

Especial Sant Bartomeu : Cuina de carmanyola.

Normalment, a molts dels especials d'aquest setmanari, us he anant recomanat receptes, més o manco elaborades per a gaudir els dies de festa. Menús per a servir a taula i quedar d'allò més be.

Però també és cert que molta gent, els dies de festa, no els empra per a quedar a casa cuinant i opten per altres alternatives com sortir a la platja (ara que fa una molt calor me pareix la millor opció) ; o be partir a trescar per la muntanya d'excursió o d'acampada (quant les altes temperatures així o permeten). Sigui com sigui, ambdues opcions precisen d'una planificació prèvia per garantir els subministres alimentaris a tota la nostra "expedició".

Un panet de truita i una amanida de pasta ..i a córrer... Aquesta s'ha esdevingut l'opció més clàssica i quasi tòpica dels menjars fora de casa. Però les opcions són molt més variades i no per tractar-se de menjar de carmanyola es pot improvisar 5 minuts abans de partir. De fet requereix d'una planificació , tal vegada, més acurada que la de la resta la resta de plats , diguem-ne "tradicionals".

El primer que hem de tenir clar, i ho vull remarcar be abans d'endinsar-nos de cap al receptari; és que menjar fora de casa ; traginant el menjar per amunt i per avall , és una cosa molt complexa i hem de garantir la salubritat del menjar durant tota la jornada. Si a casa no deixarem un bistec arrebossat hores mortes al sol abans de servir-lo ; tampoc ho hem de fer amb un tupper de nuggets al sol de Llucalcari o d' Illetes.

El menú que triem per a l'activitat ha d'anar condicionat per varis factors:

- Si tenim, o no, gelera o algun altre sistema de conservació.
- Si aquí on anam podem posar les coses a l'ombra, rebost o frigorífic.
- El temps que estarem fora de casa
- La recepta escollida en si mateix condicionarà com hem d'actuar.

Com veis posar-se a fer cuina de carmanyola no és senzill.

Primer cosa a tenir en compte que , dins la mesura de lo possible no hem de perdre la cadena de fred de l'aliment. Es a dir ha d'arribar al moment del consum a una temperatura el més semblant possible a la de refrigeració (2-4°C) . Això ho aconseguim usant geleretes o caixes isotèrmiques amb gel a dintre. No obstant pensau que la conservació en aquests aparells sols es limita a unes 2 -4 hores (mirau les especificacions tècniques). Per això convé que els plats que hagin de menester fred, siguin els primers que es consumeixin durant la jornada. També no està de més abans de partir mirar on es troben les benzineres o supermercats per a reposar el gel fos. Si us toca coordinar el menjar de la jornada , doncs també us tocarà deixar una estona la platja i pegar un bot (a vegades podeu anar a algun bar proper) a cercar gel.

L'opció de gelereta és la més recomanable, així tenim el menjar i l'agua (important) freda tota la jornada. Hi ha geleretes de picnic elèctriques que podem endollar al cotxe o al lloc on arribem, si hi ha corrent elèctrica.

L'altre situació, i la menys pràctica i segura; és la de partir sense gelereta i posar el menjar dins la motxilla. Òbviament el "menú" ha de canviar.

En aquest cas optarem per menjars el més secs possibles, productes de llauna que podem preparar al moment (per exemple un pa amb paté untat al moment). Res de croquetes, truites i per suposat res que porti maonesa, encara que sigui de pot. Aquí sí que convé fer un plànig de la ruta per a cercar comerços, bars o supermercats on cercar avituallament. Desviar-se un poc de la ruta per a comprar menjar fresc us farà quedar com un bon Sherpa.

Algunes idees per si teniu gelereta ; sempre en fred i consumit el més aviat possible. No serveix fer una truita a les 7 del matí , posar-la dins sa gelera i treure-la per sopar sense haver estat pendent d'ella .

Amanides de pasta, arròs, cuscus (amb l'oli i el vinagre a part , per trempar a darrera hora).

Formatges i embotits secs o curats (amb el pa a part i fets al darrer moment)

Arrebossats (sempre finets, perquè quedin secs). Ben escorreguts.

Fruites senceres .

Panades . Coques de verdura no ho recomano que sempre solen quedar flonges.

Snacks com patates fregides de bossa, fruits secs, etc.

Algunes galletes

Truita de patates (la poso perquè és un clàssic, però me sembla un dels productes més complicats de manipular en aquesta situació). Si la feis que sigui fineta i que estigui ben cuinada. Res de deixar-la sucosa per dintre.

Hummus, sandwiches, saladets de pasta de fulls

Per sa motxilla

Fuet, quelitas, pa, galletes, tonyina de llauna, ametlles , xocolata si no fa calor , pebres vermells torrats de llauna i si no anam molt enfora una amanida de pasta.

Que no hem de dur en cap cas Cuinats amb salsa, ensaladilles amb maonesa, patates fregides casolanes, brous, bolonyesa, amanides de lletuga ja tallada des de casa (i molt manco trempades des de casa) . Marisc o peix cru, fumat o marinat. En definitiva evitarem ses elaboracions amb salses i tot allò que no puguem mantenir les seves qualitats organolèptiques pròpies fins al moment del seu consum.

Ara si, aquí teniu algunes idees :

Amanida Marinera de pasta .

ingredients

300 g de pasta fresca bullida i posteriorment ben refredada
2 llaunes de musclos de llauna al natural i una d' escabetxats
2 llaunes de tonyina
1 ceba tendra picadeta
2 ous durs (bullits 10 minuts, refredats i sempre en fred fins al consum)
3 cullerades oli d'oliva verge extra i una de vinagre dins un pot o tupper apart)
Julivert i un poc d'àpit picat. Un poc de sal

Posarem la pasta la ceba i les herbes , tot curiós dins un tupper. A l'hora de dinar li afegirem la tonyina i els musclos i ho tremparem be. Els ous els posarem per sobre per a decorar.

Amanida de pebres torrats i tomàtiga.

Ingredients :

2 endívies

2 tomàtiques petites

1 pot de pebres vermells torrats

Julivert picat

All i picat

Oli, sal, pebre bord dolç (tot ben mesclat i dins un pot apart

Posarem les fulles de les endívies netes dins un plat. Tallarem les tomàtiques com per fer un trampó i les mesclarem amb les tires de pebres torrats, l'all i el julivert picat . Tot ben trempat. Podem posar a sobre un filets d'anxova.

Makis de meló amb cuixot salat

Ingredients: 4 llesques de cuixot salat , 1 rodanxa de meló, 1 tassa d'arròs de Sushi , 2 tasses d'aigua pr bullir l'arròs i vinagre per amanir -lo

Bullirem l'arròs i el refredarem . Un cop fred el tremparem amb el vinagre.

En lloc d'utilitzar alga nori per enrotllar com en els autèntics makis, col·loquem sobre l'estoreta de bambú una llesca de cuixot salat. Estenem l'arròs de sushi sobre el cuixot sense arribar a cobrir-les del tot. Tallam una rodanxa de meló, li retirem les llavors i la tallam en bastons estrets. Col·locam dos o tres bastons sobre l'arròs deixant que sobresurti una mica pels laterals. Enrotllam el nostre maki de meló amb cuixot ajudats per l'estoreta o makisu. Pressionam per compactar bé el rotllo que hem fet i procedim a tallar les porcions, rebutjant les dels extrems perquè quedin totes de mida semblant.

Amanida de síndria i formatge

Ingredients: 700 g de síndria, 200 g de formatge feta (de pot que posarem a l'amanida al darrer moment) , 1 ceba tendra gran, un grapat de tomàtiques cirera 120 g d'olives negres, 1 culleradeta d'orenga sec, 45 ml d'oli d'oliva verge extra, unes fulles de menta, sal i pebre.

Primer farem bolletes amb la síndria, i si no teniu l'estri fer fer-les podeu tallar-la a daus. Reservam. Tallarem la ceba tendra a rodanxes fines, i les tomàtiques a la meitat. En un bol o tupper mesclarem aquests ingredients, afegir les olives negres, escampar-hi orenga i les fulles de menta, salpebrar . En el darrer moment posar-hi el formatge i amanir amb l'oli d'oliva.

Hummus de ciurons.

ingredients

1 pot de ciurons ja preparats per utilitzar (400g de pes escorreguts), el suc d'una llimona, sal, oli, pebre vermell, un poc d'all picat, una ceba picada i un iogurt natural sense sucre que posarem al darrer moment.

farem un puré amb el ciurons passant-los pel passa purés. Els mesclarem amb la resta d'ingredients picats i en el darrer moment li afegirem el iogurt (si no en tenim podem prescindir d'ell i posar-li dues cullerades d'aigua). Ho tremparem a gust.

Una altra opció és fer-ho de diferents sabors afegint a la mescla ingredients com coriandre picat, pebre vermell coent , i muar-hi hortalisses com palets de pastanaga, de cogombre o d'api.

I unes bones postres (a part de fruita fresca) per a dur a la platja o a la muntanya poden
esser unes galetes tipus Napolitanas



Ingredients per a 25 galetes

100 g de mantega a temperatura ambient

100 g de sucre

1 ou

2 culleradetes de canyella en pols

250 g de farina

6 g de llevat de rebosteria -tipus Royal-

Per cobrir les galetes (tot ben mesclat)

4 cullerades de sucre normal

2 cullerades de canyella en pols

Posarem a encaletir el forn a un 180°C amb vent

Dins un bol batrem la mantega i el sucre fins que comenci a emulsionar (millor fer-ho amb la batedora planetària) . Afegirem l'ou i ho seguirem baten uns 5 minuts més

Ara afegirem , poc a poc, la farina (fluixa) i el llevat fins que es formi una massa homogènia.

La bola resultant la deixarem reposar dins la gelera 30 minuts .

Per a estirar-la, posarem la massa entre dos plàstics transparents i l' aplanarem amb un corró uns 2 / 3 mm de gruix. Tallarem les galetes de forma rectangular . Les col·locarem dins una bandeja de forn i les empolsarem be de sucre i canyella mesclada. Han de quedar ben cobertes. Seguidament les posarem 10 minuts en el congelador per seguidament enfornar-les uns 10 -12 minuts a 180°C (en forn ja està calent) .

Un cop cuinades les deixarem refredar damunt una reixa i preparar-les per a l'endemà partir amb la carmanyola a trescar el Món .

Bones festes de Sant Bartomeu.

Fotos: , Galletes Napolitanas, Platja de Sóller, Cala de Deià i Pioners i Caravel·les les a Bilbao.

Juan Antonio Fernández Vila.