

Parlem de cuina

Consells gastronòmics (II)

Seguim amb el petit recull de consells gastronòmics que encetàrem la setmana passada. Bona cuina.

H
HERBES. Per congelar les herbes fresques sempre utilitzarem exemplars tendres i abans que floreixin. Es piquen les fulles (menys les de llorer, romaní, sàlvia i farigola) i es posen en tàpers. Una altre forma és fer-ho és cobertes d'aigua freda dins glaçoneres; es congelen i es guarden els glaçons que es afegirem directament al cuinat.

Para assecar les herbes les penjarem per les tiges en una habitació seca i ben ventilada. Així es concentra el sabor en les fulles. Quan estan seques, emmagatzemar en recipients hermètics. Per a guardar herbes fresques un parell de dies a la nevera posar-les embolicades amb un drap humit .

L.
LLETUGA. Si volem conservar unes hores les fulles tallades, per evitar que s'oxidin i quedin de color negre, hem d'esmicolar-les -la amb la mà, ja que si ho feim amb el ganivet l'hem de consumir tot d'una.

LLAGOSTINS, LLAGOSTES, LLAMÀNTOLS (I ALTRES CRUSACIS SEMBLANTS). Per mantenir els llagostins rectes al cuinar, prèviament els hi hem

introduir un escuradents de fusta al centre de cada un. El escuradents s'ha de treure abans de servir.

Per a llagostes i llamàntols els fermarem en una a una fusta o abans de posar-los a bullir, d'aquesta forma no s'encolleixen per efecte de la calor.

En tots els casos, i sempre després de bullir, hem de refredar els mariscs i mol-luscs per a aturar la cocció i que no quedin excessivament cuits amb el calor residual que queda després de bullir-los.

M
MARISC. A l'hora de comprar musclos, cloïsses i escopinyes hem de comprovar que no estiguin coberts de fang o romputs. També hem de rebutjar els que no es tanquin a tocar-los, i també els que en coure no s'obren. Per comprar llagostes i crancs hem de comprovar que són vius, per això hem triar els que es moguin i els siguin pesats per la seva grandària. Si estan cuits, comprovar que la closca no estigui rompuda i que les potes estiguin intactes. L'olor ha de ser fresc, però no fort.

M
MASSA DE PASTA DE FULLS (cocció) Perquè la massa de pasta de full pugi bé hem de controlar bé la temperatura; si el forn està massa fred, el greix de la massa es fondrà i la pasta de fulls no pujarà bé. Si per al contrari està massa calent la pasta es cou

en excés i massa ràpid impedit que augmenti de volum.

Per obtenir millors resultats amb la cocció de massa de pasta de full, l'hem de refredar 30 minuts mínim dins sa gelera una vegada manipulada i llesta per a enforar.

Per obtenir millors resultats amb la massa de pasta de full, preparau-la un dia abans d'utilitzar-la.

MAIONESA.

Per evitar que la maionesa es talli, el recipient utilitzat no ha d'estar massa fred i l'oli s'ha d'incorporar lentament i els ous han d'estar a temperatura ambient (igual que l'oli).

Per alleugerir la maionesa, si queda massa espessa, poden agregar unes gotets de llet, nata o aigua. Per arreglar una maionesa tallada es potmesclar 1 cullerada d'aigua freda o de vinagre de vi amb una mica de maionesa i anar afegint poc a poc la resta. Si es fa a màquina, es pot afegir un rovell d'ou sobre la maionesa tallada i posar la màquina en funcionament fins que es torni a emulsionar.

N
NATA.

Si volem pujar nata fàcilment, provau a posar uns vint o trenta minuts abans la nata i el recipient que empareu per treballar-la dins el congelador. Per cada litre de nata podem emprar entre 100 o 150 grams de sucre. Podeu provar nata vegetal, amb menys contingut de greix i més estable un



cop muntada. Aquesta nata vegetal sol venir aromatitzada amb vainilla.

La foto que acompanya aquestes lletres és una il·lustració gastronòmica de l'enciclopèdia infantil “*El libro gordo de Petete*” una publicació dels anys 80.

Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies. Us recordo que si teniu dubtes o preguntes sobre cuina els podeu fer arribar a parlemdecuina@hotmail.com.

Juan A. Fernández



Salut i bons aliments

La seva primera paraula: “aigua”

Doncs si, els seus nou mesos, ‘aga’ (‘aigua’ en el nostre idioma adult) és el que diu la meua filla cada vegada que obro l'aixeta per banyar o canviar-li el bolquer. ‘Aga’ que cada dia ja sona més a ‘aigu’. I m'alegra que aquesta sigui la seva primera paraula ja que hi va néixer, va ser el primer element que va sentir al néixer, abans que l'aire i a més perquè vivim molt a prop del mar, tan a prop que ho sentim cada dia, ho sentim i sabem de què humor està cada dia: uns dies, calmat i tranquil, altres dies, més furios i guerrer... El seu so està amb nosaltres i acompanya les nostres nits sense dormir. Recordo quan només tenia un mes que li vam fer un petit ritual, un baptisme, banyant-nos les dues al mar (no a la platja) i va ser molt emotiu.

Abans de continuar, vull exposar la informació de Caroline Myss que ens parla sobre la relació entre el baptisme i el primer



chakra (Muladhara) que es troba situat entre l'anús i els genitals i és considerat el centre energètic que ens proveeix l'energia vital: ‘El baptisme simbolitza la informació que fa que el nen es arrelli en el lloc que li correspon en la terra. Aquest sacrament no només pertany al cristianisme, sinó que constitueix una celebració arquetípica del do de la vida. El seu significat i la seva relació amb el primer chakra, que simbolitza la nostra connexió amb la vida física i amb l'energia de la terra, són idèntics als dels ritus baptismals d'altres cultures. En alinear l'energia del primer chakra amb el ritu del baptisme li permetrà començar a considerar la seva vida i a la seva família com el medi en el que vostè estava destinat a créixer espiritualment. En acceptar aquest concepte és un primer pas per alliberar-se de la ira i de les rancúnies generats per les ferides que li van infligir els seus familiars. A nivell simbòlic, el baptisme reexperimentat per adults ofereix una perspectiva molt valuosa a l'hora de curar ferides de la infantesa. Aquesta perspectiva arquetípica ens allibera del miratge de que la nostra vida està marcada irremissiblement per la qualitat de la nostra infància i ens ajuda a comprendre que el significat transcendental del baptisme resideix no tant en el fet que la nostra família ens acceptés sinó que nosaltres acceptem el conjunt de la nostra vida tal com és, i el don mateix de la vida. Som nosaltres, quan compremem el que significa ser un individu conscient, que hem batejar la nostra vida moguts per la gratitud, en lloc d'esperar que ens bategin altres. El baptisme en la maduresa és un acte

destinat a celebrar i acceptar el fet que tots som responsables de la nostra vida. Consider que no estaria de més ‘rebaptitzar-nos’ per poder ‘fer-nos nets’ del nostre passat i viure despullats i alliberats d'esdeveniments dolorosos antics. I és més senzill del que sembla ja que no cal anar al capellà per concretar la data del teu segon baptisme, simplement tria un moment tranquil per donar-te un bany a la mar sent conscient del ritual (estàs netejant el teu ésser) que portes a terme o també pots fer-ho en la banyera o simplement a la dutxa, i una altra opció és beure aigua bona on has deixat alguns vidres durant un dia al sol i al beure ‘beneir’ la teva vida, el teu moment actual lliure d'impureses.

Seguint amb la primera paraula pronunciada per la meua filla, m'he emocionat més que si hagués dit ‘mare’, ja que l'aigua ho significa tot, significa Vida, sense ella no som res i la pena és que cada dia ho tenim més difícil per trobar autèntica aigua que ens sustenti, que ens reconforte i que hidrati nostres cèl·lules.

Des d'aquí una reflexió i no només ecològica ni estalviadora, sinó més humana, més sincera: No podem deixar que ens prenguin una cosa tan valuosa, una cosa tan vital i necessària per als nostres cossos i la nostra Terra. Hem de buscar la manera de saber com poder recuperar la seva força, la seva riquesa, el seu aliment perquè crec que tots tenim dret a nodrir-nos d'ella. És tan essencial com la llet materna per a un nadó, tan important ja que sense ella moriríem. No em vull posar molt transcendental però crec que encara no som conscients de lo valuosa

que és, cosa que altres ja s'han adonat i estan manipulant, agredint i robant-la perquè sàpiguen que aviat serà (per a ells ja ho és) com una joia que pocs podrem obtenir si no és que paguem el seu preu en or. És curiós però, que ningú s'ha parat a pensar que l'aigu que arriba a les nostres cases hauria de ser gratis? Així que des d'aquí fer una crida per posar-nos les piles i buscar la manera de que primer, deixem de pagar per un aigu que no s'hauria de dir tal per la quantitat de porqueria que conté i és la que amb ella ens rentem i molts cuinem i segons, perquè crec que l'aigua no li pertany a ningú sinó que és de tots i entre tots hauríem de respectar-la perquè poguéssim gaudir-ne però no com a tal, aigua malalta i estancada sinó pura i medicinal. Si, potser sigui una il·lusa..

Al final em vaig posar transcendental però és de primera importància que sapiguem que se'ns acaba i la que queda és pur verí així que és a les nostres mans començar a recuperar una cosa tan valuosa que ens proporciona Vida.

Esper de tot cor que els nostres fills puguin gaudir en un futur d'aigua de qualitat, sense perills, sense impostos, sense mancances amb tota naturalitat. Aigua fresca, de font, autèntica com la que corria per la font del llogaret de la meua besàvia, on tots bevíem d'ella sense perill. Avui dia això és impossible i impensable. Més informació a ‘Aigua de l'Aixeta: No Apta per a la Salut’ i en ‘Aigua d'Osmosi Inversa’ publicats al diari setmanes anteriors.

Salut i Bons Aliments

**Yo Isasi
Nutridora
Macrobiotiva**

