

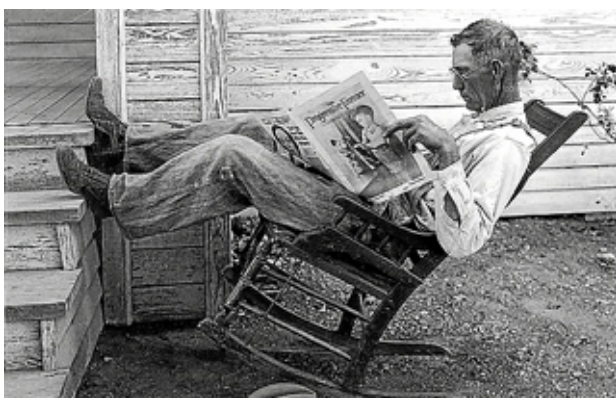
Salut i bons aliments

## El meu balancí, un gran aliat

**B**alancí: 'Una cadira els peus estan units a unes làmines inferiors corbades permetent a la persona balancejar endavant i enrere. La cadira està en contacte amb el terra només dos punts. El seient es posa automàticament en una posició en la qual el centre de gravetat de la persona està alineat als punts de contacte permetent limitar els esforços musculars de moviment del cos'. Vikipedia.

Als dos dies de donar a llum a casa, em va venir a la memòria la imatge de la meua mare dormint a la meua germana en un balancí mentre li cantava una cançó de bressol, balancí que sis anys abans havia utilitzat amb mi. Així que vaig dir en veu alta que volia un balancí i aquella mateixa tarda ja en tenia a casa un que havia estat comprat al mercat. Hi he passat moltes hores durant més de quatre mesos donant de mamar i dormint el meu nadó. El primer mes eren gairebé les 24 hores asseguda en ell. De tant balanceig el pobre balancí ja comença a fer sorollets però sembla que aguanta el que li tirin. És increïble com un moble, tan senzill i poc vist últimament a les cases d'avui, tingui tant profit per a mi en aquests moments. Li recomano a qualsevol mare ja que és molt gratificant bressolar al teu bebè mentre mama o mentre li cantes una cançó de bressol per a que s'adormi. I sembla que el seu balanceig és propici per a que aparegui la teva inspiració i comences a inventar cançons per apaivagar i relaxar. Estic sorpresa del que fan les hormones sobre això.

Considero que tota mare n'hauria de tenir



un, i fins i tot si no ets mare. El curiós de tot és que, ara qualsevol que ve a casa de visita en lloc de seure al sofà s'asseu al balancí, com una cosa inconscient, directament posa el seu darrere en ell i comença a balancejar i en tinc molts que s'han quedat super relaxats i altres fins i tot adormits. He de dir que de tant balanceig jo moltes vegades també em quedo adormida.

Així que tornem a 'treure de l'armari' a tan preuat moble que ens porta records de la nostra infància i estones agradables de relax i calma.

'Segons un mite americà, el balancí hauria estat inventat per Benjamin Franklin, tot i que cap nota de la seva biografia ho acredita. L'origen prové més aviat d'Anglaterra en el curs del s. XVIII (cap 1725). A partir del segle XIX, el balancí comença a ser fabricat per les empreses de mobiliari, sobretot el taller de Duncan Phyfe, pioner en els mobles d'estil Imperi a Nova York.' Vikipedia.

Salut i Bons Aliments.

Yo Isasi

## Vergonya social per menjar bé

**P**er què ens avergonyim per voler nodrir-nos bé? I no em refereixo a prendre pit de gall dindi o refrigeris light que ens venen com sans la indústria alimentària. Per què continua 'mal vist'? Per què les persones que mengen aliments industrials ens fan sentir com bestioles rares o maniàtics i ens jutgen com si fóssim uns inconscients? Seguim amagant per no ser el centre d'atenció, per a què no ens acribillen amb els seus 'savis consells' "que no n'hi ha per tant i que cal menjar de tot" com ells diuen. Seguim empassant-nos àpats familiars i socials i als seus presents comensals agafant indigestions tant físiques com emocionals. Personalment penso que és una manera de autoenganyar-nos (i enganyar al personal) i autoagredir-nos ja que després tot això passa factura a les poques hores amb indigestió, acidesa, restrenyiment o diarrea, cefalees i mal de cos. Crec que estem en un moment que ja és hora de mostrar-nos tal com som i que els altres ens respectin sigui menjant una

hamburguesa amb patates fregides com un arròs integral amb verdures i peixet. Per què ens sentim atacats per aquesta majoria? Per què ens fa vergonya expressar que es va acabar en la nostra vida l'oli refinat, el pa blanc i altres refinats, els maleïts lactis (ja sabent per tots que no són els únics que aporten calci) o el simple però assassí sucre blanc que està fins a la sopa? Hauríem canviar, a més de la nostra alimentació, la nostra posició davant aquests enfrontaments i deixar les pors i la vergonya ja que és la única manera que puguem gaudir tant del menjar com dels nostres companys de taula.

Comandament un missatge per a cadascuna de les parts:

-Per a la gent que segueix menjant industrials: Valora les teves amistats i respecta les seves decisions nutricionals, així es sentiran més relaxats i podreu arribar a una veritable amistat.

- Per a la gent que ha canviat i es nodreix amb aliments sencers, sense processar ni adulterar: Dona't permís per ser tu mateix no només a nivell emocional sinó també nutricional i ensenya a la gent, que comparteix la teua vida, el teu nou canvi i les ganes de cuidar-te i sanar-te sense por a ser jutjat.

Hem de ser honestos amb nosaltres mateixos i amb els altres i deixar de posar excuses barates com que et fa mal la panxa o que 'estic a dieta perquè el metge m'ho ha aconsellat'. Hem de ser valents i dir en veu alta que menges i et nodreixes així perquè et dona la real gana. Mai millor dit!

Yo Isasi  
www.nutricion  
encasa.com



Parlem de cuina

## Balear Skills 2012. Gastrotast. Nyam Nyam

**L**a Conselleria d'Educació, Cultura i Universitats va organitzar de nou el campionat Balearskills 2012; una competició d'alumnes de formació professional de diferents especialitats. Aquesta competició es va dur a terme als centres IES Lluçmajor, IES Juníper Serra i IES Francesc de Borja Moll els dies 21, 22 i 23 de novembre. Al llarg d'aquestes jornades, un total de 24 alumnes de les Illes Balears (16 de Mallorca, 4 de Menorca i 2 d'Eivissa) varen competir per a aconseguir una plaça per al concurs Nacional a Madrid.

Aquests alumnes competiren en 7 categories: Carrosseria (3 alumnes), Lampisteria i calefacció (2 alumnes), Instal·lacions elèctriques (10 alumnes), Tecnologia de l'automòbil (2 alumnes), Servei de restaurant (2 alumnes), Suport de xarxes (3 alumnes) i cuina (2 alumnes). Precisament fou en la categoria de cuina on tinguérem representació de l'institut de Sóller, ja que en Rafa Vila Bibiloni, alumne del cicle formatiu de cuina hi participà. Malauradament, tot i l'extraordinària feina de l'alumne solleric, el primer lloc fou per l'alumne que presentà l'IES Maria Àngels

Cardona de Menorca. Així, Omar serà l'alumne que representarà a balears en l'especialitat de cuina a l'Spain Skills. Els objectius de Balearskills són la promoció i la difusió de la formació professional, l'impuls d'aquests estudis i la difusió de les bones pràctiques dels alumnes entre els diferents centres educatius i la societat en general, la motivació dels alumnes incidint en el seu futur acadèmic i el futur professional, reconèixer i posar en valor la feina i la dedicació del professorat i, finalment, potenciar les relacions entre el món empresarial i l'educatiu lligant la realitat empresarial i laboral amb la formació professional.

La Conselleria d'Educació, Cultura i Universitats, a través de la Direcció General d'Ordenació, Innovació i Formació Professional, organitzà aquesta edició autònoma de la competició, la qual comptà amb el patrocini de les empreses Make't Up, Arbesa, L'Óreal Professional, Schneider Elèctric, La Herramienta Balear, Asinem, Simon, Comercial Faixina SA, Infocal, Mercedes Benz, Autos vidal, Würth España SA, Davasa, Vins i Licors Túnel i Cafès Marabans. Col·laboradors sense els quals no s'hagués pogut dur a terme el campionat.

**D**ins un altre ordre de coses (i és que avui no sé si hem bastarà l'espai) sols donar l'enhorabona a Víctor Calvo per la organització del Gastrotast que vaig tenir el gust de visitar dissabte passat (si mirau el blog veureu algunes fotos). Toni Piña, Arsenio Fuentes o Víctor García foren alguns dels cuiners del vespre que encisaren al nombrós públic amb les seves paraules i la seva màgia als fogons. Segur que tothom que hi va assistir ja espera la propera convocatòria d'aquest singular acte gastronòmic.

**J**a per acabar sols informar-vos que ja està a la venda el CD gastronòmic "Nyam nyam" de Joan Bibiloni que compta amb la col·laboració de grans artistes com Tomeu Penya, Pau Debon, Tiu, Víctor Uris o el mateix Joan Bibiloni. D'aquest disc ja us en vaig parlar ja fa uns mesos (<http://www.cuinant.com/pdf/juny%203012.pdf>). I ara, a més, també al blog podeu veure i sentir un tast d'aquesta proposta musical tant gustosa. Bona setmana i fins d'aquí a 7 dies

Juan A. Fernández  
parlemdecuina  
@hotmail.com

