



Per avui...

Llenguado farcit amb escamarlans

Ingredients per a 2 persones:

- 2 llenguados mitjans
- ½ litre de nata líquida
- 8 escamarlans
- 1 copa de conyac
- 2 xarotes
- 1 got de vi
- Salsa de tomàquet
- Sal, pebre i nou moscada
- 1 gotet d'oli
- 1 pastanaga

Preparació:

Filetegem els llenguados i pelem els escamarlans, donant-los forma de rotllets (reservem les espines i les peles dels escamarlans).

Enrotllem els cossos dels escamarlans en els filets dels llenguados i els punxem amb un escuradents perquè no s'obrin. Piquem les xarotes i les ofeguem en una cassola. A continuació introduïm els rotllets.

Aboquem el vi blanc i ho deixem coure durant 10 minuts aproximadament.

Finalment ho napem amb la salsa de llenguado que detallem a continuació.

Salsa de llenguado:

En un recipient posem oli o mantega juntament amb les xarotes picades i les pastanagues.

Afegim els sobrants dels escamarlans i del llenguado i ho flamegem tot amb conyac.

Aboquem salsa de tomàquet i nata líquida. Ho deixem reduir fins a aconseguir la seva espessor. Una vegada llesta la colarem per un xinès, perquè la seva textura sigui adequada.

Filet sobre poma i salsa d'oporto

Ingredients per a dues persones:

- 500 grams de filet
- 2 pomes
- Sal, pebre blanc
- ¼ dàtils
- 1/3 d'oporto
- Os de vedella
- Espècies i verdures
- Bacó amb tires fines

Preparació:

Tallem els filets en medallons i les pomes ben fines i ho fregim una mica. Col·loquem al planell

les pomes i damunt els medallons. Com a guarnició acompanyarem els dàtils embolicats amb bacó i ho naparem tot amb la salsa d'oporto que a continuació detallem.

Salsa d'Oporto:

Ofeguem els ossos i afegim la bresa (pastanagues, cebes, apis, porros etc.), i li donem una mica de color al forn. Ho aboquem tot en un recipient amb les pells dels dàtils i l'oporto deixant-ho reduir fins a obtenir l'espessor adequada.

Pinya al forn

Ingredients:

- 1 pinya mitjana
- 50 grams de sucre
- Crema catalana
- 2 neules
- Nata muntada

Preparació:

Tallem la pinya per la meitat i buidem el seu interior, trinxant-la en trossos petits. Ho introduïm de nou en el buit de la pinya i ho ruixem amb Coantreau. Es cobreix de crema catalana per damunt, s'escampa el sucre i amb el cremador ben calent es crema fins que es dauri. La deixem refredar i la decoram amb la neula i una mica de nata muntada.

Crema catalana

- 1 litre de llet
- 1 branca de canyella
- 6 rovells d'ou
- 60 grams de Maizena
- Ratlladura de taronja i llimona

Posem la llet a bullir amb la canyella i les ratlladures de taronja i llimona. Batem els rovells i els barregem amb la Maizena i la llet. Seguidament la posem al bany maria i la removem fins a aconseguir la seva espessor.

Teresa Pané Cabasés



el CAPITÀ ARANYA





Consells per la tardor

La tardor és una de les estacions, en què, a causa de la variabilitat climàtica, les nostres mascotes sofreixen, a l'igual que nosaltres, més trastorns en la seva salut.

És per això que tindrem especial cura del nostre gos en els següents punts:

Paràsits externs. Les puces i paparres són comuns a primavera i estiu, però a la tardor poden refugiar-se dins de casa i continuen reproduint-se. No descuideu de protegir el gos enfront aquests paràsits.

Muda del pèl. La tardor és època de muda del pèl. Això es deu al fet que el gos prepara el seu pelatge per l'hivern. Tot el pèl vell li cau i en surt de nou, més sa i fort. Si noteu qualsevol alteració en la caiguda o el naixement de la nova capa, feu una revisió amb el vostre veterinari.

Asma i problemes bronquials. Com a la primavera, a la tardor són freqüents aquests problemes. Els refredats poden derivar en aquest tipus d'afeccions. Cal evitar que el gos passi fred i que dugui el pèl moll massa estona. Si al tornar de passejar està el gos moll, sequeu-lo amb una tovallola.

Refredament de les potes. Dur les potes molles massa estona és una de les possibles causes dels refredats. A l'igual que abans, també es aconsella secar les potes.

Pell seca. La pell pot ressecar-se en excés en aquesta època i sobretot pot complicar-se amb la muda del pèl.

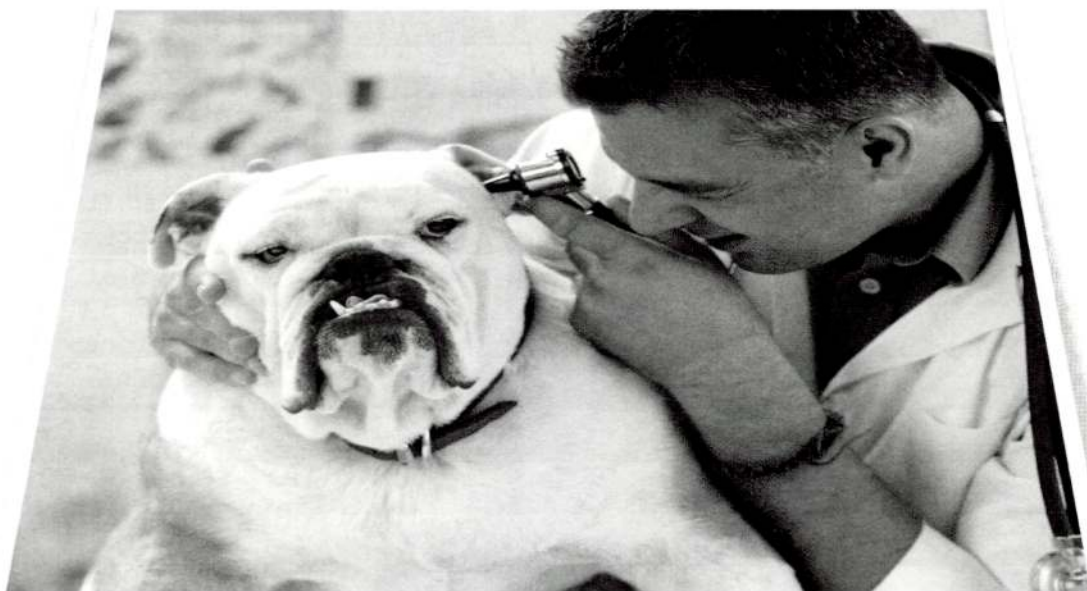
Nusos al pèl. El raspatllat del pèl sempre és necessari, però a la tardor, degut a la presència de fulles seques que s'enreden juntament amb la caiguda del pèl, el fan encara més imprescindible. Raspatlleu el gos al tornar de passeig.

Artritis i artrosis. Amb els canvis de clima, els gossos també presenten alteracions motores. Si noteu que té qualsevol canvi en el caminar o algun malestar en fer determinats moviments, consulteu-ho amb el vostre veterinari.

Pneumònia. El fred i la humitat causen pneumònies. Eviteu els canvis bruscos de temperatures i, sobretot, els corrents d'aire.

Per finalitzar, tan sols un apunt. Amb l'arribada de la tardor la durada del dia s'escurça i també el passeig del nostre gos. Aquest fet pot incidir en el gos amb un augment de pes. Cuideu la seva dieta per evitar possibles obesitats.

Josep Farreres i Escuer
Veterinari



Tambors de guerra...



TAMBORS DE GUERRA... TREBALLEM PER LA PAU

De sobte ens aixequem i ens assabentem que Rússia ataca Geòrgia i esclata la guerra. En molts pocs dies més de 2.000 morts, destrucció, dolor en extrem... S'ha acabat la pau i apareix la mort horrorosa: cossos destrossats, famílies i gent que tardaran molt de temps a refer-se i espais que en poc temps han passat de la normalitat diària al caos més absolut.

No sé qui té raó o no, si algú ha provocat i l'altre ha respost o a l'inrevés, que de vegades succeeix. Però la manera de solucionar-ho és de barbàrie. El fons sempre és més important que les formes, però quan les formes són prou evolucionades ens parlen d'una humanitat millor, d'una altra manera de resoldre els conflictes, de bona gent.

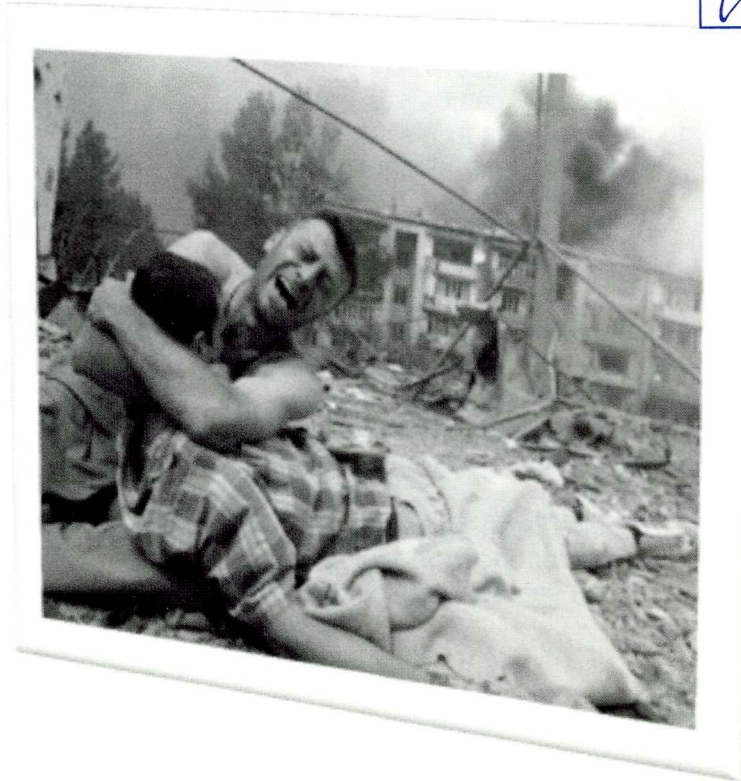
Hem de donar aquest pas definitiu i acabar amb les guerres armades per sempre més. Res justifica una guerra i menys una guerra armada! La pau mundial i per sempre és possible!

Com en ple segle XXI encara no hem après a trobar una altra manera de resoldre les nostres diferències? Com no hem après a veure l'altre com un altre jo i cerquem vies més pacífiques?

Com després de la barbàrie històrica que tothom coneix no defugim d'aquestes maneres de resoldre els nostres conflictes? Com la humanitat en ple no pren la qüestió com a seva i impedeix l'ús d'armes mortíferes i de destrucció en qualsevol conflicte humà?

Només des de la pau es construeix un món millor (el que vull per a mi, ho vull també per a l'altre, és a dir, cal posar-se en la pell de l'altre). És possible refer-se de les ferides i construir un món més autènticament feliç, fet d'éssers millors que visquin en valors autèntics i considerin la pau es essencial. La pau és un valor essencial i de tots i cadascun de nosaltres! Una nova humanitat ha de néixer d'individus i col·lectius que tinguin la pau com un valor absolut. Qualsevol brot de guerra ha de ser immediatament avortat en la humanitat, ja que hi ha altres vies per resoldre-ho!

Tot el que aquí en el nostre país construïm i hem



construït és fruit d'haver considerat que la pau era un valor bàsic i essencial. I el que volem per a nosaltres també ho hem de voler per als altres!

Quanta destrucció i quanta misèria, quants traumes neixen de la guerra, quantes generacions mancades del més essencial. Reivindico treballar per la fraternitat universal, suprimir termes com *defensa* i *atac* en totes les activitats, fins i tot en les esportives.

Encara ara en les nostres famílies hi ha gent que viu atemorida i infeliç per l'horror de la guerra. En una guerra tothom perdem, ningú guanya si es té un mínim de sensibilitat i consciència. Que guanyi la pau!

Qualsevol guerra, a qualsevol lloc i espai, és un problema de tots! Treballem per la pau com a valor irrenunciable, i cada dia! Com deia algú: "No hi ha un camí per la pau, la pau és el camí". Amb la guerra perdem tots!

Antoni M. Falguera i Gaya