alimentaris, i malgrat ja fa dècades que s'usa, ha estat en el darrers anys cap aquí quant s'ha «instal·lat» com el greix de base en la indústria alimentària.
- \* A més, el passat mes de desembre, l' Institut de recerca en biomedicina (IRB) va informar que l'oli podria provocar metàstasi



Però , això no és tot

\* Segons la UNEP (Programa mediambiental de Nacions Unides), les plantacions d'oli de palma són la principal causa de la desforestació a Malàisia i Indonèsia. Aproximadament el 70% de les plantacions de palma a Indonèsia i el 50% a Malàisia, estan situades en zones que prèviament eren bosc tropical.

\* Cada dia es cremen milers de kilòmetres quadrats i es destrueixen ecosistemes sencers per a guanyat terreny conreable als boscos per a la Palma I EL SEU OLI.

Però, i si és tant perjudicial perquè s'usa: DINERS

\* S' estima que la producció mundial per a aquest any (2017) d'oli de palma serà de 64,5 milions de tones, el que representa un 9,6% més que l'any anterior. Indonèsia és el major productor amb 35 milions de tones (49% del total). El segueix Malàisia amb 20 milions ( 35%) , Tailàndia 2,3 milions de tones, Colòmbia 1,28 milions i Nigèria 970.000 tones.

\* Aquestes exportacions mouen 36.000 milions de dòlars a l'any

\* A l'altre costat, en el de les importacions, l'Índia és el país que més importa, el 18% del total. En el cas **d'Espanya importa el 3%, de manera que es converteix en el quart país europeu amb més importacions, per darrere d'Holanda, Itàlia i Alemanya.**



## **EL MÉS UTILITZAT**

L'oli de palma és el més utilitzat del món, per davant del de soja o el de colza. Es produeix a partir dels fruits de la palma africana (*Elaeis guineensis*) i s'ha convertit en una matèria primera usada a escala global per a l'elaboració d'una gran quantitat de productes de la indústria alimentària i cosmètica.

Per a que vegeu la seva implementació en la nostra cistella de compra :

\* El 50% dels productes del supermercat utilitza l'oli de palma, pel seu cost més barat: cremes i cobertures, productes per untar, agaletes, torrades, pastisseria industrial, plats precuinats i aperitius entre molts d'altres productes

\* Fora dels aliments, aquest oli també s'utilitza. En els productes de neteja, de fet és part clau de la fórmula de sabons i detergents. En els cosmètics s'usa per la seva untuositat

## **DOLENT PER A LA SALUT I MEDI AMBIENT**

Segons dades de l'OCDE, cada ciutadà europeu consumeix a l'any 59,3 quilos d'oli de palma.

Per Nadal de 2014, varen saltar totes les alarmes sobre aquest producte i va entrar en vigor el Reglament Europeu UE 1169 del 2011 sobre Etiquetatge d'Aliments i Informació Alimentària facilitada al consumidor, amb la finalitat que en l'etiqueta apareguin tots els ingredients detallats de l'aliment. Així hi pot, conscients de la seva poca salubritat, moltes empreses encara etiqueten l'oli de palma com a «olis vegetals» ... i tot perquè l'oli de palma surt 4 vegades més barat que l'oli d'oliva, per exemple. Tal i com passava amb el panga, sembla ésser que per certes empreses (per desgràcia la majoria) segueix essent primordial el resultat econòmic que no el qualitatiu.

La clau està en la informació, nosaltres com a usuaris ens hem d'acostumar a llegir l'etiqueta, prescindir de certa gama de productes, cercar, comprar i tenir ben clar que som nosaltres qui ens hem de cuidar. A nosaltres i als qui cuinam.



## **EL LLIBRE**

I Ja que xerram d'alimentació i , tenint Sant Jordi al cap de cantó, us recomano una novetat editorial que si la llegiu us asseguro que la vostra forma d'anar al mercat i fer la compra canviarà radicalment.

Es tracta del llibre de Christophe Brusset. “ **¡Cómo puedes comer eso!**”. Ed **península**.

Carn de cavall venuda com a carn de vaca ( que també fou notícia ara fa un any) , té verd xinès ric en pesticides, safrà espanyol que reament és iaraní, melmelada de fraules sense fraules, llet amb melamina.... com diria Dark Wader .. “el costat obscur de la indústria alimentària”...

L'autor va esser durant 20 anys directiu de grans grups alimentari i va essr testimoni de tota casta ne males pràctiques en la indústria. Ara romp la llei del silenci i ens mostra que hi ha al darrera de les marques blanques, les ofertes i d'on venen ( i com) les matèries primeres.

Un llibre recomanat per a tots el consumidors preocupats per l'alimentació .

Com diu l'autor durant el llibre: “ Siguem frans , lo únic que els interessa a les empresa són els teus diners, no la teva felicitat ni la teva salud. Ets tu que comprant decideix lo que entre a casa teva o no. Usa aquesta força ( i tornam a referències cinematogràfiques) per a canviar les coses”



## LA RECEPTE

No podem acabar la tertúlia d'avui amb aquest mal sabor de boca, així que donada també la proximitat de la setmana santa, berenarem de panades ( sense oli de palma, per suposat)

### **PANADES DE XOT I CABELL D'ÀNGEL. ( per a 12 panades)**

Per a la pasta:

250 grams d'oli d'oliva de sa cooperativa de Sóller, 250 grams d'aigua, 125 grams saïm de porc, sal i la farina fluixa que agafi.

Pel farcit:

800 grams de carn de xot, bocinets de xuïa, 150 grams de cabell d'àngel, sobrassada de Can Lau a pessics, moradui, sal, pebre bo i oli d'oliva.

Pastar tots els ingredients de la massa, i formar les cassoles per a la carn (pensar a reservar pasta per a les tapadores).

Tallar la carn a daus, sassonar, posar-hi unes gotes d'oli i les fulles de moradui. Afegir-hi el cabell d'àngel. Omplir les panades i repartir-hi la xuïa i la sobrassada.

Tòrcer les puntes en la forma clàssica per a travar les tapadores. Foradar aquestes, un poquet, amb una forqueta; per que surti el vapor de dintre durant el procés de cocció, que serà a 190°C uns 20 minuts ( segons la mida)