

Si pens és perquè visc

Complir molts d'anys m'és una gran lliçó

Dedico aquest article a totes les velletes i vellets de nostra Vall, ja que en ells he pensat durant la meua reflexió, tota vegada que compleixo, aquesta setmana, els meus 87 anys.

En la tardor els dies se fan més curts

La tardor, tant per natura com per edat de la nostra vida, n'és una ocurrència provocada per un canvi prompte d'encontres oposats entre sí, a través del bé i del mal, que sempre ens acompanyen. Els dies són més curts. El sol surt més tard i se pon més prest. Si miram prim sobre el fet del que volem treure una lliçó, jo diria que tot això n'és un problema de llum i de fosca en contra la claror. Així que, durant la tardor la llum torna pobre i els dies se fan curts. Quan ho contemplo, me crida l'atenció que la llum s'escurça per les mateixes bandes extremes per on s'allarguen les ombres.

Talment així esdevé nostra vida que, quan arriba al final, perdem les forces que ens ajuden a treballar i a activar-nos per complir amb els nostres deures i quedam obligats a

deixar-nos estimar més, obrint els nostres braços -més que mai- als que estimam i ens estimen, i al pròxim com a nosaltres mateixos.

Siguem optimistes

No recordem les males passades que la vida ens ha fet sofrir.

Facem un esforç perquè res no ens enrampi, perquè res no faci que deixem d'esser feliços. Si trobam que, qualque vegada, deixàrem de fer els deures que ens tocava fer, multipliquem, ara, la nostra bondat i facem lleugera la sol·licitud i que pocs siguin els maldecaps als qui ens estimen i procuren que res no ens manqui.

Sovint, me demano i me responc:

- Quants d'anys deu tenir aquest home, aquesta dona? Setanta? Vuitanta? Noranta?...

Deixau-me ser sincer amb la resposta que me dono.

* Tots nosaltres, els que tenim aquesta edat, hem viscut, abans, moltes primaveres i hem vist molts de rosers, obertes les seves



seure'ns, fatigats i contemplatius, davant un món que camina.

Quan complim molts d'anys, la data del nostre naixement fa que la llum del dia se torni reduïda i la memòria, -moltes vegades, en moltes coses-, fluixa. De cada dia més, seure i donar unes quantes passes per un redol petit i mirar les estrelles des de la finestra més alta de ca nostra, és nostra felicitat.

Mai no facem de nostra vellúria una nit

No volguem, a mesura que tornam vells, entrar dins una nit fosca.

De cap de les maneres hem de consentir que la fosca, que ens ve d'un sol que se'ns pon, ennegresqui l'horitzó clar i pur de nostra bona consciència, contenta del bé que nosaltres hem fet i del bé que d'altres, molts d'altres, hem rebut, malgrat haver recollit enemics amb raó o sense raó, succés imprescindible dins els aires que vivim. No hem estat perfectes, tota vegada que no hem deixat de ser humans en nostra prestància. Per haver-hi ombra necessari és que hi hagi claror. La mort és la llum més resplendent: "res" no es torna mai "no res". Sempre la nit és un camí segur d'una alba brillant a un nou dia ple d'esperances, que en fa viure la realitat d'un amor que mai no mor.

Ho diré clar i llampant: aprofitem els pocs anys que ens queden per estimar més i

poncelles de tot color, badades a la llum, esperant el bes de dos enamorats que es declarassin el seu amor. Què bell besar-se per viure junts l'amor!

* Ens hem recreat, durant molts d'anys, d'estius llargs amb hores de sol, amb calor i llum, que ens han donat temps per treballar i, després, anar a vorera de la mar a posar en remull les nostres carns plenes de força. Què bella és una joventut madura, unida a un altre amor, compartint penes i alegries!

* I ara, gràcies a Déu, privilegiats, hem arribat a la tardor de nostra vida. I, tant se capgira la claror del dia, que obliga els rellotges a retardar una hora. A nostra tardor, a nostra edat, ja hem recollit l'anyada dels nostres anys i la contemplam al nostre costat amb satisfacció, amb encant, amb màgia, connectant entre sí tants de misteris, -no cercats o buscats-, que han marcat els anys que tenim. Què bella nostra tardor, envoltada de l'amor que, absents nosaltres, sempre ens estimaran!

A dues passes ens espera una nit llarga que ens obrirà "un nou dia" d'un amor que ens donarà vida immortal. Així ho crec i ho crec tant i tant, que no me fa por morir.

Agustí Serra Soler



Parlem de cuina



Cuines alternatives (I)

Normalment en aquesta secció sempre parlem de cuina, podríem dir "tradicional", però són moltes les corrents de cuina "alternativa" que existeixen... i algunes des de fa milers d'anys.

Algunes d'aquestes cuines "diferents" es plantegen des de factors culturals, socials, dietètics i algunes d'elles comencen essent modes que acaben per instaurar-se en alguns sectors de la societat. Cuina ayurvèdica, vegana, ovo-lacto-vegetariana, freeganisme, halal, kosher o macrobiòtica; són algunes de les diferents alternatives gastronòmiques que existeixen.

Començam avui amb la cuina macrobiòtica

Es podria dir que més que cuina, la macrobiòtica és un estil de vida, ja practicat des de fa més de 3000 anys a la Xina i al Japó. El seu fonament és, com el seu nom indica, macro=gran i biòtica=vida; aconseguir una vida llarga i sana cultivant la salut, el què i com menjam. La macrobiòtica es basa en la recerca de l'equilibri físic i emocional amb l'equilibri de la dieta. Als països Orientals tot està classificat segon la naturalesa del Ying i Yang. Aquest concepte és la base de la cuina macrobiòtica: elements antagònics però complementaris. És a dir, no tot és bo per tothom i per a totes hores.

Aliments Yang: La seva "energia" és calenta i tonificant: els cereals, llegums, peix, carn, sal i verdures d'arrel.

Aliments Ying: La seva energia és "freda", i actua com a dispersant i debilitant: sucre, la mel, els làctics, les fruites (principalment plàtans, mango i kiwi), verdures com les patates, albergínia, tomàtiga i la beta rava i l'alcohol, entre d'altres.

La cuina macrobiòtica parteix amb els següents fonaments:

- Cereals com a aliment principal de l'home.
- Els aliments han d'esser naturals, sense refinar ni manipular; és a dir, el més natural possible.
- Els aliments han d'esser del lloc on es consumeixen i de temporada.

Algunes avantatges de la cuina macrobiòtica

- La macrobiòtica elimina de la dieta tots els productes refinats, tals com el pa blanc, els embotits, els dolços industrials, les begudes gaseoses; a més de la carn i l'alcohol.
- Introdueix les algues marines dins la dieta, que aporten molts minerals, principalment el sodi.
- Recupera els cereals com a part principal

de la dieta.

- Adapta la dieta a cada persona segons les seves necessitats.
- S'uneix també a la medicina natural.
- La macrobiòtica cerca l'equilibri emocional i espiritual amb la dieta.

Però també te alguns factors negatius

- Risc d'anèmia, ja que a excepció del peix, normalment no aporta proteïnes animals.
- Deficiència de la vitamina B12, ja que les quantitats que ens aporta la soja són insuficients.
- Disminució de la massa muscular.
- Tot o quasi tot és d'origen japonès o vinculat a n'aquella cultura miso, soja, tofu, algues, seitan, sake, shiitake, etc. Malgrat també potencia el consum de producte local.

Estofat de carabassa i alga Kombu

Per aquest plat emprarem un tipus d'alga que s'anomena Kombu (*Laminaria ochroleuca*). És l'alga comestible de major mida, pot arribar als 2'5 metres de llargària i pot arribar a viure més de 10 anys. Dins la cuina s'empra com una verdura més i com a guarnició de plats d'arròs, sopes i brous; a més te propietats de saboritzant. Aporta a l'organisme calci, magnesi, fòsfor, ferro, iode i vitamina B12.

Ingredients per a 4 persones: 2 cebes, 1/2 carabassa (2 kg +/-), 3 pastanagues, 2 naps, 100 grams de xíxols, 1 branqueta de romaní, 3 tallades fines de gingebre fresc, 1 tira d'alga Kombu remullada dins aigua freda 30 min, oli i sal marina.

Elaboració: Sofregir dins una casseroles les cebes tallades a daus amb l'oli d'oliva, i un poquet de sal, durant 2 o 3 minuts.

Afegir-hi l'alga Kombu tallada en bocins irregulars, i la carabassa, pastanaga i els naps, tallat tot a daus. També hi afegirem el gingebre i el romaní, ofegar tot junt uns minutets. Tapar totes les verdures amb aigua i l'aigua de remullar l'alga i coure a foc fluix uns 30 minuts.

Abans de finalitzar la seva cocció afegir-hi el xíxols i rectificar de sal.

Bona setmana i fins d'aquí a 7 dies. parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

