

PARLEM DE CUINA

Els espinacs (*Spinacia oleracea*)

L'espinac és una planta anual, de la família de les amarantàcies, conreada com a verdura per les seves fulles comestibles, grans i de color verd molt fosc. El seu cultiu es realitza durant tot l'any, malgrat que durant els mesos més freds és quant es troba en el seu punt perfecte de recol·lecció. Es pot consumir fresca (pot resultar indigesta), cuita o fregida. En l'actualitat és una de les verdures que més habitualment es troba congelada.

Originària de la zona del Golf Pèrsic, va ésser introduïda pels Àrabs a Espanya cap al segle XI i es va estendre per tota Europa al voltant del segle XV.

Com a curiositat cal destacar que malgrat se li atribueixen als espinacs el que siguin una bona font de ferro, la veritat és que no n'aporten més que altres verdures, de fet el julivert, els cigrons, les bledes o les cols contenen més ferro que els espinacs.

Així hi tot, encara no ens tornarem tant forts com en Popeye si menjem espinacs, el cert és que és una verdura més que recomanable ja que conté abundant fibra, sals minerals, iode, calci, vitamines A, C i K, àcid fòlic i àcid oxàlic. Cal destacar també que pel seu alt valor en àcid oxàlic, s'ha de consumir amb moderació, ja que pot resultar indigesta.

Pastís d'espinacs i altres verdures d'hivern.

Ingredients per a 1 pastís per a 6-8 persones:



100 grams de pastanagues
1 manat de cebes tendres
1 manat de porros
1 bròquil
2 manats d'espinacs
2 carxofes

Crema Royal: sal, nou moscada, mantega, pa rallat, 1 litre de nata i 10 ous sencers.
Elaboració.

Dins una pella saltejarem les verdures (exceptuant les de fulla verda) tallades a juliana o picadetes, amb abundant mantega, i un cop daurades les retirarem del foc.

Escaldarem dins aigua bullint (2 minuts) les verdures de fulles verdes, i les refredarem tot seguit.

Folrarem un motlle de pudding amb mantega i pa rallat, i a continuació col·locarem totes les verdures a dintre, jugant amb els diferents colors i textures, fins a omplir tot el motlle.

Per a fer la crema mesclarem la nata i els ous sencers i ho homogeneitzarem bé. Rectificarem de sal i ja podem omplir el motlle.

Ho enforbarem al bany maria a uns 180°C uns 40 minuts. (Recordau que l'aigua no ha de bullir durant el procés de cocció).

Passats els 40 minuts comprovau que el pastís està cuit i deixau-lo refredar dins el forn.

Ho servirem acompanyat de salsa de tomàtiga, en el cas de servir-lo calent, o amb un poc d'amanida i maionesa si el servim fred.

Que passeu un bon dissabte i ens trobam d'aquí a una setmana aquí mateix. Si voleu consultar els articles publicats en aquesta secció ho podeu fer a www.cuinant.com



Juam A. Fernández

ESPÀI PER A LA REFLEXIÓ

Coses que no em quadren i les preses de pèl quotidianes

Hi ha coses que no em quadren en absolut i em sembla que se'ns pren el pèl categòricament.

Fa estona en una de les manifestacions, respecte al tema de l'energia que vaig escoltar al President Zapatero, afirmà que hauríem de pagar les energies: elèctrica, gas, etc, al seu cost real i que per això anirien augmentant progressivament.

Bé, resulta que Gas Natural l'any 2009 va augmentar els beneficis en un 13'1 %, en total fou la "trista" xifra de mil cent noranta cinc milions d'euros.

Red electrica de Espanya, l'any 2008 augmenta els seus beneficis un 17'7 % (beneficis nets), la xifra de dos-cents vuitanta milions d'euros. A més sembla que malgrat existeix una normativa europea que prohibeix els monopolis, encara n'hi ha que ho segueixen fent de manera encoberta, posant totes les possibles traves als seus competidors, perquè la coneguda idea d'un lliure mercat, sigui més una certa abstracció que una realitat. A algunes de les multinacionals que actuen d'aquesta manera, se'ls han imposat multes, el que per a elles significa: un "pet a la vela", ja que excloent als seus més directes competidors, han guanyat milions de vegades el cost de la multa.

Algú s'ha demanat alguna vegada per què paguem impostos a dojo, i si es compensen els serveis que realment tenim a canvi? Algú s'ha demanat per què els polítics cobren uns sous astronòmics en relació al salari mínim

interprofessional a l'estat espanyol?; i encara a més cobren un plus si van a fer feina (llegiu sessions parlamentaries, del Congrés de diputats, que a vegades hi ha més butaques buides que plenes)? Que li passaria a un ciutadà normal i corrent que fes el mateix o pretengués cobrar un plus per anar a fer feina? Doncs que rebria una bona potada al cul i aniria a formar part de les llistes de l'atur. Hom també es demana per què han d'existir aquests privilegis per uns i no pels altres, dins d'una democràcia? Del tema de les pensions ja en vaig escriure en un altre article i no em repetiré.

Em sembla que els polítics, una gran part d'ells, viuen dins un món bombolla. Que es troben molt enfora de les vertaderes prioritats dels ciutadans i quan els veig tant en el senat com en el Congrés dels diputats amb les seves polèmiques i filípiques, m'entren unes ganeres terribles d'arriar-los un parell de bescollades i afegir-hi: "Vostès estan aquí per fer feina pels ciutadans; per gestionar els recursos

que treuen a través de l'animalada d'impostos que paguem religiosament, per l'interès comú i per fer-nos la vida més fàcil i més senzilla i no tot el contrari". Xerrant amb la meua dona sobre la qüestió, l'altre dia em deia, jo faria una cosa, els hi posaria una persona aturada dins casa seva, perquè se n'adonessin compte del drama que és això i se n'adonessin per què estan als seus llocs. I vos puc assegurar que em va



semblar una magnífica idea, perquè els aturats únicament els veuen en llistes i estadístiques, i ni se n'adonen que tenen cara, ulls, patiment i família.

A vegades a un li encantaria que hi hagués a les distintes eleccions, tant estatals, autonòmiques com municipals, una abstenció d'un 99 per cent. Seria entaforar-los a la cara una crítica superlativa. Com venir-los a dir: "No vos legitimam per governar, perquè no estem confiant en vosaltres". I no parl del tema de la corrupció per no posar-me encara de més mala lluna; perquè alguns es passen més temps per dins els tribunals que governant, excepte els que han agafat les de "Villadiego" i han deixat el pastís als seus companys; com és el cas de les declaracions de Rosa Estaràs acabada d'arribar del continent i que ha vingut a dir que tot el que es va decidir del Palma-Arena, el responsable fou l'ex honorable Jaume Matas. Sembla que a alguns governs, la segona de comandament, no sabia el que és diu: "de la misa la media".;

també n'hi ha que se n'adonen per la premsa. Un que pensa que a vegades, el que fan simplement és insultar a la intel·ligència, però que li farem, deuen ésser els polítics que ens pertoquen. Diuen que cada poble té els que es mereix.

Xerr amb moltes persones pel carrer i el que volen és fer feina, tenir salut, quatre doblers estalviats per si de cas i que per favor no se'ls empenyi massa amb la "burrocràcia" existent. Idò no. Hi ha un dit mallorquí que diu: "Si funciona, no ho toquis" i molts d'ells fan tot el contrari. D'alguna manera, perquè no es digui, han de justificar el sou, que en sí és injustificable. Per això tenen idees tan peregrines.

L'altre dia vaig veure una notícia que em va indignar, no record el canal, però semblava que s'havia fet un estudi històric (no em demaneu que pot valer, perquè no ho sé, però bastants doblers segur) per a construir unes maquetes d'uns vaixells històrics. O sigui que uns han de fer quatre o

quaranta nusos a un euro i uns altres decideixen que com que no saben què fer amb el seu cos es dediquen a embullar la perdiu; amb estudis històrics i construint maquetes de vaixells. Aquesta n'és una, però en podria recavar moltes altres. Sembla que alguns polítics quan empen doblers públics; m'encantaria saber si farien el mateix si fossin seus; fan, el que es deia els "Comptes del Gran Capitan".

D'altres em sembla que en lloc de tenir un Congrés dels Diputats, tenim presumptament una llotja on se subhasta el peix dels càrrecs i quotes de poder.

- "Jo et donaré suport, i a canvi tu em dones, si pogués ésser, per exemple, un ministeri. Com ho tindries?", o - "Jo em callaré això, si tu no xerres d'allò altre. Estem d'acord?"

Darrerament, deu ésser que m'estic tornant vell, no hi ha res que més m'embafi que una campanya electoral. I és que no puc.

I mentres, els jutjats de Ciutat de Mallorca plens de cares conegudes amb títols com a mínim d'il·lustríssims o il·lustríssimes. I que no és guapo això?

Per avui tanc la paredeta. Que si em pos a flastomar, m'enviaran de cap i peus cap al infern.



Josep Bonnin