

Col·lecció El Globus • 2



ÀVIA REMEI, VULL CUINAR

Receptes: REMEI RIBAS AGUILERA Il·lustracions: CRISTINA MARTÍ RIBAS

Remei Ribas Aguilera

Nascuda a Mataró, ha ofert xerrades i ha impartit cursos de cuina per a totes les edats. Ha col·laborat amb el periodista Espartac Peran a Ràdio Argentona. Ha participat en diferents programes conduïts per Martí Gironell, a Catalunya Ràdio, per Jordi Tenas, a Ona Catalana i en programes especials de COM Ràdio i RACI. Ha fet diverses demostracions culinàries, a TVE2 i TV3, per exemple, en el programa *La Columna*, presentat per Júlia Otero. Ha publicat *La cuina de l'Àvia Remei*, *Plats i secrets de l'Àvia Remei*, *L'Àvia Remei talla el bacallà*, *Els millors plats de l'Àvia Remei* i *Les millors postres de l'Àvia Remei*. Ha rebut reconeixements en els Gourmand Cookbook Awards, i va ser premiada en el I Concurso Internacional Las Mejores Recetas de Patatas del Mundo, organitzat per la universitat peruana de San Martín de Porres.

Cristina Martí Ribas

Filla de l'Àvia Remei i nascuda a Mataró el 1966, és restauradora d'art de professió, però ja des de petita, a casa, va conèixer amb les sopes de farigola, la marialluïsa i les fregues d'esperit de vi de la mà de la iaia Maria. Anys més tard, aquelles vivències la portaren a estudiar fitoteràpia i es bolcà en el descobriment i l'estudi de les herbes remeieres i el món que les envolta. És autora del llibre *La farmaciola natural*.

Actualment, tot compaginant la seva feina de restauradora, condueix tallers d'elaboracions artesanes, com ara el sabó, els licors, les herbes... Així mateix, col·labora amb el moviment popular Remeiers i Remeieres, orientat a la recuperació i la divulgació dels remeis casolans.

Primera edició: febrer del 2004

Segona edició: maig del 2017

© del text: Remei Ribas Aguilera

© de les il·lustracions: Cristina Martí Ribas

© d'aquesta edició:

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

cossetania@cossetania.com

www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Estugraf

ISBN: 978-84-9034-622-8

DL T 294-2017

HOLA A TOTS!

Des de fa un temps, he estat recordant, escrivint i explicant receptes catalanes, les de sempre. Ara, però, he pensat que hi havia la necessitat de publicar-ne per a la mainada, perquè crec que és bo que de petits es vagin introduint en la cuina. El cas és que, sempre per por que es cremin o que es facin mal amb qualsevol estri de la cuina, els fem apartar dels fogons tot dient: «Surt, que et cremaràs!», «Aparta't, que això esquitxa!»... D'aquesta manera els ensenyem malament, ja que sembla que la cuina sigui una font de perills.

Amb aquest llibre, dedicat a tots vosaltres, aprendreu a trencar un ou, fer menjars freds i calents, un pastís senzill però molt bo i begudes molt refrescants. Seguiu-les al peu de la lletra i veureu que cuinar és tan senzill com divertit.

Aquest cop, el llibre està fet en col·laboració amb la meva filla Cristina, que és qui ha fet aquestes gracioses il·lustracions, que desitjo que us agradin a tots. El dediquem a la mainada de 6 a 12 anys, una bona edat per començar a remenar cassoles... Els més grans ja podeu consultar les receptes en els meus altres llibres, que són *La cuina de l'Àvia Remei* i *Plats i secrets de l'Àvia Remei*, publicats per aquesta mateixa editorial.

Finalment, aprofito aquesta presentació per donar les gràcies a tots els que altre cop han confiat en mi, que han fet possible aquest llibre que ara presentem i que em continuen animant en la meva tasca en el món dels fogons.



ÀVIA REMEI



Abans que res... les RECOMANACIONS de l'Àvia Remei.

ABANS DE CUINAR

Abans de començar a cuinar, és molt important fer dues coses:

1. Rentar-nos les mans



i 2. posar-nos el davantal



MENTRE CUINEM

Anem esbandint els estris a mesura que els haguem fet servir. Així no se'ns acumularà la feina per a després.

I QUAN HEM ACABAT

Endreçarem la cuina.

Si ho deixem com ho havíem trobat, un altre dia ens deixaran tornar a cuinar.





AMANIDA ESTIUENCA

INGREDIENTS

Arròs  , tomàquet  , blat de moro  , tonyina  , seitons  ,
olives verdes  i negres  , pebrot  , pastanaga  , ou dur  .

ESTRIS





1 olla  , 1 escurredora  , 1 ganivet  , 1 cullera 
i 1 bol gran  .

CUINA Sí. Foc  .



AJUDA D'UN ADULT Sí  . Per encendre  el foc.

Àvia Remei, vull cuinar



Bull  l'arròs  ; quan estigui, l'aboques a l'escorredora  i el
passes per  aigua freda.

En un bol gran  , hi poses els següents ingredients, tallats  ben petits:
el tomàquet  , la tonyina  , el pebrot  , el seitó  , la pastanaga 
i l'ou dur  ; també hi pots posar blat de moro  i olives  .

Ho pots amanir tot plegat amb salsa maionesa  o amb un bon raig d'oli  .

