

PARLEM DE CUINA

Llimones (I)

Aquestes darreres setmanes he parlat de les taronges i crec que era de rebut dedicar-li part d'aquesta sèrie d'articles sobre cítrics a la llimona, una fruita abundant a la nostra vall i molt emprada a la cuina, però que sempre està relegada a un segon lloc, darrera la seva germana la taronja, però que no li té res a envejar.

La llimonera (*Citrus limonum*) és un arbre de la família de les rutàcies i del gènere cítric. Cal recordar que cítric, prové del vocable grec "citrus", que precisament era el nom amb que es designava a les llimones.

Arbre originari de les valls del sud de l'Himàlaia, va ser importat pels àrabs a Europa, relativament tard, ja que fins al segle IV no existeix documentació que parli d'aquesta fruita. El seu conreu no va ésser desenvolupat a l'occident fins després de la conquesta àrab, estenent-se llavors per tot el litoral mediterrani on es conreà en gran mesura, principalment degut a les bondats del clima. El pas al continent Americà el feu de la ma de Cristòfol Colón.

És considerat un dels arbres fruiters més importants del món, per això el seu cultiu i el seu consum es realitza amb igual importància en els cinc continents. Són explotats comercialment a pràcticament tots els països on les condicions climàtiques els permeten prosperar (suporta malament les baixes temperatures). Tot i això, els productors més importants de llimoners del món són els Estats Units, Espanya (principalment a València i Mallorca) i Turquia. A l'hemisferi Sud cal destacar Argentina, Xile i Sud Àfrica.

Propietats nutricionals i medicinals de la llimona.

A l'aspecte nutricional, la llimona ens aporta vitamina C i àcid cítric; per això és una fruita molt recomanable en estats amb carències de l'organisme, sobre tot durant processos gripals o refredats. Però les seves propietats van més enllà, ja que també és un bon antisèptic, afavoreix la digestió i és diurètica (provoca l'eliminació d'aigua i sobre a traves de

l'orina). A tot això se li ha d'afegir les seves propietats com a antioxidant, antiartrèic, antianèmic, antipirètic (ajuda a aturar la febre), analgèsic (calma el dolor), ajuda a aturar el vòmit, atura les hemorràgies, alleugereix els dolors reumàtics i en forma de gargarismes ajuda en processos d'angines i faringitis. Ajuda a contrarestar les càries, la gingivitis i l'halitosi (mal olor de la boca); calma les picades d'insectes i com no, com a suplement vitamínic.

La llimona era molt utilitzada pels mariners, que passaven llargs períodes en el mar sense accés a altres fruites o verdures, per a evitar l'escorbut, una malaltia causada per falta de vitamina C. Com que les llimones podien aguantar molt de temps fresques, els capitans les proporcionaven a la tripulació perquè no emmalaltessin, principalment en forma



de suc

La llimona a la nostra taula.

La fruita, que pot arribar a pesar més de 2 quilograms, els exemplars més grossos; és molt usada com a condiment i aromatitzant, principalment de dolços, però també combina

molt be amb peixos, carns i com a substitut de la sal o el vinagre a amanides i vinagretes.

Es fa servir tant la polpa de la llimona, com la seva pell, però fins hi tot les fulles tenen aplicacions gastronòmiques que a més d'aromatitzar plats i begudes; es poden menjar fregides o es poden emprar per a preparar unes bones olives trencades. Per a la recepta d'aquesta setmana us deixo una elaboració senzilla i fresqueta molt adequada a n'aquests primers dies d'estiu.

Iogurt de llimona amb mango.

Ingredients per a 6 persones:

1 litre de llet, 1 iogurt natura, la paella d'una llimona, 50 grams de sucre 1 dl. de nata líquida

Elaboració:

Posam la pell de llimona amb la llet, la nata i el sucre a bullir. Un cop que hagi arrencat a bullir, ho deixam refredar fins als 40 °C, aleshores li afegim el iogurt natural i ja ho podem posar a la iogurtera entre 10h i 12h. Després ho deixam dins la gelera unes 6 hores mínim.

Per a la gelatina hem de menester, 1, 50 dl de suc de taronja, ½ mango madur, 50 cc de licor de taronja, un poc de vainilla (o vainillina) i una cullerada rasa d'alga agar-agar, que és un gelificant que podem comprar a les tendes de productes dietètics, naturistes o herboristeries.

Tallam el mango a daus petits i el reservam. Dins una olla posam el suc de taronja, el licor, la vainilla i li afegim l'agar-agar, remenam be i ho feim bullir 2 minuts. Hi afegim els daus de mango i ho abocam dins una palangana. Un cop fred ho tallam segons la mida que desitgem i ho afegim als iogurts.

Bona setmana i bon començament d'estiu. Ens trobam aquí mateix dintre de set dies. Podeu enviar les vostres suggeriments o comentaris a parlemdecuina@hotmail.com, o bé podeu visitar www.cuinant.com (Fotografia: Ariadna Fernández).

Juan A. Fernández



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Viatges de vacances, recarregada de piles i gaudir de la natura

A l'hora que començ a escriure aquest article, em trob preparant un viatge de vacances que ja ens fan una mica de falta. Hem decidit fer una cursa pels Pirineus Catalans i Aragonesos i el nostre centre operacional (a què sona a seriós) serà un poblet d'Osca que es diu Castejón de Sos. La sortida cap a Barcelona l'hauré fet el diumenge i el que ara escric serà enviat, si Déu vol i Maria, quan torni del viatge, amb unes noves experiències i visions d'una part de la península que desconec.

He escrit alguna crònica dels diversos viatges que he fet i n'he deixat testimoni en aquestes planes. De tant en tant, rompre amb la rutina del dia a dia, coneixent altres llocs i realitats es fa molt necessari, al manco per la meua dona i per mi. La nostra tasca de terapeutes, té la seva part bona i preciosa que és poder ajudar a moltes persones que es troben en instants molt baixos i amb problemes de salut. Així i tot desgasta i cansa una mica, per això de tant en tant, és necessària una desconexió i fer el que dic: conèixer nous espais.

Hem procurat viatjar bastant i veure noves maneres de viure, d'entendre la vida, i després hem tornat més rics, amb el coneixement d'altres realitats. Moltes vegades, els viatges se semblen a la lectura d'un llibre, el qual també ens porta a realitats distintes, espinzellades per l'escriptor/a. Crec, que també és una altra manera de viatjar.

Recent retornats del viatge puc dir que ha estat meravellós i que la NATURA i ho escric amb majúscules, és sorprenent, poderosa, màgica i si som capaços d'acostar-nos a ella, amb els ulls oberts, no tan sols el que tenim a la cara, sinó amb els ulls del cor, ens pot entregar molts trossos.

No faré una cronologia ni de temps ni de llocs. Varem iniciar el periple amb un vol Palma-Barcelona, i d'allà

llogarem un cotxe, perquè ens portés a un poblet dels Pirineus aragonesos, Castejón de Sos, que és una autèntica meravella. Un hotelet petit enmig de les muntanyes i amb vistes a elles, molt acollidor i silenciós on contemplar la verdor que se'ns ofería des de la finestra de la nostra cambra, era tot un autèntic luxe. L'Hotel Plaza, per si qualcú ha de fer un tomb per aquelles contrades.

Una certa improvisació a vegades és necessària per a saber gaudir del que se't va presentant, malgrat la climatologia a vegades no t'acompanyi massa bé. Tot té el seu encanteri inclusiu els dies plujosos, grisos i amb fred.

Pobles petits i encantadors, amb cases que marquen un contrast entre les seves teulades recobertes de pissarra negra, amb els seus triangles a sobre perquè enganxin les plaques de gel, quan es formen i no llenquin posant en perill els qui passen, a fi que es desgelin lentament. Una netedat que em va astorar, i un treball de neteja dels boscos increïbles i molt ben organitzada. I aigua, molta aigua: rius, torrents, embassaments, regalims des de les muntanyes que venien del desgel, anant a morir a les cunetes de les diverses carreteres. També neu que sembla que mai s'ha d'arribar a fondre, inclusiu la vista d'algun glaçer al parc "nacional" d'Ordesa y Monte Perdido, que disposa de neu tot l'any. Una natura forta, canviant i viva, molt viva. Afirm, que la natura de Mallorca també ho és, però no es perceben, o al manco al meu veure, uns canvis tan significatius i tan sobtats com allà, tant als Pirineus catalans com als aragonesos.

Una altra costant és la poca gent que s'arriba a veure. Sembla que molts llocs estiguin sense habitar, però no n'és de cert, ja que es veuen detalls significatius de què si es viu, com la roba estesa als eixugadors, per exemple. En canvi no es veu gaire persones pel carrer, ni tampoc dins dels poblets petits. Excepte quan arribes a algun lloc com va ésser a

Sarroca de Bellera, amb uns salts d'aigües impressionants, on un parell de senyores varen comparèixer per a veure que feien aquell parell de forasters pel poble.

En canvi la gent que ens trobarem, la poca gent, als Pirineus aragonesos, molt amable i acollidora.

Botant cap a un altre costat, em sembla que a Mallorca vivim a un dels llocs més cars del planeta. Vos faré una comparança, estant a Castejón de Sos, un matí de mercat, varem comprar cireres. Grosses, precioses i amb un sabor increïble. En pagarem a dos euros i mig el quilogram. Avui mateix, i no diré el lloc per no fer mala premsa, he vist les cireres a sis euros noranta i cinc. Com es pot entendre, que en un producte així, hi hagi una diferència de preu de quatre euros i mig, el que equival a set-cents cinquanta de les antigues pessetes. Aquest és un simple detall, el demés segueix amb una diferència. Semblant.

Com és de pensar, estàvem en temporada baixa, ja que allà quan s'omple i de veres, és durant l'hivern, amb tots els esports de neu. Em sembla que varem triar l'època indicada, ja que no volíem el trull i garbull que es deu organitzar durant el temps hivernal.

Quan tingui temps i paciència, ja que he fet més de tres-cents fotografies, en publicaré pel facebook, per a poder compartir les meravelles que hem vist. Compartir és molt maco, em sembla.

Per avui, ho deixaré estar, ja que després d'una setmana a lloure, no és gaire bo forçar massa la neurona, no sigui que entri en un col·lapse.

Bon començament d'estiu.

Josep Bonnin

