

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ★ 8 rodelles de lluç
- ★ 15 o 20 ametlles torrades
- ★ 2 branquetes de julivert
- ★ Oli d'oliva
- ★ 2 patates
- ★ 1 ceba
- ★ Una mica de farina
- ★ Sal
- ★ 1 got de vi blanc
- ★ 5 o 6 llesques de pa de barra
- ★ 4 o 5 grans d'all

LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'AMETLLES

Josep Jacomet i Viader

ELABORACIÓ

Primer pelem les patates, les tallem a rodelles i tot seguit les fregim amb oli d'oliva; no les deixem daurar i les reservem. Per a preparar la salsa, fregim la ceba –picada molt fina– en una paella, després hi afegim el vi blanc; quan la ceba ja estigui tova i el vi s'hagi reduït a la meitat, hi posarem una mena de picada feta a base de les llesques de pa –prèviament fregides amb oli d'oliva–, les ametlles, els grans d'all i el julivert, tot ben picat. Reservem la salsa. Salem les rodelles de lluç, les enfarinem i les fregim un parell de minuts per cada banda. Compte de no fregir-les massa! En una plata per al forn hi posem les rodelles de patata al fons, pel damunt hi posem el lluç i després la salsa o picada. Introduïm la plata al forn uns cinc minuts a foc mitjà (120°). Serviu-ho calent.

Bon profit!

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- ★ 1,5 kg de carxofes
- ★ 40 cloïsses (una bosseta) (com més quantitat més gust)
- ★ 1 cabeça d'alls
- ★ Julivert
- ★ El suc de les carxofes
- ★ Un xic de farina

CLOÏSSES AMB CARXOFES

Enriqueta Garrofa

ELABORACIÓ

Netegem les carxofes deixant la part més tendre i les tallem per la meitat o a quarts. Les bullim amb un xic de farina i sal i, quan estiguin tovetes les traiem de l'olla i les escorrem. En una paella o cassola hi posem oli i una bona picada d'all i julivert, i a foc lent ho anem fregint molt a poc a poc. Tot seguit hi tirem una cullerada de farina i un quart de got de l'aigua de fer bullir les carxofes per tal que no s'enganxi. A continuació hi afegim les cloïsses prèviament netes i les carxofes. Tapem ràpidament la cassola o paella perquè faci la xup-xup i es vagin barrejant els gustos durant cinc minuts. Aquest plat es pot servir directament amb la cassola a taula.

Bon profit!

Els medicaments i l'alcohol: enemics indiscutibles?

Tothom sap que l'alcohol etílic present en les begudes alcohòliques és la substància psicoactiva més consumida al món. En dosis moderades provoca la relaxació i desinhibició de qui el pren, com si fos un ansiolític, i dóna a l'individu una major capacitat de relacionar-se. Si la ingesta és més gran, es perd gradualment el control i disminueixen els sentits, i a poc a poc es va perdent la consciència, fins a arribar als extrems més catastròfics. Tot això es deu al fet que el consum d'alcohol provoca una depressió al sistema nerviós central.

Vegem què passa en el consum d'alcohol amb alguns tipus de medicaments. En el cas de medicaments depressors del sistema nerviós central, com per exemple els barbitúrics i el diazepam, tenen els mateixos efectes que l'alcohol i s'hi sumen. Beure de manera esporàdica fa disminuir el metabolisme del fetge i provoca que alguns fàrmacs no siguin eliminats correctament i n'augmenti l'activitat. Si la ingesta d'alcohol és abusiva o repetitiva, augmenta el metabolisme del fetge i redueix l'efectivitat dels medicaments, i això provoca que es necessiti consumir-ne més per a aconseguir els efectes desitjats.

Barrejar medicaments anticoagulants amb alcohol pot fer que disminueixi l'efecte d'aquests i apareguin hemorràgies. Si el pacient pateix alcoholisme crònic, el tractament serà del tot ineficaç i arribarà a provocar grans problemes.

El consum d'antibiòtics combinats amb alcohol de manera esporàdica fa que augmenti el treball del fetge i que es metabolitzin els medicaments molt més ràpidament i perdin eficàcia, ja que la concentració d'aquests a la sang es més baixa i, per tant, deixaran de fer l'efecte necessari. N'hi ha alguns que, barrejats amb alcohol,

fan aparèixer una sèrie de símptomes que poden arribar a ser greus, com nàusees, vòmits, taquicàrdies, insuficiència respiratòria...

Els antiinflamatoris amb alcohol provoquen lesions a la mucosa gàstrica, que poden anar des d'un mal de panxa o cremor si són petites, fins a úlceres i hemorràgies digestives si són més grans per la ingesta crònica d'alcohol.



En els analgèsics, el principal problema se centra en el paracetamol, que provoca un augment de l'activitat enzimàtica del fetge i, consegüentment, un augment de l'efecte del medicament, traduït en la formació d'un metabòlit, a causa de la reacció química, que curiosament és altament tòxic per al mateix fetge.

Hem de recordar que hi ha uns efectes secundaris després de beure molt alcohol, tant si es prenen medicaments com si no: la «veisàlgia», que definiríem clínicament com un ma-

lestar general, causat per la ingesta abusiva d'alcohol, encara que no suficient per a arribar al coma profund ni a la consegüent mort per depressió respiratòria, vulgarment anomenada ressaca.

I per a aquesta ressaca, un cop ingerida una gran quantitat d'alcohol, hi ha algun medicament que ajudi a pal·liar-la? Doncs sí, hi ha un medicament fantàstic per a les ressagues, tot i que no es ven a les farmàcies: són els comprimets de sentit comú...: beure alcohol amb moderació!

CONRAD VERDAGUER