

Salut i bons aliments

## “Nutrición en casa”, el llibre

Per fi, ja ho he acabat, ja he aconseguit que surti a la llum el meu llibre després de tant de temps treballant i investigant. Estic molt contenta pel treball realitzat per Beatriz, la dissenyadora, que ha fet un llibre molt àgil, lleuger i amb molt d'amor, i d'Álvaro (www.aroideas.com), el dibuixant, que ha fet una portada i unes il·lustracions interiors molt d'acord amb el missatge que vull donar, ha donat totalment en el clau. I no em puc oblidar de les imatges de menjar prestades per alguns seguidors de la Nutrició Macrobiotiva (Pilar, Aida, Inma, Sandra, Raffael, M<sup>a</sup> Antonia ...), un excel·lent treball. Mil gràcies a tots, de tot cor i als que en aquest no surten les vostres imatges també, tranquils, a la propera edició. Per als que sou nous per aquests 'passatges' us poso una mica al dia del que podreu trobar en aquest llibre

anomenat *Nutrición a Casa*. Tot sobre l'Alimentació Natural i adulterada. En contra de tot Engany, Manipulació i Egoisme. Un títol llarg però per a mi era necessari que la gent, en veure la portada, sapigués que no només se centra en l'alimentació sinó que abasta molt més. Un llibre que consta de 344 pàgines, imatges i il·lustracions a tot color, amb 10 capítols amb els següents temes:

- Aliments imprescindibles en la nostra alimentació diària que han estat manipulats, corromputs i desnaturalitzats fent que la quantitat sigui més important que la qualitat.
- Aliments o productes venuts com la 'panacea per a la nostra Salut', com a sans, lleugers i atractius, quan realment són productes de laboratori sense cap nutrient al seu interior. A aquests no hauríem anomenar aliments.
- Aliments Essencials i molt importants per a la nostra Nutrició diària i alguns considerats Medicinals amb efectes curatius presos en petites dosis.
- El Món Femení i les seves dietes infrahumanes amb els seus excessos i les seves mancances (aquí ja s'han apuntat molts cavallers), la seva connexió amb la Lluna, la seva Intuïció, el seu Embaràs i la seva Maternitat.
- La cura dels més petits que són el nostre futur 'incert' per culpa del 'bombardeig mediàtic' de la indústria alimentària infantil amb els seus potets industrials i el menjar ràpid addictiu. Hauríem de tractar-los amb més Amor i nodrir-los d'una manera més conscient i sana. Consells per a la seva Nutrició i la seva Salut.
- La connexió molt clara i directa entre el que mengem i el nostre estat emocional. 'Digues-me què menges i et diré qui ets'.



L'origen de les nostres malalties sorgides per la mala alimentació industrial actual i les nostres emocions (moltes reprimides) sentides en aquest moment.

- Malalties comuns que ja formen part de la nostra vida quotidiana: febres, mucositats, mals de cap, restrenyiment, diarrees, cànides, acidesa, E. Pylori, E. Colli, colesterol, hipertensió... Desmitificant certes creences curatives falses, aplicant solucions i mètodes naturals i pràctics acompanyats d'una Nutrició Macrobiotiva.
- La indústria alimentària en totes les categories. La desmantellarem i traurem els seus draps bruts. Són moments per a conèixer tota la Veritat d'aquesta gran mentida.
- Algunes receptes de tota la vida reconvertides afegint ingredients originals i fent-les més sanes i nutritives.
- La Nutrició Macrobiotiva, la nutrició que jo recomano i com fer-la. Significa Llarga Vida nutritiva, Emotiva, Conscient i Valiente.

Desitjo que aquest llibre serveixi de guia i ajuda a tots aquells que vulguin obrir la seva ment i ser conscients de la quantitat de programació falsa que ens han imposat al nostre cervell; a tenir una altra visió del que ens envolta i ja no només a nivell nutricional; i a tornar a retrobar-nos sense intromissió mediàtica ni altres dimensions espirituals falses.

Salut i Bons Aliments.

Yo Isasi.  
www.nutricion  
encasa.com



Parlem de cuina

## Col·laboració especial: Andoni Luis Aduriz (I)

És un plaer per a mi presentar-vos en aquesta secció la col·laboració especial de cuiner basc (Donostia, 1971) Andoni Luis Aduriz. Per deferència al nostre convidat d'avui continuaré l'article en castellà, ja que alguns exemplars del nostre setmanari volaran cap a Mugaritz.

Andoni Luis Aduriz cursa estudis acadèmics en la Escuela de Hostelería de Donostia e inicia su actividad como cocinero siendo muy joven. Empieza a trabajar con algunos de los mejores cocineros vascos y ente los años 1993 y 1994 pasa a trabajar bajo las órdenes de Ferrán Adriá en el Bulli (Cala Montjoi, Roses).

Dos años después se embarca en el proyecto de "emancipación" abriendo su propio restaurante el Mugaritz, iniciando una carrera meteórica que le ha llevado a conseguir dos estrellas Michelin y desde hace varios años se mantiene en el top ten de mejores restaurante del mundo.

La trayectoria profesional de Andoni ha sido reconocida varias veces: en 2002 fue premio nacional de gastronomía y premio Euskadi de Gastronomía al mejor restaurador en 2003 según la Academia Vasca de Gastronomía. En 2012 recibe el premio "Chef's Choice Award".

Pero Andoni no sólo se dedica a cocinar, su espíritu inquieto le ha llevado a trabajar con la Fura del Baus, a colaborar con el Instituto Iberoamericana de Innovación para evaluar la innovación en la alta cocina, ha llevado el documental Mugaritz BSO a la Berlinale (Festival de cine en Berlín), además de ser creador y promotor de 'Diálogos de cocina', un encuentro internacional bianual organizado por Euro-Toques con el fin de fomentar el intercambio de ideas entre sectores de la alta cocina y la hostelería. Además es también artífice de 'Papeles de cocina', la publicación oficial de Euro-Toques en España.

Todo esto mezclado con su faceta docente, ya que ha impartido cursos formativos en la Universidad del País Vasco, la Universidad de Deusto, el centro de formación de Alain

Ducasse (ADF) en Francia y en la escuela The Culinary Institute of America (CIA) en Estados Unidos, entre otros.

Por si fuera poco algunas de las inquietudes y proyectos se han recogido en distintos formatos, desarrollando desde Mugaritz una intensa labor en el ámbito editorial, siendo autor o coautor de los siguientes libros, entre otros:

- La joven cocina vasca (1996). Ixo editorial
- El mercado en el plato (1998). Ixo editorial
- Tabula Huevo (2000). Ixo editorial
- Foie Gras (2002). Ixo editorial
- Tabula Bacalao (2003). Montagud editores
- Tabula 35 mm (2007). Ixo editorial
- Diccionario Botánico para Cocineros (2007). Ixo editorial
- La botánica del deseo (2008). Prólogo de la edición en castellano del libro de Michael Pollan.
- Las primeras palabras de la cocina (2009). Ixo editorial
- El Gourmet Extraterrestre (2011). Editorial Planeta.
- Larousse Gastronomique (2011). Editorial Larousse. Edición revisada y prologada por A. Luis Aduriz.
- Innovación abierta y alta cocina (2011). Ediciones Pirámide
- Mugaritz - A Natural Science of Cooking - (2012). Editorial Phaidon Press
- Cocinar, comer, convivir (2012). Ediciones Destino..

Para que podáis ver a Andoni "en su salsa" aquí os dejo algunos videos interesantes sobre su persona. Todos estos videos y más los podéis ver en el blog de la sección <http://cuinant-blog.blogspot.com.es>

En Mugaritz con Andoni Aduriz: ( el cocinero fiel.com) <http://www.youtube.com/watch?v=MvWupm03vxQ>

Degustación de Titus Andronicus de la Fura dels Baus (efe) [http://www.youtube.com/watch?v=eQ\\_z7k\\_WOBY](http://www.youtube.com/watch?v=eQ_z7k_WOBY)

Para la semana que viene Andoni nos propone: Rape cocido al vapor de sus espinas tostadas y estofado de chicharrones de rape y tallos de lirio pero eso será dentro de 7 días. Os recuerdo que en el blog encontrareis videos e imágenes sobre este gran cocinero. <http://cuinant-blog.blogspot.com.es>. Buena semana hasta entonces. Foto: Per-Anders Jörgensen.

MUGARITZ  
Otzazulueta baserria, aldura  
aldea 20 zk. 20.100 Errenteria,  
Gipuzkoa.  
Teléfonos: 943 522 455 / 943 518  
343  
Fax: 943 518 216  
Email: info@mugaritz.com

Juan A.  
Fernández

