

Salut i bons aliments

## El barat surt car

**E**stic ja una mica cansada de com ens han ficat al cap que menjar ecològic o de bona procedència i qualitat és car programándonos per creure que és impossible, amb el nostre sou mitjà-baix, poder alimentar-nos (millor seria dir, nodrir-nos) de forma autèntica i sense merdes, però per l'expressió però és pura escombraries el que ens ofereixen els supermercats.

Fa un mes més o menys han obert un supermercat d'una cadena molt coneguda a tot Espanya i el dia de la seva obertura va ser com si d'una gran esdeveniment es tractés ja que tota l'illa hi era carregant els seus carros de menjar (per dir-ne d'alguna manera) a preus molt molt econòmics.

Tothom esperava que arribés el moment que possessin aquest supermercat aquí ja que els seus preus són 'excel.lents' segons alguns comentaris de coneguts. Preus baixos assegurats però qualitat cap.

En fi, farta ja de que tanta gent em digui que la meua manera de nodrir-me i de nodrir als meus és cara, he decidit posar uns senzills exemples per a que despertem d'aquesta por als diners i a la bona salut a través de Menjar, en majúscules :

- Si una barra de pseudopan chicloso del súper o d'aquestes franquícies et costa menys d'un euro, ni se't passa pel cap comprar una barra de pa integral de llevat mare que et costa 3 euros. Però la pseudobarra et dura cruixent només aquest mateix dia i en canvi la integral et dura una setmana ja que aguanta molt més per la seva qualitat en farina i llevat. Llavors, fem números, una del super per set dies que té la setmana són 7 euros i una de llevat mare et dura una setmana i són 3 euros.

- Si un complex vitamínic costa uns 15 euros i ens dura un mes podem perfectament comprar un paquet d'algues que costa uns 7 euros i ens dura uns dos mesos i a més ens aporta, en una petita quantitat, vitamines i minerals assimilables i no sintètiques a diari.

- Amb l'oli d'oliva la veritat és que la indústria dietètica s'ha passat de la ratlla ja que una ampolla de 750 ml et pot costar entre 9 i 11 euros quan el refinat del súper, que et diu en l'etiqueta que és oli de oliva quan no ho és, costa menys de 2 euros. Aquí he de dir que es pot trobar bon oli, autèntic a millor preu. En el meu cas pago 5 euros el litre per autèntic suc d'oliva primera pressió en fred.

- L'arròs blanc ens costa gairebé un euro el quilo i no ens aporta absolutament res, cap nutrient, zero patatero i ens roba vitamines i minerals en canvi l'integral el venen a uns 3 euros el quilo, una barbaritat però en el meu cas jo he trobat integral de gra rodó a 1,85 euros. És important no quedar-se a visitar només l'herboristeria del costat de casa, cal buscar una mica més ja que així es pot aconseguir qualitat i millor preu.

- I ja per acabar parlem de les verdures ecològiques que ens venen als súper o en dietètica, realment crec que aquí ens roben davant del nas ja que són preus excessivament cars per verdures mongetes (sembla que se'ns va quedar la idea que la verdura de mal aspecte ha de ser l'ecològica, l'autèntica... cosa que no comparteixo) i passades o portades a saber d'on. El meu pagès em proporciona una verdura ecològica, fresca i exquisida a un preu raonable ja que un enciam ressò ben gran i bell em costa 0,75 euros... sense

comentaris .. ah i em dona les verdures en caixa, res de envasos de plàstic, ni bosses.

On és el veritable estalvi? On

és la veritable qualitat i la veritable nutrició? No cal ser matemàtic ni científic per adonar-se del gran negoci que té entre mans la indústria alimentària i sense oblidar-me de la dietètica que tampoc es queda enrere ja que últimament amb això de la 'moda eco' se'n van pels núvols i molts preus no són lloables ni lògics.

Hem de ser pràctics, trobar cooperatives de la nostra zona per poder trobar qualitat a preus econòmics perquè n'hi ha.

Finalment, voldria comentar que la majoria de la gent té altres preferències a l'hora de gastar els seus diners traient importància a la seva alimentació, a la seva nutrició i centrant-se en l'aspecte exterior i aquí no mira les etiquetes dels preus pot arribar a gastar-se els sou sencer en roba i cosmètics sintètics. Però encara sort que hi ha altres, i cada vegada més, que prefereixen nodrir i cuidar més del seu interior i paguen el que calgui, i aquí és on s'aprofita la indústria dietètica per treure partit del seu 'gran econegocio'.

Això de les tres 'bes', Bo, Bonic, Barat, està més que obsolet. I això de 'per tenir qualitat cal pagar', tampoc seria del tot correcte. Si realment t'importa la teua Salut, si realment vols nodrir-te, no et deixis enganyar per les modes ecològiques i troba la bona matèria primera de la teua zona que segur que n'hi ha.

I ara sí que és l'últim a comentar: Aquesta moda miraculosa de fruites tropicals i altres plantes sud-americanes que suposadament ens curen tot de tot fins i tot el càncer i que clar, valen una pasta però la inversió és per la teua salut. Com podem caure en aquestes promocions i muntatges tan fàcilment? Perquè busquem desesperadament una solució ràpida als nostres problemes però us puc assegurar que amb aquests productes l'únic que notarem és com baixa el nostre compte bancari ja que l'arrel del problema seguirà amb nosaltres fins que no prenguem una determinació seriosa en la nostra vida i ens ocupem realment del nostre cos, de la nostra ment, de la nostra Salut. Molts em diran que sí que han notat millora amb aquests productes miraculosos i no ho nego ja que és perquè en portar una pessima alimentació qualsevol fruita o qualsevol planta faran una petita neteja al principi però com vaig dir no arriben més enllà, és un altre muntatge més, altra mentida més.

'L'aliment ens crea. Sent l'aliment adequat, ens sentim naturalment més físicament enèrgics, emocionalment còmodes i espiritualment elevats. Si l'aliment és inadequat, la nostra salut declina, les emocions es pertorben i el nostre esperit es torna caòtic. Els sentiments personals, relacions socials i forma d'encarar qualsevol problema són influenciats pel que mengem. En sentir qualsevol frustració o pertorbació, dificultat o molèstia, hem abans de tot reflexionar sobre el que hem menjar. Tant els nostres hàbits físics i mentals així com les tendències en la nostra forma de pensar i capacitat de consciència, totes depenen del que hem estat menjant per un llarg període fins al present. Canviar el nostre aliment és transformar enterament. Fent-ho, orientem el nostre destí. Michio Kushi.

Salut i Bons Aliments.

**Yo Isasi**  
Nutridora Macrobiotiva



Parlem de cuina



## Música i gastronomia

**S**us dic que avui parlarem de bunyols, sopeta de brou, pa amb oli, *gazpachito*, canelons de la mare o tremendo tiramisú; be que no pensaríeu que del que parlàvem avui és de música.

Doncs així és, ja que resulta que aquesta mateixa setmana i gràcies a una bona amiga, n'Antonia Moragues, he conegut el grup TREMENDAMENTE que unit al grup TIU que ja us vaig presentar fa un temps, ambdues formacions musicals reten el seu particular homenatge a la gastronomia amb les seves músiques i cançons.

Tremendamente (<http://tremendamente.com/>) és el grup liderat pel Català Dani Rifà (VIC) que d'ençà del 2002 fa una peculiar música que ha quedat reflectida en els seus discs : 22:22 (2003), Abre tu mente (2007), Soñar bien despierto (2009) i Al Punto (2012). I és precisament amb aquest darrer treball on el grup ens parla de cuina, de receptes, de idees gastronòmiques; un disc guarnit amb un llibre de receptes per a poder fer totes les elaboracions cantades al disc.

Per a la creació d'aquest treball, el grup ha comptat amb la col·laboració de cuiners i cuineres que han aportat el seus consells, i fins hi tot la seva veu que trobam present en alguns temes. Entre ells podem trobar Josep Roca (Girona) Somelier d'El celler de Can Roca, Fernando Vega (Sevilla), Pablo Albuerno (Oviedo), del programa d'Antena 3: "Comer Beber Amar"; Núria Luca (Vilanova i la Geltrú), del restaurant "Negrefum 8" o Carme Arumí (Vic) la mare del cantant que ens mostra com fer un canelons per a llepar-se els dits.

En total són 14 temes els que podem trobar i dels que destacaria el ja anomenat Tremendo Tiramisú, historia d'un arròs sucós de peix i el bizcocho pa torpes. Sens dubte una bona oferta per a gaudir per l'oïda i per la boca.

I ja que parlem de cuina i gastronomia presentar-vos un projecte que veurà la llum a final d'estiu també relacionat amb el tema d'avui. Es tracta de Nyam Nyam. Un ambiciós projecte liderat per Joan Bibiloni, que inclou un disc gastronòmic, un llibre de receptes, una sèrie de televisió i un musical. Per a tal empresa s'ha comptat amb l'assessorament gastronòmic d'Antoni

Tugores, Miquel March i els sollerics Aina Burgos i Toni pinya. I per a l'apartat vocal han posat el seu bon fer gent com Tomeu Peña, Pau Debon, Tiu, Victor Uris o el mateix Joan Bibiloni.

Però aquest invent de mesclar cuina i musica no és del tot nou, ja que podem trobar altres artistes que han tingut els seus encontres amb el món gastronòmic:

Guillermina Motta, ens mostrava com fer un bons còctels (i molts suggerents) amb el seu Remena Nena.

Dijous Paella, el grup de català, ens canta a cop de rumba la cançó que dona nom al grup: Dijous Paella.

Golden Apple quartet interpreta el "bon menú", al més pur estil líric.

Fins i tot els The Doors tenen el seu Soul Kitchen.

Però la cosa no acaba aquí, perquè si ens ficam dins el món de la música infantil qui no recorda als BOM BOM CHIP i com ens convidaven a menjar fruita fresca.? Qui no ha somiat ballar amb els "Payasos de la Tele" i el seu "Comilón"? O qui no ha botat a ritme de "la tetera, la cuchara i el cucharón" ?

Ja per acabar, si el que fem és endinsar-nos dins la música experimental i instrumental trobam coses com les del Show Rexona Teens o com algunes cançons del festival de Musiques Minúscules .

Bé, per avui ja està bé de balls i dansa; en el bloc de la secció us deixo tot el material multimèdia per a completar aquest article. Allà trobareu els vídeos promocionals del disc de Tremendamente, així com més informació del projecte Nyam Nyam i del grup TIU. També trobareu els àudios de les cançons que us he presentat avui. Espero que amb tot això tingueu per a passar una estoneta d'aquests capvespres calorosos d'aquest estiu.

Recordau tot a <http://cuinant-blog.blogspot.com.es>

Bona setmana, i fins d'aquí a 7 dies, aquí mateix.

**Juan Antonio**  
Fernández Vila

