

PARLEM DE CUINA

Avui va de peix (Sushi i III)

Per a finalitzar aquesta sèrie d'articles dedicats al Sushi, aquí us deixo un parell de receptes més d'aquests vistós plat.

Nigiri de truita:

1 tassa d'arròs blanc

2 ous

1 làmina d'alga *nori*

Preparació

1. Bullirem l'arròs fins a deixar-lo amb la textura adequada.
2. Usant les mans o un motlle, formarem 5 o 6 peces rectangulars amb l'arròs.
3. Batrem els ous i farem una fina truita que tallarem en trossos lleugerament més grans que les peces d'arròs.
4. Posarem els trossos de truita sobre l'arròs, podent posar una mica de *wasabi* entre ambdós.
5. Tallarem la làmina de *nori* en tires d'un centímetre d'ample.
6. Enrotllarem la truita i l'arròs amb la tira de *nori*, fermament però amb cura de que la peça no es desfaci.
7. Servirem amb soja, *wasabi* o gíngebre si es desitja.

Nigiri de salmó

Ingredients:

1 tassa d'arròs blanc

30 grams de salmó

Preparació

1. Bullirem l'arròs fins a deixar-lo amb la textura adequada.
2. Usant les mans o un motlle, formarem 5 o 6 peces rectangulars amb l'arròs.
3. Tallarem el salmó en filets fins lleugerament més grans que les peces d'arròs.
4. Posarem els talls de peix sobre l'arròs, podent posar una mica de *wasabi* entre ambdós.
5. Servir amb soja, *wasabi* o gíngebre si es desitja.

**Sushi de truita i sèsam**

Ingredients

6 làmines d'alga *nori*

3 tasses d'arròs blanc

200 grams de truita fresca 100 grams de caviar

1 cullerada de sèsam

Preparació

1. Bullirem l'arròs fins a deixar-lo amb la textura adequada.
2. Usant un ganivet afilat, tallarem a contraveta el peix en làmines d'uns 2 o 3 mm de gruix.
3. Tallar cada una de les talls de truita perquè tinguin un

centímetre i mig d'amplada.

4. Enrotllar el sushi usant la tonyina de farciment.

5. Coronar cada peça amb una mica caviar i de sèsam.

(fotografia: podeu veure un plat de Sushi

elaborat a l'IES de Sóller)

Trobareu més receptes de peix i altres

ingredients a www.cuinant.com.

Podeu enviar els vostres comentaris a

parlemdecuina@hotmail.com**Juan A. Fernández**

ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Darreres revelacions de Wikileaks:
Han obert la caixa de Pandora

Abans de posar-me a analitzar tot el que ha sortit en els documents que ha revelat aquesta pàgina Wikileaks, si m'ho permeteu voldria fer un parell d'apreciacions.

Hi ha dues castes de persones en el món: les que destrueixen i les que construeixen. Els que s'encarreguen de difondre els missatges de por, per fer emporuguir i manipular al personal i els que lluiten (m'hi afegeix des de la modèstia) perquè aquests missatges siguin esvaïts i intentem d'alguna manera ampliar la consciència per a què la manipulació sigui molt més difícil de cometre-la.

Aquest treball és totalment vocacional i difícilment se n'agafen vacances; ja que cal estar sempre en guàrdia, per esbrinar, denunciar i fer públic els instants dels que volen estendre aquests missatges que paralitzen i que porten més poder als mateixos de sempre.

Tal volta sigui la lluita de la veritat contra la mentida i la tergiversació. De la llum contra la foscor que durant segles s'ha manifestat en la història de la humanitat. I com ara estem en una època on la llum de la veritat és guanyadora, les mentides i les tergiversacions no tarden gaire en aparèixer en públic. Ja vaig escriure en un altre article, que el que està passant és per una qüestió energètica i vibracional. Estem començant un salt de consciència cap a unes vibracions més elevades (malgrat a segons quins moments pareixi el contrari). Els principis de respecte, tolerància, compassió (no pena) amistat, compartir, veritat, i amor (tal volta em deix d'altres) vibren en unes- i ara permeteu-me la llicència de fer una metàfora envers a la música- octaves més altes; que la traïció, la mentida, la manipulació, la ignorància, i la misèria. En el nou espai que s'està començant a crear no hi tenen cabuda. Vibren massa baix i no estan en harmonia amb les noves energies que estan arribant a la terra. Que passa doncs? Que els principis baixos han de fer també el salt vibracional i per això es

destapen, surten a la llum i ja no es poden amagar com abans. És converteixen en veritats i realitats que el planeta coneix.

Exemples: Els darrers documents que ha destapat la pàgina Wikileaks, pàgina que desvetlla documents secrets nord-americans, de la que ja vaig escriure, està començant a deixar amb el cul a l'aire, a certs polítics i magistrats de l'estat espanyol.

Estan arribant noves, a molts canals televisius inclusiu, de les diverses "trapelles" que, presumptament, s'han produït entre l'ambaixada nord-americana a Espanya i certs polítics i judicatura de l'estat espanyol en: Cas judicial de José Couso, mort, per a mi presumpte assassinat, al començament de la guerra d'Iraq (també mataren un fotògraf de l'agència Reuters que estava en el mateix hotel). Tinc clar, que el dispar del tanc no fou una equivocació, sinó que volien que els periodistes desapareguessin d'Iraq per poder fer la "guerra bruta" sense que es pogués informar al món. L'ampliaré més endavant.

L'altre, els vols secrets de la CIA, portant presos a les presons secretes d'arreu del món, passant-se l'estat de dret dels detinguts per l'entrefolre, molts d'ells havien estat torturats (el zombi Busch, fins i tot, quan governava va intentar justificar el mètode de tortura al interrogatori); i a més aquests vols recalant als aeroports de l'estat espanyol (olé, l'aliança de civilitzacions)

Hi ha coses que si són certes, sempre amb la paraula presumptió per endavant, per si de cas, ja que no sóc jo ni és el meu paper jutjar, resulta que l'ambaixador americà en aquells moments (ens situam l'any 2007) Eduardo Aguirre, segons els documents trets a la llum, va intentar no tan sols pressionar als jutges i fiscals perquè possessin pals a les rodes, respecte a la investigació judicial que es feia del cas de la mort (presumpte assassinat per a mi) del periodista

gallec José Couso

Zapatero mutis. Àngel Moratinos (ministre d'afers exteriors) mutis. I Conde Pumpido el Fiscal general de l'estat, afirmant que no es va influir en la judicatura per aturar les investigacions del cas Couso. Però sembla que els cables de l'ambaixada nord-americana a Espanya, no diuen el mateix. Ja que en una entrevista que tingueren el 2007, Conde Pumpido i l'ambaixador Eduardo Aguirre; el fiscal li va explicar que el Govern no podia fer res en aquell cas (es referia al cas del sumari de la mort de José Couso per un dispar d'un tanc nord-americà durant la guerra d'Iraq) però que els fiscals "seguirien oposant-se" a les ordres de detenció contra els tres militars implicats. Això és heavy i no metal.

Hom es demana, si això és cert, qui jutja als jutges i als fiscals? Si això fos cert, quin tipus de delictes poden haver comès? I la darrera: I si realment són delictes, qui els jutja, ja que es troben (presumptament) en entredit les altes instàncies de la judicatura espanyola?

Les revelacions de les que estic escrivint, han indignat a la família de José Couso, que a través d'un germà seu, són gravíssimes, amb el que estic completament d'acord amb ell, i que estan estudiant emprendre accions legals. De moment, m'atur aquí, i no em vindria d'estrany, que encara sortissin més coses abans d'acabar l'any. Podria ésser que tota la foscor i - permeteu-me ésser una poc escatològica- merda de l'11 S, l'11 M i el 7 J, els hi esclatés al nas als instigadors de la Guerra il·legal d'Iraq.

Visquem i coses veure i no ho dubt, Seran uns anys que sortiran coses que ens posaran els pèls de punta.

Josep Bonnin