

PARLEM DE CUINA

Gastronomia Aragonesa

Seguint amb el fil de l'article de la setmana passada i aprofitant que aquest estiu he viatjat dues vegades a terres Aragoneses, aquí us deix algunes receptes que he tingut l'oportunitat de provar en el decurs del viatges. Amb el grup d'excursionisme (CMES) tinguérem l'oportunitat de degustar a Aínsa (Osca) un arròs amb conill i carxofes realment deliciós.

Arròs amb conill i carxofes.

Ingredients: Un conill, 1 quilogram de carxofes, 600 grams d'arròs, 3 dents d'all, 10 xalotes, sal, julivert picat i aigua o brou.

Elaboració: Primer hem de tallar el conill a bocins i el fregirem fins que estigui ben daurat. També netejarem les carxofes, les tallarem a quarts i les fregirem igualment (han de quedar sols marcades, ja que s'han d'acabar de coure amb l'arròs.)

Farem un sofregit amb la xalota, l'all picat i un cop que hagi amollat tota l'aigua afegirem l'arròs, li farem dues voltes i tot seguit hi posarem la carn i la verdura. Banyarem el preparat amb el doble de líquid que d'arròs (aigua, brou de verdures o brou de carn). Farem coure l'arròs a foc viu al principi i després més suau fins que l'arròs que bastant amollat. Rectificarem de sal i l'espolsarem de julivert picat a l'hora de servir.

L'arròs agafa la seva tonalitat obscura característica degut a l'oxidació de les carxofes.

Ous romputs amb cuixot salat.

L'altra recepta tinguérem l'oportunitat de provar-la tots els membres de l'estol de Tramuntana a Saragossa: els ous romputs. Aquest és un dels plats més característics de la gastronomia Espanyola; elaboració que amb uns senzills ingredients i una gens complicada elaboració, sorprèn pel contrast de sabors que permet.

Els provarem de moltes maneres: amb foie, amb cuixot, amb morcilla, amb xistorra i cada una més exquisida que

ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

l'anterior, fins a tal punt que no se quina combinació recomanar-vos.

La forma de fer-los es semblant en totes les elaboracions, sols canviant l'element aromàtic que acompanya als ous. Ingredients : 4 patates mitjanceres, 4 ous sencers, 4 tallades de cuixot ibèric (els que provarem eren amb cuixot de Terol), 2 dl oli d'oliva i sal.

Elaboració: Pelarem i tallarem les patates a rodanxes d'un centímetre de gruixa (no han d'esser massa fines) i les fem coure dins una pella amb oli a foc fluix per a que es vagin confitant (160°C). Un cop que comencin a agafar color les traurem de l'oli i les deixarem escórrer be i les posarem be de sal abans de passar-les al plat de servei.

Dins el mateix oli fregirem els ous i els posarem damunt les patates. Fregirem breument el cuixot (trossejat) dins una altre pella amb un ratxet d'oli net (no s'ha de torrar ni fregir, sols que agafi un poc de color i que s'encalenteixi).

Col·locarem el cuixot a sobre els ous i ja ho podem servir. El comensal trencarà els ous i els barrejarà amb la resta

d'ingredients.

Salmorejo.

La darrera recepta que us deixo també la provarem de tapes per Saragossa amb l'Estol: el salmorejo, una sopa freda molt semblant al gaspatxo. Malgrat esser típica d'Andalusia vull posar aquesta recepta en aquest article ja que la que provarem al Bar El Limpia, fou realment molt saborosa.

Dir que la principal diferència entre el gaspatxo i el salmorejo resideix en que la primera porta aigua i menys pa, cosa que fa que sigui més líquida que el salmorejo. També es diferencia una de l'altra en que el salmorejo no porta cogombre, pebres verds ni tant de vinagre com el gaspatxo. Així i tot existien múltiples variants del salmorejo, cosa que fa difícil establir una recepta "oficial".

Ingredients: 1 quilogram de tomàtiques madures pelades, 200 grams de pa, 2 dl d'oli d'oliva, sal, all i un poc de vinagre.

Elaboració: Posarem el pa esmicolat dins un bol i li afegirem l'oli i el ratxet de vinagre, deixarem que es mulli una mica i seguidament li afegirem la resta d'ingredients. Ho triturarem be fins a aconseguir una textura com si fos una mallonesa lleugera. Rectificarem de sal i servirem ben fred, guarnit amb cuixot salat o ou dur picat, per exemple.

Fotografia: Companys del CMES degustant la gastronomia aragonesa (d'esquerra a dreta): Josep Jansà, Lina Rotger, Pep Lluís Calvo, Xisco López i Francisca Frontera. Bona setmana i fins dissabte que ve.



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

Drames, tragèdies i escala de prioritats

Els drames i tragèdies que descriuen tant la literatura com el teatre i el cinema, vos puc assegurar que no els necessit. Per la meua tasca de terapeuta (treball la psicoteràpia) em troba a diari amb drames i tragèdies ben vives on els seus personatges ho passen molt malament.

Separacions traumàtiques, morts sobtades de persones joves: fills o filles, relacions personal pares-fills nefastes. Vos podria fer una enumeració més extensa però em sembla que no cal i vos la podeu imaginar. Escric això, perquè procur que el que llegeix i mir sigui un tant lúdic, pel simple fet de desconnectar una mica i no m'obliguin a plantejar-me uns sentiments desgraciats que jo, tal com he dit, veig i visc massa sovint i he de posar una mica de distància i perspectiva – vull dir no pujar-me la feina a casa, quan tanc la consulta queda allà- ja que de lo contrari perdria el meu centre i equilibri i no podria ajudar adequada i correctament a les persones que venen sol·licitant aquesta ajuda. Aquesta no implicació no vol dir en absolut el mantenir una actitud o positura apàtica en front al que viuen aquestes persones; ben al contrari. Et corprenen, perquè en la nostra feina hem d'intentar, malgrat a vegades és difícil, ficar-te dins la pell de l'altra persona que està patint el seu drama i que ella mateixa escolti en veu alta, les respostes que dona a les preguntes que nosaltres fem, perquè trobi el camí de sortida i resolució.

He començat aquesta mena d'introducció de l'article, arrel de què l'Associació de Relataires en Català, en la que estic inscrit, ha iniciat un curs de lectura virtual i la proposta del primer llibre és: *La tomba de les llumenetes* de l'escriptor japonès Akiyuki Nasaka; i em sembla que en aquesta primera no m'apuntaré a la lectura i a continuació explicaré el perquè. He cercat informació sobre el llibre (també se n'ha fet

una pel·lícula que podria esser que intentes veure-la). M'he assabentat que tracta d'un drama viscut per uns infants japonesos durant la Segona Guerra Mundial. Totes les guerres congrien tragèdies i misèries. No dubt que no sigui una bona novel·la i ben escrita. I respect completament la decisió d'aquesta proposta; però ara bé, ara mateix no tinc el cos per posar-me a llegir-la i com amb els anys, m'he tornat bastant selectiu, no tan sols respecte als llibres, sinó el moment adequat per a llegir-los, just ara mateix no pens fer-ho amb aquest. Esper que s'entengui la meua postura. En tinc un altre que vull llegir i fa estona que el tinc sobre la prestatgeria i no em veig amb cor. És *Cartas desde el infierno* de Ramon Sampedro. Vaig veure la pel·lícula i em va estremir, ja que es planteja una mort digna d'una persona que no pot prendre la decisió de suïcidar-se degut a una immobilitat total i que escriu aquestes cartes amb un aparell que porta a la boca. Tot el procés fins arribar a que una persona amiga li facilita el que necessita per acabar amb la seva vida amb dolor. Em va sorprendre tant que vaig escriure un poema que es diu "Mar endins" com el títol de la pel·lícula, del qual enviaré un exemplar a la redacció per si cabés en el setmanari, ja que per extensió no en cap dins l'article. Per si de cas, estarà publicat a les meves anotacions dels Facebook.

La vida per si tota sola ens porta situacions fantàstiques i felices i també a viure episodis prou dolorosos; i per sort o per desgràcia tots tenim la roba a l'estenedor. I en un segon tot es pot capgirar de dalt a baix, sense saber com ha ocorregut. És per aquest motiu que moltes vegades he escrit sobre la importància de viure el present i en el present: el cèlebre conegut: "Aquí i Ara", ja que és l'únic que tenim, res pus.

No donar-li el vertader valor, per a mi, és la burrada més gran que es pot fer. Tenim una societat occidental

que ens porta constantment el missatge de què som immortals i haguéssim de viure per sempre amb les mateixes condicions. Aquest paradigma totalment fals - ja que inclusiu la cultura popular el descriu: "Ningú es queda per llavor" -ens porta a viure d'una manera incorrecta que ens causa més mal que bé.

Alucin quan veig a persones que fan plans a un any vista o inclusiu més. O que fan plans per quan es jubilin sense saber si hi arribaran. Farà un any aproximadament va venir a la consulta una persona que li havien diagnosticat càncer de pulmó. Varem treballar amb ella per intentar contrarrestar els efectes de la quimioteràpia, a través de la ionització negativa gradual. Aquesta persona li mancava un any per a jubilar-se, es trobava en una situació econòmica bona; havia tingut nets; però havia perdut una part de la il·lusió per viure. Varem aconseguir que recuperés una part d'aquesta il·lusió, però en un moment va tirar la tovallola. Ara descansa en pau. Havia estat tota una vida de feina, privacions per arribar a on era i que no va tenir gaire temps de gaudir-ho. En trobaria moltes més de situacions semblants. Tal volta, i això va per tots i totes, i jo m'incloc, ens hauríem d'aturar en el camí i establir una escala de prioritats, de les que realment són vertaderes, no les que ens han venut com a bones. I gaudir en funció del que tenim en el moment present: Família, amics, el que veritablement ens agrada de fer. Puc dir que sóc una persona privilegiada, ja que estimo tant la feina que faig que per mi, a vegades no em sembla correcta emprar l'expressió feina.

Esper que vos sigui profitosa la reflexió.



Josep Bonnín