

Salut i bons aliments

# Fent cua a la Seguretat Social

**E**stic convençuda que a ningú li agrada esperar i menys encara haver de fer cua, ja sigui per anar al cinema o per comprar peix, però segur que a ningú li ve de gust passar el matí fent cua en un ambulatori de la Seguretat Social.

Després de més de deu anys sense trepitjar-ne un, vaig decidir que ja era hora de treure la targeta sanitària. Ja sé que a molts us estranyarà i altres pensareu que sovint moment he triat. Més val tard que mai.

Vaig arribar aviat i ja hi havia 10 persones fent cua. Tres funcionaris darrera del taulell: un, en aquest cas funcionària, fent el tema de la tramitació de les targetes i dos agafant cites i demés. En fi, que com sempre passa, la nostra cua era la interminable ja que cada persona tardava una mitjana de 30 a 45 minuts i això que molts només era per renovar la targeta caducada. En moltes ocasions els dos funcionaris restants estaven sense fer res i la nostra no donava abast, a part que la seva impressora i ordinador anaven més lents que el cavall del dolent. Jo no tenia un dia molt fi així que quan ja portava una mica més d'una hora em va entrar l'angoixa i vaig sortir d'allà tirant fum, amb indignació i amb bastant impotència. Vaig decidir tornar al dia següent amb una altra actitud i la situació era més del mateix. Hi havia un senyor gran que portava dues hores esperant i quan li va tocar el seu torn la funcionària es va posar a riure perquè ell venia a demanar cita amb el seu metge de capçalera, cosa que podria haver solucionat en menys d'un minut ja que els dos funcionaris, companys de la susdita, estaven igual que el dia anterior, sense cap tipus de pressió i amb poca feina. Un cop va arribar el meu torn em van donar les taxes corresponents per a que les pagués a un banc (impossible pagar a l'ambulatori), així que res, una altra cua més al banc (paciència, molta paciència, m'anava dient mentre la caixera parlava amb una amiga per telèfon dels seves "coses" com si jo no existís) i després tornem-hi a la cua a l'ambulatori per recollir la targeta sanitària. Encara sort que visc a una illa i no som tants ja que no em puc imaginar com hagués estat a Barcelona

o a Madrid (trànsit, aparcament, més trànsit, més aparcament), segur que hagués acabat amb un atac de nervis a Urgències per voler tramitar una targeta sanitària. Doncs bé, vaig arribar a casa a l'hora de dinar (sobre les dues i mitja, no a la una com els "europeus"), tot el matí sencer per tramitar una simple targeta que bé es podria pagar per transferència bancària on line i que després te la enviessin a casa. Per a què tenim tanta tecnologia? Alguna cosa se m'escapa, com sempre. Com anècdota, li vaig preguntar a la funcionària en qüestió si podria tenir unes anàlisis que em van fer el 2002, al que em va contestar que cap problema que en vuit



mesos fora a buscar... Aquí em va deixar anonadada... Com si el meu historial mèdic fora secret d'Estat! O hagués format part del Watergate! No em vull fer una idea del que ha de ser estar una situació greu de veritat i haver d'esperar uns dos o tres mesos per aconseguir una cita amb l'especialista o que et detectin un càncer quan ja hi ha el tema més que descarrilat. El que tampoc entenc és que els ordinadors estan per alguna cosa i no sé, jo imaginava, il.lusa de mi, que com ens tenen a tots fitxats, un cop possessin el teu número de la Seguretat Social sortiria tot el teu historial, totes les proves i visites que has fet al llarg de la teva vida... però en fi, veig que les coses en aquest país són lentes i molt més ara.

La meva conclusió: Retalls a la Seguretat Social? Millor un tall de cabells per la ministra Fátima Báñez. Crec que m'he quedat "curta"...

Salut i Bons Aliments

Yo Isasi  
www.nutricion  
encasa.com



Parlem de cuina



## Cremses i purés (i II)

**L**a setmana passada coneguèrem un poc les característiques d'aquest grup d'aliments, així com les propietats d'alguns dels seus principals components.

Aquesta setmana us proposo d'anar al mercat (o a l'hort), seleccionar verdura ben fresca i fer un bon puré o crema calenteta.

### Puré de patata duquesa

Ingredients

• 8 patates, aigua, 1 l de llet, mantega, sal, pebre blanc, 3 rovells d'ou.

Pelau les patates, i les posau a coure amb l'aigua estrictament necessària. Després encalentirem la llet amb mantega i a part batrem els rovells. Un cop fet això, passarem les patates ben escorregudes pel passa puré, hi afegirem la llet amb la mantega i els rovells.

Hem d'anar alerta de no quallar els rovells, per això mesclarem de manera homogènia i a poc a poc. Posar a punt de sal.

Aquest puré és ideal per acompanyar carns.

### Puré de carabassa

Ingredients

• 1/2 carabassa, 1 l i 1/2 d'aigua, 8 patates, 1/4 de llet, llesques de pa, sal i pebre negre

Pelarem la carabassa i les patates, i les tallarem en trossos. Seguidament bullirem la carabassa amb les patates en un litre i mig d'aigua salada durant 15 minuts.

Colar, guardant el líquid de cocció, i reduir a puré o crema, segons desitgem; afegirem el brou guardat fins a obtenir el cos desitjat. Tallarem el pa en quadradets i el podem fregir o torrar al forn.

Afegir la llet, donar-li un parell de bulls i retirar. Salpebrar al gust. Ho podem servir calent acompanyant de crostons. Podem decorar amb un botó de nata muntada.

### Crema de carabassó i carxofa

Ingredients

Per a la crema de carabassó: 3 carabassons, 2 patates, pebre, 1 l de llet, aigua, 2 cebes, 3 rovells i sal.

Per la crema de carxofes: 1 kg de carxofes, 1 litre d'aigua, 1 dl de nata líquida, 2 escalunyes, 1 gra d'all, 1 ceba tendra, oli d'oliva, sal gruixada, pebre blanc.

1. Tallarem a rodanxes els carbassons i els podem posar a bullir durant deu minuts.

Escórrer bé els carbassons i batre els rovells. Els trituram al passapuré, afegir la llet, un poc d'aigua de cocció i els rovells de manera homogènia. Posarem a punt de sal i de pebre.

2. Picarem bé la ceba, l'escalunya i l'all. I amb una mica d'oli, ho sofregirem a foc lent. Afegirem les carxofes tallades a quarts, remoure i assaonar. Coure lentament amb aigua durant deu minuts. Triturarem en tenir la verdura cuinada, afegirem la nata líquida i rectificarem de sabor si és necessari.

Presentació.

Serviren en copa de vidre, primer la crema de carbassons (més consistent) i després la de carxofes. Ideal com entrant, amb cullera petita.

### Puré d'albergínies

Ingredients

• 4 albergínies, 2 grans d'all, un ratxet d'oli d'oliva, pebre vermell dolç, 1 llimona i menta fresca.

Preescalfarem el forn a 180 ° C, mentre tant, tallarem les albergínies per la meitat, les salarem i deixar reposar 15 minuts.

Eliminarem la sal passant les albergínies per un ratxet d'aigua freda, assecar-les amb paper absorbent, i seguidament les posarem a rostir durant 25 minuts.

Quan les albergínies estiguin toves, extreurem la pell i podem tritura-les amb els alls, suc de llimona, l'oli i un pessic de pebre vermell dolç.

Presentació.

Decorar amb unes fulletes de menta fresca i crostons. Servir en bols i amb crostons o acompanyada de bastonets de verdures crues per a poder mullar.

Bon profit i ens trobam aquí mateix la setmana que ve.

parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

