

Salut i bons aliments

Desig compulsiu: bulímia social

Bulímia: Forma part d'un trastorn psicològic i alimentari. És un comportament en el qual l'individu s'allunya de les pautes d'alimentació saludable consumint menjar en excés en períodes de temps molt curts (el que li genera una sensació temporal de benestar), per després buscar eliminar l'excés d'aliment a través de dejunis, vòmits, purgues o laxants.

En la societat en la qual estem intentant viure hi ha certes malalties que són vistes com a normals i que ja passen desapercebudes (sense tenir en compte) com el restrenyiment (un mal generalitzat que no som conscients del mal que pot fer amb el pas del temps),

l'insomni (un altre mal per a la salut ja que no deixem al nostre organisme el temps per a reparar-se o regenerar-se), cefalees contínues (un avís contundent que hi ha alguna cosa que no funciona bé al nostre organisme), el famós colesterol i així unes quantes més.

Però hi ha una malaltia

que va tenir el seu auge i la seva preocupació (sortia a tots els mitjans de comunicació) però que ara crec que a poc a poc va sent 'normal' i acceptada, és la bulímia amb períodes d'anorèxia.

L'anorèxia físicament és més difícil de dissimular però una persona bulímica pot passar totalment desapercebuda perquè moltes de les vegades els seus abusos alimentaris són d'amagat.

Aquesta ànsia, aquesta compulsió, aquest desig desequilibrat per voler-ho tot, per necessitar-ho tot, per abastar-ho tot, ja no només està en el menjar. Sento que la nostra societat és una bulímica empedreïda i que nosaltres som uns bulímics mentals. Mai estem satisfets, sempre volem més, i si ho té el nostre veí doncs nosaltres també (ja sigui el seu cotxe com la seva dona o marit o fills). En fi, una societat insatisfeta que comença la seva marxa de satisfacció artificial omplert menjar escombraries, si, perquè el bulímic actual no es menjarà caviar o un bon plat d'arròs integral amb verdures, ho farà a base de sucres simples (xocolats, brioixeria industrial...) i greixos saturats (menjar fast-food, salses greixoses, snacks industrials, gelats industrials...).

Però després, després de cometre el 'pecat' arriba el penediment i què millor manera de fer-ho vomitant totes les escombraries menjades i així seguir autolesionant el nostre cos, però aquí ningú és lliure de pecat...Tot és un cercle que no té fi i un cop desaparegut el embotit, doncs tornem-hi.

Per a la Medicina Tradicional Xinesa és un problema de Bufeta i el seu estat emocional alterat seria la manca de voluntat.

Una altra manera suposadament d'arreglar els nostres problemes, disgustos, ansietats o estrès és menjant-nos aquestes preocupacions que es converteixen en menjar i ens la mengem, la devorem com si desapareguessin els nostres estats emocionals alterats. Però el bulímic sap que això no és així ja que no arriba aconseguir



alliberar-se de la seva angoixant vida i que el menjar és simplement un comodí però no la solució, és com la droga per a un drogaddicte. Un exemple molt senzill, quanta gent que ha deixat de fumar s'ha engreixat uns quants quilos? Crec que aquí no cal resposta, està ben clar que necessitem molt però que molt Amor i en majúscules per això la Acupuntura Xina en aquests casos utilitza el punt 8 Ren Mai, anomenat Shenque, situat just al nostre melic que és el lloc energètic on es va conservar l'alimentació perfecta (la nostra alimentació en el ventre de la mare, el seu calor i el seu amor) i fa que la persona canalitzi les seves

necessitats alimentàries imprescindibles i necessaris com en l'alimentació fetal. No es puntura, s'utilitza moxa amb gíngebre i sal.

Fa uns mesos vaig veure un documental sobre el procés de rehabilitació d'unes adolescents bulímiques-anorèxiques i gairebé em dóna alguna cosa en

comprovar que realment no els ajuden a entendre la bona nutrició i equilibrada, no els ensenyen a nodrir-se. Hi havia una noia que la presentadora la felicitava perquè aquell dia passava a la 'fase 2', és a dir, que ja no estava aïllada i que podia relacionar-se, i era el moment d'incorporar a la seva alimentació el sucre. Quina va ser la meua sorpresa que li van donar una barreta de xocolata comercial per a que se la mengés davant de les càmeres i mostrar al món sencer que ja controlava la situació (quina situació?). Al enganxar el seu primer mos, la presentadora li va preguntar que com se sentia al que ella va respondre: 'Em sento morir'.

I li vaig donar la raó, però ni ella ni la presentadora s'estaven adonant que tornava a la 'fase 0' ja que aquesta nena aviat tornaria a consumir compulsivament totes aquestes escombraries industrials per culpa dels sucres i els greixos hidrogenats. Ens venen el cotxe però es queden amb les claus. La indústria alimentària i altres indústries (moda, dietètica, publicitària...) ens tenen ben enganxats, i saben perfectament que encara que anem a 'rehabilitació' sempre tornarem a caure en les seves xarxes.

Així que si volem sentir-nos lliures, sigues tu qui decideix si prendre la barreta de xocolata o que es la meten per on els càpiga. Perdonar el meu to però això ja em supera, són molts casos d'adolescents (el nostre futur) perdudes en la immensitat.

Salut i Bons Aliments Nutritius

Yo Isasi
Nutridora Macrobiotiva
www.nutricionencasa.com



Parlem de cuina



Espinagades

D'aquí a pocs dies arriben les festivitats de Sant Antoni i Sant Sebastià; i amb elles el temps de torrades, espinagades i coques. Així que res millor per a la jornada gastronòmica d'aquest dissabte que fer-ho amb una recepta per degustar aquests dies de foc i dimonis.

Xerrant d'espinagades, possiblement siguin les més típiques les de la zona de Sa Pobla, malgrat en facin a molts d'altres llocs. Lleugerament coentes, han de portar anguila i bledes o espinacs com a ingredients principal; de fet reben el nom degut a n'aquesta darrera verdura. Malgrat tot també es poden fer amb gatí o mussola; també n'hi ha que les fan de llom de porc; això si, sense perdre els trets característics de coca tapada i coenta (possiblement es feia coenta per a contrarestar el gust fort de l'anguila).

Ingredients:

Pasta: 100 grams de saïm de porc, 1 dl d'oli d'oliva verge, 1dl aigua i la farina fluixa que agafi.

Farcit: 500 grams de mussola, gatí o anguiles, 1 manat de bledes, 1 manat de cebes tendres, 1 manat d'espinacs, 100 grams de xitxols tendres, 1 cabeça d'all, julivert picat, oli d'oliva verge, pebre bo dolç i pebre bo coent i sal.

Elaboració de la massa : empastau tots els ingredients fins a aconseguir una massa homogènia i que es pugui treballar bé. Dividiu la massa resultant en dues meitats que estirareu de forma rectangular o rodona (sobre una taula ben enfarinada) per a posteriorment deixar-les reposar uns 15 minuts a temperatura ambient (17-20°C) i més temps si fa més fred i tapades amb un pedaç de fil, per tal de que no agafin crosta.

Elaboració Farcit:

Netejau tota la verdura i la tallau ben petita. També netejau el peix, i en la mesura del possible li treis el màxim d'espinacs per després tallar-lo a filets. Tot en cru (verdura i peix) es mescla amb la resta d'ingredients i s'assaona convenientment, donant-li un puntet coent.

Pintau amb un poc d'aigua o ou batut els costats d'una de les dues meitats, més o manco d'un cm a tot el seu perímetre i repartiu aquest farciment sobre ella, sense arribar a la zona pintada, seguidament tapau amb l'altra pasta i pessigau un poc ambdues pastes pera evitar que s'obrin durant la cocció. Pintau tota la superfície amb ou batut, així ens agafarà un color daurat durant la cocció. La cocció la farem en el forn ja encalientit a 180°C per espai de 45 minuts.

Nota: practicaeu un petit forat a la superfície per tal que actuï de xemeneia deixant que surti tot el vapor durant la cocció aconseguint una massa cruixent. Si us sobra pasta podeu realitzar algun tipus de decoració per a sobre la capa superior. Diu es cançoner popular:

*A sa Pobla són ses festes
Mu mare deixau-m'hi anar
que hi ha espinagades coentes
I bons sonadors per sonar.*

Aprofiteu per a donar els molts d'anys a tots en Tonis, Antònies, Sebastians i Sebastianes. Podeu enviar les vostres col·laboracions per a aquesta secció a parlemdecuina@hotmail.com i també podeu visitar www.cuinant.com

Juan A. Fernández

