

PARLEM DE CUINA

Avui va de panses

Per a l'article d'aquesta setmana usarem una de les qüestions que arriben a n'aquesta secció: Silvia demana: "Bon dia, tinc una pregunta pràctica: què s'ha de menjar en període d'exàmens? Hi ha alguna recepta màgica per afavorir la memòria? La meua àvia sempre em deia que s'havien de menjar cues de pansa... Té sentit això? Bé, si tens un moment i hi pots pensar...!"

Clar que són bones per a la memòria, a més tenen moltes vitamines i són font excel·lent de potassi, calci, ferro i de provitamina A (beta-carotè) i niacina o B3. La vitamina C, en major quantitat en la fruita fresca es perd durant el dessecat. Constitueixen una font per excel·lència de fibra soluble i insoluble, la qual cosa li confereix propietats saludables per millorar el trànsit intestinal (ens ajuda a eliminar toxines).

Les panses, com el seu nom indica, és raïm sec i/o deshidratat, que simplement es deixa a assecar fins que es queda un fruit dolç i de color fosc. Aquest tipus de fruit molta gent l'associa amb els fruits secs, encara que en essència no deixen de ser una fruita i conservar part de les qualitats organolèptiques que ens dona el raïm. Les panses són abans que res una gran font d'energia, ja que contenen altes dosis d'hidrats de carboni. Per aquest motiu és molt recomanable el seu consum en esportistes i persones que mantenen una important activitat física. En estar seques el concentrat nutricional és major, ja que el raïm ha perdut l'aigua i s'han quedat els sucres que són els causants del característic gust de les panses i el seu alt contingut energètic. El potassi és necessari per a la transmissió i generació de l'impuls nerviós, per a l'activitat muscular. Aquest potassi és necessari per mantenir un perfecte funcionament de l'organisme, ja que ens ajuda a eliminar líquids del cos, (intervé en l'equilibri d'aigua dins i fora de la cèl·lula) per això es diu que és un bon diürètic. També ens ajuda a mantenir els nostres tendons i articulacions a ratlla, ja que evita l'aparició de rampes.

El beta-carotè es transforma en vitamina A en el nostre



organisme conforme aquest ho necessita. Aquesta vitamina és essencial per a la visió, el bon estat de la pell, el cabell, les mucoses, els ossos i per al bon funcionament del sistema immunològic, a més de tenir propietats antioxidants. El magnesi es relaciona amb el funcionament d'intestí, nervis i músculs, forma part d'ossos i dents, millora la immunitat i posseeix un suau efecte laxant. La vitamina B3 o niacina intervé en diferents fases del metabolisme i aprofitament dels hidrats de carboni, àcids grassos i aminoàcids entre d'altres substàncies.

També les panses són una bona ajuda per millorar la circulació sanguínia i evitar la formació de coàguls que ens poden causar algun que altre contratemps. Les passes, com el raïm, són una bona font d'antioxidants. Això es deu a l'alt contingut de bioflavonoides que ens trobarem en elles, i que serveixen de protecció cel·lular. Aquestes substàncies fan que les passes siguin una bona prevenció per a determinades malalties com el càncer... Les panses dins la cuina.

Les panses, malgrat esser un producte que en primera instància pot parèixer poc rellevant dins la cuina, és sens

dubte la base aromàtica i de condiment de moltes elaboracions de cuina mallorquina: que seria dels cocarrois sense panses, i dels calamars farcits i del peix a la mallorquina...i tantes i tantes elaboracions clàssiques. Per a la seva utilització sols tenir present que s'ha de llevar el pecíol que solen presentar i resulta dur, i segons quina elaboració sigui convé hidratar-les abans per a aconseguir un fruit més tou i a l'hora més aromàtic ja que durant el procés d'hidratació absorbiran el líquid usat (vi blanc, herbes, licors etc). Les hem de conservar en un lloc sec i allunyat de la llum solar, a més sempre han d'estar tapades ja que si no absorbeixen el sabor i olor dels productes del seu entorn més proper a més de poder posar-se rànçies.

Greixonera de carxofes.

Ingredients: 1 quilogram de carxofes, 200 grams de bolets, 4 cebes tendres, ½ tassó de vi, 25 grams de panses i 25 grams de pinyons, un poc de julivert picat, canyella, sal, oli d'oliva i brou de carn.

Elaboració: Netejarem i tallarem les carxofes a quarts i les regarem amb llimona per a que no es posin negres. Dins una greixonera amb oli sofregirem la ceba picada i en esser ben tendre hi afegirem els bolets, el julivert, les panses, els pinyons i les carxofes. Ho anirem ofegant tot a foc lent. Comprovarem la duresa de les carxofes i a mitja cocció els hi afegirem el vi i ho cobrirem amb un poc de brou. Ho deixarem coure 10 minuts. Rectificarem del sal i aromatitzarem amb un poc de canyella.

Podem acompanyar aquest cuinat amb unes patates bullides amb un poc de safrà.

Bona setmana i fins d'aquí a 7 dies.

Juan A. Fernández

<http://cuinant-blog.blogspot.com/> /

www.cuinant.com/

parlemdecuina@hotmail.com



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Àfrica, protagonista de la revolta internacional

Els ciutadans del món comencen a estar més que farts dels despotismes, de la corrupció, de les màfies polítiques que gestionen els recursos de tots en el seu interès i en el interès dels seus socis especuladors que han creat un sistema financer per ofegar a la majoria de la població, i anar traient (robant) de cada dia més beneficis, que queden dipositats en menys mans; ben igual com les quotes del poder.

Els ciutadans del món n'estan farts de veure com els seus gestors elegits a les urnes (a segons quins llocs imposats amb models dictatorials), disposen d'unes condicions econòmiques privilegiades, en quant a sou i molts altres tipus de prebenda; tots finançats amb els impostos que paga aquesta ciutadania i que quan els mateixos que han estructurat el sistema financer i han posat preu a totes les coses (inclusiu a la vida); i per més inri, han fet una pèssima gestió (amb els nostres doblers que han manejat com els hi ha donat la gana); se'ls ha de rescatar amb fons públics que surten del mateix lloc.

Els governs d'arreu del món surten caríssims als ciutadans. Tots els serveis que gestionen o mal gestionen surten a preu d'or pels que els hem de seguir mantenint via impostos. Per tant, i com es pot veure, en els països que han premut la clau fins a limitis insospitats, per a mantenir-se en el poder mitjançant una repressió sistemàtica amb una policia repressora i els ciutadans han estat patint durant molts anys, no tan sols una espoliació dels seus recursos; si no també de la seva dignitat, llibertat i drets humans, surten al carrer a demanar els seus drets trepitjats barroerament i a més amb el suport dels dits països desenvolupats, o del "primer món", on els seus cap pares s'omplen la boca de la defensa dels drets humans i de les "aliances de civilitzacions". Fa oi. Casos com Tunísia, ara mateix mentre estic escrivint Egipte (soci estimat d'EUA pel seu lloc geoestratègic a Orient

Mitjà), continua el Iemen, del que no arriben massa notícies de moment, i també Jordània, ens dona a veure que el ciutadà ha perdut la por i s'està enfrontant (de manera pacífica fins que el treuen de polleguera com a Egipte) als dèspotes i tirans que serveixen a les multinacionals d'arreu del món per a continuar amb l'espoliació dels seus recursos i riquesa: Petrolers, minerals, gas, cacau, inclusiu turístic i repartir misèria i ignorància on la riquesa podria esser compartida per a tots als ciutadans.

No fa res i gràcies a una amiga catalana de la que ja n'he parlat Esther, he estat llegint una entrevista molt interessant a l'edició digital de "La Vanguardia" que li fan a Don Tapiscott, llicenciat en psicologia i estadística; doctor en dret i professor de gestió, baix el títol, ja prou significatiu: "Això no és una crisi, és un canvi històric". Afirmar que totes les institucions que existeixen actualment, estan basades en un model de la era industrial i estan fallant, no donen la resposta adequada a les necessitats actuals. A continuació parla de cinc principis per a construir un nou model social: El primer diu que és la col·laboració, model oposat a la jerarquia. Les xarxes estan ajudant i posa com a exemple de col·laboració, la qual es pot donar a escala astronòmica, com és el cas que milions de ciutadans del món hagin creat una enciclopèdia. S'està referint em sembla a Wikipedia.

El segon principi, que no és la primera vegada que el sent, és "obertura i transparència" Cap gràcia els hi fa als governs de tot el món, que veuen que els seus draps bruts comencen a orejar-se arreu, i cita el cas de Wikileaks, afirmant que això, només és la punta del iceberg.

Tercer i quart respectivament la interdependència i compartir la propietat intel·lectual i el quint i per a mi un dels més importants, és la integritat (oposat totalment a

l'abús de poder per a mantenir la corrupció a nivell, no tan sols econòmic, si no moral i ètic)

Aquests principis és cementen en un model on impera més el compartir que el competir. I això, és un autèntic canvi de paradigma que s'anirà produint i a una velocitat més ràpida del que em pensava.

Quan els països, dels quals les multinacionals han pogut aprofitar la situació política que elles mateixes han imposat, expulsin i llevin a aquesta classe política despòtica i canviïn el control d'aquests recursos, l'ordre econòmic mundial començarà a canviar. Ja no es podran muntar guerres per a seguir mantenint el poder sobre els recursos com ha estat amb la guerra d'Iraq i moltes de les altres que continuen en el món, a prop de 30. La seva política bruta surt a la llum, i aquesta informació ens arriba a tots els ciutadans del món. A punt d'acabar l'article el president d'Egipte Mubarak (ara ex) acaba de dimitir ell i tota la cúpula del Partit Nacional Democràtic que estava en el poder. És i són responsables dels morts i dels ferits que s'han produït durant la revolta perquè el fet ocorres. No li ha servit de res enviar els seus sicaris per crear el caos. Esper que un dia també seran jutjats per un Tribunal Internacional.

Malgrat les dues cadenes televisives més importants d'Egipte: panarabista Al Arabiya i la qatariana Al-Jazeera, haguessin anunciat la dimissió de Mubarak i de tota la cúpula del partit. Just ara mateix s'ha desmentit.

Estaré a l'espera, per a modificar si cal el darrer paràgraf de l'article on parlava de la seva dimissió.

Josep Bonnin

