

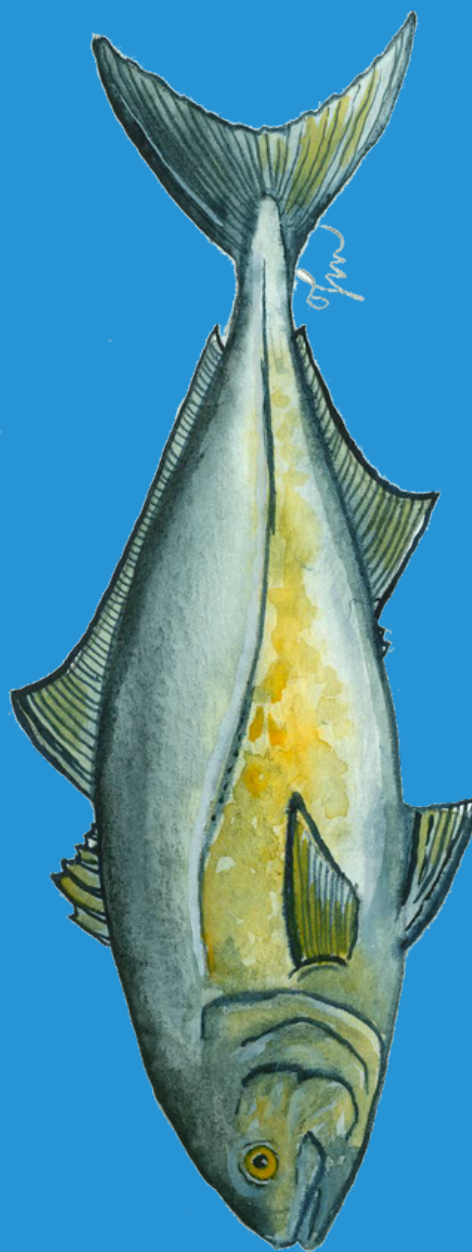


Sóc també cuinera de plaer, cosa que em va portar a convertir el divertiment en una professió durant 19 anys. Aquest temps he portat la cuina de l'Hotel Restaurant El Fort d'Ullastret del que en sóc propietària. Tant la meva experiència a la cuina del negoci propi com l'experiència anterior en consulta naturista amb pacients m'han ajudat a tenir una perspectiva molt àmplia de les necessitats bàsiques més tribals dels éssers humans. Parteixo de paràmetres socials, psicològics, emocionals, físics i energètics de la persona sense parlar de calories.

D'un temps ençà he tingut la necessitat d'implicar-me més amb temes d'alimentació d'una manera molt més directa.

El meu aliment (en català antic), és un projecte d'acompanyament individualitzat, per a les famílies o les empreses de restauració d'alimentació sana i conscient amb formació cap a l'autosuficiència.

Ens podreu trobar a:
www.lolapuig.com/mon-aliment



UNA RECEPTE DE
LOLA PUIG

SERVIOLA

AL PERFUM DE PI MARÍTIM

SOSpeix és una campanya que té per objectiu sensibilitzar i informar la ciutadania sobre l'amenaça que pesa sobre els mars i oceans, i promoure el consum responsable de peix i marisc com a eina per prevenir la sobrepesca i explotació dels mars.



WWW.SOSPEIX.ORG



ELABORACIÓ

Primer de tot netejar els peixos i deixar-los enters. En segon lloc, cal netejar les verdures i tallar-les per separat a quadradets molt petits.

Tot seguit marinem el peix amb les verdures, un xic de sal, grans de pebre, oli d'oliva i unes fulles de pi trencades amb les mans. Deixar-lo reposar durant un parell d'hores i aprofitar per fer brasa de pi amb la fusta.

Coure el peix a la brasa sobre un llit de fulles de pi procurant que es cogui just al punt per no perdre suc. Confitar a foc lent les verdures, fulles i oli de marinar el peix en una reductora posada en un raconet de la brasa.

Finalment, servir la Serviola amb un raig d'oli i trinxat de verdures per sobre i dues o tres gotetes de xarop de pi.

SERVIOLA

És un peix blau que normalment fa entre els 30 i 50 cm i té un cos allargat amb escates molt petites, i la boca i les dents petites. Està associat a esculls coral·lins i viu entre 20 i 70 m de profunditat. S'alimenta de peixos i invertebrats. Es consumeix de diferents maneres, bullit, fregit o al forn.

INGREDIENTS

- servioles del tamany que s'hagi pescat.
- oli d'oliva.
- sal marina.
- xarop de pi (unes gotes).
- pebre negre de bona qualitat.
- 1 pastanaga (per cada kg de peix).
- 2 cebes tendres (per cada kg de peix).
- fusta i fulles de pi de la costa.

Al ser un peix blau una bona guarnició seria una mica de mill al vapor, unes fulles crues neutres d'enciam del sucre o d'escarola de cabell d'àngel i unes fulles de verdolagues.

