

Col·laboració

El Puig d'en Canals és una zona protegida

Malauradament 10 anys després ja hi tornam a ésser. Encara recordo el meu tímid escrit del 24 de juny de 2005, en aquest mateix setmanari, on essent un simple estudiant universitari posava de manifest una actuació irregular al Puig d'en Canals, l'obertura d'un petit vial sobre el turó per donar accés a les pistes de tennis des de la part del darrera, travessant per complet un dels pocs punts encara intactes del que fou el poblat prehistòric més important de tota la Vall de Sóller. És trist no poder contemplar l'esplendor d'aquest jaciment, on des d'antic era conegut pels imponents murs que s'hi podien veure. L'antiga cimentera fou la màxima destructora d'aquest indret i tanta sort dels marges que actualment s'hi veuen, els quals al seu interior encara amaguen més d'una sorpresa. Així ho demostrà, als anys 60, l'arqueòleg sollerí B. Enseñat, on a l'interior d'un d'aquests descobrí intacte una habitació prehistòrica; les troballes foren tan espectaculars que foren un referent a l'illa de Mallorca durant molts d'anys (aquestes actualment estan exposades al Museu de Sóller). Per gran desgràcia, les restes arquitectòniques foren totalment destruïdes

inconvenient perquè en aquell indret s'hi construeixen unes pistes d'automodelisme, no vull que aquest col·lectiu me mal interpreti. Estic content que tinguin aquesta iniciativa i posin tants d'esforços i recursos de les seves esqueses per a desenvolupar-ho, i donar vida a un espai públic que actualment està totalment mort. Espero amb sinceritat que puguin acabar els treballs. A mi el que més em preocupa es que les coses s'han de fer bé i amb seny, i que no es procedeixi segons les lleis vigents, i així ens estalviariem situacions com la present. L'indret està declarat i protegit com a zona arqueològica, no només la punta del turó sinó totes les marjades, des de la piscina fins el pavelló. I per què ho dic a tot això? Perquè si des d'un primer moment s'hagués comptat amb l'assessorament d'un tècnic competent amb la matèria no existiria aquesta polèmica. La llei està present, tant per privats com per institucions públiques, i considero que aquestes segones són les que ens han de donar exemple als ciutadans. I tampoc crec que sigui molt encertat cobrir els emblemàtics marges del puig que es veuen des de les argiles amb enderrocs, ja parlant amb un sentit estètic.



Materials d'aquell jaciment que es conserven al Museu de Sóller

quan es construí l'actual piscina Municipal. Com a veí de l'horta, arqueòleg i sollerí, avui he volgut veure amb els meus propis ulls les obres que han sortit a premsa els passats dies. No esperava trobar res de nou, però per desgràcia no ha estat així. Un dels laterals del turó ha estat parcialment excavat, així ho evidencia la terra fresca i les marques de les dents de la pala. Per tanta mala fortuna aquestes "mossegades" han tret a la llum un mur prehistòric que havia romès enterrat, Déu sap quants d'anys, destruint-lo en gran part. A tot el tall s'hi pot observar ceràmica prehistòrica, fragments d'àmfora i fragments d'ossos de bòvids. I de nou, ja hi tornam ésser-hi, Ara parlant com a persona i no com arqueòleg. Soc ben conscient que l'interès per aquestes quatre pedres no el compartim tots, cada un té les seves prioritats a la vida i les respecto, igual que a un altre li és més prioritari tenir un camp de futbol digne al poble. Vull deixar ben palès que no tenc cap

Amb aquest escrit no pretenc entrar en conflicte ni amb uns ni amb els altres, simplement demano, que ara que és evident que les obres han afectat a una part del jaciment, es replantegi la forma de procedir respecte a aquestes obres, i que no es repeteixin més destrosses a aquest indret, ja que al ritme que anem no quedarà ni una pedra. El que espero és que les generacions futures no s'hagin d'averonyir dels seus padris que, en ple segle XXI i en una època en que som conscients del seu valor, s'hagi tudat aquest patrimoni. Unes "pedres" que han romès dempeus des de fa mil·lennis. I per acabar, afegir que em dol profundament no tenir en condicions a Sóller cap jaciment arqueològic, i amb el camí que anem, tampoc en tindrem cap que poder exhibir en un futur no molt llunyà. Esperem que no sigui així.

Jaume Deyà
Arqueòleg

Parlem de cuina



Fruites, 5 al dia

Qui no ha sentit mai aquesta afirmació? Almenys 5 fruites al dia per a una dieta equilibrada. I és que 5 racions de fruita al dia ens asseguren una bona aportació de vitamines, minerals i sucre, necessaris per les feines i activitats quotidianes del dia a dia.

Dolça, sucosa, refrescant, nutritiva, font de salut, fins i tot decorativa i tal vegada, qui sap, sensual. Des del neolític fins als nostres dies, la fruita sempre ha estat present en totes les dietes arreu del món.

Innumerables són les narracions que donen bona fe d'aquest fet, des de la Bíblia a les bacanalns romanes, on sempre la fruita ha ocupat un dels escalons més alts dins l'escala del menjar.

I és que cap altre aliment ens aporta més beneficis, de manera directa, que la fruita. Les seves qualitats organolèptiques quasi no es veuen minvades durant els processos de cocció a que les podem sotmetre, a diferència d'altres productes que en aquest processos veuen minvada la seva quantitat de nutrients. Les fruites, en canvi, els mantenen i queden intactes per a poder ésser correctament assimilats per l'organisme.

Així que tant crues com cuites les fruites són tan apetitoses com necessàries pel nostre correcte funcionament corporal. Degut a la seva composició les fruites ens aporten abundants sals minerals (calci, sodi, potassi, fòsfor i ferro), hidrats de carboni i les vitamines. Tot això fa que siguin especialment valorades pels experts en nutrició, i, en conseqüència, altament recomanables per a gaudir de bona salut.

La fruita està composta principalment d'aigua, amb uns continguts que oscil·len entre el 80 i el 85%, però el record el té sens dubte la síndria amb un 91%, seguida molt de prop per la fraula, la llimona, el pòncir i els melicots.

L'altre component més important, en quantitat, que ens aporten les fruites és el sucre: hidrats de carboni com la sacarosa, fructosa, glucosa i levulosa; que ens aporten energia en forma de calories, que el nostre cos cremarà per a poder funcionar. Aquest component es troba dins la fruita en uns percentatges que abracen de del 5 a 20%, sempre en funció del tipus de fruita i des grau de maduració d'aquesta. Les que aporten més sucre són les plàtans, el raïm i les figues, però no hem d'oblidar les nectarines o les cireres que pel que fa a sucre la seva proporció és semblant a les altres abans citades. Però els reis dels sucres són els nispros amb uns continguts de sucre que superen el 23%.

La resta de components de les fruites, i no menys importants, són les vitamines A

(albercocs, caqui, meló i melicotó), la vitamina C (Kiwi, cítrics, fraules), Vitamina E (gerds advocats, mango) i algunes del grup B (Advocats i xirimoia). No podríem acabar de parlar de la fruita sense fer un petit repàs a la fibra, que si bé no té un gran valor nutricional, sí que compleix una funció primordial, regula el trànsit intestinal, a la vegada que redueix la sacietat sense quasi aportar calories. I pel que fa als greixos, si exceptuem als advocats, la seva presència a les fruites és mínima.

Algunes curiositats del món de la fruita:

- * Sabíeu que... les magranes eren el símbol de la fecunditat a l'antiga Grècia?
- * Sabíeu que... el suc de poma mesclat amb el de raïm negre ajuda a combatre la congestió nasal?
- * Sabíeu que... el suc de fruites s'ha de consumir tot d'una d'haver-se extret, i si l'hem de guardar l'hem de mantenir dins un recipient hermètic; sense deixar massa espai entre el suc i la tapadora, o sigui omplert al ras.

Broquetes de fruita amb cervesa

Ingredients per a 4 persones: 2 pomes, 2 peres, 2 plàtans, 1/2 litre de cervesa, llevat de pa 20 gr, sucre i canyella, farina, oli de gira-sol, 4 broquetes de fusta per persona

Elaboració: Pelar i tallar les fruites en trossos grossos i deixar en remull dins la cervesa uns 30 minuts.

Colar i afegir-hi a la meitat de la cervesa, el llevat i la farina fins a aconseguir una crema untuosa, dins la que passarem les fruites, per després escórrer un poc i punxar a les broquetes de fusta. Fregir dins oli ben calent.

Un cop fredes passar-les per sucre i canyella i servir.

Crema freda d'advocats

Ingredients: 2 kg d'advocats, 3 litres de brou d'au, 1/2 litre de nata, sal, pebre bo blanc.

Elaboració: Pelar els advocats i triturar amb la meitat del brou, ja fred. Rectificar de sal i de densitat amb més brou. Un cop tinguem la densitat de crema desitjada, afegir-hi la nata freda i servir.

No oblideu visitar www.cuinant.com i enviar els vostres suggeriments o receptes a palemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

