

Si pens és perquè visc

Les cinc llagues de Crist, com cinc ferides al cor de l'home (III)

El peu esquerre de l'home

El peu esquerre és el que aguanta l'equilibri del peu dret i fa que les nostres passes siguin normals, exactes, segures. Quan la fosca retira la llum dels nostres ulls i el peu dret cerca fermesa, l'esquerre, conscient, se retén i no el deixa fins que, vists els obstacles i superats, troba la confiança en el caminar.

També la barca necessita del dos rems; i, encara que el vent li sigui favorable, i les ones estiguin quietes, i clara guaiti la lluna, i les estrelles brillin com punts lluminosos de bona direcció mai no arribarà, sense ajudes d'altres, al port.

El peu esquerre -amunt i avall, avall i amunt- al so del peu dret, no com a superior damunt ell, sinó com dos companys, puja la muntanya a veure sortir el sol; junts, el peu dret i el peu esquerre, rodant-rodant, pedalegen la bicicleta, amb voltes i més voltes, per tants de camins torts que la vida ens dóna, de nins i de joves, a la flor de la vida i a la seva tardor; el jove, a qui la moto se li atura i no la pot fer arrancar, llavors el peu esquerra ferm a terra, valent, espera i resisteix fins que el motor gemega a les totes i es posa a córrer, a tota velocitat. Es veu clarament que mans i peus han nascut per fer colla, en conjunt, lliures, però fermades l'una a l'altra, de manera conscient, inconscient, premeditat, impensat.

També és així en la vida: l'home i la dona, la dona i l'home, governats i súbdits, patrons i obrers, metges i malalts, mestres i alumnes, pares i fills, mar i terra, muntanya i pla, la nit i el dia. Jo pens que la dualitat, les diferències necessàries dins tots els ordres són una abraçada que la naturalesa ens dóna, que fa que la personalitat de l'home maduri, fent-se nafres i curant-les. Dient-nos contínuament: conqueriu la terra, i hi trobareu de tot. Moltes de vegades haurem de donar, no allò que tenim, sinó allò que som, la nostra bondat, la intel·ligència, el treball gratuït, l'entrega voluntària.

Si jo, si tu, si nosaltres, si altres portem ferides a les mans i en els peus volguem, que en elles hi figuri un compromís nostre per curar-les i fer que la vida pot més que la mort, que el Bé pot vèncer el Mal.

Siguem una finestra oberta a tot i a tothom. El drama de la crisi que, avui, patim, (pens jo), és perquè a la vegada volem contemplar i conquerir el món i al mateix temps cuinar-lo de forma que doni més doblers als qui poden comprar-lo per menjar-se'l ells mateixos.

La nafra al cor

La llaga en el cor de l'home és la que batega en tot moment, la que ens perdura durant el dia, la que no ens deixa dormir.

La nafra al cor de l'home és la llaga central entre totes les ferides possibles, que ens fan sofrir en la vida.

Si amb el cor estimam, serà bo aprofundir en ell per llençar-hi la llavor de l'amor més pur i autèntic, tan aviat com aquest arriba dins les nostres mans.

Deixem-nos ser, com són les soques dels arbres frondosos, baix l'ombra dels quals ens hi seim per descansar. Llurs soques se

deixen raspar i pintar-hi sobre la seva esquena un cor travessat per una fletxa, amb dos noms desconeguts, signant l'amor que els dos es tenen, perquè perduri i creixi, com ho fa l'arbre.

"Com caps oberta" que guarda les nostres intimitats, que mai ningú sabrà; i, ben amagades que les tenim.

"Com forat de l'ànima" tapant sofriments, diríem, amb una grapada de fang, fang entremesclat de defectes i vicis, culpes i errors, comesos per nosaltres mateixos i traïcions i maldicions de part dels nostres enemics.

"Com l'esplai de l'amor" que en tot moment se'ns esclata, ja perquè cercam estimar, ja perquè estimam.

"Com niu calent" que cobeja amors dins el pensament, que mai no veuran la llum del dia.

"Com flama de foc" encesa dins el silenci de la llar per l'esposa, que fa anar la casa endavant, treballant dins casa seva i fora d'ella, sense descans.

"Com esclatxa dins roca viva", que acull l'espòs de retorn a casa, després de recórrer fatigues i tasques, de nit i de dia, perquè res no falti a la família.



"Com porta a l'esperança", a la victòria del Bé sobre el Mal, a una pau mundial, a una germanor entre totes les nacions, religions, ideologies.

"Com arc de triomf" alçat amb honor i reconeixement a la dignitat de "l'home", fet a imatge de Déu, perquè baix d'ell hi passem en les mans plenes dels drets i dons que nostra decència reclama.

"Com plaça de poble" on s'hi passegi la cultura heretada de l'avió; la prosperitat dels camps; l'harmonia de tots els veïns; l'orgull, l'atenció i l'amor als padrins i vellets; l'entrega i l'ajuda als pobres des de les famílies riques; l'honradesa en justícia i professionalitat de les autoritats; la docència sàvia dins les escoles d'infants i joves; les famílies unides; la llum de la recerca, en tot i per tot, de la Veritat.

"Com llanterna a mà" que ens fa veure les coses d'aprop i no ens deixa caure, a les dues passes. Els mals, a tocar d'ulls, són els més difícils i més mals de veure. Les ferides noves del cor, per amors disfressats, són males de curar. Per a les ferides del cor no hi valen mestres. El cor és la mateixa medicina per les seves nafres.

Tenir el "cor obert a tothom" potser sigui l'única medicina que necessita l'home d'avui.

Agustí Serra Soler



Parlem de cuina



La sal, imprescindible a la cuina

Avui dia la sal és un producte comú a la nostra taula i essencial per a l'elaboració de qualsevol recepta, fins i tot per a les dolces. El seu consum moderat és tant imprescindible com l'aigua; de fet ambdós elements estan estretament vinculats. La sal en el nostre cos està dissociada en ions, és a dir, àtoms de clor i sodi amb càrrega elèctrica, i cada ió necessita estar rodejat de molècules d'aigua per a poder fer l'intercanvi hídric entre el sèrum sanguini i l'interior de les cèl·lules; bàsicament, un excés de sal obliga a la deshidratació de les cèl·lules i ens provoca ganes de beure. El nostre cos precisa uns 8 grams de sal al dia, dons la perdem a través de la suor i l'orina, i a més actua com a un antisèptic, impeding la vida als bacteris.

Un cop vistes les propietats químiques bàsiques de la sal ens centrarem en la vessant gastronòmica de tan valuós element. La sal és part indispensable en la conservació mitjançant els salats, de fet en el segle VI abans de Crist, els fenicis ja usaven la sal per a la conservació de les mercaderies en el seus viatges. El procés de salat es basa en el fet de que la sal reté gran quantitat d'aigua (procés que hem vist abans), l'extreu del producte que volem conservar i el desseca. Un cop fora l'aigua els bacteris no es poden reproduir i s'atura el procés de putrefacció.

Però l'ús de la sal i les seves conseqüències venen de molt més enllà: les primeres civilitzacions i assentaments humans cercaven viure prop de la mar ja que la sal que es dipositava a les roques era una bona font d'alimentació i altres usos. El pobles que no podien viure prop de la mar l'havien d'anar a cercar o comprar i s'establiren les rutes de sal, esdevenint-se rutes de comerç, intercanvi de mercaderies i nous assentaments humans, que han durat fins als nostres dies. De fet la sal durant molt de temps es va denominar "or blanc", ja que posseir-la era sinònim de riquesa. Que la sal era sinònim de riquesa queda ben palès en la paraula salari amb que es designava el pagament en sal que rebien els soldats romans. De la mateixa manera, quan els militars començaren a rebre la seva paga en Reals o Sols (edat mitjana), es convertiren en "soldats"; i els civils que seguien cobrant amb sal, eren els "assalariats".

També els Romans eren grans afeccionats a la sal. Recordem, com ja hem xerrat en aquesta secció, el "Garum", salsa bàsica

romana composta de peix i sal, bàsicament. Dins la cuina la sal realça el sabors dels ingredients i millora el resultat final, però també afavoreix altres processos gastronòmics; per exemple el que la closca d'un ou cuit es tregui amb més facilitat o no, depèn de la quantitat de sal que posem durant la seva cocció. A menys sal, més difícil serà treure la closca de l'ou. S'ha de dir que avui dia consumim quasi el doble de sal de la recomanada, quasi 15 grams, i això deriva en un augment de les dolències derivades d'aquest excés.

Sa recepta: Orada a la sal

Ingredients: 1 orada d'uns 700 grams per a 2 persones i 2'5 quilos de sal gruixuda.

Elaboració: Netejarem l'orada, però no li llevarem les escates. En una placa de forn, posarem un llit de sal i l'esquitxarem amb una mica d'aigua, col·locarem l'orada a sobre i la cobrirem totalment amb la sal restant, també un poc humida amb aigua perquè formi una crosta en cuire. El temps de cocció serà de 17-20 minuts per quilo de peix amb forn molt fort (210-250 °C). Se sol acompanyar amb patates bullides i salsa holandesa.

Un plat molt senzill però gustós. El servirem davant els comensals amb la costra de sal que hem de retirar delicadament per a extreure el peix de dintre. Procurarem que la sal no toqui la carn del peix.

Existeixen diferents denominacions de sal al llarg de tot el món, i les diferències de sabors que proporcionen aquestes sals es poden deure a la presència local de certs oligoelements que li proporcionen un sabor característic. En altres ocasions la forma de recol·lecció permet modificar la textura de les sals i fer-les més atractives al consumidor. Sigui com sigui, hi ha diverses varietats, com són la Sal de mar, Flor de sal, Sal Maldon, Sal Guernande, Sal Negra, Sal Fumada, Sal Glutamat, Sal Kosher o Sal Iodada, entre moltes d'altres.

Animau-vos a provar diversos tipus de sal, enriqueu el vostre "repertori" d'elaboracions.

Més informació sobre aquest i altres temes gastronòmics a www.cuinant.com

Juan A. Fernández

