

Afinant

«Capítol primer: ell adorava Nova York...»

Algú d'aquí no coneix en George Gershwin? Si la resposta és negativa, no ho puc creure. Sé cert que heu escoltat alguna cançó versionada d'ell. Us donaré una pista: la cançó «Summertime», què és un dels estàndards de jazz més interpretats del món, és seva i pertany a la seva òpera «Porgy and Bess», una obra mestra interpretada per cantants i actors de raça negra i de temàtica autènticament americana.

L'obra que us recomano escoltar avui, com a introducció a la seva obra, és la peça per a piano i orquestra titulada «Rhapsody in Blue».

Aquesta composició té una durada aproximada de 15 minuts. Aquí hi trobareu alegria, vitalitat, molt de color, una rítmica aferradissa, moltes notes sincopades i a contratemps, melodies emocionants d'inspiració jazzística (què us quedaran gravades molta estona al cap i us farà ganes xiular-les), a més amb una introducció en la qual, el clarinet principal fa un trino seguit d'un glissando (patinant entre dues notes) famosíssim: surt just al començament de la pel·lícula «Manhattan» del genial Woody Allen i d'allà és el títol d'aquest article. Per cert, aquest efecte de notes ràpides i què acaben com un «uuuuuuuuuuuu», fou idea del clarinetista de l'orquestra, la qual anava destinada la composició. La intenció era indicar al compositor que els mateixos músics estaven esgotats a causa dels nombrosos assaigs. Aquesta famosa «jazz-band» era la de Paul Whiteman i l'estrenaren l'any 1924.

La peça musical va ser composta en tres setmanes. Gershwin s'havia compromès a fer-ho abans i se li va oblidar, per això va haver de córrer a tota metxa, quan va veure el seu nom anunciant una obra d'estrena seva sense títol, lògicament.

La forma original era per piano i jazz band, després orquestrada simfònicament per Ferde Grofé, autor de l'americaníssima i facilona (però no rebutjable) «Suite del Gran Cañón» i integrant de l'orquestra què l'estrenà. Gershwin, a partir d'aquí aprengué a orquestrar millor i de manera molt ràpida. Podem dir que aquest virtuos del piano és el compositor clàssic nord-americà més famós, juntament amb Leonard Bernstein (conegut per la banda sonora de «West Side Story» i què, per cert, enguany Spielberg estrenarà un remake!).

George Gershwin, d'arrels russes i de família pobre, nasqué a Brooklyn l'any 1898 i morí a Hollywood l'any 1937 ric i famós.

Bàsicament autodidacta, decidí anar a París (tothom hi volia anar) a estudiar amb els millors professors: Ravel digué que no li podia ensenyar res, si fos el contrari, perdria la seva personalitat i estil únic convertint-se en una (mala) còpia del mestre.

Cal dir que Gershwin, mai compongué autèntic jazz (tot estava escrit i el jazz és improvisació), però s'inspirà en ell, així com el ragtime, el blues, la música clàssica-romàntica (Liszt i Tchaikovski per exemple), la jueva, i els musicals de Broadway. Treballà a partir de la melodia com feia també Johann Strauss, i no a partir de cèl·lules musicals o idees més petites que després es van desenvolupant, com feia per exemple Beethoven. Per tot això, una part dels aficionats i crítics de la música clàssica -els



més estirats- li perdonaven la vida i, afortunadament, els músics de jazz el consideraven un dels seus. Avui tot això està superat. En qualsevol cas, «Rhapsody in Blue» crea ponts entre el món clàssic i el jazzístic.

El mot rapsòdia prové del món clàssic grec (el rapsode era un cantant i poeta itinerant. La temàtica solia ser l'èpica). En termes musicals és una composició simfònica de tall romàntic i d'estil lliure, però, a diferència de la «fantasia», les melodies i ritmes tenen un aire regional o nacionalista. El «blue» del títol fa referència a les «blue notes» d'algunes escales de jazz i és un intent d'apropar sons i colors, a la manera dels Simbolistes i Impressionistes. Existeixen diferents versions i/o transcripcions: per piano i banda de jazz (l'original), per piano i orquestra (la més famosa i divulgada), per dos pianos, per piano sol, per piano i quartet de saxos (al segell econòmic Brilliant Classics). Si us ha agradat, escoltau també «Un Americà a París» (mereix un article propi i no parlaré d'ella ara) i què solen anar agermanades en disc. També el «Concert per a piano en Fa», els tres preludis pianístics, el «Songbook» i l'«Obertura Cubana». Algunes recomanacions de la Rhapsody in Blue:

El mateix compositor (cerca a l'Spotify: «Gershwin plays Gershwin: The Piano Rolls»), Leonard Bernstein (piano i direcció), André Previn (piano i direcció), Frank Braley (piano sol) o les germanes Katia i Marielle Labèque (especialistes en el compositor; tenen versions diverses: dos pianos, amb orquestra... per cert, no les perdeu de vista que fan coses interessantíssimes i treballen molt per Espanya, col·laborant amb músics i cantants del país, fusionant músiques del folklore basc o l'andalús). La caràtula d'avui pertany a un disc amb una bona interpretació d'un dels millors pianistes de «latin-jazz» del món: Michael Camilo, acompanyat per l'Orquestra de Barcelona amb Ernest Martínez a la direcció. El segell és Telarc i el núm. 8940836112. Què ho disfruteu! P.S. Ja fa uns anys, a Sóller, vaig tenir la sort de presenciar l'estrena de la «Rhapsody in Blue», a l'església del Convent. Interpretada per la nostra pianista Suzanne Bradbury i la Banda de Música de Sóller, dirigits per Joan Verger. Quasi res!

Jeroni Rullan



Parlem de cuina

De l'hort a la cuina

Blat de Xeixa

Avui us volia presentar el projecte que dia 8 de febrer començarà al Jardí Botànic de Sóller. Entre febrer i novembre d'enguany, un dissabte cada mes, en Llorenç Payeras i un servidor col·laboram amb aquesta institució sollerica en el coneixent i ús de varietats vegetals que estan en desús, varietats antigues i sobretot en el coneixement de varietats locals.

La dinàmica dels tallers, malgrat siguin diferents a cada sessió, girarà entorn del coneixement de la planta des del punt de vista biològic, cultiu, característiques i propietats organolèptiques i una segona part adreçada als usos gastronòmics i la recuperació de receptes antigues.

Es traca d'un projecte nou i que el Jardí Botànic encara amb molta il·lusió i desitja que sigui del gust de tothom. Us hi esperem.

El blat de xeixa a la cuina

Malgrat que la varietat més comuna del blat de xeixa sigui la *Triticum aestivum*, la denominació xeixa no fa referència a una única varietat tradicional, sinó a un conjunt que tenen característiques similars, com ara la forma o el sabor. Aquests tipus de blats es va sembrar durant molt de temps, però tenien poca producció i una canya molt llarga. Això feia que, segons el temps, la pluja o el vent, el blat s'ajagués a terra i encara fos menys productiu.

Per contra el gust del pa i les altres elaboracions fetes amb farina de xeixa és molt característic.

Per sort, en els últims temps, diferents pàges ecològics estan fent l'esforç de recuperar-lo i forners artesanals tornen a emprar aquesta farina, principalment per a fer pa.

Propietats nutricionals i organolèptiques

La farina que s'obté amb el blat xeixa és dolça i té poc gluten (proteïna), fet que la converteix en més digestiva i molt menys al·lèrgica. És un blat que no ha sofert modificacions genètiques com altres varietats de blat que es comercialitzen. Nutricionalment, destaca perquè conté: 80% d'hidrats de carboni, que es troben en forma complexa i, per tant, ens proporcionen energia de més llarga durada que els sucres simples.

10% de fibra, que ajuda a regular el trànsit intestinal. La fibra del blat integral és força agressiva amb l'intestí, especialment si està debilitat. Ara bé, el procés de fermentació d'hores amb massa mare fa que aquesta fibra estigui parcialment digerida i que no irriți tant el budell.

Molts minerals, com ara calci, ferro, magnesi, que són més fàcils d'assimilar gràcies també a la fermentació amb massa mare, que ajuda a desactivar els antinutrients del blat (com l'àcid fític), que, si no, interferirien en l'absorció dels minerals i vitamines.

Vitamines del grup B (excepte la B12), que són imprescindibles perquè l'organisme pugui transformar els hidrats de carboni en energia per a les cèl·lules.

Vitamina E, amb un poder antioxidant elevat. En aquest cas, la vitamina E prové del germen del blat, que és l'embrió que donaria lloc a una planta nova i que només trobem en les farines de gra sencer. En resum conté més nutrients que el pa



convencional.

Digestibilitat més bona, a diferència del pa modern que és més al·lèrgic, contribueix a l'obesitat, la diabetis, el restrenyiment... Té un gluten més complex.

El cultiu convencional fa servir molts pesticides i fungicides a l'hora d'emmagatzemar. Quan es mol la farina, es tracta amb additius per millorar-ne l'esponjositat, amb blanquejants (que destrueixen la vitamina E), estabilitzants i gomes que augmenten la capacitat de retenir l'aire. A més s'hi afegeixen enzims que produeixen al·lèrgies cutànies i respiratòries als treballadors. Els llevats utilitzats en la fermentació (*Saccharomyces cerevisiae*) produeixen una gasificació ràpida i incompleta. Així, contenen un 75% menys de vitamines i minerals que els pans ecològics integrals.

Els riscos més importants per a la salut associats al pa blanc modern són: augment considerable dels nivells de sucre en sang (factor de risc en obesitat, diabetis, triglicèrids i al·lèrgies); augment del risc d'intolerància al gluten i malaltia celíaca; més incidència de restrenyiment, mucositats, alteracions digestives i mal de cap, així com alteració de la flora microbiana. Produeix desmineralització i augment de la toxicitat de l'organisme. El pa artesanal ecològic integral ajuda a assimilar millor els nutrients, millora el trànsit intestinal i té menys risc de provocar intoleràncies al gluten.

Es fa amb farina de cultiu ecològic, que conserva el germen i part de la fibra. Per tant, els beneficis més destacables per a la salut són una bona assimilació de nutrients, protecció de la flora bacteriana, ajuda al trànsit intestinal, menys risc de malalties intestinals com la celiaquia o la intolerància al gluten i augment més baix dels nivells de sucre en sang.

Si voleu més informació sobre els tallers de «l'Hort a la Cuina» us podeu posar en contacte amb el Jardí Botànic de Sóller 971 63 40 14. Podeu enviar els vostres suggeriments per a aquesta secció a parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

