

El Rebot de Surinyach Pasta i Gra



MAIG 2014

Condiments i espècies (I)

Gran part de les espècies que fem servir, el seu ús i tota la cultura que envolta a la seva utilització, són originàries d'orient. Cal remarcar també que han estat moltes les cultures d'arreu del Mon que han donat una gran importància dins la vida quotidiana a les espècies i els condiments. En totes les cultures han tingut un valor molt important dins la vida quotidiana, fins tal punt que algunes espècies, tals com la sal i el safrà han estat emprades com a moneda de canvi.

Hi ha tres tipus de condiments i espècies:

A) Salines, s'usen en la majoria de plats i malgrat que el més comú és la sal, podem afegir a n'aquest grup l'orenga, l'afabaguera i l'estragó, entre d'altres. Aquestes resalten les característiques (sabor i olor) de l'elaboració on son usades.

B) Àcides, tenen propietats conservants, refrescants i les més comunes d'aquest grup són el vinagre i la llimona i la resta de cítrics.

C) Aromàtiques: Tota la resta de condiments. Tenen la particularitat que aporten un intens olor a les elaboracions, i podem destacar l'all, la canyella, el romaní, el llorer, etc.

Un dels condiments més coneguts i utilitzats és la sal, però cal consumir-la moderadament. Alguns suggeriments per a substituir la sal:

- Per sopes: Llorer, nou moscada, curry
- Per verdures: Estragó, comí, clau, nou moscada, curry.
- Per a la carn: All, romaní, marduix, orenga o pebre
- Per al peix: All, pebre blanc, llimona, julivert o vinagre

La Cúrcuma

La cúrcuma és una planta tropical cultivada a l'Índia i estesa fins al nord d'Austràlia. A la cultura asiàtica se la considera com una planta màgica a causa de les seves característiques organolèptiques i les seves propietats terapèutiques i protectores, sobretot a nivell hepàtic i cutani. Com a planta medicinal s'utilitza per combatre el malestar gastrointestinal (diarrees, còlics, etc...)



L'alt contingut en substàncies antioxidants el converteix en un complement ideal per a persones que pateixen d'esgotament o falta d'energia. Són aquests antioxidants els que proporcionen a la cúrcuma les seves propietats en

la prevenció del càncer

A més, el consum de la cúrcuma també està associat a la prevenció i el control de l'acidesa gàstrica.

Consells i petites idees

Salsa per amanides

Quatre cullerades soperes d'oli d'oliva, una cullerada de suc de llimona o / i dos de taronja, una culleradeta rasa de cúrcuma, un pessic generosa de pebre negre i una cullerada de llavors de lli.

Literatura i cuina

En Gonçal. de tant en tant, li llegia un poema i ella el trobava bell, encara que molts no els entenia perquè eren complicats. Són poemes simbolistes, li deia en Gonçal, i ella, tota flonja, deia que si.

En Gonçal no cridava mai, com cridava l'Esteve, i deia "dispensi", "em permet", en Gonçal era un home diferent, delicat, com un núvol. La Patrícia pensava, no és un home com el meu pare, no es un home com l'Esteve. Sempre demanava si podia esperar l'Esteve al rebedor però la Patrícia el feia passar a la tribuna i, mentre ella feia ganxet, ell enraonava. Baixaven al jardí i se sentia el crec-crec de les pedretes en ésser trepitjades. En Gonçal acariciava l'heura color d'aran, agafava una llimona i l'olorava. Després se la passava per la cara. "Aroma de tardor", deia, "aquesta és l'aroma de Barcelona."

Roig, Montserrat (1993). *El temps de les cireres*: Barcelona : Edicions 62, 78

BACALLÀ AMB BOLETS

Ingredients:

8 talls de bacallà remullat
400 grs de barreja de bolets
1 copa de vi blanc
2 cebes
2 alls

Elaboració

Deshidrateu els bolets posant-los en un caçó amb aigua freda durant uns 45 minuts. Un cop escorreguts, sofregiu-los juntament amb els alls trinxats i reserveu-ho. Enfarineu el bacallà i fregiu-lo en una cassola fins que sigui ros. Afegiu-hi la copa de vi, les cebes ratllades i els bolets i deixeu que es cogui tot junt durant un quart, remenant de tant en tant

Salut i bon profit !

SURINYACH PASTA I GRA – ALIMENTACIÓ A GRANEL



Font: la millor cuina dels bolets de Llorenç Petràs