

Divulgació

Sempre a punt!

Aquesta setmana vull parlar d'alguns escoltes que ens han deixat recentment, no com a plany per la seva partida, sinó més bé per recordar la seva vida, l'àrdua dedicació als infants i joves que ajudaren a educar, i amb els quals compartiren grans moments. Per començar, vull parlar de na Teresa Puig Rullan. Va néixer a Sóller el 24 de maig del 1924, i no va ser fins al 1965 que no començà la seva activitat dintre de l'escoltisme. Hem de recordar que entre el 1913 i el 1923 a Sóller ja hi hagué un grup anomenat els Exploradors de Sóller, que ja tenien una organització basada amb els Scouts que havien sortit a Anglaterra de la mà de Baden-Powell, i que a partir del 1961 s'havien restablert a Sóller com a Agrupament Escolta Capità Angelats. Idò na Teresa, que ja coneixia en certa forma l'escoltisme com a mare d'escoltes



que era, però sense tenir gaire més coneixements, va anar convidada a una xocolatada on va saber que un grup de jovenetes cercaven algun adult per poder muntar un agrupament femení. Elles ja coneixien l'escoltisme i en certa forma ja havien participat de la vida de l'agrupament, però amb algunes restriccions, i elles volien poder viure l'experiència de forma completa. Hem de recordar que en aquells anys tota l'educació separava els al-lots de les al-lotes, i fer activitats conjuntes era difícil, i fer una excursió de nins i nines i dormir al mateix lloc, impensable. I amb la forma de ser de na Teresa, l'empenta que tenia i el seu caràcter innovador per a l'època, com no podia ser d'altra manera, es va oferir per fer de cap a aquelles al-lotes, fundant la primera unitat de caravel·les de Sóller. Però com que a l'agrupament Capità Angelats no acceptaven al-lotes, no va tenir cap problema per fundar l'Agrupament Valentines Dones, del qual va ser cap d'Agrupament des de la seva fundació fins a la seva fusió amb l'agrupament masculí el 1977. Ella mateixa conta al llibre «50 anys fent camí» que el poc que sabia de l'escoltisme

era que significava amor per la natura, companyonia, treball i altres valors, i que amb la diferència d'edat entre ella i les nines (de 13 a 15 anys) feia que ella fos més una dona major que una companya, però això no implicà grans problemes. Ben aviat va veure que a més d'organitzar activitats per les nines i escoltar-les, també havien de menester doblers per cobrir les despeses, però això tampoc l'aturà, i ben aviat ja trobà persones que els ajudessin, entre elles l'amo del Bar Turismo que els va deixar anar a collir el torrò (oliva seca que no serveix per fer oli), i partiren cap a Deià a collir, no sense esforç.

També conta el xoc que pels pares era que les seves nines partissin de campament d'estiu. I clar, les nines volien partir enfora, i les mares tot era passar pena, i volien que quedessin a prop. Com a punt entremig

anaren a sa costera, enduent-se com a aliment un sac de farina per fer pa, unes gallines vives i quatre coses més. Però quan les nines arribaren a Sa Costera, que recordem que no podien anar d'excursió amb els nins «*per si un cas!*», el que trobaren va ser un campament de joves de Muro que havien anat allà mateix de campament. Com a anècdota, conta com les varen haver d'ajudar a treure les rates de dins la casa!

Però com a dona avançada al seu temps, ella ja veia que la coeducació entre al-lots i al-lotes era imprescindible pel desenvolupament integral de les persones, per tal d'acabar amb la violència i submissió entre homes i dones, i tot els dubtes que poguessin sortir en fer unitats i equips de caps mixtes, tiraren el projecte endavant creant l'Agrupament Escolta Capità Angelats i Valentines Dones, que, encara que avui en dia

no empri el nom complet, és l'agrupament que ha arribat fins als nostres dies. També vull tenir unes paraules de record per en Pere Ponç Mayol, descrit pels seus companys com meravellosament especial. En Pere va entrar als escoltes com a llop, i passà per totes les etapes. Sempre li tocà anar amb algun dels seus germans, alternant entre moltes rialles i alguna «maçolada fraternal». Després sempre va tenir temps per dedicar als escoltes, assumint primer el paper de cap alegre i després sempre que pogué dedicà la seva setmana de vacances a fer de cuiner a algun campament de llops. Li encantaven els infants, i als nins els agradava jugar amb ell. Més endavant va ajudar amb tot el que pogué, muntant exposicions, aniversaris, ..., sempre disposat a donar una mà amb el que fos necessari. I com no pot ser d'altra manera, he d'acabar aquestes línies amb el que ells dos sempre tingueren a la boca: Sempre a punt!

Andreu Oliver



Parlem de cuina

Cuina de primavera. Cuinant amb flors

Ara que la primavera ja és de ple amb nosaltres, ens fan ganes plats menys calòrics i més frescs i divertits. Amanides, remenats, saltejats, *rissotto* i altres plats semblants. Avui us proposo d'incloure en aquests plats un nou ingredient, les flors.

Consells per cuinar amb flors:

Les flors són un recurs gastronòmic poc explotat, però, si ens decidim a usar-les, podem aportar un nou punt d'olor i color a les nostres elaboracions culinàries tradicionals. A més, l'ús de flors a la cuina es remunta al principi de la història de l'alimentació. Algunes d'aquestes flors s'usen directament en l'elaboració d'amanides o plats de carn. D'altres s'infusionen per a aconseguir líquids i aromatitzar, per exemple, postres.

Que hem de tenir en compte:

NO CONSUMIR MAI FLORS DE FLORISTERIA, ja que per a mantenir-les fresques els afegeixen conservants que poden ésser tòxics. S'han d'emprar flors del nostre propi cultiu o aquelles que es venen per a ser plantades. Avui en dia hi ha molts de llocs en poder comprar-ne.

Hi ha flors comestibles i d'altres tòxiques, és millor davant els possibles dubtes, consultar amb una guia, al farmacèutic o a un herbolari.

A més a més, no s'han de consumir les flors que hagin estat ruixades amb insecticides o que hagin estat contaminades amb agroquímics. Les de la floristeria o botigues de flors decoratives, per exemple, no són comestibles ja que per mantenir-les fresques se'ls afegeix plaguicides, fertilitzants o altres substàncies químiques tòxiques i nocives per a la salut.

Algunes flors aptes per al seu consum són: margalides, violetes, tulipans, roses, romaní, clavells, gladiols, flors de carabassa o carabassons, camamí-la, caputxines (com les de la foto que acompanya a aquestes lletres), lavanda, flors de carabassó, flor elèctrica, entre d'altres.

Passam a la cuina. Cuinar amb flors pot semblar una cosa molt innovadora, però el cert és que es fan servir des de temps remots. Moltes receptes de la cuina andalusí, sense anar més lluny, utilitzen les flors com a ingredient. També els romans, els grecs, els hindús i en molts països d'orient, les empraven com a condiment però també com a ingredient principal.

En altres països com Mèxic, França, Itàlia, Algèria, Tunísia o Perú, entre altres, el cuinar amb flors és una pràctica més generalitzada que aquí. No obstant sí que hi ha llocs on el seu ús és tradicional a la cuina.

És el cas d'algunes poblacions de Granada, on consumeixen les flors de carbassa fregida com a postres. O el paparajotes de Múrcia que sense usar flors fan ús de fulles.

I és que les flors no només decoren i guarnixen els plats, sinó que a més a més donen un agradable sabor i aroma a multitud de preparacions. Es poden utilitzar com a acompanyament d'amanides, en arrossos, sopes i cremes, peix, carn i aus, per a preparar postres o dolços, en farciments de pasta, arrebossades, per a elaborar salses, melmelades, vi o licors, etc. Les possibilitats són tantes com les que permeti la nostra imaginació.

Pel que fa a les seves propietats nutricionals



les flors contenen diversos nutrients, diferents segons el tipus de flor. En algunes destaca certa quantitat de proteïna, en altres aporten el greix, altres contenen grans quantitats de midó i la majoria vitamines A, B, C, E i minerals.

En el cas concret de les flors de carbassa per exemple, una de les flors més consumides al territori espanyol, comentar que contenen gran quantitat d'aigua, són riques en calci i contenen en més petita quantitat, minerals com el potassi, ferro i magnesi i vitamines A, del grup B, C i àcid fòlic.

Les flors només són comestibles quan es conreen sense afegir substàncies químiques. Basant-nos en aquest criteri, a més a més de les flors de floristeria, queden descartades les de viver i les de supermercat que no especifiquin que són comestibles. Les flors que si són aptes per al consum són les que s'han cultivat de manera ecològica, és a dir, les procedents de l'agricultura ecològica, que no utilitza productes químics, o bé flors cultivades per nosaltres mateixos sense addició de cap producte químic.

No obstant, no sempre és fàcil trobar-les, ja que la venda i comercialització de les flors destinades al consum no està regulada degut a que existeix un buit legal que no les considera aliments. Existeix un reglament europeu que regula la comercialització de nous aliments (REGLAMENT(CE)Nº258/97) però la normativa alimentaria espanyola no inclou les flors com a tal, com a productes que es puguin destinar al consum humà, i per tant, no formen part de la categoria europea de nous aliments.

Mitjançant un llarg procés, és possible que les flors entrin a formar part d'aquesta categoria i disposin de normativa, però es tracta d'un procediment molt costós per als pocs productors de flors comestibles espanyols.

En conclusió, aquesta falta de normativa sobre flors comestibles, obliga a recórrer al que regula l'horticultura comestible general i la producció ecològica, en particular, i és per això que resulta complicat adquirir-les als mercats habituals. No obstant, si no disposeu d'un jardí a casa, i teniu ganes d'innovar a la cuina, podeu trobar-les a molts mercats i botigues especialitzades.

Juan A. Fernández

