

Parlem de cuina

Cremes i purés (I)

Ràpides, senzilles de cuinar i molt saludables des del punt de vista nutricional. Les cremes i purés suposen un aliment complet per a l'època hivernal. El ventall de sabors és ampli: verdures i hortalisses fresques, patata, llet... El resultat és suau, delicat i exquisit.

L'hivern ens ofereix la temperatura ideal per decantar-nos pels plats de cullera. Les cremes i purés, per la seva textura més o menys cremosa, són una opció molt desitjable per al nostre menú diari. Destaquen pel seu contingut en vitamines, minerals i fibra. I és que les matèries primeres principals amb què s'elaboren són les verdures, hortalisses, la patata i els lactis.

A més de pel seu sabor i valor nutritiu, destaquen pel seu escàs poder calòric, el que les converteix en un plat essencial per a una dieta saludable i equilibrada.

Les cremes naturals estan recomanades per a tota la població: Especialment per als nens i les persones de la tercera edat, ja que de vegades presenten problemes de masticació. La clau per preparar un bon puré o crema resideix a rentar i pelar degudament els ingredients. Encara que és cert que al costat de la pell es troba la major part de les vitamines, aquesta també aporta cel·lulosa, gens recomanable des del punt de vista nutricional.

El següent aspecte a tenir en compte en el moment de la preparació consisteix a treure els brins, llavors, i altres sobrants. Després d'aquests primers passos bàsics, el més aconsellable és coure els ingredients per aprofitar al màxim el seu sabor, i el que és més important, conservar les seves propietats nutritives originàries. Per tal d'evitar la pèrdua de vitamines i minerals, s'ha demostrat que la millor forma de coure verdures és no trossejar molt i amb poca

aigua. Podem coure les verdures directament dins l'aigua o bé sofregir-les primer amb un poc de mantega. Després de la cocció, el següent pas és el de la trituració. Aquesta depèn en gran mesura del mètode que utilitzem: el passa puré, el resultat és amb més grums, o la batidora, amb la qual s'obté una textura més suau.

Ingredients més habituals:
Per aportar una major suavitat a aquest plat el més habitual és afegir als ingredients naturals una base de patata, mantega, nata o llet. Depèn del nostre gust atorgar més protagonisme a un o altre aliment, perquè els matisos de sabor i color seran diferents. Qualsevol tipus de verdura o hortalissa és ideal, però hem de tenir en compte a qui va dirigida. En el cas dels més petits de la casa, pot resultar desagradable un puré amb bledes o espinacs pel color verd intens i el gust fort que adquireix.

A continuació aquí teniu una llista dels ingredients més utilitzats en l'elaboració de purés i cremes, així com les propietats nutritives que posseeixen.

1. El porro és una verdura amb potassi i fibra. El seu consum diari aporta carotens i àcid fòlic.
2. La pastanaga, segons els experts, és una hortalissa molt utilitzada com a base en cremes, que es caracteritza per ser rica en carotens, uns compostos que el fetge transforma en vitamina A.
3. El xampinyó té proteïnes i compostos nitrogenats. Aquest popular fong conté, a més, sals minerals i també presenta quantitats de vitamina B, el que genera plats plens de sabor i energia.
4. La carbassa és molt rica en sals minerals. És una gran font de potassi, betacarotè i vitamina E i B1. Es caracteritza per ser laxant, molt digestiva i estimular la funció intestinal.



5. L'espàrrec és un vegetal amb un alt contingut en àcid fòlic. El seu consum ajuda al manteniment de les cèl·lules.
6. La mongeta verda és un vegetal amb potassi. També conté vitamina C, així com betacarotè. Posseeix un suau efecte laxant.
7. El pèsol és una font de minerals i de fibra. Aporta, a més, una quantitat important de sucres i posseeix un alt contingut de fibra dietètica. Té un gran potencial com a antioxidant i és ric en isoflavones (que protegeixen de la osteoporosi, per exemple).
8. L'api conté 16 calories per cada 100 grams, i gràcies a les seves propietats diürètiques, està considerat com un dels vegetals més adients per evitar l'obesitat.
9. La ceba conté vitamines i sals minerals, i és rica en vitamina C.
10. La patata està composta en la seva major part per aigua -77%-. A més, destaca pel seu contingut en hidrats de carboni i substàncies minerals com el potassi. El seu valor calòric no és molt

elevat, i resulten molt digestives bullides, ja que d'aquesta manera conserven millor les seves propietats. En purés, s'utilitzen per donar-los consistència. El puré de patata sol exercir la funció d'acompanyar altres aliments, com la carn i el peix.

11. La llet i els seus derivats contenen àcids grassos, proteïnes i hidrats de carboni. Posseeix minerals com fòsfor i calci. Però més enllà de les seves propietats nutritives, la llet és un ingredient imprescindible de cremes i purés. El normal a un puré i una crema és que hi hagi diversos tipus de verdures i hortalisses, oli - millor si és d'oliva - i aigua o llet.

Bona setmana i ens trobam aquí d'aquí a 7 dies amb un parell de gustoses receptes de cremes i purés. www.cuinant.com parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández



Si pens és perquè visc

Amb sinceritat i la mà damunt el cor

Fa una temporadeta, i no sé per què, els meus encontres topant-me pel carrer amb amics, coneguts i altres no tant coneguts, me saluden dient-me: "llegesc els seus escrits damunt el 'Sóller'"; i... els comentaris que m'hi afegixen (ho dic amb satisfacció) m'afirmen que els són efectius. Clar, jo no som de pedra, ni una persona que m'engrandeixen les bones paraules a mi manades, però, sí, aquestes explicacions me fan reflexionar, quan escric, i preguntar-me: "què puc dir als meus



lectors que els pugui importar amb profit". Us he de dir que precisament la meua tortura no és com coordinar les paraules, ni molt manco, de què puc parlar perquè tenguí més lectors. Us asseguro que la meua inquietud n'és el desig de compartir amb ells una veritat i una evidència, veritat i evidència que vagin més enllà del que signifiquen les paraules.

Entre el renou en què vivim i la distracció, que en cada passa ens desorienta, per les senyals penjades a la carretera de les lleis i obligacions costoses que ens imposen els qui governen, pens que una paraula, avui, solitària, sense autoritat, amiga i pròxima que desperti idees de bona voluntat, és la millor, i més quan surt del cor sense interès, ni egoisme.

Si el que val més de l'home (quan dic de l'home dic de la dona) se troba en la superació de les seves debilitats humanes i en les aspiracions, conscients o inconscients, per ajudar a que tinguem un món millor, i, encara més, en els moments i en el temps que ens toca viure, la paraula de l'amic de cor els fa més amics. Aquestes ganes de millorar l'aire corromput, que respirem i ens fa estar asfixiats panteixant

de mala manera, és una valentia a la que tots hi hem de posar les nostres mans i tota la nostra bona voluntat.

El signe del nostre temps és el descobriment de la debilitat i de la poca durada dels compromisos, de les promeses, dels contractes, del jurament fins a la mort en la salut i la malaltia dels matrimonis, dels vots religiosos, de l'imposat celibat sacerdotal... Quina és la causa? Qui en té la culpa? De la mateixa manera que la tècnica domina el nostre pensament i substitueix l'esparrillament de l'ús de la raó, donant-nos-ho tot fet i cuinat, pensat i resolt, edificat i passat per ull, així, també, s'ha buidat l'equilibri de les conductes i dels comportaments de les ordenances oficials i de pobles (com Sóller); la simplicitat d'aquesta maniobra evolutiva, mundial, estatal, autonòmica, municipal, està en mans d'uns pocs que s'han apropiat del món i s'han traçat una meta: d'assolir qualsevol intent immoral i abusiu, donant-ne una explicació estudiada amb punts i comes, accents i dièresis... de com enganyar, tenint-nos contents i fotuts. Basta obrir els ulls, llegir els mitjans de comunicació, veure la TV, per quedar-te

astorat davant l'evidència. Jo no puc imaginar-me cap recepta, ni prescripció nova i original en l'art de retornar a la simplicitat, sinceritat, amicitat, que necessitem per curar el mal que ens rebel·la. Estant dins la foscor de la mentida ens falta llum per trobar el camí. De la fam que tenim de fruit de la vida bella que ens regala la vida, no hi veig manera de defugir estant aquest regals en mans avares, confabulades i professionals per entrar dins cases d'altres per robar-hi. La corrupció sols s'alimenta de carn podrida. La preocupació i la meua llarga convivència en pobles senzills, nat a Sa Pobla, poble marjalder, me fa ser de manera viscuda malpensat amb qui prediquen el que no creuen. Els efectes de crisi greu que patim, amb la música de fons de promeses que no arriben, me fa dir sense por i amb claredat que als governats se'ls veu el llautó d'una hora o dues enfora. La roba lluent, cosida pels millors sastres que pagam nosaltres, no els tapa la pudor que escampa la porqueria de les seves necessitats.

Per la vista senzilla i noble no existeix el dualisme entre la veritat i la mentida.

Agustí Serra Soler

