

# Xarpants 60

maig 2016

la revista de l'escola Sant Gervasi



# Editorial

Els éssers humans som animals simbòlics. Ens passem el temps creant i emprant símbols. És la nostra manera d'apropiar-nos del món, de construir la nostra identitat, de connectar-nos amb els nostres semblants, de fer i refer la realitat. Amb símbols —com explica molt bé Yuval Noah Harari al seu llibre *Sapiens* (Ed. 62)— elaborarem històries —ideals, doctrines, projectes...— que ens empenyen a col·laborar amb altres persones, fins i tot amb algunes —amb moltes, de vegades— que ni tan sols coneixem personalment. Això ens ha permès culminar grans fites com a espècie. El fet d'haver enviat una colla d'humans a la Lluna no passaria de ser una anècdota dins del marc de l'extraordinària i explosiva ampliació del coneixement que hem assolit en els darrers cent cinquanta anys sobre l'univers, la matèria i la vida.

A força de símbols hem basit tot allò que ens ha fet complexos, creatius, sorprenents. Ens hem aixecat sobre la nostra condició de mamífers bipèdes i hem transformat aspectes descarnadament biològics en quelcom molt més interessant. Un exemple d'això seria la sexualitat, que, transfigurada pel desplegament de la sentimentalitat humana, ha esdevingut aquell poderosíssim generador de símbols i d'històries que és la passió amorosa. Un altre exemple de biologia sublimada i culturalitzada el trobem en la manera com hem enriquit la simple acció d'endrapar aliments per sobreviure i hem donat lloc a menjars familiars, menjars d'amics, menjars de treball... Menjars en companyia per celebrar relacions afectives; per consolidar adhesions i complicitats; per escenificar acords; per compartir paraules, gestos, intencions; per sentir-se part integrant d'un col·lectiu, d'unes tradicions, d'un relat comú. I també el menjar com una alquímia casolana que fa d'uns ous, una ceba, unes patates, oli i sal una cosa tan respectable i satisfactòria com una truita de patates. I també la cuina com un territori de refinaments i fantasia,

quasi o ja plenament equiparat a un art...

Pensant en tot això i, potser, amb una mica de gana, va sorgir a la redacció de *Xarpants* la idea de dedicar aquest número al menjar i a la cuina. I, pensant, pensant, vam veure clar que incloure aquest tema en la nostra revista estava prou justificat ja que, tant la cuina com l'educació demanen ofici, experiència, paciència, ganes d'innovar, domini dels estirs i de la cocció...

"Educar és com cuinar", va dir algun. "Aquest número de *Xarpants* ha de sortir com un plat gustós i lleuger", va dir un altre tot continuant la humaníssima mania de fer metatòres i d'inventar símbols.

**Bon profit!**



# Si m'ho demanes t'ho explico

Les **preguntes** demanen **respostes** i, aquest cop, els qui es van avenir a donar-nos-les van ser els

nois i les noies del **4t**

**курс de Primària.**

També ells són de la mena de gent que, **si els ho demanes, t'ho expliquen**; més encara si es tracta "d'estrelles" Michelin, vichyssoise, cuiners, truites de patates... i d'altres galindaines gastronòmiques.

**Nyam, nyam?  
Nyam!**

Vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=awSk9hPdZM>

SAPS QUE SÓN

LES ESTRELLES MICHELIN?

CINC EXPERTS

EN EL MÓN DE LA COCINA

QUÈ ÉS UNA VICHYSSEOISE?

EN EL MÓN DE LA

UNA TRUITA DE PATATES?

CON FARINES

# Xinès: menús del món

Els alumnes que estudien xinès a l'Escola, a més d'estudiar l'idioma, també treballen costums i tradicions xineses. Els seus hàbits alimentaris així com els bastonets que utilitzen per posar-se el menjar a la boca criden molt l'atenció als nostres alumnes.

En aquestes classes els nens i noies aprenen a fer servir els bastonets i tasten diferents plats senzills i deliciosos típics de la cuina xinesa, com són l'arròs tres delícies, el pollastre amb verdures, el pa xinès, els fideus d'arròs, ...

De postres, han tastat les famoses galetes de la sort !!!!

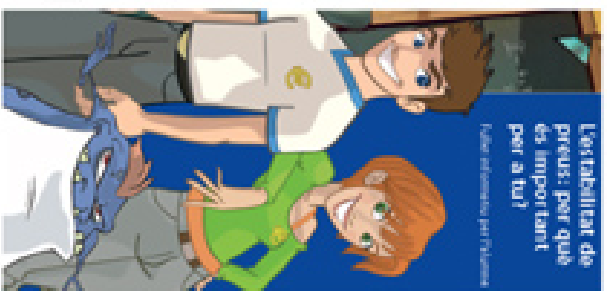
Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=UDrSPQToU9k>



# Economia “divertida”

En Joan Carles Gil, professor d'Economia de l'Escola, proposa un nou projecte a la classe de quart d'ESO de la branca social-humanística. Estem al mes d'octubre i es tracta d'efectuar el seguiment dels preus d'un conjunt de productes durant els mesos que queden, fins a final de curs. Es pretén ajudar a l'alumnat a saber calcular d'una forma pràctica l'IPC, l'índex de preus al consum, dels productes que escolliran per analitzar.



Un cop al mes, sol aparèixer en els mitjans de comunicació, una notícia sobre la inflació. Portem un bon grapat de mesos escollint que la inflació és molt baixa, o fins i tot, negativa. Però com s'efectua el seu càlcul? Quines són les repercussions per als ciutadans? I per als mateixos alumnes?

D'una forma activa, i amb l'ajuda del full de càlcul Excel, pretenem fer una sèrie de pràctiques que ens permetran obtenir l'evolució del nostre propi índex, per a uns preus molt concrets, no d'un determinat cistell de mercat, com efectua l'INE (l'Institut Nacional d'Estadística), sinó, d'una forma més reduïda, amb els productes d'alimentació, molt més fàcils d'obtenir la informació pels alumnes, ja que tenen una major probabilitat de poder modificar el seu preu durant el període de recerca.

La primera tasca és efectuar una enquesta sobre els pressupostos destinats a l'alimentació de les famílies dels alumnes que es troben a la classe.

Es relacionen un conjunt de 10 productes o grups de productes que acostumen a ser consumits per les famílies actuals. Es tracta d'esbrinar la part que la família de cada alumne destina setmanalment al consum de cada grup de productes en relació a la despesa total d'alimentació (si no es compra setmanalment, es pot fer un càlcul proporcional del seu consum setmanal).

Entre d'altres, tenim com a grups de productes característics, les begudes, les verdures, la fruita, els embottits, la carn vermella, la carn de pollastre o el peix.

Gràcies a la graella que es confecciona per cada alumne, s'obtenen uns percentatges que són els que utilitzaran, juntament amb els de la resta del grup de treball, per obtenir una mitjana de la distribució dels consums d'aquest tipus de productes.

D'aquesta manera s'obté la segona graella. L'IPC és una mitjana ponderada, i aquesta ponderació l'obtenim de la suma del consum que totes les famílies efectuen de cada grup de productes d'alimentació respecte la despesa total en alimentació per part del total de famílies de la classe.

Peròdicament, cada alumne efectua un seguiment del preu d'un producte de cada tipus, per poder construir la tercera graella, que permetrà comprovar l'evolució dels seus preus durant el curs. A més, es podrà constatar l'evolució d'aquests preus, i la seva variació percentual. El control de preus s'ha de fer sempre en el mateix establiment comercial, sobre la mateixa marca, varietat i quantitat.

La quarta graella, la més important, ens permet construir la taula per a la construcció de l'IPC, utilitzant la fórmula de Laspeyres, mesura estadística que prové dels nombres índex.

L'objectiu és determinar com evoluciona la mitjana ponderada del conjunt de preus dels productes dels que està fent seguiment el conjunt d'alumnes, entre els diferents períodes.

A més d'aconseguir el nostre propi IPC per al nostre cistell de mercat, el projecte ajuda a reflexionar sobre la importància d'efectuar un consum correcte, i sobre el valor dels diners. Conceptes com poder adquisitiu o confiança en els bitllets hi són implícits.

El projecte permet explicar l'evolució de preus, i és l'antecel·la del concepte d'inflació i de l'actuació del Banc Central Europeu i de les actuacions de política monetària, que veuran amb més concreció i detall a l'any següent, quan a primer de Baballera, en la matèria d'Economia, tractin aquestes temes de forma més concreta i detallada.

# Alimentació saludable en l'edat escolar

**Des que arribem al món, el menjar és imprescindible per assegurar-nos la vida. L'alimentació és una bona companya de viatge que ens permet desenvolupar-nos plenament, conservar la salut i la vitalitat, mantenir un òptim rendiment intel·lectual i fins i tot prevenir, superar i allunyar diverses malalties.**

Fa només unes dècades, alimentar-se saludablement era molt senzill. El nostre país era més agrícola i existia una gran disponibilitat d'aliments (fruita, verdura, llegums...) que arribaven molt frescos a les nostres taules, segons el curs de les estacions de l'any. El nostre país seguia la famosa "dieta mediterrània" que és el producte, reeixit i molt valorat, d'una cultura, un clima i una terra privilegiada.

No obstant això, els nostres costums alimentaris han canviat molt per a pitjor, en part a causa de la major diversitat de productes existents al mercat, però sobretot pels canvis socioculturals i laborals derivats de la industrialització.

Si a això unim que la nostra societat s'ha mecanitzat per complet, tenim com a resultat una nova dificultat per mantenir-nos sans.

El cos necessita cada dia consumir aliments plens de nutrients i energia (calories) en la quantitat i qualitat degudes. El nostre organisme aprofita els nutrients, però l'energia que els acompanya moltes vegades no pot gastar-se, donada l'escassa activitat física que el nostre organisme desenvolupa. Aquest desequilibri produeix obesitat i ens posa en el camí de la mala salut.

La situació que reflecteixen les últimes dades dels quals disposa el Ministeri de Sanitat i Consum ens confirma que l'alimentació i l'activitat física de les noves generacions estan allunyant-se de la recomanable.

**Com ha de ser l'alimentació en la infància-adolescència:**

El ritme de creixement i desenvolupament de l'organisme en aquestes etapes va canviant cada dia que passa. Això explica que les seves necessitats d'energia i nutrients siguin diferents segons la seva edat, i quan es van fent més grans, també segons el sexe. Per això l'alimentació ha d'adaptar-se a les seves característiques individuals, tenint en compte el seu ritme de creixement i desenvolupament, la seva gana, els seus gustos, el seu estat de salut i l'activitat física que realitza.

Es necessita, mitjançant una adequada educació nutricional, facilitar l'elecció de la dieta més ajustada als seus requeriments nutritius, de tal forma que el coneixement teòric es tradueixi en una actitud positiva i, finalment, en la conducta alimentària correcta.

## **L'alimentació saludable ha de complir amb:**

- **Ser variada.** Acostumar els nens al més aviat possible al fet que mengin de tot i a degustar els sabors de diferents aliments des dels seus primers anys de vida. Tots els aliments tenen un lloc en la dieta.
- **Ser sana.** Escollir els aliments amb menys greix, amb poca sal, abundants vegetals (verdures, fruites, llegums i cereals integrals), i en quantitats d'acord a la seva gana i a les seves necessitats.
- **Ser equilibrada.** Imprescindible per als pares conèixer el menü del col·legi, per complementar-ho amb el desdèjuni, l'esmorzar, el berenar i el sopar, i fer així una alimentació equilibrada. Els aliments han de distribuir-se al llarg del dia perquè el cos obtingui d'ells els nutrients que necessita, segons les seves exigències.
- **Ser nutritiva.** Oferir aliments de tots els grups (fruites, verdures, carns, peixos, cereals, llegums...) perquè pugui triar els que més li agradin. Està a les mans dels adults evitar que els nens consumeixin habitualment aliments superflus, plens de calories buides, com dolços, refrescs, laminadures, patates fregides de bossa i similars o precuinats com a hamburgueses i pizzes.
- **Ser desitjable.** Cuirar els aliments (verdures, peixos, llegums...) de diferents maneres recuperar l'herència gastronòmica dels nostres avis ajuda a trobar-se amb agradables sorpreses; combinar aquells aliments que agraden menys amb uns altres que agradin més i presentar els plats de forma atractiva.

# Alimentació saludable en l'edat escolar

La preparació dels aliments és una necessitat que pot convertir-se en alguna cosa lúdica i agradable.

- **Ser divertida.** Fer participis als nens en la compra, l'elaboració de menjar, la preparació de la taula, etc. Pot ser una oportunitat perquè aprenguin bons hàbits i gaudeixin del menjar.

- **Ser sorprenent.** Ensenyar-los tot el que sabem sobre els aliments: per a què serveixen, quines funcions desenvolupen en el cos, quant necessita el cos de cada aliment....

- **Ser ordenada.** Convé mantenir els horaris de menjar d'un dia per a un altre i no saltar-se'n cap. Gaudir en família del moment del menjar o sopar, en un ambient relaxat i tranquil evitant distraccions (TV, ràdio, etc.), seguint un ordre a l'hora de menjar: primer plat, segon plat i postres. Es recomana menjar a poc a poc, mastegant bé.

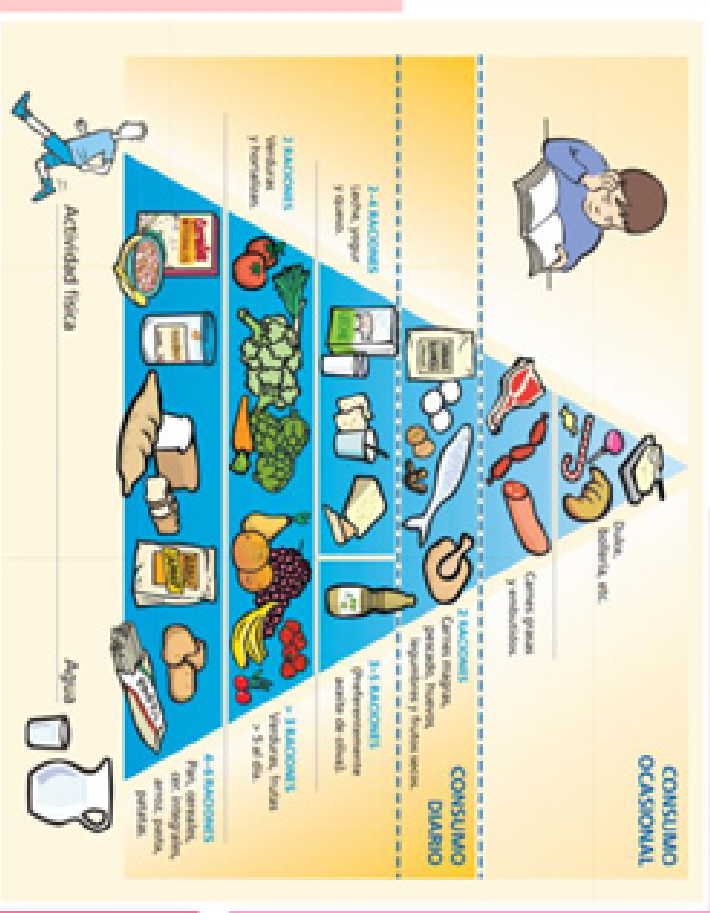
- **Ser consistent.** Assegurar que almenys es fan 3 menjars al dia: desdijuni, menjar i sopar. I si passen més de 4 hores entre l'una i l'altra, fer un refrigeri.

- **Ser educativa.** És essencial que l'educació d'hàbits alimentaris saludables es dugui a terme tant a casa com a l'escola.

**Consumir una alimentació equilibrada en la joventut és fer una inversió de futur i una seguretat per al present, ja que una dieta desequilibrada, limita la capacitat física i augmenta el risc d'alteracions (disminueixen les facultats físiques, hi ha cançons excessiu, etc.) o de certes malalties, a mitj o llarg termini.**

## Freqüència de consum d'aliments recomanada

Fruïtes, verdures i amanides	Cada dia (2-3 peces de fruita, i 2 de verdura/amanides)
Làctics i derivats	Cada dia (2-4 racions)
Llegums	2-4 vegades per setmana (2 com a primer plat, i 2 com a guarnició)
Arròs, pasta, patates, pa	4-6 racions al dia. Alternar el seu consum. Preferiblement integral
Peixos i carns	4-6 vegades per setmana. Alternar el seu consum
Ous	4 unitats per setmana. Alternar el seu consum amb carns i peixos
Brioixeria, rebosteria, patates fregides i similars, refrescs, menjar ràpid (pizza, hamburguesa i similars), llaminadures...	Ocasionalment. Sense abusar



Fuente de la información saludable para niños y adolescentes: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

Mari Sol Fernández  
Infermera nutricionista Fundació Santarània Mollet

# A apps delicioses



**Epicurious Recipes & Shopping List**

By Condé Nast Digital

Conté més de 35.000 receptes de la més alta qualitat. Es pot escollir entre més de 40 ingredients d'una de les cinc categories: de carn, verdures, pollastres, porc, marisc, ous.



**Foto Recetario - Fácil y rápido**

De **differ.projektagentur GmbH**

El Foto Recetario és com un curs particular de cuina a domicili, amb un expert cuiner que t'explica pas a pas la preparació dels plats. Cada pas queda il·lustrat mitjançant atractives imatges, que despleguen tot el seu color a la pantalla.



**Cocinillas.es**  
De Pablo Verd Gallego

Cuina per a gent amb poc temps i ganes de menjar bé, receptari de cuina amb receptes.



**Kitchen Stories - free video and photo cookbook**  
By AJNS New Media

Receptes de cuina agrupades en diferents paquets temàtics. Et proposa realitzar les receptes pas a pas seguint les instruccions amb fotos, cosa que en facilita la comprensió. Característiques especials:

- Afegir llistes de compres generades automàticament als recordatons, i planificar el sopar.
- Recollir i guardar les receptes favorites.
- Fer ús del convertidor de mesurament pràctic.



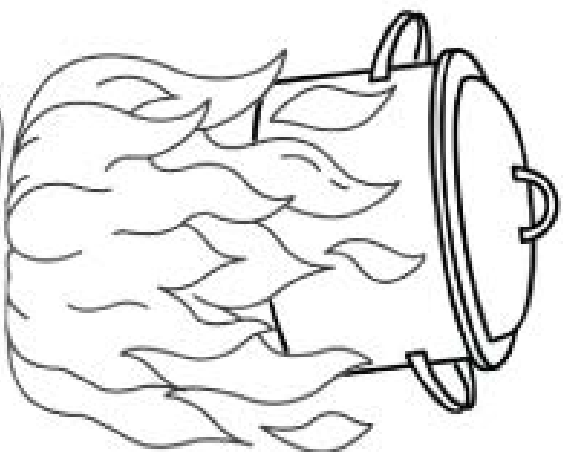
**Calorie Counter & Diet Tracker** by MyFitnessPal

By MyFitnessPal.com

Ens permet calcular calories mengem al dia. Té una gran base de dades d'aliments (al voltant de 5 milions). Serveix per organitzar les teves dietes amb un calendari que et diu quantes calories consumeixes. A més, pots elaborar diverses rutines d'exercicis per ajudar-te a mantenir-te en forma.



# A apps delicioses



**¿Qué Cocino Hoy? Recetas de Cocina.**  
De QUE COCINO HOY WEB SL.

Aquesta aplicació és el més semblant a un llibre de cuina en la seva versió mòbil. Entre altres fantàstiques opcions, el receptor permet escollir entre receptes per fer al microones en una nit que tinguem menys temps o, per exemple, ens dona l'opció de veure quines són les receptes millor valorades per la resta d'usuaris de l'aplicació. També pots escollir plats per fer en el teu robot de cuina o decidir-te a provar les últimes novetats gastronòmiques.



**Nestlé Cocina • Recetas fáciles, dieta sana y saludable • Menú Planner.**  
De Nestec S.A.

Descobreix més de 2.000 fantàstiques receptes amb l'aplicació Nestlé Cocina. Nestlé Cocina és una aplicació gratuïta per a iPhone i iPad que compta amb més de 2.000 videoreceptes i trucs perquè no et quedi cap dubte de com preparar receptes senalles, completes i exquisides, recomanades per experts en nutrició. Menú Planner ofereix cada setmana una proposta de menú nutricionalment equilibrat, compost per esmorzar, dinar, dinar, berenar i sopar.



**Buena Mesa. Por Grupo Reforma.**

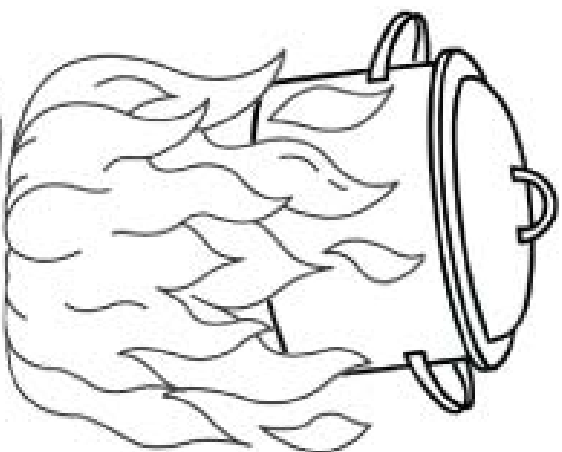
Receptes de cuina mexicanes. Amplia el teu domini a la cuina amb delícies regionals de cada racó del País: pipián, mole poblano, cochinita pibil, Papadzules, pambazos, cabrit amb salsa tasajo, birria i chiles en nogada. I llagosta escalfada, tacs, governador, salpicó de gambeta, filet de peix a l'aguachile, entre d'altres.



**Open Kitchen España.**  
De Rodrigo Varela.

És una original aplicació amb una acurada presentació, que ofereix multitud de senalles i receptes creades per bloggers apassionats per la cuina.

# A apps delicioses



**Adrià en casa - La comida de la familia.**  
Ferran Adrià y el Equipo de el Bulli Restaurante.

Aquesta aplicació et permet elaborar els menús que menjava l'estaf de El Bulli. No es tracta d'una aplicació de cuina ràpida, sinó d'una cuina amb tornament, amb elaboracions que ningú no s'imagina que es poden fer amb tanta facilitat. Amb Adrià a casa tindrà a la seva disposició 31 menús equilibrats, de 3 plats cada un, senzills i barats basats en el restaurant més famós d'Espanya.



**101 recetas de cocina**  
De Axel Springer España S.A.

Un component d'última hora, un dinar entre amics, un sopar d'enamorats... Amb aquesta aplicació podràs preparar delícies, receptes per sorprendre amb les teves arts culinàries. Trucs i consells de xef i un complet glossari de termes tècnics faran que el món de la cuina no tingui cap secret per a tu.



**Cocina italiana**  
De Buenavista Studio s.l.

Aquesta aplicació és un llibre de cuina amb receptes, però sobretot és un volum de consulta, un vademècum culinari. Cuina italiana conté els 93 plats més interessants de la cuina italiana, i inclou llistes d'ingredients i receptes per imprimir i reenviar per correu.



**Jamie Oliver's Recipes**  
De Zolimo

El prestigiós xef britànic Jamie Oliver presenta aquesta aplicació que mostra com s'elaboren moltes de les seves receptes. Amb Jamie's Recipes, l'usuari té a la seva disposició nou paquets de receptes, amb instruccions pas a pas amb fotografies i llistes de la compra interactives en què els ingredients es poden ratllar a mesura que s'adquireixen. Així mateix es poden adquirir nous paquets temàtics, com ara pastissos.

# Es transgènics: els nostres desconeguts quotidians

Abans de començar a parlar dels "transgènics" caldria fer un petit aclariment sobre el seu nom. Cal distingir entre un Transgènic i un Organisme Genèticament Modificat (OMG): mentre que el primer ha d'haver rebut un gen que no li és propi; el segon inclou qualsevol modificació genètica, inclosa la supressió d'un gen.

Sovint, parlem de transgènics quan, en realitat, desconexem si ho són per definició o no. Per això, seria més correcte fer referència a organismes genèticament modificats.

S'anomena enginyeria genètica al conjunt de tècniques que permeten retirar, modificar o agregar gens a una molècula de DNA d'un organisme. L'aplicació de tècniques d'enginyeria genètica en l'agricultura és, en l'actualitat, la pràctica que genera més debat i menys consens entre els consumidors. Part d'aquesta falta de posicionament rau en el desconèixement dels riscos i els beneficis de la producció i el consum d'aquests organismes.

**Hi ha aliments transgènics a la meua taula?**

El més probable és que respongueu afirmativament a la pregunta. Els cultius transgènics més utilitzats per a l'alimentació humana a la UE són fonamentalment algunes varietats de blat de moro i soja. El blat de moro, la soja o els seus derivats industrials estan presents en més del 60% dels aliments transformats, des de la xocolata fins a les patates fregides, passant per la margarina i peis plats precuinats. De fet, si sou especialment curiosos, Greenpeace ha elaborat una guia

([http://www.greenpeace.org/espaa/Globalespana/Report/transgenico/s/2014/greenpeace\\_16102014\\_gui\\_a\\_roja\\_verde.pdf](http://www.greenpeace.org/espaa/Globalespana/Report/transgenico/s/2014/greenpeace_16102014_gui_a_roja_verde.pdf)) en la qual hi figuren aquells aliments que contenen com a mínim un ingredient o additiu produït a partir d'aquests cultius. La llista és molt detallada i s'elabora per categories. Per exemple, sota la categoria d'aliments preparats i conserves trobem que la marca Nestlé utilitza aliments transgènics en la majoria dels seus productes (Maggi, Buitoni, Solis o la Cocinera). En carni, també es llisten marques lliures de la utilització d'aquests aliments: Gallo, Casa Tardelles o Heinz.

**Com s'obté un vegetal transgènic?**

De manera molt simplificada podem dir que obtenim un vegetal transgènic mitjançant la introducció d'un gen d'interès que conferirà una característica nova a l'espècie. En el cas de la il·lustració, la característica és la resistència a l'atac d'un insecte concret. Aquesta introducció es pot fer de dues maneres: a través d'un plasmidi o fent ús d'una pistola de gens. Un plasmidi és una molècula de DNA circular de doble cadena pròpia dels procariontes, que pot existir i replicar-se independentment del cromosoma o estar integrat en el mateix. Un cop introduït el gen, caldrà seleccionar aquelles cèl·lules que hagin estat transformades correctament per, posteriorment, conrear-les.

Marques conegudes que treballen amb aliments modificats genèticament



Marques conegudes lliures d'aliments aliments modificats genèticament

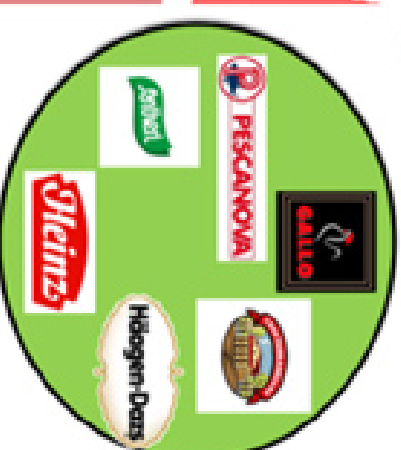


Diagrama amb les marques que treballen amb transgènics. Elaborat a partir de la guia "roja y verde" de Greenpeace.

# Es transgènics: els nostres desconeguts quotidians

**Quins beneficis pot tenir l'ús d'organismes genèticament modificats?**

Segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut) tots els cultius genèticament modificats disponibles en els mercats internacionals han estat dissenyats utilitzant una de tres característiques bàsiques: 1) resistència al dany causat per insectes, 2) resistència a les infeccions virals, 3) tolerància a certs herbicides. Aquestes noves característiques permeten la disminució de l'ús de productes químics (herbicides i insecticides). La reducció de la presència d'agroquímics és un clar guany ambiental i el principal benefici des del punt de vista del consumidor. Cal recordar que els agroquímics produeixen un impacte negatiu en el medi ambient. L'OMS ha estimat que cada any més de 3.000.000 de persones, principalment agricultors, pateixen enverinament per aquests productes i que més de 200.000 moren anualment pels seus efectes.

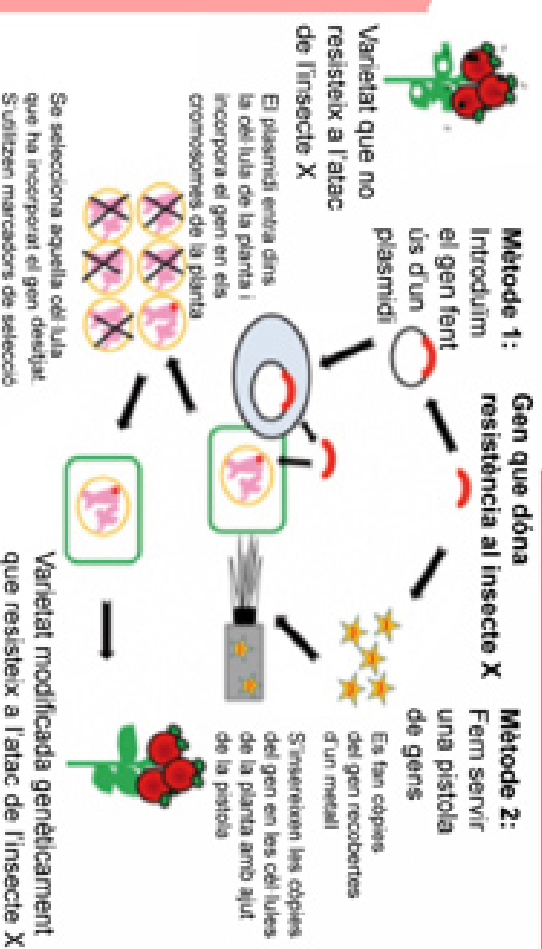
**Quins inconvenients pot tenir l'ús d'organismes genèticament modificats**

En els inconvenients hi trobem dos arguments destacats. El primer argument seria que l'addició de gens aliens o modificats en un organisme podria generar productes metabòlics inesperats d'efectes desconeguts per a la salut. El segon, des d'un punt de vista ecològic i socioeconòmic, es tem per l'aparició d'una homogenització genètica de les espècies d'inertes agronòmics i ramader, a més d'un monopoli de poques indústries fabricants de variants genètiques.

**Així doncs, em posiciono a favor o en contra de consum dels transgènics?**

Jo m'inclino per recollir l'opinió de l'expert en bioquímica i biologia molecular, José Miguel Mulet, que ha publicat el llibre *Comer sin miedo*. L'autor defensa que els aliments transgènics són els aliments més estudiats i avaluats de la història. Afegeix que allò que considerem "natural" i per tant sa, com podria ser un tomàquet, també porta 2000 o 3000 anys essent domesticat, encruat i modificat. I que el seu DNA tampoc s'assembla al DNA original, que donava lloc a unes varietats molt més tòxiques i nocives per a la nostra espècie.

## Com s'obté un vegetal transgènic? Imatge modificada de Biosciences for Farming in Africa



# Llegir i menjar

Qui no vol formar part d'un grup sàb-  
ria? Així és el Club de Lectura de Pares de  
l'Escola Sant Gervasi

La nostra experiència amb els llibres  
és integral, total i completa.

La literatura és el nostre principal  
objectiu. Però els llibres els veiem, els  
llegim, els sentim, els toquem, els pintem,  
també els degustem i, a vegades, els cuinem.

Vam compartir el fet de creació i realització  
d'un quadre de Josep Santiani per sentir la lectura de  
*La noia de la perla* o vam fer una excursió a Palamós  
per a notar a la nostra pell la redacció de *A sang freda*  
per part de Truman Capote. No hem viscut cap expe-  
riència vital més intensa i en la qual poder sentir en la  
nostra pròpia pell allò que havíem llegit que la visita a  
Elna gràcies a les explicacions de la pròpia autora,  
l'Assumpta Montella. Vam sentir l'hivern del 1939, el  
fred, la neu i la gana de les persones que van patir  
l'exili, vam trepitjar la platja del camp de concentració  
d'Argelès i la pròpia Maternitat d'Elna, per conèixer  
les històries de cada un dels nens que van ser-hi.

El mateix ens va passar amb la presència a  
la nostra trobada a la biblioteca de Jordi Punzi,  
l'escriptor de *Malteses perdudes*.

Com a grup lector i d'amics que hem acompanyat  
a ser, a les nostres sessions a la biblioteca de  
l'Escola, celebrem els nostres aniversaris i esdeveni-  
ments dignes de ser comparats amb bombons,  
pastissos, etc.

Però els llibres també els mengem. Sobre  
Como agua para chocolate vam fer un taller de  
xocolata on ens vam sentir pastissers del Fom de  
Sant Vicens.

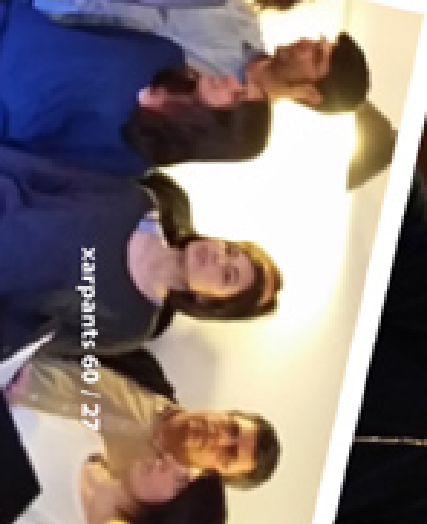
També hem fet un sopar de  
Sabors Literaris amb el següent  
menú: Pa amb mantega i Amanida  
Caprese de *Els Jocs de la fam*,  
Vichyssoise de *El Grand Gatsby*,  
Romesco de rap i gambes de *Desig*  
de foc, Cassola de faisà a les herbes  
del llibre *Sherlock Holmes*, d'Arthur  
Conan Doyle i *Pastis de cireres de A*  
*sang freda*.

Aquest curs, acabem de fer  
un sopar sobre *Tomaquets verds*  
fregits amb trifulles, "tortias" de blat  
de moro, panotxes de blat de moro i  
tomaquets verds fregits de primer  
Pollastrer a l'esllí Sipssey i costelles de  
porc no antropofàgues a la barbacoa,  
de segon. Per postres, hem degustat  
els típics pastissos del café de *Whist-  
le Story*: xocolata amb nous, llimona i  
coco. Tota aquesta vetllada ha estat  
amenitzada amb els fantàstics i  
emotius cants gospel de la coral de  
Mollet Estoc de Veus.

També bevem els llibres  
com a la visita amb degustació a unes  
caves amb espectacle poèticomusical

de poemes de Machado pel llibre  
*Quatre amics*.

No sols vam entendre el que  
va significar la II Guerra Mundial a  
Anglaterra amb totes les seves  
restriccions alimentàries i la solidari-  
tat rebuda per una desconeguda  
escriptora de guions cinematogràfics  
a *84 Charing Cross Road*, sinó que  
ens vam sentir clarament reflectits  
amb la lectura del llibre amb  
mencions gastronòmiques estranyes



# Llegir i menjar

penas”), o a tota la literatura infantil (Hansel i Gretel, La caseta de xocolata, Caputxeta vermella, Rinxolets d'or i els tres ossos, etc. o a les frases de tancament de les històries (“... y fueron felices y comieron perdices”).

Al llarg de la història de la literatura universal, estatal i catalana el menjar hi ha estat molt present, especialment en les seves produccions més importants, com en el Segle d'Or. Són absolutament constants les referències a la cuina i els aliments al *Quiixot*, o als poemes de Góngora o de Quevedo. Però en aquesta època, i en moltes altres, també apareixen els personatges que no mengen perquè no poden, perquè passen gana com *El Lazareto* o *El Buscón*, perquè estan en guerra o estan allunyats de la seva terra i somien i recorden els menjars familiars. L'aliment és l'origen del terror i el patiment (ser menjat o passar gana).

El més habitual és que el menjar recolti o simbolitzi la caracterització dels personatges, especialment la seva classe social i la seva actitud davant la vida com, per exemple, la generositat. A la majoria dels relats èrotics, menjar i beguda són símbols no dels personatges sinó de l'imaginari de l'amor. Però, moltes vegades el menjar és el protagonista de l'obra. Acostuma a passar això en escenes de banquets, reunions, cassaments, etc.

Umberto Eco (difunt fa molt poc temps) ens va apropar al món del menjar. És al refeccion que es fa el màxim homenatge a la literatura i la gastronomia conjuntament. Durant el menjar silencis del menjó sols se sent la paraula literària, religiosa o no. La lectura en veu alta és veu unida al fet de menjar.

Moltes obres literàries eliminen tota referència al menjar per motius diferents: per ser poc realistes, perquè es creu que res important passa mentre

es menja, perquè el fet de menjar és massa quotidià, perquè l'important és el que pensen i senten els personatges, etc.

Gèneres literaris actuals com la novel·la negra, la policial o la criminal, després de les referències de Pepe Carvalho o el Comissari Maigret, no tenen cabuda sense olorar els diferents plats a través de les pàgines de l'obra.

Per totes aquestes reflexions i moltes més, el menjar i la literatura (si pot ser conjuntament), als membres del Club de Lectura de Parets de l'Escola Sant Gervasi ens fa la vida més rica, més sensitiva, més agradable, més profunda i més interessant.

Com hem fet fins ara, en el futur intentarem combinar any rere any activitats gastronòmiques i lectures que ens facin somriure i augmentar la nostra porció de felicitat. Tots els membres del Club estarem encantats de compartir-ho amb tots aquells que vulgueu gaudir del món de la literatura i sabeu trobar el plaer del paladar. **A llegir i a menjar!!!**

Gloria Campoy



# El ls sabors del cinema

El cinema –com una bona part de la literatura escrita– ha tingut des de sempre el propòsit de rescatar-nos de l'ensopiment i la grisalla de la quotidianitat.

En l'Espanya dels anys 60 i 70 –aquella en la qual vam viure la infantesa i l'adolescència els que ara hem arribat a la cinquantesa– el cinema era sovint l'única cosa que podia donar emoció i color a algunes tardes de dissabte i a moltes tardes de diumenge en què l'avoriment esdevenia aclaparador. Jo hi anava moltíssim, al cinema; primer hi vaig anar amb els pares, després amb els amics i, en ocasions, sol. Anava sobretot a sales de sessió continua, a aquells cinemes de barri que oferien dues pel·lícules pel preu d'una i que els videoclubs van liquidar sense miraments a les acaballes dels anys 80, de la mateixa manera que Internet està liquidant ara el videoclub. M'agradava anar a la primera sessió i entrar a la sala dels primers perquè estava tota neta i perfumada, com per estrenar, i jo podia escollir la butaca que em plaqués per seure-hi confortablement a l'espera de ser abduït un cop més per una pel·lícula del Far-West o de lladres i policies. A vegades, abans d'instal·lar-m'hi, passava pel bar del cinema i em comprava un bossa de crispetes, o unes xocolatines, o uns Conquistos, o uns caramels àcids... Això quan no em portava els xiclets de fora: Chewy, Bazooka, Bang-bang... Els sabors d'aquelles laminadures encara els

conservo a la memòria clarament diferenciats, amb una precisió tal que, amb un lleu esforç d'evocació, els puc tornar a sentir a les papil·les gustatives.

Els espectadors no érem els únics que menjàvem al cinema. Allà davant, a l'altra banda, dins del món de llums, veus i música de les pel·lícules, hi havia gent que també ho feia. Com oblidar Terence Hill i Bud Spencer o, millor dit, els personatges pollosos, munits i simpàtics que interpretaven endrapant mongetes com morts de gana crònics a *Li desen Tintat*, un dels meus *spaghetti western* preferits? Impossible. El mateix es pot dir dels plats de pasta amb tomàquet que saltaven pels aires a les pel·lícules de gangsters mentre uns assassins amb metralladores Thompson cosien a bales un desprevingut capó de la màfia i els seus guardespalles, encara amb la boca plena.

En pensar en el menjar dins del cinema em venen ràpidament tres pel·lícules al cap. La primera és *El festí de Babette*, basada en un relat d'Isaac Dineen, pseudònim de l'escriptora danesa Karen Blixen. La seva acció es desenvolupa al 1871, en un remot llogaret de la costa danesa dominat per una moral

molt estricta on viuen dues germanes solteres que recorden amb nostàlgia la seva joventut. Van rebre una educació molt rígida que les va dur a renunciar a la felicitat. La seva vida canvia quan decideixen acollir com a serventa la Babette, una dona francesa que hi ha arribat des de París fugint de les desgràcies de la guerra. Després d'uns anys, la Babette guanya un premi de loteria i, per agrair la bondat de les germanes, decideix preparar un banquet per a elles i els seus veïns amb els millors plats i els millors vins de la cuina francesa. Els convidats accepten la invitació per cortesia però es posen d'acord per tal de no deixar-se vèncer pels refinaments gastronòmics francesos, la qual cosa seria indecent. De mica en mica, però, el festí es va convertint en una experiència emotiva i intensa en què plaer, alliberament i felicitat es confonen en un tot.

El festí de Babette ve a ser un plat saborós, delicat, entranyable. La segona pel·lícula que associo al menjar pertany a un registre ben diferent. Es tracta *Indiana Jones i el temple maletí*, que conté un dels banquets més divertits que mai he vist al cinema. A la

# Els sabors del cinema

següència en quèstió, la Willie Scott, una cantant de cabaret un punt propensa a l'histerisme que acompanya l'Indiana en una aventura a la Índia, es desespera en el festí que els ofereix el jove maharaja de Pankot. Ella està morta de gana i el contingut dels plats que es van servint en successió és com més va més repugnant. Si més no ho és per a ella.



El mecanisme còmic de l'episodi es fonamenta en un xoc cultural en què, un cop més, s'atribueixen als orientals uns gustos tan exòtics com deplorables. Poc després, l'Indiana y la Willie es troben a soles. L'Indiana l'ha portat una poma perquè sap que no ha sopatres. La noia se la crupeix amb la mateixa ànsia amb què Terence Hill i Bud Spencer es menjaven les mongetes. No cal dir que veure aquesta pell és comparable a menjar-se una hamburguesa de les bones i ben completia, regalimant formatge, ketchup, maionesa i mostassa.

Finalment, no em puc estar de parlar de Deliciosa Martha, una pel·lícula a mig camí entre el drama i la comèdia romàntica de la directora alemanya Sandra Nettelbeck. La seva protagonista és una cuinera excepcional que treballa en un restaurant d'Hamburg. Intovertida i perfeccionista de miena, viu per a la seva feina i gairebé no té vida social. La seva existència canvia de la nit al dia quan la seva germana mor en un accident i ella s'ha de fer càrrec de la seva neboda Lina, a qui li va a costar superar la pèrdua de la mare. Mario, un altre cuiner d'origen italià que treballa per a la Martha, entrarà a les seves vides per posar una mica d'alegria i, és clar, pasta. Després de veure la pel·lícula, l'espectador/a sent una urgent necessitat de menjar. Però no pas qualsevol cosa sinó plats ben elaborats, condimentats amb peletons i joie de vivre i compartits amb persones a qui coneixes bé i que et coneixen. Em fa l'efecte que ve a ser com unes postres dolces, fresques i lleugeres.

Mariona Sancho



# Hàbits alimentaris i dieta saludable

És molt difícil fer una dieta correcta a nivell general, i adequar-la a cada individu, ja que cadascú té unes necessitats diferents. A més, els aliments afecten d'una manera diferent a cada persona. És per això que des d'Oci i Salut recomanem la visita de forma periòdica a un nutricionista professional per confiar el control del que mengem.

En aquest article us volem donar unes pautes i així establir uns hàbits alimentaris per poder gaudir d'un estil de vida saludable.

En primer lloc, per contextualitzar, val a dir que l'ésser humà és una espècie omnívora amb un aparell digestiu que tendeix a ser més herbívor que carnívor. Vivim en una societat en la qual es menja massa carn i molts productes processats, amb la conseqüència d'augmentos en casos de malalties hepàtiques i obesitat.

Per tant, el primer que recomanem és la ingesta de productes rics en fibra com els llegums, els cereals integrals i les fruites i verdures per afavorir el trànsit intestinal i sobretot fer la ingesta recomanada de líquids, és a dir, que hauríem de beure entre 1 i 1'5 litres d'aigua. És important beure alguna abans de menjar, moltes vegades ens oblidem de fer-ho. Primer mengem i, quan estem tips i tenim sensació de set, ens hidratem, això dificulta la digestió.

Segons el Dr. Joan Aurell Cadejau Surroca (2016), catedràtic en fisiologia de l'exercici, nutrició i

diètica a l'INEFC de Barcelona, actualment la nostra societat tendeix a ingerir massa proteïna sense adonar-nos.

Molts esportistes i aficionats al "fitness" tenen una idea equivocada de la relació que existeix entre la ingesta de proteïna i la construcció de massa muscular. Aquests prenen suplementos proteïnics en forma de batuts, sense adonar-se'n que un excés de proteïna a la dieta pot ésser perjudicial per a la salut. Aquest augment en la dosi recomanada de proteïna produeix un increment d'amoni, fet que comporta un augment de la càrrega hepàtica i renal, això causa deshidratació i descalcificació òssia.

La quantitat diària recomanada per la OMS (Organització Mundial de la Salut) és de entre 0,8 i 1,2 grams de proteïna per cada quilogram de pes corporal al dia. Segons el tipus d'esport es podria incrementar la ingesta màxim fins a 1,8 o 2g/kg/dia.

El correcte repartiment diari de macronutrients hauria d'estar distribuït segons la piràmide alimentària, és a dir, de la següent forma. La base d'aquesta piràmide hauria d'estar composta pels hidrats de carboni, on el 50-60% dels aliments que ingerim haurien d'ésser carbohidrats, preferiblement d'absorció lenta, és a dir, no refinats. Un 20-30% lípids o greixos, preferiblement els insaturats, que són els més saludables, finalment entre un 12-20% hauria d'estar la proteïna. A dalt de tot estarien els sucres i carbohidrats d'absorció ràpida que representarien menys del 5%.

Quan el cos està més de 3 hores sense ingerir cap aliment l'índex de glucèmia es dispara.



Javier Chacón Otero

# Hàbits alimentaris i dieta saludable

Recomanem sempre fer 5 àpats diaris repartits durant el dia per tal d'evitar que això succeeixi, ja que és això el que fa que arribem d'un àpat a l'altre sense ansietat per menjar.

Si volem mantenir el nostre pes corporal hauriem de tenir en compte que el cos humà consumeix un número determinat de calories només pel fet de funcionar, d'això se'n diu metabolisme basal. És a dir, que hauríem de consumir el mateix nombre de calories diàries que gastem, sempre tenint en compte el metabolisme basal i les calories que té cadascun dels aliments que mengem.

Del total de calories que ingerim durant el dia hauríem d'ingerir el 20% al primer àpat del dia només llevar-se. Un 15% a l'hora d'esmorzar, un 30% al dinar, pel berenar un 10% i al sopar entre un 25% del total.

Si seguim aquestes pautes de dieta saludable no és necessari prendre cap suplement alimentari. Cap aliment per si sol fa miracles, és la correcta combinació la que en ajuda a estar sans. Si per recomanació de qualsevol professional de la salut hem de prendre algun suplement alimentari, ja sigui vitamínic o mineral, recomanem que sigui d'origen natural, fugim dels químics artificials, sintetitzats per laboratoris farmacèutics.

Des d'Oci i Salut fugim de les dietes miracle que any rere any apareixen com a mètode per perdre pes ràpidament i de qualsevol manera. Recomanem una vida activa a través de l'exercici físic o la pràctica esportiva i uns hàbits alimentaris saludables com a estil de vida.

L'exercici físic és clau per controlar el pes

corporal. La fórmula pel control del pes és senzilla, tothom sabem restar: (Kcal ingerides menys Kcal consumides).

És important també una correcta hidratació durant l'exercici, on hauríem de beure entre 120 - 180ml d'aigua cada 15 o 20 minuts.

Val a dir que el menjar és un dels plaers de la vida, i la pràctica esportiva és la gran oblidada. Vivim el dia a dia dedicant-nos poc temps a nosaltres. Hem de dedicar temps als menjars, però també hem de trobar els nostres 45 minuts diaris per fer activitat física.

Els professionals de l'esport sabem com incrementar el consum metabòlic del nostre organisme. D'aquesta manera és molt més fàcil aconseguir el nostre objectiu. Prescrivim exercici per tal que aconseguïeu uns resultats satisfactoris, però no oblideu que la constància i l'adherència són les causes principals per arribar a aconseguir les teves metes.

Normes tenim una vida viu-la amb **Oci i Salut.**



60 xarants 60 xarants 60



ESCOLA SANT  
**GERVASI**  
COOPERATIVA



Fundació Privada  
• Sant Gervasi •