

Salut i bons aliments

# Llista d'aliments a evitar quan hi ha càndida

**P**rimera de tot aclarim termes. Candida és un gènere de llevats, la més coneguda és Candida albicans i és la culpable de causar infeccions fúngiques, és a dir, candidiasi. És important aclarir perquè la candidiasi és un grup d'infeccions causades pel fong candida i no

només pot ocórrer en l'aparell digestiu, sinó també en el sistema respiratori, en els genitals i en la pell. Dir que es té càndides queda molt confús i abstracte ja que pot abastar moltes zones del nostre cos i seria més correcte dir que tenim candidiasi especificant el tipus. Així que tindriem per exemple la candidiasi vaginal (anomenada també infecció per llevat o

vaginitis), la candidiasi oral (anomenada també muguet) que afecta la boca i de vegades a la gola, la candidiasi en la gola i en el tracte respiratori (infecció esofàgica) que pot escampar fins a l'estómac i intestins, la candidiasi cutània que afecta aixelles, escrot, penis, sota dels pits i ungles de peus i mans (arribant a infectar tot el cos), i la candidiasi sistèmica que s'escampa per tot el cos infectant el cervell, cor, ronyons, ulls, fetge, tracte genital i les articulacions, també es anomenada candidiasi disseminada.

La que és més 'dura de pelar' és la candidiasi vaginal. La candida albicans forma part de la flora vaginal però si es torna 'mala' és quan apareix la condició. El pitjor de tot això és que primer apareix un to vermellós intens en els genitals que al poc temps desapareix (ens confon creient que ha estat una simple erupció) però el fong ja comença a fer la seva feina dins nostre durant uns 6 mesos, i és aquí quan oficialment es pot dir que tenim candidiasi vaginal. També pot aparèixer un flux blanquinós i el seu període d'incubació és d'uns 10-15 dies.

Escric aquesta llista per a què comencem a reconèixer la importància de eliminar certs aliments i additius que estan instaurats en la nostra vida diària i que estimulen el creixement descontrolat de candidies sotmetent a una gran tensió al nostre sistema digestiu i a la flora bacteriana. Fins i tot hi ha alguns que poso que són medicinals però que per aquesta condició cal evitar:

- Sucre blanc (ja sabeu la quantitat d'aliments que els contenen), sucre integral, glucosa, la fructosa, la sacarosa i lactosa.
- Aliments envasats, sobretot aquells que continguin tomàquet (comproveu les etiquetes: molts porten sucre afegit). Adobs i condiments.

- Aliments que continguin àcid cítric (sobretot taronges i llimones). Ull que hi ha molts productes, ja siguin de supermercat com de dietètica, que el porten.

- Arròs blanc (l'integral és bo, però ha d'estar acabat de coure).

- Carns fumades, dessecades, crues o preservades amb altres processos.

- Col fermentada o xucriut i altres verdures fermentades.
- Miso, salsa de soja, tamari, tekka, tempeh i umeboshi.

Aliments que són reconeguts com a medicinals però per a la candidiasi és millor eliminar per complet ja que

són productes fermentats i fan que no desaparegui el problema.

- Glaçons de brou i extractes de llevat.

- Espècies, xile i curris.

- Fruites dessecades.

- Fruits secs, en especial els cacauets.

- Xarops, mel i xarops.

- Maionesa, amaniments d'amanida, productes que continguin vinagre (com les olives, confitats...)

- Peix fumat.

- Formatges.

- Bolets i xampinyons.

- Sucs envasats industrials.

- Alcohol (vi, cervesa)

- Llet, crema de llet i iogurt. L'alt contingut de lactosa és un al·licient per al creixement de càndides.

- Pa i altres productes fornejats que continguin llevat, és a dir, tot el que trobem als forns i tot el que contingui blat.

Com podeu comprovar la llista és llarga i a més cal ser molt exhaustiu amb els productes que tenim a casa i llegir els ingredients perquè segur que ens sorprenem al comprovar que molts porten alguna substància esmentada anteriorment que es suposa que no hauria de portar.

Hem d'acceptar primer la condició i després ser conscients i creure'ns que l'alimentació influeix molt en les malalties.

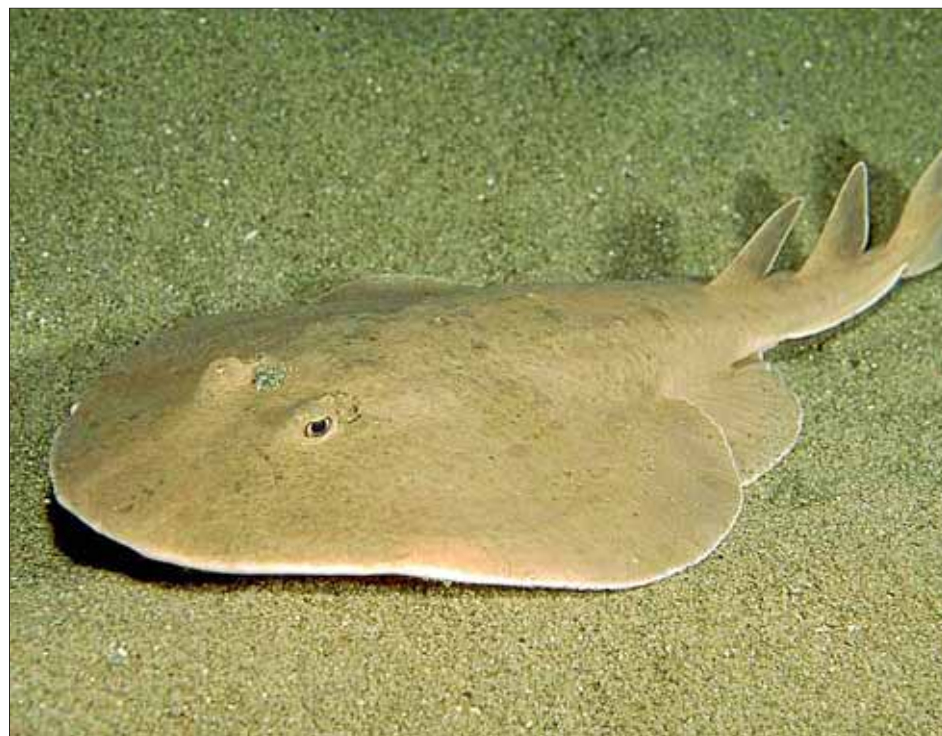
Espero que us serveixi d'ajuda i us done valentia per poder deixar per una temporada aquests aliments i comprovar amb el temps que comenceu a curar.

Salut i Bons Aliments.

Yo Isasi  
Nutridora Macrobiotiva  
<http://nutricionencasa.wordpress.com>



Parlem de cuina



## Parlem de la rajada

**E**l passat cap de setmana (1 i 2 d'octubre) varem tenir l'oportunitat de gaudir d'una nova edició de la fira del gerret (IV edició) que enguany amplià el seu ventall gastronòmic a un altre peix, la rajada o peix de bastina.

Coincidint amb anteriors edicions de la fira ja he parlat varies vegades sobre el gerret, així que per avui, i sense llevar protagonisme a l'esmentat peix, dedicaré la secció a la rajada un peix blanc molt comú a la nostra cultura gastronòmica.

La rajada també coneguda amb el nom de morell, menjamoixines o ratjada es un peix de la família dels ràllids amb mes de 500 espècies diferents però la mes comuna és la rajada de claus (Raja Clavatta) que habita principalment al mediterrani i a zones puntuals de l'atlàntic a profunditats de més de 100 metres. Malgrat tot durant els mesos mesos mes calorosos pot atracar fins a la costa a una fondària de 2 o 3 metres cercant el calor dels rajos del sol.

Les rajades comuns mes grosses poden arribar a pesar més de 20 quilograms i tenir un diàmetre de mes de 3 metres, així hi tot de cara al seu consum sols s'usen les ales carents de espines i en lloc d'elles presenten cartílags que fan que també estiguin emparentades amb la família dels taurons.

### A la cuina.

Les rajades presenten una pell molt dura que ha d'esser retitrada abans del seu ús, les ales es solen consumir fregides, escabetxades o formant part de fideus o arrossos i la resta del cos es pot emprar per a fer un bon brou. Això sí, com a la resta de peixos cartilaginosos i sense escates (gatins, mussola, etc) no recomano assaonar la rajada amb pebre bo negre ja que aquest reacciona amb la carn d'aquest tipus de peixos i provoca gusts a orina o àcids amoniacals que poden donar a entendre que el peix és dolent. Per això millor usar sal, llimona, vinagre, alls o altres tipus de condiments. Realment això passa perquè aquests tipus de peixos al no posseir escates, no poden regular el nivell d'hidratació corporal com fan els peixos amb escates i per això usen una substància que produeix el seu propi cos molt semblant a la orina que

pot reaccionar amb el pebre bo negre.

Com ja he esmentat abans la forma més clàssica de cuinar la rajada és en escabetxo, però podem donar un toc diferent a n'aquest afegint, per exemple, un tasso de suc de taronja en el moment d'afegir el vinagre al cuinat.

La rajada presenta una bona qualitat gastronòmica durant tot l'any i un preu bastant assequible, així hi tot com a la gran majoria de peixos, durant els mesos sense R (Maig, juny, juliol i agost) la seva qualitat minva un poc ja que es troba en època de reproducció i poden presentar canvis a nivell hormonal que afectin lleugerament a les seves propietats organolèptiques.

### Curiositats de la rajada.

Durant l'època de l'imperi Romà era un dels peixos més consumits i més valorats del mediterrani de fet Apici (30 A.C - 37 D.C.) en el seu llibre De Re Coquinaria ens mostra varies elaboracions amb aquest peix. Malgrat és un peix eminentment mediterrani i fora d'aquest mar no es molt conegut existeixen receptes tradicionals de rajada per tota la península ibèrica: Raya en calderada (Galícia), Ratjada amb tomàtiga (València), Suquet de ratjada (Catalunya), Raya al pimenton (Huelva)

El habitual denominar rajada tant a n'aquests tipus de peixos com a les mantes o mantaraya. Dos tipus de peixos ben diferents malgrat els saber popular els pot denominar rajades a tots dos. Mentre les rajades rara vegada superen els 400 quilograms de pes les mantes posen passar holgadamente la tona de pes.

Bona setmana. Ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies. Podeu veure una recepta de rajada escabetxada ja publicada en aquesta secció a:

<http://www.cuinant.com/escabetxorajada.html>

[parlemdecuina@hotmail.com](mailto:parlemdecuina@hotmail.com)

Juan A. Fernández

