

Els àpats de les persones AMB DIABETIS

Els restauradors s'han d'estar preparant, contínuament, per donar resposta a les noves necessitats socials que els afecten. Una d'aquestes noves realitats és que el nombre de persones que pateixen diabetis augmenta cada any que passa i les previsions indiquen que anirà en augment de cara al futur. Per aquest motiu, el CETT va acollir, el passat mes de juny, el II Taller de cuina i diabetis, que va ser organitzat per la Federació Espanyola d'Educadors en Diabetis.



La diabetis és una malaltia que va adquirint més rellevància any rere any. Avui en dia un 10% de la població la pateix i la xifra va en augment: s'espera que l'any 2025 el nombre d'afectats arribi a un 20%. En la majoria dels casos, la diabetis es pot controlar amb una bona dieta en hidrats de carboni, proteïnes i greixos i amb la pràctica d'exercici físic. Precisament, per aquest motiu és interessant que els professionals de la cuina en general, i no només els que pertanyen a centres hospitalaris, tinguin coneixements sobre les característiques de la dieta per a diabètics.

Si la malaltia, tal i com es preveu, tendeix a incrementar-se entre la població, serà cada vegada més freqüent en un futur la presència de persones diabètiques en la restauració social i, per tant, es fa necessari que els restauradors disposin d'una oferta gastronòmica específica o que puguin adaptar la recepta d'algun plat concret a les necessitats nutritives del diabètic.

II Taller de cuina i diabetis

En aquest sentit va girar el II Taller de cuina i diabetis que es va realitzar el passat 1 de juny a les instal·lacions del CETT. Un taller desenvolupat per la Federació Espanyola d'Educador en Diabetis (FEAED) amb el patrocini de A. Menarini Diagnostics i que, en la seva segona edició, va comptar amb l'assistència de 30 educadors en diabetis de tot l'estat espanyol. El seminari, va consistir en el repàs d'alguns conceptes bàsics com la classificació i tipus d'aliment, la composició o les racions i en l'elaboració de diferents receptes adaptades a una dieta apte per a persones que pateixen diabetis. ■

La Recepta

Poma al forn amb crema de canyella i clau

Ingredients (per a una persona)

- 1 poma Golden

Per la crema de canyella i clau

- 1 ou
- 100 ml de llet desnatada
- 0'1 g (2 pastilles) de sacarina
- 2 g de fècula de blat de moro (Maizena)
- 1/4 canyella en rama
- clau

Material necessari

- Safates de forn
- Forn mixt
- Estri per treure el cor de la poma
- Taula per tallar
- Ganivets de tall variats
- Recipient de plàstic i acer inoxidable

Elaboració

Trèiem en tall la part de la cua de les pomes -el que es coneix com la tapa- perquè les aprofitarem més endavant. Trèiem, també, el cor de les pomes i les rostim a forn mig (160-180°) fins que estiguin toves. Les retirem del forn i les pelem, per afegir, aquí, la tapa a sobre. Això, pel que fa referència a les pomes. Per fer la crema hem de bullir 1/4 parts de la llet amb els aromes (les espècies) i la sacarina i infusiónem durant uns minuts. A part batem els ous. Amb la quarta part de la llet que queda, i que està freda, desfem la maizena i la barregem amb l'ou. Ara, afegim, de mica en mica, la llet bullida, colant els aromes, fins que aconseguim una crema. Una vegada ja tenim la crema l'hem de posar a coure a foc lent fins que va adquirint l'espessor adequada. Aquesta és una recepta molt recomanada per a les persones que pateixen diabetis.