

Divulgació

Activitats estiuencques

L'estiu és una època de vacances i diversió pels infants, per no parlar dels grans records que deixa. Però és possible que els records més intensos que tinc venguin dels campaments. Hi ha molts tipus de campaments d'estiu, des del que poden ser "campaments urbans", entesos com les escoles d'estiu; els campaments esportius o les acampades a la naturalesa. Aquesta darrera opció és la que solen adoptar grups com els escoltes, que aprofiten les vacances de nins i monitors per passar una setmana junts, en certa forma aïllats del món. De quan era nin puc recordar passar una setmana a Tuent, Sa Costera, o qualsevol altre punt paradisiac, on muntàvem el campament amb molt d'esforç, ja que seria on viuríem la pròxima setmana! Era una setmana, però eren setmanes tan intenses i interessants que dins els meus records ocupen més que la resta d'estiu. Imagino que pels al-lots d'ara la diferència encara és més grossa, ja que passen d'estar



dintre del món digital on viuen a estar tota una setmana fora tenir res electrònic. On, per estrany que pugui parèixer a les noves generacions, per poder xerrar amb algú ha d'ésser directament, cara a cara. Lògicament a part de la diversió que suposa un campament ple de tallers, jocs, gimcanes i activitats de tot tipus, també és un moment molt important pel desenvolupament de l'infant a tots els nivells. I perquè no dir-ho, també és un lloc per conèixer més els companys i crear o reforçar vincles d'amistat que duraran tota una vida. Segons l'edat els nins viuen una sèrie d'etapes molt diferents. Pels més petits (els Ferrerets, 6-7 anys) és una mica de *shock*, pel fet que suposa deixar la llar durant quatre o cinc dies seguits. Realment s'ho passen molt bé, però quan arriba la nit comencen les enyorances, i quan un plora es desencadena una tempestat pels caps. En plorar un ploren tots! I perquè? No ho saben, però ja els aturarà. Al dia següent ni se'n recorden, i passat aquest punt tot el campament no és més que aventura i diversió.

Els Llops (8-10 anys) ja saben on van, ja són veterans de dos campaments! Per tant ja es poden fer acampades d'una setmana. Segueixen tenint qualque rampellada d'enyorança els primers dies, però ja és molt diferent. Ja coneixen més als companys, juguen molt més per iniciativa pròpia a part

de totes les activitats del campament que ja gaudeixen amb més intensitat. Pels Rangers (11-13 anys) ja és molt diferent. Ja són molt més grans i viuen completament el campament. Des del primer dia dedicat a fer totes les instal·lacions necessàries, com pot ser la cuina, tendes, latrines... Les activitats que és fan ja estan més adaptades als adolescents, per tal que coneguin millor als seus companys i a ells mateixos. A més, ja tenen una edat on es comencen a fer activitats d'aventura, com poden ser excursions amb bicicleta, petits *ràpels* o *raids* de supervivència, on al principi del dia se'ls dona tot el material necessari i ells s'han d'aprendre a gestionar com a grup i amb el material que tenen.

Els Pioners (14-16 anys) ja van a l'aventura. Primer durant tot l'any s'han de guanyar els doblers necessaris per poder fer el campament desitjat, ja que un dels valors que han d'aprendre és que sense esforç no hi ha recompensa. Per exemple, enguany han estat fent feina per poder anar a fer el Camí de Santiago, i són conscients que sense la feina prèvia no seria possible. I és evident que un campament d'aquest tipus t'ensenya multitud de coses, començant per aprendre a organitzar un viatge i després durant el campament no són a Mallorca, on una senzilla telefonada als pares fa que vinguin corrent a arreglar la situació. No tenen més remei que aprendre a treure's les castanyes del foc sols. És evident que una experiència d'aquest tipus ajuda molt al creixement personal.

La darrera etapa a dins l'escoltisme com a al-lot és la Ruta (17-19 anys). En aquest cas el campament d'estiu ja és una espècie de viatge iniciàtic al món dels adults. En molts de casos serà la darrera excursió que es farà com a escolta, ja que molta gent per motius que no depenen d'ells ja no podran continuar. Molts per estudis hauran d'anar a fora quedant mig deslligats de l'agrupament, altres per feina, i altres senzillament per falta de temps. Per tant, es prepara un campament per gaudir-lo plenament, amb la companyia dels companys.

Altres, després d'aquesta etapa, decideixen tornar a la societat tot el que han rebut durant tants d'anys. Des de Ferrerets fins a Ruta han estat acompanyats per caps que els han guiat i ajudat a cada una de les etapes, i ells decideixen fer el mateix pels que ara són nins puguin gaudir cada una de les etapes com ells han gaudit. Aquesta gent és la que es farà cap, i hauran de sofrir les tempestats d'enyorança dels més petits, les pilleries dels més grans, les hores de preparació de cada una de les activitats, però sobretot riuran i gaudiran de l'alegria dels nins en cada una de les etapes. En conclusió, quan som infants l'estiu és el millor moment de l'any, que s'ha d'aprofitar omplint-lo d'aventures, i les activitats estivals són una bona oportunitat. I perquè no dir-ho, encara que amb aquest tema no puc ser imparcial, grups com els escoltes poden ser molt adequats per reforçar l'educació i viure noves vivències.

Andreu Oliver



Parlem de cuina



Albergínies (II)

Seguim amb algunes receptes més per a cuinar aquesta saborosa hortalissa.

Escabetx d'albergínies

Ingredients: 3 o 4 albergínies, 2 llesques de pa blanc (sols sa molla), oli d'oliva (300 grams), 1 dl d'aigua, dues dents d'all, mitja copa de vinagre, canyella, llorer, sal i pebre bo negre.

Elaboració: Tallau a llesques a lo llarg l'albergínia. Fregiu-les amb l'oli d'oliva i les col·locau dins una greixonera. Posau dins l'oli que heu empleat per a fregir les albergínies (si no s'ha cremat) els alls sencers, el llorer i la molla de pa remullada. Abocau l'aigua, el vinagre i la canyella i ho deixau coure suaument uns 20 minuts. Torneu a ficar les albergínies a bullir 5 minuts mes dins aquesta salsa.

Coca tapada de peix i tumbet

Ingredients (per a la pasta): 400 grams de farina fluixa, 20 grams de saïm, 50 grams d'oli d'oliva verge de Sòller, 200 grams d'aigua tèbia (30-35°C), 5 grams de llevat de pa dissolt dins l'aigua.

Ingredients (per al farciment): 2 albergínies, 1 pebre vermell, 1 carabassó, 1 ceba tendra, oli d'oliva, 500 gr. de tomàtiques naturals pelades i triturades, pebre bo dolç, sal, llimona, unes fulles de moradux, 2 dents d'all, 2 fulles de llorer, 50 grams per persona de peix fresc net i tallat a daus (mussola, gatí, lluç, etc.), 50 grams per persona de marisc variat (gambes, muscles, escopinyes, etc.), 1 ou batut per a pintar la pasta, moradux ben picat per a espolvorejar.

Elaboració: 1.- Un pic dissolt el llevat dins l'aigua tèbia, podem afegir-hi la resta d'ingredients i ho pastarem be, fins a aconseguir una pasta homogènia. Deixar-la reposar en bloc el temps que fem el farciment.

2.- Netejar totes les hortalisses i tallar-les a juliana d'un cm de gruix, excepte la ceba que la picarem ben petita. Dins una paella amb oli ben calent anar saltejar-les amb el següent ordre: pebres, ceba, llorer, albergínia i carabassó.

3.- Quan tot estigui ben rosset, afegir-hi el moradux i el pebre bo dolç, coure 2 minuts i afegir-hi la tomàtiga. Deixar coure 5 minuts fins que evapori l'aigua. Posar bé de sal.

4.- Apart saltejar el peix i el marisc assaonat amb sal i llimona. Un cop cuinat afegir-lo al sofregit de verdura.

5.- Dividir en dues part la pasta ja reposada i

estirar-les ben finetes.

6.- A sobre d'una d'elles disposar-hi el farciment i el peix, deixant un cm sense farciment per tot el perímetre. Pintar aquest espai amb l'ou batut i cobrir amb l'altra pasta, pessigar els costats, pintar amb ou per sobre, espolvorejar de moradux fresc i enfornar a uns 170°C 30-40 minuts.

Notes: Com sempre vos recomano que abans de cuinar aquest o qualsevol plat, us estalviareu molta feina si realitzau una bona preparació prèvia d'allò que heu de emprar, i no parlo sols de pesar o netejar els ingredients, sinó de preparar i tenir a mà aquells estris que necessitareu per a l'elaboració. Perdre uns minuts d'organització equival a hores d'estalvi en temps i a un bon munt de passes innecessàries.

Albergínies farcides amb ametlles

Ingredients: 1 albergínia grossa per persona, 150 grams d'ametlles picades, 100 grams de sucre, un poc de pa o galleta picada, oli d'oliva verge, sal i pebre bo negre en pols.

Elaboració: Netejau i tallau les albergínies en dues meitats a lo llarg i tot seguit bulliu-les dins aigua amb sal. Escorreu-les i reservau-les. Buidau amb molt de compte la part on hi ha les llavors i picau el que heu buidat ben petit. Mesclau la polpa picada amb la resta d'ingredients. Ompliu amb aquesta pasta les albergínies i posau-les dins una placa de forn. Enfornau uns minuts i serviu ben calent.

Sabíeu que?

- Les dones de l'aristocràcia Xina, empraven antigament la closca d'albergínia en la confecció d'un tint, que l'usaven per pintar-se les dents a fi de ressaltar la seva bellesa.

- La polpa picada es pot utilitzar com a bàlsam aplicat a la pell cremada pel sol.

- És molt bona per a l'insomni i actua contra l'embriaguesa, per la qual cosa s'aconsella prendre-ho en brou o infusions.

Bona setmana i ens veim aquí mateix d'aquí a 7 dies.

Si teniu dubtes o idees les podeu adreçar a parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

