

-Què en penses dels plats preparats?

Sóc del parer que es poden molt ben aprofitar sempre que faci falta. De tota manera, jo sempre hi dono el meu toc personal, és molt important posar-hi la punta de personalitat.

-I dels congelats?

Sempre que es pugui, és millor la cuina natural... ara! no s'han de desapropiar les comoditats dels congelats, però s'han de tractar amb compte: en congelar-los els aliments varien de gust, perden o guanyen. És millor congelar el plat ja fet que no els productes crus perquè així mantenen les qualitats de quan eren frescos.

-Per quins motius es fan "conserves"?

A pagès representa aprofitar els excedents de la collita de l'època i repartir-los durant l'any. A la ciutat té un sentit econòmic, si hi ha un producte que està molt bé de preu, val la pena fer-ho.

-Parla'ns dels diferents sistemes de conservar...

Encara que la majoria no s'utilitzin massa n'hi ha un ampli ventall:

- Fred (congelats)
- Dessecació (es deixen assecat al sol o amb aire sec): herbes aromàtiques, verdures, fruites, alguns bolets...
- Fum: salmó, carns, ...
- Sal: es pot fer de dues maneres, sal seca (xeixina, anxones, carlets,...) i - sal morra (es sal dissolta amb aigua i s'hi conserven les olives).
- Esterilització al bany maria: vegetals, bolets,...
- Fermentació: formatge, iogurt,...
- Sucres: les fruites (almívar, mermelades, confitades, gebrades,...
- Vinagre
- Llar
- Oli
- Alcohol

-Coneixem els recursos naturals del nostre sòl?

Ben pocs, aquí a Arbúcies mateix en teniu quantitat i varietat, però no en treieu prou partit, a vegades per desconeixença (moltes herbes: estragó, creixams, salsa de pastor,...) i d'altres per recel (algunes varietats de bolets com els anomenats trompetes de la mort, mocoses,...). Tenint la Natura tan a prop l'hauríem de conèixer millor.

-Ara que entrem a la tardor dona'ns alguna recepta adient amb els productes del temps...

OLIVES TRENCADES: S'esclafen i es posen en un recipient amb aigua freda durant nou dies (es canvia cada 24 hores) i al novè s'escorren i es posen en pots de vidre on s'hi prepara una sal morra amb llor, sajolida, fonoll, peles de taronja.

Es bull un quart d'hora, es decanta i es deixa refredar; llavors es tira al pot fin estar cobertes. S'hi pot afegir pebre vermell.

SOPA DE FREDOLICS: En una olla d'aigua bullent s'hi posen herbes aromàtiques (fari-gola, orenga). S'hi tiren els fredolics, sal i oli i als cinc minuts pa torrat, una pica da d'ametlles i amb 10 minuts ha està fet.

BOLETS EN OLI: Es posen ben nets en una cassola de terra coberts - de vinagre i quan han bullit 1/4 d'hora s'escorren amb un drap. A les 24 hores es posen als pots amb una mica de sal i coberts - d'oli. Al cap de dos mesos ja es poden menjar.