

## La cuina de l'estudiant EL PLAER DE GUIJAR

La nostra comarca queda relativament lluny de València i d'Alacant (i més encara d'altres destinacions universitàries), i hi ha molts estudiants que, en grupets (de tres, quatre, o cinc...) lloguen un pis i passen la setmana estudiant, preparant classes o treballs, i aprenent l'art de viure i compartir.



Des del nostre espai, i com que ells i elles tenen moltes coses per llegir i estudiar, els hem resumit (o els hem sintetitzat) en aquest article un llibre que els pot ser útil. Ens referim a 'La cuina de l'estudiant', escrit per Margarita Torrent i publicat per l'editorial La Magrana. Citem alguns fragments del llibre i en resumim d'altres, en forma de senzills consells:

"Menjar bé s'entén com a menjar casolà, variat i saludable, que exigeix una cuina ràpida, flexible i poc complicada. Per a menjar bé, bo i barat, cal cuinar; però això no vol dir passar el dia davant dels fogons. Per aprendre a cuinar, cal trencar el gel. Per molta teoria que s'haja après, si no cuineu sols, mai no en sabreu. Si ho feu, us adonareu que no és gens difícil i que, fins i tot, es pot convertir en una afició".

"Quan es té una miqueta de pràctica, el que compta és la iniciativa i la imaginació, la capacitat d'improvisar un àpat amb els ingredients que es tinguen a mà".

"Qualsevol aliment, una volta descongelat, no el torneu a congelar. No cal descongelar les verdures congelades abans de coure-les. Compru el peix i la carn frescos i congeleu-los. Congeleu la quantitat que utilitzareu en cada menjada amb un full de plàstic o d'alumini. El peix i la carn cal que es deixen a descongelar la nit d'abans. No descongeleu al microones els aliments embolicats amb paper d'alumini o amb plàstic".

"Si feu un plat 'dels que omplen' de primer, de segon fareu un plat lleuger sense salses ni arrebossats. Si feu un plat guisat que porte carn, pot ser plat únic si l'acompanyeu amb una amanida. Fins i tot, si feu un plat de pasta i li poseu un component consistent, com formatge, tonyina, pit de pollastre o pernil, pot ser plat únic".

"Quan bulliu pasta, bulliu-ne més del compte i, la que sobre, després d'escorreguda, guardeu-la tapada a la nevera; l'endemà, o al cap de dos dies, ho agraireu molt, per a fer-la ràpidament, ja siga calenta (la salsa) o com a base d'una amanida. Els macarrons es poden congelar amb salsa i tot. El caldo de carn o de peix es conserva bé dos o tres dies a la nevera, i amb ell podeu fer una sopa amb pasta o amb sèmola, o una fideuaeta".

"És molt recomanable que la dieta diària incloga verdures o amanides i fruita fresca: el cos us ho agrairà".

**El sofregit:** "La majoria de plats de la nostra cuina tenen en comú el sofregit. El sofregit més tradicional es fa amb ceba, all i tomaca (1 ceba, 3 alls i 2 tomaques madures). La ceba es frig a trossets i, quan transparenta, s'afegeixen els alls picats i un poquet després ta tomaca trossejada o ratllada; es deixa fregir tot junt, durant uns 5 minuts".

Salses per a amanides. Salsa vinagreta: "Bateu en una tassa una part de vinagre, dues d'oli, i sal. Podeu afegir ceba, tomaca o pebre roig". Salsa de llima: "Igual que l'anterior, però en compte de vinagre, poseu llima". Salsa rosa: "2 parts de salsa maionesa i una de salsa de tomaca".

**Beixamel:** "Ingredients per a mig litre: 1 cullerada sopera de farina, una cullerada de mantega, 2 cullerades soperes d'oli, mig litre de llet freda (2 gots), sal i nou moscada. Barregeu la farina amb la llet freda i fora del foc abocant la llet a poc a poc mentre aneu remenant. Poseu a poc de foc una paella amb la mantega i l'oli i, quan la mantega s'haja fos, aboqueu la llet amb farina i ho remeneu sense parar; quan arranque el bull, apagueu el foc, saleu i poseu la nou moscada (en compte de farina, si voleu, podeu posar maizena)"

**Bullir verdura:** "Cal bullir-la amb poca aigua i a mig foc. Cal abocar-la a l'olla quan l'aigua bull (en el cas de la carn és al contrari). Les bledes i els espinacs bullits es poden saltejar després (fregir amb un poc d'oli i alls trossets o pinyons)".

La pasta: "Per a bullir la pasta, cal bastant aigua; va bé posar unes fulles de llorer, un bon pessic de sal i un raig d'oli cru. Quan bulla, aboqueu la pasta i remogueu per tal que no s'enganxe. Baixeu el foc i deixeu bullir, i comproveu si està cuïta; quan estiga cuïta, apagueu el foc i aboqueu un got d'aigua freda a l'olla; finalment l'escorreu".

**L'arròs:** "El secret d'un bon arròs sec és que quede al punt de cuït i amb els grans solts. Per cada tassa d'arròs, en calen dues d'aigua. Els sofregits per a l'arròs no porten ceba".

**Llegums:** "Les llentilles, els cigrons i els fesols secs van molt bé. S'han de posar a remulla amb sal i aigua el dia d'abans. Als fesols se'ls ha de trencar el bull (afegir un got d'aigua freda) per tal que es coguen bé".

**El pollastre:** "Demaneu que us en trossegem un de sencer, amb la carcanada (l'esquelet), el coll, la morella i les potes, feu un caldo. Els pits els utilitzeu per a fer a la planxa o arrebossats. Amb les cuixes i les ales, feu arrossos, o les feu al forn amb creïlles i/o cebes i/o pomes".

**Peix:** "Desconfieu si té l'ull enfonsat o entelat i si no té les ganyes (per on respiren) roges. N'hi ha com la sardina i la cavalla (verat) que són molt sans i gens cars. Tindre peix congelat (lluç o bacallà) va molt bé per a emergències".

**Ous:** "Convé tenir-ne sempre. Cal destacar la gran varietat de truites. Bullits van bé per a afegir a llentilles, sopes o amanides".

I per a acabar, afegim un parell de coses. Una frase que diu l'autora del llibre, Margarita Torrent: "En els àpats compartits, alimentem el nostre cos, el nostre esperit i els nostres afectes". I us animem a demanar a familiars vostres dels que sàprien cuinar bé, que us ensenyen a guisar els caps de setmana i durant les vacances.

Salut i bon profit

15 maig 2010

Una notícia de VilaWeb.cat

Edició GENERAL

<http://www.vilaweb.cat>

[Enllaç permanent](#)