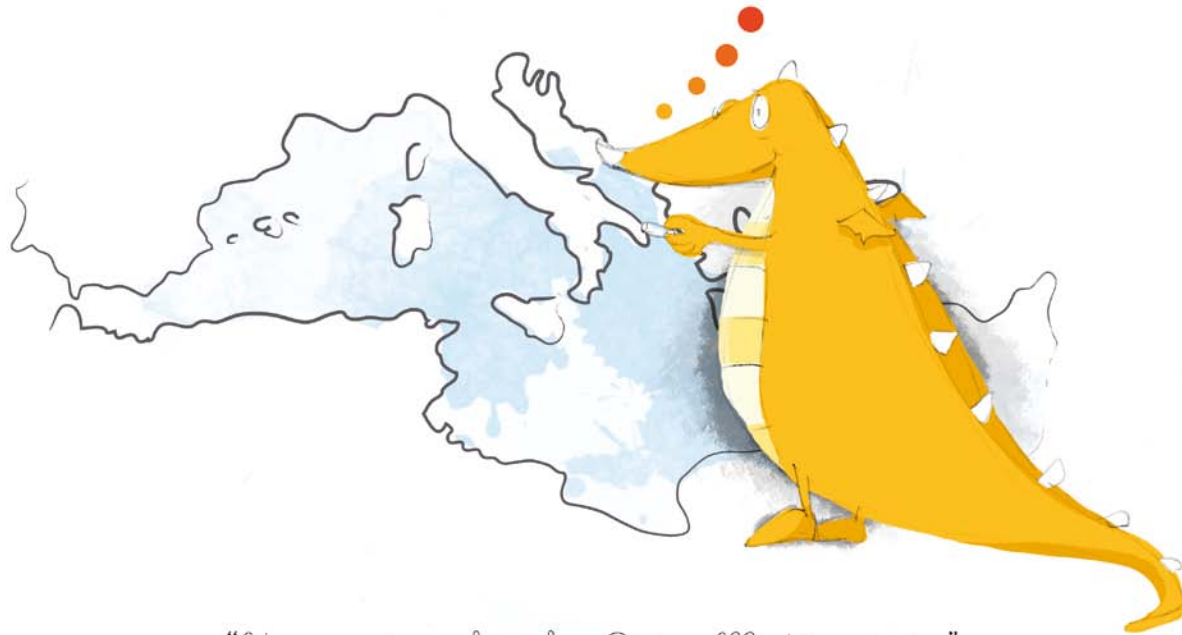


Meditedrac



"Un conte sobre la Dieta Mediterrània"

Mútua Ferrassa

Projecte i text: Lala Asso

Il·lustració i disseny: Marcel Asso

Edició i coordinació del projecte: Serveis Corporatius de Comunicació, RP i Protocol
i Àrea Integrada de Pediatria de MútuaTerrassa.

Any d'edició: 2013



MútuaTerrassa



El Drac fa una darrera ullada a la cova. Sent que potser l'enyorarà més del que havia previst. Arrenglerats a la lleixa, avui els ninots semblen tenir un posat més trist. L'escriptori, sense les muntanyes inacabables d'apunts i llibres, sembla haver-se mudat per a l'ocasió. Després d'un llarg sospir tanca la porta. I és que el Drac fa cap a la gran ciutat.



Dies enrere, i després de passar molts nervis, el Drac va saber que havia superat la nota de tall per entrar a Psicodragologia. Gairebé al mateix temps que ell saltava d'alegria, el seu amic **Sant Jordi** li comunicava per telèfon que havia estat admès a Cavalleria Industrial. I l'endemà ja es posaven plegats a la recerca d'un pis d'estudiants. La veritat és que no els va costar gaire. La seva amiga Fátima, donzella marroquina, donava veus per trobar dos estudiants que volguessin compartir pis amb ella i un bon amic grec, l'Irineu.



Han passat uns mesos des que els nostres amics van instal·lar-se al pis d'estudiants. El Drac seu pensatiu a la taula de la cuina quan **Sant Jordi** arriba carregat amb les bosses del supermercat. -Què rumies, Drac?-vol saber el cavaller. -Mira el que duus a les bosses i ho entendràs...-respon ell. -A les bosses? Macarrons, llaunes de tonyina, salsa de tomàquet,... És el de sempre. Quin és el problema? -Doncs això, que n'estic tip de menjar sempre el mateix...! -Hi estic d'acord. La Fàtima acaba d'entrar a la cuina. -I jo també!- Amb l'arribada de l'Trineu, ara si que ja hi són tots.





La cuina s'ha convertit en una sala de reunions improvisada.

Entre tots decideixen que poden elaborar un menú molt més variat. L'Trineu trucarà a la seva àvia per tal que li expliqui com fa aquell puré de cigrons tan i tan bo, l'humus. El Drac, portarà una ampolla d'oli d'oliva del seu poble per a amanir el millor pa amb tomàquet que hagin tastat mai. -Mmmm...

-**Sant Jordi** recorda amb delit aquelles sardines que el seu pare cuina a la brasa cada estiu. La Fàtima opta per les postres, la boca se li fa aigua només recordar aquelles banyes de gasela amb dàtils i mel que prepara la seva mare quan fan àpats familiars.





L'entusiasme els acaba duent a l'organització d'un tiberi aquell mateix vespre. Els quatre amics s'han afanyat a fer trucades i excursions al supermercat per a tenir-ho tot a punt a l'hora prevista. Molt aviat, olors i aromes germans es barregen amb el dringar de pots i cassoles a l'estreta cuina. La taula parada fa goig. Una amanida atresora tots els colors al centre de la taula. A banda i banda, les sardines i l'humus l'acompanyen. A la cuina, les postres cruixents esperen pacients el seu torn. Crits de bon profit donen el tret de sortida al sopar. Es respira alegria. I de motius no en falten: avui tots se senten com a casa, mentre gaudeixen d'un àpat tan saludable com exquisit...!





LA DIETA MEDITERRÀNIA

En què consisteix?

La Dieta Mediterrània no es limita a una determinada pauta alimentària, sinó que representa un estil de vida que combina patrons alimentaris, propis dels països de la conca mediterrània, amb la pràctica regular d'exercici físic. Els àpats en família, el consum d'aliments de proximitat i de temporada, emmarcats en un clima extraordinari, són elements que completen la definició de Dieta Mediterrània.

Quins són els seus aliments principals?

La Dieta Mediterrània prioritza el consum d'aliments d'origen vegetal, com els cereals, les llegums, les verdures, les fruites, les hortalisses i els fruits secs, amanits amb una bona dosi d'oli d'oliva. També hi tenen una notable presència el peix i les aus de corral. Aliments com els làctics, les carns vermelles i els dolços són de menor consum. També és característic de la Dieta Mediterrània el consum moderat de vi en els àpats.

Quins beneficis té?

Els aliments que integren la Dieta Mediterrània proporcionen una elevada ingesta d'àcids grassos monoinsaturats (presents a l'oli d'oliva), d'àcids grassos poliinsaturats com l'omega 3 (present en el peix blau), hidrats de carboni complexos, fibra i antioxidants. Aquests elements contribueixen positivament a la salut cardiovascular dels individus. Així doncs, l'estil de vida saludable que representa la Dieta Mediterrània la fa molt recomanable per a tota la família.



Mútua Terrassa