

Salut i bons aliments

Dues receptes bones i senzilles

Avui va de cuinetes. Aquí us passo dues receptes molt nutritives:

-Pa alemany casolà amb llevat mare: *Pumpernickel*: Sóc una 'addicta' al pa alemany però és gairebé impossible trobar-lo fet amb llevat mare i sal marina. L'autèntic no porta llevat i la seva durada de cocció és d'unes 20 hores. Una bona amiga, Eva, em va passar la recepta alemanya 'versió normal' i el que he fet és modificar certs ingredients per convertir-lo en un autèntic i sa pa alemany. Vegem com ha quedat. Jo tenia ganes de provar a fer-ho amb espelta però podem utilitzar sègol al seu lloc.

Ingredients:

500 grs. d'espelta en gra (podem substituir-la per sègol en gra); 200 grs. d'aigua tèbia; 30 grs. de llevat mare, 10 grs. sal marina; 90 grs. llavors de gira-sol mòltes; 90 grs. llavors de carbassa o de lli

mòltes; 50 grs. gomasio o sèsam mòlt (si posem gomasio millor no posar sal) i un rajolí de vinagre umeboshi.

Les quantitats són orientatives ja que en el meu cas no vaig estar mesurant els ingredients i vaig posar una mica de tot. Moldre l'espelta. Reservar en un bol. Jo vaig deixar l'espelta en remull la nit anterior i després la vaig rentar bé i escorrint-la abans de moldre.

Abocar l'aigua i el llevat en un bol. Jo ja tenia llevat perquè faig pa setmanalment però pots trobar com fer el llevat mare a la meua web.

Afegir a la barreja anterior la sal marina i les llavors i unes gotetes de vinagre umeboshi, i pastar bé.

Col·locar la massa en un motlle greixat. Jo el vaig deixar fermentar unes hores.

Introduir el pa al forn en fred (sense preescalfar) a 220 graus uns 60 minuts. Jo el vaig tenir unes dues hores i mitja a 200 graus. Per saber si està fet simplement introduïm un ganivet i al treure'l ha d'estar net. Un cop fet deixem que refredi abans de treure'l del motlle i esperem unes hores abans de menjar-lo.

I ja està, aquí tenim, per fi, un autèntic pa alemany.

- Crestes integrals d'espelta farcides de pera. Fent una massa de pizza d'espelta per a la meua neboda Leire, es va acudir, que amb el que sobrava de la massa, podia fer unes crestes per als berenars de la meua germana Marta.

Ingredients: Farina integral d'espelta (500grs.), un pessic de sal marina, aigua mineral o de font, oli d'oliva verge extra primera pressió en fred o mantega ecològica no pausteritzada.

Per al farciment vaig utilitzar peres que havia fet al forn (només les peres al forn



amb una punta de sal marina i llest) però hi ha mil variacions: verdures amb algues, verdures amb trossets de pollastre, compota de poma, verdures amb peix... les salades les podem amanir amb gomasio, vinagre umeboshi o tamari.

Preparació: Agafem la farina integral d'espelta i la posem en forma de muntanya; farem un forat al mig on introduïrem aigua, un pessic de sal i un raig d'oli d'oliva o una cullerada de mantega. Remenem fins aconseguir una massa compacta, fem la forma d'una pilota i emboliquem en un drap de cotó humit. Guardem a la nevera i reservem o esperem una mitja hora abans d'utilitzar.

Amb aquesta massa ja podem fer la base per fer una rica pizza integral però en aquest cas, per les crestes, agafem una mica i amb el corró la aplanamos, posem els ingredients que hem triat per al farciment i li fem la forma d'una cresta o de rotllet. Punxem amb una forquilla la superfície, engreixarem la safata del forn i col·loquem totes les crestes que ens hagin sortit. Amb el forn preescalfat fem la safata amb les crestes i deixem uns 10 minuts fins que veiem que estan fetes.

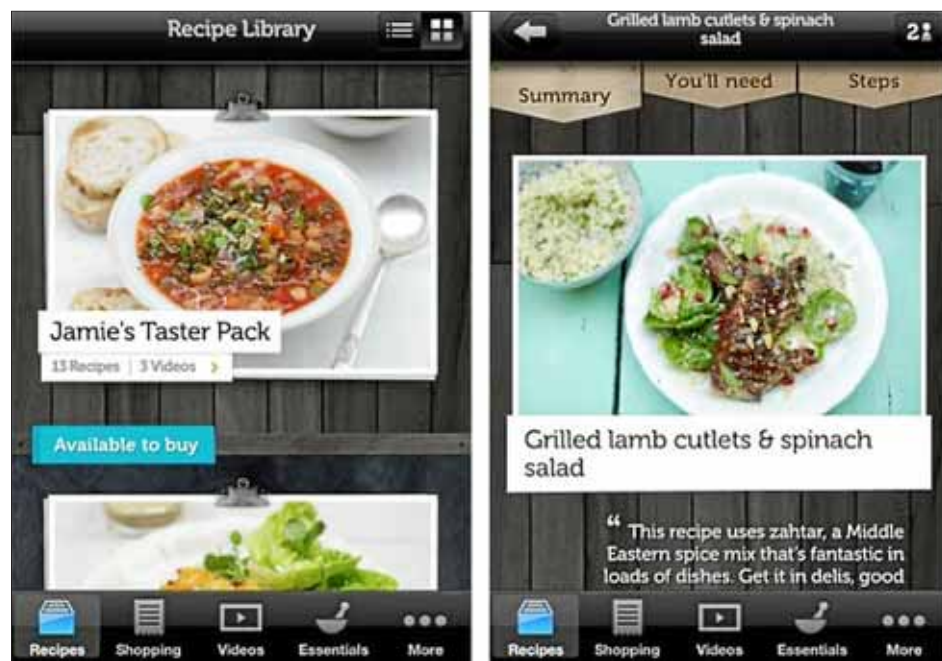
Llest! A gaudir d'un bon berenar, un àpat lleuger o d'un simple pisolabis. Tu tries el seu interior sa, ric i nutritiu.

Salut i Bon Profit!

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina



Apps de cuina (I)

En anteriors articles ja he parlat de les noves tecnologies i la relació d'elles amb la cuina i la gastronomia: webs, blogs i videojocs han estat alguns dels temes tractats amb anterioritat.

Doncs avui tornarem a parlar de cuina "virtual" però a través de les APPS:

aplicacions o programes destinats a tabletas o smartphones principalment; i que s'estan posant molt de moda darrerament; fins al punt que segons informacions aparegudes a premsa aquesta mateixa setmana, cada dia al nostre país es descarreguen diàriament 1.400.000 apps. Ben segur que moltes d'elles són gastronòmiques.

Si a més tenim en compte que malgrat tot moltes APPS són gratuïtes; una gran part d'elles són de pagament i encara que els preus siguin reduïts (entre 0,79 € i uns pocs euros) el còmput general fa d'aquest segment un mercat molt apetitós per a totes les companyies programadores.

Principalment aquestes aplicacions estan desenvolupades per a funcionar amb algun dels sistemes operatius mòbils actuals: Android (Google), BlackBerry OS (BlackBerry), Windows Phone (Microsoft) o la que s'enduu la major part del pastis: Apple amb el seu sistema operatiu IOs per a Iphone, Ipad i Ipad.

Elle Gourmet (IOs): aquesta aplicació gratuïta ens ofereix una bona col·lecció de receptes (més de 6000) . Totes elles calcificades per tipus d'ingredient o bé per grup (aperitius, postres, etc) . Les receptes, senzilles, estan bastant ben explicades , però per ventura peca d'un disseny un poc antiquat per lo que és habitual per a aquesta dispositius.

Marmitón (IOs) : és una altre aplicació gratuïta que ofereix una gran varietat de receptes de tot tipus i que presenta algunes característiques diferenciadores, com la que permet canviar de recepta sols agitant el dispositiu.

Recetario (Android): aquesta és una de les millors aplicacions Android sobre cuina. Un complet receptari que permet buscar per

ingredients o receptes de plats de cuina tradicional i menjar ràpid amb fotografies dels diferents plats. A més disposa un mode en línia per a descarregar noves receptes d'altres usuaris. També permet compartir directament les teves receptes per mail a via Facebook amb els teus amics.

Canal Cocina (Android i IOs): Aquest canal de televisió temàtic disposa de la seva pròpia APPS amb dues versions; una gratuïta o Lite i la completa de pagament (3,99€) . A través d'aquesta APP tenim accés a tots els vídeos del programa on trobarem receptes de tots els costats del món.

Apart de les APPS de cuina podem trobar aplicacions dedicades exclusivament al món de la micologia, l'enologia, cuina temàtica, dietètica, o les pròpies de les marques comercials com Coca Cola, El Corte Inglés o Philadelphia.

Sols es tracta de cercar un poc fins a trobar el que hem de menester.

Ara si us n'he de recomanar una sens dubte la millor que he trobat en IOs, (per ara) és la del cuiner anglès Jaime Oliver. Aquest mediàtica figura gastronòmica ens presenta una selecció de receptes amb els seus vídeos sobre els passos a seguir. Tot molt ben muntat i amb un nivell de qualitat visual molt elevat. L'aplicació és gratuïta i ens ofereix 15 receptes, però per 1,59€ la podem anar ampliant amb més grups de plats. L'aplicació permet també crear llistes de compres amb tot allò que hem de menester per a fer els diversos plats proposats.

Com veis la cuina i la gastronomia arriba a tots els nivells, enriquint aquest "saborós" món amb interessants propostes.

Bona setmana i ens trobam d'aquí a set dies amb més "cuina tecnològica"

Juan A. Fernández
parlemdecuina
@hotmail.com



Nota d'agraïment

De part de Margalida Castañer Alcover i Antoni Fernández, volem donar les gràcies a la Policia Local, Protecció Civil, Bombers, Creu Roja, Guràrdia Civil i a la persona que

va avisar en un principi del foc i als veïnats que varen col·laborar amb l'incendi del domicili de Margalida Castañer.