

Divulgació

# Els Jocs Olímpics a l'Antiga Grècia

Els jocs olímpics clàssics foren una sèrie de proves esportives que se celebraren a la ciutat d'Olímpia, entre el 776 aC fins al 394 dC. Segons el mite, els primers jocs olímpics els inicià el propi Hèrcules, o Hèracles segons l'anomenaven els grecs (que significa "glòria de Hera", nom que el mateix Zeus li posà per què Hera li perdonés la infidelitat que donà com a fruit el naixement de l'heroi grec). Explica el mite que un cop hagué realitzat les dotze proves que el rei Euristeu li imposà pensant que moriria amb l'intent, per demostrar que tan sols no s'havia cansat i agrair a Zeus haver pogut realitzar-les, es posà a fer esport a la ciutat d'Olímpia. Amb commemoració d'aquest fet es construí a aquesta ciutat el primer estadi olímpic. Igual que en l'actualitat, aquests jocs es celebraven cada quatre anys, i duraven cinc



dies. Alguns mesos abans de les proves es proclamava la pau olímpica a totes les ciutats gregues, perquè tots hi poguessin enviar els seus millors homes a competir, i també poguessin acudir tots els espectadors que volguessin. Però això, més que un temps on es suspenguessin totes les guerres, era més bé un salconduit perquè els atletes poguessin travessar tota Grècia per poder acudir als jocs. Pareix que arribaven a ajuntar més de 40.000 espectadors, fent que igual que ara, els jocs no tan sols fossin un esdeveniment esportiu, sinó que eren tot un punt d'intercanvi cultural entre gent de les diferents polis i regnes grecs.

Al principi tan sols hi havia proves de córrer, però aviat s'introduïren diferents disciplines com llançament de pes i javelina, carreres a cos nu, o amb armadura completa, o lluita. Entre les modalitats de lluita la més dura era el pancraci, combat on tot es valia menys rompre dits, treure ulls i mossegar, arribant a tal punt de violència que el combat no acabava fins que un dels dos combatents ja no podia seguir lluitant, arribant en alguns casos a la mort. També des de molt prest hi havia disciplines a cavall muntat de 800 metres i de carros, essent la més esperada la prova de quadrigues, on s'enfrontaven fins a quaranta participants amb carros estirats per quatre cavalls, fent dotze voltes a un circuit de 1250 metres de llarg. Com podem imaginar, amb tal quantitat de carruatges i cavalls dintre d'una pista els accidents eren molt freqüents. També hi havia proves de carros estirats per mules (només es disputaren durant la primera meitat del segle V aC), una prova on els genets desmuntaven al final del recorregut i duïen les muntures per les

brides i la carrera de bigues, carruatge estirat per dos cavalls que feien 8 voltes al circuit. A part hi havia proves destinades a poltres, amb recorreguts més curts. En principi només podien assistir als jocs homes i dones fadrines, per poder conèixer de prop als herois, i tenien estrictament prohibit participar en les proves. Però pareix que també hi havia una sèrie de proves on només participaven dones amb honor a la deessa Hera, i vestien com les antigues amazones, amb unes túniques curtes i el pit dret a l'aire. Es diu que les amazones vestien així per poder tirar millor amb arc, arribant al punt que algunes s'amputaven aquest pit per no tenir restriccions de moviment en el moment de tensar l'arc. Curiosament la marató, una de les proves més conegudes actualment, no es practicava a l'antiguitat. Segurament les condicions de

calçat la feien molt difícil a l'època Antiga, sent una prova que s'instaurà als jocs olímpics moderns inspirada amb la llegenda de Filipos, un corredor que dugué la notícia a Atenes de la victòria dels grecs sobre els perses a la batalla de Marató, i que un cop arribà a Atenes digué: "alegrau-vos, hem guanyat" i tot seguit caigué mort. Pareix que és un mite que mai va succeir, ja que els contemporanis que escriviren sobre aquesta batalla mai varen mencionar aquesta anècdota.

Igual que ara, cada participant ho feia com a representant de la seva ciutat o regne, però a diferència d'ara totes les proves eren individuals, sense haver-hi cap prova d'equip, i només el guanyador de cada disciplina era premiat amb una corona d'olivera i el dret de posar una estàtua seva a la ciutat d'Olímpia, guanyant-se així reconeixement etern, a part de ser un heroi a la tornada a la seva ciutat. Els altres eren considerats com a vençuts, i ni el segon ni el tercer tenien cap menció especial. Però com ja hem dit, el 394 dC va ser el darrer any on se celebraren els jocs clàssics, ja que l'emperador romà Teodosi I els va prohibir per considerar-los un ritual pagà que s'havia d'aturar. Per acabar no podem parlar de jocs olímpics sense felicitar a Joan Lluís Pons Ramon, per la seva participació a aquests jocs i la seva molt meritòria octava posició als 400 metres estils individual masculí. Enhorabona Joan Lluís!

Andreu Oliver



Parlem de cuina

# Trucs i secrets a la cuina

Avui com que fa calor no cuinarem. Doncs: cervesa a la fresca i un poc de bona tertúlia gastronòmica. I que millor que compartir els trucs i secrets a la cuina per parlar una estona aquest dissabte.

Així que aquí us deixo un seguit de consells i trucs que podem usar a la cuina per a donar un toc professional a les nostres "creacions":

1- Podem afegir una mica de vinagre quan estiguem bullint arròs per tal de ressaltar el color i que ens quedi de color blanc com la neu.

2- Si vols donar-li un toc d'all a un menjar, hem de pensar que segons tallem aquest, més sabor o no donarà. Per exemple, una dent d'all sencera dona menys gust que si la picam. També podem refregar un gra d'all sobre el plat abans de servir una parrillada o un peix a la planxa.

3- Prova de marinar la carn amb vi, cervesa o salsa de soja, sal i pebre. Podem afegir també cervesa a les verdures guisades. Així aconseguim un aroma i sabor realment especial i diferent.

4- Quan cuinam fetge, hem d'afegir la sal únicament al final, en cas contrari es posarà molt dur.

5- Si feim un fumet de peix, podem "assustar-lo" per a que quedi molt més net. Això vol dir que quant vegem que comença a bullir, per on bulli li posarem aigua freda o gel, per tal de rompre es bull. Sempre el farem bullir a foc molt fluix i millor si aquest és indirecte (planxa). Sa idea és fer una cocció molt lenta i pausada per tal de no enterbolir el brou. També podeu fer el fumet amb gel, així la cocció encara serà més lenta.

6- Per a aconseguir un tall perfecte en un ou dur, posarem el ganivet una estona al congelador, i amb la fulla ben freda, el rovell de l'ou no es desfarà. També el podem tallar amb fil de pescar.

7- Les mongetes no s'enfosquiran si en ésser cuites les posam dins un bol amb gel. Mantindran el seu color verd.

8- Prova de trempar la carn picada per a unes pilotes, un farcit o unes albergínies, per exemple, amb ceba picada fregida. Dona molt bon sabor.

9- Utilitzarem el suc de llimona per a reemplaçar part de la sal que normalment faríem servir al cuinar.

10- Les albergínies no tindran un sabor amarg si bans de cuinar-les les deixam en remull amb llet i sal.

11- La pell de les ametlles es desprèn fàcilment si primer les bullim durant uns pocs minuts, i després les refredam en aigua freda.

12- Quan sigui la temporada de magranes,



prova d'untar la carn amb suc de magrana i mel abans de rostir-la al forn, i li donarem un preciós i apetitós color vermellós per tota la seva superfície.

13- Si la recepta ho permet, podem substituir part del pa ratllat per fruits secs triturats.

14- És millor deixar la carn acabada de preparar que reposi uns minuts abans de servir. Així es reorganitzaran els seus suc i sabrà molt millor.

15- La vinagreta per amanides sabrà molt millor si li afegim unes gotes de llet i una culleradeta de sucre.

16- Per a fer *plum-cakes*, coques, *cupcakes* i altres bescuits amb fruites; si volem que aquestes no s'enfonsin, les hem de enfarinar primer.

17- La vainilla és una espècie molt recomanable per afegir un toc extra de sabor a les amanides.

18- Per a extreure el suc d'una llimona prova, abans de sucra-la, de fer-la rodar per sobre una taula amb una mica de pressió. Després feis el suc i veru com en tres més.

19- Per a una recepta la majoria de persones es limiten a tallar la llimona el dos i rebregar, obtenint una quantitat ridícula de suc. Per maximitzar la quantia del suc n'hi ha prou amb fer rodar la llimona per la de sobre, abans de tallar-lo, estrenyent contra aquesta suaument. També pots introduir 20 segons al microones (si no necessites que el líquid sigui fred). Després d'això realitza un tall longitudinal, no transversal. Gràcies a això podràs obtenir tres vegades més suc.

20- Per no plorar quant pelau una ceba, prova de fer-ho davall un raig d'aigua. Això evitarà que els gasos i àcids que fan plorar arribin als ulls. No és miraculós, però ajuda un poc.

Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies.  
parlemdecuina@hotmail.com  
www.cuinant.com

Juan A. Fernández

