

A títol personal

SILVIA ALQUÉZAR



Mari Ángeles Puntas

CUINA

"Resalada". El Cap d'Any del 2004, Mari Ángeles Puntas va brindar amb un propòsit molt clar. No era feliç en la seva vida laboral i va decidir donar un gir de 360°. Des de petita, la seva passió era la cuina i, per diferents motius, no s'havia pogut dedicar. Amb 34 anys i dos fills, va estudiar hostaleria i, des de llavors, va optar per canviar l'ordinador i el telèfon de l'oficina per les olles, les paelles i el culter. En l'actualitat, és la cuinera del CEIP Marínel de Ripollat, una escola amb un projecte educatiu innovador que també arriba a la cuina del centre: els menús dels alumnes s'elaboren amb productes ecològics i de comerç just. A banda de la feina, Mari Ángeles és una dona molt activa a qui li agrada el contacte amb les persones i compagina la seva activitat laboral al col·legi amb classes de cuina a la tarda a diferents centres cívics i culturals del Vallès. A Montcada, ofereix sessions als equips municipals de Terra Nostra, la Ribera i Can Cuallés que són un èxit de participació i li agrada preparar les classes en funció de les peticions i les inquietuds dels seus alumnes. **"He trobat la professió de la meua vida"**, afirma amb un somriure que ho diu tot.

"Som el que mengem"

Per ser cuinera s'ha de tenir alguna qualitat especial?

No. S'ha de ser un bon artesà, perquè és un ofici. Cal posar-hi paciència i amor, dos ingredients fonamentals perquè qualsevol cosa surti bé.

Per què va donar aquest canvi radical a la seva vida professional?

Abans em costava llevar-me per anar a treballar. Anava malalta. L'ofici de cuinera és dur perquè s'ha d'estar tret moltes hores o a l'estiu es passa calor, però sóc feliç perquè faig el que m'agrada.

Què intenta transmetre als seus alumnes?

Els dic que som el que mengem. Menjar és una necessitat biològica que no es pot convertir en una rutina. Cal treballar amb productes de qualitat i de temporada, utilitzar mètodes saludables com la cuina al vapor o al fons i donar un punt de sorpresa al plat en la presentació.

Com es pot ser creatiu, per exemple, amb el tradicional 'cocido'?

Als nens es costa menjar els llegums, però si en comptes d'emprar els cigrons fem un humus amb tomàquets i picatolles, segurament s'ho menjaran millor i, en definitiva, estan ingirint les mateixes vitamines.

Que té d'espècial la cuina del CEIP Marínel?

Treballem amb productes ecològics i de comerç just. És més car, sí, però de més qualitat. També s'eviten els envases. A mi m'agrada el llegum en recipients grans i després els serveix en gots de vidre per no generar desfalls. A més, també tinc més llibertat per posar un toc personal en els menjar que en d'altres llocs no es pot fer perquè, per exemple, les ametlles no entren en el pressupost d'altres menjadors escolars i no gots per una picada! Cador que això per a mi implica tenir més feina.

Es tracta, doncs, d'una cuina més laboriosa?

La cuina ecològica i l'alimentació saludable i sostenible requereixen més recursos humans i econòmics. M'explico. Abans, quan el Marínel no seguia aquest projecte, a mi m'entaban les patates i l'enciam nets i folla. Ara, les patates i l'enciam venen plens de terra i, és clar, s'han de netejar i tallar. El que vol dir que hoig d'invertir més temps en la preparació, però els productes són més bons.

"La cuina ecològica i l'alimentació saludable i sostenible requereixen més recursos humans i econòmics"

Com es pot cuinar bé per tanta gent? No és complicat, es tracta de fer

una senzilla regla de tres. Simplement s'ha de saber quants grams toquen per persona i multiplicar. Ens fa un menú per quedar bé i que sigui fàcil? Sempre amb productes de temporada. Per exemple, una crema de carbassa amb ametlles i formatge nacional. Després, uns canelons de bolets amb fideu i una veixamel de formatge. I de postre, una mousse de llimona.

Què bo, només de pensar-hi se'm fa la boca aigua. I en els temps de crisi, podem menjar bé gastant pocs diners?

Sí. Torrem al 'cocido' d'abans. Amb la carn podem fer unes croquetes casolanes com les que feien les àvies i amb els cigrons, per sortir de la rutina, un humus. Mengem bé i se per pocs còlers.

I la cuina pots que no t'ompin temps de cuinar o mengem fora de casa? Què ens recomana per trencar la ru-

rina i gaudir del plaer de menjar?

Us donaré alguns consells. És millor menjar-nos el dinar en un plat i no en la màquina camaronera; dedicar un temps a assaborir l'èxit és possible fora de l'espai de treball, i també endur-se alguna salsa o vi-nagreta per posar en el moment de començar a dinar. També trunca la monotonia tenir un treball vistós, encara que sembli una banalitat.

Quins projectes té en marxa?

Estic perfeccionant el meu web www.angelascuina.com, on recomano receptes, llibres, dono consells, explico trucs... I també estic en vies de publicar un receptari a Ripollat. La veritat és que treballo moltes hores, quan no és amb el culter a la mà és comprant els ingredients per a la classe següent. La meua ment em diu que perquè faig el pa a casa, si el puc comprar al fons. Vaja, que sempre estic cuinant. Sort que m'agrada!

MIMOSA JARDINEROS

Proyectos, realización y conservación de jardines, terrazas, comunidades y empresas. Poda y tala de árboles, tratamientos fitosanitarios. Producción de plantas y de jardinería, mantenimiento de piscinas.

TODA CATALUÑA

Tel. 666 99 17 03

RIBINGS & TATTOOS

saludo abierto todo el día
C/ Urdia n. 8 Local 3
08110 Montcada i Reixac (Bar)
Tel. 93 181 22 16
e-mail: cm.tattoo@btmail.com
www.mypasa.com/catalaespiercing

MOTORFIRA.COM

VEHICULOS PROCEDENTES DE COMPAÑIAS DE RENTING

más de 100 vehículos en stock

Te esperamos en la quinta planta de la C/ Telermática, 2. Polígono Industrial LA FERRERIA
08110 Montcada i Reixac - Tel. 93 519 70 72
y C/ Guillelms, 3. 08326 Alella (Barcelona)
Horario: de lunes a viernes de 9.30h a 14h y 16h a 19.30h
Sábados de 10.30h a 13.30h

bar restaurant

Reixac/Paco's (II)

Menú diario - Tapas Variadas
Bocadillos - Platos Combinados

Ctra. de la Roca, km. 7 - Tel. 93 564 00 30

MC TALLERES MONTCADA

REPARACIÓN GENERAL DEL AUTOMÓVIL

C/ BIFURCACIÓN, 5/N
MONTCADA
BIFURCACIÓN

☎ 93 564 67 01
FAX 93 575 26 26

E-mail: mcmontcada@telefonica.net

rosalundres

MODISTERIA
MARCAS DE MODA
FESTA I NUVIJA

Carner Major 51, Montcada
955641934 655904261

www.rosalundres.com