

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 250 g de carn picada de porc
- 250 g de carn picada de vedella
- 300 g de pernil salat
- 300 g de pernil dolç
- 16 talls de cansalada a talls prims
- 250 g de bolets del temps
- 6 ous
- 200 ml de nata líquida
- all
- julivert
- sal i pebre

PASTÍS DE CARN I BOLETS DEL TEMPS

ELABORACIÓ

Piquem els dos tipus de pernil ben petits. Rentem els bolets i els tallem a daus menuts; tot seguit, en una paella amb una mica d'oli, els saltem amb all i julivert prèviament picats. Batem els ous i els barregem en un bol amb totes dues carns picades, els bolets saltats, la nata líquida, la sal i el pebre. Agafem un recipient que ens servirà de motlle i l'untem amb mantega. Primer hi posem una capa de cansalada, l'omplim amb la barreja anterior i per sobre ho cobrim amb la cansalada restant. Tot això ho coem al forn preescalfat a 180° durant una mitja hora més o menys, fins que quedi compacte. Ho traiem del motlle, ho tallem a trossos d'un dit aproximadament i ho servim en un plat amb la guarnició que cadascú vulgui posar-hi. Serviu-ho calent.



Bon profit!

JOSEP JACOMET I VIADER

Planxa i Pintura

autoPlacid SL

QUALITAT I
BON SERVEI

Jaume Aiguabella Ros

REPARACIÓ DE VEHICLES DE TOTES LES MARQUES

Tel. 972 77 61 00 - Fax 972 77 61 01 - Mòbil 699 46 20 13 - Closa d'en Llop, 64 - 17130 L'ESCALA - autoplacids@espai-i.com

FriBel

Escorxador
Magatzem Frigorífic
Sala de Desfer
Fàbrica d'Embotits

C/Disseminat, 45 - 17142 VERGES
Tel. 972 78 00 38

CARNISSERIA: C/Progrés, 2 Tel. 972 78 04 05

Instal.lacions

J. CEBRIÀ, s.l.

ELECTRICITAT • GAS
AIGUA • PORTERS ELECTRÒNICS
CALEFACCIÓ • FIL MUSICAL
AIRE CONDICIONAT • REGS
ELECTRODOMÈSTICS

C/ Padró, 32 - 17142 VERGES (Girona) - Tel. 972 78 01 80 - Fax 972 78 05 23

El vi i la salut

D'un temps ençà s'ha posat en marxa per part de les administracions una campanya força radical en contra del consum o abús de l'alcohol, sobretot per a evitar els accidents de trànsit, que ha fet molt efecte, de manera que s'ha aconseguit el descens de consum alcohòlic i el d'accidents.

Paradoxalment, exportem la «dieta mediterrània», que entre els seus elements inclou el consum moderat de vi, com una dieta sana que evita l'obesitat i els problemes cardiovasculars.

La pregunta és aquesta: Què fem? Una dieta mediterrània a mitges o consumim vi? D'aquí també sorgeixen altres preguntes, com ara: Pot ser bo, el vi, per a la salut o és tòxic? Es pot considerar un aliment o una medecina?...

Reflexionem un xic sobre els elements que componen el vi: en un 85% és aigua, i la resta és composta per centenars d'altres elements, com per exemple calci, fòsfor, sodi, potassi, magnesi..., i així podem arribar fins als tretze minerals que ja l'any 1940 varen ser catalogats entre els productes beneficiosos per a la salut i de comprovada riquesa alimentària.

Tot i això, el que preocupa més el consumidor i les autoritats és el component d'alcohol, però ja comencem a veure que no és l'únic ni el més important, i evidentment no l'hem de tenir com a tal, sense oblidar la incidència que té en l'organisme.

Vegem una mica més detalladament com incideix cada element en el cos. Les vitamines i els minerals contribueixen al manteniment del cos i del metabolisme: els sucres són els més assimilables per a l'organisme; altres components, com

els fenols, polifenols, antocians, etc., tenen qualitats nutritives; així fan que el contingut en alcohol s'assimili més lentament i s'utilitzi més eficaçment que quan consumim altres begudes alcohòliques.

Segons estudis que s'han dut a terme, podem afirmar que les calories que aporta el vi poden substituir les procedents dels hidrats de carboni de la nostra dieta, i no solament això, sinó que les calories aportades pel vi es consumiran per complet i faran que no augmentem de pes ni un sol gram, a més de fer-nos disminuir les ganes d'ingerir hidrats de carboni.

L'alcohol del vi en dosis moderades ens proporciona greixos que es lliguen amb proteïnes d'alta densitat, que són les que fan que aquestes circulin i arribin d'una manera beneficiosa al fetge; per tant, podem dir que el consum moderat de vi protegeix de les patologies cardiovasculars i reporta una disminució dels infarts, que són una de les primeres causes de mort en el món industrialitzat.

Així mateix, aquest alcohol actua sobre el colesterol i els seus derivats, protegint les artèries i les venes de formacions de coàguls arterials.

Aquí sorgeix la gran pregunta de quant vi podem veure. Segons els estudis de l'OMS (Organització Mundial de la Salut), la dosi diària per a un individu normal i sa no ha de sobrepasar 40 o 50 grams diaris, que corresponen a dues copes al migdia i dues a la nit, sempre acompanyades de menjar.

Fa alguns anys va sortir una publicació molt interessant anomenada *La paradoxa francesa*. En aquest llibre, l'autor es pregunta per què els francesos, que mengen molt i mots greixos, fumen com els altres i no

fan gaire exercici físic, pertanyen al país europeu on hi ha menys morts per infart. La raó d'aquesta paradoxa és el fet que França és el primer país consumidor de vi, i aquest consum és habitual en els àpats, cosa que protegeix contra les malalties cardiovasculars i la mort per infart. Seguint el mateix raonament, es pot observar que els països mediterranis tenen menys infarts que els nòrdics, que consumeixen menys vi i no gaudeixen de la dieta mediterrània.

Una altre efecte conegut dels tanins del vi és que són adobadors dels intestins, de manera que faciliten el trànsit intestinal i impedeixen malalties com la inflamació o fins i tot el càncer de colon.

En vista de tots aquests estudis i dels beneficis que ens aporta el vi, podem donar per bones i correctes frases cèlebres com aquestes: «El vi es la més sana i higiènica de les begudes.» (Louis Pasteur). «El vi és un aliment.» (Oliver Wendell Holmes). «El vi és una de les begudes més nobles de la natura.» (John Wesley).

I nosaltres podem dir: «Begut amb moderació, millora la qualitat de vida.» Recordem que l'alcohol que provoca embriaguesa no és el que s'assimila, sinó el que sobra.

Per tant, crec que he respost algunes de les preguntes que ens fèiem al principi afirmant que podem fer la dieta mediterrània consumint vi d'una manera no abusiva, i que el vi amb mesura pot beneficiar la nostra salut. Així, doncs, en els àpats, res millor que acompanyar-los d'una copa de bon vi.

Salut!

CONRAD JOHERA
Sommelier