

Parlem de cuina

Viatges gastronòmics

Ja ha arribat de ple s'estiu, i amb ell ses esperades vacances. Ses formes de fer turisme i destins "de moda" van canviar temporada a temporada, però el que no canvia, i de fet cada vegada rep més importància, és el turisme gastronòmic; una vessant turística que ocupa una part important d'aquesta oferta: Gastronomia, bodegues, vins, cultura, festes de poble, paisatge... És sens dubte un còctel molt gustós per cada vegada més gent. Avui viatjarem a 4 destins turístics molt llunyans entre ells, però amb la cuina com a element comú del nostre viatge virtual: Costa Rica a Centre Amèrica, seu del bon cafè i del més dolç *Dulce de Leche*. Turquia, la porta d'Àsia amb les seves espècies. Londres on conflueixen múltiples cultures i les seves cuines. Estònia, amb els seus plats de peix del Bàltic i amb influències russes, alemanyes i escandinaves. Començarem el viatge anant apropet per no cansar-nos. A Londres hi vaig estar 15 dies fa dos anys per participar com a jurat en un concurs internacional de cuina, i lo que té viatjar amb altres xefs és que entre feina i feina donarem bona compta de la cuina de la capital de les Illes Britàniques. El primer que xoca de la cuina londinenca és precisament que costa un poc trobar restaurants típics anglesos, ja que per tot arreu podem trobar restaurants de les parts més llunyanes del món. Són moltes les barriades xineses, italianes, africanes, jueves, àrabs, i en totes elles es poden degustar plats deliciosos. Molt recomanable és visitar el mercat d'aliments del gran centre comercial Harrods. No saps lo que mires... Ara si, prepara la cartera perquè hi ha unes *delicatessen* tan encisadores i gustoses com cares. Val la pena la visita. Pel que fa a restaurants, us recomano el Quo Vadis, el Kengsinton Place o el Wiltons, obert l'any 1740. A Estònia hi vaig tenir la sort de viatjar amb els companys de l'Estol de Tramuntana, i

entre actuació i actuació també hi hagué temps per a catar algunes de les seves delícies gastronòmiques. La gastronomia d'Estònia, així com tot el relacionat amb la resta de la seva cultura, ha patit una gran influència per part d'altres pobles al llarg de la seva història. A través dels segles, els estonians van patir successives invasions per diversos pobles. La gastronomia d'Estònia presenta així mateix aquesta forta influència de la cuina d'aquells diversos pobles, principalment l'escandinava, russa i alemanya. Per tant, resulta difícil definir una gastronomia "típicament" estoniana. Una de les seves principals característiques és que és extremadament simple, i s'empra sovint productes alimentaris agrícoles, com per exemple col fermentada, carn de porc, patata, molta llet i els seus derivats. La cuina estoniana també és rica en fruits silvestres i bolets. El seu sabor o aroma característic li dona l'ús de la llet i els seus derivats, com el sèrum de mantega i la nata fermentada, amb un sabor lleugerament àcid, són essencials i es troben amb molta freqüència en les receptes estonianes. El menjar nacional estonià més conegut és la *verivorst* (com una butifarra, literalment: "salsitxa de sang"), acompanyada sovint de xucrut, que és servida sobretot a l'hivern i molt especialment en la nit de Nadal. Un altre important element en la cuina estoniana és el peix, procedent bé del mar Bàltic o dels nombrosos llacs i rius de l'interior del país. Un plat típic és el arengada amb patates cuites, nata agra i rodanxes llesques de ceba, entre altres ingredients. Igual que els seus veïns finlandesos i russos, els estonians produeixen les seves pròpies begudes alcohòliques. Les begudes més apreciades a Estònia són: la cervesa (*Olu*), els vodkes (*viin*) regionals Viru Valge, i el saborós licor d'herbes Vana Tallinn (lit. "Vell Tallinn"), encara en tenc alguna botelleta... Turquia la vaig conèixer fa quasi 25 anys,



amb els meus companys de 5é de Formació Professional. I de llavors ençà no hem puc llevar el record dels aromes a herbes i espècies del Gran Basar d'Istanbul, la fruita i verdura de Bursa i aquells llocs ambulants de patates al forn ben calentes i farcides de les mes variades viandes: ensalades, llegums, carn, peix, salses verdures... O tot junt. Encara se me fa sa boca aigua. I mira que és senzill una patata al forn... Però menjada davant el Bòsfor i al costat de la Gran Mesquita Blava no hi res millor. Acabam el viatge a Costa Rica (hi vaig estat l'any 2000 amb na Virgínia). 20 dies que donaren peu a visitar el país d'est a oest. San José de Costa Rica, Guanacaste, Tortuguero, Playa Naranjo i la província de Limón. *Tortitas, frijoles, dulce de leche, maní, cacao, yuca, tamarindos, guayaba...* No se si tendreu temps de provar-ho tot. Com a curiositat sempre parlem dels productes que ens varen arribar a Europa amb la descoberta d'Amèrica, però quasi mai pensam el que va passar al revés. Fins que els conqueridors no arribaren a aquestes terres les cultures autòctones de centre-Amèrica no havien vist mai una gallina, un cavall o una vaca... Imaginau el xoc cultural i gastronòmic que això va produir. **Dulce de Leche.** Hi ha dues formes de fer *dulce de leche*: posant a bullir, o al forn durant 1 hora i mitja, una llauna de llet

condensada o amb una crema de llet. Ingredients: 1 l de llet sencera, 350 g de sucre, 1/2 cullerada de bicarbonat sòdic, vainilla. De forma tradicional el dolç de llet es feia en olla de coure, però farem servir un recipient inòx normal. Encalentirem la llet amb el sucre a foc mitjà, perquè aquest es dissolgui. Afegim el bicarbonat i la vainilla i remenam. Deixam coure la mescla durant unes dues hores, remenant de tant en tant amb una cullera de fusta perquè no s'enganxi, a foc més aviat baix, no ha de bullir. L'aigua que conté la llet s'anirà evaporant, el líquid disminuirà i notarem com poc a poc es va espessint i agafant color. El temps és una mica orientatiu, segons el foc de cadascú. L'última hora és la més delicada, ja que el dolç de llet està més espès i no hem de deixar de remoure per evitar grums o que s'enganxi al fons de l'olla. Retiram del foc quan aconseguim una consistència similar a la d'una natilla. Bona setmana i fins d'aquí a 7 dies. parlemdecuina@hotmail.com. A la foto degustant un bon kebab amb iogurt i arròs pilaf a Istanbul.

Juan A. Fernández



Divulgació

Ara que ve l'estiu...

Ara que comença l'estiu venen les vacances, la calor, i el temps d'anar a la platja; però amb això també venen una sèrie d'inconvenients pels animals. Primer de tot, vull recordar que és l'època de l'any on més abandonaments d'animals es produeixen, i per tant estic obligat a fer una crida en contra. Si heu de partir de vacances, és tan senzill com cercar a algú que pugui venir un pic al dia a casa a posar aigua i menjar als animals, i molt millor si els pot treure a passejar, però mai s'han d'abandonar. També existeixen llocs que per un mòdic preu us atenen l'animal perfectament, com si es tractés d'un hotel per a animals. En segon lloc, recordar que dintre dels cotxes al sol fa molta de calor, i per tant no hi podem deixar els cans a dintre. A vegades ens pensem que seran només dos minuts, però hi ha cua a la botiga i trobam un amic al carrer, i ja han passat 40 minuts. Amb aquest temps, els cans poden sofrir un cop de calor, especialment les races amb el nas xat (braquicèfales). Si això succeeix,

trobarem a l'animal respirant molt fort, alguns cops inconscient, i el que hem de fer és intentar refredar-lo i dur-lo ràpidament al manescal. Però sempre és més senzill no deixar als cans a dintre del cotxe. Pel que fa als cavalls, els canvis de temps són molt dolents, augmentant els còlics durant aquesta època. Per tant, és necessari prestar-los més atenció. També és molt important procurar que sempre tinguin aigua fresca a mà, tota la que necessitin. Si durant aquesta època de més calor es queden fora aigua és molt probable que les femtes de dins del budell es quedin massa seques, donant lloc a un tap, que acabarà provocant un còlic. Una de les coses que podem fer per intentar tenir menys còlics durant l'estiu, a part que sempre tinguin aigua disponible, és reduir la quantitat de pinso que els donam, almenys a tres quarts o a la meitat, afegir un poc de segó a la dieta i fer un poc d'exercici a les hores que hi ha menys sol. També s'ha de prestar especialment atenció als cavalls "asmàtics", ja que la calor fa que

la terra estigui més seca i per tant hi hagi més pols. Aquesta pols pot donar lloc amb més facilitat a quadres respiratoris, que segons l'animal poden arribar a ser greus. Amb la calor també hem de tenir present que hi ha més puces, paparres i moscards. Pel que fa als moscards, a part de ser molestos, també són causants d'al·lèrgies cutànies a cavalls, i transmissors de malalties, com és el cas de la leishmània, que afecta fonamentalment a cans, però també a mamífers en general. Per tant, la precaució de posar collars o esprais en contra dels moscards, sempre és bona per les nostres mascotes. Pel que fa a les puces, a part de la molèstia de les seves picades, són transmissors d'altres malalties, com un paràsit anomenat *Dipylidium caninum*, i causa d'al·lèrgies a cans. També hem de tenir precaució amb les paparres, que a part de lo molest que és veure-les enganxades a les nostres mascotes, també són font d'infeccions per a cans i cavalls; per exemple transmeten la babèsia, que és un paràsit que romp els glòbuls vermells de la sang produint anèmies que poden arribar a ser molt greus. Per aquest motiu s'ha de retirar la paparra com més aviat millor, abans que hagi pogut

transmetre la malaltia. Finalment, hem de tenir en compte que és una època on hi ha moltes mosques, que en el que afecta als animals, a part del fet de tenir-les molestant tot el dia, poden posar larves a les ferides, fent que un simple tall mal curat es pugui complicar molt. A més, també transmeten algunes malalties pel fet d'anar volant de les defecacions a les ferides. Un exemple d'això és *Habronema*, que és un paràsit de l'estómac dels cavalls, però les mosques duen de forma accidental les seves larves fins a les ferides. Encara que les ferides no siguin una ubicació òptima per aquest paràsit, i per tant no puguin tancar el ciclu, si que fan que les ferides no tanquin correctament durant tot l'estiu. En conclusió, hi ha una sèrie de precaucions que s'han de prendre durant l'estiu perquè els nostres animals estiguin sans, però ha de quedar ben clar que si es prenen les precaucions correctes, no hem de tenir cap por de què els nostres companys ens puguin transmetre cap malaltia.

Andreu Oliver

