

Divulgació

# Gloses per a la Setmana Santa

**A**ra acabam de passar la Setmana Santa, i com totes les dates religioses importants, aquesta també està molt representada dintre de la cultura popular mallorquina en forma de gloses. No podem oblidar que no fa tants anys era el calendari religiós el que marcava la forma de vida i els costums de cada moment de l'any. Per començar, els quaranta dies abans de Pasqua es realitzava la quaresma. Període que estava marcat pel "dejuni i mortificació", motiu pel qual primer un s'havia de "preparar":

*A sa xuia da-li empena,  
ara que hi ha llibertat;  
llavò entra sa corema  
i es porc ha d'estar tancat.*

Un cop començada la quaresma, el costum dictava que s'havia de respectar el dejuni, que en qualsevol cas s'acabava sempre amb les festes de pasqua:



*Ara vénen set setmanes,  
totes de menjar llegum;  
a Pasco hi ha un costum:  
que el qui té xot fa panades.*

Encara que en molts de casos la gent la pogués trobar més llarga del necessari:

*Sa corema ja és passada:  
Mare de Déu que no torn!  
Que tenc s'esquena escorxada  
d'anar-me a colgar dejorn.*

També hi havia l'opció fer una "petita" donació a manera de butlla, a poder ser generosa, per no haver de sofrir una sèrie de molèsties:

*Ja tenc es billet escrit  
i ja puc menjar panades;  
si voleu moltes tallades  
no mateu es mè petit.*

És a dir, aquest tipus de costums realment eren menys rígides del que podem pensar, i hi podien haver certes formes d'interpretar-ho. A les següents gloses podem veure aquesta interpretació amb un toc d'humor:

*Sa corema ja se'n ve  
com un cavall en es cóis;  
dejunis me'n toquen dos:  
es primer i es darrer.*

*Sa corema ja se'n ve  
i es dejunar m'inquieta:  
una promesa tenc feta:  
de fer-lo com dormiré.*

*Sa corema ve, germans,  
i haurem de dejunar;  
i si és per falta de pa,  
ja dejunàvem abans.*

Perquè està clar que ses festes ens agraden a tots, però les preparacions de les mateixes a vegades ens fan una mica més de pesera:

*Si cada dia fos festa  
i Nadal de mes en mes,  
i Pasco cada setmana,  
i sa corema mai vengués!*

Una vegada arribada la Setmana Santa, hi ha les celebracions religioses, però com a tota festa tradicional, hi ha les menjades típiques que es feien a cada casa, i en molt de casos es continuen fent. L'exemple més clar d'això són les panades, que indubtablement havien de començar aconseguint un xot per poder-les fer:

*Ja ve sa Setmana Santa,  
també sa de Passió,  
setmana de comprar un xot  
i corda per fermar-lo.*

I com sempre, quan es matava un animal s'aprofitava tot, des de la carn, fins a la pell, encara que:

*A sa branca d'es portal  
hi ha dues pells penjades;  
això deu ser senyal  
de que han fet moltes panades.*

Però sempre hi ha gent que per molt que tingui no sap compartir, així com altres persones que volen que l'hi donin tot, i si reben un no per resposta, s'ho agafen malament:

*¿Es que no heu fet panades,  
o és que no me'n voleu dar?  
Es xot que vàreu matar,  
tornarà ressuscitar  
i vos matarà a sucades.*

I sempre n'hi ha de més llèpols que no hi ha manera que quedin associats:

*Noltros som quatre fadrins,  
que venim cercant panada  
de cinquanta pams d'alçada  
i quaranta de rotlada,  
que hi puguem seure dedins.*

*No tengueu es cor de bronzo  
revoltat de politxons:  
dau-mos set o vuit flaons  
de catorze pams de fondo.*

Aquí tenim una petita mostra de les gloses que hi ha escrites sobre Pasqua, espero que hagin estat del vostre interès.

**Andreu Oliver**



Parlem de cuina



## Hem de menjar de tot

**A**llarg de la nostra vida ingerim una quantitat d'aliments que volta les trenta o quaranta tones. Si fem una perspectiva global d'aquesta quantitat, les verdures, fruites, cereals i llegums formen, o haurien de formar, la major part del total. La combinació dels tipus de menjars que consumim condiciona la nostra vida, el nostre desenvolupament físic i mental, les nostres malalties; és a dir, la nostra qualitat de vida. La nostra decisió sobre el tipus de menjar és tan important que moltes vegades és el propi cos qui vol o no vol consumir un ingredient que nosaltres li aportam. Per exemple, les ganes de vomitar protegeixen el cos d'aliments en mal estat; la gana és una senyal inequívoca que emet el nostre cos avisant que li manca part del combustible; així com la sensació de ple ajuda a controlar el volum de la ingesta.

Per a tenir una alimentació equilibrada hauríem de seguir aquests petits consells:

- Del 100% de l'energia diària expressada en calories (unes 2000-2500 cal/ dia per una persona adulta i sana), un 50-60% ens l'haurien d'aportar els hidrats de carboni, procedents de les patates, farines, pastes, arròs i llegums principalment.
- Els sucres aporten hidrats de carboni o glúcids, però fora de la seva energia concentrada aporten pocs elements aprofitables, pel que s'han d'emprar amb moderació.
- Un 30% de l'energia diària l'hauríem de rebre de lípids o greixos, i millor si podem adquirir-los de greixos vegetals que dels animals.
- El restant d'energia diària (15-20%); de les proteïnes, presents a la carn, peixos, productes làctics i als ous.

Però deixant un poc el tema de dietètica, anem a veure un poc més els hàbits alimentaris de les persones. Amb la mateixa naturalitat que s'aprèn el llenguatge matern, el nin també s'acostuma al tipus de menjar del seu país. Un nin sud-americà menjarà diàriament mongetes i blat, un al-lot japonès soja i algues, i un nin a Itàlia pastes i bolonyesa. Simplement perquè és el que han après.

Aquestes primeres experiències alimentàries ens influencien tant que en general conservam sempre els hàbits apresos a la infància i a la joventut, i ja no ens desfeim d'ells en tota la nostra vida. Per això és molt important que, així com educam en les normes de convivència de la nostra societat, eduquem els hàbits alimentaris dels nostres fills, proporcionant-los una alimentació variada i equilibrada. És bastant normal que un nin ens posi mala cara els primers pics que li oferim un cuinat de mongetes o un peix al forn, però també

ens la posen el primer pic que pugem a una atracció de fira i un cop s'hi han acostumat ja no volen davallar.

Així i tot sempre apareixen nous aliments, o més que nous, procedent d'altres països; motiu pel que el procés d'alimentació i aprenentatge és continu al llarg de la nostra vida, i si ja de petits ens han acostumat a obrir les nostres papil·les gustatives a variats sabors i textures, de ben segur que de grans agraiem poder enriquir la nostra taula i fer-la més variada.

Els olors i sabors dels aliments provenen d'una sèrie de molècules que imprimeixen la seva marca característica als aliments que les contenen. Algunes d'elles no es troben presents en els aliments en estat natural, però es formen al llarg dels processos de cocció i transformació dels aliments. Altres són part integrant dels aliments en el seu estat natural i formen part de les qualitats organolèptiques dels aliments.

En ambdós casos aquestes substàncies són les que acaronen les nostres fosses nasals, activen la salivació i ens produeixen la sensació de gana.

Es tracta de substàncies fràgils, que no es troben en qualsevol part dels aliments. De fet són molècules dissoltes dins els greixos o bé dins l'aigua dels aliments que els contenen. Això fa que els aliments amb major contingut de greixos són, amb diferència, vehicles d'una nota aromàtica particularment més intensa. En la carn, per exemple, és la part greixosa la que conté aquestes substàncies aromàtiques.

Vos proposo un exemple per jugar amb aquestes molècules o partícules oloroses, i descobrir fins on pot ésser aromàtic el greix: compreu un tros de carn magre de porc, llevau-li el poc greix que porti, i torrau-lo amb greix de xot. Sense dir res al vostres convidats demanau-llis que és el que mengen.

Un exemple de com ens condicionen els hàbits queda reflectit dins la següent història: contem que a pesar de que feia temps que hi havia gana, Frederic II el Gran, conegut com el Rei Filòsof (1712-1786), va haver de recórrer a una estratagema molt curiosa per que la gent del poble volgués menjar un nou producte duit d'Amèrica, però que fins aleshores sols era emprat com a menjar d'animals. Féu que els soldats vigilessin els magatzems de patata i altres tubercles com si d'or es tractés, i això va fer augmentar l'interès per aquells productes per llavors acceptar-los com a aliment.

Més articles a [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com), bon profit i fins la setmana que ve.

**Juan A. Fernández**

