

El Rebot de Surinyach Pasta i gra

Abril 2014

VIURE SENSE GLUTEN

La cèliaquia és una intolerància alimentària permanent que afecta a l'1% de la població mundial, i no sempre presenta símptomes visibles. La genètica juga un paper clau en el desenvolupament de la malaltia i, per ara, el repte és diagnosticar-la el més aviat possible en la població infantil.

Mentre la gent que no pateix la malaltia celíaca pot consumir pa, cereals, galetes, productes de rebosteria, entre d'altres, això queda del tot prohibit, d'entrada, als celíacs. Per què? Perquè ells i elles no toleren els aliments amb gluten, una proteïna continguda en grans de blat (kamut i espelta inclosos), sègol, ordi, i probablement civada. La cèliaquia no és una al·lèrgia alimentària, sinó que es tracta d'una intolerància alimentària.

La diferència principal és que la reacció en una intolerància és menor que en una al·lèrgia. Per tant, els símptomes que s'observen en els celíacs després de la reacció al gluten no són tan evidents i poden trigar a aparèixer. En conseqüència, els malalts molts cops segueixen ingerint productes que no toleren perquè no creuen que sigui perjudicial per a ells i la seva salut va empitjorant.

La intolerància al gluten és permanent i provoca una reacció inflamatòria a la mucosa de l'intestí prim. El sistema de defensa del cos ataca al propi organisme perquè considera el gluten com un element perjudicial i dificulta l'absorció de nutrients.

La malaltia es desenvolupa en individus genèticament predisposats a patir-la. Però no s'hereta directament a partir d'un "gen defectuós", sinó que és conseqüència de l'acció de varis grups de gens que actuen conjuntament. Aquests contenen tota la informació perquè la cèliaquia es pugui manifestar i heretar, és a dir, passar als descendents

LA FRUITA SECA

La fruita seca forma part de la nostra dieta des de temps ancestral, i nombrosos estudis científics han demostrat que consumir-ne s'associa a un risc més baix de tenir malalties cardiovasculars, diabetis o hipertensió. "La fruita seca té unes propietats nutricionals que la fan especialment interessant des del punt de vista de la salut", explica la metge nutricionista Mariona Gummà. "Són aliments rics en fibra vegetal, proteïnes vegetals, greixos saludables i vitamines i minerals. Contenen greixos insaturats, que disminueixen els nivells de colesterol plasmàtic i tenen efecte antiinflamatori. Per tant, són beneficiosos per a la salut cardiovascular". Més encara: "Són també font important d'antioxidants, especialment les nous, amb efecte preventiu de les malalties cròniques i degeneratives. A més, tenen molta fibra i són font de magnesi, potassi, calci i ferro". En el grup de la fruita seca hi podem incloure avellanes, nous, ametlles, anacards, pinyons, festucs, nous de Brasil, nous de Macadàmia i pacanes. Font: Diari ARA 27/10/13

● Consells i petites idees

Molt fàcil i be molt de gust a l'hora de fer el vermut:

Fregiu amb poc oli unes quantes ametlles marcones, assequeu-les en un tovalló de paper i saleu-les. Que vagi de gust!

● Literatura i cuina

A tot arreu, la cuina ha baixat. És inqüestionable. En definitiva, tot s'ha industrialitzat. El gust de les coses és un altre. Les mercaderies i els plats més inversemblants han estat envasats en virtut de procediments de la química més o menys recreativa, però crematística, horripilant. La cuina com a art de lentitud, de paciència, de moderació, de calma, ha passat avall. Jo voldria saber si es pot fer alguna cosa en el món, si no és a base de l'observació i de la calma. Tot el que no sigui obeir aquest principi és una pura fantasia per a primaris. Ara es vol fer una cuina anomenada revolucionària. A la cosa més tradicional i més arcaicament meditada, li apliquen aquest adjectiu de la demagògia més repugnant. Vagin entrant, si volen, en la cuina revolucionària i cada dia menjaran més malament. La cosa és tan notòria i tan clara!

Josep Pla. El que hem menjat. 1972