

PARLEM DE CUINA

Amanides amb canonges

Ara que ja ha arribat el bon temps vénen més de gust les amanides i plats vegetals frescs, així que per a la jornada d'avui us proposo un seguit de receptes d'amanides que ben segur us resultaran molt saboroses.

Per avui usarem l'herba del canonge (*Valerianella locusta*), també coneguda com canonges, dolçetes, enciam de la Mare de Déu, margarideta o marietes. Aquesta planta creix en estat salvatge en les zones temperades d'Europa i Àsia, però també es pot conrear. Per al conreu es seleccionen les varietats de sabor més suau que la planta silvestre.

Usada antigament com a substitut de l'enciam durant els mesos d'hivern i primavera, actualment es torna a utilitzar per a donar un toc diferent a les amanides. Si el temps és massa càlid i sec, té tendència a espigar-se i fer llavors, cosa que destrueix la tendresa de les fulles. El seu nom fa referència al cultiu que antigament es feia als horts dels monestirs.

Cal dir que ens aporta una gran quantitat de vitamines A, B i C, i que el seu consum fora d'Europa no és gaire habitual.

Amanida de pollastre, mongetes i albergínies amb vinagreta de mostassa.

Ingredients:

Assortiment de lletugues variades, tomàtiques Cherry, fulles de canonges, mongetes verdes (50 g per persona), albergínies (2 no gaire grosses per persona), 1 pitrera de pollastre per persona, curry en pols.

Vinagreta: Oli, sal, vinagre, mostassa i bolles de mostassa.



Elaboració:

Netejau correctament totes les verdures. Les albergínies tallau-les a rodanxes fines, assaonau-les, enfarinau-les i fregiu-les dins abundant oli calent fins que quedin cruixents. Les tomàtiques xapau-les per la meitat; les mongetes s'han de bullir amb aigua amb sal. Dins una olla apart bullirem el pollastre, per a posteriorment tallar-lo a tires fines i aromatitzar-lo amb un poc de curry.

Un cop preparats i elaborats tots els ingredients, muntarem l'amanida i abans de sortir la regarem amb la vinagreta.

Amanida de tonyina amb llegums, ous i salsa de pebres

vermells.

Ingredients:

Tonyina de llauna, cebes tendres, pebres vermells torrats, sal, tomàtiques, ous bullits, unes fulles de canonges, oli, sal, pebre bo i una picada d'all i julivert i llegums cuites (ciurons, lleties, mongetes pintades, mongetes blanques).

Elaboració:

Dins un recipient col·locar-hi les tomàtiques pelades i tallades a quadrats, els blancs d'ou a daus petits (reservar el rovell), i les cebes tendres picades finament; assaonar. Repartir les 4 llegums dins 4 recipients per separat i repartir-hi la mescla anterior, juntament amb la tonyina ben escorregudes, però reservant l'oli de les llaunes per més tard. Mesclar bé, procurant que les llegums no es facin malbé. Picar els pebres torrats, de forma que ens quedi una pasta/salsa, afegir-hi l'oli de la tonyina, la picada i el rovell d'ou. Homogeneïtzar.

Netejar els canonges, escórrer-los i formar amb ells un petit bouquet dins els plats o palanganes on servirem l'amanida, repartirem les llegums. Acabarem l'elaboració regant tot el plat amb la salsa de pebres (just abans de servir).

Podeu enviar les vostres propostes gastronòmiques a parlemdecuina@hotmail.com.



Juan A. Fernández

ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Lliçons d'humilitat i primavera revolucionada

Disset mil vols anul·lats debut a les cendres que ha llançat el volcà Islandès Eyjafjalla.

Tal volta la natura té els seus sistemes per fer una certa neteja. Hom es demana, quantes tones de CO2 s'hauran estalviat d'enviar a l'atmosfera, amb aquesta aturada obligatòria que ha provocat aquest volcà?

O sigui, que la natura té prou força per paraitzar la circulació aèria en una gran part del món.

Ara han aparegut els experts i estan debanant la troca sobre el cas. Sembla que existeix un eruocontrol i també un Comitè assessor en cendres volcàniques que pel que he anat sentint, com funciona a través d'unes prediccions i valoracions a través d'uns programes informàtics, a llocs on les companyies podien volar, experimentaven, sense perill, l'esmentat comitè, assegurava que existien.

Hom es demana, on és el gran poder que tenim els éssers humans, si una simple erupció volcànica és capaç d'aturar-ho tot i a més provocar pèrdues milionàries, no tan sols a les companyies aèries, sinó a totes les empreses que els empenen per traslladar els seus productes. No tan sols ha aturat vacances, treballs, reunions sinó que fins i tot ha afectat als grans polítics, com és el cas de Merkel que va haver de fer un "via crucis" per arribar, i va arribar tard al funeral del polític polonès mort en l'accident d'avió. Que per cert resulta que segons quines persones un cop mortes recuperen



una aurèola de bons al·lots, quan aquest polític era més que prou criticat pels periodistes i no tenia un suport massa gran de la ciutadania. Hom al·lucina, quan va veure les coles que es formaren per acomiadar-lo a la capella ardent. No en diré més.

Bé continuant amb el volcà, també aturà a la monarquia espanyola, que havia de volar cap a Dinamarca per a celebrar l'aniversari del rei d'aquell país.

Quan assegurava, en un altre article que tenim una primavera prou moguda, sembla que no m'equivocava. Els aeroports tancats, coles de persones esperant poder anar cap a casa seva, l'armada de la marina britànica en moviment per anar a cercar als britànics que no poden tornar cap a casa, autobusos que no donen abastament, viatges de vaixells que s'han de quadruplicar i tampoc donen abastament, trens, dos reals del mateix o sigui un caos primaveral que ho ha trastocat tot, en l'era de les noves tecnologies. Torna-m'hi torna-hi a flipar en colorins. No deix de sorprendre.

Com tampoc ho deix de fer amb la quantitat de terratrèmols que estan assolant el món darrerament. Sembla que la terra s'estigui convulsionant d'alguna manera i quan no rebenta per un lloc rebenta per un altre. Voldria creure que cap dels esclafits són intencionats però ja vaig escriure també sobre el projecte estatunidenc Haarp, i se'm fa difícil no tenir certes sospites.

El món va com a revolucionat: l'extrema dreta vol seure al banquet dels acusats als jutges democràtics. Obama s'enfronta al Gran Capital demana-les que canviïn el sistema financer per no tornar a repetir la crisi que s'està vivint. El Papa Benet XVI rep dimissions de diversos bisbes, un per ocultar delictes de pederàstia a la seva diòcesi, altre per delictes de maltractament d'infants als que donava pallisses brutals. Els volcans que es remouen per dedins i treuen tot el seu foc, flames i lava cap al cel com si fos un bram de dolor de la terra. A segons quins països "pobres" per segons qui, el poble surt al carrer i hi ha banys de sang. Duem quatre mesos, no arriben, del 2010 i com continuï així no sé el que arribarem a veure i a viure. De tots els casos de corrupció que s'han destapat i que posen en dubte "l'honorabilitat" del Pius Pius, en aquest article, no en faré cap menció, però també és una manera que surti a la llum tot el que estava amagat i a les fosques. És un deure cap a tots els ciutadans demòcrates que hem estat mantenint a tota aquesta



presumpta guarda de delinqüents comuns que posaren mà a la caixa pública.

Acabaré l'article amb una nova que m'ha alegrat molt i que res té a veure amb tot el que he anat escrivint abans. El poema que vaig enviar al II concurs de micropoemes de Sant Jordi, que organitzà l'editorial GALL de Prats de Lluçanès, ha quedat finalista, no tan sols això, dos relataires amics de la pàgina on ja sabeu que hi solc publicar bastant, "www.relatsencatala.com", en Marc Freixas i na Bruna Generoso, també han estat triats els seus poemes. Ara manca la votació popular, ja que a la parada de GALL, els poemes seran entregats amb targetons adjunts a les roses que es vinguin i les persones que les comprin faran les corresponents votacions. Encara no ha sortit el nom del guanyador. Que li farem. Pacència que és tan necessària. I ara per acabar ja, vos deixaré el poema, pens que de tant en tant, és imprescindible per no dir altament necessari que no tan sols, la poesia, sinó la paraula prengui el carrer.

Roses alliberades

Embaladit contemplo la corona de pètals rojos, com el sol d'una nova albadà, les esclavituts presents no amaguen els flaires de roses alliberades en una terra independent.



Josep Bonín