GASTRONOMIA

La cuina de les estrelles

El ritme frenètic del dia a dia feia que exclaméssim com un *mantra*, gairebé sense pensar-hi: no tinc temps per cuinar. Quan la natura ens ha demostrat qui mana en realitat en aquest món, la cuina s'ha convertit per a molts en un espai on refugiar-se. Ara que sembla que podem tornar a treure el cap és un bon moment per demostrar què hem après.

Per **R. BANYERES**

Un cop el confinament es va imposar com una realitat insalvable a les nostres vides, la cuina va tornar a recuperar la vida que en moltes ocasions li havíem denegat. Així que durant aquests dies hi ha una part notable dels ciutadans que s'han atrevit amb tot. Només cal pensar en el pa, la rebosteria i la sobtada desaparició del llevat de les prestatgeries del supermercat. En aquestes circumstàncies teníem dos opcions, que a vegades potser no cal que siguin antagòniques: lliurar-nos al plaer immediat i addictiu dels greixos o intentar mantenir uns hàbits saludables. Per a molts ha estat l'oportunitat d'ordenar aquests hàbits i, com diu la metge nutricionista lleidatana Antonieta Barahona, en general i salvant les excepcions "es pot menjar de tot sempre que tinguem en compte la quantitat i la freqüència". Ara que sembla que a poc a poc podrem tornar a compartir els àpats amb amics i familiars i recuperar aquella "litúrgia" que tant recomana un dels millors *bartenders* del món, Javier de las Muelas, és un bon moment per ensenyar-los –i compartir– aquelles noves habilitats que hem après. No ens enganyem, està clar que segurament en la majoria dels casos si recuperem, encara que sigui una "nova normalitat", no ens podrem passar un dia sencer als fogons per cuinar només un àpat, però amb tota probabilitat, potser haurem començat a adquirir uns hàbits saludables que podrem mantenir. I si no, tornant a citar Barahona, "avui sempre és un bon dia per començar". Per tot això hem volgut comptar amb els seus consells, una gran defensora dels plats únics equili-

PIXABAY

ANTONIETA BARAHONA

PLAT ÚNIC PER ESMORZAR

TORRADETES ANTIOXIDANTS

Ingredients

Torradetes de pa integral
Crema de formatge
Fruits vermells i fruita de temporada
Canyella en pols
Mel

Preparació

1. En un bol barregem la crema de formatge amb una culleradeta de mel i canyella en pols.
2. Cobrim les torradetes amb la barreja de crema de formatge.
3. Netegem i tallem la fruita.
4. Servim la fruita sobre les torradetes.

ANTONIETA BARAHONA

METGESSA ESPECIALISTA EN NUTRICIÓ

"Si vols picar, deixa el que fas i seu a taula"

ALEXA TRILLA

La lleidatana Antonieta Barahona és llicenciada en Medicina per la Universitat de Lleida (1994) i màster en Ciència i Tecnologia dels aliments per la Universitat de Barcelona (1997). Està convençuda que no hi ha regles absolutes a l'hora de menjar, però adquirir hàbits saludables és fonamental.

Quines recomanacions donaria a l'hora de seguir hàbits saludables per menjar? Si durant el confinament t'has acostumat a menjar una miqueta millor, segurament ho continuaràs fent, perquè has adquirit l'hàbit. Si no, potser et costarà una mica més començar, però avui sempre és un bon dia. El que acostumo a dir és que pensis una mica què estàs menjant i quantes vegades. Reflexiona sobre si són els cops correctes, els hauries de reduir o augmentar. Després, reflexiona sobre si ho has de repartir d'una manera més equilibrada.

Com evitem picar entre hores? Una bona estratègia és comprar poca quantitat d'aquelles coses que volen tenir per picar entre hores. Si anem a comprar i en volem, n'acabarem adquirint, així que el millor és no agafar-ne gaire. És possible que així ens ho racionem, perquè sabem que s'acabarà. A més, sempre recomano una cosa: si volem anar a picar quelcom, una galeta, per exemple, deixem allò que estem fent, l'anem a buscar i ens asseiem a taula. La mengem conscientment. I això també fa que hi reflexionem, perquè si estem mirant una pel·lícula i les tenim al sofà és molt possible que ens acabem la caixa sense ni adonar-nos-en. En canvi, si ens agrada la pel·lícula, segurament la continuarem mirant, no pararem cada cinc minuts per picar.

ANTONIETA BARAHONA

PLAT ÚNIC PER DINAR

PASTA

Ingredients

Pasta
Fruita de temporada (pera)
Fruits secs
Tomàquets
Alfàbrega fresca
Mozzarella o formatge fresc
Oli d'oliva verge extra
Sal
Pebre

Preparació

1. Bullim la pasta amb aigua i sal al dente. Colem i reservem.
2 Netegem i tallem a daus o en forma de boles la fruita de temporada escollida.
3. Netegem i saltegem els tomàquets amb oli d'oliva verge extra, sal i oli en una paella.
4. Barregem la pasta, els daus de fruita, la mozzarella, les nous i els tomàquets saltejats.
5. Abans de servir, hi afegim un raig d'oli d'oliva verge extra i les fulles d'alfàbrega.

ANTONIETA BARAHONA

PLAT ÚNIC PER SOPAR

HUMUS

Ingredients (per ració):

60 g de cigrons cuits
1 culleradeta de tahina (és una pasta de sèsam)
1 culleradeta de suc de llimona
2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
1/2 culleradeta de comí (opcional)
Sal
Hortalisses (remolatxa, pebrot, cogombre, pastanaga...)
Torradetes de pa (opcional)
Llavors de sèsam

Preparació

1. Posem els cigrons cuits a la batedora i hi afegim la tahina, el suc de llimona i l'oli d'oliva verge extra. Triturem fins a aconseguir una pasta suau. Condimentem.
2. Netegem i pelem les hortalisses. Les tallem a tires.
3. Servim en un plat l'hummus de cigrons amb llavors de sèsam per decorar. Ho acompanyem de les tires d'hortalisses i les torradetes de pa.