

Salut i bons aliments

Vacances ibèriques



S'ha creat la fama que tot espanyolet de classe mitjana pren les seves vacances només a l'agost. El que se suposa que seria un mes per descansar de l'enrenou, el treball, l'estrès i la pressió i prendre la vida amb més calma per retrobar-se amb un mateix, acaba anant als llocs més concorreguts, és a dir, platges abarrotades de gent, restaurants que no hi ha ni un lloc per seure i l'únic que t'ofereixen és 'fritanga', hotels saturats on el descans és impossible perquè el teu llit està enganxat al del veí (ja ho vivim diàriament a casa nostra) i sentim tots els seus problemes domèstics. Seria un mes per desconnectar i en canvi acabam més estressats que a l'hivern. Quan acaben les nostres vacances necessitaríem un altre mes més per refer-nos de tots els excessos ja que estem saturats de mal menjar (com a casa no es menja enlloc); d'anar amunt i avall veient els monuments de la zona (suant com porcs) i tornant amb 500 fotos de paisatges i pedres; d'estar amb tota la família al complet (avis, oncles, nebots i altres acoplats) i acabar dels nervis, o de banyar-te en piscines que estan plenes de pipí dels més petits i dels crits paternals (Josuaaaaa, com deien els Morancos). Encara sort que aquest tipus de vacances ibèriques està en decadència i ara tenim altres ofertes molt més idíl·liques per poder retrobar-nos i sentir que hi ha un racó en aquest món on hi ha el silenci, la calma i el bon menjar. No seguim per inèrcia els passos dels nostres avantpassats espanyolets. Tornam a aprofitar aquestes dates per conèixer-nos millor, per a què el nostre cos descansi de veritat i pugui regenerar-se. Una altra moda que ens ha donat ara és per anar-nos-en a països llunyans (com més lluny millor) i exòtics. Això està molt bé si sabem treure'n partit, ja que si ens posem a pensar la quantitat d'hores que ens passem a l'avió, el jet-lag, el arribar ja és tota una odissea i quan per fi vam aterrar al nostre destí estem super esgotats sol ens queden pocs dies per tornar i una altra vegada més jet-lag, diarrees, restrenyiments i altres malestors corporals. En fi, tot un suplici. Les agències de viatges ens ensenyen fotos (totes retocades) de platges idíl·liques i quan arribes allà només veus una palmera i el mar

està tan mogut que és impossible donar-se un bany en condicions i per a més *inri* se'n posa a ploure (va arribar el monzó). Hem de ser pràctics i escollir el millor per a nosaltres. Tant se val si no hem vist la piràmide de Tutankamon o el Taj Mahal (abarrodat de gent on no cap ni una agulla). De vegades no cal anar tan lluny per econtrar aquest raconet on regenerar-se. Aquí a Espanya i a l'illa tenim tant platja com muntanya que no tenen res a envejar a les estrangeres i allotjaments de qualitat on t'ofereixen un menjar exquisit en un espai ple de vida i a més a un preu molt raonable (ara em sento una agència de viatges ...). Ja ens hem posat al dia i ja hi ha gent al món de l'hostaleria (i fora d'ella, seria com cridar 'hostaleria alternativa') preocupada i interessada per satisfer el que realment necessita el nostre cos i també la nostra ànima: Descans. I aquest descans podem trobar a les nostres Illes Balears però cal saber buscar. Descans que és el que tots anhelem però descans de veritat ja que molts pateixen d'insomni i ja no recorden el que és dormir d'una tirada i aixecar-se ple de lleganyes. Descans per als nostres òrgans saturats de tanta contaminació i menjar escombraries, de tants disgustos, crits, ansietats, pors, males notícies i pessimisme. Espero que abans de comprar els bitllets (o confirmar reserves d'hotel) pregunteu al vostre interior si vol realment anar a la destí elegit. Ningú ens obliga, som lliures de canviar d'opinió, ningú ens apunta amb una pistola i ens diu: Ja has decidit! No hi ha marxa enrere!!! Sapiguem treure partit del nostre temps d'oci i no caiguem en el tòpic del bo, bonic i barat (beeeeeeé). Salut i Bones autèntiques vacances.

Yo Isasi
Nutridora Macrobiotiva
<http://nutricionencasa.wordpress.com>



Parlem de cuina

Ens n'anam de vacances... o caldereta de paraules

Avui us proposo una activitat gastronòmica diferent, tancarem la paradeta i ens n'anirem de viatge gastronòmic.

Primer trajecte Mallorca- Madrid

El primer lloc que us recomano per visitar en el nostre peculiar viatge d'estiu és el centre de la Península i sens dubte conèixer i gaudir del restaurant d'Abraham Garcia el Viridiana (C/Juan de Mena 14, Madrid). Anomenat com la famosa pel·lícula de Buñuel, el restaurant d'aquest peculiar cuiner i el seu inseparable barret és des de fa més de 30 anys tot un referent gastronòmic a la Capital Espanyola. Abraham és un home culte, ansiós lector i prolífic escriptor (4 llibres) i tot això fa que la seva cuina reflexi aquesta saviesa, que queda reforçada després de parlar amb ell i conèixer-lo amb profunditat. Podríem dir que menjar a Viridiana és com assistir a una Master Class de cuina i humanisme, assaonada amb humor i amb vi d'Israel, per ressaltar-ne un del menú.

Madrid - Chicago

Després del te fred Turc que ens ofereix Abraham, agafam de nou l'avió i viatjam a l'altre costat del món a l'any 1920 quan Al Capone tenia 23 anys i rentava plats en un local humil a Brooklyn. Aqueix any entrà en vigor la coneguda "Llei Seca". Sols 7 anys després Al Capone era el Capo d'una gran xarxa de contrabandistes i mafiosos, amb més de 500 assassinats a les seves esquenes i una renda anual de 30.000.000 de dòlars de les hores.

Recepta: Al's caponata

1 quilogram d'albergínies, sal, 500 grams de cebes, oli d'oliva, 500 grams de tomàtigs, tàperes, 700 grams d'api, olives negres, vinagre i sucre. Elaboració: netejarem les albergínies, les trocejarem i les deixarem reposar una hora una mica salades. Dins una paella dorarem la ceba tallada a rodanxes, hi afegirem les

tàperes, l'api i les olives. Sofregirem tot i afegirem les tomàtigs. Tot a foc viu. Un cop que les tomàtigs hagin evaporat el seu líquid ho treurem del foc. A part, fregirem les albergínies i les afegirem a la salsa de tomàtiga que hem fet. Afegirem a n'aquest preparat el vinagre i el sucre i ho mesclarem bé deixant-ho coure 5 minuts a foc fort. La Caponata es sol servir com *antipasti* (entremeses).

Chicago- Palma

La darrera etapa del viatge ens porta a casa nostra i com que el viatge ha estat llarg, millor que un plat dolç, de nom divertit i bo de fer per no cansar-nos gaire a la cuina i aprofitar el temps per a mostrar les fotografies i comentar amb els amics les nostres aventures gastronòmiques.

Recepta: Flutchipandia.

Agafarem una peça de massa de pasta de fulls (podem compra-la ja feta) i la tallarem a tires de uns 2 cm d'ample. Agafarem un poc de massapà (també es pot comprar ja fet) i el mesclarem amb crema pastissera (això si que l'heu de fer vosaltres... alguna cosa si que hem de fer...no?). Mesclarem bé el massapà i la crema pastissera i l'untarem sobre les tires de pasta que en posarem una sobre l'altre (3 o 4 "pisos") per acabar amb una tapadora sense crema. Ho enforbarem (180°C) uns 15 minuts o fins que ho vegem ben cuit

Bibliografia:

El placer de comer. Abraham Garcia. Ed síntesis.2004
La cocina de la Mafia. Joe Cipolla. Ed Thule. 2008
Libro de Recetas de Ca'n Esteva 1862. Ed Luís Ripoll.1986

Bona setmana a tots i fins d'aquí a 7 dies.

Juan A. Fernández
www.cuinant.com
<http://cuinant-blog.blogspot.com/>

