

Si pens és perquè visc

# A Joan Riutort, ell ja al cel, felicitant-lo en el seu onomàstic

**E**stimat, amic, Joan:

Als qui creim i vivim les tres virtuts Fe, Esperança i Amor se'ns fa més dolça la mort, «Vita non tollitur, sed mutatur», que no ens roba la vida, ens la transforma. De tal manera és així que, encara que ens entristeix, quan la companyonia del que estimam ens falta per a sempre i ens deixa una ferida fonda, la nostra fe ens obri un portal i, entrant-hi, podem conversar amb ell, dir-li que l'estimam, com, també, complaure'ns que ell ens respongui dient-nos que ell ens estima igual. Joan, amic, escolta com dues nétes teves, na

en l'amor dels teus sis néts, que tan prompte acabaven de sortir de l'escola corrien a casa dels seus padrins per aferrar-se a tu. Tota ferida deixa una nafra, però també un cor obert per donar tot quant demana l'amor i ajustar-se als gemecs del qui pateix. Joan, tu has sofrit molt, però jo et veia més conformat, més afable, més amic dels amics quan t'abraçàvem. Fores un home de serveis públics, a Sóller en l'oficina de Correus i sempre et mostrares predisposat amb capacitat professional per resoldre el desafiament, que moltes vegades comporten les cartes o



Clara i na Maria del Mar, plorant, la teva mort, s'eixugaven les llàgrimes. Així li diu na Clara: -"Maria del Mar... ja sé que avui es padrí, Joan, ha pres un viatge molt llarg cap al cel. Però ell sempre ens estimarà i nosaltres a ell. Recordem aquells moments quan jugàvem amb les seves mans, amb ell, quan li dèiem multiplicacions, quan ens estrenyia les mans per lo molt que ens estimava. Ja sé que no ho podem fer ara, però ell estarà sempre devora nosaltres, ens farà riure, però des d'una altra manera. Serà molt difícil per a tots perquè no el podrem veure, l'estimarem igual i més...; nosaltres som valentes i sabem que el padrí ens segueix estimant, ara mateix estic escrivint això amb una llàgrima als ulls i no em surten les paraules, T'ESTIMAM, PADRÍ". Na Maria del Mar a Clara: -"Moltes gràcies per aquest missatge. M'ha agradat molt, he plorat el que no està escrit. Avui he anat a veure sa padrina i he trobat sa padrina sola però jo sempre hi afegiré el padrí..." Amic, Joan, "molt d'anys", celebrant la festa del sant del teu nom. Et seré sincer en dir-te el que m'has ensenyat, malaltet, en els teus darrers anys.

Els teus darrers anys han estat durs per tu i pels que t'estimen al teu costat, com en l'amor de la teva esposa, na Coloma, que no t'ha deixat, abraçada a tu, ni dia, ni de nit; com en l'amor dels teus fills i filles, Toni, Margalida i Maria, nora i els dos gendres que han fet de la vostra casa, ca seva; com

comunicacions per molt lluny que hagin d'arribar.

En la teva malaltia i sofriment no t'has rendit, ni has deixat de preocupar-te pels teus i pels teus amics.

La pèrdua de les teves forces no t'ha extraviat la teva disposició d'home bo, com has estat tota la vida; si, Joan ja com espòs, pare, padrí, amic, ciutadà.

La vida, t'ho dic perquè m'hi trob, pot disminuir-nos de tal manera les forces que no pots arribar allà a on vols...; la malaltia, la vellúria pot fer-nos vidriosos i trencadissos perquè ens mutila i ens priva d'esser com érem abans, però sempre ens permet créixer amb més promptitud, i no deixar-nos arossegat per les desfetes que ens dona la vida.

Joan, has arribat a la meta final que ens fixa la vida i, a primera fila, superats els deures amb el premi dels qui deixen qui l'estimaran sempre, i l'amor mai no mor.

Joan, adéu, la nostra fe, la nostra Esperança, el nostre Amor ens concedirà recordar-nos i estimar-nos. Una abraçada del teu amic.

Agustí Serra Soler



Parlem de cuina



## Fruites

**D**olça, sucosa, refrescant, nutritiva, font de salut, fins i tot decorativa i tal vegada sensual. Més de 70 segles d'història contempen els productes fruiters, ja que des dels nostres avantpassats, allà al Neolític; ja coneixien i s'alimentaven amb les fruites i el productes de la terra. 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, 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 no es veuen minvades durant els processos de cocció a què les podem sotmetre, a diferència d'altres productes que en aquests processos veuen minvada la seva quantitat de nutrients.

Les fruites en canvi, els mantenen i queden intactes per a poder ser correctament assimilats per l'organisme. Així que tant crues com cuites les fruites són tan apetitoses com necessàries pel nostre correcte funcionament corporal.

Si generalitzam sobre composició de les fruites, podem dir que presenten abundants sals minerals (calci, sodi, potassi, fòsfor i ferro), hidrats de carboni i sobretot vitamines. Tot això fa que siguin especialment valorades i recomanades pels experts en nutrició. En conseqüència podem afirmar que són imprescindibles 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%. 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 i que el nostre cos cremarà per a poder funcionar. Aquest component es troba dins la fruita en uns percentatges que abracen des del 5 al 20%, sempre en funció del tipus de fruita i del grau de maduració d'aquesta. Les que aporten més sucre són els 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 del sucre són els nispres 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.

Així que ja ho sabeu, consumiu fruita que és sinònim de salut. Fins a la setmana que ve que seguirem amb les fruites.

Per a acabar, aquí teniu una interessant recepta amb fruites:

### Crema de meló amb menta fresca

Ingredients per a 8/10 persones  
3 Melons (aproximadament 2-3 kg de pes total)  
2 litres de brou d'au  
1 litre de nata  
2 iogurts naturals  
menta fresca picada  
sal i pebre bo blanc  
Triturarem tots els ingredients com si féssim un gaspatxo. El brou de carn l'afegirem a poc a poc per a controlar la densitat de la crema.  
La setmana que ve seguirem parlant de fruites i tastant noves receptes.  
Bon cap de setmana.  
parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

