

El proper repte d'Àlicia és ajudar les persones que tenen diabetis

IG. C./Manresa

La Fundació Àlicia ha començat a treballar amb personal del Clínic de Barcelona, considerat un centre de referència en el tema, en un projecte que té com a destinataris les persones amb diabetis. D'altra banda, tal com recorda Elena Roura des del departament de Salut, «fa temps que treballem amb persones que tenen càncer, a les quals oferim cada temporada noves receptes adaptades als seus trastorns a causa de la químic i de la ràdio-teràpia. I estem en un projecte de menjadors escolars per veure què està passant: si estan tan malament com diuen o, realment, sort en tenim, d'ells».

Àlicia, nom amb el qual es coneix la Fundació Centre Internacional de Cultura de l'Alimentació i Recerca Gastronòmica de Sant Benet de Bages, és una entitat sense ànim de lucre creada l'any 2004. Es tracta d'un centre de recerca dedicat a la innovació tecnològica en la cuina i a la difusió del patrimoni agroalimentari i gastronòmic que té com a principal objectiu promoure una bona alimentació, mitjançant tallers didàctics, publicacions, col·laboracions i projectes concrets, com el que es va presentar ahir. Àlicia, que és una fundació creada per la Generalitat de Catalunya i Caixa Manresa, té un consell assessor presidit pel xef Ferran Adrià i disposa de l'assessorament del cardiòleg Valentí Fuster.

El fruit d'un projecte que va començar amb més il·lusió que realitats concretes

GEMMA CAMPS
Manresa

Quan es va posar en marxa la Fundació Àlicia a Sant Benet de Bages, segons va confessar ahir Valentí Roqueta, president de Caixa Manresa, entitat impulsora del complex, «va començar amb més il·lusió que amb realitats consistents». La presentació del receptari per a afectats de PKU i ATM, per tant, dona «sentit al nostre treball i exemplifica molt bé el que volem fer. Ens fa il·lusió pensar que som útils». Toni Massanés, director de la Fundació Àlicia, va insistir en aquesta funció. Explicava que el dia abans havia rebut una trucada del cuiner Ferran Adrià, president del consell assessor de la fundació, des dels Estats Units, on és per feina, i que durant la conversa Adrià va insistir en una obsessió: que «les coses que fem serveixin per a alguna cosa». Després de les paraules que van adreçar als assistents, Montse Ricart, presidenta de l'Associació Catalana de PKU i ATM, els va voler donar el seu agraïment i el de tots els pares amb fills i filles afectats per aquestes malalties.

Elena Roura, responsable del departament de Salut i Hàbits Alimentaris d'Àlicia Serveis, recordava la gènesi del receptari. «La presidenta de l'associació de PKU i ATM, i d'altres mares, ens van venir a veure a Àlicia, quan encara estàvem a Barcelona, i ens van explicar el problema que tenien, i arran d'això hi vam anar treballant, paral·lelament a d'altres projectes». Per fer-ho, a banda de la col·laboració de l'associació,

JOSEP ROJAS



Valentí Roqueta i Toni Massanés (dreta) rebent unes paraules d'agraïment de Montse Ricart, ahir

han tingut l'ajut d'especialistes (com l'Institut de Recerca Tecnològica de Catalunya) i metges. A partir d'aquí, una suma de proves, investigacions i «la creativitat del Marc» [Puig-pey], cuiner del departament de Salut d'Àlicia, han derivat en el receptari, que es pot consultar complet a la web de la fundació (www.alicia.cat).

Ahir, després de la presentació oficial del receptari, el cuiner Marc Puig-pey va fer una entre-

tinguda demostració a pares i fills (alguns infants van preferir aprofitar l'oferiment d'anar a veure la pel·lícula «Ratatouille», també de cuina, però amb dibuixos animats) de com es fa, per exemple, una beixamel, unes aigües de formatge i la pasta per fer una lasanya o unes tallarines, entre d'altres. D'un en un, Puig-pey va anar esgranant els trucs que inclou el receptari per tenir les proteïnes totalment controlades. Un exem-

ple: per fer la salsa *pesto*, se substitueix la fruita seca per oli de nous i se li dona espessor amb pa PKU sec. Vestits amb davantal, els pares no van parar de fer preguntes. Després de la demostració, els esperava un dinar fet a mida pel cuiner de la fonda de Sant Benet i el mateix Puig-pey, a base d'aperitiu, primer i segon plat, postres i un assortiment de dolços per acabar. Va cloure el dia una visita al monestir.

Uns plats amb les proteïnes i tots els ingredients calculats científicament

Per fer el receptari que es va repartir ahir, la composició en proteïnes de les receptes base (pa, aigües de formatge, brous, llet de nata, olis aromatitzats...) va ser prèviament analitzada pel departament de Química de l'Institut de Recerca Tecnològica de Catalunya. Aquestes receptes són les que, posteriorment, es fan servir per fer d'altres plats. El receptari explica l'ús de productes especials per a PKU i ATM i en proposa d'altres que són utilitzats en restauració i indústria alimentària i en altres tradicions gastronòmiques, poc coneguts, que poden ajudar a ampliar el ventall de les preparacions culinàries. Ha estat possible gràcies al projecte Futural, que té el finançament del Ministeri d'Indústria, Turisme i Comerç. Cada recepta inclou els ingredients per fer el plat, l'elaboració meticulosament explicada, el valor nutricional (i la quantitat de fenilalanina) i algun comentari.

ALGUNES RECEPTES

►►► **Bunyols de bacallà.** Ingredients: 125 gr de preparat de farina Proceli o Harifen, 30 gr d'oli d'oliva, 35 gr de mantega, 100 gr de brou de bacallà (100 gr de bacallà dessalat i 200 gr de brou de peix comercial), 1 gr de llevat tipus Royal, sal, all i julivert, llimona i oli per fregir. Elaboració per al brou de bacallà: en un cassó posar el bacallà i el brou i fer arrancar el bull. Apartar del foc i colar amb un colador de malla fina. Per a l'aigua de bacallà: en un cassó posar el bacallà i l'aigua freda i fer arrancar el bull. Apartar del foc i colar per un colador de malla fina. En un bol posar la farina, l'oli i la mantega, el brou de bacallà i el llevat. Barrejar amb un batedor. Picar l'all i el julivert i afegir. Ratllar la pell de llimona i afegir. Posar a punt de sal. Posar en un cassó oli i amb 2 culleretes de cafè amb llet tirar porcions de massa a l'oli ben calent. Fregir els bunyols fins que es daurin, escórrer amb una escumadora i posar-los a sobre de paper absorbent. Menjar calents.

►►► **Gaspatxo.** Ingredients per a 4 persones. Per a la sopa: 350 gr de

tomàquets madurs, 150 gr de pastanagues, 30 gr d'api, 1 gra d'all, 10 gr de ceba tendra, 50 gr de cogombres, 500 gr d'aigua, 35 gr de pa PKU (sec sobrant). Per a la picada: 12 tomàquets cherry, 4 cebes tendres fines, 100 gr de pa PKU, 40 gr d'oli d'oliva verge, julivert fresc, 50 gr de vinagre de xerès i sal. Elaboració. Per a la sopa: blanquejar el gra d'all tres vegades amb aigua freda perquè perdi fortor. Rentar, pelar i trossejar les verdures. Barrejar tots els ingredients amb l'aigua i deixar macerar a la nevera una nit. Tallar el pa a daus i fregir en oli calent; escórrer els daus en paper absorbent. Desfullar el julivert i triturar amb un raig d'oli i sal. Triturar la sopa i colar. Posar-la al punt de sal, oli i vinagre. Tallar els pebrots a la juliana. Tallar els tomàquets per la meitat i la ceba tendra i muntar el plat fondo amb els pebrots, les verdures, els crostons de pa i l'oli de julivert. Servir ben fred amb el gaspatxo i un raig d'oli per sobre.

►►► **Arròs a la cassola.** Ingredients per a 4 persones: 750 gr de brou de carn rostida, 1 tomàquet madur

troussejat, 100 gr de pebrot verd i vermell picat, mitja ceba picada i 2 grans d'all, 100 gr de preparat d'arròs PKU comercial, 75 gr de pèsols, sal, pebre negre mòlt i oli d'oliva. Elaboració: sofregir amb oli la ceba, els alls i els pebrots, i afegir-hi el tomàquet. Deixar confitar i afegir el brou. Afegir l'arròs i deixar-ho coure uns 20-25 min. Posar els pèsols i rectificar de sal.

►►► **Hamburguesa de bolets.** Ingredients per a 4 persones: 150 gr de xampinyons, 150 gr de gírgoles, 2 cebes de Figueres, 75 gr d'all tendres, 20 gr de mantega, 20 gr d'oli d'oliva, mig manat de julivert, metilcel·lulosa (1 gr de metil per cada 150 gr de verdures cuites). Elaboració: rentar i picar la ceba i sofregir-la en un cassó amb mantega i oli a foc suau, netejar i picar els bolets, i picar també les fulles de julivert. Quan la ceba estigui transparent, afegir-hi els bolets i sofregir-los fins que perdin l'aigua, posar-los al punt de sal i empolsar-los amb el julivert. Un cop cuit el farcit, escampar-lo en un recipient i fer pesades de 150 gr. Afegir-hi la metilcel·lulosa i guar-

dar-ho a la nevera. Donar-hi forma d'hamburguesa. En una paella antiadherent amb una gota d'oli fer-la pels dos costats a foc moderat (cal recordar que no s'ha de coure, sinó que només s'ha de daurar per l'exterior). Agafar-la amb una espàtula ampla perquè no es trenqui. Per fer la salsa de ceba i mostassa: tallar la ceba a la juliana, sofregir-la en un cassó amb oli i, quan estigui ben confitada, afegir-hi la mostassa.

►►► **Coca de vidre.** Ingredients per a 4 persones: 250 gr de Proceli Basic Mix, 100 gr d'oli d'oliva, 75 gr de cervesa freda, 150 gr de sucre. Elaboració: posar la farina, la cervesa, l'oli i 50 gr de sucre en un bol (reservar la resta) i barrejar-los amb la mà. Agafar una porció de massa i posar-la a sobre d'una safata de forn. Estirar-la amb un rodet de pastisseria o amb les mans d'un gruix de mig cm. Si es vol, es pot pintar per sobre amb una mica d'anís. Empolsar per sobre amb el sucre restant. Coure-la a 180 graus fins que sigui ben cuita, uns 20-25 minuts segons el gruix (canvia de color).