

# Què menja el món a l'estiu

Del salmó a la coca-cola, els distints hàbits alimentaris d'arreu del món presenten unes diferències apreciables quan el sol comença a lluir i la calor ofega.

Eduard Company

**L**a cuina d'arreu del món, de cara a l'estiu, tendeix a la supressió dels plats més sofisticats per altres de més simples i, sobretot, refrescants. El factor climàtic, en aquest canvi, és essencial; la calor obliga a fugir de la feixuguesa dels àpats ben condimentats de l'hivern per buscar aliments més lleugers, digestius i hidratants. És important assenyalar el relleu que pren la fruita del temps, sovint sucosa i de fàcil assimilació, i que permet confeccionar uns plats, no per senzills menys gustosos, que el metabolisme corporal agraeix.

La cuina sud-americana, a l'hora del bon temps, no acostuma a sofrir variacions importants. Això succeeix a causa de la seva herència europea, ita-



A l'estiu la sofisticació deixa pas a la senzillesa.

## Amants de la taula i el plat de l'estiu

### Antoni de Senllosa

A mi m'agrada molt el vichysoisse, per a l'estiu. També un dels meus plats preferits és l'esqueixada amb molt de bacallà per a prendre amb un bon cava. Una de les coses que també trobo molt boniques és prendre el sol i menjar una bona paella amb un vi negre refrescant. I, per descomptat, la fruita de l'estiu, sobretot els albercocs, les cireres i les nespres.

### Empar Moreno

A mi m'encanta el vichysoisse, justament perquè refresca molt, ja saps, el formatge, la llet, els porros... Penso que té molt bon gust. I per beure, la sangria. De fruites, la millor és la sfn-dria. Normalment cuino jo, però també m'agrada sortir a menjar fora. I si és a un restaurant de luxe, amb vistes al mar, no hi ha color.

### Alfred Luchetti

Jo sempre he estat un amant de la pasta, la pasta freda, s'entén, ara que ve l'estiu. Per exemple, una bona ama-

nida de pasta o un bon plat d'espaguetis. I per beure, vi rosat amb sifó. Quant a la fruita, m'agrada tota la del temps, però sobretot diversificada i escollida. Cuino jo o surto a fora, tot i que normalment vaig al restaurant quan vull menjar un plat que m'és difícil de fer a casa, quan vull una cosa especial.

### Martí Jusmet

El plat que més em satisfà ara a l'estiu és l'escalivada feta amb foc de llenya. Això, regat amb un bon vi de Vall de Roures, fet al Mas de Morella, propietat de la família de la meva dona.

### Pere Tàples

Un dels meus plats preferits de cara a l'estiu seria el salat, que és tonyina, anxova i bacallà esqueixat amb salsa romesco i quatre mongetes. Un altre plat, per exemple, els albercocs amb anxoves amb un fons de vinagreta. I, de segon, sempre peix, preferentment a la brasa. Per beure, vi blanc o rosat que no passi de deu o onze graus, o bé un cava.

### Teresa Lozano

Jo no faig cap tipus de dieta, ¡ni pensar-hi! Estic una miqueta prima, en sóc conscient, i penso que això és degut a aquest treball. Sempre estàs amb nervis, amb tensions. Però bé, sempre que puc em fixe amb el que s'ha de menjar. I no és per allò de menjar poc, sinó perquè procure que siguin menjars poc elaborats, poc fregits. Especialment molts bullits i ensalades, coses que no engreixen gens. El meu marit i jo cada vegada estem més prims, ¡ha!, ¡ha!. I això que jo sóc molt llepola, m'agraden moltíssim els dolços, però, veus, en això sí que em reprimesc. Em permet algun gelat i algun pastís molt poques voltes.

### Bartual

Jo no faig cap tipus de règim, però tinc, diguem-ne, una dieta bastant habitual. Aquesta dieta sempre l'adapte al menjar de temporada, és a dir, que ara, a l'estiu, els diversos tipus de verdures i fruites que hi han. I quant a plats, a banda bollits i ensalades, m'agrada tot tipus d'arrossos.

liana i castellana sobretot, que es reflecteix en els diversos plats integrats per pasta, i per les amanides: són ja de per si uns aliments que es prenen freds. La diferència rau en la desaparició de les sopes i dels guisats amb blat de moro. Per contra, es mantenen les carns, essencialment de vaca, omnipresent en la cuina argentina.

El meló i la pinya i, menys, els ma-duixots i les cireres, són les fruites estivals més consumides en els restaurants de cuina sud-americana. També cal esmentar les fruites més típiques d'aquell continent, entre les quals destaca la xirimoia, sobretot a l'Equador i al Perú.

El ritual argentí del mate no s'abandona a l'estiu, tot i que en aquesta època en descendeix el consum.

Als Estats Units, la cuina canvia radicalment. El típic *fast food* manté la seva preponderància al llarg de l'any, faci fred o calor. Les hamburgueses, la *pizza* i els *hots dogs* són a tothora consumits pels nord-americans, a causa, en gran part, de la versatilitat d'aquests aliments. El pragmatisme i la rapidesa regeixen el gust nord-americà. En aquest sentit, es fa necessari comentar que per raons de la pròpia naturalesa de la societat dels EUA, hi ha poca homogeneïtat en la cuina del país, ja que les distintes comunitats que l'integren



Els gelats, el «plat» més internacional.

són bastant hermètiques quant a costums alimentaris. Per tant, el canvi d'estació meteorològica afecta molt relativament el conjunt de la cuina nord-americana; en tot cas, caldria analitzar comunitat per comunitat, amb les diversitats pròpies de cadascuna d'elles.

Potser la característica principal que es manifesta a l'estiu en l'alimentació

nord-americana és la presència dels gelats, que són consumits amb gran abundància i amb tota mena de barreges de gustos i dimensions. Quant a la beguda, a part de l'increment paorós de la coca-cola i la cervesa, són importants igualment els còctels, mescles en les quals els nord-americans són veritables mestres, tot i que massa sovint

Diuen que estic grosset, però jo em trobe bé. Sempre estic entre els 100 i 120 kg. Si em trobara pesat, m'apri- maria, però com que no em molesta...

### Rodolf Sirera

Procure fer la dieta de les 1.000 calories: verdures, carn torrada, fruita i molta aigua, eliminant tot el possible l'oli i el pa. Ho faig perquè em trobe més bé i més lleuger buscant el pes més ideal, i també —per què no dir-ho— per estètica. I és que alguna vegada jo m'he passat una miqueta de pes.

La veritat és que durant tot l'any en general intente cuidar el que menje, però moltes voltes, per assumptes de treball, no pots cuidar-te tant. I vull afegir que en èpoques d'un cert règim no solc beure. Em refresco a l'alcohol. Em permet un whisky o un gin-tònic al cap de les mil».

### Emili Attard

Jo tinc diabetis i, per tant, el meu règim és sense hidrats de carboni. He de menjar moltes ensalades, tomaca i tota classe de fruita i verdura. I mira que jo era un gran menjador; m'agrada el bon plat. Ara m'he d'accontentar mirant-lo a les revistes.

D'altra banda, jo sempre he tractat d'aconseguir això que en diuen el pes ideal, però no ho he aconseguit mai. Bé, ara estic en el meu punt, però famolenc. I la meua beguda és l'aigua mineral sense gas».

### Euseblo

Supose que, com tots els pilotaris, quan tenim una partida, aquest dia fem un menjar més lleuger. En el meu cas, procure menjar sempre coses que no tinguin massa greix: ensalades, etc.

Aquesta dieta no varia massa d'una temporada a una altra. Això sí, de cara a l'estiu solc menjar molta més fruita. I bé, quan no hi ha partides és quan aprofites: paella, arròs al forn... Jo sóc menjador, la veritat. I poc bevedor; només m'acompanye amb molt poca aigua mineral sense gas, i una copeta de conyac com a màxim al dia. Intente cuidar-me.

Però no em pese mai. I pense que, per a la meua edat, em trobe molt lleuger».

### Manuel Joan i Arinyó

Com que tinc colesterol, he de fer règim durant tot l'any, però com que

també sóc hipotens, doncs de tant en tant he de menjar marisc i tota mena d'afrodisíacs perquè em puge un poc la moral. I de beguda, toca beure només aigua.

Ara bé, quan me n'isc del règim —cosa que faig alguns dies a la setmana— sóc una esponja: bec de tot, especialment cava. I menje tot allò que se'm presenta. «¿La línia? ¿El pes? Mentre jo em trobe bé i em troben bé...».

### Ricardo Muñoz Suay

No em preocupa massa l'estètica i tampoc em trobe pesat. La meua dieta normal no la puc controlar massa la major part de l'any. Però aquest estiu vull canviar-la ja per necessitat. Faré vacances a l'agost i —encara que no tinc diners per a anar, com Vázquez Montalbán, a una clínica dietètica de Màlaga— procuraré canviar convenientment aquesta dieta, en el sentit d'alleugerir-la. Casualment, jo descansaré a Barcelona.

Quant a gustos, a mi el que més m'agrada són els formatges, però el metge m'ho fa controlar perquè no em puge massa el colesterol. Això sí, el vi, amb mesura, no me'l prohibesc». □



Fruita del temps, el metabolisme l'agraeix.

cauen en combinacions extravagants.

La Mediterrània pot molt bé ser representada per la cuina italiana, especialment rica en tota classe de menjars, entre els quals s'han de destacar els entremesos, els ous, les sopes, la pasta, la pizza, l'arròs, el peix, la carn, les verdures, la fruita i els gelats. Totes aquestes especialitats són força conegudes i apreciades, més potser per les

seves infinites possibilitats de preparació i senzillesa que no per la seva complexitat culinària. A l'estiu, per a cada especialitat, hi ha una sèrie de plats que s'avenen més al gust que d'altres, i en això està el canvi que propicia la calor. El gelat italià, a l'inrevés que el nord-americà, és més casolà, i la seva preparació artesanal li atorga una excel·lent qualitat.

Tot i que l'agrupació és del tot convencional, pot parlar-se d'una cuina escandinava. De fet, no hi ha grans diferències, globalment, entre l'alimentació sueca, danesa, fina, noruega i islandesa: es caracteritza per ser una cuina de caçadors i pescadors per contraposició a la resta d'Europa, que és agrícola. A l'hivern, els plats escandinaus són fets de carn guisada de porc i be, riques en greix. A l'estiu, abunden els aliments servits freds, sobretot el bacallà i el salmó.

La cuina àrab és la que menys distincions presenta per raons climàtiques, ja que és essencialment una cuina del desert, sempre condicionada per l'aridesa de la terra i la calor perenne. □

#### ELS RESTAURANTS A L'ESTIU

## «Un establiment pot ser una bomba»

La higiene és el factor més important a l'hora de prevenir les conegudes intoxicacions de l'estiu. Josep Julià és el president del gremi d'hostaleria, que s'ocupa de controlar aquest tema.

G. P.

Una mala manipulació dels aliments pot ser la causa de trastorns digestius de més o menys gravetat i d'intoxicacions provocades per productes delicats que necessiten un especial tractament en els locals de restauració, sobretot, a l'estiu. Actualment, les normes de control són molt rígides al respecte, però encara és freqüent llegir notícies sobre casos d'intoxicacions massives, sobretot per mahoneses o productes lactis en mal estat. El Gremi de Restauració de Barcelona és una associació empresarial federada al gremi d'hostaleria, que inclou els restaurants, les cafeteries i els cafès bar.

Josep Julià és el president del gremi, i des d'allà incideixen en el sector fins al punt de controlar els nous locals per



Personal qualificat, un factor clau per a la higiene.

tal que compleixin les normes vigents, sobretot en el tema de la higiene, que és un dels temes que més els preocupa. En aquests moments estan treballant sobre la nova legislació del sector, perquè l'actual data dels anys 64-65, i la situació ha canviat molt.

—¿Significarà la nova llei d'hostaleria per al sector de la restauració una millora quant a la normativa d'higiene?

—Sí. Aquesta llei serà molt novedosa. A Bèlgica ja fa un any que tenen una llei com aquesta, i a França ja fa molt de temps que apliquen una reglamentació per demanar un carnet professional per poder obrir un establiment. S'obliga, així, les persones que vénen de fora del sector i obren un establiment, a seguir un curset perquè, de cara al consumidor, hi hagi una garantia que aquell senyor ha adquirit un mínim de coneixements del que és la restauració. Un establiment pot ser una bomba quant a la higiene, i nosaltres lluitem contra això.

—Un dels problemes a l'estiu és aquest, que per una manipulació incorrecta o per accident, es poden causar intoxicacions o malalties en els consumidors. ¿Es proposa el gremi algun tipus d'acció, tan formativa com restrictiva, al respecte?

—Nosaltres no podem penalitzar els empresaris. El que podem fer és ajudar-los que adquireixin una sèrie de coneixements per evitar això i altres coses. Ara ja tenim un acord amb uns laboratoris per fer anàlisis microbiològiques a mostres de menjars de restaurants. Això, de moment, és voluntari, i jo hi estic apuntat com a restaurador. Ells vénen qualsevol dia, sense avisar, i agafen mostres de menjar, per detectar què passa. Aquesta és una de les activitats que anem desenvolupant des del gremi, i representa una garantia per als mateixos restauradors. També donem suport perquè tots els treballadors tinguin el carnet de manipuladors d'aliments. Això és garantia que tothom sap les normes bàsiques de com s'han de tractar els aliments, com per exemple rentar-se les mans, les ungles netes, i tot això que pot semblar una bestiesa, però que no ho és, perquè els gèrmens es poden reproduir per deixadesa.

—¿Fa el gremi algun tipus de formació col·lectiva per als restauradors, de cara a l'estiu, per recordar totes aquestes normes?

—En aquest sector cadascú és lliure. El que sí que hem fet és, des dels laboratoris que deia abans, fer una conferència per donar a conèixer quins aliments poden ser causa de reproducció.