

Salut i bons aliments



La infelicitat de la infertilitat (I)

Una altra infelicitat més, una altra impotència a afegir al nostre món de bojós: la infertilitat. Actualment vista com una anormalitat normal on les clíniques de reproducció fan l'agost, tot l'any, amb inseminacions artificials, fertilitzacions *in vitro*, mètodes sensacionalistes, medicació agressiva, tècniques operatòries i les mares de lloguer.

Es considera, oficialment parlant, que una parella és infèrtil quan ha tractat de concebre durant un any sense cap èxit. Després d'investigar una mica sobre el tema, estava a punt d'exposar aquí estudis, xifres i números de totes les estadístiques i enquestes realitzades però seria un altre article més, avorrit i sense arribar a l'arrel del problema.

La infertilitat és un altre mal comú que ens avisa que alguna cosa no va bé dins nostre. I això la Medicina Tradicional Xinesa ho sap molt bé:

"Es diu que el Ronyó és l'Arrel de la Vida". Això és a causa que és ell qui emmagatzema l'Essència que és parcialment heretada dels pares i determina la concepció.

L'Essència del Ronyó és una substància preciosa heretada dels pares i parcialment reconstituïda pel Qi extret dels aliments. Per tant, la funció del Ronyó és emmagatzemar l'Essència heretada que abans del naixement nodreix al fetus i, després del naixement, controla el creixement, la maduresa sexual, la fertilitat i el desenvolupament. Aquesta Essència determina la nostra constitució, força i vitalitat bàsiques. Constitueix la base de la nostra vida sexual i el substrat material de la producció de l'esperma en l'home i dels òvuls en la dona. Una insuficiència de Essència pot ser una causa d'infertilitat, impotència, desenvolupament insuficient en nens, retards de creixement i senilitat prematura (...). Si l'Essència és vigorosa i abundant, el Ronyó serà fort i hi haurà una gran vitalitat, força sexual i fertilitat. Si l'Essència és feble, el Ronyó serà feble i hi haurà falta de vitalitat, esterilitat i una activitat sexual reduïda. Fonaments de Medicina Xinesa. G.Maciocia.

Hem de ser conscients que una raó molt important de la nostra esterilitat social prové a causa de l'alimentació industrial que cada

dia enverina lentament els nostres òrgans. L'alimentació industrial està composta per productes (no els anomenaré aliments) extrems tant contractors com expansius i aquests desbarajusten les funcions dels nostres òrgans, entre ells els reproductors. La qualitat i quantitat d'espermatozoides disminueix fent un semen espès amb humitat i mucositat que fa que aquests diminuts animalons no puguin arribar al seu destí, aquestes mucositats i humitats també afecten a les dones creant fibromes uterins, anovulació, desordres menstruals i a la llarga esterilitat.

Si sou assidus lectors, ja sabeu quins són aquests productes extrems mal anomenats aliments. Però tornaré a insistir-hi: - Expansius: Sucre i els seus edulcorants que es troben en productes inimaginables (avui en dia tot porta sucre), refinats, pastisseria industrial, espècies, alcohol, fruites i suc tropicals i industrials, begudes estimulants (cafè i tes industrials), refrescos industrials, solanácees (tomàquet, patata, albergínia, pebrot), aliments crus (amanides...) i freds (gelats, begudes...).

- Contractors: Carns i ous industrials (hormonats), lactis (sobretot formatges industrials), embotits, sal comercial, fruits secs, aliments al forn o barbacoes... En el cas de les dones, és molt important eliminar completament qualsevol producte que es relacioni amb el sistema reproductiu dels animals o els que continguin hormones ja siguin naturals com artificials: llet i derivats (productes del sistema reproductor de la vaca), ou (sistema reproductor de la gallina), carn d'animals criats amb estrogen. Així milloraran les síndromes premenstruals, dolors de pits, quists, tumors, mucositats vaginals, endometriosis i per descomptat, la infertilitat.

Salut i Bons Aliments Sans i Fèrtils.

(Continuarà...)

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina

Pizza italiana

Aquests darrers dies hem estat amb tota la família de viatge per Itàlia, Venècia i Florència han estat les nostres "seus" del trajecte. I, a part de la bellesa en si de tot el que hem vist, sens dubte l'apartat gastronòmic n'ha estat un factor de rellevància, i més si els teus nins fa mesos que et diuen: "Que bé, anam a Itàlia i menjarem moltes pizzes!" Dons això, que hem tingut pizzes per na Bet i sa mare, i si voleu que us digui la veritat: si més ni hagués hagut més n'haguéssim menjat. Un pizza italiana davora un canal de Venècia o davant el Duomo de Florència no té preu.

Aquest plat no és mol antic, malgrat ésser un dels màxims exponents de cuina italiana i per ventura, d'aquest país, el més conegut en el món. En un principi no era un plat molt apreciat i no existeix constància escrita de les pizzes com les coneixem avui dia, fins a finals del segle XVIII.

Si analitzem els seus ingredients veim que la tomàtiga n'és part fonamental, i aquesta va arribar a Itàlia prop de l'any 1500 (o més tard) després de que els viatgers la portessin del Nou Món. Tot d'una els italians sapigueren treure bon profit d'aquest nou vegetal que els asteques anomenaven Tomatí o Tomahmac, i feren amb elles la típica salsa de tomàtiga present a la gran majoria de plats italians. Aquesta salsa de tomàtiga s'esdevingué un ingredient fonamental de les pizzes.

Tradicionalment sols hi ha tres formes d'elaborar-la: a la San Genaro, a la Marinera i a la Margherita.

A la San Genaro s'elabora una pasta amb farina, aigua, oli, sal i pebre bo i porta formatge i alfabrega.

La Marinera porta oli, tomàtiga, formatge i es perfuma amb orenga i all, i en alguns casos li posen xampinyons i filets d'anxova en conserva.

La Margherita és molt pareguda a la marinera però amb formatge de búfala o mozzarella i bocins de cuixot dolç (encara que no és obligatori) i deu al seu nom a la reina Margherita, esposa del rei Humberto I de Savoia. Conten que a l'any 1889 estiujeaven a Capodimonte, i que aquesta reina era molt delicada a l'hora de menjar i va encarregar a un pizzeri de la zona una pizza al seu gust personal.

Com fer una pizza a casa

Existeixen moltes raons per les que val la pena fer pizzes a casa, malgrat tinguem algun establiment proper. Pens que és un plat molt divertit de fer, que admet moltes combinacions i és perfecte per a elaborar "en família".

El secret està en aconseguir una bona massa (un tassó d'aigua, un poc d'oli d'oliva, un poc de sal, 25 grams de llevat de pa i poc més o manco 500 grams de farina), deixar-la tovar unes dues hores, estirar-la i muntar-la al gust, això sí, sense escatimar la salsa de tomàtiga que ha de ser generosa.

El següent a tenir en compte és el forn, el forn ben fort (de 200° per a amunt) i uns 15/20 minuts de cocció han de bastar si la

pasta ha quedat ben fineta. No està de demés, però, recordar les indicacions de la "Associazione Verace Pizza Napoletana" fundada en 1984 i que fixa algunes regles per a fer pizzes italianes originals: La cocció de les pizzes s'ha de fer a 485 °C durant uns 60 / 90 segons.

La pasta ha d'estar estirada a mà i no amb corró.

El diàmetre de la pizza ha d'estar entre els 33 i 35 cm.

I el centre no ha de tenir més d'un centímetre de gruixa.

Sigui com sigui; seguint aquestes normes, o bé fent-la d'una altra manera, el segur és que les pizzes sempre ens garantirán un bon resultat ja que combinen un plat molt saborós i unes bones condicions nutricionals. En les pizzes industrials és molt difícil saber quin tipus de greixos s'han



emprat, i en moltes ocasions aquestes són d'origen animal (dolents per la nostra salut cardiovascular) o vegetal poc recomanables (oli de coco i palma). Res a veure amb les pizzes casolanes que en funció del que hi posem podem establir uns valors de referència en la seva composició nutricional (Per 100 grams de pizza Margarida amb cuixot dolç)

Energia 234 calories (Kcal)

Glúcids 25,8 grams

Proteïnes 8,8 grams

Lípids 11,5 grams

Per acabar uns quants consells més per a aconseguir una bona pizza.

- El formatge mozzarella de búfala és un ingredient que no ha de faltar en preparar una pizza. Si no en tenim podem provar d'usar Havarti, Gruyère. Fins i tot animavos a provar una pizza de formatge Mallorquí, segur que us sorprendrà!

- La salsa de tomàtiga ha de ser natural i de qualitat (si l'usam de llauna no emprarem tomàtiga fregida). Millora la salsa si hi posam algunes herbes al gust del cuiner.

- L'oli d'oliva és un toc bàsic en el moment d'elaborar la massa.

- Escampar una mica d'orenga en pols o col·locar alfàbrega sobre la pizza li donarà un toc veritablement italià.

- En cuinar la pizza a casa és important anar al forn una temperatura alta i constant.

- Se li ha d'incorporar el llevat fresc o sec (en pols) a la farina sense diluir prèviament.

- La sal s'ha de dissoldre en l'aigua que ha d'estar a temperatura ambient.

- A l'aigua li podem agregar una culleradeta petita "extracte de malt" perquè li doni millor color.

Juan A. Fernández

