

MARC GISPERT, MARCEL GÀMIZ I MARTINA JUAN

Postres

LES RECETTES PERFECTES!

Receptes de tot tipus

Postres de Nadal, amb xocolata, pasitsos, smoothies, i
vegetarians

QUINES RECEPTES HI HA?

De nadal

- Torró de xocolata i caramel
- Neules de Nadal.

Amb xocolata

- Brownie de xocolata
- Piruletes de xocolata

Pastissos

- Pastís de formatge
- Tiramisú

Smoothies

- Batut de mango i llet de coco.
- Batut de plàtan i pinya.



CONTAR CALORIES ES PROFITOS?

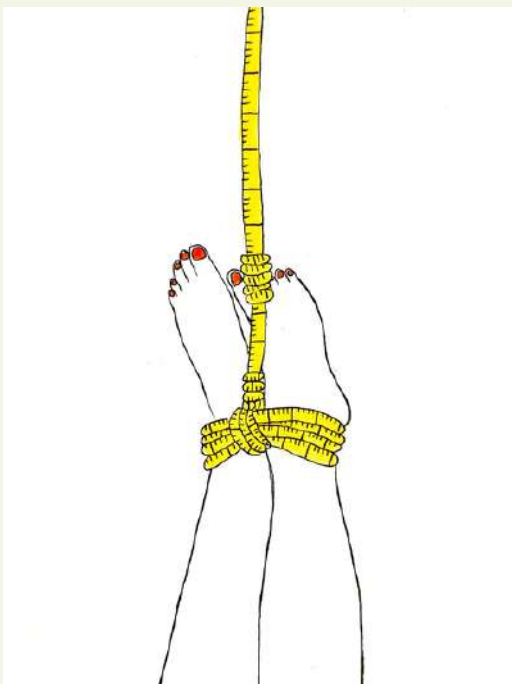
Com pot ser que ja des de les escoles aprenguem a contar calories quan és tan perjudicial per a la salut?

En el currículum de primària i secundària s'inclou aprendre a tenir cura de la salut física però i de la mental?

Es pensen que contar calories serà una informació profitosa per adolescents però tot el contrari. Només és una informació adient quan està controlada per un nutricionista o dietista o per persones amb molt autocontrol que saben no convertir-ho en una obsessió.

Com diuen les estadístiques ha incrementat molt la quantitat de TCA en adolescents i la majoria són per anorèxia. L'anorèxia implica restringir-se el menjar, saber contar calories només ho posa més fàcil per desenvolupar-lo més o per les persones que no en tenen però són fàcilment influenciables.

Si creuen que és necessari ensenyar-nos a contar calories també haurien de contemplar el fet d'ensenyar-nos a tenir cura de la nostra salut mental i a relacionar-nos positivament amb el propi cos lluny dels estereotips que dominen les xarxes.



HÀBITS ALIMENTARIS

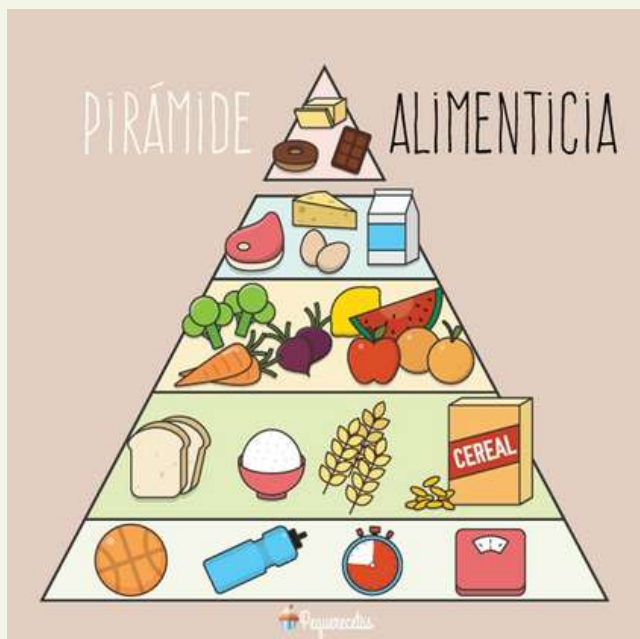
El menjar és una cosa que forma part de la nostra vida quotidiana i és essencial per a la nostra salut i benestar. No obstant això, és important parar esment als nostres hàbits alimentaris i assegurar-nos que estem menjant de manera equilibrada i saludable.

Una dieta equilibrada ha d'incloure una varietat d'aliments de tots els grups alimentosos, com a fruites, verdures, proteïnes, greixos saludables i carbohidrats complexos. Això ens proporcionarà tots els nutrients essencials que necessitem per a mantenir-nos saludables i amb energia.

És important també tenir en compte la quantitat d'aliments que consumim. Menjar en excés pot portar a problemes de salut com l'obesitat i la diabetis, mentre que menjar massa poc pot afectar negativament el nostre metabolisme i la nostra energia. Tractar de fer menjars regulars i equilibrats és la millor manera de mantenir la nostra salut i energia a nivells òptims.

A més, és fonamental triar aliments saludables i evitar l'excés d'aliments processats i alts en greixos i sucres. Aquests aliments solen ser rics en calories i pobres en nutrients essencials, la qual cosa pot augmentar el risc de malalties cròniques a llarg termini.

En resum, el menjar és essencial per a la nostra salut i benestar, però és important parar esment als nostres hàbits alimentaris i assegurar-nos que estem menjant de manera equilibrada i saludable. En fer-ho, podem gaudir d'una vida més llarga i saludable.



MENJAR I VEURE LA TELE, UNA MALA RECEPTE

Qui no ha gaudit de la seva sèrie preferida menjant un àpat?
La majoria de nosaltres ho hem fet, però per què és tan dolent?

És l'activitat no recomanada per la nostra salut. Com indiquen estudis recents són activitats incompatibles, la tele inhibeix la sensació de sacietat el que fa que ingerim més aliment. Aquesta és una causa directa de sobrepès en moltes persones.

Quan mirem la tele al nostre cos està pendent del que estem veient, si mengem a la vegada el nostre cos no està pendent del que ingerim. Com que no som conscients de les quantitats ingerides els creadors d'anuncis aprofiten per posar anuncis de menjar. Inconscientment rebem estímuls que inciten a menjar més.

En conclusió, la gent que fa la majoria d'àpats davant de la televisió mengen innecessàriament més que els que no. Clarament, està demostrat que menjar i mirar la tele són activitats incompatibles.



Martina Juan

EL FAST FOOD ÉS SALUDABLE

El menjar ràpid és un tipus d'aliment dissenyat per ser preparat i servit ràpidament. Normalment, és barata i àmpliament disponible, fent-la una elecció popular per a moltes persones. El menjar ràpid es fa sovint amb ingredients processats i és alt en calories, greix, sucre i sodi. Encara que els aliments ràpids poden ser convenientes i saborosos, és important ser conscients dels seus possibles efectes negatius sobre la salut. El consum regular de menjar ràpid s'ha vinculat a un major risc de malalties cròniques com l'obesitat, la diabetis i les malalties del cor. El menjar ràpid també és sovint baix en nutrients i pot reemplaçar aliments més saludables en la dieta, el que porta a deficiències en nutrients essencials. Per a reduir el consum d'aliments ràpids, és important prendre decisions d'aliments més saludables quan es compra i es cuina a casa. Limitar la quantitat de menjar ràpid que es compra i es guarda a casa, i triar opcions més saludables quan es menja, també pot ser útil. També és important recordar que no hi ha res dolent a gaudir d'un menjar ràpid ocasional com a part d'una dieta equilibrada i variada. En resum, encara que els aliments ràpids poden ser convenientes i agradables, és important ser conscients dels seus possibles efectes negatius sobre la salut i prendre mesures per a reduir el seu consum. Fer eleccions d'aliments sans i variats és clau per mantenir la bona salut i prevenir les condicions cròniques.



NO TOT ÉS CUINAR...

Cuinar és la cara visible del món de la cuina, per això avui parlarem de la part fosca, la més infravalorada, la compra. És important menjar bé, sense arruïnar-se. També parlarem d'on podem comprar?, quants diners ens hem de gastar i com no malgastar menjar.

Començarem per com estalviar, un concepte que ens interessa pels grans preus que hi ha avui en dia. Planificar de forma correcta els menús abans de fer la compra és la clau per triar els aliments que necessitem i que, en realitat, utilitzarem. Si assolim incorporar aquests objectius a la nostra vida quotidiana, estalviarem temps, diners i evitarem el desaprofitament de menjar. Habitualment, a l'hora de comprar triem les marques més conegudes, però estalviar és essencial trobar productes menys coneguts i una qualitat superior però a millor preu. Un altre clau és mirar què tenim al rebost abans de fer la compra.

Sempre acabem comprant els grans supermercats més propers de casa nostra, però això no vol dir que sempre sigui la millor opció. Si presentem més atenció el que costa cada producte en diferents comerços, podrem ser capaços de retallar alguns diners.

Necessitem aprendre a comprar el que realment farem servir, inclús quan es tracta d'aliments i articles en oferta. M'explico, quan anem un supermercat per evitar a anar diverses botigues, hi ha grans diferències entre qualitat i preu. Com quan comprem una bossa d'amanida que pot resultar pràctic, però la veritat és que si s'adquireix les hortalisses per separat es pot guanyar qualitat i preu.

Un altre factor a tenir en compte, és la proximitat i la sostenibilitat. S'ha de prioritzar els productes que provenen de l'entorn i conreats de forma ecològica. La majoria de productes econòmics que provenen de països considerats grans importadors (Marroc, Brasil,...) utilitzen mètodes o pesticides no autoritzat per la UE.

En conclusió, és igual d'important de saber cuinar que comprar i que hi ha desenes de maneres d'estalviar i no llençar menjar. No ens hem de ficar una bena els ulls quan anem a comprar als grans supermercats.



SA I BO?, ARA UNA REALITAT

Es pot menjar sa i que estigui bo a la vegada? Per molt adolescents la resposta és clara, no. Avui desmentirem aquesta resposta. El jovent es pensa que no hi ha alternatives. Però dintre del món de la cuina podrem trobar múltiples receptes sanes. També donarem alguns tips per substituir alguns aliments que creiem que són sa per uns altres més motius.

Una d'elles podria ser uns pancakes d'avena, ou i llet que tenen exactament el mateix gust. Un altre truc és substituir certs ingredients per les seves variants sanes. Com el sucre un aliment que et pot causar molta insulina i tenim un ingredient que poca la gent el sap, estèvia. Un altre, que molta gent es pensa que és sa és l'arròs blanc, un aliment refinat. Tenim diversos substituïts com l'arròs vermell o integral que ens aporten moltes més vitamines i minerals. Un element essencial és saber que és menjar saludable. La resposta és senzilla, és aquella que proporciona els nutrients que el cos necessita per a mantenir el bon funcionament de l'organisme, conservar o restablir la salut, minimitzar el risc de malalties...i que no ha estat processat ni refinat.

En conclusió, sí que es pot menjar sa i bo. El problema és que el jovent està molt desinformat, ja que per les xarxes socials circulen moltes fake news sobre l'alimentació. També hem de recordar que és dolent està obsessionat amb les calories i volgué menjar 100% sa. La dieta perfecta és menjar sense mirar calories i que és sa o no, però intentar a poc a poc reduir alguns aliments que no ens aporten beneficis i anar-los suplementant per aliments rics en proteïnes i minerals a la nostra dieta quotidiana.



*Merry
Christmas*

DE NADAL





TORRÓ DE XOCOLATA I CARMEL

Ingredients:

- Xocolata fondant negra (mínim 50% de cacao) 200 g
- Mantega de porc 40 g
- Arròs inflat amb xocolata 20g
- Sucre morè 100 g
- Mantega 50 g
- Nata líquida per muntar 75 g
- Caramel líquid 10 g
- Suc de llimona 5 mL
- Sal gruixuda

Preparació:

Forrem un motlle per a torró amb paper de forn. Tallem la xocolata i l'escalfem al bany maria juntament amb el llard. Quan s'hagi fos afegim l'arròs inflat i barregem. Emplenem el motlle, empolvorem amb tres o quatre pessics de flor de sal i deixem refredar fins a solidificar lleugerament.

Mentrestant, escalfem el sucre, la mantega, la nata, el caramel líquid i el suc de llimona, a foc mig-alt durant 15 minuts o fins a formar caramel. Temperem abans d'abocar sobre la xocolata (perquè no es barregin totes dues capes) i empolvorar amb altres tres o quatre pessics de flor de sal. Quan estigui fred cobrim amb el sobrant de paper i guardem en la nevera durant un mínim de sis hores, i ja ho tindriem enllestit.



NEULES DE NADAL

Ingredients:

- 180 g de farina
- 180 g de sucre
- 180 g de mantega
- 240g de clara d'ou
- Pell de llimona ratllada
- Aigua.

Preparació:

Barregem la farina, la mantega, el sucre, la clara d'ou i la ratlladura de llimona fins fer una pasta homogènia; si la massa queda massa consistent hi afegim una mica d'aigua.

La deixem reposar. Fem rodones de pasta sobre paper vegetal i les enforem a 170° fins que enrosseixin.

Les traiem del foc i ràpidament les enrotllem en un pal de forma cilíndrica.

Bon tast i Bon Nadal!!



AMB XOCOLATA

ÉS BO MENJAR XOCOLATA?

No hi ha cap mena de dubte que, sigui o no saludable, és un producte que cal consumir amb moderació. Sobretot, hem de tenir clar els avantatges i els inconvenients que té el seu consum. Per tant, hem d'establir uns límits a l'hora de poder-lo incloure a la nostra dieta.

Podem diferenciar 3 tipus de xocolata. En primer lloc, hi ha la xocolata negra, a partir del 70% de quantitat de cacau. També podem trobar la xocolata amb llet, amb un 45% cap abaix de cacau i amb altres ingredients com llet o sucre. Finalment, hi ha la xocolata blanca que no porta cacau i amb tants greixos pot arribar a afectar a la nostra pell.

Avantatges saludables de la xocolata a la dieta dels infants

A continuació us enumerarem els 4 principals avantatges saludables del consum de xocolata:

El seu contingut en antioxidants* pot contrarestar l'efecte negatiu del coure i ofereix una protecció cardiovascular

Aporta molta energia i pot ser molt beneficiós per afrontar la nostra intensa activitat física. Conté estimulants naturals (com el fenil etilamina) que actua com a neurotransmissor* al cervell. Aquest tipus de substàncies tenen efectes psicoactius i poden inhibir el dolor o modificar l'estat d'ànim. Afavoreix, també, a la producció de serotonina* i, d'aquesta manera, pot contribuir al fet que els infants estiguin més atents.

Conté una petita quantitat de cafeïna que pot mantenir als infants en estat d'alerta.

La xocolata és un aliment saludable, sobretot, si es menja amb moderació. El consum de cacau no suposa un risc per a la salut de l'infant i li aporta una sèrie de beneficis tal i com hem comentat.

Hem de tenir en compte que els beneficis de la xocolata es troben en el cacau, que té un sabor bastant amarg. Per norma general, el cacau pur és un aliment que no agrada als infants i és per això que se li afegeix mantega i sucre per donar-li un toc dolç. A la vegada, però, li estem restant propietats saludables i agregant-li productes nocius. Per això hi ha xocolata negra amb diferents percentatges de cacau, que sol agradar més a la gent gran.

*Antioxidants: Els antioxidants són els encarregats de netejar els productes residuals que genera el metabolisme del nostre organisme.

*Neurotransmissor: Un neurotransmissor és una molècula que utilitzen els animals per transmetre, amplificar i modular senyals elèctrics entre una neurona i una altra cèl·lula.

*Serotonina: És necessària perquè les cèl·lules nervioses i el cervell funcionin. Però massa serotonina causa signes i símptomes que poden variar de lleus (tremolors i diarrea) a greus (rigidesa muscular, febre i convulsions).

Marc Gispert



BROWNIE DE XOCOLATA

Ingredients:

- 180 g Xocolata 55% cacau Pots utilitzar meitat 55% i 70% de cacau
- 120 g Mantega sense sal
- 80 g Farina tot ús
- 180 g Sucre Pots fer servir sucre moreno
- 3 Ous a temperatura ambient
- pessic de sal

Preparació:

Comencem preescalfem el forn a 170 °, calor amunt i avall sense ventilador. Folrem un motlle quadrat/rectangular amb paper de forn prèviament humit.

Fonem la xocolata juntament amb la mantega a bany Maria o també podem fer servir el microones amb cura que no se'ns cremi la xocolata (li donarem temps curts remenant cada vegada per evitar cremar la xocolata). Remenem amb una espàtula fins que es fongui per complet i obtinguem una crema llisa i vellutada. En un bol batem els ous amb el sucre amb les varetes fins que blanquegin i augmentin una mica de volum. Afegim la xocolata fosa a poc a poc sense deixar de remenar amb l'espàtula amb moviments envoltants mentre incorporem completament. Si us volem posar extracte de vainilla ho fem ara. Incorporem la farina tamisada amb el pessic de sal i remenem amb cura amb l'espàtula fins que estigui totalment integrada. Si volem posar nous, les aboquem ara i incorporem també amb suavitat. Aboquem al motlle i enforem amb calor amunt i avall sense aire durant uns 25-30 minuts. O fins que vegem que ho tenim llest! Ho traiem i ho deixem reposar uns minuts abans de desemmotllar. Espera que trempi una mica abans de tallar.



PIRULETES DE XOCOLATA

Ingredients

- Xocolata negra, amb llet i blanc per fondre
- Per decorar: Fideus de colors, coco ratllat, fruita seca picada...
- Palets de plàstic

Preparació:

Fonem els tres tipus de xocolata al microones o al bany maria. En aquest cas no utilitzem altres elements com mantega o neta, només la xocolata. Volem que la piruleta quedi cruixent quan es refredi.

En una safata amb paper de forn, anem fent cercles amb les xocolates procurant que quedin regulars i rodons. Una vegada format el cercle posem a sobre el palet i l'introduïm una mica a la xocolata.

Posem per sobre una mica de xocolata d'un altre color, o ho deixem d'un sol sabor, com prefereixis. El millor és fer-ne de diversos tipus i així la presentació queda més vistosa.

Abans que solidifiqui, hi afegim els ingredients de decoració: fideus de colors, fruita seca, coco ratllat... al gust.

Deixem refredar i solidificar a la nevera.

I ja està llest per menjar!!

PASTISSOS





CHEESECAKE

Ingredients

- 1 terrina de formatge Philadelphia, quark o mató
- 3 ous
- 3 iogurts (2 de llimona i 1 de natural)
- 6 o 7 cullerades de sucre
- 3 cullerades de Maizena

Preparació:

- 1.Barregeu els ous amb el sucre. Afegiu-hi la terrina de formatge, els tres iogurts i la Maizena. Passeu-ho per la batedora.
- 2.A continuació, poseu-ho en un motlle folrat amb un paper sulfurat i enforneu-ho 45 min a 150-170 °C.



TIRAMISÚ

Ingredients:

- 500 g. de formatge-crema Mascarpone
- 6 ous M (dels quals fem 6 rovells per al sabaió i 4 clares per muntar)
- 150 g. de sucre glass en pols (recomanable) o sucre normal blanquilla
- 300 g. de bescuits savoïardi o de soletilla
- 4 cullerades d'Amaretto o el licor que ens agradi
- 10-20 g. de cacau pur en pols (depèn d'on ho fem més o menys cacau)
- 150 ml. de cafè fort (el que més ens agradi)
- 1 pessic de sal per muntar les clares

Preparació:

Muntem les clares a punt de neu. Per això introduïm les clares, a temperatura ambient, en un bol on no hi hagi cap resta de greix o no pujaran. Els hi afegim un pessic de sal i comencem a batre. Batem fins que les clares pugin i quedin fermes. Després fem servir la merenga amb una espàtula de silicona.

Afegim la crema sabaió que tenim reservada a les clares muntades. Barregem de manera envoltant i amb compte fins que quedi tot integrat i intentant que baixin el mínim possible. Posem una cafetera amb un bon cafè, el que més ens agradi. Un cop preparat ho deixarem refredar. Al motlle triat, posem una capa de bescuits de soletilla. Reguem amb el cafè per amaran els bescuits. No els hem de mullar massa, just per espantar-los, no s'han de trencar. Cobrim amb una capa de crema de formatge i ou i repetim l'operació fins a tenir una o dues capes més, bescuits mullats i capa de crema. El darrer pas és el del toc del cacau, imprescindible que sigui cacau de qualitat i amarg. Aquest ingredient és el que dóna aquest contrast tan important en aquestes postres. L'empolvorem sobre les postres amb un colador perquè no quedin grumolls. Queu-ho a la nevera perquè refredi.



SMOOTHIES





SMOOTHIE DE PLATAN I NAVIUS

Ingredients:

- 1 platan
- 250ml de llet
- 1 grapat de navius

Procediment:

Posem tots els ingredients en la liquadora, triturem fins a obtenir la consistència desitjada i servim, podem incorporar 2 galledes de gel.



SMOOTHIE DE COCO, MANGO I PLATAN

Ingredients:

- 250 ml de llet de coco i arròs
- 1 plàtan
- 175 g de mango congelat

Procediment:

1. Col·loquem les fulles en la seva posició.
2. Introduïm el plàtan, el mango i la llet, programem la velocitat 8 durant 1 minut.
3. Servim.