

Afinant

De Confinaments i Músiques

Musicoteràpia: és l'ús de la música i dels elements musicals tals com el ritme, el so, la melodia i l'harmonia, que realitza un músicoterapeuta qualificat, amb finalitat terapèutica, per assistir necessitats físiques, socials i cognitives d'un pacient, per rehabilitar alguna afecció. Però també disposa d'una finalitat preventiva ajudant a l'hora d'augmentar o restablir la salut mental (de gran ajuda en demències, esquizofrènia i altres) o física d'un pacient. Els principals objectius són

facilitar/promoure la comunicació, l'aprenentatge, el moviment, per millorar el benestar general i la salut.

La música està vinculada amb les emocions i els sentiments. Per exemple, hi ha moments de la nostra vida que es vinculen a tal o qual cançó, cantant i grup musical. Si existeix una baixada emocional o una necessitat de recordar moments feliços, ens apropam a aquestes músiques. Sens cap dubte ens millora la part emocional i l'espiritual.

Uns dels elements

que ens poden ajudar a fer més fàcil aquest llarg període és (sí, ho heu endevinat) la música. Sobretot en la part lúdica, fent que els temps passi millor i més ràpid, amb un caire divertit, però també pot resultar molt interessant i necessari l'element espiritual i transcendent que moltes músiques duen implícites.

Molta gent de Sóller i de per tot arreu, s'han apuntat (a través de les xarxes socials) a la divulgació, creació o interpretació musical: Dj's, flabiolers, xeremiers, ximbombers, castanyeters, guitarristes, certa trompetista de molt bon so, cantautors creant peces del confinament, pares i fills fent música conjuntament, glosadors, poetes, germans tocant al portal del carrer, cooperacions musicals a distància, videoclips amb la cançó 'duodinamiquera' de moda, muntatges fotogràfics, armonicistes, Regina Coelis, mestres de música parlant als alumnes i alguns més que em deixo.

Enhorabona a tots!!

Pels qui encara no s'han animat, us he apuntat unes quantes idees què, tant de bo, alguna us pugui servir o inspirar:

-Pot ser un bon moment per escoltar i, per què no, estudiar un poc de música a través de qualche instrument. He vist alguns tutorials a les xarxes.

-Estimular musicalment als nadons i als

nostres petits de la casa els hi produirà beneficis en el desenvolupament de la intel·ligència i del llenguatge. La música els/ens acompanyarà tota la vida i els/ens permetrà ser més sociables i col·laboracionistes.

-La cançó és fonamental per aconseguir objectius. Si és tradicional tendrem un component cultural afegit.

-El moviment i la dansa són indisociables amb la música. Ajudaran amb la psicomotricitat i coordinació dels infants. I

en general a sentir i pensar amb la pulsació i el ritme.

-La música ens ajudarà a potenciar la concentració, la memòria, i algunes, a aconseguir un estat de tranquil·litat i relaxació.

-No forçar ni imposar res en matèria musical als petits. Millor anar proporcionant eines i que vagin triant.

- És important veure la música a més d'escoltar-la. Hi ha una infinitat de concerts al Youtube que us esperen. Ens fixarem com es fa la música, les

reaccions de l'interpret, l'instrument, el feedback del públic... Ja hi haurà temps d'assistir a concerts i espectacles quan tot això passi.

-Saber estar en silenci, valorar-lo, tastar-lo, disfrutar-lo, escoltar els sorolls ambientals que no ens adonam normalment.

Per acabar aquest escrit us apunto, segons uns estudis neurocientífic del professor Jacob Jolig, un 'top ten' d'unes cançons pop capaces d'animar a (quasi) qualsevol persona. Segur que ja les heu escoltades moltes vegades (gràcies Ramon Colom!): 1-Don't Stop Me Now (Queen). 2-Dancing Queen (Abba). 3-Good Vibrations (The Beach Boys). 4-Uptown Girl (Billie Joel). 5-Eye of the Tiger (Survivor). 6-I'm Believer (The Monkees). 7-Girls I Wanna Have Fun (Cyndi Lauper). 8-I Will Survive (Gloria Gaynor). 9-Livin' on a Player (Bon Jovi). 10-Walking on Sunshine (Katrina and the Waves).

P.S. I parlant de xarxes socials, dedico aquest article a l'infatigable Juanan Fernández, gran cuiner i gran mestre. No us perdeu el treball de divulgació online que està fent al Facebook!



Jeroni Rullan

Parlem de cuina

Cuina i cinema

Fa temps que no feim un repàs a les cintes gastronòmiques. Així que avui hi posaré remei recomanant-vos la darrera història gastronòmica que he visionat. Es tracta de la pel·lícula que està donant més a xerrar

aquest dies, *El Hoyo*, una cinta dirigida per Galder Gaztelu-Urrutia. La seva òpera prima després dels curtmetratges *La casa del lago* i *913*. Una obra mestra.

El Hoyo no és una pel·lícula per a tots els públics, de fet no està recomanada per a menors de 18 anys per la seva duresa

i violència, fregant a moments el gore més visceral. Dura, sí; recomanable, també. Crec que ja tothom deu saber la seva trama: en una presó o correccional, pot ser futurista, hi conviuen dins cel·les sobreposades una a l'altra dos presos per nivell. L'única connexió entre els diferents nivells és una taula/plataforma que baixa de tant en tant amb el menjar.

La idea és que la taula, exquisidament parada, arriba sense màcula al nivell 1 i d'allà va davallant nivell a nivell, i els immediatament inferiors mengen els que deixa la gent d'adalt.

Amb aquesta premissa ja us podeu imaginar el que arriba als pisos inferiors. A tot això s'hi afegeix que la gent, mes a mes, és canviada de nivell i no se sap mai si et tocarà en un bon nivell... (diuen que del 50 per amunt); o per si el contrari despertaràs en un nivell inferior on la lluita dia a dia és aconseguir menjar, sigui el que sigui.

Excepcionals les interpretacions de tots els actors, especialment Ivan Massagué (Goreng) i Zorion Eguileor (Trimagasi). Però no sols el repartiment és impecable, també ho és la fotografia, la música o l'ambientació. Una pel·lícula que he vist dues vegades seguides en dies consecutius.

I pel que fa a la gastronomia? Doncs és inevitable reflexionar sobre la importància del menjar. Del menjar del primer món (pisos superiors) i la dels llocs amb menys recursos (pisos inferiors). Ens fa reflexionar sobre la gola, l'individualisme, la col·laboració, la solidaritat espontània, si hem de repartir el menjar o l'hem d'aprofitar ara que en tenim. Pensam amb l'avui, o cal pensar en el demà? La història no és gaire llarga, però en els 95 minuts de durada remou consciències, principis, actituds i sobre tot remou estòmacs. La pel·lícula en fa reflexionar: dalt la cuina desborda opulència on els cuiners i cuineres treballen amb pulcritud i exquisidesa. Mentre, alguns pisos per davall, la gent lluita contra la fragilitat humana i s'arriba al punt de menjar-se al company o esser menjat. Terror psicològic, agobiant i gastronòmic. I sense fer més spoiler us deixo dues de les receptes més significatives de la pel·lícula: els Escargots a la Bourguignonne i la panacotta.

Caragols a l'estil de la Borgonya.

Partim de caragols porgats i ben nets. Ara

els hi farem una primera cocció amb aigua (molt poca) i sal. Ho farem a foc fluix perquè els caragols surtin de la closca. En ser tots fora pujarem el foc, taparem l'olla i ho courem uns 45 minuts (podem posar

algunes fines herbes). De tant en tant retirarem l'escuma que es vagi formant. Passat aquest temps colarem els caragols i els farem ben nets amb aigua freda. Ara farem una segona ebullició amb abundant aigua, ceba picada, alguns alls, sal i un bon manat d'herbes aromàtiques (sobre

tot sàlvia, lloret i romaní). Tot això ha de bullir durant una hora i mitja. A foc mitjà. Tornam colar els caragols i amb l'ajuda d'un escuradents els treim de la closca i els hi llevam la part més negra dels intestins. Netejam bé les closques i mentre, deixam les popes dels caragols dins el brou de la segona cocció.

Ara hem de fer coure les closques totes soles dins aigua amb un parell de cullerades de bicarbonat, per a fer-les ben netes per dintre. També farem la crema de mantega deixant un bocí a temperatura ambient per a que es reblaneixi (no l'hem de fondre).

L'hem de posar dins un bol i amb l'ajuda d'una forqueta o una espàtula l'hem d'anar treballant fins aconseguir una crema sense grums. Afegirem un poc de vi blanc sec, sal i pebre i un poc d'all picat dins el morter. També hi posarem un poc de julivert picat. Tot això ho hem de mesclar fins aconseguir una textura de crema espessa.

Posarem una capa de sal gruixada dins un recipient de forn, que ens servirà per aguantar les closques dels caragols. Dins una closca posarem una culleradeta de crema, sobre ella la polpa d'un caragol i acabam de tapar amb un poc més de crema. Ho col·locam damunt la sal, mirant per amunt. En tenir-ho tot llest ho enforam uns 8/10 minuts a 200 graus.

Els Caragols de Borgonya o Escargot a la Bourguignonne són un deliciós plat de forta tradició culinària francesa. Servir com un entrant refinat diferent a l'habitual.

Panacotta:

500 grams de nata, 500 grams de llet, 150 grams de sucre, 10 grams de gelatina i mitja copa de rom.

Elaboració: Remullarem en el rom la gelatina esmicolada. Dins una olleta encalentirem la nata i la llet amb el sucre. Feis-ho a foc suau. Un cop hagi bullit ho deixam temperar i en ser teb hi fonem la gelatina i el rom. Remenam bé i ho posam dins un motlle i ho deixam en fred unes 6 hores. Servirem acompanyat d'una confitura o coulis de fruits vermells

Bon profit. parlemdecuina@hotmail.com



Juan A. Fernández

