

Societat

« Entere

ENVIAR UN COMENTARI

A- A A+  

Que us donin carabassa

Mercabarna proposa a través de la pàgina web www.lafestaataula.com dos menús brillants i econòmics

Els plats tenen ingredients 'optimistes'

15/12/11 02:00 - BARCELONA - J. PANYELLA

Des d'avui l'expressió donar carabassa ha de quedar desterrada del llenguatge i l'imaginari popular que l'associa a una situació negativa o de rebuig. Una carabassa no és res més que un producte alimentari ric en molts nutrients que estimulen la serotonina, substància que ha estat rebatejada com "l'hormona de l'humor" i que intervé directament en la regulació dels estats d'ànim, les emocions i els estats depressius. Dit ras i curt, qui inclogui en els seus menús la carabassa –ja sigui en forma de crema, de bunyol o consumint dolços farcits de cabell d'àngel– té més possibilitats d'anar pel món de bon humor, circumstància important i a tenir en compte en els temps que corren.

La carabassa és un dels ingredients que conformen els dos menús nadalencs que els responsables de

Mercabarna van presentar ahir amb un doble objectiu; per un costat demostrar que es pot parlar una taula de luxe amb uns preus assumibles i, per un altre, insuflar optimisme als ciutadans alimentant-los amb producte ric en nutrients que generen serotonina. Els menús optimistes tenen integrada la carabassa en forma de bunyol, però també altres fruites i hortalisses generadores d'estats d'ànim positius com ara els fruits secs, la pinya i vegetals de fulla verda com ara la carxofa.

Entre els aliments generadors d'optimisme també destaquen els cítrics i els peixos en general. És per això que els menús presentats ahir tenen taronja i turbot per un costat i cloïsses per un altre. La closca marinera, com per exemple els musclos, són grans propiciadors de l'optimisme. S'entén així que un país com Bèlgica, que endrapa musclos en grans quantitats i de totes les formes i maneres, hagi sobreviscut més de 18 mesos en la situació d'evident estrès que suposa no tenir un govern formalment constituït.

Qui vulgui omplir la seva taula de Nadal d'aquest optimisme gastronòmic ho té fàcil. La pàgina web www.lafestaataula.com ofereix el detall de les receptes que han estat elaborades per l'escola de turisme CETT. És enginyosa la idea de fer servir la placa de caneló per muntar unes lasanyes marineres individuals o la d'arrebosar medallons de rap amb una picada de fruits secs. La proposta de carxofa confitada en oli i servida amb cloïsses, a més d'insuflar optimisme, és una petita meravella.

Menú de Nadal per 15 euros

La segona proposta de l'escola d'hostaleria del CETT comença amb carxofes confitades amb cloïsses, segueix amb un tall de turbot servit damunt un llit d'olivada i col d'hivern, i es remata amb unes postres de plàtan amb taronja i nata.

Darrera actualització (Dijous, 15 de desembre del 2011 02:00)

 Recomendar  Tweet  



Notícies de ...

[Barcelona](#)

Canvi de municipi

Tenim 1.853 municipis amb continguts locals. Trieu-ne un:

Municipi...

Anar-hi

[Llista municipis](#)

Darrers municipis visitats:

• [Barcelona](#)

Fés [Barcelona Nacional](#) la pàgina d'entrada



LA TRANSICIÓ A LA INDEPENDÈNCIA

VINE A LA 1a CONVENCIO NACIONAL

Publicitat

Antucia't a Barcelona a partir de 3,2 € al dia

[Clica aquí](#)

Enquesta



El cas Urdangarin perjudicarà la imatge de la Corona?

- Sí, ja ho està fent
 Només si es demostra que és culpable
 No, perquè no té un paper institucional
 No ho sé, ni m'importa

[Vota](#) [Resultats](#)



LA TRANSICIÓ A LA INDEPENDÈNCIA

VINE A LA 1a CONVENCIO NACIONAL

Cinema a Barcelona

