

Salut i bons aliments

Tot val per Nadal



Doncs sí, estem en unes dates que, com cada any, és moment, segons la televisió i altres mitjans de comunicació, per celebrar de manera que "s'ha de celebrar", valgui la redundància, gastant més del compte, bevent fins a caure mort i menjar fins a rebentar.

Estem tan buits d'amor que a molts els entra la depressió profunda, encara que no ho reconeixen o no ho expressen obertament, i ho arreglen omplint els seus cossos amb excessos d'alcohol i menjar fins atipar per al dia següent continuar omplint aquest buit que no té fons... fins que aguanti el cos. Ens hem convertit en uns extremistes integrals ja que després d'aquests excessos arriba l'any nou i ens posem a dieta estricta com si en un camp de concentració ens trobéssim i així intentar baixar tots aquests quilos de més que no han omplert la nostra ànima, el nostre esperit, la nostra manca d'amor i que a més ens fan sentir malament perquè ens 'molesta' aquest greix ja que veiem que estem pitjor que al principi, tant física com emocionalment.

Sé que no estic comptant res de nou, que això és el ritual de cada any i que està ben vist en aquesta societat. Allò mal vist seria no celebrar res ni prendre el raïm veient el presentador de moda indicant-nos les campanades per no equivocar-nos. El dia de Cap d'Any ja és el súmmum del 'tot val' ja que l'excés i els extrems són 'ben vistos' i no passa res veure gent passejant borratxa pel carrer; embrutant tota la ciutat; cridant com bojos; muntant enrenou a les festes dels clubs o discoteques; prement l'accelerador com si d'una cursa de ral·lies es tractés... en fi, el que no ha begut cap copa i observa aquest espectacle, és el que es dona compte del mal que estem i el mal que acabem. Quan vivia a la ciutat, recordo que m'agradava aixecar-me d'hora el dia d'Any Nou per sortir a córrer la meva carrereta matutina i aquest dia era bastant penós: persones encara borratxes pel carrer, carrers bruts mentre els escombriaires no paraven de treballar, una sensació de mal cos i desolació que es respirava en l'ambient mentre anaven passant les hores. Molts passen de la nit del 31 de desembre al 2 de gener directament ja que el dia 1 no existeix

perquè l'hi passen 'maldormint' i resacosos sense sortir de casa.

Som del 'tot o res' i no em vull oblidar de les compres... cosa que no entenc res però res de res. Com és possible que els centres comercials estiguin a vessar quan es suposa que estem en un país en crisi?, com és possible que estant sense un duro puguem comprar regals en abundància i menjar relativament més car del normal i alcohol de tots els colors, si es suposa que no arribem a final de mes durant la resta de l'any?, com és possible que després d'aquesta gran despesa inútil i sense sentit seguim gastant diners quan el dia 7 de gener ens tornem bojos per les rebaixes? A mi que m'ho expliquin perquè no arrib a comprendre res de res. O és que resulta que ens endeutem i posem a la venda fins a la nostra casa i als nostres fills? I segueixo sense entendre res... Tot val per Nadal, no cal posar excuses i és curiós perquè aquí en aquestes dates ningú està malalt, tothom pot menjar de tot que li prova fins l'alcohol, i fins a un diabètic pot atipar a torró sense problemes. El colesterol, la pressió alta, les hèrnies de hiat no hi ha en aquestes dates, tots podem fer estralls en la nostra vida perquè ens ho 'mereixem'... Com si fos un regal danyar amb aquests 'menjars' al nostre cos. En fi, segueixo sense entendre-ho, com cada any. Éssers buits, perduts i simplement fent els ulls grossos per compartir la taula amb uns senyors suposadament de la família que no veiem en tot l'any però clar, és moment de celebració i aquí val tot. Qui no ha tingut una topada familiar en aquests àpats quan ha begut més del compte? Els draps bruts surten de les nostres budells.

Esper que siguem cada vegada més els honestos que gaudeixen aquests dies de la companyia veritable, d'estar amb els que volen simplement gaudint d'un tros de pa. Salut i Bons Aliments

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina



Llibres, un bon regal per a aquestes festes (i II)

Continuant amb el tema que encetàrem la setmana passada, un altre llibre que us recomano, malgrat encara no he tingut l'oportunitat de llegir-lo, és el d'en Santi Taura. I és que el cuiner de Lloseta ens presenta el seu primer llibre aquesta mateixa setmana on segur que ens contarà els seus secrets més ocults davant els fogons. Si a hores d'ara encara no el tenc, segur que el comanaré als Reis.

El llibre ha estat editat per Edicions UIB i veient algunes de les fotos que inclou segur que no defraudarà a ningú. En Santi es caracteritza per fer una cuina de la nostra terra, amb els nostres productes, ben feta i amb un segell personal realment distintiu. Es desmarca un poc de les noves tendències de la cuina per no perdre el rumb del que creu i sent, passió per la cuina mallorquina. Això sempre ens presenta aquell petit detall que fa recordar llarg temps la visita al seu restaurant.

Santi Taura
<https://www.facebook.com/edicions.uib>
<http://www.restaurantsantitaura.com/>

Una altre novetat que avui us porto a n'aquesta secció és el llibre "Mi cocina fácil" de Gordon Ramsay, cuiner que ara torna a estar de moda al nostre país, a resultes del programa d'Alberto Chicote a La Sexta. Tot sigui dit, programa del que comparteixo l'opinió del company Toni Oliver que ja ens contà en aquest setmanari fa dues setmanes.

El famós i televisiu xef nord-americà Gordon Ramsay ens presenta una manera fàcil de gaudir a casa dels millors aliments, sense necessitat de deixar-nos la butxaca o fer de la cuina nostre domicili permanent. Ramsay ens ofereix un centenar de receptes per a cada ocasió: del berenar al sopar, amb la família o els amics, seriosa o informal. Les receptes que trobam són ocults i sofisticades, però a l'hora també són simples. A l'apartat gràfic destacar unes fotografies que mostren al famós cuiner a l'hora d'escollir, comprar, preparar i cuinar un ampli ventall de accessibles ingredients per convertir-los en sensacionals plats.

Mi Cocina fácil
ISBN: 978-84-253-4909-6
<http://www.amazon.es/cocina-facil-Sabores-GORDON-RAMSAY/dp/8425349095>

I tornant a la nostra terra el darrer llibre que us presento avui és el de *Les Cuineres de Binissalem* Miquel Àngel Barris. Editat a la col·lecció Menjaments d'Edicions Documenta Balear, i al llarg de 208 pàgines, el llibre ens convida, en paraules del seu autor, a qui sap cuinar, perquè li "agradarà llegir alguns trucs, històries i perquè de les receptes", i també a qui no en sap, perquè "pot copiar bé i de la mà de les millors cuineres del món les receptes que porten mossos d'enyorança, rumors del passat i records d'infància, rialles i cançons". Aquest aplec de receptes de cuina d'avui i de sempre del poble de Binissalem no és un llibre de receptes i res més, és una manera de fer perdurar de forma escrita tanta tradició que a cop de focó s'amaga darrera de cada calderó i cada cullerada de saïm. Tota la riquesa en forma de cuinats, arrossos, carns, dolços..., perviu en la memòria i en el saber fer de la gent gran. Qui no s'ha assegut amb una mare o una padrina a demanar-li que li doni una recepta per a poder-ne traslladar el gust de la memòria a casa d'un mateix? Però mai és igual. Sempre hi ha un punt amagat, aquell cop de gràcia que no som capaços d'imitar, aquella manera de fer que amaguem sota ordres, trucs, temps, ingredients, mesures i paraules no escrites en receptes ancestrals. El llibre de Miquel Àngel sens dubte és més que recomanable i un excel·lent regal per a començar l'any amb bon peu i sabor de boca.

Les Cuineres de Binissalem. Col·lecció Menjaments
ISBN:978-84-15432-31-9
<http://lescuiresdebinissalem.blogia.com>
<http://www.documentabalear.cat/catalog.php?id=531>

Com sempre, en el blog, hi trobareu més informació sobre aquests i altres llibres gastronòmics.

Molt bona setmana i us desitjo un bon cap d'any. Ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies.

Juan A. Fernández
parlemdecuina@
hotmail.com

