

PARLEM DE CUINA

# Aplicacions gastronòmiques i terapèutiques de les plantes de la Serra de Tramuntana (I)

Aquestes darreres setmanes amb el club de muntanya i escalada de Sóller (CMES) estem preparant una sortida als Pirineus i per a aquest motiu hem fet un parell de sortides a la Serra a mode d'entrenament. Apart del plaer que ofereixen en si les excursions i els paisatges de la Serra; també són bones ocasions per a contemplar i gaudir de tot l'herbari que ens ofereixen les nostres generoses muntanyes.

Crec que la planta que és mereix el privilegi d'encapçalat aquest article per mèrits propis, és sens dubte el romaní (*Rosmarinus Officinalis*); aquest és un arbust típic a tot el mediterrani molt conegut pels usos culinaris i medicinals des de fa més de 2000 anys. Amb un aroma característic, és el condiment tradicional més comú tota la cuina mediterrània. El romaní s'utilitza freqüentment a la cuina tradicional, condimentant una gran varietat d'aliments. La seva fragància però és forta i intensa. Cal doncs dosificar bé la quantitat i utilitzar-lo amb moderació, evitant així que el seu sabor sigui dominant en el plat en qüestió. Les seves fulles, tant fresques com seques, són utilitzades com a espècia per aromatitzar carns i aus. És especialment apreciat com a condiment de la carn de xot, a la que li dona un sabor especial. Però el seu ús culinari es molt més ampli: condiment de sopes, verdures, olis, vinagretes, salses i fins hi tot per a les postres. El que poca gent sap és que el romaní posseeix efectes

antioxidants, per això és molt utilitzat a la indústria dels embotits. Apart d'això el romaní també té un contingut important de ferro, calci i vitamina B6, que el cataloga com a recurs natural de suplement a la dieta.

L'altra planta que analitzarem avui, i que ara està en flor és l'Estepa Joana o flor de Sant Joan (*Hypericum Balearicum*), una planta autòctona de les nostres illes amb múltiples propietats terapèutiques: macerada amb oli d'oliva, i amb un ús extern, s'esdevé un excel·lent regenerant per a la pell en casos de talls, cremades o altres problemes dèrmics. Lluís Ripoll en el seu llibre d'herbes i remeis casolans (ed. H.M.B. 1985), ens diu que és bona pel fetge i depurativa de la sang. A més l'Estepa Joana té propietats contra la depressió lleu, resulta sedant, astringent i és un bon antihemorràgic.

La proporció per a fer l'oli d'*hypericum* és de 100 grams de flors fresques per cada litre d'oli d'oliva. Deixam aquí la nostra excursió per la Serra i us



convindo dintre de set dies a descobrir més curiositats de les plantes de la nostra muntanya i alguna recepta.

NOTA: A la fotografia que acompanya aquest article podeu veure l'*hypericum balearicum* fotografiat a devora una casa de neu a la Coma de N'Arbona, als peus del Puig del Migdia. Agrair a als companys de CMES la informació i la inspiració per a fer aquest article.

Juan A. Fernández  
parlemdecuina@hotmail.com



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

## La lliçó del poble català

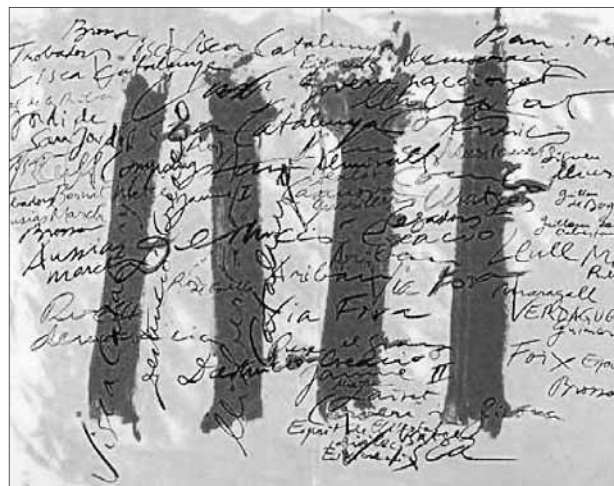
El passat dia 10, vaig estar mirant la manifestació on el poble català sortia al carrer – un milió i mig de persones- per mostrar-se en contra de la retallada de l'estatut que ha fet el Tribunal Constitucional. Un estatut triat i aprovat democràticament pel Parlament Català. Apart de protestar en contra aquest acte presumptament antidemocràtic, el lema que l'encapçalava era molt clar. La manifestació portava el lema unitari de "Som una nació. Nosaltres decidim". El clam per la independència i la sobirania plena de Catalunya era evident. Em va traslladar en el temps, quan el 76, demanàvem: "Llibertat, amnistia i estatut d'autonomia"; amb la diferència que han passat trenta quatre anys.

Crec, com he llegit a altres llocs, que a Catalunya s'ha arribat a un punt sense retorn on el federalisme ja no és una opció possible, perquè ha quedat molt clar que l'estat espanyol no vol amollar ni un centímetre la seva postura centralista; i amb la retallada que ha fet la sentència a l'estatut, em sembla que ha quedat prou demostrat. Les paraules de Zapatero: "Apoyaré el estatuto que apruebe el parlamento de Catalunya" foren un magnífic gest cara a la galeria, però com també s'ha vist totalment buit de contingut.

Veure un milió i mig de persones amb una clara voluntat de camí, em va emocionar, i encara més quan vaig sentir "el cant dels segadors" que per mi reflecteix clarament el sentiment del poble català. Jo, encara crec amb la conformació dels Països Catalans, ja que tenim, a part d'una llengua comuna que ens agermana, molt més nexes en comú.

Lluís Llach, arrel de què hi havia una pancarta a la manifestació que deia: "La gallineta ha dit que prou", manifestà que n'estava fins al collons. Que se sentia afalagat, perquè una cançó seva fos emprada, però que d'això feia trenta anys, i encara es trobaven manifestant al carrer per demanar un dret que jo veig claríssim. Les seves paraules no són textuals, però era el sentiment que es desprenia i que vaig copsar.

Es percep que els partits majoritaris, no nacionalistes i



malgrat totes les cortines de fum en alguns moments i repressions encobertes en altres, i també diversos tipus de manipulacions a consciència; que volen preservar el que ells diuen "la indisolubilidad de la nación española" o sigui tornem a "una, grande y libre", es varen haver d'enfrontar amb la imatge d'un milió i mig de ciutadans i ciutadanes de Catalunya, sortien al carrer amb els lemes i les peticions molt més que clares, diàfanos.

Queda més que clar que els partits majoritaris no volen ni tocar una coma de la Constitució Espanyola del 78, en la qual es varen haver de fer moltes concessions ja que l'extrema dreta (recordem l'intent de cop d'estat del 81) estava prou encabronada com per provocar-la. "Som una nació, nosaltres decidim!", i "Adéu Espanya!", queda prou sintetitzat el sentiment que compartesc plenament.

En va saber molt greu no poder anar a la manifestació a Ciutat de Mallorca (em neg a dir-li Palma) que es feu el dia anterior, dia 9 divendres, degut a què se'm va girar feina a la consulta i les teràpies eren inajornables.

Queda ben clar que el poble ha pres la iniciativa a segons

quins polítics, i crec que la propera passa, hauria d'esser la convocatòria d'un referèndum nacional català, on es determinés el seu camí a partir de ja. També consider que la por a què es perdés, per part de segons quins partits, no hauria d'esser obstacle per fer-lo i d'aquesta manera quedarien clarificades del tot les diverses forces polítiques catalanes. Recordem que a Quebec se'n varen fer dos i es perderen i no per això han defallit amb la seva lluita cap a la independència. Això ajuda a conèixer i de valent les formacions polítiques que estan degudament compromeses i amb la que es compte per fer el procés fins a arribar a assolir la plena sobirania. Tot el demés són "vuit i nous i cartes que no lliguen" i un intent de "nedar i guardar la roba (llegiu vots)".

Com a Català de Mallorca, així s'identificava Ramon Llull i molt encertat que anava, he afirmat bastants vegades que jo no sóc espanyol, que "estic espanyol per imperatiu legal" i em trob molt més a prop dels meus companys i companyes del Principat que de Castella; i si a qualcú no li agrada que hi posi un foc; ja que procur ésser completament respectuós amb totes les altres opinions i opcions polítiques, malgrat n'hi ha algunes que em fan una agrura que no és de dir; i altres opinions, ben manipulades que també com les de la Presidenta del P.P. català Alicia Sanchez-Camacho, que s'ha passat com a devers vuit pobles i per mi, ha pixat fora de test, amb les acusacions a Montilla i Artur Más. I afirmant que la petició d'independència era minoritària. Necessita una visita ràpidament a l'oculista. Tan sols li mancava emprar la paraula "Secessionistes", per definir a Montilla i a Más.

Esper i confio en una resposta valent dels partits independentistes i que no floreixi per a res cap complexa d'inferioritat. Que recordin el Cant dels Segadors: "Com fem caure espigues d'or/Quan convé seguem cadenes".

Josep Bonnin

