

PARLEM DE CUINA

Un milió dues-centes vuitanta-vuit mil cinc-centes desset gràcies

Paral·lelament als articles d'aquesta secció, vaig posar en marxa l'any 2003 la web www.cuinant.com, on es poden consultar tots els articles publicats en aquesta secció de "Parlem de cuina"; però als llargs dels anys la web s'ha anat omplint d'altres continguts de gastronomia per tal d'esdevenir-se com a una eina útil per als amants de l'art darrer dels fogons. Seccions com: "Es sac", "Receptari", "Història de la gastronomia", "Cuines", "Docència i cuina", "Visita Sòller", "Setmanari" o les noves "Biografies", "El Bagul dels records" i "Vist a la premsa"; entre d'altres, donen fe del contingut variat, didàctic i interessant de www.cuinant.com.

Amb una mitja de més de 13.000 visites mensuals, ara s'han passat la barrera del milió de visitants arribant fins als 1.288.517 entrades (setembre 09), i més mèrit té aquesta dada si tenim en compte que la major part de la web està escrita en llengua catalana.

Per seccions, una de les seccions més visitades és la dedicada al Setmanari Sòller i als articles gastronòmics d'aquest setmanari, seguida de prop del "receptari" i de la de "cuina i cinema".

Per això vull aprofitar aquestes línies per a donar-vos les gràcies a tots i a cadascun de vosaltres, que sense el vostre suport res d'això seria possible.

I per no faltar a la nostra cita gastronòmica setmanal,

ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Del Silenci i de la vertadera Pau

En el silenci del meu estudi, contemplant totes les coses que m'envolten i me'n record també de totes les altres, que hi podrien esser, omplint com a mínim deu vegades del que hi ha, les quals les he anat deixant en el camí. Deu esser una llei de vida, el fet d'anar deixant coses enrere, i no tan sols coses, sinó familiars, amics i amigues que se'n han anat abans que nosaltres, per entrenar-nos per quan ho haurem de deixar tot, inclús el cos que ens haurà servit per fer aquest curt passeig per una existència, més o menys afortunada. Gaudir del silenci, s'hi arriba després de molts anys d'aprenentatge i haver arribat al punt de trobar-se en pau amb un mateix.

Aconseguir, inclús sense posar call, que les diverses sacsejades del món et moguin el menys possible del teu centre i punt d'equilibri; i si a qualche moment ho fan, diu un refrany nostre: "Som de terra i terregem", recuperar el centre el més prest possible.

Ha arribat la tardor, que farà el camí fins a l'hivern.

Deixarem a l'oblit certes remembrances de l'estiu; els dies aniran minvant la llum que gaudirem i haurem de preparar-nos, altra vegada, per un viatge cap al nostre interior. Forma part, i nosaltres també, del cicle de les estacions i en els hiverns, ens tocarà altra vegada a anar cap a la introspecció. Hi haurà un temps per a fer-nos preguntes, per a fer-nos reflexions sobre la nostra vida. Saber si estem al lloc on voldríem estar. Replantar-nos situacions que hem acceptat. Saber si som sincers amb nosaltres mateixos; si el que fem, pensam, sentim formen realment una unitat o si pel contrari dins nosaltres mateixos hi ha conflicte.

La felicitat és un estat abstracte i transitori. No es troba a l'abast de la nostra voluntat. Tots els instants i moments de la nostra vida, tant els "bons" com els "dolents", són efímers. Tenen un principi i un final, i inclús no està en la

avui us proposo una recepta dolça nova que hem ofert al recentment inaugurat restaurant Ben Cuiant (IES Guillem Colom Casanovas), es tracta de les Peres Bella Elena, que va crear Brillat Savarin (1755-1826) en honor a la seva germana. Espero que us agradin.

Peres Bella Elena

Ingredients per a la compota de peres:

1 quilogram de fruita pelada (en aquest cas l'usarem sencera)

2 litres d'aigua

400 grams de sucre

Suc de llimona i una branca de canyella.

Elaboració: Pelau la fruita i la posau a coure dins l'aigua amb sucre i l'aroma. Couren a foc fluix fins que la fruita sigui tendre. Deixarem refredar i conservarem dins el mateix almirar.



Ingredients per al gelat de vainilla:

1 litre de llet

50 grams de glucosa.

Un barca de vainilla (oberta i raspada)

130 grams de sucre

9 vermells d'ou

8 grams d'estabilitzant (no és imprescindible i les seves quantitats poden variar segons el fabricant)

Mesclar els vermells d'ou amb el sucre i l'estabilitzant i encalentir amb la llet fins a 80°C i mesclar-la amb suavitat amb la mescla d'ous, coure tot el conjunt uns 3 minuts a foc fluix.

Deixar madurar/ reposar dins la gelera de 12 a 24 hores, i després ja ho podem gelar a la sorbetera.

Ingredients per a la salsa de xocolata:

1 litre de nata líquida bullida amb 300 grams de cobertura.

Muntatge de les postres:

A) Peres en compota

B) Gelat de vainilla

C) Salsa de xocolata

D) Chantilly Nata Montada)

Disposar el gelat dins una copa o recipient còncav, deixant un buit per a assentar les peres. Decorar amb la chantilly i salsejar amb la xocolata calenta.

Bona setmana i ens trobam d'aquí a set dies, si teniu dubtes, precís o suggeriments podeu adreçar-vos a l'adreça parlemdecuina@hotmail.com. Per a més receptes dolces visitau www.cuinant.com.

El restaurant Ben Cuiant està obert cada dimarts i dijous de les 13:15 a les 15:00 hores. Imprescindible fer reserva.



Juan A. Fernández

el procés. I al mateix temps ens volen portar cap a una situació de vida plena d'incoherències que amb el temps ens emmalaltiran: física, mentalment i emocionalment, si acceptam el pastís enverinat que a cada instant ens estan oferint per aconseguir la "nostra suposada felicitat" i de pas omplir els comptes corrents de molts estafadors anímics. Darrerament, malgrat s'hagi emprat en moltes etapes de la història de la humanitat, sembla que una emoció o sentiment s'empra molt sovint pel rèdit que sol donar als que tenen els medis per divulgar-la. És la por. La por ens impedeix fer un procés mental per analitzar la situació i ens porta a actuar de manera incoherent. És una eina ideal per aconseguir manipular-nos. Si deixam que entri dins nosaltres mateixos, fa matx. N'he parlat d'ella i també com han manipulat la informació sobre les diverses gripes: aviària, llavors la nova, a fi de què al més mínims símptomes, correuem com a folls a "urgències" o anem directament a comprar antivírics. Aquest n'és un exemple. Cal estar a l'aguait sobre a quin parany ens volen fer arribar i qui son els que mouen els fils d'aquests entramats de teranyines.

Acabaré l'article afirmant que estic fins al que no es pot escriure o si, d'escoltar la paraula "corrupció" per tot arreu. No obris unes telenotícies que no n'hi hagi un nou cas. Esper que a tots els imputats -un cop s'hagi fet el judici, com som demòcrata crec amb la presumpció d'innocència, malgrat t'ho arribin a posar molt complicat- si resulten culpables, la llei sigui implacable amb ells i elles i retornin tots els doblers furtats, cèntim a cèntim. I que quedi ben clar, que s'ha acabat l'època de la impunitat.



Josep Bonnin

nostra mà allargar-los o acurçar-los. Tan sols viure'ls amb el suficient grau de pau interior ens pot portar a la serenitat i a la maduresa. Si som capaços, hi ha moltes coses senzilles per descobrir-los, que ens hi apropem, podem assolir i tenir la capacitat d'establir una vertadera escala de valors i donar prioritats distintes a les que es pretén que tinguem.

És la vella teoria tantes vegades exposada per molt diversos mestres, que han deixat el missatge a la humanitat. Devem canviar de paradigma: ens hem d'acostar més al "ser" que al "tenir". El ser és impermanent, allà es troba la nostra pau interior i profunda. La ment, si aconseguim mantenir-la calmada i emprar-la tan sols pel que s'ha de menester, ens ajudarà a no entrar dins d'un temporal embravit i a abandonar el discurs mental repetit i les remors continues que provoca, i que ens allunyen del vertader silenci. I a partir de la recuperació d'ell, retornar a la serenitat que és on es troba el vertader camí de la felicitat: aconseguir la pau de la que he parlat i que cap succés extern ens pugui allunyar d'ella.

No precisam per aconseguir aquesta pau, fer el camí dels ermitans, dels anacoretas; malgrat totes les remors externes, nosaltres podem determinar els nostres espais de silenci. Aquests santuaris on no poden esser envaïts per res ni per ningú i on únicament nosaltres hi tenim la clau d'accés. Actualment hi ha massa coses que estan muntades amb tota la intenció, perquè ens distraiguem i fem el camí equivocac i a la inversa. Es pretén que anem de dedins cap a defora a trobar el sentit vertader de la nostra vida, quan el viatge per arribar-hi és a l'inrevés. I no interessa, ja que allà no som manipulables i és a l'únic lloc on realment som lliures. El camí d'aquesta veritat, que com va dir un gran mestre, vos farà lliures.

Existeixen massa distraccions interessades, perquè no fem