

ESTILS



L'estudi privat de Saint Laurent obrirà les portes el 2017

Els seguidors del dissenyador Yves Saint Laurent, mort el passat 2008, poden estar contents. La fundació Pierre Bergé - Yves Saint Laurent obrirà l'any vinent per primera vegada les portes de l'estudi privat del dissenyador, a París, com a part d'una nova exposició sobre l'obra del modista.

Tal com ha informat l'edició britànica de la revista *Vogue*, l'exposició mostrarà part de l'extens llegat que Saint Laurent va deixar al morir, des d'esbossos originals fins a peces d'alta costura -n'hi ha unes 5.000-, accessoris -uns 15.000-, prototips i fins i tot registres de magatzem.

El xef Pere Carrió, del Gat Blau, treballa sobretot amb cereals integrals. RUTH MANGOT



Aliments integrals vs. blancs

Arròs, pa, pasta... La versió integral d'aquests productes guanya cada dia més adeptes

TRINITAT GILBERT
BARCELONA

Quasi tots els plats de cereals que cuina el xef Pere Carrió al seu restaurant de Barcelona, el Gat Blau, són integrals. És a dir, el cuscús, la polenta, el fajol i la pasta (com ara macarons, espaguetis o espirals) que prepara per al menú diari estan fets a partir de cereals que, tal com defineix els aliments integrals Alicia Aguilar, directora del màster universitari en nutrició i salut de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), "conserve les proporcions dels elements del gra, que són l'endosperma, el germen i el segó".

"L'arròs que faig els dijous -explica Carrió- no és integral, perquè el faig de la manera tradicional amb cananes, però el que cuino els di marts, sí". Fins i tot el pa duu el 60% de farina integral. "És de la cuinera Nani Moré, de Mataró", precisa. En aquest punt cal dir que la normativa sobre menjar integral canvia en cada país, com explica Alicia Aguilar. "A Alemanya es considera pa integral si el 90% de la farina és integral, mentre que a Suècia o als Estats Units el pa pot considerar-se integral si més del 50% del pes és de farina integral". Carrió també fa les postres amb farina integral, i és que la seva aposta per aquests aliments prové d'una filosofia vital de cuina saludable, de la mateixa manera que tria els aliments de temporada i ecològics, i el peix petit i senzill.

I, arribats aquí, la pregunta és aquesta: ¿el menjar integral és preferible al blanc, com s'anomenen els grans que s'han pelat i s'han

deixat despulats fins que queden d'aquest color?

El metge Pedro Ródenas ho té clar: "Sí, perquè els aliments integrals contenen tots els nutrients en la proporció adequada perquè el cos els aprofiti al màxim".

La naturòpata Yolanda García també hi està d'acord i afegeix que els aliments integrals, d'una banda, "són tal com ens els proporciona la natura, amb totes les parts comestibles incloses", i d'una altra, "no han estat manipulats i, per tant, són complets i més nutritius".

Energia durant hores

Núria Roura, *health coach*, formada al *Institute for Integrative Nutrition* de Nova York, compara el que aporta la ingesta d'arròs blanc en relació amb l'integral. "Si ens el mengem blanc, que vol dir processat i refinat, no ens estem beneficiant de les propietats reals de l'arròs, mentre que l'integral ens sacia, ens manté estables els nivells de sucre a la sang i ens dona energia durant hores. Per contra, l'arròs blanc perd totes aquestes qualitats i ens proporciona una energia menys estable, més momentània, ens desajusta els nivells de sucre a la sang i, al damunt, no ens atipa", comenta.

Alicia Aguilar afegeix, a més, "la conclusió d'estudis científics que asseguren que el consum de cereals integrals o sencers pot suposar una certa protecció davant el risc d'algunes patologies com la diabetis i les malalties cardiovasculars". Entre la població que consumeix de 48 a 80 grams al dia d'aquests aliments, el risc de diabetis mellitus tipus II és aproximadament un 25% menor, i el risc cau fins al 20% en el cas de problemes cardiovasculars", assegura.

Brooklyn Beckham, fotògraf de Burberry

El fill gran del matrimoni Beckham, Brooklyn, de 16 anys, es convertirà avui en el fotògraf d'una nova campanya de la marca Burberry, que l'ha escollit per fer les fotos publicitàries de la seva nova fragància. Ho van confirmar ahir la marca i el mateix Beckham a través de les xarxes socials.



Dos barcelonins guanyen el Concurs de Botifarra d'Ou

El xarcuter Ramon Hernando, de la Xarcuteria Hernando, i David Roig, de L'Avi David, van guanyar ahir el Primer Concurs de Botifarra d'Ou Artesana. Hernando va guanyar en la categoria tradicional i Roig en la més innovadora, amb una botifarra d'ou que duu fetge d'ànec, codony i vi de Sauternes.



Aguilar afegeix que "els estudis estan fets sobre el gra integral, se n'ha distingit si aquest és ecològic o no" i matisa que "el que hi ha sobre alimentació ecològica és que en algun cas pot tenir algunes diferències nutricionals, però no s'ha associat a efectes més beneficiosos per a la salut".

Malgrat aquests arguments favorables, el menjar integral arrossega la tradició d'associar-lo només a l'alimentació de règim. "És clar -diu Núria Roura-, perquè abans el menjar integral s'associava a la fibra, que ens ajuda a anar de ventre, a arrossegar brutícia, a saciar-nos durant més hores, a mantenir els nivells de sucre en sang estables, i tot això afavoreix la pèrdua de pes o el manteniment d'un pes saludable".

Justament aquest coneixement extens de la propietat del menjar integral podria ser un motiu per consumir-lo, "perquè és molt important anar de ventre cada dia". Per contra, segons el metge Pedro Ródenas, "el menjar refinat afavoreix l'estrenyiment".

I per què és així? Ródenas ho argumenta: "Quan l'organisme incorpora un aliment integral, rep nutrients i substàncies que reconeix i per a la metabolització de les quals està preparat, perquè parlen el seu mateix llenguatge". Núria Roura afegeix que "l'organisme és savi i nota que li està donant la totalitat de l'aliment. Per contra, quan menges arròs blanc, per posar un exemple, el teu organisme nota que falta alguna cosa i, per tant, buscarà compensar la mancança demanant més aliment per alguna altra banda".

Ara bé, "cal considerar que integral i fibra no són sinònims. Hi ha aliments rics en fibra que no són integrals (verdures, llegums, fruita), mentre que hi ha grans integrals com l'arròs que no són tan rics en fibra (menys de 3 grams de fibra per ració)", diu Alicia Aguilar.

A l'hora de triar els aliments integrals, la naturòpata i psicòloga Yolanda Garcia alerta: "Els integrals de veritat provenen del gra

sencer i, per tant, no estan fets de farines blanques a les quals després s'ha afegit segó per donar-los l'aparença d'integrals". Aquest procés "és molt freqüent en l'elaboració del pa". I, si és així, si se'ls ha afegit segó artificialment, això "pot dificultar l'absorció de nutrients". Segons Garcia, els aliments integrals reals -i si pot ser, ecològics-, són recomanables per a tota la població en general, inclosa la infantil "perquè tenen més quantitat de nutrients", afirma.

No aptes per a tothom

Ara bé, hi ha matisos que cal tenir en compte amb el menjar integral. En primer lloc, si el sistema digestiu de la persona és feble és millor optar per opcions semiintegrals, que conserven el germen però no la closca, obé tamisar-los amb un colador per reduir part de la fibra, que és la que podria ser irritant. En segon lloc, s'han de deixar sempre en remull durant 12 hores abans de coure'ls.

Aquest procés s'anomena "activació", amb el qual s'aconsegueixen dues coses: la primera és inhibir substàncies que tenen antinutrients i que podrien dificultar l'absorció de minerals; la segona, activar el procés de germinació i, per tant, fer que el cereal sigui més ric en nutrients.

El dietista-nutricionista Marc Vergés remarca molt el fet de saber cuinar o preparar els cereals integrals perquè no ens facin mal al sistema digestiu: "Sempre s'han de posar en remull durant tota la nit l'arròs, la civada, l'ordi, el blat kamut... Fins i tot els pseudocereals com el fajol o la quinoa, també han de passar per aquest procés", conclou. —

Malentès
Molta gent creu que integral vol dir ric en fibra, i no sempre és així

Diferències
A Alemanya el pa integral ha de tenir el 90% de farina integral, i als EUA el 50%

Com és un gra integral?

Maria Betlem Menéndez, diplomada en nutrició humana i dietètica pel CESNID-UB i màster en seguretat alimentària per la UB, explica les propietats dels grans integrals:

- Són aliments complets, amb totes les parts. Els aliments integrals contenen el segó -la part externa del gra- i el germen.
- El segó es compon de cinc capes que aporten protecció al gra contra insectes, fongs, bacteris...
- El germen és la part reproductiva dels aliments.
- El procés de refinat dels cereals consisteix a separar el nucli del gra (endosperma) de la seva part externa, és a dir, el segó. Quan n'extreuen el segó, també cau el germen.



RECEPTA DEL GAT BLAU

Tabulé morat amb taronja i bròquil

Ingredients

PERA 4 PERSONES

- 400 GRAMS DE CUSCÚS DE BLAT INTEGRAL
- 2 REMOLATXES
- 1 TARONJA
- MIG BRÒQUIL
- CEBES I OLIVES (SEGONS EL GUST)
- OLI D'OLIVA EXTRA VERGE OLEUM FLUMEN
- HERBES AROMÀTIQUES
- OLIVES
- SUC DE LLIMONA

Preparació

Coem la remolatxa un cop pelada i en reservem l'aigua.

Després aboquem aquesta aigua tèbia de la remolatxa i el suc de llimona en el cuscús perquè és la manera que es cogui, sense foc. Si es deixa dues hores amb aquesta barreja líquida, el cuscús es fa perfectament.

Després hi posem les olives sense pinyol, la remolatxa cuita i trossegada, la taronja, també trossegada, i el bròquil, prèviament bullit.

A l'hora de servir-lo hi afegim un raig d'oli d'oliva verge extra i les herbes aromàtiques al gust.



FESTA DELS TONIS 2016

30-31 gener

NO ET MOGUIS DE SANTA EUGÈNIA DE BERGA

T'hi esperem!!!!

www.santaugeniadoberga.cat