

## Cuina d'Avui



### Vieires farcides de peix (per a 4 persones)

#### Ingredients:

- 4 closques de vieires
- 400 grams de rap
- 400 grams de gambes
- 8 musclos
- 1 porro
- 1 ceba
- 1 tomàquet
- 1 llimona
- vi blanc
- farina, mantega i llet
- oli d'oliva, sal i pebre negre

#### Elaboració:

Per una banda es fa el farcit de les vieires. En primer lloc, s'agafa una plata del forn, s'hi posa el rap amb una mica d'oli, el suc d'una llimona, un raquet de vi blanc i sal. Quan està cuit es talla a trossets. En segon lloc, es fregeixen les gambes, es pelen i es tallen les cues a trossets. En tercer lloc, els musclos s'obren al vapor i també es tallen a trossets. A continuació, es fa un sofregit amb el porro, la ceba i el tomàquet. Els últims dos minuts de la cocció s'hi posa el peix que ja hem tallat a trossets, el suc del cap de les gambes, la sal i el pebre. Una vegada cuit, amb una cullera es farceixen les closques de les vieires.

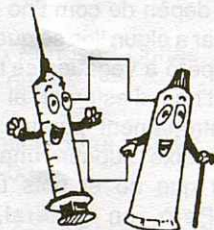
D'altra banda, es prepara la beixamel amb una cullerada de farina, una mica de mantega, la llet i el suc de coure el rap. Quan està a punt, es posa per sobre del farcit fins acabar d'omplir la closca, s'hi posa formatge ratllat i es posen al forn per gratinar durant 5 minuts aproximadament.

#### Presentació:

Per servir, es posa una vieira a cada plat acompanyada d'una mica d'amanida; així s'obté un primer plat digne de qualsevol àpat de festes. BON PROFIT!

Leonor Grau

## El Racó de la Salut



### El càncer

El càncer és una malaltia que molta gent associa a un sinònim de mort. En canvi, avui en dia, un percentatge molt alt de persones es pot curar, i això queda reflectit especialment entre els joves, ja que 3 de cada 4 persones es poden recuperar satisfactòriament. No obstant això, la millor solució per lluitar contra aquesta malaltia és la prevenció.

La base del càncer, que molta gent desconeix, es tracta d'un creixement tumoral dels teixits incoordinats amb les necessitats de l'organisme, que afecta tots els teixits, òrgans i sistemes. També podem dir que és un trastorn cel·lular, en què la cèl·lula cancerosa es reproduïx de forma anàrquica, es multiplica, adquirint un estat primitiu. Aquesta cèl·lula no fa mal perquè sigui dolenta,

sinó perquè té un funcionament de les normals que tenen uns marcadors que fan que es multipliquin i es quedin al lloc on han d'estar.

Unes dades sobre aquesta malaltia són que no s'encomana; que no és una malaltia moderna, sinó que ha existit durant segles; la poden tenir plantes i animals; no és hereditària, però hi ha forces excepcions, ja que algunes famílies tenen un risc més gran d'adquirir-ne; i es pot fer vida normal, exceptuant també alguns casos, però els tractaments actuals redueixen els seus efectes i problemes.

Les principals causes del càncer són: el tabac, que provoca un de cada tres càncers; els virus que causen leucèmia, que no es comporten com els virus de les malalties infeccioses; les radiacions ionitzants, que són

exposicions a materials radioactius; els productes químics industrials que contenen agents cancerígens, que ocasionen càncers a diversos llocs del cos; l'alimentació incorrecta, que produeix un terç dels càncers es deu a la poca ingesta d'aliments amb fibres, com la fruita i la verdura; el consum en excés de begudes alcohòliques; i les cremades solars, que són causades al prendre el sol sense cremes protectores i sense precaució.

Finalment s'ha de dir que la millor actuació contra el càncer és la prevenció, i els factors que el prevenen millor són: no fumar, fer esport, seguir una dieta rica en fibres, no prendre el sol en excés i fer revisions periòdiques, especialment els adults.

Marc Solé