

Si pens és perquè visc

El torrent de Fornalutx

Que saludable i que bo és fer poesia de la vida, com bo i saludable n'és veure la vida poèticament. Cantar dins Fornalutx i Sóller és fàcil, ja que, escampis a on escampis la mirada, te trobes amb una estampa per poetitzar-la, cantar-la, dibuixar-la, posant-te el cul a terra per emmirallar-t'hi. El miracle immutable i fidel, que tens davant, són fontetes, rierols, torrents; la flor eterna i novella de les oliveres; la nata poncellada que degota dels tarongers coberta de saraní; olors de tota classe de sembrats, de rosers, de mates i d'herbei que cada un d'ells i d'elles va vestits de la seva manera. La mar, ben de nostra propietat, que, de generació en generació, s'ha cargolat bella, tant que atreu el món sencer; l'oli, d'origen de la Clotada, se difon per mullar llesques de pa o convertir-se en llàntia, que manté la flamada de la nostra unió, del nostre bon conuiu, del nostre somriure, de la nostra sincera amistat. Visquem la poesia del llibre obert i tancat de la nostra Vall, capaç de ser llegit amb els ulls clucs, desperts i dormits; descensem asseguts a nostres places conversant amb els veïns; nedem a nostres platges netes com miralls, que te refresquen durant l'estiu, per convidar-te a contemplar-la durant l'hivern. Sé que la vida, com la de les flors, és curta. Tan curta com les hores d'un dia, tan instantània com el bes a la cara de l'amat a l'amada. Però l'amor, amb el temps, s'allarga i se reproduceix com les flors en el mateix roser. La poesia mai no es fa esperar, la trobes per tot, com el cor que cerca estimar sempre.

El Torrent de Fornalutx

Baixant les muntanyes fornalutxenques

Com serpent fangosa corres dins ramatges, esquivant vells marges, soques i batzers, tens per llit les pedres, per dossier brancatges d'oliveres jaies i verds tarongers.



Baix de la teva ombra, com gegant titànic, alces arriscat "El Salt", imponent; creixes i t'eixamples, dones un ver pànic, els vents, les tempestes et forgen valent.

Són per a tu les hores rústec cortinatge, catifa t'allarguen folcs que no es mustien, i ceptres canyes veres: tens tot un boscatge, on, per embriuar-s'hi, molts ocells hi nien.

Càntics te refilen pinsants, ropits, merles, flaire te regoten flors del taronger, el sol dins tes aigües t'hi enganxa mil perles i t'hi arria branques l'important llorer.

Entravessant ja la plana sollerica

Corre més que correràs enfonsant ton llit de pedres, eixamplant marges petits que no verdegem les hores. L'oretjol d'un temps no engronates aigües, ni tu les herbes. Tapís no tenen tes ones, ni ombres de les oliveres. Ni te refilen ocells, ni aroma et donen floretes; sols la foscora de la nit, orfe de llum i d'estrelles, acompanya el teu bramul que ni eco fa per les penyes.



Desembocant a la mar del Port

Pantaixant per la fosca - vas com un brau te tires dins l'abisme - de la mar gran, t'enfones dins les ondes - mors atupat, llençant gemecs paorosos - fet un covard! Les ones, que et derroten - dormen roncant, tranquil·les, tan tranquil·les - venen i van,

que, ajocades i borratxes, - ni cas te fan. Estols de núvols baixos - lletjos, d'esglai, no volen que la lluna - et sigui un fanal, costat de les estrelles - en un cel blau i, així, més trist te sigui - l'avern amarg. ...I, si claror te mostren - és la d'un llamp que et deixa molt més negra - la immensitat.

Nit d'insomni per trons i llamps.

Agustí Serra Soler



Parlem de cuina



Mètodes de cocció (i III). Fregir

Per a aquest tercer i darrer capítol sobre els mètodes de cocció, analitzarem els relacionats amb la cocció mitjançant greixos. Fregir, saltejar, daurar, ofegar, confitar, marcar o segellar; tenen en comú que en tots ells els greixos tenen una importància rellevant, però cada una de les tècniques té les seves pròpies característiques.

Fregir

Dins dels mètodes de cocció, fregir els aliments pot considerar-se una de les formes més ràpides i saboroses de cuinar, però també hem de tenir en compte que en absolut és la més saludable. No obstant, tenint en compte algunes "instruccions", podem aconseguir els millors resultats. Fregir consisteix a submergir els aliments en un greix calent (160°C mínim) i per curt espai de temps. El greix que usem per a fregir sempre serà oli d'oliva i de la millor qualitat possible. Aquest greix pot arribar als 180 °C màxim sense fer-se malbé. Altres greixos com margarines, mantequilles o olis de llavors es degraden molt més ràpidament que l'oli d'oliva.

Hem de tenir clar que aquest mètode de cocció provoca que els aliments absorbeixin part d'aquest greix, convertint-se en un menjar molt més calòric i per tant també més indigest per a moltes persones. Si la temperatura de l'oli o greix és massa baixa, els aliments absorbeixen més greix. Però l'oli d'oliva, encara que és el millor per a fregir, perd qualitat a altes temperatures, i per això no convé reutilitzar-lo més de dues vegades (si no se'ns ha cremat el primer pic). La resta de greixos no s'han de reutilitzar en cap cas després de usar-los per a fregir.

L'oli actua com a mitjà conductor de la calor, aquest succiona l'aigua de l'aliment que s'ha submergit; és a dir, l'aliment allibera l'aigua que conté en el greix calent, per això el fregit és també un mitjà de deshidratació o assecat. Fregir massa temps un producte pot donar com a resultat un aliment sec i massa greixós. Per a fregir un producte congelat deixau temperar els aliments congelats abans de fregir, d'aquesta manera no es degradarà tan ràpidament l'oli.

Una bon fregit s'obté cuinant l'aliment en un bon oli a una temperatura constant més o menys elevada segons la mida, i durant un

espai de temps reduït. D'aquesta manera l'aliment conserva els seus sucus i sals minerals i resulta més sucós.

Els aliments que contenen molta aigua, com les verdures o hortalisses, es poden fregir a uns 140 °C, els aliments que han estat sotmesos a una precocció i es volen daurar, es poden fregir a uns 160° C, i els aliments de mida petita que es vagin a fregir en molt poc temps, poden portar-se a una temperatura de 180° C. Una recomenació que us faig és que dins el vostre "calaix d'eines" sempre tingueu un termòmetre de cuina; us ajudarà molt.

Hi ha aliments que es poden fregir directament i altres que necessiten una protecció com pot ser un arrebossat. Cal esperar que l'oli arribi a la temperatura desitjada abans d'introduir els aliments a cuinar, no estendre en el temps més del necessari, no fregir massa quantitat cada vegada perquè els aliments es cuinin per igual i fer-ho en l'últim moment perquè el resultat sigui l'esperat, una textura exterior cruixent. Després de fregir un aliment convé dipositar-lo sobre paper de cuina absorbent per rebutjar l'excés de greix. Aquestes mateixes orientacions es poden aplicar a les dames tècniques tenint en compte alguns matisos.

Saltejar: Oli calent en poca quantitat, molta temperatura i aliments tallats petits. Poc temps de cocció. Remenam enèrgicament.

Daurar: Igual que l'anterior però fent que els aliments adquireixen un color daurant-marró clar. Altres vegades us he parlat de l'efecte Maillard.

Ofegar: Oli a mitja temperatura i deixau que els aliments de mida petita vagin amollant els seus líquids.

Marcar o segellar: Dins una paella o palangana, amb poc oli, molta temperatura i aliments grossos. Hem d'aconseguir una crosta daurada per tot el voltant. Efecte Maillard.

Confitar: Cocció en abundant oli tebi i aromatitzat (80-90°C), no ha d'entrar en ebullició, peces de mida mitjana i temps en proporció a la peça, però en comparació als anteriors són coccions llargues (30 minuts o més).

Bona setmana i fins d'aquí a 7 dies, i pels professors bon començament de curs.

Juan A. Fernández

