

PARLEM DE CUINA

Consells i curiositats al voltant de la cuina i l'alimentació (II)

Tal i com ja férem la setmana passada aquí teniu uns petits consells, apunts o curiositats sobre la cuina i l'alimentació. Aquesta setmana parlarem de la carn i el peix. Si coneixeu més consells o trucs i voleu publicar-los en aquesta pàgina podeu enviar les vostres idees acompanyades del vostre nom a: parlemdecuina@hotmail.com o parlemdecuina@cuinant.cat.

Carn, brous, rostits i coccions al forn:

Perquè la carn picada no perdi suc en el procés de picat, és necessari fer-ho amb la carn ben freda, fins hi tot es poden afegir bocinets petits de gel dintre de la picadora. Les millors carns per a guisar són les de la part davantera bovina.

Per a rostir a la graella amb foc de llenya o carbó i donar més gust; espoleu sobre el carbó herbes com el romaní o tiges de fonoll.

Per a mantenir les aus sucoses mentre es rosteixen es pot posar saïm fos sota la pell; cobrir l'au amb paper d'alumini untat amb saïm; cobrir el pit amb tires de panxeta o col·locar dintre de l'au, abans de començar a rostir-la, mitja ceba i una rodanxa de llimona.

Per a assolir brous més substanciosos, col·locau la carn i els vegetals amb l'aigua freda i reduïu a la meitat.

Si, per contra, volem que la carn resulti sucosa, incorporau-la a l'aigua bullint perquè es segellin els porus i els nutrients quedin "atrapats".

De la mar, formes de cuinar el peix:

Peix saltejat: Ha d'usar-se molt poca quantitat d'oli en la pella, amb el foc viu. Serveix per racions o peces petites.

Peix fregit en pasteta: Batre dos ous. Agregar mitja tassa d'aigua. Barrejar i agregar una tassa de farina, un poc d'oli i un poc de sal. Passar el peix per aquesta pasta i fregiu-lo en oli calent. Escórrer sobre paper absorbent.

Peix al forn en peces grosses: El forn ha d'estar calent. Cal tenir en compte els següents temps de cocció segons les mides del peix: per a trossos o peces de ració: 205 ° i 20 minuts. Per a peixos sencers i amb espina: 180°C ° i 30/40 minuts.

Peix sencer farcit al forn:

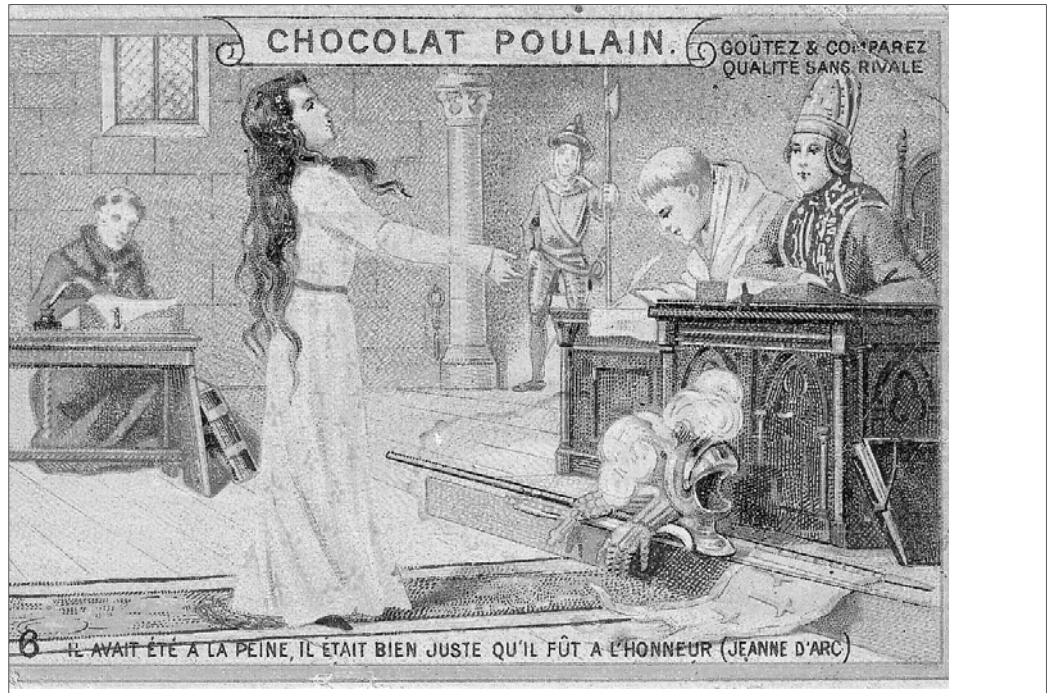
Salar per dintre un peix (sencer i deixant el cap i la cua) d'un quilo i mig a dos quilos. Farcit:

Fondre mitja tassa de saïm i mesclar-la amb una bona grapada de molla de pa blanc. Afegir dues cullerades de suc de llimona, un poc de sal, una cullerada de julivert picat, dos ous durs picats. Omplir el peix amb el farcit i col·locar-ho a la font i cobrir amb llesques de panxeta fumada perquè no es cremi. Coure al forn (180°C- 45 minuts aprox.)

Peix a la graella o planxa: Ha de col·locar-se amb la pell cap avall i després fer-li la volta.

Peix al graten: Bullir 10 minuts: mig quilo de peix, amb un poc de llorer i una ceba a rodanxes. Colar i esmicolar el peix i guardar el brou. Fondre una tassa de saïm. Agregar una tassa de farina. Afegir, regirant, una tassa de llet, una tassa del brou del peix, un poc de sal. Barrejar el peix amb la salsa i un ou sencer. Omplir un motlle i enfornar a 175 graus 20 minuts.

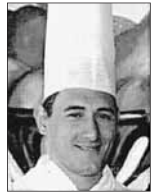
Mes sistemes de cocció i presentació de peix: Al vapor, en papillote, arrebossat, a la crema, pilotes, amb ous remenats o embolicat amb pasta de fulls, marinat o cru i adobat, per



exemple.

Igual que la setmana anterior, la fotografia que acompanya aquest article correspon a una targeta il·lustrada que s'aconseguia amb "Chocolat Poulain", un dels molts productes que a principis del segle passat s'aconseguien gràcies al comerç entre França i Sóller. Cal a dir que "Chocolat Poulain" és una de les marques de xocolates més antiga de França (1848) (Col·lecció pròpia).

Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies.



Juan A. Fernández

ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Quan trona i calabruixa per casa

Estimats amics i amigues; lectors i lectores. No sé si recordareu que fa estona vaig escriure en un article titulat "El llenguatge del dolor". Doncs aquests més d'octubre, a les primeries, m'ha tocat i en carn pròpia experimentar i de manera aguda aquest llenguatge.

Ja sabeu que no compt massa de les meves batalletes, però en aquest cas i fent excepció una faré cinc cèntims del que m'ha ocorregut. Intentaré esser breu i lacònic com si d'un telegrama es tractés.

Dies 5-6-7 d'octubre, dolors punyents de nit i de dia, pit i espatlla, pensant que patia un procés reumàtic i amb tractament d'antihomotòxics i homeopàtics sense resoldre'l.

Dia 7 accept i deman suport a uns fàrmacs al·lopàtics (imagineu lo fotut que estava per prendre una decisió així, ja que feia 10 anys que no n'havia pres cap), tampoc resolen i decideix baixar a l'hospital Son Llätzer.

Horabaixa de dia 7, entrada per urgències i tractament ben igual que si fos un infart de miocardi, resultant llavors una pericarditis vírica (inflamació membrana que enrevolta el cor: pericardi, amb acumulació de líquid al cor, provocada per un virus)

3 dies de cuidats intensius amb tractament i control exhaustiu. Més tard 6 dies de planta fins a l'alta de divendres horabaixa dia 17.

Notícia bona: el meu organisme sa, ho va treure ràpidament endavant. Vida totalment normal (no hi ha hagut lesió al cor, gràcies a Déu) i sense cap tipus de tractament posterior; excepte unes proves per a descartar que unes anomalies que sorgiren en les anàlisis d'alta, siguin

d'abans o simplement provocades pel procés i el tractament.

He intentat esser el més àgil possible i vull aprofitar per agrair l'exquisidesa amb el tracte rebut, tant en els metges i metgessa que em va atendre a urgències. Igualment al de cuidat intensiu i a tot el personal sanitari. I per darrer a la metgessa Marita Marco que em va dur en planta de medicina interna i a tot el seu personal.

Com heu pogut comprovar no he escrit el meu article habitual durant dues setmanes; i quan escric això em donaria temps d'enviar-lo al setmanari, malgrat he decidit deixar passar una mica de temps pels motius següents:

En primer lloc, necessit aquests temps per poder assumir tot el que ha passat i per la tasca corresponent que em pertoca tractar, ja que la causa ha estat o fou psico-emocional, que generà per diversos motius un estrès continuat debut a diverses vivències durant 2 anys que es somatitzaren inflamant-me el cor. Les vivències per analogia eren incendiàries i inflamatòries.

En segon lloc, com no consider que hi hagi culpables, ni jo mateix, simplement no vaig esser capaç de viure i resoldre aquelles circumstàncies en el moment que calia i per tant m'han passat factura forta, per haver fet – conscient o inconscient -orelles de cònsol als missatges que la meua ànima i el meu cor m'anaven cridant.

I per acabar, encara no em trobava al cent per cent quan escrivia això i he volgut prendre-m'ho amb una mica de calma i tranquil·litat. L'apallissament davant d'aquestes situacions existeix i jo mai he bravejat de "super man". Esper que ho entengueu, perquè m'he pres l'altre dissabte

sabàtic.

És importantíssim establir prioritats i en aquest moment la curació és la primera, del contrari et perds per viaransys que no et porten al lloc on realment hauries d'anar.

Fent un apart, vull agrair a totes les persones, amics, amigues, coneguts de Sóller que s'han preocupat de cor per la meua salut, així la rebuda que m'han fet un cop se m'havia donat l'alta i vaig arribar - al meu poble i ho dic de cor, malgrat no hi hagi nascut- sa i estalvi.

Crec que amb aquest article estic mostrant la meua coherència entre el que escric i la manera d'encarar situacions de vida: S'aprèn experimentant. Al mateix temps que s'ha de ser prou humil, per admetre que en alguns instants de la teua vida no has tret nota en les lliçons a les que t'havies d'enfrontar com és en el meu cas.

Al mateix temps (i ho aconsell a altres amb situacions semblants) que no és precís ni flagel·lar-se ni castigar-se. Assumir el que ha passat, treure la conclusió (des de la ment i del cor, del contrari no serveix), per a no tornar repetir un camí fet.

Malgrat l'article sigui reflectiu per a tots vosaltres, igual en aquesta ocasió, la meua columna hauria d'anar titulada: "Espai per a la meua reflexió".

Conclo i esper seguir omplint aquestes planes molt més anys més, com he anat fent fins a aquest 4é aniversari, que no fa estona es va complir de col·laboracions al setmanari. Gràcies.



Josep Bonnin