



Ib3 Radio Balears fa ciència .

Viatge a Uzbekistan.23 juliol

INTRO:

La República d'Uzbekistan és un país situat a Àsia Central. La regió va ser conquistada al segle XVI pels nòmades uzbeks, que parlaven un dialecte del turc oriental. Uzbekistan el 1924 es va constituir en República Soviètica, finalment va assolir la seva independència al desembre de 1991. L'economia d'Uzbekistan resideix en la producció de diverses matèries primeres, com cereals, cotó, i diversos minerals i gas natural.

CUINA:

Es pot dir que la cuina d'aquest país està influenciada pels ingredients que pot oferir la seva agricultura, hi ha una bona quantitat de producció de cereal sobretot en forma de pasta. En el terreny de la carn és molt popular el xot

Alguns dels plats més importants són les sopes com el Shurpa i el Naryn; entre els plats principals es troba el plov, diversos kebabs i els Samsa; i finalment els Laghman, que pot ser una sopa o un plat principal.

Rep clares influències de la cuina turca, hindú i Persa. I el fet que la seva població, majoritàriament sigui musulmana, condiciona alguns dels hàbits alimenticis.

Els plats d'Uzbekistan no són molt picants en general, però molt especiats. Els condiments bàsics són comins negres, pebre vermell i negre, coriandre, i cereals de sèsam, les herbes fresques (sobretot l'anet, julivert, i alfàbrega). Altres condiments són vinagre de vi, per amanides i escabetxos, així com productes de llet fermentats. Els productes més populars són "Katik", iogurt de llet àcida i "Suzma", una llet rica en greixos

El Pa és l'aliment bàsic. El pa és fet en general en «tandori» (fets al forn a alta temperatura). Hi ha tipus que són fets amb cebes i carn a la massa, altres tipus tenen cereals de sèsam.

Com a totes les cuines arabs i, tuerques e hindús, La cerimònia de te té una especial rellevància diària el dia a dia. Per exemple és el primer que és ofert cada hoste que arriba. El te verd és la beguda de l'hospitalitat, és begut també després dels àpats perquè facilita la digestió



Per a aquest darrer “viatge” de la temporada a IB3 radio , vull acabar amb una sèrie de consells que hem de seguir per a no perdre el “bons hàbits” alimenticis al partir de viatge.

1. Fer un berenar saludable, energètic i nutritiu. Fruites, cereals, formatge i ous ens donaran la energia necessària per a iniciar el dia.

2. Cercar restaurants saludables, vegetarians, tradicionals , amb menjars adaptats a al·lèrgies o amb opcions veganes, i supermercats o botigues ecològiques . Tot segons els nostres gustos , però hem de fer aquesta feina abans de sortir de viatge. Hi ha moltes webs que ens faciliten aquesta feina com : <http://www.happycow.net>.

La clau és una bona organització prèvia per gaudir al màxim sense tenir la sensació de "perdre temps" intentant trobar llocs saludables per menjar.

3. Preparar una carmanyola amb menjar saludable per al vol. Ja sigui un vol de llarga distància o un de curt, sempre és interessant portar alguna peça de fruita, fruits secs, llavors, barretes energètiques o també un entrepà. Així ens estalviarem comprar en aeroports

4. Dins el plànnig diari, incloure un “temps” per a dinar i sopar. Evitar menjar de drets i els fast food .

5. A vegades, si no estem acostumats a la gastronomia del lloc podem patir indigestions, diarrea, restrenyiment ... Hem de preveure tot això , per això convé no pegar “panxades”, degustar els “ nous” productes amb mesura. No menjar res que no estigui net (fruita de carrer) , escollir restaurants que ens garanteixin un mínim de seguretat.

6. Anar als restaurants o menjar fora amb actitud proactiva. Això inclou diverses coses: llegir la carta amb calma i preguntar tot el que ens generi dubtes, explicar al responsable de cuina del restaurant o l'hotel si tenim alguna necessitat especial, fer bones combinacions de plats que siguin lleugeres i fàcils de digerir -el millor seria un sol plat o com a màxim un de principal i un altre d'amanida o verdura-, no menjar massa, evitar



salses, i també és important no menjar cap ingredient estrany per primera vegada si creiem que ens pot provocar malestar.

7. Sobretot no ens hem d'oblidar d'hidratar-nos be (sempre aigua embotellada), consumiu aliments variats. Una alimentació variada facilita una aportació equilibrada de nutrients. Hem de seguir els nostres horaris habituals de menjar en la mesura del possible, malgrat els canvis horaris. Almenys durant els primers dies.

També hem de moderar el consum de begudes amb cafeïna, i no les utilitzarem mai com a substitut del menjar. La cafeïna és un estimulants lleuger, i el seu consum elevat contribueix a la deshidratació i altera el son.

8. Intentarem mantenir-nos físicament actius. I en cas de que el nostre vol sigui molt llarg, recordau:

- * Beure un tassó d'aigua cada hora
- * Menjarem poca quantitat però bastants vegades
- * Tractarem de fer exercici (estirar l'esquena, els braços i les cames, caminar pels passadissos)

Salut i bon estiu.



Recepta:

Kebap

Ingredients:

200 gr. de pitrera de pollastre
1 tomàtiga
1 ceba
2 fulles de lletuga
1 pebre verd
2 grans d'all
1 iogurt grec
1 cullerada de salsa de tomàtiga
1 cullerada de pebre vermell
1 cullerada de mostassa
2 fulles d'alfàbrega
Vinagre de poma

(OPCIONAL) 1 Pa de kebab (Pita)

Preparació

- El primer és tallar la carn a trossets petits.
- Per a fer el marinat: . En un bol posarem l'all picat amb suc de llimona, un raig d'oli d'oliva, un altre rajolí de vinagre de poma, una cullerada de mostassa i salsa de tomàquet, una mica de pebre vermell ben picat i una de verd .
- Ho remenarem be fins i així aconseguir una salsa . Posarem els trossos de carn dins i començarem a mesclar utilitzant les mans, perquè la carn quedi ben integrada. Ho posarem a la nevera per un grapat d'hores perquè es marini bé.
- Picarem la ceba i la resta de verdures mentrestant a trossets ben petits, i les saltejarem dins una pella fins que comencin a agafar color.
- Quan la verdura tingui una mica de color, llavors afegirem la carn , hi ho saltejarem tot a foc viu.



Juan L. Fernández
CUINER

- **MODE DE SERVEI 1:** Omplirem el pa de kebab amb la carn i les verdures , unes fulles d'enciam tallades a trossos juntament amb una mica de iogurt (trempat amb sal , vinagre de poma i mostassa) i unes fulles d'alfàbrega.
- **MODE DE SERVEI 2:** Podem presentar-lo emplatat, amb el pa a part.

