

Per avui...



Patates al forn amb gambes i iogur

Ingredients (4 persones):

- 4 patates
- 300 grams de gambes
- 2 alls
- 2 iogurts naturals sense sucre
- Cibulet fresc
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

Preparació:

Preescalfar el forn a 200 graus. Netejar bé i assecar les patates. Punxar-les amb una forquilla diverses vegades. Posar en una safata de forn i untar bé amb oli. Introduir al forn fins que estiguin rostides.

Pelar les gambes. Pelar i picar els alls en un morter amb una mica de sal. Posar una paella a escalfar amb una mica d'oli d'oliva. Fregir les

gambes cinc minuts. Picar una mica de cibulet i afegir-lo a les gambes.

Tallar longitudinalment les patates per la meitat i buidar una mica la patata per fer espai per al farcit. Batre els iogurts i salpebrar. Barrejar-lo junt amb la patata que hem extret. Posar una cullerada de iogurt sobre cada meitat de patata i repartir les gambes.



Tonyina escabetxada

Ingredients (4 persones):

- 900 grams de tonyina
- 1 ceballot
- 3 alls
- 1 pastanaga
- 1,5 dl de vinagre de poma
- 1,5 dl de vi blanc
- 2 fulles de llorer
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- 50 grams de farina
- 3 decilitres d'oli d'oliva
- Farigola
- Sal i pebre



Preparació:

Salpebrar la tonyina i passar-la per farina. Posar una paella al foc amb quatre cullerades d'oli. Fregir tres minuts les rodanxes de tonyina. Reservar. Pelar i tallar el ceballot, la pastanaga i els alls.

A la mateixa paella en la qual s'ha fregit la tonyina, posar les verdures. Mantenir dos minuts al foc i afegir el vi, el vinagre, el llorer i la farigola. Coure a foc viu quatre minuts. Retirar i reservar.

Col·locar la tonyina en una cassola de fang i afegir l'escabetx i el pebre vermell. Coure uns minuts a foc lent, movent suaument la cassola. Deixar reposar a la nevera dotze hores abans de servir.

Galeta de canyella

Ingredients (4 persones):

- 150 grams de farina
- 40 grams d'ametlles crues
- 60 grams de sucre *glass*
- 2 cullerades de sucre moreno
- 2 cullerades de sucre blanc
- 1 cullerada de canyella en pols
- 100 grams de mantega
- 1 pot de puré de castanyes
- 1 cullerada de conyac
- 2 decilitres de nata
- 150 grams de gerds
- Mel



Preparació:

Moldre les ametlles. Ajuntar en un bol les ametlles, la farina, el sucre moreno, la canyella i

la mantega i pastar amb els dits fins a fer una pasta amb textura de sorra. Si queda molt sec, afegir una cullerada d'aigua. Preescalfar el forn a 180 graus.

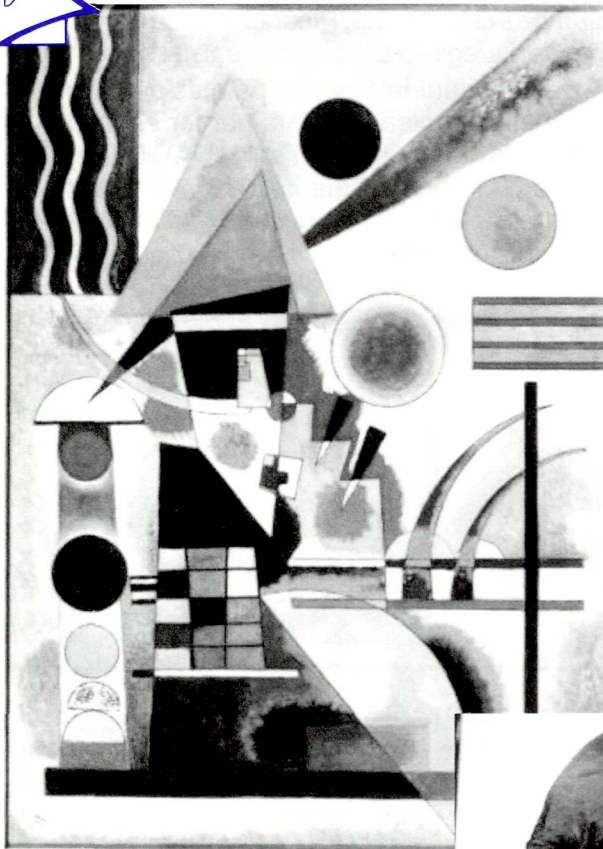
Fer amb la massa uns cercles d'uns dotze centímetres de diàmetre i tres mil·límetres de grossor. Enfornar cinc minuts. Barrejar el puré de castanyes, el conyac, sucre i mel i passar per la batidora fins a formar una mescla homogènia.

En un bol gran, abocar la nata ben freda i, amb varetes, muntar la nata. Preparar el plat posant una galeta de canyella, la mescla de castanyes, la nata batuda i els gerds. Acabar amb una altra galeta i empolvorar amb sucre *glass*.

Teresa Pané Cabasés



I...per què no regalar art?



Elevar-nos no sols materialment sinó interiorment i espiritualment en el món de la recerca de la bondat, la saviesa i la bellesa... de l'estètica, de les manifestacions més sublimes de l'esperit humà, d'allò que per mitjà dels nostres sentits ens apropa als millors dels nostres pensaments i sentiments, no sols és un goig o un plaer per si mateix que produeix felicitat sinó una necessitat de l'ésser humà.

L'art en les seves diverses formes ens enriqueix i eleva l'esperit perquè inspira la necessitat de treure a l'exterior el millor de nosaltres mateixos, de cercar-nos en l'interior i poder-ho manifestar, de connectar amb els nostres millors sentiments, amb els més profunds i sublimes.

A casa nostra permanentment hi ha manifestacions d'art i de cultura: exposicions de pintors, escultors, fotògrafs, obres teatrals, cinema, cantautors i conjunts musicals que cerquen la manifestació dels seus sentiments i llur creativitat per mitjà de la música. Pintors, escultors, poetes i escriptors, fotògrafs... donen a conèixer les seves produccions creatives i d'elles en treuen nous ànims, forces i energies i hi haurien de treure nous mitjans materials per poder viure dignament i aconseguir el material

necessari per tal de poder continuar produint creativitat.

Per què no ens acostumem a adquirir i regalar art? Tot és quelcom personal, fins i tot regalar uns mocadors. Per què no un quadre, una escultura, la música d'un nou cantant o nova, i entre familiars i amics anem creant un entorn artístic a les nostres llars? Convé el reconeixement de l'art i el fet d'adquirir-lo i regalar-lo pot ajudar. Cal trobar noves formes d'obsequiar i compartir.

Fa pocs mesos va haver una manifestació d'artistes que reivindicaven mitjans i ajuts de les institucions i sens dubte cal que ens conscienciem d'aquesta necessitat, però que és cosa també de la gent del carrer -teva, meva i de l'altre, i de tots plegats-. Cal donar-li valor i canviar costums o diversificar-les per tal d'estendre aquest element creatiu de la vida humana i social.

És qüestió de costums, consciència de les necessitats i escala de valors. I el fet de regalar art no és poc pràctic sinó que ens eleva, sobretot regalar art de qualitat. Malgrat que la qualitat comença, s'arriba pas a pas normalment i en temps de crisi econòmica... a bon preu. I si un fill o una filla, nét o néta, decidís ser artista? Si decidís treure aquest tresor d'inspiració i treball, no t'agradaria que fos reconegut o reconeguda fins i tot materialment?

Si estem fent d'activitats com l'esport un art i altres, convertint la

pròpia vida en art, per què no hem de reconèixer l'art de la vida i de casa nostra i d'altres indrets i convertir-lo en quelcom d'habitual en els nostres intercanvis?

En cada ésser humà hi ha un artista de fet o en potència i capacitat. Facilem llur manifestació i que hi hagi una cultura de l'art, de la qual es pugui viure fins i tot i no esperar a ser reconegut després de mort.

Per què no diversifiquem les nostres adquisicions i regalem art al nostre entorn proper?

Antoni M. Falguera