

Si pens és perquè visc

## Dites del clàssic, ENNI, lliçons exemplars per avui (IV)



«*Quid fit? seditio populi tabelne? An numeros augificat suos?*»

A on anam d'aquesta menera? La discòrdia (que cada dia ens descontrola) demillora o languideix entre el poble? O és que creix el número d'incoherents que hi participen?

«*Nam neque irati neque blandi quidquam sincere sonunt coram populo*»

Davant tot el que vivim de desconfiança ens obliga a dubtar ja quan ens parlen amb fortalesa, ja quan s'expressen amb paraules generoses, proment complir la voluntat del poble. Mai no sabrem quan són sincers.

«*Amicis propter avaritias vestras et filiis, innocentes, objecti sumus*»

La vostra avarícia, sense merèixer-nos-ho, fa que nosaltres estiguem enfrontats amb els nostres fills i amics

«*Tacere et cogitare optimum esse opino, ut pro viribus sapere atque tute noveris*»

El que jo puc fer millor, pens, és callar i pensar, a fi de que tot quant jo faci pels ciutadans sigui pensat i intel·ligent, i així, quan vengui l'hora de dir el meu criteri, el pugui dir segur.

«*Aes sonit, franguntur hastae, terra sudat sanguine*»

Redoblen els trons de guerra. De tant emprar-les es fan trossos les espases. La terra està plena de bassots de sang.

«*Deos placatos pietas! Ad vos adveniens auxilium et vestras manus peto, priusquam appeto malam pestem andatam hostili manu, neque sanguis ullo potis est pacto profluens consistere si qui sapientia magis nostra mors devitari potest; namque nostrorum liberorum saucii opplent porticus bene vivendi ad pacem non potest accedi*»

O deesa Pietat que aconseguixes aplacar els déus! Aquí me tens reclamant de les teves mans protecció abans d'enfrontar-nos

a les lluites que els nostres enemics ens han preparat; no tenim formes de detenir tantes guerres que tanta sang fan córrer; Què bé, si hi pogués haver-hi alguna ciència (divina o humana) per evitar nostra mort i tanta dolència (mundial) que tanca les portes al bell viure dels nostres infants, impossibilitant que reini la pau.

LA ROMA CLÀSSICA AIXÍ MESURAVA LES HORES ROTATIVES DE CADA DIA

La jornada diària es dividia en 12 hores, les diürnes, i 12, les nocturnes: és a dir, les hores de sol i les de nit.

Les hores del matí es contaven des de la sortida del sol fins a la posta; les hores nocturnes des de la posta de sol fins al sol ixent. Està clar, per tant, que la durada de la claror del sol variava en consonància amb les estacions de l'any. Més llargues les hores de sol durant l'estiu (*AESTAS*) i més curtes durant l'hivern (*HIEMIS*).

Les diürnes es començaven a comptar des de la sortida del sol: «*HORA PRIMA*», «*HORA SECUNDA*», «*HORA TERTIA*»... D'aquesta manera aproximada computaven el temps afegint-t'hi, amb naturalitat, «*ANTE MERIDIEM*», (abans del mig dia), «*POST MERIDIEM*», (ja passat el mig dia). La nit estava dividida en 4 vigílies que durant l'hivern eren més llargues i més curtes durant l'estiu, el final de les qual n'era un punt fixat i anomenat «*MEDIA NOX*», (a mitja nit).

EXPRESSIONS LLATINES

*In crescendo* = tot creixent.  
*Ave, Caesar, morituri te salutant* = Salut, Cèsar, el qui han de morir et saluden.  
*Suaviter in modo, fortiter in re* = Amb suavitat en les formes, amb fortalesa en l'acompliment.  
*Sursum corda* = amunt els cors, expressió d'ànim encoratjan els actors.

Agustí Serra Soler



Parlem de cuina

## Gastronomia d'estiu (II). Productes de temporada

**A** vegades ens oblidam que tenim la sort de comptar dins la nostra cultura amb la millor dieta gastronòmica que existeix: la Dieta Mediterrània, elogiada per un gran nombre de científics. I, entre moltes coses positives més, la dieta mediterrània es caracteritza per usar productes de temporada. La proximitat i frescor asseguren que es troben en les millors condicions.

Pel que fa a fruites d'estiu comptam amb alvocats, albercocs, prunes, nectarines, nispros, peres, plàtans, melons o síndries. Hortalisses: carabassa, cebes, mongeta tendra, nap, cogombre, pebres i tomàtiques. Mariscs i peixos: anguila, tonyina, maire, llamàntol, boqueró, cap-roig, sorell, llagosta vermella, musclos, lluç, anfós o ratjades.

Crec que no caldria fer-ho, però recordar quines són les avantatges d'una cuina de temporada potser ens fa recapacitar una mica i reajustem els nostres menús: - Recuperar l'essència dels cultius i de la cultura i aspectes socials amb ells relacionats. Km. 0. Evitar qualsevol excés en la seva manipulació i distribució. Això també s'anomena petjada ecològica.

- Productes del Senegal o Xile han de viatjar 10.927 quilòmetres i 3.067 quilòmetres respectivament. Sí que és veritat que també compram productes dins de la Unió Europea -com pomes a Itàlia o patates a França-, i que estem, en fi, en un món globalitzat i això no ens agafa per sorpresa, però, de debò cal portar fruita congelada des de tan lluny quan tenim aquí una altra acabada de collir? Per no parlar de la cruel paradoxa que països amb problemes de malnutrició -com, precisament, té Senegal- estiguin, però, produint aliments per saciar els capricis a temporals del primer món. Això és una petjada ecològica tremenda.

- L'associació ecologista Amics de la Terra va elaborar el demolidor informe en el qual ja es posava de manifest el greu dany ambiental que causa aquest transport per aire, carretera, ferrocarril i mar. I que, segons aquest document, genera de mitja cada any 4,2 milions de tones de CO<sub>2</sub>.

- Preu més barat  
- Els melons, per exemple, que no són de temporada solen venir del Brasil o el Senegal, (basta que en anar a comprar us aveseu a mirar les etiquetes). I això ens porta a parlar d'una de les principals raons per consumir productes amb una estacionalitat coherent: el seu preu. Un meló de Mallorca a l'agost tindrà preu entre 0,40 cèntims i 60 cèntims; davant els 1,25 euros que pagaríem al març.

- Els productes es troben amb les seves qualitats en el seu millor moment per al consum.

- Conserven i mantenen les seves propietats nutricionals intactes. Es manté la seva aportació de vitamines, minerals i altres nutrients essencials. Igual que conserven els seus beneficis nutricionals també mantenen les seves qualitats organolèptiques, és a dir, textura, aparença i sabor molt més intens. Són aliments molt més saludables, ja que han crescut de forma natural en els arbres o al terra sense necessitat d'usar productes que afavoreixin el seu ràpid desenvolupament en haver estat recol·lectats en el seu moment just de maduració.

Receptes de temporada amb albergínies



(*Solanum melongena*)

Originària de la Índia, avui en dia la podem trobar estesa a quasi bé tots els països de clima càlid, doncs necessita una temperatura mitja de 23 °C per a la seva correcta maduració.

A la nostra terra l'albergínia que podem trobar és amb tons que varien del color negre, al lila o morat; però a altres indrets del món se'n poden trobar de verdes, grogues i fins i tot blanques. I pel que fa a la seva mida també presenta diferències notables; com la més grossa de més d'un metre de llarg (albergínia «*serpentum*»), a tan sols 5 cm (*solanum torvum*), malgrat aquest no es pròpiament una albergínia i se'l coneix en alguns països amb el nom de «*pea auberginie*».

Parlant de la vessant gastronòmica de l'albergínia, amb un 92% d'aigua, ens aporta també ferro, calci i vitamines B i C, però, com totes les solanàcies, s'ha de consumir cuinada, ja que crua presenta grans quantitats de solanina, una substància que resulta tòxica però que es degrada durant el procés de cocció. No convé conservar-la crua massa temps un pic recol·lectada ja que la seva carn és molt fràgil i es fa malbé ràpidament, sobretot si la guardam dins el frigorífic.

Un cop feta la presentació de l'albergínia passam a la cuina a assaborir aquest vegetal tan saborós d'estiu.

**Albergínies farcides amb ametlles**

Ingredients: 1 albergínia grossa per persona, 150 gr d'ametlles picades, 100 gr 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 al 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.

Us recordo que està en marxa el concurs de cuina d'aquesta secció. Les bases a <http://cuinant-blog.blogspot.com/2018/07/primer-concurs-de-cuina-parlem-de-cuina.html>.

Juan A. Fernández

