

CUINES AL MÓN

Sovint sentim a dir que per gaudir d'una bona salut, a part de fer una mica d'exercici i estar de bon humor, hem de seguir una dieta equilibrada.

La dieta és el conjunt d'aliments que mengem en un dia. Però què vol dir que sigui equilibrada?

Sabem que els aliments estan formats per unes substàncies més petites anomenades nutrients, que són els sucres, els greixos, les proteïnes, l'aigua, les vitamines, les sals minerals i la fibra. Cadascun d'aquests nutrients fa una feina diferent dins el nostre cos: els sucres ens donen energia, els greixos emmagatzemen l'energia que no fem servir, les proteïnes formen part dels nostres músculs, etc.

Però hem de controlar les quantitats, el consum ha de ser ocasional i moderat, sempre hi ha alguna festivitat o reunió familiar que ens permet gaudir-la amb un bon patis, sigui el país que sigui.

A Europa de l'Est:

Kulitsch

Aquest bescuit tradicional no només es crida l'atenció per la seva forma, sinó també per la seva massa de llevat de prima porositat i valuós contingut.

A la pasqua, el kulitsch es serveix amb el *passcha*, un preparat dolç que es

barreja *Quark* amb mantega, nata àcida i molts ous; també se li afegeixen fruites confitades.

Ingredients:

Per la massa

550g de farina

1 cullereta de sucre, 35g de llevat

1/4 l de llet tèbia, 100g de passes

50g de pela de taronja amarga

50g de pocem confitada

50g d'ametlles picades, 2 cl de rom

200g de mantega, 150g de sucre

1/2 cullereta de sal

les llavors d'una beina de vainilla

una mica de safrà

8 rovells d'ous

Per el bany de sucre:

150g de sucre glas

1 cullerada d'aigua

1 cullerada de suc de llimona

A més:

Una safata desmuntlable (18cm de diàmetre), paper de forn, mantega per engreixar, fruites confitades per decorar

Preparació

1- En una safata, barrejar 2 cullerades de farina amb el sucre, esmicolar, afegir el llevat i la llet. Barrejar-lo bé, cobrir-lo amb un drap i deixar reposar uns 15 minuts en un lloc calent sense corrents d'aire.

2- Col·locar en una petita safata les passes, la pela de la taronja amarga, el pocem i les ametlles, ruixar-les amb el rom i a continuació deixar reposar.



3- Escalfar una mica la mantega, fins que estigui tova però no líquida. Batre en una safata amb el sucre fins que quedi esponjosa. Afegir la sal, les llavors de la beina de vainilla i el safrà. Afegir un dels rovells d'ou, i no abocar un altre fins que no estigui ben barrejat l'anterior.

4- Afegir a la massa mare la barreja de mantega i sucre i la resta de la farina, bategar-lo tot fins formar una massa de llevat tova i homogènia que es desprengui fàcilment de la safata.

Barrejar amb les fruites. Tapar la massa i deixar reposar de nou uns 20minuts fins que el seu volum es faci el doble.

Col·locar paper de forn en forma d'anell d'uns 18 centímetres d'alt en el motlle i engrèixar-lo lleugerament. Abocar la massa en el motlle, tapar-lo i deixar reposar de nou fins que dobli el seu volum.

5- Introduir al forn pre-escalfat a 220°C i enforar durant 15 minuts. Reduir la temperatura a 180°C i continuar enforant 60 minuts. Punxar-lo per veure si està fet. Retirar el pastis del forn, treure'l del motlle passats 30 minuts i deixar refredar.

6- Per el bany del pastis, barrejar el sucre glas amb l'aigua i el suc de la llimona. Ruixar la superfície del pastis amb la barreja i deixar-la caure per els costats. Col·locar les fruites confitades con decoració.

A Itàlia:

Biscotti di prato

O Cantunccini, el nom que reben a la Toscana aquests pastissos d'ametlles. La costum diu que s'ha de mullar amb vi.

Ingredients:

Per unes 70 unitats

300g de farina
1 cullereta de llevat,
170g de sucre,
2 ous,
1 rovell d'ou,
una mica de sal,
100g d'ametlles grans

sense pelar picades una mica grosses
50g d'ametlles cruixides sense pelar
A més:

- 1 rovell d'ou per untar,
2 cullerades de llet,
mantega i farina pel forn

Preparació:

1- Col·locar la farina en una safata passat pel sedàs. Afegir el sucre, els ous, el rovell d'ou i la sal i barrejar bé fins aconseguir una massa tova. Repartir les ametlles uniformement.

2- Estendre la massa sobre una superfície de treball empolsada amb farina. Enforar quatre rotllos d'uns 2,5 cm de diàmetre. Barrejar el rovell amb la llet u untar els rotllos amb la barreja. Untar amb mantega la safata del forn i empolseu-la amb una mica de farina. Col·locar a sobre els rotllos de massa i introduir-los 20 minuts al forn pre-escalfat a 180°C, fins que quedin daurat.

3- Treure'ls del forn i deixar-los refredar. Mentre encara estiguin tous, tallar-los en rodanxes d'aproximadament 12 mm de gros i enforar-los de nou perquè s'assequin els costats per on s'ha tallat, uns 5 minuts. Els patissos no s'han de tocar entre si. Després, deixar-los refredar a sobre d'una reixa.



A França:

Parfait de nous

S'ha de preparar amb suficient antelació, ja que necessita temps de congelació.



Ingredients:

Pel parfait

160g de sucre, 120g de nous picades, 4 rovells d'ous, 50g de mel, 1/2 beina de vainilla, 200ml de llet, 300ml de nata

Per la salsa de maduixa

250g de maduixes, 60g de sucre

- 6cl d'aigua, 2cl de licor de maduixes

Per la guarnició

- 1/8 l. de nata, 20 g de sucre

- fulles de xocolata

Preparació:

1- Fondre en una cassola 80g de sucre. Afegir les nous picades. Quan estiguin caramel·litzades, col·locar-les a sobre una safata de forn i deixar-les refredar.

2- Col·locar en una safata la mel i la resta del sucre i barrejar-lo bé. Tallar la beina de vainilla per la meitat, col·locar-la en una cassola amb llet i bullir-la. Retirar-la del foc, treure la beina i abocar les llavors novament amb la llet.

3- Amb un cullerot, abocar lentament la llet encara calent sobre la massa d'ous i sucre, sense deixar de remenar. Abocar la barreja de nou en una cassola i escalfar-la un altre vegada, remenant fins que quedi espès lleugerament i es quedi enganxada en el cullerot. És molt important que

la crema no creixi més.

4- Després passar-la a través un colador prim. Es col·loca en un pot i es passa per la batedora durant uns 15 minuts a una velocitat mitja. Ha de quedar lleugerament cremosa. Introduir-la a la nevera i deixar-la refredar.

5- Muntar la nata, i amb el crocant de nous, barrejar-la amb la crema d'ous. Col·loqui la barreja en un motlle quadrat folrat de paper de pergami, introduir-la al congelador i deixar reposar de 4 a 5 hores (es recomana que reposi tota la nit).

6- Netejar les maduixes per la salsa, rentar-les, deixar-les ben esbandides i desfer-les a la batedora. Passar-les per un colador. Es col·loca a bullir aigua amb sucre, barrejar el concentrat de maduixa i deixar coure 2-3 minuts.

7- Muntar la nata amb el sucre i introduir-la en una manega pastissera amb boca estrellada.

8- Retirar el parfait del congelador i abocar-lo sobre una safata. Treure el paper i tallar el gelat a rodanxes. Servir en plats freds i afegir la salsa, una mica de nata i les fulles de xocolata.

A Turquia:

Pastissets d'ametlla turcs

Sekerpere és el nom que reben aquests pastissets a Turquia i es banyen sempre amb xarop de llimona.



Ingredients:

Per la massa

150g de mantega, 1 ou i 1 rovell d'ou

120g de sucre glas, llavors d'una beina de vainilla, una mica de sal, 320g de farina.

Pel xarop

500g de sucre, 400ml d'aigua

pela rallada de 1/2 llimona i el suc d'una llimona, unes fulles de menta, 4 cl d'aigua de roses.

A més:

1 safata de forn, mantega per la safata, 50 o 60 ametlles tallades per la meitat, 1 clara d'ou.

Preparació:

1- Per la massa, barrejar en un recipient gran la mantega amb l'ou, el rovell, el sucre glas, les llavors de vainilla i la sal. Remenar-ho tot, però evitar que la barreja es torni espumosa. Afegir la farina passar-la per un sedàs i treballar-lo tot ràpidament fins a obtenir una pasta-flora. Embolicar la massa en paper de plàstic descansar durant 2 o 3 hores en la nevera.

2- En una superfície de treball amb farina, faci un rotllo allargat amb la massa i tallar 50 o 60 trossos de la mateixa mida. Amb les mans, fer boletes amb aquesta massa i col·locar-les sobre la safata del forn previament engreixada. Deixar distancia entre elles, per l'augmenten de mida al coure-les. Pintar les ametlles amb una mica de clara d'ou i col·locar-les sobre cada una de les boletes.

3- Introduir els pastissets al forn pre-escalfat a 190°C i fornear-les durant 15minuts, fins que estiguin daurat.

4- Pel xarop, escalfar el sucre i l'aigua, afegir la pela de la llimona, el suc, les fulles de menta i aigua de roses, portar-ho a bullir. Deixar coure 4 o 5 minuts.

4- Introduir en el xarop els pastisset calents, es deixen reposar una mica i després es deixen refredar en una reixa.

Secció patrocinada per:



*Pa calent
tot el dia*

**Av. de Sant Esteve, 11 Tel. 93.714 25 50
08211 CASTELLAR DEL VALLÈS**