

## PARLEM DE CUINA

## Els personatges de còmic i el menjar (III)

**F**a unes setmanes ja ens endinsarem en aquesta especial vessant de la gastronomia amb els francesos Asterix i Obelix i el belga Tintin; i com que precisament aquests dies estem de celebració ja que la sèrie de dibuixos de Hanna-Barbera Productions "Els picadredra" (en anglès The Flintstones) compleix 50 anys, prencem aquesta entretinguda part de la gastronomia.

Betty, Wilma, Bam-Bam Pebles i els inseparables Pedro i Pablo, ens han acompanyat des de 1960 entretenint-nos i sobre tot educant-nos; ja que darrera la sèrie infantil, es presentava tot un ventall de valors, tals com la família, el treball o l'harmonia de la societat. Però si ha un personatge clau a destacar d'aquesta sèrie és sens dubte en Pedro, treballador, que estima a la seva família i amb un estómac sense fons. Bronto-hamburgueses i costelles de mamut s'esdevenen part de la dieta equilibrada del personatge principal. Però si per alguna cosa destaca en humor aquesta sèrie era sens dubte per la seva recreació dels electrodomèstics de l'època. Qualsevol persona recordarà aquelles càmeres de fotografia amb un petit ocell a dintre que esculpia una pedra amb el seu bec per prendre l'instantània. Doncs a la cuina, la imaginació del guionistes tampoc es quedava enrere amb la seva peculiar versió dels electrodomèstics actuals. Els ralladors de formatge son eriçons; els forns, dracs que escupen foc; el triturador de brossa, un dinosaure que tot s'ho menja; entre altres delícies que ens provocaven més d'un somriure. Sens dubte humor i imaginació vessava per tots els racons de la sèrie. El moment clau de la passió pel menjar de Pedro es presenta en el capítol "Food anonymous", episodi on Pedro s'apunta a teràpia de grup per a controlar la seva desmesurada gana, després dels seus infructuosos esforços per allunyar-se de la cuina. Podeu veure aquest capítol, amb molt de missatge a [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com) a la



secció de cinema i cuina.

Durant quasi 2 dècades els Picadredra fou líder d'audiència pel que respecta a l'animació; sols desbancada a finals dels anys 70 per una altra família: Els Simpson.

Casi no puc evitar fer un cert paral·lelisme entre ambdues propostes: la família com a eix principal, les relacions amb la societat, la visió particular de la feina dels dos principals personatges i sobre tot la fruïció amb que mengen tant Homer com Pedro. Si Pedro és a la carn, Homer és a les rosquilles. Si Pedro és al T-Bone de T-Rex, Homer és a la pizza, les patates fregides i a la cervesa Duff; però això ja serà una altra història. Mentre tant aquí us deixo una proposta "cavernícola" per fer a la barbacoa, o a sobre el caliu directament com feien els prehistòrics.

Costelles o carré a la brasa amb salsa barbacoa (Flintstones rib's)

Ingredients:

1 costellada grossa (300 grams amb os, per persona). Es pot optar per carn de porc o vedella, ja que de brontosaure serà un poc difícil d'aconseguir-ne.

Salsa:

1 tassó de quetxup  
1 tassó de vinagre  
2 cullerades de sucre de canya  
2 tassons d'aigua  
1/2 tassó de mel  
2 cullerades de sal fumada  
1 culleradeta d'all en picat  
1 culleradeta de ceba ben picada  
1 culleradeta de salsa Tabasco  
1/2 culleradeta de pebre bo negre

Elaboració: Primer farem la salsa homogeneïtzant tots els ingredients en una cassola foc mitjà. Remenarem fins que es formi un brou lligat i sense grums. Quan comenci a bullir, baixem a foc lent però sense tapar-lo. Ho deixarem coure un 30 o 45 vigilant ja que la salsa es va espessint.

Llavors la retirarem del foc. En esser la salsa tèbia, posarem les costelles en un recipient prou fondo i les cobrim amb el que hem preparat i ho tapam amb paper film o alumini. Les hem de deixar una nit sencera macerant. Al dia següent les traiem i escorrem la salsa en una cassola i la deixam reduir de nou. Si ho volem una mica més espès deixarem una mica més de temps de cocció, però sense deixar de remenar per a que no s'aferri. Si al final ens queda massa espès, li podem fer una mica de vinagre, però poc a poc fins que tingui la consistència que busquem, semblant a la maonesa. Les costelles les podem fer de dues maneres: o be posar-les en paper d'alumini i la salsa reduïda per sobre i tancar l'alumini i deixar cuinar durant 1 hora mínim... o be posar directament sobre la torradora i les anirem pintant o regant de tant en tant amb la salsa fins que estiguin ben cuinades. La diferència és que en el paper d'alumini ens quedaran més tendres però menys torrades per dalt, de l'altra manera queden una mica més senceres però la carn més torrada.

Bona setmana i ens trobam d'aquí a 7 dies amb més propostes gastronòmiques.



Juan A. Fernández

## ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

## Magarrufes, dopatges i tenacitat

**D**es de sempre he cregut i no sé si vaig encertat- no empri el "pensa malament i encertaràs"- que darrera de segons quins esports, on s'hi mouen molts doblers, l'ambició d'alguns que els practiquen, d'alguns "mànagers dels que els practiquen, de segons quins espònsors que volen resultats patents de triomfs, porta a què no es jugui net. No em refereix a què havent menjat algun tipus de carn com ha estat el cas, diuen, un renombrat ciclista hagi donat positiu al clenbuterol, anabolitzant prohibit a bastants països i encara sembla, que permès dins l'estat espanyol. El que em fa molta gràcia, és que si aquest anabolitzant, és tan perillós, que es remira en els controls de dopatge a segons quines curses o campionats de segons quins esports, la nostra estimada sanitat no ho tingui en compte a l'hora de fer analítiques als ciutadans de peu. Hi ha altres components que si s'analitzen, sucre, colesterol, transaminases, etc; i el clenbuterol?, o és que els laboratoris que treballen per la sanitat pública no són tan precisos com els que controlen als esportistes?. Hom es demana, per què? Si per a practicar un esport i participar a segons quins esdeveniments es fa, per què no es fa amb nosaltres i amb moltes altres persones, que també fan una activitat física, o sigui l'esport d'anar a treballar per guanyar-se les sopes.

Jo no sé si existeix una consciència del que s'arriba a fer al cos d'aquests "números u" que han de donar el màxim rendiment i no s'està per verbes quan es lesionen. El que compta és si estaran a punt per a participar, ja sigui en el proper campionat de motes, en el proper partit de futbol compromès, o en el proper campionat de tenis. Sembla que la persona poc importa, i si ha de passar a corre-cuita pel quiròfan, perquè se'l posi a punt, cap problema. Com si això fos innocu, com si una bona dosis d'anestèsia fos innocu, com si un procés postoperatori amb tot el

component d'antiinflamatoris i antibiòtics no tingués en absolut cap efecte secundari o col·lateral sobre la persona que li faran.

Diuen que: "amb les coses de menjar no s'hi juga", i sembla que amb les "coses", en aquest cas persones que han de donar un rendiment dinerari ja sigui a clubs esportius futbolístics, a escuderies de cotxes o de motes, o a tenistes que han de mantenir el seu liderat, o a clubs ciclistes, el més important és que siguin adobats els més aviat, perquè segueixin produint espectacle i consegüentment rendiment dinerari.

Escriure sobre les aberracions que fan alguns culturistes, persones que desenvolupen la musculatura als gimnasos tot emprant proteïna en quantitat, anabolitzants i altres productes, perquè s'inflin els braços i els pectorals, també s'ha de tenir en compte. El que no sé, si elles saben el càstig que li estan donant no tan sols al seu fetge, si no a tot el seu organisme i que més prest o més tard, se'ls hi passarà factura i no serà gaire agradable el pagament. Com veieu, no he posat encara cap nom. Però el que si estic intentant analitzar és com l'ambició pot portar a segons quins esportistes a fer trampes per guanyar segons quins trofeus. Que els hi porta a prendre la decisió de prendre substàncies que els donin més alt rendiment en les curses? Existeix una síndrome d'èxit? Si és així aquestes persones podria esser que estassin malaltes psíquicament i que no arribar a pujar al pòdium amb les corresponents medalles, els hi causa un estat de pànic i ansietat, que són capaços de fer qualsevol cosa (inclusiu trampes) per aconseguir-ho?

Desconeix si s'ha escrit algun llibre estudiant i analitzant el comportament d'aquestes persones i intentant esbrinar els perquè de les seves conductes; però seria interessant que es fessin, ja que tal volta es trobaríem en un component sociològic que està marcant uns missatges molts clars i definitoris d'un tipus o model de societat.

Guanyar per davant tot, emprant el mètode que sigui. O sigui: "el fi justifica els mitjans".

En canvi hi ha altres persones, tant dins dels esportistes com dins qualsevol altres tipus d'activitats, que es preparen pel camí, amb disciplina, esforç i gaudint del procés que estan fent per arribar a uns objectius, malgrat aquest sigui dur. Aquí si que posaré un nom, i és el de Rafel Nadal. Que té un do, no manca fer-ho sabedor ja que qui l'ha vist jugar se n'adona. Ara bé, el seu missatge, o al manco el que jo he copsat, és que no abandona mai. Per molt difícil que sigui la bolla que li envia el contrari, fa el que sigui per arribar-hi i no la deixa anar. És un exemple de tenacitat, de preparació, ja que sense una preparació, passa a passa i molt ben concertada i preparada pels seus entrenadors, malgrat posseir el do del que n'he escrit abans, possiblement no hagués arribat a on ell ho ha fet. Un altre component que m'agrada de Rafel, és la seva humilitat quan l'he sentit en les seves declaracions, gaudeix el triomf, però no s'hi dorm dins ell, és simplement una fita aconseguida i sempre se'l sent parlar de la preparació per una propera fita. Tal volta aquest missatge sigui molt més positiu que els altres, ja que ells, arrel de què són seguits i inclusiu imitats per bastant gent jove, els porti el missatge que per arribar a uns èxits com els seus, no arriben de l'aire del cel, si no és a través de preparació exhaustiva, i d'entregar-se en cos i ànima a aquesta preparació donant el màxim d'ells mateixos, sense regatejar cap tipus d'esforç o sacrifici, i que consegüentment el resultat, és el que és. Rafel Nadal, per a mi té el cap molt ben moblat. D'altres per desgràcia tenen goteres en el terrat i no donen cap bon exemple. De tot hi ha en la Vinya del Senyor.



Josep Bonnin