Passió per la cuina!

per Mª Pilar Ibern * Gavina

"Ja de ben petita, la meva àvia em va transmetre l'amor per la cuina.

Cuidar cada plat, volcar-hi tots els sentits, aprofitar tot el que la natura posa al nostre abast en cada moment."

Saludable

Els aliments i les espècies són plens de propietats saludables i terapeutiques.

Una bona dieta és aquella que ens ajuda a prevenir les malaties de cada època mantenint el nostre cos físic, mental i emocional en perfecte estat.

Mª Pilar Ibern García, coneguda més bé com a Gavina, neix el 1964 a Mataró. El 1983 s'endinsa en el món de l'higienisme, el naturisme i la seva filosofia de vida.

Després de ser diagnosticada de diverses malalties als 19 anys descobreix la capacitat medicinal dels aliments afrodisíacs güarint-se a sí mateixa.

Actualment ha superat una fibromiàl-gia diagnosticada als 45 anys.

Afrodisíaca

Séneca va dir: "t'ensenyaré un filtre amatori sense medicina, sense herbes, sense sortilegis... Si vols ser estimat, estima!"

No hi ha afrodisíac millor que la intenció: si cuines amb ànim de seduir, seduiràs!

Els seus estudis artístics l'influenciaren molt a la manera que enfocaria més tard el seu talent creatiu a la cuina.

Començà, doncs, amb únicament 20 anys a dedicar-se plenament i professionalment a l'art gastronómic.

Creativa

La canyella és antidepressiva i antibacteriana; el cardamom estimula el sistema nerviós i afaboreix la digestió; el gingebre tonifica l'energia dels ronyons sent un gran antiinflamatori...

Proporcionant al cos l'energia que necessita afavorim el seu funcionament.

És a partir d'aquí que difongué l'alimentació vegetariana en els seus tallers, convertint-se en una de les pioneres d'aquest àmbit.

Participa de seminaris, articles i publicacions en diferents indrets del país.

Difón el seu amor per la cuina en diversos mitjans de comunicació: ràdio, premsa, televisió...

Divulgativa

Als meus tallers i cursos no només explico com fer els diferents plats sinó també l'actitud positiva amb què preparar-los.

Transmetre les propietats dels aliments i la correcte combinació és part essencial de la meva feina.

Copa Afrodita

Ingredients:
- Remolatxa
- Alga dulse
- Iogur
- Comí en pos
- Assortit de cinc pebres
- Crema de llet
- Unes branquetes de cibulet

Es barregen la remolatxa, l'alga dulse i el iogurt, ben batuts, amb un polsim de comí i uns tocs de molinet de cinc pebres.

S'aboca una mica d'aquesta crema en una copa de vidre i després es dibuixa un cercle de crema de llet, que rellisca formant núvols roses... Després una mica més de crema i es repeteix.

Al final s'adorna amb unes branquetes de cibulet.

La cuina de Gavina

Cursos, seminaris i tallers

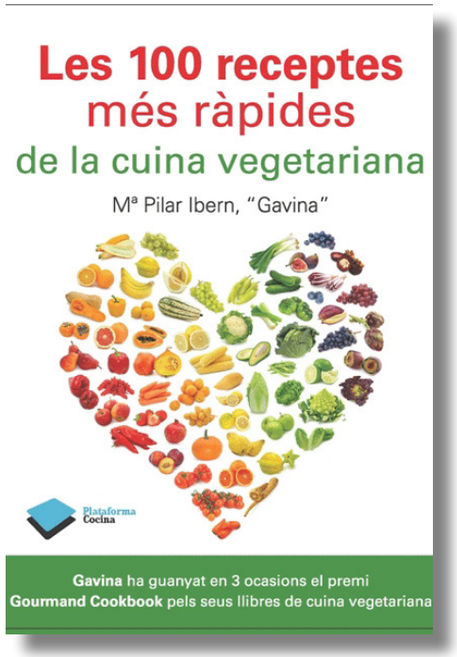
Per a nens, adults i gent gran, on treballem la cuina amb amor de manera saludable, veient les propietats dels diferents aliments i com combinar-los de manera harmònica.

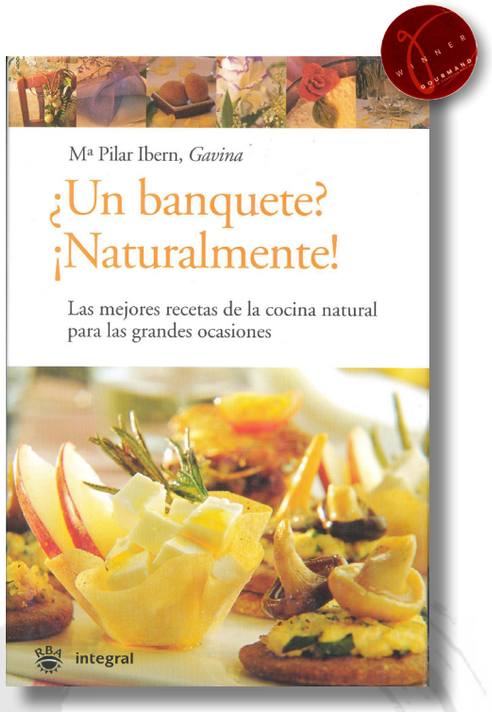
Assessorament nutricional holístic

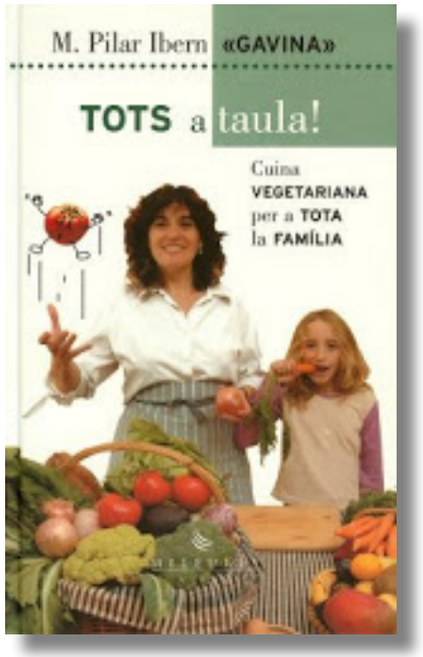
El mètode d'assessorament on es tracta la persona globalment des del punt de vista físic, emocional, mental i espiritual, orientat a definir uns hàbits i una dieta saludables.

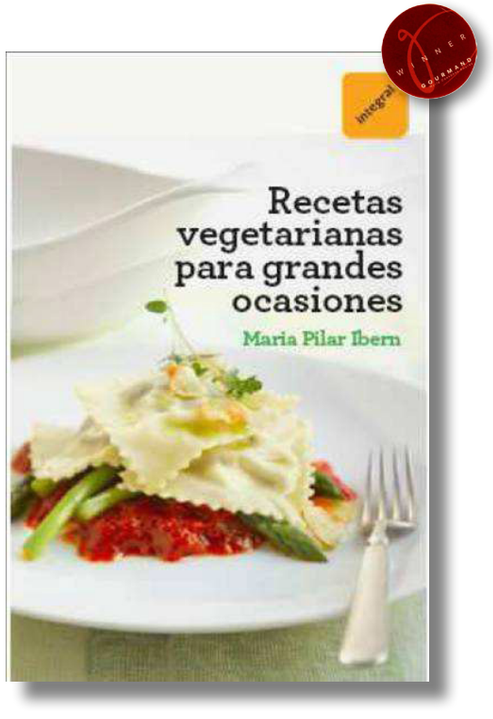
Servei de càtering i xef a domicili

Casaments, celebracions, convencions, dinars d'empresa, esdeveniments o, simplement, un dinar especial a casa.









La Gavina publica més de cinc llibres on recull tot el seu coneixement i el transmet a través de les seves receptes.

En tres ocasions ha estat guardonada amb els prestigiós premi *Gourmand*.

*"**Saluda** amb un toc de sal i **protegeix** amb una espiral d'oli cada ingredient quan l'incorporis."*

www.lacuinadegavina.org
lacuinadegavina.blogspot.com
lacuinadegavina@gmail.com
https://www.facebook.com/pages/La-Cuina-de-Gavina/125386017548069