

PARLEM DE CUINA

Música, dansa i gastronomia a Saragossa

Aquesta passada setmana vaig tenir l'oportunitat de participar amb l'Estol de tramuntana al festival EIFOLK (<http://www.eifolk.com/>), que es celebra anualment a la ciutat de Saragossa.

Malgrat haver viatjat varies vegades a la comunitat Aragonesa, encara no havia tingut de visitar la capital; i he de dir que, hem va sorprendre gratament.

Foren un dies de convivència i de coneixença de noves persones, però sobre tot un intercanvi de música i dansa, esquitat pel descobriment de la gastronomia de Caesaraugusta.

Centrant-nos amb la gastronomia i el que ens ofereix la ciutat, es poden visitar múltiples establiments destinats a oferir gastronomia típica: llonganissa, cecina, salmorejo, plats de cabrit, pollastre al "chilindrón", sense menys prear al variat món dolç: fruites Aragoneses (encarbassat cobert de xocolata), "gírlache", "adoquines" de caramel, "torta de yema" o "socarrones" d'ametlla. Sens dubte un ventall massa ampli per a uns sols dies de visita. El millor però, es deixar-se abduir pels carrers que envolten El Pilar i degustar les més variades tapes i pinxos dins un ambient còmode i que convida a dedicar el temps que faci falta abans d'anar canviant de local un cop i un altre.

Si us hagués de recomanar algun lloc per a visitar, sens dubte la primera visita obligatòria a fer, seria anar a la pastisseria "La Flor del Almíbar"- Fantoba (C/ D Jaime I, nº 21) ; un local amb quasi 150 anys d'història que ens ofereix un seguit d'elícies dignes de fotografia (de fet en vaig fer un bon grapat). Crec que la millor manera de descriure aquest petit lloc màgic es usant les paraules del famós cuiner Marie-Antoine Carême, que va dir "Les Belles Arts son cinc, a saber: la pintura, l'escultura, la poesia, la música i l'arquitectura, que te com a branca principal la pastisseria". I es que les vidrieres de Fantoba fan que per un moment tots els vianants hagin de desviar la mirada i somiar mentre se'ls fa la boca aigua.

ESPEI PER A LA REFLEXIÓ

Aromateràpia: La cultura terapèutica dels olis essencials

Feia estona que em feia ganes escriure sobre aquest tema, malgrat a altres articles n'he fet menció, volia fer un article una mica més extens sobre el que consisteix l'aromateràpia i la seva pràctica amb usos terapèutics. Sóc un enamorat dels flaires, dels bons s'entén, perquè també n'hi ha que fan pudor i alguns d'insuportables.

Quan em pos a escriure, d'aquí a no res hauré de baixar a la consulta, tots sabeu la meva tasca amb el massatge, i he donat hora per fer-ne un acompanyat com sempre faig dels olis essencials necessaris per cada cas.

Voldria destacar la seva importància i els seus efectes immediats. Tal volta inclusiu recordar un relat que vaig escriure sobre ells, que es diu "Perfum de Tardor" que forma part del meu llibre "Sota la meua mirada" o recordar un llibre que em va encantar que és "El perfume" de Patric Süskind. I ho volia fer sense semblar que intent fer una conferència sobre els mateixos, malgrat sigui un món que m'apassiona i quan em pos a xerrar d'ells no tinc aturall. Bé, aquests olis són extrets de diverses parts de plantes, mitjançant el sistema de destil·lació al vapor. Com és clar, els més bons i fiables són el que les plantes tenen el seu origen ecològic: sense cap tipus de químic amb el seu procés. S'ha d'estar molt alerta en segons quins olis, ja que alguns no empen aquest sistema, sinó un tipus d'extracció química amb dissolvents, que els inutilitzen completament al meu parer per l'aromateràpia.

En la destil·lació, que es fa amb alambins, es treu l'aigua i l'oli essencial que després se separa. Aquesta cultura és antiquíssima, a Xina s'empraven fa 3500 anys a C, a Egipte 3000 a C i a l'Índia, Pèrsia i Judea 1000 anys a C.

Sembla que a occident arriben a través de les diverses creuades per a conquerir "Terra Santa" i els porten els creuats que han tingut contacte amb la cultura islàmica, molt



Com ja he comentat abans, l'altre visita obligatòria comença amb la caiguda del Sol, moment amb que els carrers més centrals s'omplen de gent preparada pel "tapeo".

Nosaltres, amb el grup de ball de bot improvisarem un equip de cata amb l'objectiu de podeu recomanar-vos els millors locals de tapes la capital aragonesa.

Cada un de nosaltres escollia una tapa i després de la degustació emetia el seu vot numèric que juntament amb els dels altres ens donava la nota mitja del local. Cal a dir que tots els locals aconseguir un més que correcta nota.

Manjares - Placeres en Miniatura (C/ de Estébanes, 7) fou el primer local del vespre: croquetes de cuixot ibèric carxofes farcides de carn, ous remenat amb morcilla i caramel de patxaran, vieira amb salsa i mil fulles de poma i foie les primeres degustacions del vespre, que feren que aquest "chic" local aconseguís un 6,3.

Vinós Nicolas (C/ de Estébanes nº4), a pocs metres de l'anterior local ens va oferir gambes amb gavadina, pinxos d'anxoves i cogombre, escuma de morcilla, pinxos de

rocafort, croquetes de cuixot, pinxos d'anxoves amb pebres torrats i "empanadillas" de morcilla. Un cop finalitzada la cata els experts li donaren un 6,7 una nota superior a la del local l'anterior recolzada per un servei ràpid i àgil.

El vespre prometia i la visita a la Cueva en Aragón (C/ Libertad, 16) no ho feu més que confirmar ja que aquest local que ens seduí a tots amb una única tapa de xampinyons torrats amb gambes assolí un 7,8 i deixà el llistó ben amunt pels locals que vendrien després. Un local molt recomanable i amb una cervesa "natural" excel·lent, com no es cansà de repetir tot lo vespre n' Andreu C. Com a curiositat el nom de la tapa era: San Piñon... i el de la cervesa

Arribant ja a prop de mitjanit visitarem el darrer local i que s'encarregà de posar el punt i final al vespre tan divertit de cata: el bar El Limpia (C/ Cuatro de Agosto, núm. 17). Un local amb un servei impecable, agradable i una oferta gastronòmica molt atractiva i ben presentada: "salmorejo", "torreznos", "empanadillas" agredolces, "empanadillas" de tonyina, "empanadillas" de carn i croquetes de cuixot salat; acabaren d'arrodonir el vespre. Nota mitja 8,4 i un cambrer digne de conèixer.

A la fotografia que acompanya aquest article podeu veure a l'equip de cata ben cap ficat en la seva tècnica i difícil tasca: (d'esquerra a dreta) Guillem Capó, Andreu Castanyer, Aina Ortiz, Cati Ferrà, Josep Fortesa, Ana Lisa Endner i un servidor.

Nota: no sé si la pujada de notes que es produïa a mesura que anava passant el vespre era degut a un augment de la "felicitat gastronòmica" que anava assolint el grup de cata.

Bona setmana i ens trobam aquí mateix dintre de 7 dies a més gastronomia Aragonesa.

Juan A. Fernández
parlemdecuina@hotmail.com
www.cuinant.com



més refinada que l'occidental en aquell temps. Hipòcrates, el galè grec, els va emprar a Atenes el segle IV quan va haver un brot de pesta.

Així i tot fins als segles XVI- XVII, en que els científics, concretament químics no descobreixen els seus principis actius, no tenen massa interès en esser emprats amb usos terapèutics.

El primer en emprar el terme "Aromateràpia" fou un químic francès, una mica descregut dels tractaments naturals, René Maurice Cottéfosé, l'any 1935.

En les diverses cultures els flaires han tingut un lloc molt important. I han estat emprats moltes vegades en cerimònies sagrades i religioses com es fa avui en dia en la diversa casta d'encesos.

El flaire, té un secret. Arriba directament al cervell a través de les mucoses de les narius i l'efecte és immediat. Jo els empri en el massatge, ja que a través de la pell passen al torrent sanguini i també fan el seu efecte, però no tan ràpid com en l'oloració. Inclusiu una flaire ens pot portar a records oblidats que marcaren un instant de la nostra vida, i ell, el fa reparèixer. Aquí a la nostra Vall, tenim unes mostres de flaires que eixamplen l'ànima. Quan els tarongers estan florits, la flaire de tarongina; els dels cents de gessamins que cobreixen els murs de les cases; i també a la terrassa de casa, els vespres d'estiu m'arriba una flaire que aprecio molt de "llessamí de nit, pos el nom en castellà: "galan de noche" o "dama de noche".

Un dels olis essencials preferits és el de lavanda que té un sense fi d'aplicacions per diversos problemes. Un altre que també m'agrada molt és el de gerani i com no dir també el de gessamí. Mai s'han d'emprar directament sobre la pell, sempre han d'anar mesclats amb un oli portador, com el d'ametlles, jojoba o altres. I això és debut a la seva alta

concentració. Inclusiu els cítrics, que solen tenir uns efectes estimulants, poden produir irritacions a la pell, si s'apliquen directament sens mesclar.

L'oli de rosa, però el de rosa damascena, també m'encanta, però el seu preu és prohibitiu. Un mil·lilitre pot costar més de 18 euros o sigui prop de 3000 de les antigues pessetes i quasi no basta ni per una sessió d'aromateràpia, ja que són aproximadament vuit gotes. Per fer un litre d'aquest oli essencial es necessiten quatre mil kilogram de pètals de rosa; o sigui una hectàrea de rosers. Tan sols n'he emprat una vegada i fa molts anys, per fer una crema hidratant. I em va fer una mica de vergonya el preu que vaig haver de cobrar.

Existeixen avui al mercat molts d'aparells que s'empen com a difuminadors d'olis essencials. Crear un ambient relaxant amb la difuminació d'un bon oli essencial (no químic) ens porta a un ambient de pau i tranquil·litat. I fer-ho no és gaire complicat.

Pels qui els interressi aprofundir dins ells, existeixen molts llibres; un dels més pràctics que jo sol emprar sovint, és "Guia de aceites esenciales" de Wanda Sellar. Edit Edaf. Molt complet i fàcil de consultar, en la qual hi ha tota la informació necessària extractada dels olis més importants i mes emprats. Així i tot per Internet existeix moltíssima informació dels mateixos i com emprar-los adequadament. Com és diu en el llibre "El cavaller de l'armadura oxidada": "El coneixement és de tots i el silenci de cada un". I a mi m'encanta compartir els meus. Esper no haver-vos avorrit.

Josep Bonnin

