

Parlem de cuina

# Us venen de gust uns arrossos?

**A**l'estiu sembla que hi ha més temps per a fer dinarets amb amics i família o bé anar a terrasses a prendre alguna cosa. I si hi ha un plat típic de l'estiu a ses terrasses davant la platja són els arrossos i paelles. Així que avui us proposo, posar-vos les xancles, un poc de crema solar, el capell de palla i anar a una terrasseta davant la mar; cervesa en mà i un bon arrosset.

## Començam amb un arrosset de verdures:

**Ingredients** 4 pax: 400 grams d'arròs bomba; 800 grams d'aigua o brou de verdures; un poc de julivert; un poc d'api; unes pastanagues; un poc de ceba; unes panses; safrà; sal i oli d'oliva. **Elaboració:** Pelau i picau la pastanaga, la ceba l'api i el julivert. Sofregiu amb l'oli dins una greixonera la pastanaga i la ceba. Un cop tendre i doradeta la verdura, afegiu l'arròs i seguïu sofregint. Assaonau amb la sal, espècies i afegir el clau, el safrà, el julivert, l'api i les panses. Banyau amb el líquid i ho feis coure uns 20 minuts a foc mitjà sense deixar-lo de vigilar. Rectificau de sal i acabau la cocció al forn. Serviu-lo dins la greixonera.

## Arròs de llamàntol:

**Ingredients:** 1 Llamàntol; 300 grams de gambes; un pebre verd i



un de vermell; 1 ceba; 2 tomàtiques tritades; 380 grams d'arròs bomba; 1 litre i mig de brou; sal i oli de Sòller. **Elaboració:** Tallarem els pebres i la ceba a daus molt petits. Un cop tallats el reservam.

Ara arreglam el llamàntol: el podem xapar a rodanxes i deixar les pinces senceres, i el cap per la meitat. Un cop tenim tot a punt, ja

podem començar. Quan tinguem l'oli calent dins la paellera passarem el llamàntol, volta i volta, només perquè l'oli agafi el gust. El retiram i reservam. Ara hi afegim les verdures que ja tenim tallades i les sofregim fins que quedin doradetes. Quan tinguem les verdures ben fetes afegim la tomàtiga i deixarem que es redueixi un poc. Quan el

sofregit ja està llest, afegim l'arròs i el passam uns 2 o 3 minuts juntament amb el sofregit. Seguidament afegim el brou que el tindrem calent el deixarem coure 15 minuts a foc fort, passat aquest temps baixam el foc, afegim el llamàntol i cuinam els 5 minuts darrers a foc mitjà. Passats uns 5/8 minuts més ja podem servir l'arròs. Pensau durant la cocció a rectificar de sal i condimentar bé.

## Arròs de cranc de roca:

**Ingredients:** 2 crans de roca per persona; 4 dents d'all; 1 nyora; 4 tomàtiques, una copeta de ron, un pebre verd i un de vermell, 150 grams d'arròs per persona si volem plat únic, sal, oli, safrà i brou o aigua.

A una paellera posam l'oli i quan sigui ben calent marcarem els crancs, i quan estiguin de color roig, posam el ron i els flamejam. Afegim els alls picats i la nyora sense llavors, ho deixam fregir un poc. Vigiliau que la nyora no se cremi. Ara ho retirau tot del foc i dins la mateixa paellera hi sofregiu els pebres, en ser dorats hi afegirem la tomàtiga picada i ho deixarem coure fins que evapori l'aigua. Deixam coure a foc lent. Afegim l'arròs, l'hi feim dues voltes i ja afegim l'aigua (el doble que d'arròs). A mitja cocció afegim el sofregit de crancs,

nyores i alls. Acabar de coure i servim amb un poc d'all-i-oli.

Però els arrossos també podem esser dolços.

## Arròs dolç:

**Ingredients:** 400 grams d'arròs; 50 grams de mel; 50 grams de mantega; 8 dl d'aigua; sal; canyella; sucre i clau.

**Elaboració:** Posau a bullir a foc fluix l'arròs amb l'aigua, la mel, mantega, la sal i el clau. Remenau de tant en tant. Coure fins que l'arròs sigui cuit, i ens ha de quedar l'arròs sec. Serviu-ho calent i espolsat de sucre i canyella.

## Greixonera d'arròs dolç:

**Ingredients:** 400 grams d'arròs; 1 litre d'aigua; 30 grams d'oli d'oliva suau; 250 grams de sucre; 100 grams de mel; uns brins de safrà; 2 branquetes de canyella; sal i pebre bo.

**Elaboració:** Posau a bullir l'aigua amb l'oli, sucre, mel, fils de safrà, canyella, sal i pebre bo. Posau l'arròs dins una greixonera. Colau el brou inicial dins la greixonera de l'arròs. Enfornau la greixonera per acabar de coure'l. Agafem la paellera en la qual anem a preparar l'arròs i posarem una capa fina de sal en el fons i l'oli, també una fina capa. Bona setmana

**Juan A. Fernández**



Afinant

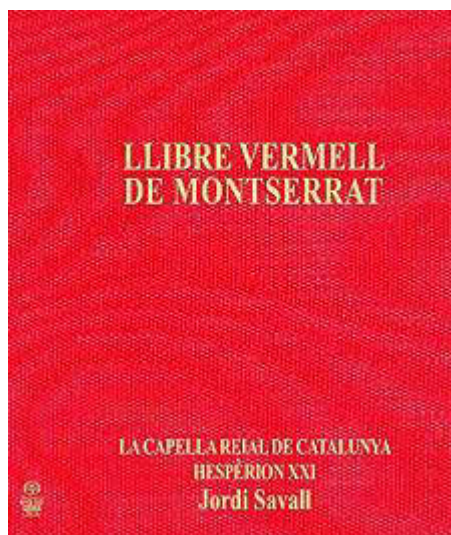
## El Llibre Vermell

**N**o, no es tracta del llibre revolucionari de Mao (o de Jung), aquí som seriosos i parlem de música.

Bromes apart, el Llibre Vermell és un manuscrit conservat en el Monestir de Montserrat, a Catalunya, que no només constitueix un dels pilars de la música del país, sinó també de l'Europa occidental. Ens adentram en aquesta secció del Sòller, per primera vegada, dintre de la fascinant música medieval.

Copiat l'any 1399, deu el seu nom al color vermell de l'enquadrernació, realitzada cinc-cents anys després, a finals del segle XIX. Inicialment, el manuscrit constava de 172 folis escrits per les dues cares, dels quals 35 es varen extraviar. Dels 137 restant, només set contenen música.

Es tracta d'un cançoner compost per deu peces escrites perquè els pelegrins que arribaven a Montserrat les cantassin (i dançassin algunes) de camí al temple, unes vegades per expressar la seva fe i d'altres, com a senyal de perdó i de penitència. Els cants estan escrits en català, occità i llatí, i tots ells són d'autoria anònima. Encara que el principal objectiu era entretenir als pelegrins, hi havia un segon propòsit, quasi incofessable: fer fugir al dimoni, i pareix provat que, amb anterioritat, les cançons que entonaven de propia collita eren molt poc honestes i poc piatoses.



Com és ben sabut, a l'època medieval, el depositari de la cultura era l'Església. Les persones que habitaven als monestirs i abadies eren pràcticament les úniques que sabien llegir. La música també estava allà. Anant enrere, a n'aquesta època taxada d'obscura (i que no ho fou tant), cap a l'any 600, el Papa Gregori I "Magne" (després Sant Gregori) volgué unificar el cant eclesiàstic baix un sol model. Era necessari que es cantassin els mateixos himnes, sense deixar-se influir per altres músiques de les diverses regions europees. Aquest Papa no

va compondre música i per altra banda, en aquell temps, tampoc es sabia anotar-la. S'anava transmetent de forma oral, de generació en generació. És clar que els models originals s'anaven desvirtuant. És per això que es va anar moldejant les primeres anotacions musicals. El cant gregorià, fruit d'aquesta recerca, és un cant monòdic (és a dir, a una sola veu, sense acompanyament), relacionat íntimament amb el text llatí sagrat. Fonamental era que s'entendés el seu missatge. Més endavant, cap al final del mil·lenni, nasqué la polifonia, afegint més veus a aquesta sola melodia. Tornant-se més i més complexa, fins a arribar al segle XIV amb el compositor Guillaume de Machaut. Després aquestes músiques polifòniques s'aniran separant de la litúrgia. Però no tota la música era sacra en aquells temps. Paral·lelament n'hi havia una de profana, vinculada majoritàriament a la poesia, com també una música instrumental molt lligada a la dansa. Em refereixo a la música dels trovadors (amb llengua d'Oc, del sud de la França actual), dels trovers (amb llengua d'Oïl, de la zona nord) i dels "minnesängers" que eren els equivalents de la zona de l'Alemanya actual i voltants. La temàtica era diversa: l'amor cortès, dames empresonades, marits poderosos i

gelosos, cavallers pobres i valents pels quals l'amor és el gran do. També hi ha altres temes: músiques per cantar a la taverna, la guerra, la mort, la política, religió, la natura...

Aquesta petita introducció a la música medieval ens hauria de servir per valorar i gaudir encara més el Llibre Vermell de Montserrat.

Alguna versió recomanable del Llibre? No n'hi ha tantes però n'hi ha dues que m'agraden molt, una és la de Jordi Savall, realment en té dues: la moderna té un so espectacular i està gravada en directe a Santa Maria del Pi (Barcelona) i ve amb un DVD; qualsevol d'elles servirà. També a la versió darrera hi ha intercalades improvisacions instrumentals molt belles. Gaudireu del color i la varietat tímbrica creada, una verdadera alquímia sonora. El segell és Alia Vox, DLB 21820-2016. L'altra és la de Carles Magraner i la Capella dels Ministers. Preciosa! Val la pena comparar-les, ja que són diferents. El segell és CDM, cdm 0201.

P.S Aquest article el dedico a Tolo Oliver "Ximet", impenitent lector d'aquesta columna i que sempre que el veig m'ho fa saber. Gràcies Tolo!

**Jeroni Rullan**

