

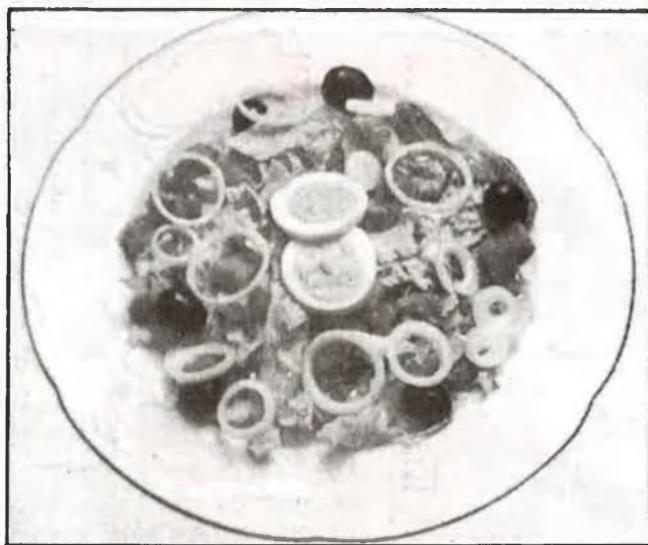


Les ensalades

¿Quin plat més refrescant a l'estiu que una bona ensalada? Preparada, naturalment, amb les verdures privilegiades dels horts mediterranis, i amada amb aquest greix incomparable que és l'oli d'oliva, no cal dir-ho.

D'ensalades, se'n fan arreu d'Europa i del món, però no es pot dir que totes siguin com les que fem per ací, en alguns casos perquè les verdures, senzillament, no són les mateixes i, en uns altres, perquè, encara que ho siguin, aquests vegetals només eixir-se'n dels climes temperats-càlids en què estan acostumats a viure, s'han de conrear en hivernacles i s'assemblen poc als criats a l'aire lliure en terres de climatologia adequada.

Als Països Catalans no s'entén a l'estiu una taula parada sense una bona platada d'ensalada. Els ingredients principals (lletuga romana, tomaca més o menys verda i ceba tendra) sempre són els mateixos, però n'hi ha d'altres que són variables i que s'hi afegeixen o no segons els llocs i les disponibilitats del moment. Al País Valencià, les guarnim amb olives, tàperes, raves, envinagrats, salmorres, moixama, anxoves, tonyina de pot, ous durs... Al Principat és obligat posar-hi pebrots a tires, olives, bacallà esqueixat (o anxoves), pernil i tota mena d'embotits a rodanxes (llonganissa seca, fuet, botifarra blanca, negra, de llengua); també hi ha qui hi posa cansalada viada, raves, api i ou dur.



A les Illes les fan exclusivament vegetarianes, acompanyades amb olives, tàperes, trossets de pebrot, d'api, de col o brots tendres de verdolaga. Si no hi ha lletuga romana, tothom tira mà de la fulla arrissada o de l'escarola.

Pel que fa a les denominacions, no hi ha unanimitat, al País Valencià coexisteixen *ensalada* i *encisam*, segons els llocs, a Catalunya en diuen *amanida*, i a les Illes, *enciam*, que amb el valencià *encisam* són les que han restat fidels al llatí «incisamen» (conjunt de coses tallades).

Per fer una bona ensalada, cal rentar amb aigua les fulles de lletuga, però encara és més important deixar-les escórrer ben bé, fins que no quede una gota d'aigua, o bé eixugar-les

amb un tovalló, com deia Josep Pla (no és cap extravagància, a França, fins i tot, comercialitzen una eixugadora centrífuga per a fer aquesta funció). Després s'ha d'amanir amb les conegudes generositat, avarícia i prudència, per a l'oli, el vinagre i la sal, respectivament, i s'ha de tenir cura de remenar-ho bé abans de servir.

Se sol acceptar generalment que les nostres ensalades són simples variants de la niçarda, que és la més famosa (més avall en done la recepta), però no pense que en aquest cas hi haja cap d'aquestes preparacions anterior a les altres, sinó que, més aviat, s'hi dona la circumstància que com que hi ha unes mateixes característiques geogràfiques i climatològi-

ques, els horts donen unes verdures iguals o paregudes i, per tant, els guisats i els diversos plats que s'hi preparen s'assemblen necessàriament. Com que en aquest cas ni tan sols van cuinades, les diferències no poden ser nombroses, i es redueixen a la varietat d'algunes verdures secundàries i, sobretot, dels guarniments que s'hi sol posar per tal d'enriquir-les.

Ensalada niçarda

Quantitats orientatives per a quatre persones: sis tomaques mitjanes una mica verdes, dues cebes tendres petites, un pebrot verd, 100 g de faves ben tendres (sense tavella) o quatre carxofes (segons la temporada), dos ous durs, vuit filets d'anxova (o 200 g de tonyina de pot), olives negres, quatre fulles d'alfàbega, un gra d'all, oli d'oliva, sal, pebre.

Trossejarem les tomaques i les salarem lleugerament, pelarem després les verdures i les trossejarem o les tallarem a rodanxes (de les cebes i els pebrots, en farem anells ben fins). Si hi posem tonyina, l'esmicolarem amb una forquilla, i, si ho fem amb anxoves, les farem en quatre trossos. Fregarem el cul i les parets d'una enciamera amb l'all tallat, i hi posarem els ingredients (els ous tallats a quarts); en acabat, picarem les fulles d'alfàbega en un morter i prepararem una salsa, afegint-hi quatre cullerades soperes d'oli, pebre i sal. Ruixarem amb això l'ensalada i la servirem a taula.

Variants: de vegades es cobreix el cul de l'enciamera amb fulles de lletuga. Hi ha qui posa l'ensalada en el refrigerador una estona abans de servir-la.