

PARLEM DE CUINA

El fonoll marí (*Crithmum maritimum*)

Aquesta setmana passada he estat per Eivissa i una de les coses que m'ha sorprès més ha estat la gran quantitat de fonoll marí que hi ha a les seves costes, acostumat a veure per aquí petites plantes de fonoll, allò les extensions de fonoll marí tenyien de verd grans superfícies de roca. Així que per a la jornada gastronòmica d'aquest dissabte descobrirem un poc més d'aquesta carnososa i saborosa planta.

El fonoll marí (*Crithmum maritimum*) és una planta herbàcia que pot arribar als 50 cm d'alçada i presenta unes fulles carnosos, molt aromatitzades i que aporten gran quantitat de vitamina C, per això els antics mariners sempre en portaven durant les seves travessies, ja que era un bon remei per a l'escorbut; una malaltia habitual entre els homes de la mar degut a la falta de vitamines en la seva alimentació.

Es pot trobar de forma salvatge a tota la costa mediterrània a zones on sigui esquitada per les ones i es pot collir durant tot l'any. Per al seu consum només hem de triar les fulles més verdes i els brots tendres. Destacar que la planta està en flor durant els mesos d'estiu. El seu ús més comú es conservada dins vinagre, usada per a acompanyar amanides, trempó o pa amb oli; però també es pot consumir bullida o formant part de salses.

El fonoll també es pot preparar amb un adob amb sal i vinagre, d'aquesta forma el fonoll ajuda a estimular l'apetit i facilita la digestió. A més de propietats antiescorbútiques ja mencionades, també és una planta diürètica, té efectes depuratiu sobre el fetge a més de presentar múltiples propietats digestives.

Com a curiositat indicar que la llegenda conta que Teseu va menjar fonoll marí abans d'enfrontar-se al Minotaure. També diu la traïció que el fonoll marí és una planta acostumada als vents i temporals marins, i quant més dures siguin les condicions de vida, més esplendorosa es mostra la planta.

Aquí us deixo dues receptes per a cuinar aquesta saborosa

planta.

Peix amb tàperes, fonoll i gambes.

Ingredients:

200 grams per persona de peix net i sense espines.

Un bon manat de fonoll marí fresc i una cullerada de tàperes en vinagre

100 grams de mantega

Un poc de farina

5 gambes per persona.

2 copes de vi blanc.

Elaboració:

Dins una pella amb un poc

de mantega saltejarem les

gambes (poden esser

pelades o no). Les retirarem

i dins el mateix greix

daurarem els filets de peix, prèviament assaonats i

enfarinats. Un cop que el peix estigui daurat i afegirem les

gambes, el vi, el fonoll i les tàperes i ho deixarem coure uns

5 minuts a foc fluix. Acabarem el cuinat al forn i ja ho

podem servir.

Papillote de peix amb fonoll marí

Ingredients (4 pax):

4 filets de peix blanc net i sense espines.

4 pastanagues, 4 patates, 1 colflori petita i 100 g de

mongetes.

1 tassó de vi blanc, 1 tassó de brou de peix i 1 tassó de nata

líquida.

200 g de fonoll marí i 4 brots de fonoll marí.

Paper d'estrassa o de forn per a embolicar el Peix.

Sal i pebre bo i oli d'oliva verge extra.

Elaboració:

Assaonarem bé el peix i el marcarem pels dos costats



damunt una pella o planxa ben calenta.

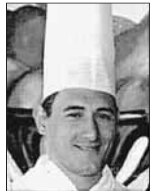
Donarem un bull a les verdures tallades a bastonets o bocins petits.

Embolicarem cada ració de peix amb un a grapateta de verdures i un brot de fonoll marí i ho courem a 180 °C uns 10 minuts.

Per a fer la salsa triturau la resta del fonoll marí amb la nata, el brou i el vi. Posau la mescla a foc lent i deixau que es redueixi. Traieu l'anfós amb les verdures de les papillotes, col·locau-lo als plats i ja es pot salsejar.

Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies.

Juan A. Fernández
parlemdecuina@hotmail.com
www.cuinant.com



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Aniversari, felicitacions i casualitats

Començ l'article dia 11, el dia del meu 58è aniversari, en el que via Facebook he rebut un foter de missatges de felicitacions d'amics i amigues que m'han alegrat el dia. Igual ho ha fet el meu germà Xim, la meva cunyada Joana i la meva neboda Carmeta telefònicament, com també ho ha fet el meu fill Ricard a la tornada de fer feina. Inclusiu una amiga m'ha enviat una postal per Internet molt maca, on apareixien unes babaianes que em portaven la felicitació volant. I tot estant el vespre prenent una canya al port, vaig rebre la telefonada de Ana Belen Sánchez, amiga i professora de flauta travessera en el seu moment. Em va fer molt feliç la seva telefonada.

És molt maco que en aquests dies, els que t'apreciïn, se'n recordin, dedicant-te un instant del seu temps i desitjar-te un bon i feliç dia. També és bo que el record no es quedi tan sols en aquest dia i tinguem un espai de temps, que a vegades no costa res en absolut, per veure, contactar de la manera que sigui amb les persones que estimam.

Habitualment no faig cap sarau el dia del meu aniversari i si qualche sopar amb amics i amigues, quan compleix o tanc



una dècada, com vaig organitzar quan vaig complir els cinquanta i encara vivia a Bunyola.

El dia és molt normal, altres vegades si no coincideix en feiner, muntam un soparet a casa amb el meu fill i la seva companya. Enguany ho farem la meva dona i jo, amb un bon platet de gambes de Sóller, després d'haver anat a fer un capficó al Port.

Parlava abans de la meva neboda Carmeta, a la que estim molt, igual que a la meva fillola Teresa, quan hem parlat telefònicament, li deia que per a mi els anys els tinc en compte si veig que començ a tenir carències significatives, vull dir, no poder fer segons quines coses que feia fa uns deu o quinze anys i gràcies a Déu no és el cas. Tal volta això sí, m'he convertit amb més prudent que abans, que no vol dir poruc i no solc fer gosadies, ja que res he de demostrar a ningú ni a mi mateix.

Un dia, fa estona, vaig escriure, em sembla que era un article, sobre les etapes de la vida i del problema que ens pot representar no haver-les viscudes en el temps adequat i en el moment que pertoca. No s'han de complir ni massa prest ni massa tard, allò que significa "A cada infant les seves juguines".

En distints articles he anat fent alguna que altra recapitulació d'instants diversos de la meva vida, ara que per edat tinc una certa perspectiva i per tant no em repetiré. Rellegant les felicitacions del Facebook, m'he topat amb un article de Shaudin Melgar-Foraster, amiga catalana que no conec personalment i que viu a Toronto; i per aquelles casualitats de la vida (si és que n'hi ha) compleix el seu aniversari el mateix dia que jo, o sigui que dos bons lleons de signe zodiacal. A l'article descriu Barcelona quan ella hi va néixer i la seva situació: la de la repressió (això em diu que com jo va viure la dictadura), l'intent d'anulació del català per part dels "adeptos al règimen" i la situació trista d'una terra sense llibertat, que molts, entre ells jo, vàrem

viure amb la trista i fosca dictadura d'un – aquí intercalaré i transcriuré un paràgraf de l'article- "No sabia que la mare s'entristia per culpa d'un general ridícul i amb bigotet", manera irònica i encertada de definir al "caudillo de su españa, una, grande y libre". A l'article entremesclat amb la situació de repressió, descrivia les seves trapelles d'infant, molt ben descrites i amb un ritme fresc i divertit. O sigui un article que el llegeixes sense que et costi gaire en absolut i té un ritme adequat. L'article, el va titular: "I vet aquí que un dia vaig obrir els ulls". Vos asseguro que val la pena llegir-lo tot i si vos interessa al meu mur del Facebook, he deixat un enllaç al seu bloc.

La veritat és que el Facebook a part de medis de perdre el temps una mica sinó vas alerta, també té coses molt interessants, informació molt valuosa, contactes i lectures de les que aprendre, música i vídeos de diverses èpoques i cantants que compartir, això sí, les has de saber trobar i gaudir. També s'ha de dir que també és un espai on xafardejar una estona. I també és una eina increïble per convocar a persones a diversos esdeveniments.

Per acabar l'article, això no forma part de les xafarderies, vull felicitar des d'aquí als meus amics Lluís López, a la seva dona Francisca Maria Colom, que han estat padrí d'un nadó que ha arribat bé en aquest món i que portarà el nom de Pau. També a la seva tieta Maria de Lluch. Moltes felicitats per tots (als pares, en Lluís i na Marga, també com és clar). M'he quedat amb el dubte si va néixer l'onze o el dotze, ja que si ho feu l'onze, complirem anys el mateix dia, però amb una diferència de cinquanta vuit. O sigui, com em va contar una amiga que li deia la seva padrina: "Uns venen i els altres se'n van". Llei de vida.

Josep Bonnin

