

Salut i bons aliments

Diabetis, dolça misèria (I)

Diabetis, una malaltia que considera la persona incapaç per portar una vida normal eliminant i prohibint molts aliments, creat una por atroç a les pujades de sucre. Però vull aclarir conceptes per a què deixin d'haver confusions amb aquest tema i per a què els que la pateixen puguin veure i ser conscients que no se'ls acaba la vida, que no s'acaba el món i que poden portar un estil de vida bo si comencen a nodrir-se amb menjar autèntic deixant de banda tota l'alimentació industrial i adulterada que és la veritable causant de la diabetis. La diabetis és una alteració del metabolisme dels sucres originada per un desequilibri en la segregació d'una hormona que s'encarrega de mantenir una taxa constant de glucosa a sangre: la insulina. La insulina s'encarrega de treure la glucosa de la sang i dur-la a les cèl·lules. Per tant, un diabètic té massa glucosa en sang i insuficient en les cèl·lules. Així que ens queda clar que la diabetis és un desequilibri extrem de sucre en la sang.

Per a què la diabetis no entri en la nostra vida hem de mantenir constants els nivells de glucosa ja que si el nostre nivell puja, el cos converteix l'excés en glucogen (combustible de curta durada que s'emmagatzema en les cèl·lules del fetge i dels músculs) o en greix (reserva de llarga durada). Quan els nivells són molt baixos apareix la fatiga, la mala concentració, irritabilitat, nerviosisme, depressió... Són pocs, actualment, els que mantenen un nivell de sucre en sang constant i això fa que siguem propensos a l'obesitat i l'apatia.

Vegem els tipus de diabetis:
- La més coneguda és la diabetis mellitus que té uns símptomes ben clars: Gana voraç, molta set, orina abundant i sucre tant en sang com en orina.

Aquesta pot ser juvenil on no hi ha segregació d'insulina alguna i la d'edat madura o senil on es dona només una deficiència de insulina i es relaciona amb l'obesitat.
- La diabetis insípida on no hi ha sucre en l'orina.
- La diabetis renal que només presenta sucre en l'orina però no en sang. Sol passar si hi ha trastorns en el filtrat del ronyó.

Les causes de tenir diabetis són diverses però la més important per mi ja sabeu quin és: L'alimentació desequilibrada per un excés d'aliments refinats (patisseria, pa, pasta i arrossos blancs), sucres ràpids en totes les seves formes (hidrats de carboni simples), greixos saturats i hidrogenats que saturen la funció pancreàtica.

En l'alimentació del diabètic, encara que aquí ens podríem incloure tots, s'hauria de suprimir:

- Sucre blanc, en aquest punt estem tots d'acord. Tot, absolutament tot el que venen als supermercats porta sucre.

- Glucosa sintètica, maltosa, mel comercial, xocolatines, galetes, blat de moro, pastanagues i xirivies cuinades (si es mengen crues o parcialment cuinades produeixen un efecte menys dràstic) i

remolatxa.

- Cereals refinats com l'arròs i pasta blanques, que els seus efectes són similars al sucre blanc refinat, és a dir, s'experimenta una pujada molt ràpida del nivell de sucre en sang i seguit d'una baixada que el cos lluita per equilibrar.

- Begudes refrescants, sucres industrials, cafè, alcohol (parent químic del sucre), te, coles, tabac, xarcuteria, porc, conserves, solanàcies (tomàquets, pebrots, patates i albergínies), lactis i derivats.

- Moderar el consum de proteïnes animals com peixos, carns i ous que sobrecarreguen el fetge i el pàncrees pujant la insulina.

- Els raïms, els dàtils, panses i figues seques que tenen un alt contingut en sucres simples i alliberen la glucosa més ràpidament. En canvi, les pomes contenen principalment fructosa (sucre de la fruita original) on el seu alliberament és més lent. Els plàtans contenen tant glucosa en estat pur com fructosa per tant eleven els nivells de sucre

en la sang a una velocitat abismal. Com podeu comprovar, actualment 'gràcies' a la indústria alimentària, tenim tots els 'números' per ser diabètics ja que les nostres provisions alimentàries provenen dels supermercats i grans superfícies. Allà ja no trobarem res sa, l'únic que

aconsegurem és una malaltia, cada un dependent de la resistència del seu sistema immunitari, però si per exemple, som propensos a l'obesitat segur que aviat apareixerà la diabetis per culpa de la mala alimentació.

Per tant, s'hauria d'introduir algues per alcalinitzar la sang (el diabètic té tendència a l'artrosi) i fan més lenta l'absorció dels sucres (no estem parlant del sucre blanc sinó dels hidrats de carboni) per l'estómac i així les necessitats d'insulina són menors; petites quantitats de cereals integrals en gra com l'arròs integral que fan la mateixa funció que les algues (hidrats de carboni complexos), prendre sopes de verdures amb una mica de miso per alcalinitzar la sang i depurar.

Els cereals integrals i els llegums tenen hidrats de carboni complexos que alliberen gradualment el seu contingut en sucre i a més la seva fibra ajuda a normalitzar els nivells de sucre en sang ajudant també a una bona digestió. La fibra procedent dels cereals, llegums i verdures controla el nostre nivell de sucre i fa que tinguem menys probabilitats de patir diabetis, càncer d'estómac o restrenyiment. Però parlem de fibra natural no de la fibra sintètica que posen en les productes dietètics que alteren i perjudiquen als nostres intestins i la nostra flora bacteriana.

Seguirem la propera setmana.

Yo Isasi
Nutridora Macrobiotiva
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina



Petites històries de grans receptes (II)

Tal i com férem la setmana passada, avui continuarem descobrint aquelles històries o anècdotes que s'amaguen darrera de les receptes de cuina més famoses.

Pastís Sant Honoré

Sant Honoré és el patró dels forners i pastissers, i fou el gran pastisser de París, Monsieur Chiboust, qui creà l'any 1846 aquest famós pastís... a més la seva pastisseria també es trobava situada a la rue Saint Honoré... molt no va haver de pensar per a posar nom a la seva nova creació.

Sandwich

En el segle XVII, John Montagu, 4rt Lord de la ciutat de Sandwich (Kent / Anglaterra) era una conegut inventor, que com no tenia temps per anar a menjar a taula demanava al seu majordom que li servís la carn del dinar entre dues llesques de pa de llet, involuntàriament aquest "entrepà" es va esdevenir en una de les elaboracions culinàries més consumides arreu del món i amb més varietats, això sí, sempre ha de portar algun tipus de carn per a ésser un autèntic Sandwich.

Carpaccio

Vittore Scarpazza anomenat "Carpaccio" (1465-1526) fou un pintor Venecià que usava com a senya d'identitat el color vermell en les seves obres. Doncs fou en un restaurant propietat del cuiner Cipriani a Venècia, i que estava aprop de la sal d'art de Vittore, on; i a petició d'una clienta anomenada Amalia Mocenigo, idearen aquest plat on sempre estava present el color vermell de la carn crua. El Carpaccio podia ésser de carn vermella o de salmó, però sempre es mantenia el record de les obres de l'artista "Carpaccio". Aquest plat normalment es compon de la carn tallada molt fina i adobada amb algun tipus de salsa àcida amb, mostassa, vinagre o llimona, oli, herbes o altre aromatitzant i sal. La salsa original del plat estava formada per salsa maonesa, nata, quetxup, salsa worcestershire, cognac i tabasco.

Crema Chantilly

Françoise Vatel (París, 1631 – Chantilly, 24 de abril de 1671) cuiner a la cort de Lluís XIV, i de qui ja hem parlat en aquesta secció amb anterioritat, fou cuiner al castell de Chantilly on ideà aquesta salsa emulsionant crema de llet. Pot ser apurats per les penúries que passava la cort i comprovant com la crema de llet augmentava el seu volum en ésser emulsionada. Un poc de vainilla i sucre acabà de donar el gust final a n'aquesta dolça elaboració.

Encara que hagi passat a la posteritat per ser el creador de la crema Chantilly, l'enginyer de Vatel com maître és indiscutible en la història de la gastronomia francesa. Va exercir en el període que segueix a la publicació el 1650 del llibre "El cuiner francès", per François Pierre de la Varenne, llibre que marca els inicis de l'alta cuina francesa. Al llarg dels vint anys següents, Vatel va establir les bases d'un protocol gastronòmic que estigués a l'alçada de tan refinat art culinari. No només triava els menús, organitzava el protocol de l'acte i vigilava l'elaboració dels plats, també decidia la disposició i la decoració de les taules i dels salons, orquestrava les tasques del personal de servei i escollia els divertiments per als comensals. Vatel va ser abans que res un mestre de cerimònies innovador en l'art de servir als convidats.

Pizza Margarita

Aquesta versió del famós plat italià, ara ja internacional, fou ideat l'any 1889 per Raffaele Esposito en honor a la reina Margarita de Savoia en una visita que va fer la monarca a la ciutat de Nàpols. El cuiner creà aquesta pizza amb els ingredients preferits per la Reina Margarita i que a l'hora reflectís els colors de la bandera italiana: l'alfabeguera o l'orenga donen el color verd, la mozzarella el blanc i la tomàtiga aporta el vermell. Cal a dir que la pizza margarita original no porta cuixot dolç, un error molt comú a molts de restaurants.

Cal a remarcar, però, que ja els antics Grecs ja cobrien el pa amb oli, herbes aromàtiques i formatge. I que els romans desenvoluparen la Placenta, un pa untat amb formatge, mel i fulles de llorer; éssent per ventura aquests plats els antecessors de la pizza d'avui dia. Sigui com sigui, la pizza moderna, apareix documentada tal i com la coneixem avui dia cap finals del segle XVI a Nàpols. No obstant aquest plat era considerat un plat de pobres, fins que el Rei Ferran I (1751-1825), aquí la reina tenia prohibit que mengés pizza, fou conegut per les seves escapades als barris pobres de Nàpols on es delectava amb les pizzas que allà feien; un plat senzill, sa, equilibrat, saborós i que permet infinites variacions.

Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies amb més curiositats i històries.

Fotografia: Castell de Chantilly.

Juan A. Fernández
parlemdecuina@
hotmail.com

