

## PARLEM DE CUINA

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

Inicio aquesta setmana un petit manual gastronòmic, on tindran cabuda tots aquells consells, apunts o curiositats sobre la cuina i l'alimentació. Espero que us sigui útil i, perquè no; entretingut.

Aquesta setmana toca parlar de fruites, verdures, espècies, condiments i herbes aromàtiques

## Oli, espècies i condiments:

**Safrà:** Per a augmentar el gust d'aquest delicat condiment afegiu-lo al final de la cocció i amb el foc apagat. Si voleu aportar més color als vostres plats esclafau el safrà dins un morter amb un poc d'aigua o brou, abans de posar-lo en el cuinat. El safrà combina bé amb salses de nata per a peixos o plats vegetals. Perquè la canyella resulti fresca i aromàtica convé moldre les branques de canyella en molinet de cafè

**Per a combinar oli i vinagre** s'ha de tenir en compte que l'oli d'oliva extra verge es complementa molt bé amb el vinagre balsàmic, els olis de fruits secs combinen amb els vinagres de fruites i els

olis d'herbes van molt bé amb el vinagre de vi.

Per a mantenir fresques les olives i altres productes en conserva, han d'estar cobertes per la seva aigua i sal o oli. Per a evitar la formació de floridures, durant el seu ús s'han d'extreure del pot o alfàbia només amb una cullera neta i d'acer inoxidable.

## Verdures, herbes i fruites:

Un cop torrades les albergínies ( millor a les brases) es poden posar en calent dins un pot de vidre amb tapadora i fer-lo bullir 20 minuts a bany maria. Així gaudirem d'elles quant no n'hi hagi al mercat. El mateix sistema es pot aplicar las pebres vermells torrats, tomàtiques torrades o carabassons torrats.

Per a evitar que les cebes ens piquin als ulls, es poden pelar submergides en un recipient amb aigua, deixant que aquesta corri mentre es van trossejant.

Per a triar les cebes tenir en compte que tinguin pell fina, seca, uniforme i sense brots.

Per a evitar que la coliflor es torni negra un cop que la tallam, prepara una font amb aigua freda i 1 cullerada de suc de llimona o vinagre de vi blanc i submergiu en ella els brots tallats. Igual que quant pelam carxofes.

Per a preparar les endívies cal partir-les per la meitat i treure la base del tronc, que és un poc amarga.

de fil humit i dins la gelera.

Per a obtenir diferents matisos en l'aroma de l'all, tenir en compte que: Si es pica fi, s'obté un fort aroma; si es pica gruixut, un aroma menys fort: l'all aixafat té un aroma encara més tènue i l'all rostit sense pelar té un aroma molt suau.

Si l'all cru us resulta indigest, obriu-lo per la meitat i llevau-li el cor.



Per tal que l'alfabeguera, les endívies, els espinacs o les lletugues no se'ns posin negres un cop tallades; es millor tallar-les a ma, si és possible. Si no ho tallarem amb unes tisores o en darrer extrem a ganivet i després deixar-les dins un recipient amb aigua i gel.

Per a congelar herbes fresques s'han d'emprar sempre els brots tendres i abans de que floreixi la planta. Es piquen les fulles ben petites i es guarden dins el congelador embolicades amb paper de cuina i dins un recipient hermètic.

Per a assecar les herbes aromàtiques, s'han de penjar per les tiges en una habitació ben ventilada i allunyades de la llum solar. Un cop assecades les passarem dins un pot de vidre ben tancat.

Si el que volem es guardar-les fresques uns dies, es poden deixar dins un tassó amb aigua o embolicades dins un drap

Per a no cremar l'all i evitar el sabor amarg en el menjar, cal incorporar-lo a l'olla després que els altres aliments, especialment la ceba, hagin amollat els seus suc.

Per a pelar una dent d'all, cal estrènyer-lo sobre la taula amb la fulla del ganivet i la pell s'amolla fàcilment. Per a pelar una cabeça d'all sencera, es pot submergir en aigua calenta durant 1 o 2 minuts, llavors es refreda ràpidament i es pela sense dificultat.

Per a llevar de les mans el perfum a all, fregar-les amb suc de llimona.

Per a llevar de l'alè el perfum a all, prendre un poc de llet.

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 Sòller. Cal a dir que "Chocolat Poulain" és una de les marques de xocolates més antiga de França (1848) (col·lecció pròpia). 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. Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies.



Juan A. Castanyer

## CARTA AL DIRECTOR

# A qui correspongui...

Crisi, crisi, crisi, no es sent res més el dia d'avui, tan sols podem dir que tothom la sofreix, menys els peixos grossos que l'han provocat, tots la sofrim i els que més pateixen són els que queden a l'atur i els altres treballadors que tenen una hipoteca que els ofega impedint seguir vivint dignament.

Per la resta de ciutadans possiblement passaran aquesta plaga

Dins tot els desastres que creen els homes, fins i tot en els fracassos humans com són les guerres, sempre hi ha persones de poc valor moral que aprofiten per fer grans fortunes

i descobriran el molt que han estant malbaratant diners, satisfent desitjos a l'empara d'un consumisme generalitzat que la nostra cultura ens ha induït, mentre al tercer món es moria per falta dels recursos que aquí n'abusàvem. Sabem que el comerç és imprescindible i que el moviment de moneda crea riquesa i benestar, però és bo fer acte de reflexió i constatar que un toc d'atenció que ens donin les circumstàncies pot ser bo encara que ens dolgui.

Dins tot els desastres que creen els homes, fins i tot en els casos de fracassos humans com són les guerres, sempre hi ha persones de poc valor moral que aprofiten per fer grans fortunes. I és aquí on volíem arribar, quants casos hi haurà que no sentint-se cristians, per segons quines hores del dia, s'aprofitaran de l'actual penúria general per abusar dels més dèbils. Assistiran als oficis religiosos amb molta componiment, es sentiran homes o dones de bé, al mateix temps que cobraran sense escrúpols uns lloguers desmesurats als immigrants o practicaran usura amb parats que tal volta tindran un drama familiar darrera ells i que els faltirà tal volta el més bàsic. També hi haurà qui aprofitant el moment que es dona, acomiadaran qualche treballador que podrien mantenir perfectament sense fer molt d'esforç.

És en temps de crisi quan ens podem sentir més solidaris i a més tots tenim l'obligació de ser-ho. NOSALTRES, i estam segurs que els serveis socials de l'ajuntament també, estam disposats a ajudar a qui ho necessiti amb els mitjans que disposem, sense destriar la religió, color ni ideologia dels qui ens demanin ajuda en el que puguem. A l'hora d'ajudar, tant per donar com per rebre, no hi ha ni dretes ni esquerres, sinó persones cristianes o simplement que el facin per humanisme

Demanam un esforç col·lectiu per aportar cadascú un gra d'arena pensant que un treballador aturat, sigui forà o de casa,

no solament no ingressa pels queviures sinó que produeix gasto i es pot veure empès cap a vicis molt perjudicials, per ells i per la societat en general.

Manca, diuen, que el pitjor encara està per venir. Entre tots hauríem de fer pinya i tal volta aconseguir vèncer aquest temporal econòmic procurant esmorteir el cop que ara ens toca cape-

És en temps de crisi quan ens podem sentir més solidaris. NOSALTRES, i segur que Serveis Socials de l'Ajuntament també, estam disposats a ajudar a qui ho necessiti

jar. Al cap i a la fi, per sort o per desgracia, a Sòller no hi ha cap gran empresa que tenguí o albiri la possibilitat de desnonament important, sempre que el turisme no afluixi, que la construcció no manqui de feina conservant el patrimoni dels ciutadans i que el comerç pugui fer un esforç per lluitar amb la seva competència sinó amb preus si amb servei.