



### Cuina afrodisíaca

## Programa 13 de febrer. Sant valentí

Des dels inicis de l'existència de l'ésser humà, aquest sempre ha intentat satisfer al màxim les seves necessitats , **essent unes de les més imprescindibles l'alimentació i la sexualitat.** Quasi totes les cultures han relacionat amb dues facetes humanes d'alguna manera, ja sigui donant nom d'aliments a parts del cos usades en l'acte sexual o dotant de noms sexuals a plats o altres aspectes relacionat amb l'alimentació.

Màgia, ficció, realitat o fantasia, sempre s'han relacionat el poder d'alguns aliments en fer més satisfactòria la pràctica amatòria. De tots és conegut el suposa poder afrodisíac del marisc, els espàrrecs, la nou moscada, el caviar, l'àpit o el cava.

Des dels temps més immemorables en han arribat autèntiques faules que aporten propietats sexuals als aliments, fins hi tot l'Antic Testament ens parla d'aquests aliments i les seves "propietats", però la veritat és que aquestes possibles propietats "alimentícies" que ens afecten després de l'ingesta estan més unides a les creences personals que a les científiques.

**Personatges influents del passat han jugat a n'aquest joc alimento-sexual , com Cleopatra que es banyava dins llet de cabra i somera per a tenir millor aspecte i delectava als seus amants amb fina confitura de mel i ametlles, tot repartit per parts "estratègiques " del seu cos d'adolescent.**



També l'altre costat del món ens ha mostrat les propietats que adquirien els Orientals menjant sopa d'aleta de tauró, pols de banya de rinoceront o consumint els genitals del tigre.

El fet de que la cuina encaminada a aixecar l'ànim carnal, està íntimament relacionada amb la condimentació dels plats. Aliments com l'api o la ceba entre d'altres fan que el cos augmenti la seva temperatura corporal provocant suor i palpitations. **Una reacció perfectament normal en el nostre organisme al consumir productes picants o molts àcids; però que es poden associar a un augment de la libido, i en segon quines cultures fins i tot es pot considerar aquesta reacció un atac a la moral i pecat de luxúria.**

**L'etimologia de la paraula ens atraca al mite d' Afrodita , la deessa de l'amor pel poble Hel·lènic.** Més tard els Romans augmentaren la relació aliments-sexe en les famoses orgies en honor el *Deu Bacco* (Bacanals) ; **però avui dia sabem que una bona i copiosa panxada no és compatible amb els actes amatoris posteriors;** molt en contra del que proposava el *Marques de Sade* que deia que “*menjar abundantment pot provocar sensacions voluptuoses*”. Resumint; la libido i l'estómac ple no son bons companys d'alcova.



## Existeixen de debò els aliments afrodisíacs?

La forma dels aliments sempre desperta la imaginació per a veure més enllà de les propietats organolèptiques pròpies . Formes que recorden als òrgans reproductius tant masculins com femenins. El llistat de productes suggerents és immens, plàtans, pastanagues, nabs, carabassó, albergínia ; per un costat. Ostres, musclos, o carxofes per l'altre, això sense passar a parlar dels múltiples acepcions dels noms certs productes alimentaris com el conill, la perdiu o la colflori, per posar-ne alguns exemples.

**Fugint de la cultura popular el que si és cert , es que certs productes ajuden a la producció d'aminoàcids o sintetitzadors que participen en l'activitat del sistema nerviós,** com són l'alcohol (amb moderació), el sucre, la xocolata , i les fruites però no és pot recórrer a ells com a salvació per a reactivar la libido. Al cap i a la fi, la imaginació és l'afrodisíac més potent.



## **Trucs per a fer la cuina més afrodisiaca.**

1.- Planifica: Conquerir o reconquistar una persona no és qüestió d'improvisacions. Pren-te el teu temps i assegura't de tenir tot preparat, però sobretot de tenir temps. El seduir una persona a través del paladar, és qüestió de temps.

2.- Coneix l'objectiu: Coneix a la persona que vols seduir. Els seus gustos poden ser difícils d'identificar, però és important que coneguis a detall el seu règim alimentari. Per exemple, si és vegetarià, si és celíac, si pot ingerir begudes alcohòliques). Un mai sap, millor és no portar-se una sorpresa.

3.- Localització: Pot ser difícil saber quina és la decisió correcta entre triar un sopar en un bon restaurant o una menja fet a casa. Totes dues ho són, tot depèn dels gustos de tots dos i el que considerin generarà més intimitat i comoditat. Anar a un restaurant per un sopar romàntic ja és un ritual. No obstant això cal tenir molta cura amb l'elecció del local, per la qual cosa es recomana conèixer la seva carta i haver visitat prèviament. També hi ha l'opció de cuinar a casa, i té el seu gran avantatge, sempre que es faci amb temps i planificació, ja que cada cosa que es faci estarà personalitzada i serà una sorpresa que se li ofereix a la parella.



5.- Lent però segur: Si cuines per aquella persona fes-ho amb calma i amb gust, els estats d'ànim es reflecteixen en el que fas.

6.- Molt control pot generar descontrol: No et guiïs pels estereotips, tradicions o costums prefabricades. Intenta alguna cosa diferent que et faci realment especial.

7.- Cuida amb els amaniments i espècies: Si bé el picant pot ser molt afrodisíac per la calor que desperta al paladar. Encara que de la mateixa manera has de cuidar l'ús d'això, en ser la teva parella al·lèrgica a alguns d'aquests ingredients.

8.- Un truc amagat per a les postres: És un ritual tradicional que la vetllada inclogui les postres, però el que facis amb ell augmentarà els nivells de seducció. Comparteix-ho amb la teva parella i juga temptant al paladar en petites porcions.



## Aliments afrodisíacs ( suposadament )i petites receptes recomanades

Tots hem escoltat alguna vegada .. aquest aliment és afrodisíac, i es diu que tenen el poder de pujar la libido. Realment serà veritat? .. Qui sap, però el que si podem és divertir-nos a la cuina i fer receptes amb aquests aliments tan interessants .. aquí us deixo uns mini consells per alguns dels aliments amb característiques suposadament més afrodisíacs. Jugau amb la cuina, la ambientació i la sensualitat.

**1º - La xocolata.** Segons diuen és més afrodisíac que les besades .., per això us recomano uns bombons de xocolata i nutella al pebre rosa

**2n - Els gerds** - A més de afrodisíacques són realment atractives. Uns gerds saltejats amb mantquilla i pebre verd ...i un poc de llimona

**3r - La pinya** - En ser rica en vitamina C proporciona molta vitalitat i per això us recomano pinya fresca amb nata...dona molt de joc. Tallada a dades petits

**4t - Les ametlles** - Reconegudes pel seu gran poder afrodisíac i per la seva aroma estimulant, us recomano unes ametlles garrapinyades

**5è - La canyella** - posseeix una olor molt agradable i estimulant per als sentits, us recomano un arròs amb llet amb canyella, o posar un poc de canyella al bordes d'una copa de cava

**6è - Els espàrrecs** - diuen d'ells que desperten la luxúria en home.  
Espàrrecs planxa embolicats amb cuixot salat.

**7é Vieires. ( Recepta a continuació)**



## ***VIEIRES AMB SABAIONE DE PALO MALLORQUÍ, PURÉ DE POMES I GERMINATS***

### **Vieires amb sabaione de palo, puré de pomes i germinats**

ingredients: Vieires, vermells d'ou, licor de palo, pomes i variats de germinats

Elaboració: Netejau les vieires i feis-les a la planxa. Assaonau-les be.

Rostiu les pomes al forn i feis-ne un puré amb elles.

Per a fer el sabaione pujau els vermells d'ou al bany maria amb el palo. ( 2 vermells per persona)

Muntatge: Posau una base de puré de poma dins les conxes de la vieira, damunt un poc de poma fresca a daus. Posau les vieires calentes tallades a la meitat damunt i el sabaione . Gratinau amb el soplete . Acabau amb els germinats per sobre. Serviu les vieires dins un plat amb un llit de sal gruixada.





*Juan L. Fernández*  
CUINER

