

PARLEM DE CUINA

Borrajta. Un regal de la Terra

Comencen a sortir ara els primers brots de la borrajta (*Borago officinalis*), una planta herbàcia comestible de la família de les boraginàcies, present a tot l'arxipèlag i que sol aparèixer a les voreres dels camins, tant a llocs ombrívols com assolats però sempre a terrenys rics en matèria orgànica. Aquesta desconeguda planta ja es troba documentada com a comestible des del segle XVII, fins hi tot existeix constància que durant el període Àrab ja era consumida.

La borrajta presenta unes fulles grosses i carneses cobertes d'una vellositat blanca i cap a l'estiu floreix amb unes flors petites de color lil·lós. La planta pot arribar als 80 cm d'alçada i es manté verda fins ben entrada la tardor.

Es poden emprar les fulles com a una altra verdura de fulla (espinacs o bledes), però per ventura la seva aplicació més tradicional és fer-ne bunyols o arrebossada directament amb una pasta Orly i servida com a guarniment. Abans de cuinar-la convé rentar-la bé. Les flors també es poden consumir, ja que tenen propietats antiinflamatòries i tenen un efecte altament diürètic. Són bones les flors en infusió (5 grams per litre) per a alleugerar constipats, faringitis o bronquis. També es mengen les penques de les fulles (com les de la bleada) bullides i les fulles joves crues en amanida. També es fan dolços recobrint la fulla sencera de farina i ou, fregint-la, i posant-hi mel al damunt (crespell de borrajta).

L'origen del nom de la borrajta es creu que deriva de l'àrab Abourach que vol dir pare de la suor, fent referència a l'efecte que dona la capa de vellositat blanca que la recobreix. Altres autors sostenen que el nom deriva del vocable llatí *esborra*, que significa "pèl", per la quantitat de "pelets" que cobreix tota la planta.

En el llibre *Plantes Medicinals* (ed Labor .1962. Barcelona), de Pius Font i Quer, l'autor cita a n'aquesta planta de la següent manera: "A Mallorca, amb les fulles de la borrajta ben netes es fan uns bunyols de vent d'agradable sabor. Es prepara la mescla amb ous batuts i farina de blat. Es passen les

fulles per a aquesta mescla i es fregeixen dins oli ben calent. L'aire que les seves fulles retenen empronat entre les seves rugositats, es dilata sobtadament formant uns bunyols de color daurat. Després s'empolvoraran amb sucre i canyella".

Curiositats de la Borrajta

Les llavors de la borrajta emeten un petit esclat quan s'escalfen a causa del nitrat de potassi que contenen.

En l'actualitat, en països com França i Itàlia la borrajta es considera una verdura de luxe i els plats on és protagonista es presenten com una autèntica especialitat en restaurants de



prestigi. Cosa xocant tenint en compte que en la major part d'Espanya és una verdura desconeguda.

A la zona nord de la península existeix tradició de cultiu de borrajta.

El refranyer popular diu: "Hi ha una herba en el camp que es diu la borrajta; tota dona que la trepitja es queda prenyada".

Les rels i les flors solen aromatitzar alguns vins europeus.

Bibliografia de la borrajta:

Plantes Medicinals (ed Labor .1962. Barcelona) P. Font i Quer

Glosses i plantes medicinals. Ed Olañeta.

Etnobotànica a les Balears – jardí Botanic de Sóller

La recomanació de la setmana:

Ja fa alguns mesos us vaig parlar d'una nova cadena de restaurants que estava de moda Europa: *Dans Le Noir*. Una novedosa franquícia, on els cambrers invidents acompanyen als clients en un restaurant a les fosques, on es prescindeix totalment del sentit de la vista per a deixar-se seduir per les altres sentits, ja que tot l'àpat es realitza una absoluta fosca. Doncs ja no és necessari anar a Londres, París o Moscou fer a sentir aquesta experiència, ja que a Barcelona al passeig Picasso, des de principi d'any, ja en funciona un de *Dans le Noir*.

Com a als altres restaurants, part del personal de *Dans Le Noir* Barcelona, també són invidents, que es converteixen en guies per als clients amb una servei que es converteix en un experiment social, ja que la forma d'actuar del públic sempre està condicionada al que veuen els nostres ulls, que en aquest cas no es poden usar.

El restaurant complementa la seva oferta amb un servei de cates de vins i formatges a les fosques.

No hi he anat, però ja m'ho he apuntat per al pròxim pic que visita la ciutat Comtal.

Més informació a: <http://www.dansle noir.com/esp/>

Que tingueu una bona setmana i ens trobam aquí mateix

dintre de 7 dies. Per cert, molts d'anys als

Tonis, Antònies, Sebastians i Sebastianes.

parlemdecuina@hotmail.com



Juan A. Fernández

ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

La denúncia reflectiva i l'aportació individual

Durant més de cinc anys, a la secció que dispòs al setmanari, "Espai per a la reflexió", a part de punts importants sobre els que repensar-s'hi, he practicat també el que podia anomenar com a denúncia reflectiva.

He intentat destapar, orejar les incoherències de grups i partits polítics, institucions civils i religioses; inclusiu càrrecs polítics i eclesíastics d'arreu del món i també de per les nostres contrades. Tot això ho he fet sense ofendre ni insultar a cap persona i si qualcú s'ha enveixinat, a lo millor serà per allò que es diu: "Qui té la cola de palla, aviat se li encén". No m'ha agradat mai l'estil de l'insult i la desqualificació, que per desgràcia és tan sovint, i és més adient als francitadors de la paraula que mostren les seves obsessions i fòbies visceral, no tan sols a segons quins mitjans de comunicació escrits, sinó als medis audiovisuals: Ràdios i Televisions.

Mai he cobrat per escriure i per tant ningú pot dir que les meves paraules tenen un amo extern a qui passar-li comptes. Són ben meves, em refereix a les paraules, i les intent compartir. M'agrada molt emprar la ironia i el sarcasme, ja que sempre he considerat que aquest tipus d'humor satíric permet dir i exposar fets que d'una altra manera serien massa feixugues i difícils de digerir pel qui les va llegint. A més donen una onada d'aire fresc que és d'agrair. Modèstia apart, aquest estil, tan sols el saben emprar persones intel·ligents i que també inclusiu son o som capaços de riure'ns de nosaltres mateixos, i que no necessitam que ens facin els carrers més amples, com si els passa a alguns dels francitadors de la paraula que he esmentat abans.

Tampoc m'ha agradat gaire etiquetar i molt menys que m'etiquetin, ja que l'amplitud de la persona, de l'ésser humà consider que no es pot circumscriure's a uns límits. Malgrat

vivim dins un model de societat que ho té molt fàcil encasellar a les persones i ficar-les dins de compartiments estancs. Aquest és això, i aquest, això altre i mentre ja se'l té ben definit, tot i partint d'unes premisses falses d'anàlisi; però és menys complicat que la rigorositat.

Per a combatre els missatges de por, els inquisitorials, he desplegat la paraula com una manera de lluita i d'esperança. No he volgut deixar cap missatge catastrofista permanent i he intentat sempre deixar portes obertes a què si volem, podem modificar moltes situacions.

Tota passa, acció, moviment per intentar modificar el món que ens ha tocat de viure -malgrat a vegades ens puguem equivocar, qui no obri la boca no s'equivoca - i del que som corresponsables de tot el bo i dolent que crea, son unes responsabilitats individuals i col·lectives que tots hauríem de desenvolupar dins les pròpies possibilitats de cada un. No sóc gaire partidari de les queixes estèrils sense cap tipus d'acció. Queixes que no comprometen a res i són tan fàcils de fer i escampar.

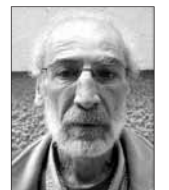
Uns empremem la paraula, altres la música, altres el voluntariat fent accions socials o ajudant en hospitals de cures pal·liatives, altres els llocs d'escollides pels exclosos i marginats, i podria posar moltes més formes de fer una acció positiva com deia Vicent Ferrer; creant harmonia i concòrdia per casa, entre la família i amics, al lloc de feina i en totes les relacions socials possibles. Tot són passes i cada una és tan important com les demès per intentar establir un món més just, més coherent.

Consider que no és just caure dins la negativitat del conformisme i afirmar: "Jo no puc fer res" ja que és una gran mentida, a més d'una covardia increïble, ja que el que realment es vol dir és: "Jo no em vull comprometre a fer res" que ho vindria a definir aquell vers de Gongora: "Ande

jo caliente y riase la gente". Un mirar-se exclusivament el propi llombrícol com si res més ni ningú, ni cap situació injusta ocorres i existís en el món i en el seu entorn. Les modificacions de molt diverses situacions del món han costat molt anys de lluita, moltes persones mortes, torturades, empresonades i això encara està a l'ordre del dia. Recordau que no fa poc vaig escriure un article sobre Aminetu Haidar i la seva vaga de fam per denunciar una injustícia flagrant en el Sàhara Occidental.

No podem pensar que totes les modificacions socials que hi ha hagut han arribat de l'aire del cel; i a més, tot nosaltres després hem gaudit del que aquestes persones han anat fent a risc de la seva vida. Un exemple podria ésser la consecució de la democràcia a l'estat espanyol, fórem moltes les persones que vàrem lluitar en contra de la dictadura franquista per fer-la arribar. I moltes les represaliades de moltes maneres. Inclusiu algunes foren vilment assassinades.

Que aquest article serveixi com una crida i un missatge de què tots tenim alguna capacitat per intentar modificar el nostre món i intentar-lo deixar una mica millor de com el trobarem. Sinó en som capaços, no podem donar culpes a ningú, simplement serà o que no n'hem sabut més o que senzillament no hem volgut posar la suficient llenya al foc per aconseguir-ho. El compromís per a modificar la realitat existent no és gaire còmode i si ho és seguir el camí del conformisme aplicant la desídia i l'apatia a la nostra, anava o posar vida, però no li cal la paraula, simplement buida existència.



Josep Bonnin