

PARLEM DE CUINA

Cuina Libanesa

Són molts els restaurants de cuines d'altres països que he tingut la sort de poder provar: xinesos, japonesos, hindús, americans, italians, turcs, mexicans, de Costa Rica, polacs, francesos, entre d'altres; i per això quant la setmana passada vàrem proposar anar a un restaurant Libanès, tot d'una hem va fer moltes ganes, ja que malgrat tenia coneixement d'alguns dels plats d'aquest país a l'est del Mediterrani, no n'havia provat cap mai.

La gastronomia Libanesa es caracteritza per l'utilització d'aliments frescs combinats amb algunes espècies, herbes i plantes aromàtiques, com el cilantre, el julivert, l'all o la llimona. També destaca l'ús de la carn, principalment xot i com no del peix mediterrani.

La cuina d'aquest país a sabut adaptar la cuina autòctona amb la turca, de qui ha rebut molta influència, i de la resta de països àrabs; amb un toc afrancesat. Tot un conjunt que fa que la cuina Libanesa sigui molt propera a la resta de cuines mediterrànies però amb els teus propis tocs de color.

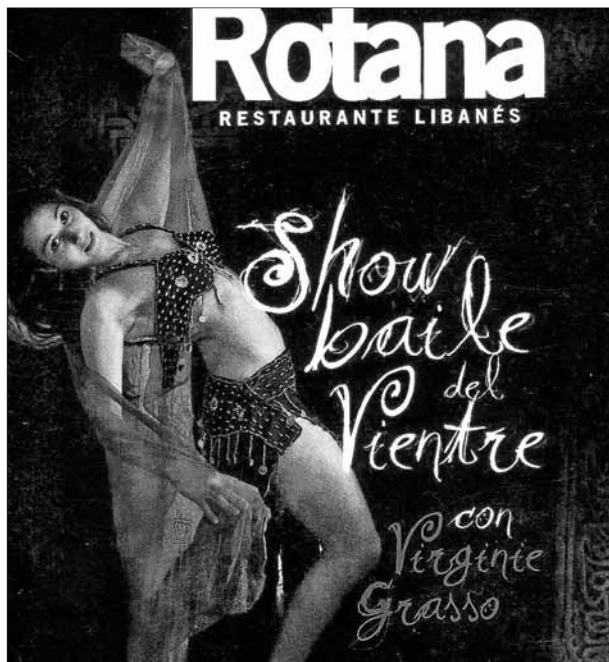
Hummus, Baklava, Falafel, Shish, albergínies fregides, ales de pollastre amb llimona foren alguns dels plats que vàrem provar. Tots regats amb bon vi Libanès.

Un local acollidor, bon servei, exquisit menjar i espectacle de ball del ventre en directe fan que el Restaurant Libanès Rotana, de Palma, sigui una bona opció per a sortir a sopar fora.

I per si algú encara no coneix els plats de cuina libanesa, aquí us deixo les receptes de dos dels plats més típics l'Hummus, un puré o paté de cigrons, amb sèsam i oli d'oliva, que es menja untant-lo a sobre el pa o pastes; i del Falafel una pilota fregida i realitzada també amb cigrons.

Hummus.

Literalment la paraula Hummus, en àrab, vol dir cigró. La



fina textura d'aquest puré fred, que es pot acompanyar amb vegetals frescos i es pot servir com a aperitiu; per berenar; com a plat principal o bé simplement per a fer muetes (dipear) amb un pa pita o unes tortetes. L'Hummus és un plat molt popular a totes les cuines de l'Orient mitjà, i era considerat un aliment bàsic però humil.

Ingredients:

400 grams de cigrons cuits, 1 iogurt, el suc de mitja llimona, 2 dents d'all, un poc de sal i un poc pebre bo

blanc, 1 dl d'oli d'oliva, un poc de sèsam i 1 cullerada de "Tahin"- Crema de cigrons (opcional).

L'elaboració és molt senzilla, sols hem de fer una pasta amb el cigrons i la resta d'ingredients i assaonar-la bé. Es serveix dins un plat amb forma de volcà o corona, espolvorejat de julivert picat i pebre bo dolç i amb un ratxet de llimona i oli al centre.

Falafel.

Com l'anterior plat, el Falafel, està elaborat amb cigrons, i també es pot preparar amb múltiples variants. Com l'Hummus, aquest, es un plat molt estès tot el món oriental.

Ingredients:

400 grams de cigrons, ½ ceba, 5 dents d'all, un poc de julivert, 1 poc de cilantre fresc, 1 sobre de llevat químic Sal, pebre bo i oli d'oliva..

Elaboració: Hem de fer una pasta amb els cigrons, l'all, el julivert i el cilantre i l'hem de assaonar be. A n'aquesta massa i afegirem el llevat i la deixarem reposar uns 30 minuts.

Amb la massa resultant hem de formar unes boles i si queden massa líquides es poden espessir amb farina de cigró.

Seguidament ja podem passar a fregir el Falafel, que els podem servir amb un poc d'amanida o bé de salsa de tomàtiga.

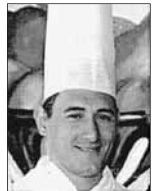
Més cuina internacional a

www.cuinant.cat

Podem enviar els vostres comentaris per a aquesta secció a

parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Un món ple d'incoherències significatives i alguna indecència

Escriure que el país més poderós del món, de moment, cada any hi moren 23.000 persones perquè no es poden pagar el tractament per les seves malalties – Estic parlant d'EUA- sembla al·lucinant. Però passa. I que a prop de quaranta i cinc milions d'americans no tinguin garantida l'assistència sanitària, encara és més incomprensible. He volgut començar aquest article amb aquesta informació, que realment és per reflexionar. USA que gasta milions de dòlars diaris per a mantenir les seves tropes a molts llocs del món, un servei social, que al manco a l'estat espanyol està cobert per tothom, molts de ciutadans americans estan mancats d'ell.

Vull dir això, perquè vivim en una societat farcida d'incoherències. I avui l'article anirà d'això.

INCOHERÈNCIES i TAMBÉ ALGUNA**INDECÈNCIA que d'això també n'hi ha a granel**

Pensava que quan Zapatero va guanyar les eleccions hi hauria canvis significatius a l'hora de fer política. A vegades em sent decebut.

Vaig a les darreres declaracions del Ministre d'economia Solbes respecte a què els Bancs no obriran l'aixeta dels crèdits, malgrat la injecció multimilionària que l'estat els hi ha fet amb doblers procedents dels impostos de tots els ciutadans.

O sigui si mal no entenc, els bancs i caixes que han continuat tenint uns beneficis prou sucosos, (crisi, on és la crisi per ells?, simplement han guanyat menys); se'ls injecta una dosi multimilionària d'euros (medalla dinerària com a premi a la seva nefanda gestió) i després tanquen aixeta i tots els doblers per a ells altra vegada.

Si els doblers insuflats per l'estat no són per a generar noves línies de crèdits per ajudar a persones, famílies i empreses, a afrontar la situació de crisi, la pregunta del milió és a on aniran?. A generar més beneficis per a ells,

altre cop amb els nostres doblers? **No ha bastat tots els doblers que ens han estat xuclant quan era època de vaques grasses, que ara que les vaques són primes, els ens segueixin xuclant amb disposicions del govern d'Espanya?** Això per a mi passa de la incoherència per arribar a la indecència.

La darrera del Banc Santander que demana poder pagar en dos anys els fons d'inversió dels seus clients, perquè no té liquiditat, i aquest termini li permetria vendre patrimoni immobiliari és de vergonya. A meam si un ciutadà del carrer, em refereix a un desgraciat amb "gastos", li fes el mateix al banc, de quina manera respondria.

- Sr. Director del banc X ho sent molt però la quota de la hipoteca estaré dos anys a pagar-li, perquè ara mateix no tinc liquiditat.

- Li sembla bé, a, i a més, no pens pagar-li cap interès suplementari durant aquests dos anys.

Per flipar en colors.

Ja vaig escriure que aquesta crisi canviarà moltes coses, esper, però el que crec que seria més important que canvis és la consciència del conjunt de la ciutadania. Sobretot que no ens deixem enlluernar per les píndoles daurades que ens ofereixen i que fins ara, i així ens ha anat, les ens hem enviades com a ànecs. Em refereix al consumisme irresponsable que hi ha hagut fins ara i que ha provocat que molts estirassin més els peus que el llençol. **El meu padrí, deia una frase prou significativa: "Qui compra el que no ha de menester, ha de vendre lo que té".**

Botant al tema de les incoherències i al cèlebre tema de què el cap pare del Pius Pius, i altres elements; als quals no els hi basta el marro i marró que tenen dins les seves files, prenen amb unes insinuacions i no tant sibil·lines, que els ciutadans vegin una espècie de conxorxa entre el poder judicial i l'executiu espanyol, arrel d'una trobada

en una cacera del jutge Sr.Garzón i del ministre de Justícia Sr. Bermejo. Aquest és el favor que estan fent a l'estat de dret. **Per certes caceres, el Sr. Fraga si que també hi estava quan les costes gallegues s'omplien de chapapote** i ell era el president d'aquella comunitat autònoma. I afegiré, per qui no tingui memòria, que faci una mirada als "NODOS" quan Fraga anava arreu amb en Franco, que de segur l'acompanyà a més d'una cacera i pescada d'altura.

Per cert, no vos fa pena el contuberni conspirador que s'ha aixecat contra el Pius Pius. **No, el contuberni judeo-masónico i marxista,** era frase del seu estimat *generalísimo*. Ara n'és un altre. Pobrets, no canvien. I per cert al pas que van de dimissions de presumptes corruptes (la presumció d'innocència que no d'honestedat, que no falti), en Ruiz Gallardón n'ha hagut de treure un altre a defora. I amigues i amics meus aquests pobres al·lots dels Pius Pius no tenen un cistell amb una poma podrida, és que les pomes podrides vessen del cistell, i així els hi va.

Vull afegir que m'encantaria veure a Camps, em neg a dir-li senyor, i tampoc crec que la distinció "molt honorable" sigui la idònia, ja que l'honorabilitat s'ha de guanyar, veure'l al banquet dels acusats, de la mà del seu amic Zaplana. (Ambdós President i expresident de la Generalitat del País Valencià, malgrat aquest terme els hi faci agrura).Déu els cria i ells s'ajunten. **I és que aixequés una pedra i et trobes amb un cas de corrupció d'algun alt càrrec del Pius Pius.**

Diuen que la merda sura i la veritat sempre apareix, malgrat tot.

Veure'm quines sorpreses ens ofereix la propera setmana.

Josep Bonnin

