

PARLEM DE CUINA

Avui va de peix (Sushi I)

Aquest cap de setmana es du a terme al port de Sóller la 3ª fira del Gerret, una iniciativa que any rere any ens presenta les millors propostes per a realitzar amb aquest saborós peix (*Spicara Smaris*). Així doncs, era de rebut que l'article d'avui parlés del peix, un producte bàsic dins una dieta equilibrada. En general els peixos són molt nutritius, però proporcionalment menys que la majoria dels animals terrestres i aus.

Front a la carn, el peix té alguns punts en contra: la menor sacietat que solen provocar les carns de peix en relació a les de aus i de mamífers; i les majors dificultats de conservació. Així hi tot, tots els peixos són rics en proteïnes i minerals essencials, els peixos de mar solen ser excepcionalment rics en àcids grassos, especialment àcids grassos insaturats, omega 3 i minerals com el iode, zinc, fòsfor, seleni. El fetge de molts peixos (per exemple el del bacallà) és molt ric en vitamina D.

Gran part dels peixos es poden consumir crus, a condició que estiguin gairebé immediatament capturats o, altrament, que s'hagin preservat frescos mitjançant refrigeració, congelació o sistemes de buit. El peix cru és la base del sushi, un plat Japonès molt de moda avui dia. El Sushi està realitzat a base d'arròs assaonat amb vinagre d'arròs, envoltat d'alga *nori* (o recobert) i farcit de peix, marisc, verdures o ou.

Els elements bàsics al moment de consumir sushi són: un plat, *hashi-oki* (bastonets de fusta), *hashioki* (posa-bastonets), *wasabi* i *gari* (o ginebre adobat).

Els japonesos aconsellen menjar-ho amb bastonets o coberts de fusta, o directament amb la mà; però s'ha d'evitar l'ús d'utensilis metàl·lics com ara forquilles, culleres o pinces, ja que els mateixos alterarien el sabor del menjar. Per començar es buida una quantitat de salsa de soja en una



safata petita. Després es pren una mica de *wasabi* amb un bastonet i es dilueix en la salsa de soja. Prendre una peça de sushi amb els bastonets i untar-ho dins de la salsa de soja lleument, però sense mullar-ho pel costat de l'arròs, per no descompondre la peça. Portar la peça completa a la boca i menjar-la d'una vegada. Quan no s'estiguin usant els bastonets, deixar-los sobre el *hashi-oki* o sobre el plat.

No es considera de bona educació donar menjar a un altre comensal amb els propis bastonets, ni jugar amb ells, mantenir-los separats, punxar el menjar, o moure'ls per l'aire.

Entre mossegada i mossegada es pot menjar trossos de *gari*, que ajuda a netejar el paladar dels sabors.

Tractar de deixar el plat completament net d'aliment, especialment d'arròs.

No menjar *wasabi* en gran quantitat (ni directament) perquè és molt picant.

El tret fonamental del sushi és l'arròs de sushi o *sushi-meshi*, amanit amb vinagre d'arròs o *su*. Segons la manera com es farceixi, es distingeixen diverses formes de sushi:

Makizushi: Elaborar el sushi embolicat amb una alga *nori*. També es pot elaborar amb una làmina fina de truita francesa. S'empra una estoreta de bambú per a muntar-lo.

Futomaki: És com el *Makizushi* però més gruixat.

Hosomaki: És com el *Makizushi* però més prim.

Temaki: El sushi embolicat a mà en forma de con de mida gran per una fulla de *nori*

Uramaki: El sushi del revés. L'*uramaki* es diferencia dels altres sushi perquè l'arròs està a l'exterior i el *nori* està dedins. Sol estat finalitzat amb una capa de sèsam.

Oshizushi: El sushi premsat fent un bloc d'arròs.

Nigirizushi: El sushi pastat és semblant a l'*oshi*, però es modela a mà amb forma de vareta oblonga; damunt d'un bloc d'arròs es col·loca peix, marisc o algun altre ingredient pla, normalment assaonat amb una mica de rave japonès, i de vegades s'hi afegeix una tira prima d'alga per mantenir el peix al seu lloc. Generalment se serveix en dues peces. La setmana que ve descobrirem més curiositats i receptes d'aquest vistós plat vingut de l'Orient.

(Fotografia: podeu veure un plat de sushi elaborat aquesta mateixa setmana a l'IES de Sóller)



Juan A. Fernández
parlemdecuina@hotmail.com

ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Declarar la vida:

El patrimoni més important per a la humanitat!

A la reunió de la UNESCO a Nairobi, del 15 al 19 de novembre, es van prendre un grapat de decisions per a algunes activitats culturals i també amb un cert component de lúdiques, declarant-les patrimoni de la humanitat. Em sembla bé.

La Sibil·la que es canta durant el Nadal a Mallorca i a una altra regió italiana, és declarada patrimoni immaterial de la humanitat. Un cant que jo crec pagà, però que l'església ha integrat com així ha fet amb moltes festes de celebracions paganes, sobre tot les celebracions dels diversos solsticis: d'hivern amb totes les celebracions de Nadal, arbre de Nadal inclòs; i el d'estiu, reconvertint-lo amb la festa de Sant Joan.

Els Castells (no els de pedra, sinó el muntat per colles) també ha estat declarat patrimoni intangible de la humanitat.

Un altre art, com és el flamenc, també ha rebut la distinció. No vull ser negatiu amb la meua opinió. Però com sempre sabeu que em faig moltes preguntes; la primera és: A Nairobi, no faria falta que es reunissin per arreglar diverses causes bastant problemàtiques que estan passant a aquell país? A Kenya deu milions de persones passen fam, malgrat hi hagi la borsa econòmica més important d'Àfrica i tingui molts recursos naturals, com sempre mal repartits. L'altra pregunta, que costa en doblers aquests esdeveniments amb totes les celebracions, moguda de gent, etc.?

Per un lloc hi ha unes despeses que no entenc, ja que no sé si entren dins de la coherència, quan ara mateix s'està parlant i molt d'intentar salvar l'economia Irlandesa que sembla que va de roda batuda i pot generar, segons diuen els experts, un efecte dominó, on hi entrin Portugal, i podria ser que Espanya, malgrat els nostres polítics s'esforcin contínuament en negar-ho.

I per quan es declararà la vida com un patrimoni material i espiritual de la humanitat i es dedicaran a ella tots els esforços possibles i els doblers necessaris per a preservar-la així com hauria de ser?

Tal volta, el dia que sigui declarada patrimoni jo faré una gran festa. Tot la humanitat podrà fer una gran festa. No hi haurà fam en el món, ni guerres, ni misèria ni tràfic de nins, de dones, d'orgues, ni d'armes. Viurem en una època d'or i els valors més alts seran els que es tindran en compte dins totes les societats constituïdes: La sensibilitat, la tolerància, l'amistat, l'amor.

No sóc pessimista, ja que si ho fos, no estaria per aquí escrivint aquestes paraules que cada dissabte es publiquen; ja que em semblaria una pèrdua de temps, i em dedicaria a uns altres menesters; i no ho faig. Intent deixar un testimoni del que pens i sent, per a què, altres persones que em llegeixin reflexionin sobre ell. Sent que hi ha molta informació que la ens donen prou mastegada perquè no haguem de fer ni el mínim esforç per digerir-la i alguns, jo per sort o desgràcia no, se la solen empenyar com els ànecs; sense ni tan sols rosegar-la, no manca.

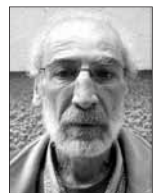
No creis, i ho torn escriure per enèsima vegada, que en un món on tres quartes parts de les persones que l'habiten passen fam, on hi ha trenta distints conflictes armats; on les multinacionals fan i desfan amb la vida pels seus interessos; no hauríem de perdre tant el temps per les bardisses i dedicar el màxim d'esforç a què això s'aturés d'una punyetera vegada?

Després de l'anterior paràgraf, no voldria que creguéssiu que no veig la importància de certes decisions que afecten aquest patrimoni humà cultural. Em va saber molt greu quan a, les imatges dels budes que estaven esculpides a la paret, fossin bombardejades per unes persones (amb un rentat de cervell que no és de dir), perquè eren

considerades pecaminoses per la seva religió i en nom d'un déu (realment Déu deu estar amb els pels drets de veure les diverses barbaritats històriques que s'han fet, posant-lo a ell per bandera), destruir i destruir; enlloc de crear.

La vida, per a mi, és el patrimoni més important de la humanitat, com vaig escriure en un poema, fa una certa estona, s'està destruint a diari. I tenim uns sistemes, tant econòmics com polítics que no sembla que siguin els més encertats per a conservar-lo i protegir-lo. Els drets humans, que haurien de ser el patrimoni de la humanitat més preservat, són violentats a diari; amb la permissivitat de les màximes institucions que es mouen per diversos interessos. Nacions Unides, per exemple, no condemnarà les bestieses que està fent el Govern Marroquí en el campament Sahrauí a Sàhara occidental, perquè EUA i França, tenen dret a veto i ambdues nacions són amigues i aliades de Marroc. Que vos sembla l'endemana? Com alguns dels polítics es torni posar a la boca la defensa dels drets humans, hi ha per cosir-la i tapar-li amb esparadrap, perquè no ens torni intentar fer combregar amb rodes de molí.

Voleu que vos digui, que sent que no hi ha cap voluntat política per acabar totes aquestes barbaritats que estan passant, ja que elles generen negoci, i no es tiraran pedres sobre les seves teulades. Que així no es pot continuar, és sabut de tots; i esper que els sistemes, en un moment facin un pet, i tornem cementar un nou ordre més just i més harmoniós que el d'ara. No sé si ho arribaré a veure, però intentaré posar el meu gra d'arena perquè així sigui. Amèn.



Josep Bonnin