

PARLEM DE CUINA

Els sentits

Els sentits són la capacitat de percebre sensacions o estímuls del medi que ens rodeja. Si ens referim als sentits a l'hora de menjar sempre pensam amb el gust, però els altres sentits, tacte, olfacte, vista i oïda, són igual o més importants. Això també ho hem de tenir present a l'hora d'elaborar qualsevol plat.

El sentit **del gust**, allotjat a la boca, ens ajuda a identificar allò que ingerim. Dins la boca, la llengua, n'és l'encarregada d'aquesta tasca. La punta de la llengua detecta els sabors dolços, oferint una sensació de calor agradable. Les papil·les que detecten el gust saltat es localitzen als laterals de la llengua i d'avall d'ella. Provoca sensació de fred i ajuda a la segregació de saliva; tot el contrari que amb el dolç que "asseca" la boca. L'àcid es percep a la zona lateral de darrera de la llengua, dona sensació de fred i pot provocar calfreds. La part més atraçada de la llengua detecta l'amarg. Una sensació càlida que no sempre té perquè esser sempre desagradable. Per exemple els espàrrecs o les carxofes tenen un gust més bé amarg. Els sabors bàsics (que no els únics ja que també es reconeix el picant i l'astringent com a sabor): dolç, salat, àcid i amarg, en sí mateixos aporten poc; la seva importància resideix quan es barregen entre sí i s'aconsegueixen combinacions harmonitzades. Per exemple la llimona tota sola resulta extremadament àcida, però barrejada amb aigua i amb un poc de sucre, aconseguim una beguda molt refrescant. Igual passa amb el sucre que tot sol no té gran valor (ningú el menja a cullerades malgrat sigui dolç), sempre es barreja amb coses poc dolces com la xocolata o el cafè, entre moltes d'altres.

Els sabors s'han de combinar de forma moderada intentant que cap d'ell predomini damunt els altres. Això té doble lectura, donat que tant es pot usar com a eina per a millorar les nostres elaboracions, com per amagar sabors no desitjats o amb mancances; per exemple en el cas de les cadenes de *fast food* que sempre acompanyen els seus menjars de salses molt salades o dolces o amargues amb abundància (ketchup, maionesa, mostassa, etc.); fet que provoca la saturació de les papil·les gustatives i així no ens n'adonam de la falta de sabor dels productes que ingerim: patates fregides, hamburgueses, salsitxes. Aquest mateixos productes quan són de bona qualitat no necessiten grans

dosos d'aquest condiments; és suficient una petita porció d'aquests condiments per a realçar el gust d'allò que menjam.

Podem dir que a l'hora de barrejar sabors aconseguirem millors resultats amb les següents combinacions: dolç i amarg / amarg i àcid/ dolç i àcid / salat i amarg/ dolç i salat.

Els altres sentits

La vista, percep formes i colors; per això la disposició dels aliments dins el plat, la combinació de colors o l'entorn del menjar es primordial a l'hora de presentar unes bones viandes.

L'olfacte percep els aromes dels aliments, que a diferència dels sabors bàsics, aquests són infinits. La canyella, la nou moscada, per exemple, no tenen quasi gust, però sí un fort aroma característic. La bona olor dels aliments es veu accentuada quan aquests són cuinats, ja que la gran majoria de les substàncies aromàtiques es desprenen durant el procés de cocció, més abundants als greixos que als productes freturosos d'ells.

L'oïda, pot semblar el sentit menys necessari a l'hora de menjar, però el renou del cruït del pa torrat o el renou del sofregit d'unes gambes a l'all dins una cassola, formen part del rictus del menjar.

Ja per acabar ens queda **el tacte**, el sentit de la pell. Tot el cos rep sensacions tàctils, també la llengua i el paladar: fred, calor, duresa, cremositat són sensacions



amb les que podem jugar a l'hora de cuinar. Les combinacions de sabors, textures, estats físics i aromes ens ofereixen un ampli ventall de sensacions infinites que podem rebre a través dels aliments; això no és més que una invitació a obrir-se a noves experiències, experimentar i aprendre a gaudir de sabors autèntics dels productes naturals; fugint d'aquells aliments o productes de baixa qualitat i que s'amaguen baix salses i condiments dissenyats expressament per a amagar el seu baix sabor.

Bona setmana i ens trobam d'aquí a 7 dies. Podeu enviar els vostres comentaris a parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Els profetes i les escopinades

Començaré l'article amb una frase de l'article de Jaume Santandreu del Diari Balears de diumenge passat.

Jaume i jo fa molts anys que ens coneixem i vàrem coincidir moltes vegades en actes de lluita contra el franquisme i l'explotació, i també, i s'ha de dir a la presentació de llibres d'alguns amics comuns.

He anat llegint la seva obra literària que no té tara i m'encanta la claredat en que diu les coses de les que molta gent ni s'atreveix a posar-se als llavis. Ell també és molt políticament incorrecte, bastant més que jo m'atreveria a afirmar.

Amb la seva manera de dir les coses pel seu nom i als que no els hi agradi que hi posin flors (llegiu església catòlica mallorquina, la societat mallorquina en gran part, els polítics i actuants de cara a la galeria), ha deixat la seva empremta.

Jaume que no té pels a la llengua, ha estat dels pocs capellans de l'estat espanyol capaç de denunciar que va patir abusos sexuals i violacions mentre estudiava a un col·legi religiós per part d'un frare i declarar-se obertament homosexual, malgrat sabia tot el que li comportaria.

En poques retxes, ja que els seus articles no són de gran extensió, analitzà en el darrer el comportament d'un funcionari de la presó de Palma que ja havia denunciat la corrupció dins ella. Gens li agradà al director de la mateixa com afirma en Jaume. La frase en concret, és aquesta: "L'escopinada és l'única paga segura pels profetes". Traieu vosaltres mateixos la reflexió després

d'analitzar-la. I és clar que sí, Jaume, tens tanta raó que et vessa. Per a Joan baptista l'escopinada fou més cruenta, li costa el cap ficar-se amb la conducta d'Herodes.

I a Martin Luther King i a John Lenon com a molts d'altres que han qüestionat el sistema, talment dos tirs al pit o crucificat com al fill del fuster de Natzarè. Això de sacsejar consciències, a vegades, quasi sempre, es paga bastant car.

Avui aprofitaré per deixar-te públicament un poema d'un recull meu que encara no s'ha convertit en llibre, però sí que s'ha anat publicant en fases, a diverses revistes mallorquines i catalanes: "La cançó de l'home de les mans arrugades i altres poemes de llum".

Aquí va el poema que et mereixes, al manco per a reconèixer la teva tasca, malgrat sé, que pot esser que et faci una mica de pet a la vela com diem per aquí. Tu tens clar el que fas i el perquè i no en necessites de floretes. Però així i tot, reconèixer i deixar testimoni per escrit que et consider una de les persones més coherents i marginades que habita dins la nostra roqueta, em sembla que si et serveix, per esborrar una mica la ferum de totes les escopinades que t'han pegat els "benpensants" i els pulcres hipòcrites, ja haurà valgut la pena escriure aquestes paraules. Aquí va el poema:

Els guerrers de la pau
(Dedicada a Jaume Santandreu)

No sempre, els vells terrors/ conformen la nissaga dels homes i dones/ que destriant febleses de passions/ han fet camins modificant la història

S'han nodrit d'altres arrels profundes/ que han usurpat als vells deus/ que esculprien el destí i la fatalitat/ per descoratjar als antics cercadors/ de paradisos perduts.

Aquests rebels, s'han forjat dins la saviesa/ de la gratitud i de la germanor/ i el seu clam no ha provocat ni odís ni guerres/ dins del camí de la pau que ells empenyeren.

Duen les sabates foradades de rodar pel món/ i la gargamella un pel Resseca/ d'albirar noves paraules que arribin a tothom.

Son savis escoltadors/recollidors de missatges tendres/ per fer florir noves verdors/ per allà on passen,/ malgrat a vegades/ han degut de fer punta a les paraules/ perquè traspasessin les orelles ben pensants.

Renaixen dins de cada generació/ i ens deixen com a llegat la certitud de què els més important/ és conrear l'amor.

Fins la propera

Josep Bonín

