

Mujer de 26 años

País de origen: Japón

Lengua Materna: Japonés

Primera lengua extranjera aprendida: Inglés

Otras lenguas que ha estudiado: ---

Estudios realizados de español: dos meses en cursos intensivos de Universidades en España, tres meses en academia en España y unos meses en Universidad en España

Texto 1/2

Tipo 1

RECETA de “La tortilla a la japonesa”

< Ingredientes para 4 personas. >

4 huevos, sal, azúcar

1/4 vasito de leche, aceite

una cucharita de SAKE, 1/4 caldo

una cucharita de salsa de soja.

< Modo de Preparación >

1. Se baten huevos. Cuando se hayan mezclado las yemas y las claras, se echan sake y el leche para que la tortilla tenga mejor sabor y sea tierna.

Se añade la salsa de soja.

Es aconsejable echar un poquito de sal y azúcar.

2. Se pone en el sartén un poco de aceite. Se echa el huevo preparado (1) hasta que cubra el superficie del sartén. (como crép). Entonces hay que estar a fuego muy lento.
3. Antes de que esté frito perfectamente, se lo enrolla.
4. Ponga esta masa del huevo en el cabo de sartén.

5. Continuación se junta un poco de aceite para que no se pegue. Y se echa misma cantidad del huevo. Ahora se lo enrolla con la masa (4).
6. Se repite más de tres o cuatro veces.
7. Cuando esté la masa única y gorda, se corta para que se puedan picarla.
8. Antes de que se enfrie, deben comerla.

En Japón la tortilla la comemos en el desayuno. Por supuesto con arroz y la sopa de soja. Esto es el desayuno tradicional.

< El ligero mágico >

de la revista “QUO” de corriente

Este artículo que he leído es sobre los productos enmarcados bajo la leyenda de “ligeros”.

Como “la Cola Cola ligh”, ahora los productos que tienen los eslogan de hipocalórico, bajo en grasa, sin azúcar o desnatado están de moda.

En los años ochenta desde EEUU llegaron los productos “ligh” a España Pero como no existía legislación al respecto, algunos vendían engañándose a la gente con promesas imposibles. Resultó que cayeron en el descrédito.

Pero la legislación severa contribuyó y se venden los productos ligeros para ayudarnos a no engordar.

Según algunos expertos en nutrición tenemos que mirar la etiqueta en busca de información sobre su composición. Porque aunque el producto le han quitado parte de la grasa, los azúcares a veces se mantienen intactos y en el cómputo total de calorías no hay mucha diferencia al producto original... . Además por lo general para eliminar grasa o azúcar y mantener el sabor grato al paladar, las versiones ligeras suelen llevar más aditivos. Y se observa una disminución en la proporción de vitaminas y minerales, lo que pasa es que no se puede recomendar a niños, ancianos o embarazadas..

Este artículo me ha dado una impresión sorprendente. Porque para no engordar y mantener la salud, siempre compro las versiones ligeras, por ejemplo leche, yogurto, cereales, bebidas y todo... .

Pero la verdad es que pensaba que no serían naturales, es más serían algo artificiales.

Opino que, aún que la legislación estricta, no es bueno que tomemos demasiado los productos que tienen muchos aditivos. Creo que debemos comer los alimentos normales y naturales en la cantidad adecuada haciendo ejercicios para mantener la salud.. Pero en realidad, sé que ésto no es facil realizar, y nos manejan el ideal lo las propagaciones.