

PARLEM DE CUINA

Sabem el què menjam?

Fa uns dies s'ha fet públic un informe de l'OCU (organització de consumidors i usuaris) on explica que de 25 llaunes de sardines amb oli analitzades, 10 d'elles no han passat el "test": o el peix no és sardina o l'oli no és el que correspon.

Segon l'OCU, la legislació espanyola considera sardina a l'espècie *sardina pilchardus*, un peix de l'ordre dels clupeïformes, de la família dels cuplèids, de color blavós, amb els flancs i el ventre de color argentat brillant, que habita les zones costaneres i que es captura i consumeix en grans quantitats pel seu gran valor nutritiu; malgrat existeixen fins a 20 espècies més que per la seva similitud amb la *sardina pilchardus*, també són donades com a vàlides i es poden comercialitzar amb el nom "sardina"

Doncs de les llaunes analitzades la gran majoria eren efectivament *sardina pilchardus*; però 2 contenien peixos de les altres espècies afins, 2 mesclaven sardines amb les altres espècies (cosa que està prohibida) y en una de les llaunes ni eren sardines ni cap de les altres vàlides, que no vol dir que no fossin peixos comestibles, però que si un vol sardines... doncs sardines no ho eren.

Respecte a l'oli, en 6 de les 25 llaunes analitzades, aquestes presentaven mescla d'oli de llavors i oli d'oliva, quant a l'etiquetatge sols indicava oli d'oliva. Així hi tot estudi indica que la gran majoria de les llaunes estudiades "son normals".

Però no sols aquest article ens fa pensar amb el que menjam, a una altra revista d'aquest mateix mes es barreja la possibilitat de menjar carn d'animals modificats genèticament (com l'ovella Dolly); de fet ja menjam vegetals modificats genèticament com la soja, blat, patates o tomàtigs. I es que el tema de l'alimentació, és un dels que més preocupa als usuaris, però a l'hora és un dels més desconeguts. Hem de saber triar i analitzar allò que menjam, que malgrat tot el que



hi ha als mercats passa uns rigorosos controls alimentaris, a vegades no passarien els de qualitat més exigents.

Una cosa tan senzilla com observar l'etiquetatge ens pot donar idees d'allò que compram i decidir-nos per aquell o aquell altre producte.

El que si es cert que la qualitat es paga i que els productes extremadament barats i/o sospitosos o són per

alguna cosa, no hem de jugar amb l'alimentació.

Doncs la recepta d'avui, evidentment, amb sardines de llauna.

Paté de sardines**Ingredients:**

200 grams de sardines de llauna desespinades i fetes pasta, 50 grams de mantega, 2 cogombres en vinagre, 1 ceba petita, sal, pebre bo blanc i fines herbes picades.

Elaboració:

Empomau la mantega fins que estigui untuosa (també la podeu afluixar una mica dins el microones, però sense que es fongui del tot), i llavors li afegiu la resta d'ingredients ben picats, rectifiqueu de sal i deixeu refredar i solidificar. Per a servir-la s'ha de deixar un poc a temperatura ambient. Podeu untar unes torrades i guarnir-les amb una tallada de cogombre o una fulla de julivert.

(Acompaña aquest article una fotografia d'un aperitiu preparat pels alumnes de l'IES Guillem Colom Casanovas, del Cicle formatiu de cuina i pastisseria)

L'apunt:

La sardina és una espècie d'una extraordinària importància comercial i tan abundant a la Mediterrània que va donar el seu nom a Sardènia (denominació del llatí *sardinae*).

També es una font important de Calci i àcid greixos omega 3.

Podeu enviar les vostres propostes per a aquesta a web a parlemdecuina@hotmail.com o parlemdecuina@cuinant.cat.

Bona setmana i ens trobam d'aquí a set dies.

L'article al que faig referència avui apareix publicat a la revista OCU del mes de juliol (nº 328)

Juan A. Fernández



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Moscards i mosques colloneres

Com no tenia ni la més remota idea de com començar l'article, en un informatiu balear em donaran la clau i els hi estic summament agraït.

Resulta que l'ajuntament de Palma, arrel de certes infestacions de moscards debut a les pluges del maig, ha començat una campanya de fumigació (innòcua afirma, contra altres plantes i animalons), per carregar-se les larves i els ous d'aquells animalons tan empenyosos.

Jo, des de la meua humilitat, els hi proposaria que fessin alguna cosa semblant en contra de les mosques colloneres, que també són molt molestes, i sobre tot les que solen tenir dues cames i empen el cap per portar-hi els cabells i algun que altre capell.

Mosques colloneres, *trepas*, *lameculos*, pilotes; persones que sense entendre de res opinen de tot i així, amb una tàctica paramilitar, van escalant fins arribar a càrrecs com a presidents de algunes associacions i de segons quins partits. Especialistes en llengües que intenten, des de la seva ignorància, donar lliçons als filòlegs, i es converteixen en inventors amb termes per a designar-les (Balear per exemple); que també són capaços de signar manifestos en defensa de la llengua, única indispensable entenen, de "la espanya, una grande y libre", això sí, "siempre por la gràcia del Caudillo i de Dios", que l'ordre és l'ordre.

Aquestes mosques colloneres fan de tot. N'hi ha que són veuers, no periodistes, pagats per a difondre notícies manipulades. Especialistes en emetre titulars amb molta mala llet. Beats falsos i hipòcrites que llepen la mà dels qui els paga. Provocadors de cops d'estat per ocupar el poder i que més tard bravejaran de "democratas de toda la vida". Són pitjors que els moscards, per tant em farien un gran favor i a moltes altres persones que gaudeixen d'una certa intel·ligència, que no sol esser el seu cas, que es fes una fumigació, en absolut per eliminar-los, déu em guard, sinó per fer un darrer esforç per a retornar-los el seny perdut.

Ja ho sé que sóc optimista de mena i per això no perd l'esperança del prodigi i encara crec amb els miracles. Em venen al cap unes paraules de Jesús. on afirmava que era més difícil que un ric entrés en el cel que un camell passés per l'ull d'una agulla. Per aclarir la informació sembla que a Jerusalem, en aquell temps hi havia una porta molt estreta per on no hi passava ni un camell, vull dir que no té res que veure amb l'ull d'una agulla de cosir. Em refereix a aquesta frase, ja que recuperar el seny dels esmentats pot esser igual de difícil.

Havent amollat una part de la verinada, promet que a partir d'ara em portaré millor. Malgrat estaré a l'aguait de la mar de fons del congrés del Pius Pius a veure si en Delgado engreixa (a tots els hi pega per viure en Palauets) i dona Rosa Estaràs controla, ja no el resultat del congrés i els compromissaris rebels, sinó el que vindrà sens que se li escapi res de les mans. Per cert, el fugat em sembla que no fou convidat al congrés, segurament el deixaran en companyia del Professor de Georgetown, que segons don Mariano ja no es dedica a la política, (juas x 18), ara deu jugar a bolles. La seva ombra no és que planegés pel congrés piu-estatal, sinó que ha posseït (diabòlicament o no?) a alguns compromissaris que li han donat canya a don Mariano. Li recordà, veladament, dos temes a no oblidar: el primer a Ortega Lara (venia a dir que no oblidés ETA) ja que aquest senyor, que no era al congrés fou un dels segrestats de més temps per part l'organització assassina. I l'altre en referència a Maria San Gil (no s'oblidés del País Basc). En el segon ja hi hagut accions, tres membres de l'executiva del Pius. un d'ells de Guipúscoa, han presentat la dimissió. La crisi ha estat tancada en fals i els ganivets segueixen esmolats. Veurem on acaba el coll de Don Mariano. El somriure i l'estreta de mans del Sr. Ansar, no em va agradar gaire. Em sembla més falsa que un *duro sevillano*

Bé, el d'aquí l'haguessin pogut fer al castellet de La Riera,

que va costar un milió d'euros, però em sembla que el parc de la riera no és una bona zona d'aparcaments i diuen, corren vents, que de Rodrigo de Santos (Ni hablar, se nos ha ido de la memoria).

Bé, al final dels dos congressos, han acabat amb una mostra d'embaixadura que no se la creuen ni ells. Únicament els hi mancava cantar la cançó de "amigos para siempre". Em sembla que a l'estatal, que el vaig seguir amb dosis, no deixaran ni xerrar a les mosques colloneres dissidents; però qui ho fe amb contundència fou l'abella reina nord-americana; que ara porta melena estil mosqueter de Richelieu, que tan magníficament va descriure Alejandro Dumas.

Les ganivetes s'amagaren en els dos congressos. Ara vacances i el mes de setembre torna-m'hi torna-hi. Serà de veure.

La calor d'estiu no és la meua millor consellera, ni inspiradora; i així esper que em perdoneu, surt el que surt. No vull acabar l'article sense *poner a caldo* a la Companyia Air Berlin, i per dos motius, el primer pel despreci a la nostra llengua i cultura; i la segona per la seva actuació amb els components de la Banda municipal de Música nostra, en el seu viatge a la Coruña. Tenen la idea del màrqueting i de les relacions publiques en el cul. I jo vos asseguro que pus mai tornaré viatjar amb aquesta companyia, malgrat hagi de pagar més pel servei. No m'estenc sobre el tema, perquè en els darrers setmanaris s'informà extensament. Però no em podia quedar amb la boca callada davant aquests trapelles.

Per les nostres contrades, i si estic inspirat aniré al proper ple ordinari, de tancada vacacional, que es farà dia 23 d'aquest més.

Ja vos contaré.

Josep Bonnin

