

EL DIA D
DE LA SETMANA

EL PATÍ
VILAFRAN-
CA POT
SER NOU
EQUIP DE
L'OK LLIGA
Esports //P72

DIUMENGE
30
MAIG

ELS SANTS
DE LA SETMANA

Dv Just Ds Ferran, Joana
d'Arc, Emília Dg Pasqual
DI Justí Dm Marcel·lí Dx
Isaac, Oliva Dj Clotilde,
Hilari, Noemí, Rut

EL LLIBRE
DE LA SETMANA

Aquest és el lli-
bre més venut
a la llibreria
Jepi de Sant
Sadurní

//CULTURA

LA XIFRA

2morts

a les carreteres del
Penedès aquests darrers
set dies en accidents de
trànsit

OPINIÓ

SOBRE EL PLA
METROPOLITÀno val a
badar

//P12

L'ENTREVISTA

Xavi González

“A la cuina hi ha dos sentits claus: la vista i l'olfacte” Lola Rofes

D'on li surt la idea de mos- trar els seus plats casolans a través d'un bloc?

El meu fill gran va ser qui em va animar. A casa hi ha hagut sempre bones cuines, com la meva germana o la meva mare, però en això de les tecnologies sort en tinc de tenir un bon padri. Em va fer una proposta: jo feia els plats i les fotografies i a mesura que anàvem fent ell els incorporava al bloc.

I d'això ja fa uns quants dies.

Vam començar l'octubre del 2008 i des d'aleshores l'hem anat millorant i ampliant fins al punt que ja hi tenim penjats gairebé 120 plats.

Però vostè en treu algun benefici?

D'econòmic, cap ni un. Per mi és com un al·licient i, a més, aquesta afició em serveix per desconnectar de la rutina de la feina.

Pensa continuar fent bullir l'olla?

L'objectiu és anar incrementant la llista. A mesura que vas fent et van sortint noves idees. A vegades pots estar una temporada en blanc i de cop i volta se t'acudeixen noves propostes.

Al seu bloc només hi ha plats?

No. També hi ha salses, dolços, amanides i fins i tot



Nascuda ara fa 59 anys a Collejou (Baix Camp), en fa 31 que viu a Sant Pere Molanta i 21 que treballa al menjador de La Posada. Els primers passos de cara al públic els va fer al Mediterrani de Segur de Calafell que regenta la seva germana. Fa un temps va decidir mostrar per Internet a través d'un bloc els plats que cuina a casa, la seva gran afició. El que no es podia imaginar és que l'adreça bonplat.cat seria, hores d'ara, segons el directori de blocs dels Països Catalans, cerca-bloc.cat, un dels més visitats en la temàtica de gastronomia. Hi explica d'una manera fàcil i entenedora els passos i els ingredients que cal fer per cuinar plats senzills a casa. A la secció de gastronomia el 3d8 hi publica setmanalment una recepta seva.

plats vegetarians ja que el meu fill petit no menja carn i m'he hagut d'acostumar a cuinar lasanyes vegetarianes, lleties amb verdures, etcètera.

Veient el seu bloc, vostè creu que aquell que no és massa bon cuiner podria ser capaç d'elaborar algun dels seus plats?

I tant que sí. Tinc constància que hi ha molta gent que ho fa. Sempre he tingut clar que havia de fer receptes senzilles, per persones que no saben cuinar. Hi ha un amic del meu fill que orgullosament sempre li explica com de bé li surten els plats del bloc.

Recomanim un plat senzill per fer a casa.

Qualsevol cosa pot ser un plat senzill ja sigui de carn, peix, pasta o d'arròs. Li proposo fer uns calamars amb carxofes, tan senzill com netejar el calamar i posar-ho tot en cru amb una ceba tallada, una fulla de llover, una cabeça d'all, sal i pebre i un rajolinet de vi blanc i que vagi fent xup-xup. A la vegada tallem les carxofes com si féssim una truita i quan veiem que s'estova el calamar, ho afegim. En deu minuts tindrem un plat gustós i senzill.

I algun plat preferit?

Sempre n'hi ha que tens més per la mà que d'altres. Hi ha un fricandó que quan el faig tothom es llepa els dits. El conill també em queda molt bo, també el bacallà de quaresma que és molt senzill de fer. També hi ha plats que es poden fer a l'olla a pressió, queden boníssims i són ràpids de fer, com les patates amb sípia que en vint minuts el tens llest, o les galtes de porc, que amb mitja hora

pots aconseguir un plat molt melós i tendre.

S'ha plantejat mai escriure un llibre?

De moment no, tot i que no es pot dir mai d'aquesta aigua no en beuré. Tampoc m'hauria imaginat que acabaria cuinant tants plats i els acabaria mostrant en un web amb les receptes.

Els ingredients dels seus plats són difícils de trobar?

Acostumo a treballar sempre amb ingredients que tothom pugui tenir a casa. No m'agrada complicar les receptes i que la gent hagi d'anar a comprar expressament. D'aquí surt el títol del bloc "Bon plat per fer a casa".

La cuina casolana té algun secret.

El toc personal de cadascú. Això sí a mesura que vas cuinant les coses et van sortint més bé. Hi ha dos sentits que són claus a la cuina: la vista i l'olfacte.

Però un bon paladar també és important, no?

I tant. El problema de tot això és que et vas tornant més exigent i a vegades et costa trobar coses bones. T'acabes convertint en més selectiva i quan vas amb altra gent fins i tot esperes a veure què diuen els altres.

Com veu el futur dels joves davant els fogons?

El jovent d'avui dia té massa entreteniments. Penso, però, que cada cop hi ha més joves que els agrada fer cuina sana i ecològica. Em pregunto perquè la gent consumeix plats precuinats. Jo només els puc recomanar que es connectin al meu bloc i veuran com amb un no res poden tenir un plat fàcil i saludable.

El Pilar

ardes
ergés

Aquest més de maig ha fet 10 anys de l'aprovació a l'Estat espanyol de la llei de la suspensió del servei militar obligatori. Una norma que es va fer plenament efectiva el 2002, any en què ja no es van cridar més joves a files. Però aquesta fita no es va aconseguir sola. Molts nois, contraris a col·laborar amb l'exèrcit, van fer-se objectors de consciència. Pepe Beúnza va ser un d'aquests joves. L'any 1971 es va convertir en el primer objector de consciència no-violent de l'Estat, sense oblidar que els primers objectors, per motius religiosos, van ser els Testimonis de Jehovà. La seva decisió li va costar dos anys de presó en deu centres penitenciaris i dos calabossos; dos consells de guerra i quinze mesos en un batalló disciplinari al Sàhara. I, com ell, molts joves del moviment per l'objecció de consciència i insubmisos van patir represàlies. Però no es van fer enrere. Tot plegat ens fa adonar de com els drets socials dels quals gaudim avui són fruit de la lluita de persones que ens han precedit i sovint patit per assolir-los. En una entrevista, el Pepe Beúnza deia: "És molt important recordar, per dos motius. El primer, perquè no hi ha conquesta social que sigui per sempre, s'han d'anar defensant continuament i millorar-les. El segon és que les lluites socials que ens han permès avançar han de ser estudiades per ensenyar a la gent com es fa una campanya política i com es poden canviar les lleis per millorar la societat."