

Anem al cine amb el Dr. Carles Pardo

A principis de tardor tot esperant que ens arribi el cine que es presenta al Festival de Sant Sebastià ens trobem amb una cartellera que es va recuperant de l'estiu. Destaca la presència de la nova pel·lícula de Woody Allen *Conocerás al hombre de tus sueños*.

Com gairebé cada any, aquest home de Nova York ens explica una història, en aquest cas ens parla de diverses parelles de diferents edats i problemàtiques. Si hem seguit la seva filmografia, aquesta pel·lícula ens pot fer recordar d'altres anteriors però com sempre Allen afegeix i reforça conceptes que probablement per a ell són elements clau: el món de la parella, l'atzar, els plagis, el cicle de la vida, els medicaments.

Com també fa Pedro Almodóvar, Woody Allen sempre té present i dona rellevància als fàrmacs: Viagra®, antidepressius, hipnòtics etc., per a ell formen part activa de les històries.

Encara que potser no és la millor cinta de Woody Allen és un plaer veure aquest film i retrobar la visió de la vida d'una persona intel·ligent, plena de bon humor

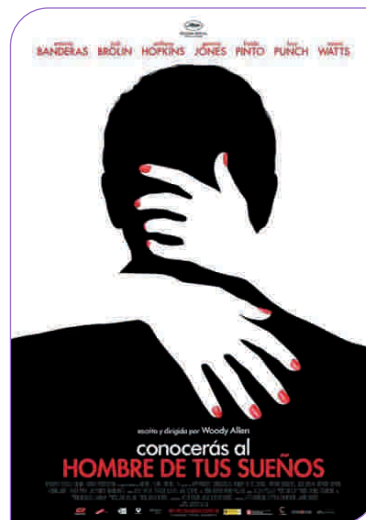
i ganes de viure. Tot això que sembla senzill, però que no ho és gens, ens ajuda a comprendre moltes coses mentre que al mateix temps ens distreu i ens fa riure.

Woody Allen ha treballat aquesta vegada amb grans actors i actrius: Anthony Hopkins, Naomi Watts, Antonio Banderas, etc. L'elecció dels artistes es bàsica per al director, ja que per la forma de fer que diuen que té Allen de treballar, en el rodatge de la pel·lícula evita molts assajos amb els actors i això fa que tinguin molta llibertat en la interpretació. Aquest fet permet valorar l'aportació que cadascun d'ells fa a la història proposada.

Esperem que el proper any puguem anar a la nova cita d'aquest home de Nova York que el proper 1 de desembre farà 75 anys. Aquesta vegada serà amb els aires francesos que ens aportarà Carla Bruni.

Encara que la cartellera de cine canvia cada setmana, gràcies a l'esforç d'alguns exhibidors s'han mantingut títols d'un nivell considerable. Es podria destacar:

*London river**** (R. Bouchareb, B.



Blethyn, S. Kouyaté)
*Lope*** (A. Amman, P. López de Ayala, L. Watling, J. Diego, L. Tosar)
*Mis tardes con Marguerite*** (J. Becker, G. Depardieu)
*Origen** (L. Dicaprio)
*El gran Vázquez*** (Santiago Segura)
*Elisa*** (Judith Colell, Jordi Cadena)
*Entre nosotros***
*La bomba del Liceu*** (C. Balagué)
*Pa negre**** (A. Villaronga)
*Un juego de inteligencia***

I per als amics dels documentals: *Bicicleta, cullera, poma****, on es pot veure en pantalla com una família viu la malaltia.

*** pel·lícula molt bona

** pel·lícula bona

Arròs amb carxofes i bolets



En aquesta ocasió us proposem una recepta d'arròs amb bolets i carxofes. Una recepta senzilla i saborosa que compta amb ingredients com la carxofa, la flor de l'hivern, i els bolets, que probablement heu recollit durant la tardor i que ara, ja secs, guardeu com un petit tresor al rebost.

Ingredients per a 4 persones:
 -300 g d'arròs
 -1 ceba gran
 -3 carxofes mitjanes
 -1 paquet de bolets secs (25-30 g)
 -4 cullerades d'oli d'oliva

En primer lloc cal posar els bolets en remull en aigua freda i al foc. Quan l'aigua bulli retireu-los i escorreu-los. Peleu i piqueu la ceba ben menuda i també netegeu i talleu les carxofes. En una cassola de fons gruixut poseu l'oli, la ceba i una mica més tard les carxofes, deixeu-ho coure a foc lent i tapat. Quan la ceba estigui ben transparent, poseu-hi els bolets, salteu-los i més tard afegiu-hi l'arròs i remeneu-lo. Afegiu-hi l'aigua dels bolets (aproximadament dues vegades més d'aigua que d'arròs) i poseu la cassola al forn prèviament escalfat durant uns 15-16 minuts. Traieu-la del forn, tapeu-la i deixeu reposar 5-8 minuts. En aquesta preparació es poden fer servir també bolets frescos: rovellons, llanegues, girgòles, fredolics i... encara millor si disposeu de diferents tipus de bolets.

Comentari dietètic

Aquest plat és una preparació rica en midons procedents de l'arròs i també en minerals i fibres proporcionades pels bolets i les carxofes. A part de l'oli

utilitzat, els ingredients no aporten greixos, per la qual cosa podem considerar que és un plat amb molt poc greix.

Per tal de disminuir el contingut energètic de la preparació, es pot utilitzar menys quantitat d'arròs i incrementar-ne la proporció de verdures (carxofes i bolets), així com afegir-hi menys oli per al sofregit i deixar que es cogui més al vapor.

És un plat adequat per a persones que hagin de controlar el consum de greixos, el consum de sal, i també per a persones amb diabetis, sempre que mesurin la quantitat d'arròs.

Pot ser una recepta de molt bona acceptació tant per als grans com per als més petits de la casa.

(Font: Departament de Salut)