

PARLEM DE CUINA

Les mores d'abatzer (i II)

Tal i com ja férem la setmana passada, a la jornada gastronòmica d'avui descobrirem algunes utilitats més de les mores d'abatzer (*rubus fruticosus* i *rubus ulmifolius*). Dintre del que es coneixen com a fruits del bosc, la mora és molt popular i emprada a pastisseria ja que amb el seu color intens (vermell, blavós o negre) vesteix molt bé qualsevol elaboració que fem amb ella.

A part de les seves innegables propietats gastronòmiques, la planta també té altres utilitats, ja que les fulles, assecades i infusionades, resulten diürètiques i lleugerament laxants; no així els fruits que pel seu alt contingut en tanins (un compost químic present als vegetals), presenten un efecte astringent, molt recomanable en casos de diarrea. També les mores aporten gran quantitat de vitamines A, B, i C, ferro i abundants sals minerals, a més de esser adequades en casos de problemes buccals com bòfigues o problemes de gola (amigdalitis o faringitis), si glopegem el seu suc. Per acabar a la part dietètica de les mores remarcar que el seu alt contingut en tanins contribueix a prevenir certs tipus de càncer i a reduir el colesterol en sang.

Si la setmana passada ens centràrem amb les receptes dolces, avui preparam alguns plats de cuina salada amb les mores.

Magret d'ànec amb salsa de mores

Ingredients:

1 pitrera d'ànec per persona, 500 grams de mores madures, 2 cullerades de sucre, 2 cullerades de vinagre, sal i pebre bo, 1 manat de porros i 3 patates

Elaboració:

Netejarem les piteres d'ànec i els hi llevarem un poc del greix que porten. Les assaonarem bé i els marcarem pels dos costats dins una pella calentada.

Seguidament posarem les piteres dins el forn i els courem uns 10 minuts a uns 180°C (és preferible que aquest tipus de carn no quedi massa cuita, ja que l'excés de cocció

l'endureix).

Farem la salsa realitzant un caramel amb el sucre i el vinagre, i quant aquest comenci a agafar un poc de color afegirem les mores. Ho courem tot fins que les mores es



La planta també té altres utilitats, ja que les fulles, assecades i infusionades, resulten diürètiques i lleugerament laxants

desfacin i li afegirem un poc de suc de la cocció de la carn i un tassó d'aigua. Assaonarem i reduïrem la salsa, que la utilitzarem per napar els filets de carn.

Guarnirem la carn amb una juliana fregida de porros i patates.

Llomillo de vedella amb salsa de fruites del bosc

Ingredients: Per a 4 persones.

4 peces de carn de 200-250 grams, mantega, sal i pebre bo, 300 grams de mores d'abatzer, 1 pot de confitura de fruites del bosc, 1 copa de cognac i salsa Perrins.

Elaboració:

Assonar la carn i marcar-la dins una pella amb la mantega, flamejar amb el cognac i afegir-hi la salsa Perrins. Retirar la carn, i dins la mateixa pella afegir-hi la confitura i les fruites i una copa d'aigua. Deixar reduir, tornar a afegir-hi la carn. Ho deixarem coure fins que la carn sigui tendre.

Orada amb tapenades i mores

Ingredients per a 2 persones: 2 orades de 400 grams en brut, filetejades i desespinaades, oli, sal i llimona

Per a la tapenade: 50 grams d'olives negres sense pinyol, 2 filets d'anxoves desespinaats, una grapada de tàperes, el suc d'una llimona, 1 cullerada de mostassa, 1 cullerada de cognac, 2 cullerades d'oli d'oliva.

Per a la salsa: 300 grams de confitura de fruites del bosc i 300 grams d'aigua.

Elaboració:

Marcau dins una pella les orades filetejades i desespinaades. Reservau-les. Triturau tots els ingredients de la tapenade i untau el lloms de l'orada (per l'interior), i disposau un llom sobre l'altre. Acabau de coure al forn. Reduïu els ingredients de la salsa fins a aconseguir la textura desitjada.

A l'hora de servir col·locau un llit de salsa dins el plat i a sobre de la salsa posarem l'orada.

Bona setmana i bon profit.

Juan A. Fernández
parlemdecuina@hotmail.com



ESPAI PER A LA RELFEXIÓ

Chapapote: irresponsabilitat política o presumpte delictes?

Fent una mica l'aguaitadís pel facebook, i en ple dilluns, em vaig trobar amb l'enllaç a una notícia de "La Vanguardia", amb el títol "Chapapote y responsabilidad". Es plantejava una situació bastant preocupant. Sembla que segons la "Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica", els voluntaris que estaran més de quinze dies i recolliren el "chapapote" durant quatre hores diàries i vivien a les zones més afectades per la marea negra; presenten més problemes respiratoris i més alteracions cromosòmiques als seus limfòcits. Segueix dient que aquestes alteracions poden afavorir l'aparició d'alguns càncers. Dins la mateixa notícia planteja les responsabilitats polítiques dins d'una democràcia.

Cal recordar que en aquells moments qui governava. Rajoy era Vicepresident del Govern d'en Jose Mari Aznar-President de l'executiu de l'estat espanyol i Jaume Matas (el del Palma-Arena) Ministre de Medi ambient.

El macrojudici pel cas del Prestige, se celebrarà a final d'any i de moment imputats com a representant de l'estat hi ha José López Sors que era director de la marina mercant en aquells moments i sembla que el fiscal carrega la culpabilitat sobre el capità del vaixell Apostolos Mongauros.

També cal recordar que Rajoy, cèlebre en les seves dites, en les quals sempre brilla la intel·ligència (és broma) i per llevar importància i transcendència al gran desastre que cobrí de porqueria negra una gran part de les costes gallegues, declarà que es desprenien "cuatro hilillos de plastilina". "Ansar", tan ràpid per segons quines coses (a lo millor estava fent abdominals) apareix un mes després del desastre i Fraga, President de la Comunitat Autònoma de Galícia, estava de caseria (Tal volta recordant vells temps de quan acompanyava a en Franco? No ho sé)

Si aquesta genteta va ésser capaç de resoldre el problema del

vessament d'aquesta manera (que si ho hagués estat pels voluntaris de tot arreu encara les costes estarien emmerdades), en quines responsabilitats incorreran? Inoperància, irresponsabilitat, "tant se'm fot"; "que no ens maregin"... Si existeix un delictes ecològic i contra el medi ambient, que pot arribar a penes de presó, quina presumpta implicació, tenen o haurien de tenir els governants d'aquell moment? Ha gratat prou i suficient el Fiscal que està treballant en el cas per esbrinar-ho?

Com que a vegades sembla que la lògica no funciona en política, vos podeu imaginar, que després del gran desastre, que el Pius Pius tornés guanyar les eleccions a Galícia? Idè si. Així fou. Per això, torn a escriure que hom no deixa de flipar en colorins.

Bé, com un està una mica tip de tota aquesta burri-fauna política, i és bo descansar mentalment de les seves entremaliadures, em dedicaré a escriure sobre coses més valuoses. Malgrat n'hi ha una de la que no puc deixar d'escriure i de valua no en té gaire.

Tot i que després de l'espectacle que vaig veure per IB3 del que va passar a Fornalutx i que em va deixar els pels de punta, i em va avergonyir, en relació a la protesta en contra del "Correbu" i la reacció violenta d'una part del poble, en la qual hi hagué d'intervenir la Guardia Civil. Quan els "antitaurins" se'n anaven, algú va deixar el penjoll d'honor, rebentant-los el vidre de darrera del cotxe amb un cop de pedra. No analitz aquí si s'ha de fer o no s'ha de fer el correbu, si pateix el bou o deixa de patir. El que em resulta increïble és que en ple segle XXI, un conflicte d'opinions s'hagi de "resoldre" a empentes, insults i agressions. No ho veig normal, i pens que encara s'ha de fer molta tasca i feina, perquè l'espècie humana (que s'auto anomena racional) es comporti d'una manera equilibrada. Que la

llibertat d'expressió, sigui respectada per tots, ja que d'aquí ve un dels principis fonamentals de la democràcia. I malgrat una acció d'un grup com "Anima Naturalis" (legal i permesa) tregui de polleguera a alguns altres, aquests alguns altres no tenen cap dret a insultar-los i agredir-los. I com, veure l'espectacle no em va agradar gaire, ni em va aportar

Ha gratat prou i suficient el Fiscal que està treballant en el cas per esbrina-ho?

res de positiu i vaig sentir vergonya aliena, no hi posaré ni una paraula més. Quedi així la reflexió. Acabaré, amb un record a la vida i tasca de Ramon Pannikar, que recentment ha mort i que ha estat una figura en que el diàleg, la comprensió cap a altres maneres de pensar i de viure, amb el respecte profund a totes elles, va

ésser la fita que va guiar tota la seva vida. Un autèntic exemple de respecte, tolerància, comprensió i intel·ligència; que en alguns espais es nota a faltar cosa grossa, ben igual que l'educació mínima, que queda coberta per una visceralitat més pròpia de segons quins animals, que de les persones humanes. És una pena, que segons quins exemplars eixebrats de la nostra espècie, no dediquin una estoneta, encara que sigui curta, a esbrinar la vida d'aquests homes que han marcat fita en el món. Els hi seria, pens, de bastant més profit, que treure la violència i agressivitat al carrer.

Josep Bonnin

