

Salut i bons aliments

# Arroç, sistema atroç (I)

**S**istema atroç perquè han aconseguit amb els anys que creiem que els cereals blancs (arròs blanc, blat blanc i pasta blanca) estiguin als nostres rebosts com una cosa natural i normal. Però hem de despertar i ser conscients que l'integral no és només una moda. Els cereals integrals són els autèntics, els que estan en estat natural. El procés de refinament (nom molt apropiat) deixa els cereals blancs, nets i ben polits en aparença, però buits i

nuls de nutrients a l'interior. Els cereals són la millor font d'hidrats de carboni (complexos) si són integrals ja que els refinats o blancs són sucres simples que el nostre cos els converteix en greixos. Per tant, per aprofitar tota l'energia vital del gra, cal menjar-lo en la seva forma integral. Si un cereal és aixafat o molt ja perd el seu poder de germinació, el que significa que els flocs i farines, a més de perdre la seva vitalitat són molt susceptibles a l'oxidació dels lípids que contenen. Així que per portar una bona nutrició hauríem de prendre grans integrals i reservar pans, flocs i farines per a consum ocasional, i descartar tots els refinats, cosa molt difícil, pel nostre estil de vida actual i per les dificultats que ens presenten la indústria alimentària. Cal coure'ls i mastegar bé. Si no es fa així i es consumeixen en abundància, produeixen flatulències i acidesa. L'acidesa del cereal es pot eliminar posant sal marina en el moment que comenci a bullir i acompanyar-lo amb verdures. Si la nostra capacitat digestiva no és bona, és millor utilitzar arròs semi integral en lloc de l'integral.

Des de temps prehistòrics ja es va començar a tractar els grans traient les seves dures cobertes protectores. El germen i el segó del cereal contenen la major part de la fibra, l'oli i les vitamines B del gra sencer, a més d'un 25% de la seva proteïna, però aquestes parts es solen eliminar per complet dels grans d'arròs i ordi, i de les farines de blat de moro i blat. Es diu que el refinament dels cereals va començar perquè els grans refinats són més fàcils de cuinar i mastegar, i tenen un color clar més atractiu per al consumidor (com més blanc i pulcre millor), i en el cas de les farines, l'alta



concentració de lípids en el germen s'escurcen la durada del seu emmagatzematge. En l'actualitat, els cereals refinats dels països industrials es reforça amb vitamines B i ferro sintètics per a compensar els nutrients perduts (posem la tireta però no curem la ferida). Els cereals refinats provoquen desequilibris metabòlics i pèrdues de nutrients. El pa blanc, la farina blanca i l'arròs blanc tenen més cadmi que zinc ja que aquest últim es rebutja en el refinat. Aquests dos minerals són antagonistes i un excés de cadmi afecta la concentració de zinc en els teixits creant problemes de menstruació i fertilitat, acné, dermatitis, herpes, ungles deformades, estries, mala cicatrització, fatiga ... Vegem més de prop l'arròs: L'arròs es va obrir camí des d'Àsia fins a Europa a través de Pèrsia. Els moros van ser els primers a conrear grans quantitats a Espanya en el s.VIII, i després a Sicília. Els espanyols i portuguesos van introduir l'arròs en tota Amèrica en els segles XVI i XVII. És el cereal integral més equilibrat i de millor assimilació. És la base de moltes dietes curatives. Té propietats hipotensores i un alt contingut en sodi i

potassi, poder antifermentatiu, antidiarrei, energètic i afavoreix l'eliminació de la urea, la qual cosa el converteix en un aliment fonamental. L'integral amb gran quantitat de fibra, vitamines i minerals, és més susceptible a posar-se ranci que l'arròs blanc, i lo millor és guardar-lo en la nevera. Hi ha més de cent mil varietats d'arròs però el basmati integral, considerat el millor, és deliciós i aromàtic amb un contingut en vitamines i minerals per sobre de la resta de varietats. L'arròs biològic integral és sotmès a un procés que separa la part interior (cariòpside) de la llavor, de la seva closca exterior. En canvi, l'arròs blanc ha estat sotmès a processos químics per satisfer les exigències comercials, estètiques i de conservació, privant al cereal de la màxima part

dels elements que el caracteritzen que són les vitamines, minerals i aminoàcids essencials. La cariòpside conté tots els aminoàcids essencials necessaris per al funcionament del nostre organisme, incapaç de sintetitzar. Vegem detingudament el procés de l'arròs blanc per ser conscients del que estem menjant quan fem les nostres paelles i rissotos: - L'espellofat: Consisteix en fer passar l'arròs entre corrons per a obtenir l'arròs de càrrec, anomenat així perquè en aquest estat és com es carrega en els vaixells. - El polit: Mitjançant fregament entre cilindres verticals es pelen els grans, eliminant el pericarpí (embolcall exterior del gra), la capa proteica i el germen (la part més nutritiva). L'arròs polit ja és blanc. Després d'aquestes dues operacions l'arròs perd més del 30% del seu pes, el 60% de les seves sals minerals i pràcticament totes les seves vitamines. *Continuarà.*

Yo Isasi



Parlem de cuina



# Avui va d'escumes

**A**ra que hem recent estrenat el mes de juny i que la calor ja es comença a notar; comencen a aparèixer als mercats una gran varietat de fruites: nespres, meló, síndria, albercocs, melicotons, etc. Doncs per a la jornada d'avui us proposo fer amb aquestes fruites una escuma, que podem servir tota sola o fer-ne dues i combinar sabors entre varies fruites... segons com estiguem d'inspirats. **Escuma de llimona.** **Ingredients:** 1 litre de nata semi muntada, 125 grams de sucre, 6 fulls de gelatina de coa de peix, 1 tassó de llet, 1 pell de llimona, ¼ de litre de suc de llimona, 100 grams de blancs d'ou i 60 grams de sucre. **Elaboració:** Per començar muntarem la nata amb els 125 grams de sucre i en un altre bol farem el mateix amb els blancs d'ou i la resta de sucre. Posarem el suc de llimona i la llet a encaldir i en esser tebi hi dissoldrem les fulles de gelatina. Ara, amb suavitat, mesclarem el suc tebi als blancs d'ou ben pujats. Hem de mirar de mantenir una textura esponjosa tot el moment. Seguidament, també anant amb compte, mesclarem el preparat anterior amb la nata

semi muntada. Un cop tot sigui ben homogeni ja ho podem servir dins copa o plat. Podem presentar l'escuma guarnida amb un poc de confitura, unes galetes o uns bocins de fruita natural. Si volem fer l'escuma d'altres sabors sols hem de canviar el suc de llimona pel desitjat. Això sí tenint en compte el tipus de fruita que usem o com la volem afegir (polpa, confitura o suc) per a variar o no el contingut de sucre i líquid de la recepta (vegeu exemples a continuació). **Escuma de Taronja.** **Ingredients:** 1 litre de nata semi muntada, 100 grams de sucre, 6 fulls de gelatina de coa de peix, 1 tassó de llet, 1 pell de taronja, un poc de licor de taronja, ¼ de litre de suc de taronja, 100 grams de blancs d'ou i 50 grams de sucre. **Elaboració:** Igual que l'anterior. **Escuma de Iogurt amb confitura.** **Ingredients:** 1 litre de nata semi muntada, 100 grams de sucre, 6 fulls de gelatina de coa de peix, 1 pell de llimona, 2 iogurts naturals, 2 cullerades de confitura, 100 grams de blancs d'ou i 50 grams de sucre. **Elaboració:** Igual que l'anterior, en aquest cas

dissoldrem la gelatina dins el iogurt tebi i muntarem l'escuma amb la confitura al fons de la copa (veure foto) **Escuma de tiramisú.** **Ingredients:** 175 grams de mascarpone, 500 grams de nata per muntar, 100 grams de llet, 20 ml d'amaretto, 1 culleradeta de cafè soluble, 90 grams de sucre i cacau en pols per decorar, 2 fulles de gelatina. **Elaboració:** Igual que l'anterior. En aquest cas dissoldrem la gelatina dins la llet tèbia mesclada amb la resta de líquids amb el cafè soluble. I ja que parlem de fruites recordar-vos que avui dematí participam amb l'Institut a les Jornades de la Taronja a la Plaça de la Constitució amb unes tartaletes de crema de cítrics... ens veiem a plaça. Bona setmana i ens trobam d'aquí a 7 dies i recordau, com diu el meu conco Biel Vila Castanyer (en Biel de Palma): Bona cuina fa bona disciplina... Primer menjar, després filosofar... <http://cuinant-blog.blogspot.com/>

Juan A. Fernández

