

PARLEM DE CUINA

Cartes a aquesta secció. Avui, d'arròs brut

Aprofitaré la sessió gastronòmica d'avui per a respondre una de les consultes que arriben a n'aquesta secció. Recordau que podeu usar el correu parlemdecuina@hotmail.com per a fer arribar els vostres dubtes o suggerències. Bona setmana i bona Fira.

"Hola bona tarda. El meu nom és Àngels Andreu i m'agradaria veure si hem podrieu ajudar a aconseguir ses espècies que s'empren per poder fer s'arròs brut, a Palma. Jo visc a Menorca i es proper mes estaré a Mallorca per un sol dia i m'agradaria em poguèssiu indicar on puc trobar moraduix o bé sa mescla ja feta per poder fer aquesta recepta. He mirat sa web i no he pogut trobar sa recepta de s'arròs brut. Sa oferta és rica i variada amb moltes receptes mallorquines, però m'agradaria, si és possible, que hem passéssiu sa recepta per a sis persones, amb totes ses espècies que s'hi posen. Fins i tot podria comprar es moraduix (mejorana) sec a Menorca i poder fer s'arròs abans, ja que tinc un compromís amb uns amics i m'agradaria poder-lo fer. Me pot indicar tots es ingredients i ses espècies, bolets, carns i forma de cuinar-lo. Li quedaria molt agraiida. També li passaré aquesta web a sa meua filla que ara començavida de parella i vol aprendre a cuinar. He trobar ses seves receptes de lo més interessants. Moltes gràcies, Àngels Andreu des de Menorca"

Hola bon dia; pel tema de les espècies el moraduix fresc i les espècies seques, es poden trobar a qualsevol mercat, a Palma el millor és El mercat de l'Olivar; a la plaça del mateix nom, just darrera la plaça d'Espanya (la plaça on hi ha les estacions de tren). El moraduix es pot comprar per sembrar, aferra molt be i és molt generós. La millor tenda específica d'espècies de qualsevol tipus es "espècies Crespi", situada al carrer Sindicat (cap de cantó amb la Porta de Sant Antoni, just darrera la plaça de l'Olivar). Ambdós llocs són molt



coneguts a Palma i no tindrà problemes per a trobar-los. Respecte a la recepta de l'arròs aquests dies estic fent unes reformes d'imatge a la web i algunes de les pàgines no es veuen be i d'altres les he estat llevant i es probable que no trobis o que no hi sigui la del arròs brut. per si de cas la deixo aquí, encara que de receptes n'hi ha tantes com de cuiners o cuineres. Si necessita alguna cosa més no dubti en demanar. Rebi una cordial salutació

ARRÒS BRUT

Ingredients:

8 bocins de pollastre (mesclats pitrera i cuixa i no massa grossos) 8 bocins de conill, 8 bocins de costella de porc, 2 llesques de panxeta 2 carxofes, un poc de pinya (colflori), 100 grams de xíxols, 100 grams de mongetes tendres, 1 ceba

petita, 1 pebre vermell, 2 alls, 2 tomàtiques de ramellet, oli d'oliva, 4 tasses d'arròs, sal i pebre, un poc de moraduix, safrà en branca, julivert picat (picadillo amb l'all). Aigua o brou de carn.

Elaboració:

En primer lloc hem de preelaborar tots els ingredients (netejar la verdura, tallar la carn, fer el picadillo d'all i julivert, etc.) Dins una cassola fonda (o una olla de test) i sofregirem la ceba i el pebre vermell, tot ben picat. Un cop que comenci a agafar color hi afegirem la carn tallada a daus. La carn l'hem de daurar una miqueta hi ho farem en el següent ordre: primer la carn més dura i mala de coure com la de porc, seguidament el conill i per últim la carn de pollastre; així aconseguirem que un cop acabat de cuinar tot quedi amb el mateix punt de cocció.

Quan la carn comenci a tornar doradeta hi afegirem la verdura tallada petita (mongetes, colflori, pèsols, carxofa), ho sofregirem un poc més i tot seguit hi afegirem les tomàtiques i les esclafarem per a confitar tot el sofregit.

Optatiu: en aquest punt hi podem posar un poc de pebre vermell dolç.

Afegirem l'aigua i/o el brou i ho posarem tot a bullir uns 15 minuts. També hi afegirem les espècies so herbes que ens agradin (moraduix, orenga, o fins hi tot un poc de canyella). Afegirem l'arròs, el safrà i el picadillo i ho farem coure fins que l'arròs estigui al dente. Rectificarem de sal i ho servirem ben calent acompanyat amb un poc de llimona, un ravanets i un poc de pebre verd trempats amb oli, sal i pebre bo negre.

Que passeu un una bona fira i un bon Firó.
www.cuinant.com

Juan A. Fernández



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

La grip porcina i torna-m'hi torna-hi

Torna-m'hi torna-hi. Ja tenim una altra grip. Aquesta vegada els hi ha tocat als porcs. Fem memòria. No fa estona vaig escriure sobre el muntatge de la grip aviària. I per tant ho tornaré recordar. A bombo i a platerets, tots els medis de comunicació, i institucions com la "Organització Mundial de la Salut (OMS)" i moltes altres anunciaren una possible pandèmia. Al final no va anar a més.

Vos contaré altre pic la història de l'antivíric "Tamiflu". Recordau que l'anís estrellat fou retirat dels herbolaris, degut a què s'informa per les autoritats sanitàries dels possibles resultats adversos si hi havia una sobre dosificació (se n'hauríem de prendre moltes tasses; però deixem-ho aquí).

Segueix. Un cop prohibit, el preu de l'anís estrellat va baixar moltíssim. Bé, el laboratori, on el major accionista era i és Ronald Runsfeld, Secretari de Defensa durant el Govern Busch, comprà la producció mundial de l'anís estrellat (sud est asiàtic) a preus irrisoris. Acte seguit, es feu l'antivíric tamiflu (amb anís estrellat). Aquest antivíric, debut al missatge de por estès, fou comprat pels governs de molts de països; que encara en disposen sinó està caducat. A més, aquest antivíric, no cobria totes els ceps del virus de la grip aviària. Ben igual que passa amb el papil·loma virus (Vacuna, diuen, per prevenir el càncer d'úter; justificant una vacunació massiva, de la que ja surten efectes secundaris extremadament perillosos. Recordatori de les nines de València hospitalitzades amb convulsions, i prop de més de cent casos amb problemes i morts a USA).

Ara es torna repetir el fenomen amb la grip porcina. Després batejada com a "Grip nova" i ara Grip A. (Tindran tot l'abecedari per anomenar noves gripes)

Afegiré, el sistema immunològic de gran part de la població està deprimat: Estrès, alimentació inadequada, contaminació, ingesta de conservants, acidulants, espessants, que tenen gran part dels aliments, consum de productes excessivament refinats, i un gran etcètera de

situacions que porten aquesta "deprimició". Per afegir-hi als dos rals justos, quan hi ha un missatge de por, i està comprovat científicament, el sistema immunològic es torna deprimir altra vegada. Llavors, qualsevol virus pot fer matx. Mai m'he vacunat de la grip i durant més de deu anys, i amb uns tractaments preventius naturals abans del canvi d'estació: Extracte d'equinacea i vitamina C (a esser possible feta d'atzerola o rosa silvestre (escaramujo en castellà): Ni grip ni constipats.

Vos faig mansions que un cop s'hagin venut encara més dosi de Tamiflu i altres antivírics, amb la grip porcina tornarà a passar el mateix que amb la grip aviària.

Bé, els símptomes de la grip porcina, son iguals o molt semblants que el de la grip normal que cada any ens visita. Vos demanareu perquè ens cauen i altres no. La resposta està explicada abans, però hi torn insistir: Qui té el seu sistema immunològic alt no l'agafa, qui el té baix (sigui pel motiu que sigui, els problemes emocionals també el baixen), té totes les paperetes per a sucumbir. Després venen els símptomes i un possible tractament farmacològic segons qui (per a curar-lo? ca barret). No ho sentit a dir mai que un grip amb tractament dura set dies i sense una setmana. Això vol dir, que el que es pren, simplement és per alleugerir els símptomes i que no siguin tan empenyosos i l'organisme faci la resta.

Ah, els virus, podrien esser del tamany d'una patata (ja x 2500) i no s'escolen a través d'aquestes mascaretes quan es respira. Em sembla una presa de pel increïble. **Segons quins fabricants de material sanitari, ja han dit que les mascaretes de paper i les emprades en quiròfons no protegeixen del virus de la grip porcina. Tan sols funcionen les de protecció 2 i 3, recomanades per l'OMS.** Però quan veig a la gent portant mascaretes de feltre o paper, ho consider part del muntatge.

Les autoritats sanitàries aconsellen: extremar la higiene, clar que sí, però sempre. Emprar mocadors de paper, m'agradaria saber quin percentatge de la població de l'estat espanyol els empra de tela. Dir que n'hi ha que no n'empren

ni d'uns ni dels altres. Bona sonada amb els dos dits i deixar els restes de moc per la paret o a l'arbre més proper, (que ho he vist). Ho sent, avui estic una mica escatològic. Sobre les escopinades pel carrer, no en diré res.

Ja tenim el show muntat. Fins quan?. Depèn. És necessari que ens oblidem d'altres temes, per estar pendents de l'esmentada grip?. **Vull dir, quan interessa es creen cortines de fum. O bé es desinforma conscientment; ja que ells (Big farms i altres multinacionals) són les que manegen els governs i controlen molts de mitjans de comunicació. I una altra pregunta: A qui li interessa arruïnar a Mèxic?. El 70% dels esdeveniments cancel·lats i es creu una tasa d'un 50% de treballadors aturats. Sobre, aturada una de les seves principals indústries: El turisme.**

Hi ha situacions que per a mi són indignants i aquesta n'és una. Podria posar una catefa de llibres sobre "els creadors de malalties". Per cert no sé si coneixeu el d'una **monja benedictina Teresa Forcades, del Monestir de Sant Benet a Montserrat. Bé, amb el títol del llibre, ja és prou explícit "Els crims de les grans companyies farmacèutiques".** Vos deix l'enllaç per si algú vol llegir l'entrevista que li feren l'octubre del 2007: <http://www.drac.com/cac/200710/20071006.html>.

Per acabar, esbucaré un tòpic. "Jo en prenc molta de vitamina C, menj moltes taronges". Bé està, és una bona fruita, però per aportar les necessitats diàries d'una persona (una vitamina que no s'acumula), se n'hauríem de menjar kilos o beure'n litres de suc.

Finito per avui.

Josep Bonnin

