

Guia per als recent emancipats

Registre propietat intel.lectual: GI-214-16 per Mariona Vila Bosch

PRÒLEG

Aquesta guia d'emergència no pretén una altra cosa que **ser un llibre amic** que es pugui fullejar en qualsevol moment. De fet, està pensat per als valents que es decideixin a tenir la seva pròpia vida, la seva pròpia experiència als qui, per cert, FELICITO de tot cor.

Aquí, en aquestes pàgines trobaran una orientació que estic segura que els pot ser de molta utilitat, almenys durant els primers mesos, els més difícils.

Si els possibles lectors en treuen profit, l'autora se sentirà molt feliç per la feina feta.

Pares i mares, a vegades no hi ha temps per ensenyar els nostres fills les tasques de la llar i, encara que ho poguéssim fer, la majoria d'ells passen de tot i no tenen ganes d'escoltar-nos.

Doncs bé, en aquest petit llibre, els joves amb desitjos d'independència, descobriran consells tan útils com ara trobar l'apartament adient, tenir la casa més o menys organitzada, allargant tant com es pugui els diners i el temps. També, hi trobaran idees per a la decoració del nou hàbitat, sense oblidar-nos de la neteja, dels menús fàcils i nutritius, tant d'estiu com d'hivern, el menjar per al malalt, primers auxilis bàsics, etc. A veure si els donem una empenta...

Abans de continuar permeteu-me una reflexió que, pot semblar fora de lloc, encara que al final us adonareu de la forta relació existent amb el tema central d'aquestes pàgines: Ajudar en la seva emancipació als joves del segle XXI.

Els qui als anys setanta teníem de vint-i-u (recordeu, llavors majoria d'edat) a vint-i-cinc anys, desitjàvem amb bogeria marxar de casa. No és que no estiguéssim de gust amb la família, simplement, sentíem una gran ànsia de llibertat i de tenir plena autonomia.

Tot i que els pares d'aleshores ja eren bastant tolerants, almenys la majoria d'ells, els joves estàvem regits per unes normes que a nosaltres ens semblaven antiquades. A més, teníem ganes de fer la nostra vida.

Generalment, els nois i noies d'aquella època erem força idealistes. El materialisme i el consum desenfrenat no eren tan evidents, ni de bon tros, com actualment. Amb quatre coses d'utilitat ja n'hi havia prou per sentir-se content i muntar una llar. Per contra, ara, amb tota la llibertat, comoditat i béns materials que hem donat o encara donem als fills, tant els pares com la societat en general, no escampen la boira fins més enllà dels trenta. I és que a banda de les coses positives que ens ofereix l'època actual, les circumstàncies del present no ajuden gaire que el jovent es pugui emancipar, ja que, siguem sincers, com acabo de comentar, el desig de la gran majoria de nois i noies és l'opció de no donar comptes dels seus actes a ningú i, únicament es pot viure en aquest estat ideal o, almenys aproximar-s'hi el màxim possible, quan un mateix pot ser autosuficient.

La gran pregunta que ara ens hem de fer és: Podem arribar a ser autosuficients? En la vida laboral, per exemple, és pràcticament impossible no dependre de ningú per que en aquest àmbit tota la activitat es troba condicionada per la realitzada per altres persones o entitats. Per exemple, per vendre necessites un comprador però, si aquest no apareix les vendes són inexistents, amb la qual cosa, repercutirà directament en la teva vida professional i personal. Sí, és cert, tot està interrelacionat i en la nostra societat és una quimera voler arribar a ser totalment autosuficient.

Amb tot, hi ha un lloc on sí que podem arribar a ser-ho (o quasi), i aquest lloc és casa nostra. Tot dependrà de si estem ben preparats quan arribi el desitjat moment de tenir el nostre propi espai i començar un nou camí personal.

Aquest era, precisament, l'esperit que movia a molts nois i noies dels setanta.

Aquests fulls escrits amb afecte són, doncs, una guia per intentar que els nostres joves del segle XXI puguin assolir aquest estat ideal... almenys en la seva futura casa, a la seva llar.

Finalment, no ens oblidem que podeu escollir l'opció de compartir vivenda amb una o dues persones més, tal com fan alguns estudiants que viuen a comarques i s'han de desplaçar a la capital. És una altra manera de sortir de l'ambient familiar.

Encara que aquesta situació no representa la independència total, és un primer pas i un aprenentatge quasi sempre positiu. Amb tot, m'agradaria fer a nois i noies uns advertiments elementals: no és fàcil conviure amb altres persones... hi ha d'haver una bona amistat o almenys un respecte mutu.

La finalitat de fer ús d'una mateixa vivenda és, principalment, la d'estalviar-se uns diners. Per això, és essencial fer una bossa comuna, o sigui, compartir les despeses mensualment. Posar tots damunt la taula les mateixes quantitats d'euros per fer una distribució equitativa: tant per al lloguer, tant per menjar, neteja, electricitat, etc.

El mateix podem dir a l'hora de fer les feines de la llar. Han de quedar ben clares les obligacions domèstiques corresponents a cadascú. D'aquesta manera, no hi haurà cap malentès.

I, si algun espavilat/a s'hi repenja, tant en el pagament com en les tasques de la llar, el més adient és col·locar en un lloc visible un rètol amb els treballs i pagaments fets i no fets.

INDEX GENERAL

- Uns quants suggeriments. Pàg. 5
- La vivenda. Pàg. 6
- L'administració dels diners. Pàg. 8
- L'ordre. Pàg. 11
- Cura i manteniment de la vivenda. Pàg. 11
- La neteja. Pàg. 12
- La rentadora. Pàg. 14
- La roba. Pàg. 14
- La cuina i la seva organització. Pàg. 16
- La nevera. Pàg. 17
- L'alimentació. Pàg. 18
- Introducció a l'art de cuinar. Pàg. 19
- Llista de menús preferentment d'estiu. Pàg. 22
- Llista de menús preferentment d'hivern. Pàg. 24
- Plats d'estiu. Pàg. 25
- Plats d'hivern. Pàg. 43
- Les salses més conegudes. Pàg. 62
- I per completar el vostre dinar.... Pàg. 64
- El pícnic. Pàg. 66
- Medicina casolana. Pàg. 67
- La destresa de regalar. Pàg. 70
- L'equipatge ben fet. Pàg. 72

UNS QUANTS SUGGERIMENTS

El ser independent i per tant autònom vol dir que et sents capaç de viure per tu mateix, que ja has deixat la casa de la família i les seves convencions.

És clar que et sorgiran dificultats de tot tipus en la teva futura existència, però com podràs comprovar, és tan gratificant forjar la teva pròpia vida!

D'altra banda, coneixes alguna persona que no tingui problemes? Es tracta d'escorcollar, assimilar i lluitar contra les nostres pors, i si ens equivoquem, haurem de reflexionar què hem fet malament per poder esmenar-nos a la propera. Ens hem d'acceptar tal com som, sempre mirant de millorar, és clar.

Una ajuda per superar els problemes és observar-los com si fossin afers del passat, que a dia d'avui ja no semblen tan importants, o també, imaginar-te que ets dins d'una pel·lícula, la qual, sempre tindrà un final.

Els amics, els bons, els que saben escoltar són molt importants en aquests casos, com també ho és mirar de no perdre mai el sentit de l'humor.

La felicitat, ja se sap, poques vegades ve des de fora. Tot i que ho pot semblar, és un engany disfressat de foteses materials. La felicitat és un estat interior. L'alegria de viure, la trobarem quan estem fent el que realment volem fer i ens complau de totes totes. Amb tot, no podem pas considerar que aquest benestar ha de ser etern. És com quan al matí ens mirem al mirall: uns dies ens veiem bé i uns altres ens sembla que tenim un aspecte fatal, quan la nostra cara és la de sempre i el que realment ha canviat és l'estat d'ànim.

Procureu tenir calma i viure el millor possible cada moment de la jornada. I com es pot fer això? Calculeu el temps tenint sempre present que hi ha prioritats en les tasques a fer. Aparteu els pensaments negatius del tipus: "No puc més", "No ho aconseguiré", etc.

El temps lliure és important, no el perdís escarxofat al sofà empassant-te tots els programes de la televisió. Busca el silenci per connectar amb tu mateix, mira dintre teu i pregunta't que és el que vols i com ho pots aconseguir. No et possis objectius impossibles per que si no els assoleixes encara et sentiràs més frustrat.

I si us arriba aquest malson que és l'atur? Al principi us semblarà que s'enfonsa el món. Però heu de vèncer aquesta percepció tan nefasta.

A banda de tirar d'Internet i de sortir cada dia a repartir curriculumus (buscar feina és una feina), heu de tenir alguna afició que no tingui res a veure amb els vostres estudis ni amb el treball. Apreneu a disfrutar de les petites coses: una truita de patates amb els amics, una estona de música o de lectura, una posta de sol al parc, etc.

Aproveu el temps fent algun curset o estudiant un idioma a fi de millorar el vostre historial acadèmic. Penseu que a les aules trobareu gent en la vostra mateixa situació amb la qual cosa us anirà bé compartir idees i problemes.

També pots fer-te voluntari. Sortosament hi ha una joventut molt ferma, la que destina una part de les seves hores lliures acompanyant gent gran a passeig, donant-los companyia i conversa, la que arrenca un somriure als nens dels hospitals, la que guia als disminuïts en excursions, vacances, etc. Amb aquesta manera de fer, se sent una satisfacció molt gran i es rep més del que es dona.

D'altra banda, estima't i respecta't a tu mateix, no et sentis culpable que l'empresa on treballaves hagi fet fallida o t'hagin fet fora.

Sobretot no et quedis tancat a casa en pijama i no descuidis la cura del teu aspecte físic com els passa als qui es pensen que la droga els resoldrà el seu estat d'ànim. Que una cosa és una festa en un dia assenyalat i l'altra que el porro es converteixi massa sovint en un hàbit. Al respecte hi ha un capítol dels Simpson on és molt evident la decadència física d'en Homer quan li agafa per fumar herba cada dia.

Vés a fer esport, o simplement a caminar observant, escoltant, sentint la vida al teu voltant i respirant a ple pulmó. Això t'anirà molt bé a nivell psicològic, et sentiràs més alegre, millorarà la teva autoestima i dormiràs millor. Ah! I sobretot allunyat de les persones "tòxiques", de les que no t'aporten res de positiu.

Recorda que sense esforç no hi ha èxit. Crec que amb molta constància es pot trobar una feina o si no sempre queda el plantejar-se muntar qualsevol cosa i fer-se emprenedor tot i que no ens enganyem, és complicat per que es necessita encara més força de voluntat. La societat està canviant i aviat serà una col·lectivitat d'autònoms.

Tingueu valentia i coratge.

LA VIVENDA

Quan els joves han pres la determinació d'emancipar-se, el següent pas és la busca d'una vivenda adequada a les seves necessitats i, creieu-me, no és cosa de bufar i fer ampolles. Per aconsellar-vos una mica, aquí teniu uns procediments bàsics.

La casa o pis que trieu ha d'estar ben orientada, és a dir que rebi molt sol a l'hivern i poc a l'estiu. El més adient seria de sudest o sudoest. També, hi ha orientacions mitges en relació als punts cardinals. Quant a la seva situació, convé que estigui prop de la feina o dels centres d'ensenyament per als qui encara cursin estudis. Ben comunicada, amb transport públic proper. Millor en carrers de poc moviment per tal d'evitar els sorolls tan molestos sempre, sobretot de nit. Vigileu que en el mateix immoble no hi hagi un restaurant o un bar, ho dic per les olors que puguen i, a més, els extractors de fums fan soroll.

És important que sigui una vivenda amb una bona il·luminació natural. El sol, que tot ho purifica, ha d'entrar a les habitacions ja que les escalfa. És un gran desinfectant i un estalvi important d'energia. També, ha de ser airejada, amb ventilació directa als dormitoris, cuina, menjador i, si pot ser, també al lavabo. Quan ja s'hi viu és important obrir les finestres i ventilar les habitacions almenys durant deu minuts cada dia per tal de renovar l'aire.

A les ciutats són millor els pisos alts per evitar la pol·lució del carrer i tenir més llum natural.

Ja sigui un pis o una casa el que esteu buscant, es molt important vigilar que no hi hagi taques d'humitat a les parts baixes de les parets, seria un mal senyal i si no s'arregla aquest greu problema, habitareu un lloc insà.

Segons si aneu a viure sols o acompanyats, tindreu en compte la capacitat de la vivenda. Per petita que sigui aquesta, cada una de les persones que la disfrutaran haurien de tenir el seu lloc íntim on es pugui, llegir, estudiar, etc.

Feu especial atenció a la cuina i al bany, observeu bé les instal·lacions d'aigua, gas, electricitat, endolls, llum de l'escala, aixetes, etc. Que després no surti cap sorpresa desagradable. Per exemple, si el pis és de lloguer assebeu-vos que l'aigua o el llum estiguin donats d'alta per que si no tindreu unes despeses addicionals. Si és de compra recordeu demanar el certificat energètic, actualment obligatori.

Un cop instal·lats ens dedicarem a la decoració de la llar segons les preferències de cadascú. Crec que això, si la memòria no em falla, és el que més il·lusiona al passarell recent independitzat.

La manera de guarnir una casa diu molt de la personalitat del que l'habita. Poder, per fi, expressar a través de la decoració la manera de ser i de pensar de cadascú és una activitat molt agradable i emocionant.

Tot i que a calcs pares es disposava de quasi, quasi via lliure, també segurament hi havia unes certes limitacions pel que fa a la pintura, mobiliari, posters, etc. sobretot si el dormitori era compartit amb un altre germà.

Després de la mudança i dels enfeïnats primers dies (neteja, etc.) és l'hora de començar a organitzar l'espai, sobretot en els habitatges petits. Recordeu allò que diuen del llit, si és possible ha d'estar orientat cap al nord.

En tota vivenda, és essencial disposar d'un armari per a la roba. Si no pot ser, es pot buscar en els comerços una barra travessera penjada en dos suports de metall. També queda molt juvenil aquells prestatges de tela que es pengen del sostre i són per a jerseis, samarretes, bufandes, guants, etc.

Si la casa no disposa d'un armari pels estris de neteja i d'un altre en el bany per a la higiene personal, subjectarem a la paret unes lleixes, en aquest cas de fusta, vidre o metall.

A la cuina o menjador és imprescindible un moble que pugui contenir plats plans, fondos i de postre, vasos d'aigua i vi, tasses per a la llet i per al cafè, cafetera, gerra, coberteria, setrills, enciamera, un parell de plates, carmanyoles per al congelador i altres utensilis.

El parament més bàsic que no pot faltar per guisar és el següent: olla per a sopes i verdures, dues cassoles de diferents mides, cassó, plata per anar al forn, paelles de més d'un tamany, una d'elles ha de ser la individual que és la que va millor per fer l'ou ferrat, una escorredora gran i una de petita, un colador, un ratllador, estisores, ganivets de diferents tipus, morter i mà de morter, coberts de fusta, un cullerot per a la sopa, espàtula foradada i minipimer.

Encara rai que actualment podem trobar molts basars per tot arreu. Abans, fa anys havies de comprar el parament de la llar als grans magatzems o al petit comerç i ni de bon tros era al mateix preu d'ara, evidentment tot sortia més car. Com que el més segur, però, és que esteu una mica escurats de butxaca, ha arribat el moment de fer treballar la imaginació i servir-se de trastos, capsos i mobiliari reciclat. També, podeu demanar aquella calaixera o aquella taula dels avis que ja no fan servir i refer-la completament al vostre gust. Absteniu-vos de tenir vergonya o amor propi i pidoleu a la família i amics aquells possibles objectes que ja no necessitin.

Per a aquells que la decoració no sigui el seu fort, a les llibreries hi ha nombroses revistes sobre el tema que ens ocupa on també s'explica com renovar o pintar mobles vells, com empaperar, i la manera d'aprofitar els espais petits.

Ara comentaré quatre conceptes bàsics sobre decoració:

- Primer. Cal recordar que els colors blau i verd són tranquil·litzants.
- Segon. És millor pintar de color blanc o de color molt clar les habitacions petites ja que automàticament tindran l'aspecte de més grans i més il·luminades.
- Tercer. Podem aplicar el mateix concepte per a les habitacions fosques, pintant-les de blanc o color crema, les quals, semblaran més lluminoses. Es poden fer algunes combinacions que resultaran molt boniques, com ara la paret principal empaperada i les altres pintades, o bé una paret estucada i les altres llisses, o també es pot pintar el fris d'un color que sigui viu. En fi, sigueu creatius mirant de no arribar a semblar horteres.
- Quart. No us ompliu en excés de figuretes, gerros, tapissos, accessoris, quadres, etc. sobretot si la casa és petita. Recordeu que la pols es posa per totes bandes i és una feina més a l'hora de netejar quan precisament el que es busca és no tenir gaire feina.

La que escriu aquest compendi per a la llar, no pot concebre una terrassa, un balcó o una finestra, per petita que sigui, que no contingui almenys un parell de testos amb

plantes. En el cas del sexe femení, això ja és del tot inconcebible. En les façanes grises de les ciutats, en les cases dels pobles, en els apartaments de les viles que donen al mar, a vegades diminuts, però sempre amb una sortida, les plantes donaran una nota d'alegria, vida i color.

Si voleu poca feina, decanteu-vos per les plantes verdes que no són tan exigents com les flors. Només s'ha de conèixer si necessiten ombra o sol, molta aigua o poca. Compreu les que us seran útils a l'hora de guisar alguns plats de carn, com ara les aromàtiques: farigola, menta, romaní, julivert, etc. certament molt resistents.

A les flors se les ha de mirar una mica més, però el tenir-ne unes poques no vol dir que us consumeixin tot el temps lliure del que disposeu. És millor que trieu les que floreixen tot l'any i no tenen gaire pretensions com és el cas dels geranis. Crec que aquest petit esforç, sempre satisfactori, paga la pena per al plaer de la vista i moltes vegades també de l'olfacte, per no parlar de l'estímul positiu sobre l'estat d'ànim.

Quant al dispendi no cal patir: al mercat trobareu plantes d'un, dos o tres euros. Si són adultes i per tant ja formades, amb cinc o sis euros en tindreu prou. A més a més, els marxants us podran aconsellar i aclarir els dubtes que tingueu. No hi ha excusa doncs, animeu i coloreu la vostra estimada vivenda!

Nota molt important:

En una llar no hi poden faltar les coses següents: Una farmaciola, una escala, espelmes, llumins, llanterna, una caixa d'eines per al bricolatge amb el més bàsic: estenalles, martell, alicates, tornavís, cargols, metro, clau anglesa, claus i tisores.

També, un cosidor amb tisores, algunes agulles i fils dels colors més comuns, didal i cinta mètrica.

No oblidem tampoc un racó de la casa o de la cuina que faci de rebost i on no hi ha d'haver cap mancança del més essencial, o sigui: oli, sal, vinagre, farina, farina de galeta, pasta, arròs, te, cafè, infusions, cacao, galetes, xocolata, llet, sucre i, també algunes begudes per si tenim visites. A la verdulera no hi poden faltar les imprescindibles patates, cebes i alls. Qui sap si algun dia podem tenir una emergència! Un cop amb tot el necessari a l'abast, és el moment de posar en pràctica allò que les mares ens han ensenyat referent a l'ordre: tenir a mà allò que més sovint hem de fer servir, i d'aquesta manera trobar les coses desseguida a fi de no perdre el temps buscant. Aquí toparem segurament amb la falta d'autodisciplina mantinguda durant anys. Per alguna raó deu ser que dels dormitoris dels nens i més endavant d'alguns joves en diuen "la lleonera".

Si el nostre desitjat cau, el tenim mitjanament ordenat, hi trobarem harmonia, descans i equilibri per estudiar, treballar o desconnectar.

L'ADMINISTRACIÓ DELS DINERS

La primera regla per viure independent és saber administrar-se bé els diners que serveixen per tenir cura de nosaltres mateixos i de les coses i despeses de la llar. L'èxit per arribar a final de mes, passa necessàriament per portar una bona administració i distribució dels euros que mensualment ens arriben per la nòmina i donar-los el màxim rendiment, per la qual cosa, és imprescindible tenir una agenda per portar la comptabilitat, una comptabilitat bàsica, sense complicar-se la vida, és clar, només es tracta de poder veure d'un cop d'ull la relació que hem establert dels ingressos i de les despeses.

Les despeses són de tres tipus, les fixes, les circumstancials i les extraordinàries.

Les despeses fixes són les imprescindibles: menjar, lloguer o hipoteca, llum, aigua, gas, transports, telèfon, productes de neteja, perfumeria i farmàcia, una part per a l'oci, etc.

Les circumstancials són: roba, perruqueria, calçat, tintoreria, llibres, bricolatge, vacances, etc. O sigui, les que només vénen de quan en quan.

Les despeses extraordinàries són aquelles que no estaven previstes però que et veus obligat a fer: regals, metges, aniversaris, reparació d'algun electrodomèstic, etc.

Per anar bé, cal donar prioritat als pagaments fixes i després als circumstancials. També, establirem un tant per a alguns capricis i quant a la resta dels diners, encara que en quedin pocs, els destinarem a l'estalvi en previsió d'extres en el futur, per que ja se sap: "de mica en mica s'omple la pica". En aquest últim punt, segons l'experiència de mares de família amb les quals he parlat, és on els joves fallen. Generalment, van tirant de beta fins que s'acaba el salari. A vegades els euros se'ls fonen a les mans i només recorden els dispendis més importants.

Nois, noies, no pretenc donar-vos la pallissa, però si no ho feu així, acostumats com esteu a gastar sense miraments, a meitat de mes ja anireu penjats.

Per tal de no passar-se, és convenient anotar regularment totes les despeses i a mig mes fer una revisió per veure si ens hem desmadrat amb els diners, en quins conceptes els hem gastat, si eren importants o es podien evitar... En el cas que ens haguem excedit, per anar bé, haurem de reduir el consum d'una altra partida.

En el capítol de les despeses fixes, la caixalada més grossa se l'enduu naturalment el lloguer i l'alimentació. Quant al lloguer, s'acostuma a pagar a primers de mes.

En la despesa del menjar, per anar bé, heu de dividir el que tingueu assignat entre les quatre setmanes del mes i mirar de gastar relativament el mateix en cadascuna d'elles. Ho podeu aconseguir fent la llista de la compra amb molta cura donat que, a vegades, es compren coses que ja es tenen i fins i tot poden caducar. Anoteu el que falta realment en el rebost i prescindiu de capritxos d'aquests que entren per la vista, són cars i no ténen cap aliment ni són primordials en la dieta diària. Això no vol dir que, de tan en tan, no poguem cedir a algun desig.

Potser, la primera setmana gastareu més que la segona. Això és degut a que al llarg del mes anterior s'han acabat les provisions més bàsiques: arròs, sucre, oli, etc. però a la següent setmana haureu de gastar menys per quedar equilibrats.

Quan us acostumeu a comparar preus en diferents supermercats, sense adonar-vos-en anireu coneixent on i quines són les ofertes més adients. Recomano no llençar els fulletons d'alimentació i drogueria que trobeu a la bústia, la vigència dels quals sol ser d'uns quinze dies a un mes.

S'ha de vigilar el reclam tan en voga de "comprin dos i emporti-se'n tres". A vegades cada unitat té menys grams que l'envàs genuí amb la qual cosa la quantitat és quasi la d'abans.

Si es disposa de temps per fer una escapada de la feina i acostar-se als mercats setmanals de pobles, barris i ciutats, veureu que les fruites i verdures són més fresques i, juntament amb els embotits, les mil varietats d'olives, les plantes i flors i la pesca salada també resulten a més bon preu. No és casualitat que hi hagin mercats al carrer en els quatre punts cardinals del planeta.

Personalment, quan he pogut viatjar, he visitat els mercats del carrer. A banda de descobrir tot tipus de verdures i altres aliments diferents dels de casa nostra, el que m'agrada és el seu colorit i l'alegria que els envolta. Recordo que un dimecres a París, en un mercat relativament a prop de l'arc del Triomf, vaig veure una senyora que semblava una directiva d'empresa que anava de vint-i-un botó amb uns talons d'uns 10 cm. estirant el carret de la compra, sense manies. Per que ja se sap, el mercat al carrer agrada tothom i el preu és més ajustat. Per cert, en aquest espai a més de roba, sabates i estris per a la llar, també hi havia peix, menjar preparat i pollastres a l'ast.

Tornant a l'economia, tal com he fet esment abans, és imprescindible tenir una agenda, la comptabilitat de la qual ha de ser senzilla per tal de veure-la al primer cop d'ull. És necessari fer el balanç mensual, és a dir, sumar totes les despeses que hi ha hagut, restant-les després del total dels diners destinats per passar el mes, amb la qual cosa, evitarem el dèficit i mirarem quan i d'on es pot estalviar. A vegades, si es vol enguardiolar s'ha de saber prescindir d'un desig innecessari. A canvi però, tindreu una bona alegria quan vingui un imprevist o les vacances. Actuant d'aquesta manera, disposareu d'uns diners addicionals que amb algun petit sacrifici heu apartat prèviament.

Petits trucs per no passar-se del pressupost mensual:

- De forma general, gastar del que s'ha guanyat per la nòmina, no dels estalvis i, sobretot, anotar les despeses.
- Saber comprar fent una comparació de preus mirant en més d'un comerç. En el capítol del menjar, mireu també les ofertes i no adquiriu més del que es necessiti. Recomano una petita pissarra penjada a la paret de la cuina o un paper enganxat a la porta de la nevera per anar apuntant el que fa falta. D'aquesta manera, anireu al supermercat amb les idees clares del que s'ha d'adquirir.
- Quant a la roba, per exemple, penseu que a l'armari es poden tenir unes quantes peces clàssiques de botiga que com que són bones ens duraran més i les anirem combinant amb d'altres de forma i de colors més cridaners i a l'última moda, de "mercadillo" si es vol i, com que són més barates, les podrem renovar més sovint quan estiguin una mica antiquades, velles o simplement ja no ens agradin.
- En el present, suposo que degut a la crisi, si passegeu per Internet trobareu webs que són de roba i, també, de tot tipus d'objectes, ja sigui electrònica, música, antiquitats, etc. de segona mà o sense estrenar. En alguns casos, els preus són més barats que a la botiga i és molt còmode poder pagar per Paypal, per exemple. Però, segur que tot això ja ho sabeu...
- Sempre que es pugui, pagueu al comptat i eviteu deutes ja que tard o d'hora caldrà fer front a les compres fetes amb la targeta.
- No comprar coses innecessàries amb la excusa: "per si un dia les necessitem".
- Els que no siguin uns manetes és molt convenient que aprenguin una mica de bricolatge. Faran un bon estalvi, i a més és divertit.
- Per economitzar a la nostra llar, es recomana no tenir llums, aparells ni els focs de la cuina encesos si no es fan servir. Mireu que la base de la paella o cassola que poseu a sobre del fogó sigui d'un diàmetre superior al cremador, d'aquesta manera no es perdrà la flama inútilment pels costats. Els fluorescents i làmpades L.E.D. consumeixen molt menys que les bombetes clàssiques. Tampoc cal ser massa garrepa; a vegades des del carrer a través dels vidres m'he fixat que hi ha gent que veuen la tele a les fosques, això és molt dolent per a la vista, poseu sempre almenys una petita il.luminació d'ambient.
- Si per les finestres es filtra aire de fora, l'escalfor de l'estufa es notarà menys consumint el mateix. Va molt bé i no és car posar unes juntures de goma o d'escuma.
- Referent a la despesa de l'aigua, vigileu que les aixetes no gotegin. Com ja deveu saber, gasta molt menys donar-se una dutxa que fer-se un bany, ni que sigui omplint la banyera per la meitat.

- Esmorzar a casa surt més a compte! El bocata de mig matí se'l pot preparar un mateix abans de marxar a la feina. Hi ha moltes empreses que tenen un habitacle per als empleats amb microones, cafetera, nevera, gots, etc. Aprofiteu-ho, doncs i porteu, si és pot, la carmanyola a la feina. No costa pas tant preparar-se la manduca el dia abans. Això es traduirà en un estalvi substancial a final de mes.
- Si ets fumador/a compra el tabac a l'estanc. Pensaràs que són pocs cèntims, però tot suma. Encara que el millor per a la butxaca i la salut és no fumar.
- Estalvia bus i cotxe. Camina, t'anirà bé per el teu cos, fins i tot et relaxaràs i estaràs de més bon humor, si no vas amb el temps just, naturalment.
- No facis servir el telèfon per inutilitats. (Em temo que en aquest sentit no em fareu gaire cas).

Tots aquests consells poden semblar tonteries d'abans de la guerra, però si ens estalviem un euro per aquí, dos per allà, un altre dia uns cèntims i ho sumem tot el dia 30, disposarem d'una petita o no tant petita quantitat de diners que gastant sense miraments s'hauria volatilitzat.

L'ORDRE

L'ordre a vegades és una qualitat innata en algunes persones, a d'altres però, els costa molt més ser ordenats. La majoria dels qui no ho són diuen que coneixen amb precisió on són les seves coses. El cert és que això no sempre és així i que es perd molt temps buscant allò que no es recorda on està desat, ja sigui per anar amb presses, ja sigui per que en aquell moment estàvem pensant en una altra història, o sigui despistats.

En una cambra organitzada on cada cosa és al seu lloc, sembla que hi ha d'haver una harmonia i una pau interior que és molt beneficiosa per estudiar, descansar o treballar que no pas en una altra plena de malendregos i que sigui un caos d'objectes, roba, llibres i revistes amuntegades. És per aquest motiu que, sense caure en excessos, és bo tenir un lloc per a cada cosa, i que sempre sigui el mateix. Tinguem en compte que l'ordre multiplica l'espai.

Abans hem comentat els armaris que són necessaris en una llar per a cada tipus d'estança. Si a la casa on ens hem instal·lat no hi ha prou guarda-robes embotrats o mobles suficients, s'ha de fer ús de la bona voluntat, de la imaginació i de les manetes, per això deia abans que seria molt útil aprendre bricolatge.

Aprofiteu buits, els espais a sota les escales, sostres alts, etc. Munteu prestatgeries, poseu perxes darrera les portes, etc. Amb quatre llistons, una barra i unes cortines ja tenim un armari improvisat i econòmic. Us aconsello mirar revistes especialitzades en decoració. Si no voleu gastar, a les biblioteques públiques en trobareu moltes. Aquestes publicacions toquen a fons el tema dels espais reduïts i us poden donar bones idees.

CURA I MANTENIMENT DELS MOBLES DE LA VIVENDA

Per tenir els mobles nets i ben cuidats, s'han de netejar periòdicament. Es comença per treure la pols amb un drap dels que no deixa borra, després passarem un altre

drap, sempre en la direcció de la veta, humitejat amb un producte específic que trobarem en el súper, n'hi ha de moltes marques i diferents preus. Quant a la conservació, s'ha d'evitar el deixar testos humits a sobre la fusta, cal posar un plat a sota o ficar-los dins un altre test sense sortida d'aigua. Si es bonic, ens farà d'ornament i tot.

Si a la taula no hi ha tovalles, no col.loqueu tasses ni gots sense un protector. Els venen de totes les formes i colors. Si, amb tot, queda una taca, procureu treure-la abans no s'assequi.

Els mobles de bambú, tan escaients per als joves, per cert que no són barats precisament, es renten amb un drap mullat amb aigua i unes gotes de sabó. Assequeu-los bé.

Els armaris de cuina que siguin de fusta, els rentarem de tan en tan amb aigua una mica sabonosa, després els eixugarem bé. Opcionalment, acabarem amb un esprai protector per a la fusta.

Si s'ha de restaurar un moble, primer de tot el llimarem amb paper de vidre no massa gruixut per treure'n les impureses i després amb paper de vidre a l'aigua, el més fi, per deixar-lo llis i polit. També, el podem decapar. Al mercat hi ha productes especials per fer-ho. Després l'envernissarem o el pintarem, segons el gust de cadascú. Si el moble està molt malament, sempre som a temps a consultar un professional.

LA NETEJA

En aquest apartat no voldria extralimitar-me explicant procediments exagerats de netedat i pulcritud que potser ningú seguirà donat que el temps és limitat per als nois i noies, ja siguin treballadors, estudiants o joves pares de família. El que en aquest sentit les mares d'abans ens varen ensenyar, ara resultaria tremendament excessiu, així que em limitaré a recomanar el més elemental per tenir una casa acollidora i agradable a la vista, que en realitat és del que es tracta.

Per a l'activitat de la qual parlem, són imprescindibles els següents estris:

- Escombra i recollidor.
- Draps per treure la pols i draps de cuina.
- Fregall per al bany i per rentar els plats.
- Aspirador si és possible.
- Una galleda per fregar el terra.
- Escombreta per al WC.
- Paper de diari per netejar vidres ja que va molt bé per que s'eixuga tot seguit i no deixa pelussa.

Quant als productes, necessitarem com a mínim sabó per fer els plats, lleixiu, lleva taques, alcohol de cremar o un altre desengreixant per a les rajoles, neteja vidres tot i que diuen, i ho tinc comprovat, que el millor és aigua amb un raig de vinagre. Un detergent per rentar a màquina, n'hi ha de tots tipus: líquid, en pols, en càpsules, en taquetes, ecològics, anticalç, etc. Sabó líquid per a les peces delicades de roba interior o per als jerses de llana. Un altre detergent per fer els sanitaris, també serveix però, el de fer els plats.

Si complíssim al peu de la lletra tot el que ens mostra la publicitat sobre els productes de neteja que són necessaris, no ens hi cabrien als armaris i a més a més seria casi una ruina econòmica. Es tracta d'adquirir l'indispensable i fer-ho amb enteniment.

Fer o estirar el llit és la primera tasca diària. Però, sobretot, és essencial ventil·lar les habitacions durant almenys deu minuts. Si ets fumador/a, no t'oblidis de BUIDAR ELS CENDRERS encara que no siguin plens per que fan molta pudor i aquesta queda a l'ambient.

Com que la cuina i el bany es fan servir cada dia, una bona higiene seria fregar el terra més sovint que les altres estances per a que no s'acumuli la brutícia. Més val una repassada ràpida que no pas deixar apoderar la porqueria ja que llavors costa més de treure-la. És clar però, que els que viuen sols o no guissen massa a casa, pràcticament no embruten. En aquest cas, podríem netejar només els caps de setmana. El que inevitablement s'ha de fer cada dia és rentar els plats. Una gran pila de plats bruts a banda d'ocupar lloc, fa pudor i és molt desagradable a la vista. A més, quan ens hi posem, tindrem més feina acumulada.

A la cuina, per accident, pot caure oli o restes de menjar al terra, com netejar-ho? Senzillament: abocant per sobre serradures amb generositat, deixant-les actuar una estona llarga per a que absorbeixin la taca i, després, escombrarem i fregarem. El mateix es pot fer amb els vòmits.

Les rajoles del bany només es fan molt de quan en quan, però s'han de fer per que no quedin aquelles desagradables taques que deixa l'aigua que porta calç. Si les voleu mantenir bé, les podeu netejar molt fàcilment si després de dutxar-vos aprofiteu tot seguit el vapor que deixa l'aigua calenta a les parets i les eixugueu, sempre en la mateixa direcció, amb un drap que sigui absorbent.

Una vegada per setmana, és convenient fer la neteja de tota la casa, el que abans en dèien fer dissabte. Tampoc cal que sigui molt acurada, és simplement fer el manteniment de forma periòdica.

En cas que us fes mandra, tinc una recepta que no falla mai: posa't la música que més t'agradi, si és marxosa, millor, i endavant. Primerament s'escombren totes les habitacions de la llar amb les finestres obertes, naturalment. Hi ha qui ho fa adaptant una funda a l'escombra per tal de no aixecar polseguera, crec que s'en diu mopa i és una bona idea per als qui pateixen al·lèrgia o asma. Si es tenen catifes, expolsar-les bé o passar-hi l'aspiradora o el respall amb productes adequats que venen a les drogueries. De fet n'hi ha prou esquitxant-les amb una mica d'aigua. Després traurem la pols del mobiliari i, finalment, fregarem el terra posant un rajolí de lleixiu a la galleda. I, com s'ha de fregar? Primer es fa una passada amb la fregona ben mullada i, seguidament, s'aplica una segona passada amb la fregona molt escorreguda.

Compte amb els productes olorosos per afegir a l'aigua, si se n'abusa treuen la brillantor de les rajoles i aviat s'hi veuen les petjades, amb la qual cosa queda més brut que abans. Amb tot, us aconsello que si els feu servir, i això també val per al lleixiu, afegiu-los quan la galleda ja sigui plena, per que si no, amb la força de l'aigua de l'aixeta caient a dins, és produirà molta escuma i el paviment no quedarà gens bé. Atenció amb el lleixiu que, mes d'una vegada, ha tacat per sempre més, un pantaló o faldilla.

És evident que el propòsit d'aquest manual només és el d'orientar-vos, no el de fer decrets. Tenint això ben clar i per als qui siguin amants de l'ordre i la pulcritud, que n'hi ha, continuaré amb el tema netedat dient que estaria bé trobar un dia per fer una habitació més a fons. I ho farem començant per netejar els sostres ja que amb el temps a vegades la pols acumulada es converteix en teranyines que retirarem amb una escombra de mànec llarg o bé enfilats en una escala.

Cal posar especial atenció a les cantonades. A continuació, traurem la pols de portes, finestres, mobles i làmpades. Rentarem els vidres i ordenarem l'armari si és que n'hi ha un a la cambra. Quedareu parats de les coses inútils o passades de moda que conserveu en el guarda-roba, ja que és un lloc que no es revisa gaire sovint. Segur

que trobareu objectes que ni recordàveu. El fet és que si anem retirant el que ja no serveix, tindrem més lloc per a d'altres coses.

L'últim pas és, com sempre, fregar el paviment. Fent-ho d'aquesta manera mai s'acumularà la feina sinó que quedarà repartida en el calendari de tasques que hàgim preparat. Naturalment, sempre poden sorgir impediments com ara trobar-se malament, exàmens, horari de treball extra, etc. Llavors s'haurà d'anar improvisant sobre la marxa.

De cara a l'estiu, s'han de guardar totes les mantes amb un producte olorós/insecticida per tal de protegir-les contra les arnes, abans però, les haurem ventilat durant 24 hores. També, farem el mateix amb les catifes ben respallades i espolsades tot i que hi ha qui les té lluint tot l'any.

Abans quan venia la calor, a les cases que tenien minyona o personal de fer feines durant unes hores al dia, entre d'altres ocupacions era molt normal treure les cortines gruixudes que es rentaven i guardaven, deixant només les cortinetes fines amb la qual cosa es sentia més sensació de frescor. Arribada la tardor, tornaven a treure-ho tot, s'airejava de nou i es col.locava un altre cop al seu lloc. (Parlo d'altres èpoques i de famílies benestants on la dona no treballava fora de casa).

En el present, amb la vida tan accelerada que es porta, això ja no es fa d'aquesta manera. A casa nostra no es toquen ni catifes ni cortines. És més, tan sols hi ha una alfombra gran al rebedor i una de petita per al mesos de fred als peus del sofà. Per què? Doncs per que porta feina mantenir-les netes ja que amb l'aspiradora no n'hi ha prou i com que s'han d'espolsar i pesen, m'estimo més disposar del temps per invertir-lo en una altra activitat... escriure per exemple.

LA RENTADORA

Fem memòria del més elemental: No barrejar mai teixits blancs amb teixits de color. La roba blanca permet afegir a la cubeta corresponent un raig de lleixiu mentre que la de color necessita un llevataques sense lleixiu.

Per aconseguir una mica d'estalvi no feu rentades amb quatre peces de roba, més val omplir l'aparell tot i que no fins a rebentar.

Si la roba no és molt bruta es pot fer un programa curt amb aigua freda. L'aigua calenta només la posaria per a peces molt tacades. Almenys de tant en tant és convenient fer la bugada amb un antical per protegir l'aparell de la calç.

I també, cada cert temps és molt convenient netejar el filtre per que no quedi mai embussat. A la guia d'instruccions de la rentadora s'explica com fer-ho, és molt senzill. Segur que esteu al corrent que hi ha rentadores que s'obren per la part de dalt, són molt còmodes i les més adients per als que pateixen de mal d'esquena i sobretot per a les embarassades

LA ROBA

Estaria bé que el recent emancipat i, per tant, independent es pogués comprar una rentadora. N'hi ha de senzilles i de tots els preus. A més, ara amb la crisi que patim es percep molta competència, a vegades en el mateix barri i fins i tot en el mateix carrer. En alguns comerços "de baix preu" especialitzats en ofertes les venen amb petites tares estètiques (no del motor) que quasi ni es veuen. D'altra banda, si encara no hi ha

criatures, no s'ha de posar en marxa gaire sovint. Nois, noies, només s'han de llegir les instruccions i prémer un botó!.

Si en la nova llar on viviu no hi ha cap instal·lació per a la rentadora, heu de buscar un lloc adient. Podria ser en el bany o a la cuina si són espais amb prou amplitud. Si teniu una galeria amb safareig, perfecte, sinó és el cas, un lloc alternatiu podria ser el balcó, sempre i quan tingui sostre al damunt. En aquest cas, cobriu l'aparell amb una funda de plàstic i tingueu-la sempre desdoblada quan no la feu servir.

Al costat de la rentadora, va bé tenir una cistella o una bossa de tela per guardar la roba bruta tot vigilant que aquesta estigui completament seca per que si és humida deixarà taques de florit que costen molt de treure i fan una pudor desagradable.

Si es fa la bugada a casa, la primera cosa que heu de fer és separar la roba blanca de la de color.

Si trobeu taques d'oli o d'alguna altra substància difícil d'extreure, abans de ficar la peça al tambor, és necessari fregar la zona bruta a mà només amb unes gotes d'aigua i sabó de pastilla o gel per a la bugada. Tingueu en compte que hi ha un lleixiu especial per a la roba de color, i també el lleixiu de sempre per a la roba blanca.

Les llanes, jerseis, batins, bufandes, etc. es poden rentar, tant a mà com a màquina, amb sabó líquid. Al mercat trobareu detergents específics, tant si ho fas d'una manera o una altra. Seguiu les instruccions de les quantitats aconsellades i naturalment renteu amb aigua freda. Si rentes a màquina, fes servir el programa especial per a roba delicada. Normalment està indicat a la rentadora amb una ploma o amb el símbol de la llana. No centrifugueu o feu un centrifugat molt curt.

Quan la bugada sigui de tovalloles o jerseis, millor que feu servir suavitzant, així les peces quedaran més amoroses. Si renteu a mà, recordeu no apretar ni escórrer gaire el teixit i, abans d'estendre'l deixeu-lo pla o embolicat en una tovallola.

La roba interior femenina que sigui delicada es renta també a mà amb sabó líquid, però he sentit a dir que és millor no fer servir suavitzant per que a la llarga les gomes es donen.

Els mitjons blancs, els que es porten amb les esportives, costa molt que quedin en tota la seva blancor, per la qual cosa el que farem és bullir-los en un recipient amb aigua i suc de llimona. Després, ja es poden rentar normalment amb la roba blanca. Si això us sembla massa complicat, haureu de fer el cicle del rentat amb aigua calenta.

Per treure taques rebels, aquí teniu algunes sol·lucions:

- **Adhesius, rotuladors, bolígrafs:** Abans de rentar, estovar amb un raig d'alcohol.
- **Laca d'ungles:** Amb acetona o un altre tipus de dissolvent i després rentar normalment.
- **Xiclet:** Treure'l amb un glaçó i netejar seguidament.
- **Betun, pintura, quitrà:** Deixar estovar amb glicerina i posar aiguarràs.
- **Café, sang:** Sempre amb aigua freda.
- **Vi negre:** Amb llet calenta abans del rentat.
- **Cera d'espelma:** Es posa el troç de tela tacat entre dos fulls de paper d'estrassa, d'aquest de les paperines d'abans. També, paper de barba o cartulina. S'hi passa la planxa calenta pel damunt amb la qual cosa la cera desfeta quedarà en el paper, restant només la taca oliosa que es fregarà amb sabó abans d'anar a la rentadora.
- **Taques grogues:** Sobretot les de les peces de roba que no portem fa anys o aquella manteleria que l'àvia ens va regalar i és al fons d'un calaix. Les traurem posant-les a ple sol. El lloc de la taca l'emparem de suc de llimona o llet.

Si teniu vestuari nou d'un color molt viu, seguint un consell que em van donar de joveneta, és convenient que després del primer rentat, es deixi en remull una bona estona amb aigua i vinagre ja que aquest producte fixa el color.

La millor hora per tenir la roba a l'exterior és quan fa sol. O sigui, que si durant el matí no sou a casa, podríeu posar la rentadora a mitja tarda i fer la tasca d'estendre-la al dia següent, abans d'anar a treballar o a classe. Si fa mal temps es pot tenir a l'interior penjada d'uns estris especials que caben en qualsevol lloc per que n'hi ha de totes les mides. També, podeu posar un o dos pals d'escombra transversals a sobre de la barra de la cortina del bany.

Un cop neta i seca, es guarda a l'armari per que si la deixeu per casa, agafarà pols i, a més a més, s'arrugarà. Per cert, si voleu un armari que tingui una fragància de bosc o de net, només cal omplir una bosseta de tela fina amb espígol assecat. Igualment seria efectiva la farigola, la menta o la fusta de sàndal. L'aroma no es passa, dura anys i d'aquesta manera evitareu gastar uns euros en boles perfumades, d'aquestes que es troben en els supermercats, algunes marques de les quals, tot i que fan bona olor, són molt artificials i tenen un perfum que un amic o amiga amb asma o al·lèrgia no podria suportar.

LA CUINA I LA SEVA ORGANITZACIÓ

No ho sembla, però la cuina és una estança molt important. Si no es tracta d'una miniatura, és un lloc on quasi, quasi s'hi pot fer vida. És qüestió d'organització. Si disposeu d'una taula i una o dues cadires hi podeu fer els àpats. Fins i tot, estudiar o estar connectats a l'ordinador allà mateix amb la qual cosa, us estalviareu d'anar amunt i avall vigilant la cassola i guanyareu temps per que no s'embrutarà el menjador. A l'hivern s'hi està força calent amb el forn o el foc en marxa. Això significa economitzar llum i estufa. No sé, és una idea. Una altra cosa és que tingueu amics/es a dinar. En aquest cas, anirem al menjador, com és norma habitual.

Si la cuina és molt petita, podem posar a la paret una tauleta plegable o almenys un petit trinxant. Parlant de cuines diminutes, hi ha jovent que, segurament per falta d'experiència, fa servir un munt d'estrils per guisar un àpat, llavors quan acaben de fer el dinar, es troben una estança amb un aspecte de caos total i una quantitat considerable de plats per rentar.

Si a l'hora de netejar la vaixela ens adonem que tenim una cassola, olla o paella amb restes de menjar enganxat al fons, podeu deixar-la en remull unes hores amb aigua calenta i un rajolí de lleixiu. Quan es desincrusti sortirà fàcilment amb el fregall habitual.

Cada vegada estan més d'actualitat les cuines americanes, sobretot en els apartaments. Crec que és una magnífica idea ja que el cuiner/a no es troba confinat i sol quan prepara el menjar.

En aquest cas s'ha de tenir un bon extractor de fums i havent dinat obrir la finestra i ventilar una estona.

Atenció a la lluminositat, quanta més millor. És important que a banda de la llum natural o la làmpada del sostre, també tinguem claror, ja sigui amb un fluorescent o amb una bombeta de baix consum a sobre mateix dels fogons. Per cert, si el taulell on preparem la manduca és molt petit, es pot posar un tallant gros de fusta encaixat a sobre la pica o la vitroceràmica que ens servirà per treballar amb més comoditat, deixar la compra, servir els plats, etc.

Incloc aquí alguns consells:

- Disposar d'un armari rebost i d'una verdulera per tenir-ho tot a mà.
- La nevera ha d'estar el més lluny possible de la font de calor.
- Si el pis que lloguem o comprem té els mobles de la cuina amb potes, serà més net i més còmode a l'hora de fregar i arribat a tots els racons.
- Com he dit abans en l'apartat d'administració dels diners, a l'hora d'anar al supermercat i comprar només el necessari, és un avantatge disposar d'una pissarra o llibreta petita penjada a la paret o a la porta de la nevera on anireu apuntant tot el que manca al rebost i els ingredients que faltin per elaborar els vostres plats.
- A la nostra cuina tampoc no hi poden faltar un parell de draps penjats a prop del lloc de treball. Un de blanc per eixugar alguns utensilis i un de gruixut, de ris, per a les mans. Sense oblidar-nos de la manyopla pel forn.
- Les noies o nois amb el cabell llarg, estaria bé que per guisar es fessin una cua o un recollit per a que no caigui cap cabell en l'aliment que estem preparant. A més a més, una bonica cabellera amb olor a fritures segur que perd tot el seu encant.

LA NEVERA

Com s'ha comentat abans, la nevera ha d'estar allunyada de la zona dels focs i del forn on es prepara el menjar. Si voleu estalviar energia, quan necessiteu agafar algun producte heu de tenir la porta oberta el mínim de temps possible i per suposat no deixar a dins menjar tebi o calent a fi de refredar-lo més ràpidament.

Encara que es disposi d'un refrigerador modern, cal descongelar-lo un cop l'any, més que res per tenir l'ocasió de netejar la nevera a fons i de passada ventilar-la. Ho farem amb un fregall suau i aigua una mica sabonosa. No us oblideu de netejar, també, les juntes de les portes per que a vegades no s'hi pensa i segurament que hi trobareu engrunes de pa, etc.

La reixa del darrera (circuit de refrigeració) la farem amb un respall suau per a treure'n la pols cosa que farà que la calor sigui radiada amb més eficiència.

És important que la nevera estigui ben ordenada per tal de trobar d'un cop d'ull els comestibles que farem servir en el moment de preparar el menjar. També és fonamental aquest ordre per saber què ens manca a l'hora d'anar a la compra.

Com tots sabeu, el calaix o calaixos del refrigerador serveixen per a la fruita i la verdura. Si a dins no hi caben tots els vegetals, podeu disposar d'una fruitera o un plat bonic per posar-hi els tomàquets o les fruites que ocupin més lloc.

En els prestatges inferiors s'hi posen els aliments que quant a conservació necessiten una temperatura més baixa, com ara la mantega, margarina, el peix, etc. En els del mig, la carn, els embotits i el formatge i, en els superiors, fiqueu-hi les coses menys delicades i les que s'aguanten bé, com ara el menjar ja cuinat.

Aquest ordre s'ha de mantenir sempre. És una delícia quan es va amb el temps just, allargar el braç i trobar el que es busca quasi sense mirar.

És convenient, tot i que no imprescindible per a algunes persones, tenir a mà un davantal per a no tacar-nos a l'hora d'estar davant dels fogons, sobretot si es va amb presses.

Recordeu que a l'estiu s'ha de pujar el nivell d'activitat del motor de la nevera i abaixar-lo a l'hivern mitjançant l'oportú termosta de control.

L'ALIMENTACIÓ

Una dieta equilibrada setmanal hauria d'incloure el següent:

- Pa, cereals, llet, fruita i verdura a diari.
- Dos dies de carn (no massa quantitat), dos dies de peix i dos ous.
- Tres dies de llegum. En alguns comerços el venen bullit al pes i és clar, no porta cap tipus de conservant. Els envasats al buit dels supermercats surten cars, al contrari dels que van en pot de vidre dels quals n'hi ha de molt bona marca. Sapigueu, a més a més, que les llenties, mongetes i cigrons contenen proteïnes.
- Pasta i arròs tres dies. També fruits secs com ara nous, avellanes, dàtils i ametlles (millor crus que torrats). El cacahuet per exemple, és ric en vitamina B, E i minerals. És molt calòric i pot suplir perfectament un bistec.
- Finalment, no hem d'oblidar els formatges i iogurts.

Personalment, si faig una reflexió en veu alta, us diré que sóc del parer que a menys carn, més salut, física i mental. Per què dic això? Per que m'he informat bé en diverses fonts i totes coincideixen en dir que: amb la ingesta de carn dia sí, dia també, el sistema digestiu que té la missió de dur a terme la digestió, l'absorció i l'eliminació del que hem pres, ha de treballar molt més que amb el menjar natural i poc sofisticat i no diguem el còlon que és el que més pateix amb un consum diari i abundant de carn i embotits. És habitual que amb aquest tipus d'alimentació tinguem molts més greixos per eliminar i aleshores, com a conseqüència, aparegui el restrenyiment crònic ja que l'intestí s'ha tornat gandul.

D'altra banda hi ha una dita coneguda que diu... "S'ha de menjar per viure, no pas viure per menjar". I una altra que diu... "De la despesa que fem en la compra per omplir l'estòmac, dues parts són pel metge i una part per a la nutrició del nostre cos." En el mateix sentit, Buda va dir... "Les plantes verdes i els fruits madurs són els aliments dels homes que busquen el bon camí". I una última màxima segons Hipòcrates: "Els aliments que mengeu han de ser les vostres veritables medicines".

Per algunes persones hi poden haver altres consideracions per ser vegetarians o quasi, com ara raonaments ètics del tipus que no poden engolir altres companys del planeta Terra.

Crec que és acertat dir que, com en el cas de la beguda, el tabac i tantes altres coses de la vida, el terme mitjà és l'adequat. O sigui, que si cada dia no falta a la nostra taula fruita i verdura fresca, si no endrapem més del compte sobretot abans d'anar a dormir (diuen en castellà: "de grandes cenas están las sepulturas llenas"), si fem esport, anem al gimnàs o, simplement, caminem amb un cert ritme, podem menjar una mica de tot i si un dia, pel fet d'assistir a un casament, a un sopar d'empresa, a una festa o pel motiu que sigui fem un excés ho arreglarem fent penitència, o sigui dieta al vespre o a l'endemà.

Per substituir el tall, podeu menjar llegums, arròs, fruits secs i, també, plàtan que és un aliment de primera i porta calç, fòsfor i potasi a més de proteïnes.

Arran del que estic dient, em ve com l'anell al dit recordar com la radiació solar aporta energia al nostre planeta. Els primers en rebre-la són els vegetals que per medi de la fotosíntesi apleguen la llum del sol i l'aprofiten per fabricar compostos químics, com ara la clorofila, que fan que augmenti el teixit de les plantes. En la cadena alimentària, dels vegetals en diuen productors.

Les següents anelles d'aquesta cadena són per aquest mateix ordre els consumidors herbívors que es mengen els vegetals i d'ells n'obtenen l'energia per viure, créixer, reproduir-se, etc.

Posteriorment, els consumidors carnívors són els qui per a la seva pròpia existència es nodreixen dels herbívors.

Els carnívors també poden alimentar-se d'altres carnívors, és el cas dels éssers humans, els anomenats carnívors finals.

De tot això en podem deduir que la producció primària (vegetals) és la més sana i la més pura per que no està manipulada i rep directament l'energia del sol. Per això, la verdura crua és el millor complement i mai pot faltar a taula un plat d'amanida verda.

Alguns consells:

- Es diu que les amanides i la fruita s'haurien de menjar al principi, no al final. En la nostra cultura però, no és així, no hi estem acostumats.
- Si feu verdura bullida, que sigui amb poca aigua i una mica "al dente" per que no es perdin massa les seves propietats. Per cert! L'aigua que sobra, un cop refredada es veu que va molt bé per regar les plantes.
- Recordeu, abans de preparar verdures, amanides i fruita, se'ls ha de donar una bona remullada per eliminar restes de possibles fertilitzants.
- És millor menjar els aliments bullits o a la planxa que no pas fregits o arrebossats. És clar que aquesta guia va dirigida als joves i ells no cal que mirin prim, de moment...
- Segons els professionals de la dietètica, l'oli d'oliva cru és el més bo per a la salut.
- Les carns que porten menys greix són el pollastre, el conill i el gall dindi.
- Canvieu la brioixeria industrial per l'entrepà.
- Sigueu moderats en el consum d'embotits (tan bons que són!) i de sucre refinat tot i que aquest producte el necessitem per cremar energia. Almenys que sigui sucre morè. És més car, però, també, més saludable.
- No oblideu que la manduca més important és l'esmorzar. Ens dona la força per passar el dia. No es pot sortir de casa sense aquest aliment imprescindible, tant pel cos com per al cervell i que almenys hauria d'estar compost d'un suc o d'una peça de fruita, llet amb cafè o cacau i pa o torrades amb oli, mantega, galetes o cereals. Fent una comparació, no gaire original per cert, podríem dir que un cotxe no tira sense benzina. Per sopar, en canvi, com s'ha dit anteriorment, més val no menjar massa en benefici del nostre benestar general.

INTRODUCCIÓ A L'ART DE CUINAR

Aquesta llista de diferents plats no pretén fer la competència a cap llibre de menús. Ja n'hi ha molts en el mercat escrits per grans professionals i per gent entesa en el tema. Aquest recull, l'he triat en base a la meva experiència com a dona treballadora amb el temps molt escàs, i també, l'he fet recordant que de joveneta recent emancipada em volia lluir fent un bon dinar quan rebia la visita de la família. Quasi tots són, per tant, menjars senzills tant en la seva confecció com en el temps emprat. Hi ha plats que fins i tot quasi es fan sols, només s'han d'anar vigilant si no es vol menjar carbó.

De totes maneres, sé que hi ha jovent aficionat a la cuina, per això mateix no em vull oblidar d'ells i els he preparat una compilació de plats que necessiten una mica més d'elaboració que la majoria dels que he descrit i amb els quals segur que hi disfrutaran. Quan hi doneu un cop d'ull, veureu que hi ha guisats que tot i no ser complicats, exigeixen més dedicació que d'altres. L'avantatge és que cuinar-los no serà temps perdut: tindrem menjar per a un parell de vegades més, o sigui, congelar i posteriorment escalfar. Això es tradueix en comoditat, estalvi de feina i de gas.

Per a que serveixi de guia, s'ha pensat en dues paraules que es posaran a l'encapçalament de la descripció dels plats, aquestes són: **fàcil**, referint-se tant al temps com a la dificultat en la seva preparació i **laboriós** si es tracta de menús una mica més complicats de fer i, per tant, requereixen més atenció i temps de foc.

Abans d'entrar en matèria, crec que és impotant tenir unes nocions bàsiques que siguin útils als principiants.

COURE: Segons el diccionari, coure és preparar un aliment mitjançant l'acció del foc. Hi ha diverses maneres de fer una cocció:

- **Bullir:** Escalfar un líquid ja sigui llet, aigua o sopes fins que les bombolles de vapor pugen a la superfície. Aquesta operació es fa en una olla o cassó.
- **Fregir:** És coure en oli ben calent. També la mantega es fregeix, tot i que poca estona per que es pot cremar en un obrir i tancar d'ulls. Normalment es fregeix en una paella o en una fregidora. El peix i les patates necessiten una quantitat d'oli considerable.
Posats a parlar d'aquest tema, voldria explicar-vos com fer bé un ou ferrat. Sembla una ximpleria, però si no s'ha fet mai, no és tan senzill. El secret és fer servir una paella petita i posar-hi una bona quantitat d'oli per que l'ou no s'enganxi per sota. Sobretot mireu que aquest oli estigui ben calent (ha de sortir el fum). A continuació, trenqueu la closca amb cura i fiqueu l'ou a la paella. Amb una cullera anireu tirant oli per sobre de la gema fins que aquesta quedi amb una capa blanquinosa. La clara ha de quedar torradeta per les vores. No cal dir que en fer aquesta operació, no us podeu moure de davant dels fogons.
- **Rostir:** És fer la carn o el pollastre amb poc oli. Normalment es rusteix a l'ast o al forn.
- **A la planxa:** És preparar el menjar a sobre d'una planxa amb poc oli i habitualment es fa volta i volta. Podem fer a la planxa: carn, pollastre, peix, verdures, etc. En el mercat trobem diversos tipus de planxes, fins i tot elèctriques. Conec una persona que fa servir una pedra plana de pissarra i després de fer-la servir, la renta com qualsevol altre estri.
- **Sofregir:** Es tracta de fregir lleugerament ceba i tomàquet. És la base de quasi tots el guisats. Amb tot, tenim sofregits als quals s'hi posen pebrots, carxofes, etc. Per fer un sofregit hem de menester una cassola si porta força vianda, però si el que necessitem és cobrir uns espaguetis farem servir una paella.

Tres maneres d'adobar alguns aliments:

- **Arrebossar:** passar o fins i tot deixar una estona en reull un aliment en ou batut per a després enfarinar-lo amb farina blanca o de galeta i, finalment fregir-lo en oli calent. Es pot arrebossar el pollastre, la carn, pernil dolç, el lluç, calamars, les gambes pelades, el bacallà, algunes verdures com ara l'albergínia, el carbassó, les patates tallades a rodanxes, etc.

L'albergínia és un cas especial per que porta molta aigua. Si la volem rrebossar, prèviament l'hem de tallar a llenques, deixar-la plana sobre una fusta, fer-li uns talls molt superficials i posar sal pel damunt cosa que farà que deixi anar l'aigua que anirem eixugant amb paper de cuina per que a l'hora de fregir-la no esquitxi l'oli.

- **Macerar:** estovar alguns aliments tenint-los en remull en una salsa o ou batut durant un temps.
- **Salpebrar:** afegir sal i pebre als aliments.

Sobre la compra i proveïment dels aliments:

- En primer lloc mirar sempre la data de caducitat dels envasats.
- El pollastre més recomanat per cuinar és el que té un pes d'entre un quilo i quart a dos quilos, si és més gros tindrà massa greix. La seva qualitat es nota per tenir la carn compacta.
- El peix fresc el coneixereu pels seus ulls vius i nets, si són vermellosos i apagats, malament. La seva carn ha de ser ferma. Les ganyes han de tenir un color vermell o rosat.
- Les carns vermelles (xai, vedella, bou, porc adult, etc.) són més nutritives i gustoses que les blanques (porc jove, conill, pollastre, gall dindi, etc). És bo que la carn que comprem reposi un o dos dies a la nevera, quedarà més amorosa al paladar. A l'hora de cuinar qualsevol tipus de carn, és millor treure-la del refrigerador una estona abans i tenir-la a temperatura ambient.
- El xai anomenat "lletó" és el d'edat inferior a un mes i mig. És més apreciat i, per tant, més costós.
- El porc ibèric és molt més saborós degut a l'alimentació a base de glans i de viure pràcticament a l'aire lliure però, també és més car. El coneixereu per que té unes betes de color blanc.
- La verdura i la fruita surten més bé de preu si són de temporada. Per exemple, a l'hivern tenim: col-i-flor, col, bròquil, carxofes, cols de Brussel·les, mongeta ampla (perona), bledes, espinacs, escarola, taronges, plàtans, peres, mandarines, pomes, etc.
A la primavera: alls tendres, pessols i faves, espàrrecs blancs i verds, maduixes i cireres. Aquests aliments són antioxidants i tenen potasi i fibra.
- A l'època de calor: trobarem mongeta fina, pressecs, nectarines, prunes, meló, síndria, peres, i tot el festival de fruita fresca del bon temps.
- Surt més barat comprar la carn al detall que no pas en safates preparades. D'aquesta manera, podem triar la quantitat que necessitem ja que les safates acostumen a ser quasi, quasi per a famílies nombroses.
- El menjar preparat a casa, sempre que sigui possible fer-lo, estalvia diners i és més saludable per al sistema digestiu.
- Aviat descobriràs que es pot aconseguir una dieta equilibrada sense gastar gaire.

Els àpats:

Arribem ara a una part molt important per al nou independitzat/ada: els àpats. He cregut oportú fer una divisió en la qual hi entrin menús d'estiu i d'hivern tot i que trobareu plats adients per a qualsevol estació de l'any. Quasi tots són de molt fàcil confecció ja que la joventut no vol o no pot entretenir-se gaire a la cuina. A més a més, penseu que són orientatius, al gust de cadascú.

Primer trobareu la relació dels plats i, seguidament, la manera de cuinar-los.

No s'ha perdut massa temps posant quantitats per persona ja que això és molt relatiu. Dependrà de si esteu sols, de si el menjar és per més d'un dia, de si ve a sopar un amic o tota la penya i de la gana de cadascú. Com a indicador diríem que per a l'arròs s'acostuma a mesurar una tassa de cafè per persona. Per a la pasta del caldo o sopa d'arròs bullit, dues cullerades soperes per persona són suficients. Quant a la resta d'aliments, al començament podeu fer tants "muntonets" com comensals tingueu a taula. Això no falla mai, i amb la pràctica serà com bufar i fer ampolles.

Voldria fer-vos una reflexió: quan aneu convidats a casa d'un altre, alabeu el dinar al cuiner o cuinera per que segur que l'ha fet amb tota la seva voluntat per complaure-us. A vosaltres també us agradaria que us reconeguessin l'esforç fet.

No em cansaré de repetir que és una bona pensada fer el menjar per a dos dies i deixar-lo a la nevera, o si cal al congelador per a una altra setmana. Aquesta manera de treballar a la cuina, ens estalviarà temps i energia. Anem, doncs, per feina i bon profit!

A continuació, per si us fa mandra pensar diàriament que podríeu menjar, poso un parell d'exemples de menús setmanals que formen part dels àpats que he confeccionat per a l'època de calor i per la de fred. Més endavant, amb l'experiència, us podeu fer la llista vosaltres mateixos segons les necessitats i la butxaca. Descobrireu la comoditat de no haver d'improvisar cada dia. Si voleu, podeu anar repetint els plats que més us hagin agradat.

LLISTA DE MENÚS D'ESTIU

La manera de fer cadascun d'aquests plats la trobareu més endavant.

També, hem de dir que aquesta divisió: "Llista de menús d'estiu" i "Llista de menús d'hivern" es purament orientativa. S'entén que cadascú de vosaltres tindrà les seves preferències al respecte.

Primera opció setmanal:

Dilluns

- Dinar: Amanida verda i flam fred de patates o un plat de lleties fredes amb acompanyament de tomàquet, ceba, olives trossegades, etc.
- Sopar: Mongetes tendres i ous remenats.

Dimarts

- Dinar: Sopa freda de porros i lluç amb salsa.
- Sopar: Pessols saltejats i pernil dolç arrebossat.

Dimecres

- Dinar: Escalivada especial i carn arrebossada amb mostassa i patates fregides com a guarnició.
- Sopar: Arròs fred adornat amb verdures, tonyina o pernil dolç, olives, etc.

Dijous

- Dinar: Amanida de patates fredes o un plat de cigrons freds amb acompanyament.
- Sopar: Verdura variada amb tomàquets farcits.

Divendres

- Dinar: Amanida de meló i raïm o arròs blanc amb salsa de tomàquet i daurada a la sal.
- Sopar: Espaguetis o tallarines i pinxo fred.

Dissabte

- Dinar: Còctel de gambes i carpaccio.
- Sopar: Canapé italià o uns ous al plat amb bacon. Les nits dels dissabtes i diumenges toca cuinar el mínim possible o descansar. Només faltaria!

Diumenge

- Dinar: Musclos i pollastre al curry amb patates fregides o uns tomàquets "cherry" passats per la paella en una mica d'oli.
- Sopar: Amanida i calamars a la romana o un entrepà.

Segona opció setmanal:

Dilluns

- Dinar: Amanida de musclos i truita de patates.
- Sopar: Espaguetis amb salsa de tomàquet.

Dimarts

- Dinar: Cigrons o lleties fredes.
- Sopar: Verdura del tipus que trieu i endívies.

Dimecres

- Dinar: Gaspatxo i pollastre arrebossat amb patates fregides.
- Sopar: Verdura i peix.

Dijous

- Dinar: Arròs fred amb tomàquet, ceba, olives, pernil dolç o tonyina.
- Sopar: Amanida de pastanaga i formatge i, de segon, peix fregit (sardines, rogers, salmó, lluç, etc.)

Divendres

- Dinar: Copa freda i pernil dolç arrebossat amb patates fregides.
- Sopar: Tallarines amb mantega i formatge rallat. Amanida.

Dissabte

- Dinar: Meló amb pernil i pollastre a l'àvia Maria.
- Sopar: Entrepà.

Diumenge

- Dinar: Gaspatxo i llom a la sal amb patates fregides o pebrots “de padrón”.
- Sopar: Peix fred o bé una taula d'embotits, formatges i fruits secs .

Recordeu que els dies que no es menja carn, s'han de consumir fruits secs i/o formatges i, com cada dia, fruita.

Els iogurts o els flams són un excel.lent postre per sopar.

Si voleu un guarniment per a algun plat de carn o de pasta, hi podeu afegir els coneguts com a pebrots “de padrón” fregits. Heu de tenir present, però, que aviat es cremen, per la qual cosa, s'han de fer amb el foc al mínim i durant molt poca estona.

LLISTA DE MENÚS D'HIVERN.**Primera opció setmanal:****Dilluns**

- Dinar: Col-i-flor amb beixamel gratinada i una amanida.
- Sopar: Espaguetis amb salsa de tomàquet.

Dimarts

- Dinar: Sopa de ceba i ous durs amb salsa de tomàquet.
- Sopar: Bledes amb panses i pinyons i lluç gratinat.

Dimecres

- Dinar: Potatge de cigrons i amanida verda.
- Sopar: Caldo i l'hamburguesa succulenta acompanyada de patates fregides.

Dijous

- Dinar: Carbassó i pastanaga, llonza de porc gratinada.
- Sopar: Caldo i lluç a la gallega.

Divendres

- Dinar: Amanida i fideus.
- Sopar: Entrepà.

Dissabte

- Dinar: Amanida i estofat.
- Sopar: Entrepà.

Diumenge

- Dinar: Musclos i paella.
- Sopar: Amanida i pinxo calent.

Segona opció setmanal:**Dilluns**

- Dinar: Llenties amb suc i amanida verda.
- Sopar: Tallarines amb salsa de tomàquet.

Dimarts

- Dinar: Arròs bullit amb fruits secs. Amanida variada.
- Sopar: Caldo i truita de patates amb guarnició de tomàquets fregits.

Dimecres

- Dinar: Amanida variada i macarrons.
- Sopar: Verdura i lluç a la gallega.

Dijous

- Dinar: Salsitxes amb puré de patata i acompanyament de tomàquets fregits amb all i julivert.
- Sopar: Verdura i ous amb salsa.

Divendres

- Dinar: Favas a la catalana. Amanida verda.
- Sopar: Pizza.

Dissabte

- Dinar: Sopa de gambes i llibrets de lllomillo farcits de pernil i formatge.
- Sopar: Bocata.

Diumenge

- Dinar: Musclos i pollastre al curri.
- Sopar: Patates bullides amb ou dur o peix fregit.

Recordeu, si no es menja carn ni peix el complement perfecte són els fruits secs i el formatge.

PLATS D'ESTIU

Amanida de patates fredes (Plat econòmic) FÀCIL

Ingredients:

- Dues patates mitjanes per persona.
- Tomàquet.
- Ceba.
- Unes tàperes.
- Olives sense pinyol.
- Tonyina.
- Ou dur.
- Pebre i sal.

Una altra opció seria fer aquest mateix plat amb salsitxes de Frankfurt, ceba, tàperes, cogombres de pot, sal, oli i mostassa.

Començarem bullint les patates amb pell senceres, millor de tamany mitjà. Per saber si són cuites punxeu-les amb qualsevol estri afilat de cuina o amb un simple escuradents. Feu-ho a foc lent per que no es desfacin, millor que quedin una mica dures. Seguidament, una vegada cuites, remullar-les a sota l'aixeta i traieu la pell quan

encara són calentes. Un cop fredes les tallarem a daus. Aquesta és la base del plat que té dues versions:

- Primera versió. Posem els daus en una plata i per sobre hi tirem una barreja de tomàquet, ceba, tàperes, olives sense pinyol, tonyina i si es vol ou dur, tot tallat petit. Amanir al vostre gust amb una mica d'antelació ja que d'aquesta manera els ingredients agafaran tot el seu sabor.
- Segona versió. Adornar per sobre les patates tallades a daus amb salsitxes de Frankfurt a rodanxes, les quals, prèviament haurem fregit o bullit. Deixar refredar i afegir ceba, tàperes i cogombres de pot tallats a rodanxes. Amanir i posar-hi mostassa.

De totes dues maneres són plats molt refrescants.

Amanides verdes (Plat de preu mitjà o costós) FÀCIL

Ingredients:

Enciam.
Tomàquet.
Ceba.
Espàrrecs.
Tonyina.
Olives i sal.
Raves i pastanagues.

Optatiu: ou dur, remolatxa, anxoves, musclos de llauna en escabetx, sal, vinagre i oli.

Són tan ràpides de preparar! Aquí es pot fer volar la imaginació. Obriu la nevera i trieu el que vulgueu per acompanyar l'enciam: tomàquet, ceba, espàrrecs, tonyina, olives, raves, pastanagues, ou dur, remolatxa, anxoves, etc. Un plat així fa goig només per la diversitat de colors que el compon.

Un dia vaig menjar un plat d'enciam de tres tipus barrejats que només tenia un secret: per sota de les fulles hi havia musclos de llauna en escabetx. Era molt bo, de veritat.

La pastanaga sempre que es pugui és millor menjar-la crua, ja sigui rallada o tallada en juliana, o sigui, en forma de fins bastonets. Segur que ja sabeu que la pastanaga va bé per a la vista gràcies a la seva vitamina A.

Els raves sense pelar tenen un gustet més picant.

És convenient preparar les amanides al moment. Després de rentar bé l'enciam s'ha d'escórrer en un centrifugador, si no en tenim ho ferem en una escorredora. La manera correcta d'amanir és posar primer la sal, després el vinagre i finalment l'oli, barrejar-ho bé i repetir l'operació. No abusar del vinagre ni de la sal.

Amanida de blat de moro amb pollastre (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Una petxuga sense os.
Pebrot vert o vermell.
Una poma àcida.
Una mica de suc de llimona natural.
Una ceba tendra.

Blat de moro de llauna amb el seu líquid.
Oli i sal i un polsim de sucre.

Aquesta amanida es fa amb una petxuga de pollastre bullida o a la planxa. Un cop freda, tallar-la a llenques una mica gruixudes. Seguidament, tallar a daus un pebrot vert o vermell prèviament netejat i tretes les llavors. També, afegirem una poma àcida pelada i tallada a daus, sense el cor. Cal ruixar aquesta amb una mica de suc de llimona per que no s'enfosqueixi. Finalment, en un bol, barrejar-ho tot juntament amb una mica de ceba tendra tallada petita i el blat de moro amb el líquid que porta la conserva. No oblideu posar-hi oli, sal, un polsim de sucre i el suc de la llimona sobrant.

Tomaquets farcits (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Un tomàquet d'amanir gran per persona.
Olives.
Tonyina.
Tàperes.
Oli, sal i maionesa.

Optatiu: cogombrets, julivert, ous durs, tàperes, anxoves, farina de galeta.

Es compren uns tomàquets d'amanir, millor que siguin grans. Buidar una mica la polpa i omplir-los amb una barreja d'olives trossegades, tonyina esmicolada i tàperes. Si es vol, es poden cobrir amb maionesa, o inclús amb oli i sal.

Una altra manera de fer tomàquets farcits: Tallar la part superior per extreure'n les llavors amb una cullereta de café. Amb certa pressió dels dits, espremer l'aigua que conté. Omplir amb una mescla de julivert, cogombrets, ous durs, tàperes i anxoves, tot esmicolat. Finalment, la sal i l'oli. Coronar amb una mica de farina de galeta pel damunt, que faci de tapadora. Els ficarem al forn a baixa temperatura controlant sovint per que hi ha el perill que es cremin per sota.

Arròs fred (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

100gr. (una tassa de café) d'arròs per persona.
Tomàquet.
Ceba.
Olives farcides.
Pebrot vermell i vert.
Una fulla de llorer i dos alls.
Oli i sal,

Optatiu: pernil dolç esmicolat o engrunes de tonyina en llauna.

Aquest és un plat refrescant que porta poca feina. Posarem l'aigua a bullir amb unes gotes d'oli, una fulla de llorer o un parell d'alls pelats. Tirar-hi l'arròs, no remenar-lo fins al cap d'un minut i fer-lo coure uns tretze minuts més. Un bon cuiner però, no mira massa el rellotge, va tastant el menjar i de passada prova com està de sal. Després d'escorregut el remullarem uns segons amb aigua i el deixarem refredar. A l'hora de

dinar, quan ja sigui ben eixut, el posarem en el plat tirant-hi per sobre tomàquet, ceba, olives farcides, pebrot vermell o vert, tot tallat petit. Si es vol s'hi pot afegir pernil dolç esmicolat o tonyina. Si volem que entri per la vista podem donar forma a l'arròs amb una tassa gran fent-la servir de motllo, amb les verdures al voltant.

Sopa freda de porros (Econòmica) FÀCIL

Ingredients:

Patates.
Un manat de porros.
Mantega i julivert.
Oli i sal.

Pelar, trossejar i rentar unes patates i un manat de porros. Tirar-los en una olla d'aigua bullint amb un raig d'oli. Un cop fets, si veiem que ens hem passat amb la quantitat d'aigua, treure la que sobra colant-la en una escorredora. L'ebullició durarà mitja hora aproximadament. Llavors, els triturarem amb la batidora. Afegir i fondre una quantitat de mantega a gust del cuiner/a. Refredar a la nevera i, si es vol, es pot adornar per sobre amb una mica de julivert triturat.

Nota. A qui no li agradi la mantega pot utilitzar només oli. Si es vol, s'hi pot posar a més a més una o dues pastanagues que donaran a la sopa un bonic color taronja pà.lid.

Escalivada especial (Preu mitjà) LABORIÓS

Ingredients:

Dos pebrots vermells.
Tonyina de llauna en escabetx.
Mantega.
Sal i pebre.

Opcional: oli (poc per que la tonyina ja en porta), vinagre i mostassa.

En primer lloc, voldria dir-vos que la millor manera d'escalivar pebrots, albergínies, cebes, carxofes, etc. és fer-les en una xurrasquera. És un estri rodó que té un forat al mig per on passa la flama del foc. Aquest utensili inclou una tapadora que va molt bé per evitar els fums.

Per escalivar qualsevol verdura, i també per fer-la a la brasa, s'han de passar per tota la peça els dits mullats d'oli, amb la qual cosa es faran més ràpidament sense enganxar-se.

Escaliveu doncs els pebrots i, quan aquest siguin fets, deixeu-los refredar per després tallar-los a tires de dos dits d'ample. En el morter, aixafar la tonyina de llauna en escabetx i la mantega mig desfeta. Fer una pasta fina afegint-hi pebre negre. A cada tira de pebrot s'hi posa una cullerada d'aquesta pasta. Acabarem per enrotllant-los com si fossin uns canalons i els segellarem amb un escuradents. Es pot amanir amb una barreja d'oli, vinagre i mostassa.

Nota. Els pebrots no han de quedar massa brassejats per que llavors costa moltíssim treure'n la pell.

Amanida de meló i raïm (Costós) FÀCIL

Ingredients:

Vinagreta.
 Mitja cullerada de mel.
 Una cullerada de mostassa.
 Diferents tipus d'enciam.
 Uns grans de raïm i meló.
 Pernil salat.
 Avellanes torrades.

Començarem preparant una vinagreta amb oli, vinagre, sal i pebre. A més a més, afegirem mitja cullerada de mel i una cullerada de mostassa. Barrejar-ho tot amb força. A continuació, en una enciamera, col·locar l'enciam tallat petit. Queda més bo i vistós que sigui de diferents tipus, en aquest sentit, podeu escollir entre el llarg, francès, trocadero, de roure, etc. També, afegirem uns grans de raïm partits per la meitat sense llavors i, el meló tallat en petites boles. (Als basars venen l'utensili adient). Repartir pel damunt el pernil salat tallat a tires fines i una picada d'avellanes torrades. Finalment, assaonar amb la vinagreta que s'ha preparat abans.

Pinxo fred (Costós) FÀCIL

Ingredients:

Pa de barra estreta.
 Rodanxes de xoriço.
 Formatge de gruyère.
 Anxoves i olives sense pinyol.

Punxar una llesca de pa petita amb una rodanxa de xoriço tallada o doblada de la mateixa mida, un troç de formatge de gruyère i, finalment, coronar amb una anxova i una oliva sense pinyol.

Canapè italià (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Tomàquet d'amanir.
 Mantega.
 Una culleradeta de mostassa.
 Pa de motlle.
 Olives verdes i negres sense pinyol.
 Salami.
 Sal, pebre i oli.

Rentar i tallar a rodanxes molt fines tomàquet vermell dur, no del que fem servir per a salsa. Amanir-lo amb sal, pebre i oli. Deixar-lo reposar un quart d'hora més o menys. Mentrestant, barrejeu dues culleradetes de mantega que no sigui freda de nevera, amb una culleradeta de mostassa. Agafeu unes llesques de pa de motlle i unteu-les amb aquesta preparació. Cobrir el pa amb el tomàquet, unes olives verdes i negres sense pinyol i llenques de salami tallat fi.

Amanida César (Costós) LABORIOS

Ingredients:

Enciam de dues classes.
 Una petxuga de pollastre sense os.
 Un o dos rovells d'ou.
 Anxoves.
 Formatge semicurat.
 Pa de motlle sense crosta.
 Julivert i alls.
 Suc de llimona.
 Mostassa en gra i tàperes.
 Oli i sal.

Aquesta amanida sembla a primera vista molt laboriosa de fer, però si ho penseu bé no fa perdre gaire temps ja que mentre el pollastre bull, es va preparant tota la resta. A més, es pot elaborar amb més o menys ingredients, al gust de cadascú o, fins i tot, fer-la més senzilla.

El primer pas és bullir una petxuga de pollastre en aigua, sal i julivert. Paral·lelament, en un morter triturarem alls i anxoves fent una pasta amb una o dues gemes d'ou. Com si es tractés de maionesa, aneu tirant-hi oli i remenant amb la mà de morter.

Quan la petxuga ja és cuïta i freda, la tallarem a daus, fent el mateix amb un formatge semicurat. A la salsa que hem preparat abans li afegirem suc de llimona i mostassa en gra.

Aquesta amanida queda més vistosa si es fa amb enciams de dues classes, per exemple, llarg i de roure, o bé francés i roure o iceberg.

Un cop l'enciam és net i escorregut es barreja amb tots els altres components, afegint-hi la sal i unes tàperes. Si es vol que quedi més complet i amb una textura especial i cruixent, fregir en oli calent i abundant unes llesques de pa de motlle sense crosta tallades també a daus. Abans de servir, afegir aquest pa torrat per sobre de l'amanida, encara que si no voleu treballar massa podeu comprar uns daus de pa torrat envasats.

Els Musclos

En el mercat trobareu dues classes de musclos, els de roca, més cars però, també, més bons i els de viver, més econòmics i normalment més grans.

Hi ha varies maneres de fer els musclos. La més senzilla és la següent:

Netejar les closques dels musclos amb un ganivet i posar-los al foc en un recipient amb una mica d'aigua, molt poqueta, la necessària per que s'obrin.

No han de bullir ja que perdrien la seva pròpia substància. Colar i deixar-los refredar.

A l'hora de menjar-los, adobar pel damunt amb pebre i llimona. A qui no agradi la llimona, amanir amb vinagre o bé amb una salsa picant preparada, la mateixa que serveix per a les escopinyes.

Una altra preparació és obrir els musclos al vapor, colar-los, trinxar a trossos petits ceba tendra, pebrot vert i pebrot vermell. Tirar-los per sobre dels musclos ja freds i complementar amb una vinagreta.

Musclos a la marinera (Preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

Mig quilo de musclos per persona.
 Pebre, llimona o vinagre.
 Salsa picant preparada si es vol.

Per a preparacions més completes podem afegir-hi ceba tendra, pebrot vert i/o vermell, vinagreta, mig vas de vi blanc, tomàquet madur ratllat i sal.

Netejar i obrir al vapor. Colar i reservar una mica d'aigua que resta de la cocció. També farem un sofregit amb ceba traient una mica del oli que hem utilitzat per que no quedi massa greixós. A continuació, afegirem tomàquet madur ratllat, sal i pebre. Personalment, també hi poso pebrot vert i vermell.

Tritureu aquest sofregit amb el minipimer i torneu-lo a posar a la cassola amb una mica de vi blanc o cervesa i l'aigua que heu apartat abans. Seguidament, afegiu els musclos i que facin un "xup-xup" curt (un parell de minuts). Serviu-los calents.

Nota. Recentment, els he menjat simplement cuits al vapor servits amb all-i-oli al gust de cadascú.

Musclos amb cebes i alls. (Preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

Musclos.
 Cebetes i alls.
 Farina.
 Vi blanc i oli.
 Un polsim de sal i julivert.

Començarem sofregint unes cebetes petites (en els comerços n'hi ha de congelades) i uns quants alls. A continuació, sense deixar de remenar, afegiu farina i una mica de vi blanc, si no en teniu, podeu fer servir cervesa. En una altra cassola, obriu els musclos amb molt poca aigua. Després de colats, barrejeu-ho tot i poseu-hi molt julivert tallat petit. Aquests musclos també es poden fer per acompanyar un plat de peix o de bacallà.

Amanida de musclos (Preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

Mig quilo de musclos per persona.
 Una patata.
 Pebrot vermell.
 Vinagreta i mostassa.
 Sal.

Aquesta amanida tan senzilla està composta per patata bullida tallada a daus un cop freda, ceba picada, pebrot vermell cru tallat, també, a daus i els musclos oberts al vapor i sense closca. Tireu-hi per sobre una vinagreta a la qual haureu afegit mostassa al vostre gust.

Gaspatxo (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Pebrot vert i vermell.
Tomàquets.
Cogombre.
Molla de pa.
All, oli, vinagre i sal.

Posar en el minipimer els següents ingredients per a triturar: pebrot vert, vermell, un o dos alls pelats, cogombre, tomàquet madur sense la pell, mínim un per cap, un bon raig d'oli d'oliva, un rajolí de vinagre i una mica de molla de pa. Es pot presentar colat o sense. Molt senzill i ràpid de fer.

Un cop a taula, cadascú s'hi afegeix l'aigua freda segons agradi més o menys espès.

Els meus secrets: poso, també, en el minipimer un parell d'olives farcides i, si a la tassa hi afegiu patates xips o torrades petites en forma de daus, tindreu un entrant força original i nutritiu.

Meló amb pernil (Preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

Meló.
Pernil salat.

Aquest és un primer plat molt refrescant i està llest en dos minuts. Partirem el meló i li traurem les llavors i la closca. En el plat hi col·locarem dos porcions per persona com també dues llenques de pernil salat. El meló l'hem de triar dolç i ha d'estar ben fred, en canvi el pernil haurà de portar una bona estona a temperatura ambient ja que amb el seu greix és més gustós.

Mongetes tendres (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Mongetes tendres.
Oli i vinagre.
Sal i pebre.
L'altra variant és amb mantega i pernil dolç.

És un plat refrescant que queda millor amb mongeta fina, però si es vol, també es pot fer amb perona (l'ampla). Bulliu les mongetes en aigua i sal. Millor que quedin "al dente". Coleu i deixeu-les refredar. Quan aneu a dinar, tireu-hi pel damunt una barreja d'oli, vinagre i pebre. A qui no agradi la vinagreta, que només hi posi oli i pebre.

Una altra variant de plat calent: Després de colades les mongetes, fondre a la paella mantega tenint cura que no quedi massa rossa. Afegiu-hi pernil dolç i doneu unes voltes a les mongetes, tot ben remenat.

Sabíeu que? Per que les verdures siguin més nutritives, s'han de coure amb poca quantitat d'aigua, la indispensable i no passar massa estona el foc.

Pessols saltejats (Preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

Pessols.
Mantega, sal.
Pernil o bacon.
Ou dur.

Bullir els pessols en aigua salada amb l'olla destapada per a conservar millor el seu color verd. Escórrer i fregir-los amb mantega, pernil (dolç o salat) o bacon a trossets petits. Barrejar-ho amb els pessols. Es pot adornar amb ou dur tallat a bocinets o rodanxes.

Ous durs amb guarnició (Preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

Dos ous per persona.
Tonyina en conserva.
Gambes i olives.
Maionesa i sal.

Començarem bullint els ous uns deu minuts. Quan s'hagin refredat, no abans per que es podrien malmetre, els tallarem per la meitat de dalt a baix. Seguidament, traurem la gema amb molta cura i en el seu lloc hi ficarem tonyina esmicolada mirant que no quedi massa oliós. Per acabar, per sobre de cada ou, tirar-hi les gemes ratllades i maionesa. A segons qui, aquest plat li pot semblar una mica embafador, en aquest cas, es pot fer amb els ous tallats de la mateixa manera però sense posar-hi tonyina, simplement amb maionesa amb una gamba i una o dues olives per sobre.

Nota. Per tallar els ous durs per la meitat o a rodanxes, va molt bé lubricar el ganivet amb una mica d'oli i ho farem d'aquesta manera per que del contrari el rovell de l'ou quedaria enganxat al full.

Copa freda (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Dos ous durs per persona.
Cogombre.
Pernil o fiambres.
Pebrot escalivat.
Olives i sal.

Un plat molt bo per a ple estiu. Farem uns ous durs que tallarem a trossets. Mentrestant, prepararem unes rodanxes de cogombre que prèviament hauran estat en sal, trossos de pebrot escalivat o de llauna, bocins de pernil o carn tallada fina i

salsitxes fregides. Tot fred, al gust de cadascú i segons les sobres que tingueu a la nevera.

Ompliu unes tasses amb tots aquests ingredients ben barrejats i aixafeu-ho bé amb una cullera o mà de morter per compactar. Una vegada feta aquesta operació, cal deixar-les a la nevera un mínim de tres hores. Després, bolcareu cada tassa a sobre d'un plat. El contingut quedarà amb la forma del motlle que hem utilitzat. Adornar amb una oliva per sobre.

Les truites (Econòmiques)

Tenim diferents receptes per fer les truites, en realitat són quasi il·limitades. Des de la més senzilla que és a la francesa fins a l'excel·lent truita de patates i totes les seves variants.

Truita a la francesa

Ingredients:

Un o dos ous per persona.
Oli i sal.

Es baten els ous en un plat fondo, és convenient batre la clara primer per que la truita quedi més flonja, després el rovell i, finalment, es barreja tot posant-hi la sal. Escalfeu en una paella la quantitat d'oli adient segons els ous i aboqueu-los quan estigui calent. Doneu-li la forma amb una forquilla o una paleta de fusta.

És bona freda o calenta i queda molt bé en entrepà. Hi ha qui la fa amb formatge ratllat, amb julivert o amb mantega (aquesta última es menja calenta).

Truita a la paisana

Ingredients:

Ous.
Ceba i tomàquet.
Albergínia.
Pebrot vermell.
Mongeta tendra.
Pessols.
Oli i sal.

Es fa un sogregit de cebes i tomàquet i quan està al punt se li afegeix albergínia i pebrot vermell. S'ha de deixar daurar una mica. Per una altra banda, ja tindrem bullida la mongeta tendra i els pessols que s'afegiran a tots els altres ingredients. Batre els ous incorporant totes les verdures donant-li la forma de truita a la francesa.

Truita de patates

Ingredients:

Patates.
Ceba.
Oli i sal.

Tallar les patates en làmines i posar-les a fregir a foc lent. Afegir, també, la ceba a trossets i que es vagi fent a poc a poc. Quan es comença a veure el conjunt daurat, retirar-lo amb una escumadera i mirant que quedi el mínim d'oliós possible. Mentrestant, batre els ous incorporant després la ceba, la patata i la sal. Tirar aquesta barreja en una paella amb la quantitat d'oli necessària, no un bassal, sinó la quantitat justa per a que no s'enganxi. Per això, el foc ha d'estar al mínim. A continuació, tapeu la paella amb un plat, doneu-li la volta i torneu-la a posar al foc per que es faci per l'altra banda.

A la truita de patates se li pot afegir també pebrot vert trossejat o el que dicti la imaginació. Es bona tant freda com calenta, sola o tirant-hi per sobre una salsa beixamel (a l'hivern) o bé una salsa de tomàquet espessa que tant pot ser a temperatura ambient o escalfada, segons les circumstàncies i el gust de cadascú.

Truita de tonyina i pebrots

Ingredients:

Una llauna de tonyina.
Un all.
Una llauna de pebrot "del piquillo".
Ous.
Oli i sal.

En una paella escalfar l'oli de la llauna de tonyina posant-hi un all picat. Deixeu-lo daurar una mica i afegir el pebrot anomenat "del piquillo" tallat a tires. Coure durant un minut. Després, barrejar-ho amb la tonyina ben escorreguda i els ous batuts amb la sal. Fer la truita a foc lent per que quedi una mica crua per dins.

Nota. Atenció amb els alls que es cremen molt fàcilment i llavors, l'oli agafa mal gust.

Ous a la vinagreta (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Dos ous per persona.
Vinagre i julivert.
Ceba i tomàquet.
Pebre, oli i sal.

Primer de tot, es couen els ous durant 8 a 10 minuts. Seguidament, els pelem i ja freds es tallen a rodanxes. Tot seguit, els posarem en una plata en la qual anirem alternant en capes alternatives de ceba i tomàquet a rodanxes fines i ous. Tot plegat, es regarà amb un adob preparat amb tres cullerades d'oli i una de vinagre amb una mica de sal, pebre i julivert finament picats.

Ous al plat amb bacon (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Ous.
Bacon.

Oli i sal.

Començarem posant una mica d'oli en uns platets individuals resistents al forn. En cada un d'ells s'hi trenca un ou amb una mica de sal pel damunt. Al costat de la gema s'hi col·loca una tira de bacon. Acte seguit, Introduïrem els platets al forn fins que es quallin els ous. És important mantenir el foc amb poca flama per que es fan ràpidament. Per aquest motiu, s'han d'anar vigilant sovint.

Pernil dolç arrebossat (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Pernil dolç tallat gruixut.

Ous.

Farina de galeta, oli i sal.

Comprar les llenques de pernil dolç que siguin una mica gruixudes i deixar-les en remull una estona en un o dos ous batuts. Passar-les per farina de galeta i fregir lleugerament en oli abundant ben calent. Quan estiguin fetes, es deixen una estoneta sobre un full de paper de cuina per treure'n l'excés d'oli.

Carn arrebossada amb mostassa (Preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

Vedella tallada a filets.

Mostassa.

Farina blanca i farina de galeta.

Ous.

Oli i sal.

Primer de tot, untar la carn per ambdues bandes amb mostassa i deixar-la reposar un mínim de tres hores. Això vol dir que si heu d'anar a classe o a treballar, podeu portar a terme aquesta operació abans de sortir de casa. Al moment de fer-la, s'arrebossa primer amb farina blanca i, després, es passa per l'ou batut amb sal, finalment per la farina de galeta. Fregir amb oli ben calent.

Nota. Per a que qualsevol tipus de carn quedi més tendra, l'haureu de treure de la nevera una estona abans de guisar-la.

Mandonguilles sueques (Preu mitjà) LABORIÓS

Ingredients:

Carn picada barrejada de porc i de vedella (80 gr. per persona).

Ceba.

Un rovell d'ou.

Margarina.

Farina de galeta.

Sal i pebre.

Aquest és un plat una mica laboriós, però interessant de fer per que tant serveix per anar de pícnic com per preparar un pica pica per als amics.

Primer de tot, treballarem amb una forquilla la carn picada de porc i de vedella a parts iguals juntament amb un rovell d'ou i ceba crua ratllada al gust de cadascú. A més a més, afegirem sal, pebre, farina de galeta i ceba picada petita que haureu fregit prèviament amb poca quantitat d'oli. De totes maneres vigileu que aquesta ceba fregida quedi ben escorreguda. Amb tot, la farina de galeta farà l'absorbiment adequat. Un cop feta aquesta operació, elaborareu unes boles petites amb la carn picada i la ceba. Han de quedar ben compactes. Aquesta és la part avorrida per que les mandonguilles quan més petites siguin, més feina per al cuiner, pero més bones quedaràn i menys costaran de fregir.

Deixeu-les reposar crues unes hores a la nevera per que quedin consistents. El truquet que tenim és deixar-les al congelador uns deu minuts abans d'anar al foc. Les heu de fregir en una paella amb margarina, mai en oli. Vigilar que no quedin massa rosses doncs embrutarien la margarina. Menjar-les fredes. És un plat exquisit.

Pollastre arrebossat (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Cuixetes de pollastre.
Ous.
Farina blanca i de galeta.
Sal, pebre i oli.

Comprar unes cuixetes de pollastre petites, d'aquestes que ja vénen preparades en una safata. Adobar-les amb sal i pebre. A continuació, passeu-les per farina blanca, ou batut i després per farina de galeta. Fregir-les en oli abundant ben calent. Han de quedar cuites per dins i daurades per fora. Aixó s'aconsegueix fent-les a foc lent i, abans de treure-les, una estona a foc viu. Un cop fetes, dipositeu-les a sobre del paper de cuina.

Si abans de fregir el pollastre, es deixa preparat a la nevera unes hores, l'arrebossat guanya consistència i queda més cruixent. És un plat molt econòmic i tant es pot menjar calent com fred. Personalment trobo que fred és molt gustós.

Llom a la sal. (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Un tall de llom d'uns 500 o 600 gr.
Sal gruixuda i pebre.
Llorer i fines herbes o farigola.
Formatge ratllat.
Llimona.

Aquest és un menjar que quasi es fa sol. Escalfar el forn mentre prepareu en una plata una base de sal gruixuda. A sobre d'aquesta base hi posareu el llomillo en un sol tall de més o menys 500 o 600 gr. prèviament punxat i salpicat amb pebre, fines herbes i llorer. Cobrir-lo amb una bona capa de sal gruixuda i enforneu a temperatura mitjana.

Per saber quan està fet (cal un mínim de mitja hora, segons el pes de la carn), s'ha de punxar amb un ganivet fins que aquest surti net. No cal dir que la crosta de sal ha de quedar dura. Quan ja és cuit li traurem tota la sal i deixarem que es refredi per que al tallar-lo en calent es desfaria.

Amb aquest tall tindreu menjar, sempre que no es tinguin convidats, per unes quantes vegades.

Aquest plat es menja fred amb fines herbes, formatge ratllat i unes gotes de llimona. Opcionalment, amb salsa de calçots o amb una altra que sigui del vostre gust.

Aquesta menja es pot fer, també, amb un tall rodó de vedella però amb una mica menys de sal. Naturalment, amb vedella surt més car. Si es vol que quedi més vistós, feu-vos foradar la part central de la carn pel carnisser i poseu-hi a dins un frankfurt de tal manera que quan es talla, queda un bonic dibuix rodó d'un altre color.

Flam fred de patates (Econòmic) LABORIÓS

Ingredients:

Patates. (Una de gran per persona).
Una fulla de llorer.
Dos rovells d'ou.
Mantega i farina de galeta.
Tonyina de llauna.
Pebrot escalivat en conserva.
Enciam, olives i sal.

Bullir les patates en aigua, sal i una fulla de llorer. Quan s'acabi la cocció, aixafar-les amb una forquilla agregant-hi un o dos rovells d'ou, segons la quantitat que es vol fer. Mentrestant el forn es va escalfant, unteu per dins un motlle, en forma de flamera, amb mantega i escampeu un polsim de farina o bé farina de galeta per que el puré no s'enganxi i, d'aquesta manera, poder-lo desmontar fàcilment. Barrejeu el puré amb tonyina de llauna, sense l'oli naturalment. Ompliu la flamera i poseu-la al forn mig durant un mínim de 25 o 30 minuts. Punxar amb un ganivet fi, el qual, ha de sortir net quan el puré estigui fet. Ha de quedar dauradet per fora.

Compte! No ho traieu de la flamera fins que estigui fred del tot per que es desmontaria. Es serveix adornat amb tires de pebrot vermell escalivat, olives i, si es vol, unes rodanxes d'ou dur. Passa molt bé acompanyat amb enciam trinxadet petit.

Pollastre al curri (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Un pollastre tallat a octaus.
Farina.
Ceba.
Un vas petit de vi blanc.
Caldo de pollastre o verdures.
Curri i una poma.
Sal i oli.

El pollastre, tallat petit com per fer "al ajillo", s'ha de salar i enfarinar. Daurar-lo en una cassola amb poc oli. Després, retirar-lo en un plat. A continuació, en el mateix oli sofregirem ceba picada abocant per sobre un gotet de vi blanc deixant-lo que s'evapori per tal de reduir-se a la meitat. Afegir, a més, una quantitat raonable de caldo de pollastre calent i una culleradeta de curri. Tornar a posar el pollastre a la cassola i coure'l lentament una mitja hora. Uns 10 minuts abans d'apagar el foc, incorporar la

poma pelada i tallada en sis trossos. Queda una salsa tan suculenta que és per mullar-hi pa!.

Pollastre a l'àvia Maria (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Un pollastre tallat a octaus.
Un o dos tomàquets madurs.
Dos o tres alls i/o llorer.
Oli, vinagre i sal.

En una cassola posar, tot en fred, un bon raig d'oli d'oliva i la mateixa quantitat de vinagre, el pollastre amb la ceba i el tomàquet trossejats. Si es vol, també podem afegir-hi uns alls o una fulla de llorer. Tot junt que vagi fent xup-xup i, al cap d'uns vint minuts, doneu la volta al pollastre i que es cogui uns altres vint minuts. Si fes falta, afegiu una mica d'aigua o vi blanc per que el pollastre no s'enganxi.

Normalment, aquest plat es menja fred i és molt més bo fet d'un dia per altre o, almenys, reposat unes hores. És el típic plat refrescant per a l'estiu, fer picnic, etc. Com que es posa tot junt i en fred, és molt fàcil i ràpid de fer. Es pot elaborar també amb petxugues sense os.

Tronc de carn picada (Econòmic.) LABORIOS

Ingredients:

100gr. de carn picada per persona, barreja de vedella i porc.
Un rovell d'ou.
Pebrot de llauna.
Olives farcides i tàperes.
Farina blanca i de galeta.
Oli, sal i pebre.

Salpebrar la carn picada de vedella i porc. Incorporeu un rovell d'ou i barrejar-ho tot amb una forquilla. A continuació, afegir unes olives farcides i pebrot vermell de llauna, trinxat no massa petit. Poseu, també, unes tàperes, sal i pebre. A tota aquesta mescla ajuntar-hi farina de galeta. Treballarem tota aquesta massa amb la forquilla fins que quedi homogènia. Finalment, donar-li forma cilíndrica i arrebossar amb farina blanca embolcallant-lo tot seguit amb un drap net, apretant per que ens quedi compacte. El deixarem a la nevera unes hores o millor un dia sencer. D'aquesta manera, no sen's desferà quan estigui a la cassola.

En el moment de cuinar-lo, poseu-lo a daurar en oli. Primer, amb el foc alt per que es faci una crosta. Després, a foc suau. Aneu-li donant voltes per que es faci de tot arreu tenint cura que no es desmanegui i regant amb petites quantitats d'aigua calenta per que no s'enganxi.

Quan s'està daurant, pot passar que l'oli quedi una mica cremat, la solució és posar un parell d'escuradents de fusta que arrebegaran aquests petits restes de carn de color negre i d'oli brut.

Un cop fet per totes bandes traurem el tronc de la cassola i el deixarem refredar en un tallador de fusta. D'aquesta manera, el tindrem a punt per tallar-lo quan estigui ben refredat, mai abans. El suc de rostir no s'aprofita.

Aquesta carn, amb els trossos d'olives, pebrot vermell i tàperes en el seu interior fa que, posada a taula, la "mengem per la vista". Trobo que, també, és important.

Carpaccio (Costós) FÀCIL

Ingredients:

Carn de vedella o bou tallada molt fina.
Formatge ratllat.
Herbes de Provença i pebre.
Oli, sal i suc de llimona.

Comprarem una safata de carpaccio (carn de vedella o bou tallada a llenques fines quasi com el paper de fumar) que trobareu a la majoria de supermercats o grans superfícies. Començarem untant un plat amb oli d'oliva i, tot seguit, hi estendrem la carn. Regar-la amb suc de llimona i un rajolí d'oli. Finalment, la cobrirem amb formatge parmesà ratllat i un polsim de fines herbes o herbes de Provença afegint, també, pebre. Aquest és un plat fred que no necessita foc.

Llom farcit (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Una peça de llom d'uns 600 gr.
Una salsitxa de Frankfurt.
Oli, sal i una copeta de vi blanc o caldo.

A la carnisseria demaneu que us hi facin un forat amb l'eina adient al mig de tota la llargada d'una peça de llom sencera. En aquest orifici hi posareu una salsitxa de Frankfurt d'aquestes que són una mica més gruixudes. Fer com de costum: en l'oli calent poseu la carn, que prèviament haureu salat i punxat (costa menys temps de fer). El foc, al principi el posarem una mica fort per que s'ha de rostir per totes bandes. Després, continuarem amb el foc al mínim tirant-hi per sobre un gotet petit de vi blanc, caldo o una mica d'aigua.

Per saber quan és fet, punxeu amb la punta d'un ganivet fins que aquest surti net i tallar quan sigui fred. Aquest tros de llomillo queda bonic amb aquesta circumferència que fa la salsitxa un cop es talla en fred la carn.

Còctel de gambes (Costós) FÀCIL

Ingredients:

Lluç.
Gambes sense closca.
Una patata.
Enciam, sal i salsa rosa.

Bullir una rodanxa de lluç o un llucet que traurem amb l'ajut d'una escumadera deixant que es refredi per desfer-lo després a trossos. En aquesta operació, vigileu de treure totes les espines. De fet, s'hi posa peix per donar al conjunt una mica més de cos i per que les gambes són cares, tot i que costen molt menys les congelades a granel. Bullir

aquestes una estona a la mateixa aigua del lluç, reservant una mica de líquid de bullir el peix.

D'altra banda, en un altre recipient, courem una o dues patates segons el nombre de comensals.

Després tallarem, tot petit, l'enciam, la patata i el lluç afegint-hi les gambes que ja tindreu bullides.

Saleu i regueu tot el conjunt amb una mica del líquid reservat, a més de salsa rosa (composta de maionesa i ketchup a parts iguals). Es deixa a la nevera i es serveix fred en unes copes o tasses.

Peix fred (Econòmic si el peix és congelat.) FÀCIL

Ingredients:

Lluç i pernil salat a tires.
Enciam
Maionesa pebre i sal.

Per fer aquest plat, primer, bullirem el lluç uns deu minuts. Una vegada fet, li traurem les espines. Si el comprem en filets, ens estalviarem aquesta feina. A continuació, l'esmicolarem per posar-lo en una plata fent una capa de peix i una d'enciam amb sal i pebre. Es cobreix tot amb maionesa i, per sobre, ho decorarem amb unes tires de pernil salat.

Lluç amb salsa (Costós) FÀCIL

Ingredients:

Una o dues rodanxes de lluç per persona.
Una o dues patates mitjanes.
Un parell d'all.
Quatre o cinc tomàquets madurs.
Un gotet de vi blanc .
Safrà, pebre i sal.

En una cassola amb oli molt calent, s'hi tira la següent picada que haurem fet en un morter o minipimer: un all, quatre o cinc tomàquets pelats, safrà i pebre. Començarem fent un sofregit amb la picada afegint, també, una mica de vi ranci o blanc amb uns quants trossets de patates tallades a daus que haurem fregit a part. Posarem el peix a sobre d'aquesta fritura agregant si fa falta una mica d'aigua. Es fa en pocs minuts. El foc ha d'estar al mínim per que no se'ns desfaci el peix ja que el lluç té una textura delicada.

Calamars a la romana (Preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

Anelles de calamars.
Un o dos ous.
Farina i llevat.
Oli i sal.

En les peixateries o als supermercats ja els venen tallats en anelles. Personalment, abans de preparar-los, els poso una estona al congelador per que és la manera d'evitar que no quedin endurits. Posar els calamars en una barreja d'un o dos ous batuts (segons la quantitat d'anelles), farina i un xic de "levadura Royal".

Ha de quedar un puré espès on submergirem les anelles. Al cap d'una estona, els freirem en una paella amb oli abundant i ben calent. No posar moltes anelles de cop ja que s'enganxarien les unes amb les altres. Al treure-les del foc, les posareu a sobre de paper de cuina per absorbir l'excés d'oli. Es mengen calents.

Daurada a la sal (Costós) FÀCIL

Ingredients:

Una o dues daurades, segons el tamany que tinguin.

Enciam.

Patates (opcional)

Julivert, sal grossa i llimona.

Segons les persones que vinguin a dinar a casa vostra comprarem una o dues daurades. Us les podeu fer obrir i netejar a la mateixa peixateria. Abans de cuinar-lo, farem el peix amb abundant julivert i les col.locarem en una safata per anar al forn, el fons de la qual ha de tenir un bon gruix, un centímetre aproximadament, de sal grossa. Tireu-hi per sobre una mica de suc de llimona segons el gust de cadascú i recobriu-les totalment amb una altra capa de sal tenint cura que no entri a l'interior del ventre. Coure al forn a temperatura mitja durant uns 25 minuts, però cal que aneu mirant de tant en tant.

Quan la sal es torna rossa podeu punxar la daurada amb un ganivet, si el ganivet surt net i sec, vol dir que ja és feta i es pot tancar el foc. Si us passeu una mica massa d'estona, el peix quedarà ressec. Per desmontar la sal (que haurà quedat endurida) s'ha d'esperar que es refredi una mica.

Aquest plat es pot servir amb un acompanyament d'enciam o amb unes patates petites bullides. Als supermercats n'hi ha de congelades que us estalviaran feina.

Guisat de rosada (Costós) FÀCIL

Ingredients:

Rosada tallada a rodanxes (normalment es ven congelada, mai l'he vist fresca).

Mitja tassa d'oli i una altra de vi blanc o cervesa.

Julivert, tomàquet, all i sal,

Aquest plat és molt fàcil i ràpid de fer.

Posar en una cassola mitja tassa d'oli i mitja de vi blanc. Si no en teniu, es pot fer amb cervesa. Poseu a dins de la cassola, tot en fred, les rodanxes de rosada tal com venen congelades. Les col.locarem una mica separades entre sí per que no s'enganxin. A sobre de cada rodanxa dipositem una picada d'all, julivert, tomàquet i una mica de sal. Coure durant uns quinze minuts i, de quan en quan, agafar amb una cullera una mica del suc que el peix va deixant i tirar-lo per damunt de la picada. Al servir-lo a taula s'ha d'anar amb cura per que les rodelles es poden desfer.

PLATS D'HIVERN

Recordeu el que hem dit abans referent als plats d'estiu: aquesta divisió és purament orientativa

Macarrons (Plat econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Macarrons.
Carn picada.
Llorer.
Ceba, tomàquet madur i de llauna.
Mantega i formatge ratllat.
Oli, sal i pebre.

Bullir els macarrons en aigua amb sal, un rajolí d'oli i, si es vol, amb una fulla de llorer. La quantitat orientativa és d'un paquet de pasta de 250gr. per a tres persones, si som més o menys colla s'ha de calcular la part proporcional. Des de que arrenca el bull, el temps calculat és d'uns tretze minuts aproximadament, segons si la pasta ens agrada "al dente" o no. Transcorreguda aquesta estona, abocar-los a la escorredora i ruixar-los a sota l'aixeta amb aigua freda per que no quedin enganxats.

Seguidament, en una cassola amb oli, sofregirem carn picada (Per a tres persones, 1/4 kg. aprox. de vedella o barreja de vedella i porc). Hi ha qui fa el macarrons amb costelló de tocino o salsitxes tallades petites. Quan la carn començi a daurar-se, incorporeu la cebeta tallada en juliana o triturada. Doneu, a continuació, unes voltes a la mescla i afegiu-hi el tomàquet madur ratllat. Salpebrar i tirar a la barreja una mica de tomàquet fregit de llauna amb la qual cosa, aconseguirem que la salsa tingui més color i quedi una mica més espessa. Seguidament, mirarem si els macarrons encara estan adherits entre ells, en aquest cas, torneu-los esquitxar una mica més. Després, poseu-los a la cassola juntament amb la carn i la salsa i feu-los donar unes voltes fins que s'escalfin.

En aquest punt ja podríem donar per acabat aquest plat, però si disposeu d'uns minuts més, val la pena fer-los gratinats ja que queden més bons. Es fan de la següent manera: col.loqueu-los en una plata per anar al forn, tireu pel damunt una quantitat generosa de formatge ratllat i uns bocinets de mantega repartits per tot arreu. Finalment, poseu-los al grill i vigileu que no quedi massa torrat el formatge. La meua mare feia aquest plat afegint al sofregit uns moxernons secs que prèviament havia deixat en remull.

Nota. Hi ha molts tipus de pasta, per bullir-la es necessita un litre d'aigua per cada 100 gr. i una culleradeta de sal. S'aboquen a l'aigua quan aquesta comença a bullir i es deixa coure la quantitat de temps que recomanen en el paquet.

La pasta aporta energia i és un aliment fonamental a la nostra dieta.

Espaguetis o tallarines (Econòmics) FÀCIL

Ingredients:

Per a tres persones, un paquet d'un quart de quilo de pasta.
Mantega i formatge ratllat.
Ceba i tomàquet madur.
Oli, sal, i una fulla de llorer.
Altres opcions: amb verduretes.

Es poden menjar sols amb mantega i formatge. També, amb un sofregit de ceba i tomàquet, amb carn o sense. Si es vol, afegirem verdures tallades petites i sofregides a part. El procés és el mateix en ambdós casos: bullir-los en aigua abundant, un rajolí d'oli, sal i una fulla de llorer. El temps serà d'uns tretze minuts. A la cuina però, més important que el temps és tastar el menjar que s'està fent. Escórrer un cop bullits. Cal tenir en compte que la pasta es refreda de seguida.

Espaguetis o tallarines amb ou

(Econòmics) FÀCIL

Ingredients:

- Un paquet de 250 gr. per a tres persones.
- Mantega i formatge rallat.
- Un o dos ous per persona.
- Oli, sal i una fulla de llorer.

Bullir la pasta en aigua abundant, un raig d'oli, sal i una fulla de llorer. Passats uns tretze minuts, des de que arrenquen el bull, tastar-los i si són al punt, escórrer a sota l'aixeta per a que no quedin units entre sí.

Deixeu-los una estona a la escorredora mentres bateu els ous amb una mica de sal. Prosseguiu posant a la paella l'oli suficient per a que l'ou que, tot seguit, hi tirarem no s'enganxi.

Aquesta operació ha de ser ràpida, vull dir que abans que l'ou qualli, hi afegirem els espaguetis per tot seguit remenar amb una cullera de fusta contínuament fins que quedi tot ben barrejat.

Pizza (Preu mitjà) LABORIOS

Ingredients:

- Massa feta amb farina o una base de pizza comprada.
- Una llauna de tomàquet fregit.
- Tonyina o anxoves.
- Bacon, salami o carn picada.
- Mozzarel·la.
- Xampinyons, carxofa, pebrots i ceba.
- Olives i tàperes.
- Formatges diversos segons el gust de cadascú.
- Orenga, sal i pebre.

La pizza, de fet, passa bé tant a l'estiu com a l'hivern. Si us la voleu preparar vosaltres mateixos, una bona idea és comprar la massa ja feta en una fleca-pastisseria. A casa l'heu d'aplanar amb una ampolla que faci de corró si és que no en teniu un de fusta. Les vores es poden aixecar una mica o decorar amb una forquilla. Mentre el forn es va escalfant, cobrirem uniformement la pasta amb salsa de tomàquet fregit, en aquest cas concentrat ja que és més espès. Ara, utilitzant la imaginació, hi posarem pel damunt els nostres ingredients preferits. La podem fer amb quatre formatges diferents. També, amb tonyina o anxoves, tiretes de bacon o de salami, xampinyons, cors de carxofa o carbassó. Fins i tot, amb carn picada passada prèviament per la paella uns instants.

Els ingredients però, que no hi poden faltar mai són els següents: tomàquet sense la pell tallat a rodanxes molt fines, aros de ceba el més prims possibles, orenga o alfàbrega i, si no en tenim a mà, un polsim de fines herbes, pebrot vert o vermell a llenques fines. També, olives negres i tàperes, i per suposat la mozzarella, el parmesà i la sal.

Si no teniu un motlle de pizzes, feu-la directament a la safata del forn, però tant en un cas com en l'altre, el recipient s'ha d'untar amb una mica d'oli ben escampat per tot arreu. El temps de cocció per a una massa feta per vosaltres és d'uns vint minuts aprox. Les bases congelades es faran en vuit o deu minuts. En qualsevol cas, vigilarem que no s'enganxi per sota. Finalment, la mantindrem uns tres minuts al grill per fondre el formatge.

Sopa de ceba (Econòmica) FÀCIL

Ingredients:

- Ceba.
- Mantega.
- Caldo.
- Pa torrat.
- Un ou per persona.
- Formatge ratllat i sal.

En una olla sofregirem en mantega, molt lentament per que no es cremi, una bona quantitat de ceba tallada a tires fines. Quan començi a rossejar ho cobrirem amb el brou, ja sigui natural o d'envàs de cartró. Tot plegat, ha de bullir una estona, aproximadament uns quinze minuts. Si no tinguéssiu caldo a casa, podeu fer un bull més llarg amb un os de pernil.

Abans de presentar-la a taula, al fons de cada plat (millor en tassa de terrissa), hi posarem unes llesques de pa torrat i un ou sencer tenint cura que no es trenqui. Tot seguit, amb precaució, anirem tirant pel damunt la sopa ben calenta per que es qualli l'ou. A continuació, li afegirem una quantitat generosa de formatge ratllat filat que és la gràcia d'aquesta sopa. Hi ha qui acabada la cocció fica les tasses al forn uns cinc minuts.

Es pot donar el cas que no es vulgui un ou per persona, llavors el que podeu fer és que abans de buidar el brou a dins de l'olla, hi poseu una o dues gemes d'ou, les quals, quedaran coagulades amb l'escalfor. No és un plat costós per a la butxaca ni us tindrà massa temps ocupats.

Sopa de gambes (Costós) LABORIÓS

Ingredients:

- Dues o tres gambes per persona (amb closca, fresques o congelades).
- Una ceba.
- Dos tomàquets.
- Un pebrot vert.
- Pa torrat.
- Dos alls.
- Oli, sal i pebre.

Bulliu les gambes amb la closca en una olla amb aigua i sal. Una vegada fetes (uns deu minuts), retireu-les amb compte. Colar i guardar l'aigua de la cocció en un recipient ja que servirà per a la sopa. A continuació, sofregirem en una paella una ceba mitjana, dos tomàquets pelats i un pebrot vert tot ben triturat . Mentrestant, pelarem les gambes i les partirem per la meitat.

Quan estigui fet aquest sofregit l'abocarem al líquid que teníem reservat. A continuació, prepararem una sopera amb una base de llesques de pa torrat i una mica d'oli cru i, tot seguit, hi abocarem el fumet colat o sense colar (això va al gust de cadascú). Afegir a la sopa pebre vermell, sal i finalment, les gambes que ja teníem pelades i partides per la meitat. Servir calent.

Nota. Bullim les gambes amb la closca per a que la sopa quedi amb més substància

Sopa de peix (Costós si el peix és fresc) **LABORIÓS**

Ingredients:

- Una o dues rodanxes de lluç.
- Unes gambes pelades.
- Una fulla de llorer.
- Dos alls pelats.
- Ceba i tomàquet madur.
- Ametlles torrades.
- 50gr.d'arròs per persona.
- Oli, sal i pebre.
- Optatiu: musclos.

En una olla amb una quantitat regular d'aigua, un rajolí d'oli, una fulla de llorer i un o dos alls pelats, hi bullirem un tall o dos de lluç (segons els comensals) durant uns set o vuit minuts, passats els quals, hi afegirem unes quantes gambes pelades. Al cap de cinc minuts, més o menys, traurem el peix amb molta cura per que no es desfaci i el reservarem en un plat. Paral·lelament, farem un sofregit de ceba ratllada i tomàquet en el que hi afegirem unes avellanes o ametlles torrades picades. Posarem el sofregit en el líquid de l'olla i, quan l'aigua torni a bullir, hi tirarem l'arròs, la sal i el pebre. Ha de coure durant uns quinze minuts.

Mentrestant esmicolarem el peix i el tirarem a l'olla de l'arròs. Si es vol, també es pot fer amb uns musclos petits sense closca oberts a part al vapor.

Si ens sobra una quantitat de fumet, resultat de bullir el peix, podem congelar-lo per fer sopa senzilla un altre dia o per fer una paella.

Nota. Podem substituir l'arròs per fideuets.

Endívies (Preu mitjà) **FÀCIL**

Ingredients:

- Una safata d'endívies.
- Xoriço.
- Vinagreta i mostassa.

Netejar i trossejar unes endívies posant-hi per sobre uns trossets de xoriço. Amanir amb una salsa vinagreta bàsica però amb una cullerada de mostassa.

És super senzill i es fa molt ràpidament.

Lluç a la gallega (Preu mitjà si és amb el peix fresc) LABORIÓS

Ingredients:

Un parell de patates.
Una ceba.
Un o dos talls de lluç per persona.
Dos alls.
Pebre vermell, oli i sal.
Optatiu: mongetes tendres.

Començarem pelant un parell de patates, tres si són petites. Les tallarem a trossos. També, peleu i talleu a rodanxes fines una ceba. Bullir ambdues coses en una mica d'aigua amb sal. Un cop feta aquesta tasca, poseu aquests dos ingredients amb el seu caldet en una cassola. Col.loqueu-hi per sobre el lluç que estarà tallat a rodelles i deixeu-lo fer xup-xup uns deu minuts. No doneu la volta al peix per que es pot desfer, més val que l'aneu regant amb un cullerot.

Si es vol un plat únic, s'hi poden ajuntar unes mongetes tendres bullides a part i tallades per la meitat i, si voleu que encara sigui més gustós, feu una senzilla salseta amb un xic d'oli, un o dos alls a làmines molt fines i una mica de pebre vermell que tirarem per sobre del peix i les patates a l'últim moment.

Nota. Compte amb els alls que es rossegen molt de pressa.

Bacallà arrebossat (Costós) FÀCIL

Ingredients:

Bacallà dessalat de la part del morro.
Un ou.
Farina de galeta o farina blanca.
Oli.

Aquest és un plat que es fa en uns quinze minuts! Començarem tallant el bacallà dessalat (millor que sigui de la part del morro) en trossos regulars, no massa petits. Passeu-los per l'ou batut i després per farina de galeta, tot i que amb farina blanca també quedarà molt bo. L'heu de fregir en oli abundant ben calent i servir-lo acompanyat d'una amanida de tomàquets o amb enciam.

Nota. Si voleu que el bacallà surti més bé de preu, dessaleu-lo a casa vosaltres mateixos. Es fa de la següent manera: Poseu-lo en un recipient ple d'aigua que canviareu dues vegades més en 24 hores. Després l'heu d'escórrer i deixar que quedi ben sec. És millor tastar-lo agafant-ne una punteta per que tampoc es tracta que quedi insípid, seria un plat sense picardia.

Lluç gratinat (Econòmic amb peix congelat) LABORIÓS

Ingredients:

Una o dues rodanxes de lluç per persona.
Cors de carxofa.

Xampinyons i ceba.
 Mantega i formatge ratllat.
 Farina blanca.
 Una mica de llet.
 Oli i sal.

Primer es passa el peix per farina blanca i es fregeix en oli calent sense que quedi massa torrat. Una vegada fet, l'anireu col·locant en una plata per anar al forn. En els espais buits, entre rodella i rodella hi afegireu, lleugerament fregits, uns cors de carxofa, xampinyons, ceba, o el que vulgueu del calaix de les verdures. A continuació, preparareu una salsa beixamel no massa espessa per abocar-la damunt del lluç. Finalment, afegirem formatge rallat i uns pessics de mantega. Es deixa uns cinc minuts al forn i una estoneta al grill. S'ha de vigilar per a que no es cremi.

Nota. La salsa beixamel s'explica en el capítol "Les salses més conegudes".

Patates al forn (Econòmic) LABORIÓS

Ingredients:

Patates.
 Formatge tendre.
 Un ou ferrat.
 Fines herbes, sal i pebre.

Començarem tallant les patates en fines làmines per escaldar-les durant un minut en aigua salada. A continuació, després d'escorregudes, les posarem en una plata per anar al forn distribuïdes de la següent manera: una capa de patates amb sal, pebre, un polsim de fines herbes i unes llenques de formatge tendre. Fer dues o tres d'aquestes capes i deixeu-les una estona al forn.

Recordeu que per saber si són fetes, s'han de punxar amb la punta d'un ganivet per veure si ja són toves. Si en aquest menjar hi posem al damunt un ou ferrat per persona, just abans de servir-lo, pot ser perfectament un plat únic.

Patates amb tomàquets al forn (Econòmic) LABORIÓS

Ingredients:

Patates.
 Tomàquet madur.
 Pebrot vermell.
 Formatge ratllat i mantega.
 Sal, pebre i herbes de Provença.

Com en el cas anterior, tallarem les patates en làmines. Escaldar-les i escórrer. A continuació, posarem en una plata al forn una capa de patates, una altra de pebrot vermell i, una última de tomàquet tallat a rodanxes fines. Afegiu sal, pebre i herbes de Provença o fines herbes. Per acabar, tirar per sobre formatge ratllat i uns bocinets de mantega. Si us agrada que quedi sucós, podeu afegir-hi una mica de caldo o bé d'aigua. Després de la cocció en el forn, qui ho vulgui, ho pot fer gratinat.

Nota. Tots els plats que es fan al forn, de tan en tan s'han de mirar aixecant el menjar amb un estri de cuina per comprovar que no es cremin per la part de sota.

Bledes amb panses i pinyons (Preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

Bledes.
Panses de Corint i pinyons.
Oli i sal.

Tallar i bullir les bledes en aigua amb sal. Escórrer i deixar-les que vagin traient la seva pròpia aigua. Si aneu escassos de temps, en el supermercat les tenen en bosses, ja netes i tallades, però segons a on es comprin, aquestes bosses només contenen les fulles de la verdura, quan la tija és el que realment va bé per que és molt fibrosa.

En una paella amb oli fregiu unes panses de Corint i uns quants pinyons. Compte que els pinyons aviat es fan rossos i es poden cremar. Tot seguit, incorporarem les bledes i els hi donarem unes voltes per a que quedi tot ben barrejat. Servir calent.

Col-i-flor gratinada (Preu mitjà) LABORIÓS

Ingredients:

Una col-i-flor.
Mantega.
Ceba.
Farina i llet.
Formatge ratllat i sal.

Tot i que aquest àpat no és ràpid de preparar, té l'avantatge que el podeu fer per a dos dies.

Talleu la col-i-flor en petites branques i, després de rentar-la, poseu-la a bullir en aigua abundant amb sal. El foc no massa fort per que és una verdura delicada. Quan ja és tendra, traieu-la de l'olla en compte que no es desfaci i deixeu-la escórrer mentre prepareu una bona quantitat de salsa beixamel no massa espessa. Seguidament, poseu la col-i-flor en una plata per anar al forn

cobrint-la generosament amb la beixamel que heu preparat abans. Per sobre tireu-hi el formatge ratllat i trossets de mantega. Gratineu al vostre gust amb la mantega només fosa, o bé una mica torradet.

Nota. Un truc per que la col-i-flor i el bròquil no facin aquell tuf tan desagradable a l'hora de bullir, és tirar a l'aigua una branqueta d'api o alguna altra espècie que tingueu a mà.

Arròs bullit amb fruits secs (Preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

100gr. d'arròs per persona.
All o una fulla de llorer.
Nous.

Ametlles.
 Una cullerada de mel i salsa de soja.
 Oli i sal.

Començarem fent un arròs bullit al dente. Ja sabeu, en aigua amb sal, un gra d'all o una fulla de llorer i unes gotes d'oli. Que bulli durant uns dotze o tretze minuts. La quantitat d'arròs és una tassa de cafè per persona.

Una vegada fet, separar els grans a sota l'aixeta, deixant que reposi per a que quedi sec. Després, fregir-lo en una paella amb una mica d'oli, una picada de nous i ametlles, una cullerada de mel i una mica de salsa de soja.

Nota. L'arròs s'ha de tirar a l'aigua quan aquesta està bullint, no abans, i el truquet per a que el gra quedi separat és no remenar-lo amb la cullera fins al cap d'un minut. Una altra manera és tirar a l'aigua de cocció unes gotes de suc de llimona.

Arròs amb carn picada (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

100gr. d'arròs per persona.
 All o llorer.
 80gr per persona, més o menys, de carn picada de vedella.
 Ceba.
 Tomàquet madur i tomàquet en conserva.
 Oli i sal.

Bullir l'arròs en aigua amb sal, un gra d'all o una fulla de llorer a més d'uniques gotes d'oli. Recordeu, una tassa de cafè per persona i cocció de 14 o 15 minuts com a màxim. Escórrer, tot separant els grans amb un rajoli d'aigua de l'aixeta. Que reposi fins que quedi sec.

Seguidament, en una paella amb oli sofregirem la carn picada de vedella i, al cap d'una estona, afegirem la ceba trossejada. Abans però, cal retirar l'excès d'oli que hi pugui haver.

Quan comença a rossejar, afegir-hi el tomàquet ratllat i aneu remenant. És aconsellable barrejar-hi també una mica de tomàquet de llauna per que aporta més consistència i color al conjunt. Quan l'arròs és fred, podeu donar-li la forma que més us agradi amb l'ajut d'un motlle. Finalment, abocarem per sobre o pel voltant la carn amb salsa. Si és necessari, escalfar al microones.

Caldo (Econòmic o preu mitjà depenent dels components) LABORIOS

Ingredients:

Un quart de pollastre o de gallina.
 Un os de pernil i un d'espina de porc.
 Un tros d'orella de tocino (optatiu).
 Un os de vedella del genoll.
 Un braó de xai (optatiu).
 Butifarra negra.
 Una safata d'herbes preparades per al caldo i, a més a més, col o carbassó.
 Sal.

Per fer la pilota del caldo:

200gr. de picada de vedella.
 200gr. de picada de porc,
 Un rovell d'ou.
 Farina de galeta.
 Una molla de pa remullada amb llet.
 Farina blanca.
 All, julivert, sal i pebre.

Tot i que pot semblar que fer una olla de caldo porta molta feina i requereix el seu temps, s'ha de tenir en compte que l'únic treball que tindreu, exceptuant la pilota opcional, serà ficar tota les viandes al recipient amb una mica de sal per que facin el bull totes soles, sense cap ingerència, durant uns tres quarts d'hora. Només intervindreu en el moment d'incorporar, ja tallades i rentades, les verdures adients a aquesta sopa.

Hi ha dos tipus de caldo: El suau, per a persones a qui no agradin els gustos forts, també per als nens o malalts, i el fort que acostumen a fer les àvies.

Començarem preparant una olla amb força aigua i, quan aquesta arrenqui el bull, li posareu una petxuga o cuixa de pollastre o de gallina, un os petit de pernil i, si es vol, un altre d'espina de porc. Amb només aquests tres ingredients, el brou sortirà lleuger. Si el voleu més consistent, com ara el de Nadal, el fareu amb pollastre o gallina, un os una mica gran de pernil, un altre d'espina, orella de tocino, un os de genoll de vedella i un tros de braó de xai. Tot això anirà bullint una hora com a mínim. Si generalment teniu una bona organització del vostre temps, en una hora sereu capaços d'estudiar, cosir, llegir o fer neteja.

A mitja cocció, incorporarem la pilota. La venen preparada a les carnisseries. En alguns llocs però, es troba en forma de mandonguilles. Si es vol preparar a casa, es fa amb una barreja de carn picada de vedella i de tocino a la qual hi afegirem un rovell d'ou, all i julivert trinxats, sal, pebre, una mica de farina de galeta per lligar aquesta pasta i una molla de pa mullada en llet. Això ho anirem treballant amb la forquilla i li donarem la forma tradicional o en farem unes boles més petites. Sigui d'una forma o altra l'arrebossarem en farina blanca.

Al cap d'una hora i mitja aproximadament tirarem la butifarra negra a l'olla, per que si ho féssim abans es desfaria. Farem el mateix amb les verdures, ja preparades en safates del supermercat, a més de les imprescindibles patates i del carbassó si en teniu a casa i us agrada.

En molts casos, aquestes safates porten poca quantitat d'api, només un tronc, quan de fet aquest vegetal és el que dona tan bon gust a la sopa. Al mercat de la fruita i verdura, si feu una compra i demaneu un tros d'api, us el donaran sense cap problema. També, queda molt saborós posar-hi un tros de col. Si un dia esteu amoïnats per que no teniu les verdures adients, amb patates, una o dues cebes i pastanagues ja faríeu, però és clar, no és el mateix.

Continuem amb el caldo: quan és a punt, coleu i poseu en una olla petita la quantitat de líquid que necessiteu per a la pasta de sopa, normalment dues cullarades soperes rases per persona. A continuació, fer-ho bullir uns deu minuts aproximadament. Si la pasta és d'una mida més grossa, trigarà una mica més. Quant als cigrons, són molt bons per a la escudella. Per a no complicar-se la vida, els podem comprar bullits, tirant-los a l'olla a l'últim moment.

Encara que sembli que aquesta sopa requereix massa temps per fer-la, tindreu l'avantatge que serà un primer plat ja fet per més d'un dia, raó per la qual, distribuïrem

el caldo en recipients per guardar-los al congelador i anar agafant quan tingueu pressa. Només caldrà els deu minuts necessaris per bullir la pasta i afegir-la al caldo.

Nota. Per a qui li agradi aquell tipus de caldo que és de color blanc, hi ha el truquet de comprar l'os de pernil i el d'espínada sense gens de carn ja que, en aquest cas, quedarà amb un color més rojenc.

Patates bullides (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Patates.
Ou dur.
Julivert i pebre.
Oli i sal.

Posem al foc una olla amb aigua, la suficient per cobrir les patates, sense oblidar-nos de la sal. Quan comenci l'ebullició hi tirarem les patates, pelades i senceres. Trieu-les més aviat petites. Punxant amb un ganivet sabrem quant són fetes. Escórrer. Són molt gustoses barrejant-hi un ou dur esmicolat per persona, amb julivert, una mica de pebre i oli abundant.

Llenties amb suc (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

100gr. de llenties per persona.
Cansalada i/o xoriço.
Dos alls i una ceba.
Un tomàquet madur.
Una pastanaga.
Caldo o una pastilla de verdures i sal.

Poseu en una olla un tros de cansalada i un altre de xoriço, la quantitat dels quals dependrà dels comensals. També, una fulla de llorer, un raig d'oli, un parell d'alls pelats, una ceba petita sencera, un tomàquet madur sense pell, un tros de pastanaga i les llenties (100gr./persona).

Seguidament, es cobreix tot amb la quantitat suficient d'aigua freda. El foc el mantindrem no massa fort i, de quan en quan, anirem remenant. Si és necessari, hi tireu miquetes d'aigua o de caldo, però aquest plat té l'avantatge que no s'ha d'anar vigilant de forma contínua. Els que seguiu una dieta vegetariana, podeu fer les llenties sense cansalada ni xoriço i resulten igual de bones.

Si un dia esteu molt atrafagats i no disposeu de gaire estona per cuinar, podeu fer un sofregit de ceba, all i tomàquet, agregant-hi les llenties que haureu comprat ja bullides. Si teniu caldo ja fet, podeu afegir-ne una mica al sofregit. En cas contrari, feu servir el d'envàs de cartró o, fins i tot, certa quantitat d'aigua, depenent de si ens agrada caldós o espès, amb mitja pastilla de pollastre o verdures.

S'ha de dir que menjades seques també resulten molt gustoses, sobretot quan ja no fa fred i no és necessari menjar plats de cullera. Simplement, abocarem les llenties en el sofregit, tot remenant amb una cullera de fusta.

Nota. Si voleu que les lleties es facin més ràpidament, abans les heu de posar un parell d'hores en remull.

Potatge de cigrons (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

100gr. de cigrons per persona.
Cansalada i/o xoriço.
Una pastanaga i una ceba.
Un tomàquet madur.
Dos alls.
Caldo o una pastilla de verdures i sal.

Si compreu els cigrons crus, és necessari posar-los en remull la nit abans en aigua amb una mica de bicarbonat. A l'hora de cuinar-los, els colareu i fareu exactament com amb les lleties, utilitzant els mateixos ingredients, tenint en compte però, que els cigrons tarden més a fer-se i que necessitaran més aigua.

Igualment es poden guisar amb o sense l'embotit, amb caldo preparat a casa o comprat en envàs de cartró. Per estalviar feina, compreu-los cuits i barrejeu-los amb el sofregit. En el cas de tenir restes de verdura, també n'hi podeu posar una mica. Aquest llegum és molt saborós amb quatre fulles d'espínacs.

Una altra manera de preparar-los és com es fan en alguns llocs de França: es compren cuits i es fregeixen amb una quantitat generosa de mantega i una mica d'aigua, tot remenant contínuament. Una bona manera d'esgarrapar temps al temps.

Faves a la catalana (preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

Una bossa de 400g. de faves congelades "baby". (Dues persones).
Dos o tres alls i una ceba.
Cansalada i un tros de butifarra negra o bull.
Un gotet de vi blanc.
Llorer, oli, sal i pebre.

No m'imagino la gent jove desgranant un o dos quilos de faves, així que les hauran de comprar congelades. Les baby són, també, molt tendres i més petites, per la qual cosa no tarden massa en fer-se.

Començarem posant en una cassola, tot en fred, oli, dos o tres dents d'all, una ceba trossejada, uns daus de cansalada tallats no massa petits per que es podrien cremar, una fulla de llorer i pebre. Tot plegat s'ha de remenar una mica i, quan començi a tenir una mica de color, s'hi afegeixen les faves, la sal i un gotet de vi blanc sec. Aneu remonent de quan en quan.

Aquest menjar no requereix massa temps per que quasi es fa sol, només s'haurà de vigilar per a que no s'enganxi. Per aquesta raó, és convenient afegir miquetes d'aigua. A mitja cocció, no abans per que es desfaria, incorporarem un tros de butifarra negra o bull i una petita quantitat de menta fresca o seca.

Nota. Com que és un àpat força potent, el podem presentar com un plat únic acompanyat d'una amanida variada.

Pinxos calents (Econòmic) FÀCIL**Ingredients:**

Salsitxes de porc.
 Carn magra.
 Pollastre.
 Xampinyons.
 Pebrot vert i unes cebetes petites.
 All i ceba.
 Olives.
 Llimona.
 Sal, oli i curri.

Col.locarem en unes broquetes de fusta o de metall els següents ingredients en bocins regulars: salsitxa, carn magra de porc i pollastre. En el moment de montar el pinxo, aneu alternant la carn amb un xampinyó gros, un troç de pebrot vert, una oliva sense ós, una cebeta petita, etc. Tot al gust de cadascú.

Cal deixar-los macerar, és a dir, deixar el pinxos en remull durant una hora o dues amb oli, llimona, sal, curri, all i ceba. Després, els col.locareu en una plata al forn amb el suc de la maceració. Millor que es facin a poc a poc per que no es cremin o quedin ressecs.

Llomillo farcit amb pernil i formatge (Econòmic) FÀCIL**Ingredients:**

Dos llibrets de llomillo per persona.
 Làmines de formatge.
 Pernil dolç.
 Un ou batut.
 Farina de galeta.
 Oli i sal.

Els trossos de llom que comprem ens els farem obrir per la meitat dient que són per farcir. Al supermercat hi ha safates preparades, tot i que no sempre en la quantitat que nosaltres volem. Després de salar cada filet, el farem farcir amb una làmina de formatge (n'hi ha de molts tipus i marques) conjuntament amb una llenca de pernil dolç.

Arrebossarem els talls ja farcits en un ou batut i després els passarem per farina de galeta. A continuació, els fregirem en una paella amb oli suficient i ben calent. Com que aviat es fan, hem d'estar al davant per que no es cremin. Quan siguin fets, poseu-los en un plat a sobre de paper de cuina per absorbir l'excés d'oli.

Llom arrebossat (Econòmic) FÀCIL**Ingredients:**

Dos o tres trossos de llom per persona.
 Un ou.
 Farina de galeta.
 Oli, sal i pebre.

El llom ha d'estar tallat a llenques fines que s'han de salpebrar. A continuació, passar-les per l'ou batut i farina de galeta. Fregir en oli calent per ambdues bandes. Un cop fets, col.loqueu-los en un plat a sobre d'un tovalló de paper per treure l'excés d'oli. Aquest plat queda bé acompanyat amb julivert tallat ben petit o una amanida verda.

Uns suggeriments:

- La millor farina, blanca o de galeta, és la que es compra al forn on habitualment anem a buscar el pa.
- Si a l'ou batut li posem una cullerada de llet, la carn queda més amorosa.
- El llom fet d'aquesta manera, com també el farcit, si es menja fred resulta molt bó.
- Posar un escuradents a la paella per que agafi les restes negres que es produeixen quan fregim carn.

Pollastre estofat (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Un pollastre sencer.
 Un o dos pebrots verds.
 Xoriço picant.
 Vi blanc.
 50gr. d'olives sense pinyol.
 Oli, sal i pebre.

Comprarem un pollastre sencer d'un quilo i quart a un quilo i mig aproximadament. El salarem i li posarem pebre per dins i per fora. Posar-lo a daurar en una cassola amb oli calent. Quan estigui rostit per totes bandes, abaixarem el foc i ficarem a la cassola uns quants pebrots verds tallats a tires i nets de llavors. Fregir-los amb el pollastre uns cinc minuts, afegint després un got d'aigua i, si es vol, una mica de vi blanc. Amb la cassola tapada, continuarem amb la cocció canviant, de quan en quan, la posició del pollastre. Quan aquest comença a estar tou, afegiu 50 gr. d'olives farcides de pebrot o d'olives negres sense pinyol i xoriço picant tallat a rodanxes. Que faci xup-xup uns moments.

Nota. Aquest plat es pot acompanyar amb arròs blanc o puré de patates.

Pollastre lacat (Preu mitjà) LABORIOS

Ingredients:

Un pollastre tallat a quarts.
 Una cullerada de gingebre.
 Dues cullerades de mostassa.
 Tres cullerades de mel i salsa de soja.
 Oli, sal i pebre.

Comprarem un pollastre tallat a quarts i el col.locarem en una plata de forn amb sal i pebre pel damunt. Seguidament, barrejarem en un bol una cullerada de gingebre en pols amb dues cullerades de mostassa, tres de mel i una mica de salsa de soja. Remoure aquests ingredients amb una forquilla. Amb aquesta preparació, regarem els quarts de pollastre per ambdues bandes i els deixarem macerar una mitja hora a temperatura ambient.

Mentrestant, encendrem el forn per que es vagi escalfant i, passats els trenta minuts de maceració, ficarem el pollastre al forn durant més o menys tres quarts d'hora. Tingeu cura d'anar donant la volta de quan en quan als trossos per que quedin cuits per igual. A més a més, amb un pinzell net mullarem els talls amb el suc que ha anat deixant la carn, amb la qual cosa quedarà cruixida.

Per comprovar que ja és al punt, punxarem el pollastre amb un escuradents que ha de sortir net, sense restes de sang.

Nota. Com a plat únic, es pot acompanyar amb patates fregides, arròs blanc, verdurettes o amanida verda.

Llonza de porc gratinada (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Una llonza de porc per persona tallada una mica gruixuda.

Mantega.

Formatge ratllat i sal.

Les llonzes de tocino han d'estar tallades una mica gruixudes. Col.loqueu-les en una plata amb unes gotes d'oli i al damunt de la part ampla de la costella hi posarem un tros generós de mantega i formatge ratllat, millor "filatto". Mentre fem aquesta preparació es pot encendre el forn per que es vagi escalfant i, quan sigui calent, ficarem la plata a dins.

La carn s'ha de fer a foc lent, vigilant que no s'enganxi per la banda de sota que és el que sol passar si el foc és massa viu.

Quan es veu que ja quasi és feta, se sap pel color, encendreu el grill per que es gratini sense que el formatge quedi massa torrat. És un plat fàcil, econòmic i boníssim.

Pollastre "al ajillo" (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Un pollastre tallat a trossos petits.

Alls trossejats. (Dos per persona).

Oli i sal.

Feu-vos tallar el pollastre a trossos ben petits. En algunes carnisseries i al supermercat ja ve preparat en safates. Aquest pollastre es pot fer de dues maneres: En una safata, que anirà al forn, posarem el pollastre amb l'oli suficient per que la carn no s'enganxi. Al cap d'uns vint minuts més o menys li donarem la volta vigilant que no es cremi. Uns deu minuts abans d'acabar la cocció, afegireu els alls trossejats. Aquest plat té l'inconvenient que tarda una mica a fer-se.

L'altra opció, molt més ràpida, és fregir el pollastre en oli abundant en una paella. Doneu la volta al pollastre quan comença a daurar-se. L'inconvenient d'aquesta opció és que l'oli salta molt i embruta les rajoles de la cuina, per la qual cosa haurem de tapar la paella.

En tots dos casos però, hem d'afegir-hi els alls tallats a trossos, no massa petits, quan falta poc per acabar de fregir-se, és a dir, quan els trossos de pollastre comencen a rossejar, ja que si els tirem massa d'hora es cremarien.

Nota. Aquest plat es pot menjar calent o fred. És ideal per anar de pícnic ja que reposat d'un dia per altre és molt més saborós.

Pollastre saltejat amb truc (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Pollastre tallat petit.
 Suc i pel·lofes de llimona i taronja.
 Oli i sal.

Com en la recepta anterior, ens farem tallar el pollastre a trossets petits. El dia abans de cuinar-lo, el posarem en un recipient tancat amb el suc d'una llimona i el d'una taronja. També, afegirem la quantitat que es vulgui de pell ratllada de la mateixa taronja i llimona. Es barreja tot deixant-lo reposar a la nevera.

L'endemà, s'ha d'escórrer el líquid retenint però, les pel·lofes dels cítrics que hagin quedat enganxades a la carn. Es fregeixen els trossos de pollastre amb l'oli suficient per cobrir-los. Això té un gran inconvenient: les pells de la fruita salten i l'oli esquitxa per la qual cosa taparem la paella i ens posarem els guants de rentar els plats per no cremar-nos com en el cas dels calamars a la romana.

Tingueu cura que no se us torri massa el pollastre. Per evitar això, doneu-li sovint la volta.

Aquest plat és bo calent per que queda cruixent, tot i que fred també és gustós per anar d'excursió.

Paella (Cara/Econòmica segons el peix) LABORIÓS

El preu dependrà dels elements que hi posem i de si el peix és fresc o congelat.

Ingredients:

Costelló de porc tallat petit.
 Calamars.
 Sípia.
 Gambes o llagostins i cigales.
 Musclos.
 Pebrot vert i vermell.
 Carxofa i mongetes tendres.
 Un cap d'all.
 Tomàquet madur.
 Pèsols.
 Arròs 100gr. Per persona (Una tassa de café).
 Oli, sal i pebre o safrà.

És tan coneguda per tot arreu i tan bona la paella que tant es pot fer en dies festius com entre setmana, en aquest cas, potser més lleugera. És apetitosa, tant a l'estiu com a l'hivern. Si teniu pena a dinar sempre us farà quedar bé ja que és un plat molt

complet i festiu que es pot menjar acompanyat d'una amanida, d'una ració de musclos o tot sol.

Cal diferenciar l'arròs a la cassola que es fa amb trossos de pollastre i costelló, a vegades amb conill, l'arròs a la marinera, només amb peix i la coneguda paella mixta que es la que passo seguidament a descriure.

En una paellera o cassola, preferentment de terrissa, començarem fregint uns trossos de costelló de porc tallat petit. Una vegada fets, els reservarem en un plat i en el mateix oli fregirem els calamars. Si es vol, també podem afegir-hi sípia neta de tinta. Aquests dos ingredients s'han de fer a foc lent per que no quedin endurits. Un cop fregits els reservarem al mateix plat de la carn.

Seguidament, farem les gambes i les cigales lleugerament per ambdues bandes i, un cop tretes de la paellera, sofregirem en el mateix oli (a vegades se n'hi ha de posar una mica més), pebrot vert, vermell, carxofa, mongetes tendres si es vol i un cap d'all. També, afegirem el tomàquet ratllat i uns pessols. A aquesta barreja li agregarem l'arròs, sal i pebre i li donarem unes voltes amb una cullera de fusta. És molt bo que quedi una mica socarrimat sense que arribi a cremar-se, és clar!

Tot seguit, hi tirarem l'aigua bullida, ben calenta, que prèviament haurem preparat i, durant uns dos minuts, posarem el foc al màxim, passats els quals abaixarem la flama al mínim per a que vagi fent xup-xup durant un temps aproximat d'uns dotze minuts que nosaltres aprofitarem per anar incorporant a la paella la resta dels ingredients que ja teníem resevats en un plat (la carn i el peix).

A mitja cocció afegirem, també, els musclos prèviament oberts al vapor.

Com ja hem dit, haurà de fer xup-xup a foc lent uns dotze minuts sense tancar la paellera.

Ja se sap, però, que el millor és tastar els menjars, tant per saber quan la cocció és al punt com si li falta sal. Si la cassola és de terrissa, tanqueu el foc amb l'arròs encara una mica dur ja que aquestes mantenen la calor una bona estona.

Finalment, en els últims minuts, podem posar a l'arròs una mica de safrà per sobre. És car, però li dona molt bon gust.

Aquest menjar s'adapta perfectament a la nostra economia, per que al meu entendre, hi ha paelles tant de primers com de final de mes. Vull dir que amb més o menys ingredients, amb el peix fresc o congelat, quedarà apetitosa igualment.

Estofat (Econòmic) **LABORIÓS**

Ingredients:

¼ de quilo per persona de carn de vedella tallada a daus.

Patates i pessols.

Ceba i un cap d'all.

Un tomàquet madur i una pastanaga.

Pebre en gra.

Vi blanc o caldo.

Oli, sal, vinagre i llorer.

Feu-vos tallar la vedella a daus més o menys regulars. L'avantatge de l'estofat és que no cal fer-lo amb carn de primera, això sí, demaneu al carnisser que sigui una vianda que no tingui nervis.

Sempre que es compri carn, ja sigui porc, vedella o xai, és molt aconsellable que reposi un parell de dies a la nevera ja que d'aquesta manera queda més tova a l'hora de cuinar-la.

Començarem posant oli i un raig de vinagre en una cassola. No ho escalfarem sinó que hi posarem tots els següents ingredients en fred: un cap d'all, la carn, la ceba tallada, una fulla de llorer, uns grans de pebre, un tomàquet madur pelat i partit per la meitat i, si es vol, una pastanaga a rodanxes.

Deixar que vagi fent a foc lent afegint-hi miquetes d'aigua, vi blanc o caldo per que no s'enganxi i aneu remenant.

Mentrestant, pelarem les patates a trossos regulars i les afegirem a la cassola juntament amb els pessols per a que cogui una estona tot junt. Al cap d'uns minuts, ho cobrirem amb aigua calenta sense oblidar-nos de la sal. Passada una mitja hora, tastarem les patates per veure si són al punt.

És un plat econòmic i, encara que no ho sembli, senzill per que ens permet anar fent d'altres tasques. És pot cuinar la quantitat calculada per dues menjades i congelar la resta per a més endavant.

Nota. Per a que la carn quedi més amorosa, traieu-la de la nevera mitja hora abans de posar-vos a guisar.

Fideus (Plat econòmic) **LABORIÓS**

Ingredients:

Costelló.

Salsitxes. (Opcional)

Una ceba.

Tomàquet madur pelat.

100gr. per persona de fideus gruixuts. (nº 5)

Oli, sal i julivert.

En una cassola sofregirem el costelló de porc tallat. Seguidament, posarem una ceba picada i quan aquesta comença a daurar-se, incorporarem el julivert i un parell de tomàquets madurs pelats i picats, a més de tres o quatre salsitxes trossegades. Després de remenar i amb les salsitxes ja fetes, tireu els fideus. Tots aquests ingredients es fan sofregir per a, finalment, cobrir-los amb aigua calenta i sal.

Aquest plat ha de coure un mínim de quinze minuts o una mica menys si la pasta ens agrada "al dente". Abans de servir a taula, el deixarem reposar durant uns cinc minuts.

Salsitxes amb puré de patates (Econòmic) **FÀCIL**

Ingredients:

Patates.

Salsitxes.

Oli, sal i una fulla de llorer.

Optatiu: col, una ceba, una pastanaga i una pastilla de caldo de carn o verdures.

Fer bullir unes patates en aigua, sal i una fulla de llorer per que tinguin un gust més bo. Una vegada fetes, colar-les i aixafar-les amb una forquilla. D'altra banda, fregirem a foc lent i en molt poc oli unes salsitxes de tocino que jo recomanaria que fossin de bona qualitat. Un cop fetes per totes bandes, sense que siguin massa torrades per que

no s'embruti l'oli, les reservarem tapades en un plat. A l'oli sobrant, (recordeu, no ha de ser un bassal) hi abocarem el puré de patates i el remenarem per a que quedi ben impregnat. Seguidament, el posarem en el plat al costat de les salsitxes.

Aquest és un menjar molt econòmic. Fins i tot, per a qui li agradi, també es pot fer amb col. Es tracta de fer-la bullir tallada a tires amb una ceba i una pastanaga a rodanxes fines. A l'aigua hi podem posar una pastilla de caldo de carn. Colarem, aixafarem i, també, com abans, passarem el puré de col per l'oli que ens ha sobrat de fregir la carn.

Hamburguesa suculenta (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Carn picada de porc i de vedella.
Ceba.
Farina de galeta.
Oli, sal i pebre.

Farem l'hamburguesa amb carn picada de primera, millor que sigui una barreja de vedella i porc. La quantitat de carn, pot variar des de 80 gr. a 150 gr. per persona, segons la gana de cadascú. La treballarem amb la forquilla posant-hi sal, pebre, ceba crua ratllada i farina de galeta. Finalment, l'aixafarem per donar-li forma.

Fer-la a foc lent amb poc oli, el suficient per a que no s'enganxi. Al cap d'uns minuts, doneu-li la volta.

Truita ràpida (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Tres ous.
Unes gotes d'oli.
Una bossa de patates fregides.

Batre tres ous. Preneu una bossa de xips i, abans d'obrir-la, doneu-li uns petits cops amb la mà, trinxant, d'aquesta manera, les patates fregides de l'interior que abocarem tot seguit i en poca quantitat a l'ou batut. Poseu poc oli a la paella, com per fer una truita a la francesa. També s'hi pot posar una mica de ceba liofilitzada.

Nota. No cal posar-hi sal, les xip ja en porten.

Ous en salsa (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

Dos ous durs per persona.
30gr. de Maizena.
Una ceba.
Llet, formatge ratllat i mantega.
Sal i pebre.

Començarem pelant i picant una ceba de tamany mitjà o gran i la bullirem en uns 400 ml. de llet. Remeneu amb una cullera de fusta durant uns 10 minuts. Salpebrar i si voleu, també queda prou bé afegir-hi un polsim de nou moscada.

Una vegada acabada la cocció de les cebes, hi afegirem uns 30 gr. de Maizena que prèviament haurem desfet en una mica de llet freda per a que no es facin grumolls i deixarem que vagi bullint una estona sense deixar de remenar.

Tot seguit, untarem una plata amb una mica de la salsa que hem preparat i així no s'enganxaran els ous. Mentrestant, els bullirem durant uns deu minuts aproximadament i, a continuació, els posarem a la plata ja pelats i partits per la meitat.

Per acabar, tireu-hi per sobre la resta de la salsa de llet i fiqueu-ho al forn uns cinc minuts. Si voleu els podeu fer gratinats, només cal tirar-hi, també, formatge ratllat i uns bocinets de mantega.

Ous durs gratinats (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

- Dos ous per persona.
- Salsa beixamel.
- Formatge ratllat, mantega i sal.

Bullir els ous durant uns deu minuts. Escórrer i, seguidament, mullar-los a sota l'aixeta per refredar-los i pelar-los amb més facilitat. Quan siguin freds s'han de partir al llarg per la meitat i col·locar-los en un recipient pel forn amb la gema de cara amunt.

Els recobrirem amb una beixamel més aviat clara. Recordeu, la beixamel es fa diluint ceba ratllada amb mantega afegint-hi una culleradeta de farina remenant contínuament. Una mica abans que rossegi, s'hi tira llet freda a poc a poc, sense oblidar-nos de la sal. (Si s'agrumolla la salsa, la remenarem amb una batedora elèctrica o de mà).

Finalment, recobrirem els ous amb la beixamel, formatge ratllat i uns bocins de mantega. Ho tindrem un ratet al forn i després al grill.

Nota. Opcionalment, la salsa beixamel es pot fer sense la ceba.

Ous durs amb tomàquet (Econòmic) FÀCIL

Ingredients:

- Dos ous per persona.
- Ceba.
- Tomàquet madur.
- Oli i sal.

Com en el cas anterior, començarem bullint els ous. Una vegada fets, els treurem de l'aigua i els pelarem i partirem per la meitat. A continuació, farem un sofregit de ceba i tomàquet una mica espès. Finalment, afegirem els ous a la salsa i els deixarem al foc uns minuts vigilant que no es desfacin.

Nota. Aquest plat es pot menjar fred a l'estiu o calent a l'hivern. Es serveix tal qual o bé gratinat, al gust de cadascú.

Truita de bacallà (preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

- Patates.

Ous.
Bacallà dessalat.
Pebrot vermell escalivat.

Primer de tot, fregiu les patates com per fer una truita. Després de batre els ous i barrejar-los amb les patates, hi ficareu, també, una mica de bacallà dessalat i esmicolat (recordeu que s'ha de canviar l'aigua tres cops en 24 hores).

Nota. Si voleu una truita "bocatta di cardinale", poseu-hi també uns trossets de pebrot vermell escalivat. A l'estiu, aquesta truita és molt i molt bona freda. I, atenció, no cal posar-hi sal.

LES SALSSES MÉS CONEGUDES

Salsa beixamel (Econòmica) FÀCIL

Ingredients:

Mantega.
Ceba.
Farina.
Llet.
Un rovell d'ou i sal.

En una cassoleta posem un troç de mantega i ceba ratllada. Quan es comenci a fondre, li afegirem una cullerada sopera de farina i amb una cullereta de fusta anirem treballant aquesta barreja. Per a que no es facin grumolls, incorporarem la llet freda a poc a poc, remenant sense parar. La quantitat de llet serà segons si necessitem la salsa més aviat clara o espessa. Si amb tot, ens queda grumollosa, utilitzarem el minipimer. Seguidament, deixarem que bulli un minut. Afegir-hi la sal.

Nota. Aquesta salsa s'ha de fer just al moment abans de dinar ja que es refreda i s'espessa de seguida.

Salsa de tomàquet a la provençal (Econòmica) FÀCIL

Ingredients:

Tomàquets madurs.
Llorer i alls.
Oli, sal i pebre.

Primer, es renten i pelen els tomàquets madurs. A continuació, els posarem en una paella amb oli tallats a trossets juntament amb una fulla de llorer, una mica de farigola i tres o quatre dents d'all, sal i pebre. Es sofregeix tot i quan creiem que està al seu punt, es passa per un col.lador tot apretant amb la mà de morter. La salsa obtinguda ens servirà per adobar pasta, plats de peix, carn freda, etc.

Podem fer-ne més quantitat i congelar-la. Així, si un dia tenim previst menjar espaguetis, només caldrà treure-la del congelador i escalfar. Es pot fer el mateix amb qualsevol salsa bàsica de ceba i tomàquet. Es tracta de guanyar temps.

Salsa vinagreta (Econòmica) FÀCIL**Ingredients:**

Oli d'oliva i vinagre.

Sal i pebre.

La variant és amb una ceba, cogombrets, tàperes i julivert.

En una tassa posarem un bon raig d'oli d'oliva, sal, pebre i, finalment, una quantitat de vinagre al gust de cadascú. Convé però, que tingui una mica de picardia. Es remena fins que la barreja quedi homogènia.

Una altra variant de vinagreta més sofisticada es fa de la següent manera: picar una ceba mitjana, uns quants cogombres petits en conserva, unes tàperes i una mica de julivert. Afegir, també, un ou dur aixafat amb una forquilla a més de la sal, pebre blanc en pols, vinagre i oli.

Salsa tàrtara (Econòmica) FÀCIL**Ingredients:**

Dos alls i julivert.

Mostassa.

Oli i vinagre.

Sal i pebre.

En un morter es piquen dos alls amb una mica de julivert, a més d'una culleradeta de mostassa, una altra de vinagre, sal i pebre. S'hi tira l'oli d'oliva gota a gota com si fos una maionesa fins que la salsa quedi espessa.

Salsa verda (Econòmica) FÀCIL**Ingredients:**

Una gema d'ou.

Pebre i julivert.

Oli, vinagre i sal.

Triturar una bona quantitat de julivert amb una gema d'ou dur, sal i pebre mòlt. Després poseu-hi també vinagre i oli. Remoure bé.

Salsa maionesa i all-i-oli (Econòmiques) FÀCIL**Ingredients:**

Oli d'oliva.

Un ou.

Molla de pa.

Sal i un raig de llimona.

Poseu en el minipimer tres dits d'oli d'oliva, un ou sencer, una mica de sal i una molla de pa amb un raig de llimona. Es tritura a poc a poc, primer per la part baixa mirant de no fer esquitxades pel voltant i després ja es fa normalment amunt i avall.

Si la maionesa es vol fer manualment, caldrà que feu servir la mà de morter amb el morter, en el qual, hi posareu el rovell d'ou i la mica de molla de pa ben aixafada. Anireu remenant amb bona marxa mentre tireu lentament l'oli del setrill fins que tingueu la quantitat adequada.

L'all-i-oli millor que no el feu a mà si no sou uns experts ja que és fàcil que es talli. Diu la llegenda que quan les dones tenen la regla la maionesa es talla. Al respecte, ho he comprovat amb una amiga per que a mi m'agrada feta a mà i això no és veritat. El podeu fer amb la batedora igual que si fos maionesa, però afegint-hi un parell d'alls.

Nota. Per que la fortor de l'all no ens delati, un truc interessant és mastegar una mica de julivert cru abans de rentar-nos les dents. Aquesta pudor tan desagradable desapareixerà del tot.

I PER COMPLETAR EL VOSTRE DINAR...

Segons he pogut observar, a la gent jove us fa mandra pelar i menjar fruita per postre. A banda dels iogurts i el flam que són molt adients per sopar, o de la pinya i préssec en llauna, no podeu oblidar-vos de la nutritiva fruita, i un bon moment seria havent dinat. Es pot menjar preparada de moltes maneres per que us entri per la vista. A continuació, us poso unes quantes receptes que no requereixen gaire feina.

Maduixes amb sucre i nata (Barates a la temporada de primavera) FÀCIL

Es renten i trosseguen unes maduixes no massa madures. Les posareu en un platet, un bol o una copa per a recobrir-les amb un bon raig de nata en esprai i sucre. A qui no li agradin els derivats de la llet, es poden preparar només amb sucre. També queden molt bones.

Taronges (Econòmic) FÀCIL

El suc de taronja natural és perfecte per esmorzar, però s'ha de tenir present que la fibra és important i, per això, aconsellem menjar aquesta fruita a rodanxes o tallada a trossets amb sucre pel damunt. També, un xic de canyella en pols li donarà un toc original.

Pomes al forn (Econòmic) FÀCIL

Agafeu unes pomes i obriu-les per la part superior fent una mena de concavitat que farcireu amb una culleradeta de mel, uns trossets de canyella en branca i sucre. Seguidament, tanqueu-les amb el sombreret que heu tallat i reservat. Punxeu cada poma amb un escuradents per que no reventin amb l'escalfor.

El forn ha d'estar una estona a foc mitjà i després a foc lent durant més o menys quaranta minuts. Però com sempre diem, s'ha de vigilar i ho fareu tantejant amb el dits per assegurar-se que estiguin toves, llavors ja són fetes.

Plàtan amb xocolata (Preu mitjà) LABORIOS

Començarem fent una mica de xocolata desfeta seguint les instruccions del paquet. Procureu que sigui de bona marca. Peleu els plàtans i tal·leu-los per la meitat de dalt a baix. Tot seguit, posar-los en una plata al forn amb la mel per sobre que considereu oportuna. Finalment, regueu-los amb el xocolata calent. Es faran en uns deu minuts més o menys amb la flama no massa forta. Cal estar atents per a que no s'enganxin ja que és una fruita que no deixa anar suc.

Copa gelada de iogurt (Preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

- Quatre cullerades d'avellanes torrades.
- Quatre iogurts naturals.
- Quatre cullerades de mel.

Aquest postre es prepara en 10 minuts. S'han de picar unes quatre cullerades d'avellanes torrades i pelades que es posen en un recipient. Afegiu, els iogurts més les quatre cullerades de mel. Barrejar-ho bé tot.

Repartiu-ho en unes copes de postre i, finalment, feu una espolsada per sobre amb unes quantes avellanes més, ben triturades per fer bonic. Deixar les copes a la nevera fins al moment de servir-les.

Amanida de fruites (Costós) FÀCIL

Ingredients:

- Fruita fresca, com ara préssecs, nectarines, peres, taronges, etc.
- Un raig de ginebra.
- Cava.

Trieu les peces de fruita que més us agradin. Poden ser préssecs, nectarines, albercocs, taronges, pomes, peres, etc. Tot ben esmicolat i regat amb una mica de ginebra. Deixeu-ho a la nevera en un recipient durant un mínim de dues hores.

Abans de servir aquest postre, podeu afegir-hi kiwi tallat a rodanxes i cava molt fred. En aquest cas, convé que reposi uns minuts més.

Meló amb truc (Preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

- Un meló.
- Una ampolleta de cava.

Comprarem un meló sencer el més dolç possible i, en lloc de tallar-lo, amb una xeringa li anirem injectant cava per diverses bandes. La quantitat dependrà de la mida del meló, per a un de mitjà n'hi hauria prou amb una ampolla petita. Deixar-lo una hora al refrigerador.

Sangria ràpida (Econòmica si és amb un vi de taula corrent) FÀCIL

Ingredients:

Un litre de vi negre.
 Una llauna de refresc de taronja.
 Una fulla de llorer i una branca de canyella.
 Una llimona.

Ompliu una gerra amb un litre de vi negre i afegiu-li una beguda de taronja en llauna, una fulla de llorer, una branca de canyella i una llimona amb pell tallada a trossos. Remeneu amb una cullera de fusta i deixeu la gerra a la nevera una bona estona per a que es refredi.

Cafè amb glaçons (Econòmic)

Com sabeu, el cafè és un bon digestiu. En època de calor, es pot beure afegint-hi uns quants glaçons.

Cremat per a vuit persones (Preu mitjà) FÀCIL

Ingredients:

Una ampolla de rom.
 Dues copes de canya.
 40 gr. de sucre.
 Un canó de canyella.
 Pell de llimona.
 Una tassa de cafè.

En una cassola de terrissa que sigui una mica alta, s'hi posa el contingut d'una ampolla de rom, dues copes de canya, uns 40 gr. de sucre, un canó de canyella i la pell de mitja llimona. És convenient col·locar la cassola a sobre d'un plat o suport de fusta per a que no es faci malbé la taula. Seguidament, agafeu un cullerot, ompliu-lo amb una mica del líquid de la cassola i enceneu-lo amb un llumí. Aquesta flama servirà per encendre la resta del líquid sense perill.

Remeneu contínuament fins que l'alcohol s'hagi reduït a la meitat més o menys. Llavors, l'apagareu bufant al mateix temps que aboqueu pel damunt una tassa de cafè. Servir desseguida, ben calent.

EL PÍCNIC (una excursió a baix preu)

Una sortida al mar o a la muntanya per fer salut i sobretot desconnectar de la vida quotidiana és una activitat molt adient per a joves, grans i petits. Que no us freni el tema econòmic per que només hi hauria la despesa del bus, del tren o la benzina del cotxe, que en el cas dels joves es pot compartir entre tots. Penseu que el dispendi del menjar, també el tindríeu a casa vostra.

Per a una caminada llarga, necessitarem una gorra, a l'estiu crema protectora (sol, mosquits, etc.). També, ulleres de sol i, sobretot, sabates adients per si el terra és ple de còdols, sense oblidar-nos dels corresponents mitjons de cotó per evitar les pelades. A la motxila, no hi pot faltar un entrepà, fruita, aigua i tiretes per a eventuais petites ferides.

Per disfrutar d'una bona berenada o d'un dinar a l'aire lliure, o sigui, fent el pícnic de tota la vida, no us conformeu amb un entrepà per que l'excursió segur que us obrirà la gana. Podeu dur un tipus de menjar que sigui fred i, si voleu, unes llaunes de conserva per acompanyar, com ara tonyina, olives, escopinyes, musclos en escabetx, etc.

Algunes idees per dinar a la natura:

- Truita de patates amb ceba o qualsevol de les múltiples variants. Personalment, trobo que la truita reposada i a temperatura ambient encara és més bona que recent feta.
- Escalivada sola o barrejada amb anxoves per a qui els hi agradin.
- Amanida de tomàquet amb olives i tonyina.
- Una bocada molt saborosa i més sofisticada és la dels dàtils embolicats amb bacon. Només heu de comprar els dàtils sense pinyol, embolicar-los amb bacon i tancar-los amb un escuradents. Es fregeixen en oli calent i quan són fets (tarden molt poc), es posen a sobre un tovalló de paper per treure el greix que resta. Naturalment es mengen freds.

Us recomano que si porteu una amanida, poseu l'oli i la sal "in situ", just abans de menjar-la per que si no us arrisqueu que us quedi tova, com un moc i, quant al tall, podeu triar entre els següents plats freds:

- Mandonguilles sueques (pàgina) acompanyades de patates fregides fetes a casa o xips tot i que aquestes últimes fan molta set.
- Pollastre o llom a llenques tallades fines i arrebossades. Fregiu-les només volta i volta per a que no quedin endurides.
- Pollastre de l'àvia Maria (pàgina) que també es menja fred.
- Pollastre "al ajillo" (pàgina) que fet d'un dia per altre i fred és exquisit.

Nota. Per a les excursions és molt adient portar la típica navalla universal multiusos.

MEDICINA CASOLANA

És essencial a qualsevol llar tenir una farmaciola. Aquesta ha d'incloure com a mínim el següent:

- Termòmetre,
- Aigua oxigenada, alcohol i tintura de iode per desinfectar (també, per a cremadures i talls superficials)
- Una capsa de tires de diferents mides, benes, esparadrap i cotó fluix.
- Pinceres i tisores.
- Bicarbonat que podeu fer servir un cop a la setmana per blanquejar les dents. També és adient per a l'acidesa d'estómac.
- És molt convenient tenir algun antiinflamatori, aspirina, sal de fruites (mala digestió, laxant, ressaca) i el clàssic talc per a les irritacions de l'afaitat o la depilació. No cal dir que és un producte idoni per a la delicada pell del nadó i a més a més, encara té una altra propietat: serveix de barrera a les formigues que durant el calorós estiu entren a casa nostra sense que les haguem convidat.

Podeu posar talc als marcs de les finestres o en aquells forats que donen a l'exterior. Veureu com no passaran. Si no teniu talc, es pot fer servir farina.

Vegem ara què s'ha de fer en el cas d'alguns accidents domèstics que no siguin greus, per que en tal cas anirem a urgències ràpidament.

Cremades:

Poden ser per aigua bullint o per esquitxades d'oli quan fregim algun aliment, els calamars en són els reis! Si ens trobéssim en aquesta situació, podem remullar un tros de cotó amb alcohol o aigua oxigenada i posar-lo a sobre de la cremada.

Una altra alternativa que alivia molt la coïssor d'una cremada és estendre pel damunt de la pell pasta dentrífica i deixar-la una bona estona per que és força refrescant.

Per als qui sentin afició per les herbes i tinguin temps per preparar-les, preneu nota del següent: l'oli hipèric, anomenat també oli de cop, va molt bé aliviar el dolor de cremades, rascades, dermatitis i morats resultants d'alguna contusió. S'elabora amb les flors fresques de l'herba de Sant Joan que es recol·lecta, com indica el seu nom, durant el mes de juny. Per a la preparació de aquest producte, agafeu una ampolla de vidre i poseu-hi a dins la part florida de la planta, la qual, ha de quedar coberta amb oli d'oliva. Abans de fer-la servir, ha d'estar quaranta dies a sol i serena.

Talls i ferides:

Primerament, el que hem de fer és desinfectar amb un bon raig d'aigua oxigenada (es podria utilitzar alcohol o iode però piquen molt) tot mirant d'aturar l'hemorràgia fent pressió amb un mocador net o una bena esterilitzada. Si la ferida molesta molt, a la farmàcia venen productes cicatritzants. Si és de poca importància, com ara les de l'afaitat, n'hi haurà prou que poseu pel damunt un trosset de paper de fumar.

L'àrnica (compte que és tòxica!) és molt adient per a ferides amb tall, però no pels cops. També, s'ha de posar en una ampolla i recobrir-la amb oli d'oliva. Com en el cas anterior, ha de reposar durant quaranta dies abans de fer-la servir.

Contusions:

Fer una frega amb alcohol i, si hi ha inflor, poseu-vos a sobre el lloc del cop gel o glassons embolicats en un mocador per a que no s'escampin. Si no hi ha inflamació o es pateix de mal de ronyons o d'esquena, va millor l'escalfor (esterilla, seure davant l'estufa, etc.) A la farmàcia trobareu cremes i gels per a cops i morats.

Cremor d'estòmac:

Si aquesta molèstia estomacal és molt forta preneu aigua amb una culleradeta de bicarbonat. Igualment, va molt bé la camamilla amb una mica de mel. Però el remei més ràpid i força eficient és beure petits glops de llet freda, millor de la nevera.

Empassar-se una espina de peix:

Menjar una bola de molla de pa a fi d'embolicar l'espina per que no punxi ni faci mal a la gola en el moment de la deglució.

Per estimular el cervell:

En època d'exàmens és molt indicat fer-se un caldo de la següent manera: Bullir unes quantes fulles d'api, tres o quatre, en mig litre d'aigua. Si es vol, s'hi pot afegir un rovell d'ou. En beurem dues tasses al dia. Tanmateix heu de saber que el caldo d'api és un antigripal natural.

Per al refredat i la tos:

Beure suc de taronja natural. També podeu espremer una llimona, per beure o fer gargarismes. Afegiu-hi una cullerada de mel i una mica d'aigua calenta per desfer-la. S'hauria de trobar temps (sé que a vegades fa mandra) per fer-nos una tisana amb una fulla o dos d'eucaliptus, una branqueta de farigola i un tros d'arrel de regalèssia que picarem una mica amb un martell per a que deixi anar la substància curativa. Seguidament, bullirem tot això en mig litre d'aigua. Abans de veure-ho, el filtrarem i deixarem reposar uns minuts. La dosi mínima adient és d'una tassa al mati i una altra a la nit. (Millor fer servir mel que no pas sucre).

Gola irritada:

Per a la gola irritada va molt bé fer bullir llet amb una fulla de llorer. Prendre-la calenta endolcida amb sucre o mel.

Una altra opció per al mal de coll és fer bullir amb mel, (molt a poc a poc per a que la barreja no s'enganxi al fons del pot) una llimona trossejada amb la seva pell. Coleu i beveu-ne dos o tres vasos diaris.

Restrenyiment:

Per al restringiment preneu sempre pa integral. Una altra opció és en dejú beure's una cullerada d'oli d'oliva cru. És fastigós, ho sé, però és un remei que no falla.

També dóna bon resultat menjar unes prunes seques per esmorzar o bé un kiwi.

Els àpats hauran d'estar compostos principalment per verdures, millor les de beina (bledes i espinacs), amanides i fruita.

Es recomana que al matí abans d'esmorzar es facin unes contraccions (endins i enfora) amb el ventre en sèries de deu. Més endavant, amb el costum, ja les anirem augmentant. Per fer-ho és adequat recolzar les mans als genolls. Fins i tot, es pot fer asseguts a la tassa del vàter amb el cos reclinat cap endavant. Aquest exercici de ioga és molt adient per tot el sistema digestiu. Atenció noies! aquesta pràctica enforteix la musculatura abdominal.

Diarrea:

Una molt bona alternativa per a aquesta molèstia tan desagradable és fer una dieta d'arròs blanc, ja sigui sec sense cap tipus de salsa, o en sopa, és a dir, amb l'aigua de la cocció. El líquid que resta el guardarem a la nevera per que és el millor que va per a la diarrea i té molt bon gust. Escalfeu-lo dins d'una tassa al microones abans de prendre'l. També, podem menjar plàtans, iogurts naturals i, sobretot, pomes.

Picadures de mosquits:

Partir una llimona per la meitat i refregar-la contra la pell. El dolor desapareix.

Infusions i decoccions:

En el mercat trobarem molts tipus d'herbes ja triturades per fer una infusió o decocció.

Qui no tingui temps o ganes de feines addicionals, les pot comprar en sobres a punt per fer servir.

Per fer una infusió, heu de ficar les herbes en una tetera amb aigua ben calenta, quasi bullint. Seguidament deixeu-les reposar una estona per després colar-les i servir. Les herbes més idònies per a una infusió són les que tenen flors i fulles de poca consistència, per exemple camamilla, te, menta, til·la, etc.

La decocció en canvi es fa amb plantes de tija més gruixuda (farigola, romaní), amb escorces i arrels (regalèssia). Es prepara fent bullir la planta o les arrels durant uns cinc minuts o, inclús més. Una vegada feta la ebullició és convenient deixar reposar-les durant deu o quinze minuts.

Les herbes més conegudes:

- **Camamilla:** Aquesta planta no pot faltar mai a la nostra farmaciola per les seves diverses virtuts. Eficaz contra les males digestions, còlics, flatulències, dolors dentals i reumàtics. Feu la infusió amb unes quatre o cinc flors per cada tassa d'aigua, una cullerada de postre de sucre o, millor mel. Després dels menjars. Si tenim sequedat o una infecció ocular, mullarem una bena o un tros de cotó fluix en la infusió que ha de ser tèbia. Deixar actuar durant uns minuts a sobre de cada ull.
- **Menta:** És una herba de molt bon gust i excel.lent olor. Bon remei per al mal d'estómac, les menstruacions doloroses, per als desganats, el cansament i la debilitat. Posarem unes quantes fulles per tassa.
- **Til.la:** Preneu-la si teniu mal de cap, per combatre els estats nerviosos, dolors reumàtics i flatulències. Una cullerada d'aquesta planta per tassa.
- **Farigola:** És l'antisèptic per excel.lència. Molt adient per a les digestions pesades, el ventre inflat, l'anèmia, i, sobretot per a l'asma, la bronquitis i la tos persistent.
Prepareu amb un parell de branques per cada tassa d'aigua. Han de bullir uns quants minuts.
- **Romaní:** És una planta bastant forta, per tant no s'ha d'abusar d'ella. És convenient per a les infeccions de la gola, analgèsic, per a la tos, l'asma, és també un estimulants. Uns dos grams de fulles i flors bullides uns minuts per cada tassa d'aigua.
Amb el romaní podem elaborar un tònic que ens servirà per fer-nos friccions en cas de dolor reumàtic, cops, i sobretot, per a enfortir els cabells a base de massatge del cuir cabellut.
Per a preparar-lo posarem unes tiges amb flors d'aquesta planta en una ampolla de vidre, millor de color fosc, plena d'alcohol de farmàcia. Remenarem bé i la deixarem reposar tot un mes. Passat aquest temps, estarà a punt de fer-lo servir.
- **Regalèssia:** És una planta expectorant, laxant, diürètica i digestiva. Eficaz per a la bronquitis i l'asma. Per cada tassa d'aigua bullirem durant uns cinc minuts una cullerada de postre d'aquesta arrel ja triturada. Afegir-hi mel, com en totes les tisanes i deixar reposar. No s'ha d'abusar de la regalèssia per que és flatulenta.

LA DESTRESA DE REGALAR

Tots sabem que hi ha persones incapaces de comprar el regal idoni i que al mateix temps pugui complaure aquell a qui va dirigit. Són les que es "mengen el coco" pensant que poden regalar a la parella, als pares, als avis, al veí o a una amiat. Aquestes persones sempre acaben demanant auxili a un familiar o conegut de qui ha de ser el receptor del regal.

Moltes vegades, l'obsequi, degut a la seva inutilitat o bé, per que és inadequat al tarannà del regalat, acabarà al fons d'un armari. És el cas de gerros, figuretes, quadres i altres objectes que no serveixen per a res.

La coneguda família "Els Simpson" de la TV també té un capítol al respecte. I és que aquesta sèrie ha tocat tots els temes de la vida diària, entre ells, el que estem tractant. Per això mateix té tants admiradors incondicionals.

Continuant amb el tema que ens ocupa, us diré que la primera regla que s'ha de tenir en compte és que l'obsequi que comprarem no ens ha d'agradar a nosaltres, sinó que el farem pensant en els gustos i aficions de la parella, pare, mare, avis, veí o amic, però... com saber que serà el més adient? Hi ha diversos trucs i són els següents:

- Estar alerta i escoltar ja que a vegades l'altre deixa anar unes pistes inequívokes (conscientment o inconscient) de l'estil de "Com m'agradaria..." "Quina falta que em fa tal cosa..." Que bé que m'aniria tal altra..." "He vist...", etc. etc.
- Esteu a l'aguait a l'anar de compres o simplement passejant, quan la persona que és amb vosaltres es queda bocabadada mirant un objecte concret d'un aparador, o bé, encuriosida davant la tele amb cert producte de la publicitat.
- Poseu atenció a les necessitats de qui ha de rebre l'obsequi. Seria el cas d'algú que té un mòbil antiquat i aquest comença a fallar, de l'esportista a qui li fa falta una raqueta, un gorro o guants per a la neu, unes ulleres per capbussar-se, etc.

Quant a la família, es pot fer feliç al pare amb una pipa si és fumador, una ampolla de bon conyac o amb música. Regalar una corbata és poc original i a més molt personal.

A la mare se li pot comprar una peça de roba, una joia, una planta ornamental, música, o una colònia (si es coneixen els seus gustos).

Per als avis estaria bé algun electrodomèstic que els facilités la feina de casa.

Tot el que he enumerat fins ara, són obsequis sense gaire imaginació. Si us pareu a pensar, hi ha tantes coses que poden fer feliç al destinatari del vostre regal! Només cal conèixer bé la persona. A vegades tenim la idea equivocada que gastant molt quedarem bé, això no és del tot cert. Si la persona a la qual obsequiem és mínimament sensible, tindrà en compte el temps que heu emprat en buscar el regal ideal, la il·lusió que hi heu posat i, sobretot, que coneixeu bé els seus gustos i necessitats.

Aquí teniu unes quantes opcions no tan vulgars i que cal considerar detenidament:

- Una subscripció a una revista d'interès per al obsequiat.
- Un val per a una botiga, la perruqueria o un spa (això es fa molt).
- Una nit d'hotel.
- Una entrada per al teatre, el cinema o un concert, etc.

Recordeu que als basars, al mateix temps que bagateles, s'hi poden trobar objectes força interessants i a molt bon preu.

El tema dels nens és una altra història. Si teniu fills o nebots, us haureu adonat que quasi tot els agrada, a vegades fins i tot l'envoltori.

Per acabar, dues coses que s'han de tenir presents:

Amb un llibre i amb música sempre quedareu bé si coneixeu els gustos de la persona.

Està totalment prohibit (a no ser que ens ho hagin demanat explícitament) regalar a la parenta o a la vostra xicota qualsevol tipus d'electrodomèstic que serveixi per a la neteja de la llar. El per què és evident, oi? No calen més comentaris...

L'EQUIPATGE BEN FET

La paraula equipatge quasi sempre va associada a l'acte de viatjar, veritat? I un viatge no és qualsevol cosa, és quasi una acció transcendental per a la persona que el fa per plaer i no per obligació.

La il·lusió que teniu no us ha de fer oblidar que, segons on aneu, heu de consultar al metge de capçalera sobre quines vacunes són necessàries.

Una altra qüestió que volia comentar és que aneu on aneu, informeu-vos de la història del lloc, dels seus personatges i, naturalment, dels monuments més emblemàtics. També, d'aquell raconet que té llegenda o una gran bellesa arquitectònica però no es massa conegut ja que no surt a les guies turístiques, per la qual cosa, sempre és mig buit.

És ben trist i, per molts incompreensible, que hi hagi turistes amb l'únic anhel de fer fotos i més fotos per poder-les ensenyar a la tornada, sense saber res del lloc ni de la gent i costums del país visitat.

Parlem ara de maletes:

Heu vist mai a les pel·lícules i sèries de televisió com els actors o actrius fan l'equipatge? Em quedo d'una peça pensant en quines condicions deu arribar tot a la seva destinació. Segur que fet una pena i és que una cosa tan simple com omplir una maleta requereix, també, certa destresa i experiència.

Per fer bé l'equipatge, començarem posant al fons de tot les sabates ben embolcallades, i al seu costat la roba interior dins d'una bossa de tela que tingui botó o cremallera per tancar-la. Aquesta mateixa bossa servirà per si es porta roba bruta a la tornada. Encara hi cabrà algun llibre o un altre objecte que no hàgiu de tenir a mà.

Per sobre de tot això, hi ficarem els texans plegats de manera que no ocupin gaire espai, també els jerses, samarretes, cinturó i tot allò que no es rebrega. Al damunt hi poden anar aquelles peces que siguin més delicades i que s'arruguen més fàcilment, com ara pantalons fins, camises i, en el cas de les noies, les bruses i faldilles, tot ben plegat per les costures per que ocupi menys lloc.

Entre la roba i la paret de la maleta, en vertical, s'hi pot introduir una petita farmaciola amb el més imprescindible. També, el necessari amb els cosmètics i els estris per a la higiene personal. Ah! És important portar fill i agulla per si fes falta.

Si heu de fer nit a l'avió recordeu-vos de tenir a mà tot allò que necessitareu. En cas de dormir al tren en llitera o compartiment privat, el necessari, sabatilles i pijama han d'estar en una cremallera lateral de la maleta a punt per a l'hora d'anar a dormir i no haver de començar a remenar per buscar-los.

En algun altre departament exterior hi podeu posar algunes coses que no pesin, com ara mapes, els plànols de la ciutat que es vol visitar, i, segons on aneu, ulleres i gorra per al sol, impermeable i/o paraigua. Els qui portin lentilles, n'haurien de dur unes altres de recanvi.

Quant als diners, si porteu efectiu és convenient que sapiguen que hi ha uns cinturons especials proveïts d'un petit departament amb cremallera per als bitllets. Una altra idea d'una tieta meva molt viatjada és la de confeccionar-se una bosseta de tela tancada amb un botó o velcro per penjar-se al coll, camuflada dins la roba que porteu.

I sisplau, no us quedeu badant en el metro mirant el plànol de la ciutat, que no es noti massa que aneu despistats per que sereu una presa fàcil per als lladregots i pispes que estan a l'aguait i ensumen el turista o viatger en tot moment. Alguns d'ells, fins i tot van molt ben habillats per tal de transmetre una imatge de ciutadà normal.

Em sembla que no em deixo res, ah sí! Que per vacances i per la vida tingueu un BON VIATGE!