

PARLEM DE CUINA

Va de verdures (el meu hort en duu un esplet)

Aquest dies calorosos d'agost fa un poc de peresa posar-se davant els fogons a cuinar, així que per a estar un poc més fresquets us proposo un seguit de fàcils i saboroses amanides i plats vegetals per a gaudir de bon menjar i no patir molta xafogor.

Amanida de pollastre, mongetes, tomàtiques i albergínies:

Ingredients: Assortiment de lletugues variades, tomàtiques, tomàtiques cirera, fulles de creixents, mongetes verdes, 1 albergínia, 1 pitrera de pollastre per ració, curri en pols.

Vinagreta: Oli, sal, vinagre i mostassa

Elaboració: Netejau correctament totes les verdures. Les albergínies tallau-les a rodanxes fines, assaonau-les, enfarinau-les i s'han de fregir dins abundant oli calent fins que quedin cruixents. Les tomàtiques cirera xapau-les per la meitat i les grosses tallau-les a rodanxes; les mongetes s'han de bullir amb aigua amb sal i dins una olla apart bullirem el pollastre, per a posteriorment tallar-lo a tires fines i aromatitzar-ho amb un poc de curri.

Un cop preparats i elaborats tots els ingredients muntarem l'amanida i abans de sortir la regarem amb la vinagreta ben emulsionada.

Amanida de nous, taronges i dàtils

Ingredients: 1 lletuga tallada en Juliana, 100 grams de dàtils, oli d'oliva verge, el suc d'una llimona i la seva pell rallada, un polsí de canyella, 3 taronges pelades al natural, 100 grams de nous picades i sal.

Elaboració: Pica els dàtils (sense pinyol). Mesclau el suc de llimona, l'oli, la canyella, la sal i homogeneïtzau-ho tot. Repartiu la juliana de lletuga als plats, decorau amb la taronja i els dàtils picats juntament amb les nous. Regau amb la salsa tot just abans de servir.

Variats de verdures amb salsa de mostassa.

Ingredients: 200 grams de verdures fresques per persona, 1 dl. de nata per persona, 1 cullerada de mostassa per persona,

1 ceba, sal, pebre bo blanc, llesca de pa de motillo per persona, un poc de julivert picat i una copa de vi blanc

Elaboració: Netejau, tallau i bulliu totes les verdures per separat, i posteriorment refredau-les. Tot seguit saltejau-les totes juntes amb un poc de mantega anant alerta a que no es rompin en excés, posau be de sabor i reservau-les.



Pica la ceba ben petita i sofregiu-la dins una pella. Un cop tendre, afegir-hi el vi i deixau-ho reduir per evaporar l'alcohol.

Afegiu la nata i la mostassa, deixau coure uns minuts per espessir, i afegiu a aquesta salsa les verdures calentes, serviu dins un plat amb una torrada de pa i un poc de julivert espolvorejat.

Escalivada

Ingredients: 1 pebre vermell, 1 albergínia, 1 ceba tendra, 2 tomàtiques, 2 patates, 2 alls, oli, sal i pebre bo negre.

Elaboració: xaparem les cebes i les patates en dues parts i a l'albergínia i la tomàtiga li farem uns talls transversals perquè puguin fer-se millor. Seguidament posarem les verdures al forn lleugerament untades amb oli, deixant que es cugin a foc mig (160-170°C). Un cop rostides les deixarem reposar, guardant el suc que desprenguin. Abans de que es refredin del tot pelarem i netejarem de pells i llavors els pebres vermells que farem a tires; les tomàtiques també les pelarem i traurem les llavors; el mateix farem amb l'albergínia, sense treure-li, però les llavors; les patates les deixarem amb la pell. Aquí ja entre el gust de cada cuiner o cuiner a l'hora de la presentació:

1.- Posarem les verdures en plats separats o, si no ens importa barrejar els gustos, podem disposar-les una al costat de l'altra dins una palangana de servei amb el seu propi suc, adobant-les amb sal i els alls picats. Finalment les amanirem amb abundant salsa vinagreta i ho posarem a la nevera una estona abans de servir.

2.- Tallarem totes les verdures a tires o bocins i els mesclarem amb suavitat per a evitar que es rompin en excés. Tot seguir ho assaonarem al gust i ho servirem dins uns plats guarnits amb una llesca de pa torrat fregat amb all.

Consells: Es poden acompanyar amb salsa maionesa, salsa romesco o allioli. També podem afegir uns filets d'anxova. No cal dir que l'ideal seria poder fer les verdures amb llenya o carbó.

Bona setmana i ens trobam aquí mateix la setmana que ve.

parlemdecuina@hotmail.com /
www.cuinant.com

Juan A. Fernández



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Agost: Els fenòmens astronòmics i com ens afecten

Farà a prop de deu o onze anys, en els quals habitualment hem anat comprant el calendari lunar i el consultam ja que estem convençuts que les llunes, els seus canvis i moviments, si afecten les mareas, també ens afecten a nosaltres que som un 80 per cent aigua.

Hi ha dues situacions on els canvis de lluna solen provocar uns fets clars i no es discuteix en absolut el seus efectes sobre l'organisme humà: Els parts i també la mort, i em refereix a les persones que estan dins un procés d'agonia. Saben tant en els paridors dels hospitals, com en els hospitals que es dediquen a acompanyar a les persones i familiars en el moment del traspàs, que quan hi ha canvis de lluna, hi sol haver un augment significatiu tant de nounats, com dels que se'n van.

La intranquil·litat, el nerviosisme i inclusiu l'insomni poden aparèixer durant aquests canvis de lluna. Segurament heu arribat a sentir dir quan un està malhumorat: "Es troba de mala lluna".

Els pagesos ho tenen o ho tenien molt clar, i quantitat d'activitats del camp, es regien, segons les llunes. Fer les coses en llunes equivocades, podia causar problemes, com era el cas de tallar fusta o canyes, entre elles, ja que se sabia que sinó es tallava en lluna nova les canyes, amb el temps es podrien, o inclusiu a la fusta seria afectada per corc i altres insectes.

A més de les llunes, les distintes estacions també han marcat les labors del camp. A ningú se li ocorria podar quan l'arbre "està despert" o sigui primavera o estiu, s'aprofitava per fer-ho en tardor o hivern, quan l'arbre "està dormint". Es guiaven pel parenòstic i també per l'observació que havia estat transmesa de generació rere generació. Estaven molt més acostats a la natura que nosaltres i se sentien natura, cosa que a les ciutats es va perdre i crec que seria molt bo retornar-hi.

Una manera de predicció que sempre m'ha interessat són les Calendes. Predicció que ens arriba del temps de l'imperi romà. Els darrers dies de l'any, si ens hi fixem marcaran el

He pogut comprovar que darrerament els canvis de lluna, sobretot a nova i a plena, afecten molt a persones amb estats anímics depressius, així com a persones que pateixen angoixa i/o ansietat

temps previst per l'any que està a punt de començar i la veritat és que no solen fallar.

Remeis casolans per curar-se i arreglar-se els problemes de salut, era del més normal. Per la meva tasca de terapeuta i encuriósit per aquests remeis, n'he coneguts algun de molt antics, com és l'aigua de neu, emprat per ferides i cremadores i també un altre de curiós que és diu "L'oli de serp". Com m'encanta l'aromateràpia i la practic mitjançant el massatge, durant el dia de Sant Joan i a les 12 del mig dia, amb un sol que queia de justícia, farà uns anys vàrem anar a cercar flors d'hipèric (herba de sant Joan) per preparar aquest oli d'hipèric que és una meravella, per escaldadures, cremadures i que ajuda de manera increïble a la cicatrització de ferides. S'ha d'agafar aquest dia i a aquesta hora, que és quan les flors es troben més carregades d'energia.

El més d'agost, apart de les conegudes Perseidas o Llàgrimes de Sant Llorenç, un cúmul d'estrelles fugisseres que es poden contemplar a les nits i sobre tot als llocs on no hi ha contaminació lumínica, sol estar plegat d'esdeveniments astronòmics importants.

Tot estant a S'Arracó, quan encara teníem un herbolari a Andratx, fou l'onze d'agost de 1999, precisament el dia del meu aniversari, a més d'un eclipsi, ens va regalar amb la gran creu còsmica, una conjunció de diversos planetes formant la creu i que es genera cada quatre-cents anys. Bé, que els astres marquen un instant de la nostra vida, concretament el moment del naixement, per a mi és un fet

inqüestionable i no em refereix a segons quins horòscops de passa tu, que es publiquen a segons quines revistes i diaris, sinó a uns estudis seriosos, realitzats per persones preparades. Una cosa que tinc encara pendent de fer-me i esperar trobar la persona indicada, és una carta astral, i quan xerr d'ella, per a res estic parlant de temes esotèrics i si tal volta metafísics, entenent com a filosofia que estudia els fenòmens universals.

He pogut comprovar que darrerament els canvis de lluna, sobretot a nova i a plena, afecten molt a persones amb estats anímics depressius, així com a persones que pateixen angoixa i/o ansietat.

Les que es troben passant una depressió, les porta a trobar-se encara molt pitjor. Record el cas d'una persona que vaig atendre de depressió, quan teníem la consulta a Andratx, i que la va definir a la perfecció, com "la noche oscura del alma".

Aquest mes d'agost que ha començat ens ha regalat entre altres coses un eclipsi total de sol, el més llarg del segle XXI que durà més de sis minuts i va poder esser observat a gran part del continent asiàtic.

Vull afegir, que si tots aquests fenòmens ens afecten directament als éssers humans, també ho fan amb situacions del món, i em refereix a les zones més conflictives del món, on esclaten conflictes o s'enalteixen provocant més morts i més desgràcies.

Esper enguany, cercar un lloc, a lo millor triaré Muleta per anar a contemplar les Llàgrimes de Sant Llorenç i vos puc assegurar que és un espectacle meravellós i gratuït que val la pena no perdre-se'l i que es produeix fa no fa per la data del meu aniversari, que és l'11 d'agost; un bon regal estel·lar que cada any em fan. Val riure.

Josep Bonín

