

Divulgació

Dites i gloses per a cada moment de l'any

Com a part important de la cultura popular a Mallorca, hi ha gloses de cada moment de l'any i de les feines del camp que toquen, ja que abans la vida es regia pel ritme que imposaven les feines de cada moment. Per exemple, ara que ha vingut la calor, i bé que hi ha pensat a venir!, tots ens sentim igual:

*"Bona diada fa avui,
va dir es pastor de Sa Torre:
jo de caminar i de córrer
duc sa camisa remull"*

Una de ses coses que a dins Sóller no veiem gaire ha fet canviar tota la fisonomia de Mallorca. En passejar un poc pel Pla veiem com ja tot el cereal s'ha cultivat, com cada any des de sempre. Ara és molt senzill amb la maquinària que hi ha, però un temps enrere era molt diferent.



*"A son Pou ets homes d'era
los fan batre i garbejar;
l'amo i tot el fan segar;
sa madona fa d'aigüera."*

Encara que ara hi hagi pocs llocs dins Sóller on es cultivin els cereals, abans es sembrava tot el que es podia, cosa que es fa patent amb el fet que la majoria de finques tenen la seva era. L'era és l'espai on es posen els cereals o els llegums per batre'ls i separar la palla del gra. Per aquest fet sempre estan al punt més ventós de la finca, ja que el vent era el que s'encarregava d'ajudar a endur-se'n la palla i la pols quan es garbejava. Per això dèiem "Qui no vol pols que no vagi a l'era", ja que era inevitable no embrutar-se.

Però com tot, si no "t'embrutes" és impossible treure un profit, a no ser que altres ho fessin per nosaltres, i això ja ho deien amb la següent glosa.

*"En tenir blat dalt sa cambra
i pa damunt es reol,
saps que ho serà d'alt es sol,
quan s'aixecarà sa bamba!"*

Però, tanmateix, encara que estigui de moda ara parlar molt dels "ninis", hi ha coses que sempre han passat.

*"Sa mare, perquè és sa fia,
no la gosa contradir,
i la sol deixar dormir
fins a les deu, cada dia"*

No fa massa tronava i plovia, i pareixia que no faria tanta calor, i si no ho fa abans, ho fa després a final d'Agost, però això no vol dir que l'estiu sigui més fresc:

*"Devers Cugulutx ja hi trona;
Si no hi plou, no hi haurà res,
i, si ve un any poc cortès,
trobarà qualche pagès,
rostit damunt una roca"*

Al final tot es repeteix, igual que la calor. Cada any ens queixem de la calor, i de les coses desagradables que duu.

*"Llavor, en venir el temps fred,
sa mosca se morirà:
ara en s'estiu hem d'anar:
Tira, mosca, decante't!"*

Però mentrestant esperem que refresqui hi ha solucions que mai passen de moda:

*"Mestre Damià Burell
fa sesta davall sa parra
a dins un balancí vell
que pareix una tafarra"*

Als que no tenim la sort de poder engransar-nos amb es balancí davall sa parra tot l'estiu, no tenim més remei que aprofitar els moments de descans, ja que:

*"Ara us podeu regalar
a sa s'ombra d'una figuera,
però llavor a damunt s'era,
bé vos deveu solear!
I en Blau si que ho deu trobar
si és que li donen llendera!"*

Andreu Oliver



Parlem de cuina



Apunts de nutrició (II): Proteïnes i greixos

Tal i com ja férem la setmana passada, continuam amb el tema de nutrició i els principis immediats orgànics i les necessitats que té el nostre cos d'ells. Recordau que els principis immediats orgànics eren els hidrats de carboni, els greixos i les proteïnes.

Les proteïnes: Són el material fonamental de la constitució dels nostres teixits. Estan constituïdes per llargues cadenes d'aminoàcids, essent doncs l'aminoàcid la unitat bàsica de formació de les proteïnes. Es coneixen uns 22, essent 10 els essencials. Les proteïnes reparen els teixits desgastats i intervien en la formació de les hormones. Les proteïnes d'origen animal tenen un major valor biològic i aquest valor ve donat pel nombre d'aminoàcids essencials que tenen. Les proteïnes que contenen els aliments són atacades en l'estómac i degradades fins al nivell d'aminoàcids, que és com poden ser utilitzades. Les proteïnes també poden proporcionar calories al cremar-se (1 gram / 4 calories). L'home posseeix uns dos quilos de proteïnes hàbils que poden cremar-se en un cas d'emergència calòrica.

Les proteïnes constitueixen l'única font de nitrogen important, ens proporcionen sofre i fòsfor orgànic; essencials per al creixement, ja que a costa d'elles es formen els teixits. Les necessitats en proteïnes s'han fixat en un 1 gram per quilogram de pes. No totes les proteïnes tenen la mateixa qualitat (valor), es recomana que com a mínim un terç siguin d'origen animal. La proteïna patró o de referència és el blanc d'ou.

Greixos: Són, al costat dels hidrats de carboni dels que parlarem la setmana passada, una bona font d'energia. Un gram de greix allibera al cremar-se 9 calories. Són portadors dels àcids grassos i de les vitamines liposolubles. Els greixos (animals o vegetals) se'ns presenten en forma sòlida o líquida (olis). Una dieta equilibrada té entre 60 i 80 grams de greix, essent perjudicial el seu excés. Aproximadament un 25 o 30% de les calories totals de la dieta poden ser aportades pels greixos.

Els greixos són atacats a nivell de l'intestí per la fel, fins a formar àcids grassos i glicerina, i passen a la sang, en direcció a

tots els teixits, especialment fetge, músculs i el teixit adipós (lleu). L'excés de consum de greixos provoca obesitat i colesterol.

Apunts sobre els greixos:

- Aliments rics en greixos que augmenten el colesterol (greixos saturats): llet, ous, formatge, carn de porc.
- Aliments rics en àcids grassos monoinsaturats (carn d'au, peixos, oli d'oliva) són indiferents, no baixen ni pugen el colesterol.
- Els greixos que contenen àcids grassos poliinsaturats són depressors del colesterol (oli de soja, de gira-sol).

Tant el hidrats de carboni com les proteïnes i els greixos aporten energia. Les necessitats energètiques de l'home s'indiquen en calories (calor), que és la quantitat necessària de calor per a elevar la temperatura d'un litre d'aigua de 15°C a 16°C.

Aportació energètica:

- * 1 gram d'hidrats de carboni ⇒ 4 calories
- * 1 gram de proteïnes ⇒ 4 calories
- * 1 gram de greixos ⇒ 9 calories

Les necessitats calòriques de l'home responen a la necessitat de mantenir la seva temperatura corporal constant, atendre al treball de certs òrgans i glàndules, creixement, i respondre al desgast de teixits. L'energia necessària s'ha d'obtenir dels aliments.

L'aportació diària de calories per a una persona activa, de 55/65 quilos, és al voltant d'unes 2.200 / 3.000 calories. Les necessitats varien segons l'activitat física del subjecte, edat i altres condicions: embaràs, treball, etc. En una dieta equilibrada, d'un 10% a un 15% de les calories ens les aporten les proteïnes; un 25/30% els greixos i un 60% els hidrats de carboni.

Podem enviar els vostres comentaris per a aquesta secció a parlemdecuina@hotmail.com o visitar www.cuinant.com

Juan A. Fernández

