

Si pens és perquè visc

Dites dels clàssics llatins. Avui, dita de Soló, clàssic grec: “El bon govern” (I)

Dues paraules abans...

Tants d'anys fa que durant els mesos d'estiu escric en el meu article quinzenal del nostre setmanari “Sóller” les dites dels clàssics llatins, que no recordo el començament. Si puc dir-vos que fullejant els toms enquadernats per anys del nostre periòdic, més enllà de dues dècades, m'hi trobo en la mateixa monomania. Moltes vegades he tingut la temptació de canviar de camí en temes manco literaris, però les escomeses de molts lectors que me comenten amb agradosia aquestes traduccions, fan que no caigui en la temptació i segueixi amb el meu deliri.

Heu de saber que, ara, ja jubilat, quan me donen les coses fetes, (que, en això, mil vegades cada dia, feliç, dono gràcies a Déu), amb ganes de jugar amb el temps, durant tot l'any, me dedico a traduir els clàssics i mirar en ells de trobar lliçons que ens poden transmetre amb la seva experiència, (ja que de Roma hem heretat els principis de nostra cultura), avisos i exemples, bons per avui, en aquests moments. I com sempre, inclouré la dita en llatí. Així podreu veure que no som jo l'autor, sols, el traductor.

Llegiu-les ben segurs que no les he copiades de cap diari local, ni nacional. Solament les he traslladades d'aquell temps al nostre i, per més confiança a favor vostre, faré firmar-les pel clàssic, amb el seu nom, i, fins i tot, jo hi afegiré els anys i segle en que visqueren. Avui hi afegiré una dita grega de Soló, un clàssic grec, polític i poeta. Si no poso el text en grec és perquè no tenc a mà la grafia grega, totalment distinta a la nostra. És un text que cau clavat als nostres dies. M'ha meravellat.

Dites dels clàssics llatins

* *“Supra populum non praesunt magistratus; utique leges magistratibus. Pro populo leges, pro populo magistratus”*
[Ciceró - (106 - 43 aC)]

Els magistrats no prevalen per damunt el poble; ara que, sigui quin sigui el cas, el poble sempre preval per damunt els magistrats. A favor del poble siguin sempre les lleis, mal magistrat serà aquell que no va a favor del poble.

* *“Nunquam tanto opere pertimui ut de suis, quidam homines defecti, victi, inflatus praedicantes, laudibus”*

[Ovidi Naso - (43 aC - 18? dC)]
Mai no he tingut tanta por com en aquests moments, veient com certs personatges pregonen les seves alabances, més inflats d'orgull després de la derrota, esgotats, mancats de forces, vençuts.

* *“Ut sementem feceris, ita metes”*
[Anneu Sèneca (el Vell) - (4 aC - 65 dC)]
Tal sembraràs, tal colliràs.

* *“Cum cupiditatum dominatus super populum excessit, res inter dominatores in magnum certamen excesserit”*
[T. Livi. - (59(?) aC - 17(?) dC)]

Quan, obligada, la tirania d'un mal govern

ha estat retirada, llavors és quan la cosa acaba amb una gran pugna entre els dictadors, amb discussions i lluites mai no vistes.

* *“Intelligamus omnes nihil expedire quod sit injustum”*

[Ciceró - (106 - 43 aC)]

Que tothom entengui que res d'allò que és injust mai no serà convenient.

* *“Expedito nobis homine opus est ad dicendum, ad inveniendum”*

[Ciceró - (106 - 43 aC)]

Els homes que nosaltres necessitam (per governar-nos), els homes que volem nosaltres són aquells de paraula i de fets, honrats i de seny, disposats i decidits, eficients i calmen intel·ligents.

“El bon govern” (Soló)

* Mai la nostra ciutat morirà per la voluntat de Zeus.

* N'hi ha que volen arruïnar la ciutat, enmig d'una insensatesa, moguts per les seves riqueses.

* La meua consciència em demana que digui als atenesos:

* “Els mals governs porten moltíssimes desgràcies a la ciutat.

* I els bons governs ho posen tot en ordre i en proporció i se posen al costat dels infortunats i engrillonats.

* Escumbren i tiren al fons els brots i les fulles de venjança naixents.

* Poleixen les desigualtats, calmen les arrogàncies, debiliten l'orgull.

* Adrecen les sentències falses i les accions orgulloses.

* Desenfaden i calmen les discussions.

* Ablaneixen les enemistats tan penoses de la discòrdia i posen ordre.

* Tot, a poc a poc, se posa conforme i baix l'atenció de la bondat de l'home.

Petita biografia de Soló

Soló era un atenès de família noble que l'any 594 aC va ser elegit pels atenesos com “reconciliador i legislador”, amb finalitat de portar a terme una profunda reforma en el govern de la “polis atenesa”. Entre les mesures que va adoptar val la pena destacar l'abolició de l'esclavitud per deutes, la institució de classes de ciutadans segons la seva fortuna (que se manifestava amb mesures de blat), la creació del “Consell dels quatre-cents o de la voluntat popular” (-boule- en grec), i la reforma de monedes i costums.

L'interès per la política no li impedí dedicar-se a la poesia. N'és una prova el fragment que us dedico, trocet d'una elegia anomenada tradicionalment “El bon govern” o “eunomia”. En ell remarca que els responsables del govern de la ciutat no són “divinitat”, no són Déu, tal com ho eren en l'època homèrica, són ciutadans com els altres.



Agustí Serra Soler

Parlem de cuina



Apunts de nutrició (I). Els hidrats de carboni

Els hidrats de carboni són també anomenats glúcids per tenir un sabor dolç més o menys definit, i són els sucres que es troben en els aliments vegetals. Tots aquests glúcids (amb excepció del glucogen i la lactosa) provenen dels vegetals, que els formen mitjançant la fotosíntesi amb el diòxid de carboni i l'aigua que absorbeixen. Les plantes els utilitzen en el seu creixement i els acumulen en els fruits, llavors, fulles i bulbs. Per això, els aliments vegetals són una rica font d'hidrats de carboni. Són la principal font d'energia de l'organisme, és a dir: gairebé totes les calories que el cos utilitza diàriament provenen de l'oxidació dels hidrats de carboni.

Cada gram de glúcid que es crema en l'organisme aporta 4 calories. En aquest procés (com en tota combustió) queden residus. Un hidrat de carboni serà de més qualitat com menors siguin els residus que deixa en la seva oxidació. A més de proveir d'energia a l'organisme, tenen altres funcions importants: faciliten el treball del fetge i proveeixen el material necessari per formar el glucogen, que ajuda a mantenir el nivell de glucosa a la sang en valors normals; economitzen pròtids, que serien usats com a combustibles si s'ingereixen pocs glúcids; faciliten el metabolisme dels greixos; la lactosa afavoreix la multiplicació de gèrmens favorables a l'intestí, alguns dels quals produeixen certes vitamines, com la B12. Els glúcids són compostos ternaris, és a dir, tots ells estan formats per hidrogen, oxigen i carboni. Es classifiquen segons la mida de les seves molècules en monosacàrids, disacàrids i polisacàrids. Els dos primers són dolços, i per això se'ls anomena sucres.

Monosacàrids: Com indica el seu nom, tenen una sola molècula, i són els millors hidrats de carboni per a l'organisme perquè poden ser assimilats de forma ràpida i directa. Els més comuns són la glucosa o dextrosa i la fructosa o levulosa. La glucosa no necessita digestió perquè l'organisme la assimili. Es troba en els fruits madurs, i en especial en la mel, de la que forma el 34%. La fructosa rep aquest nom per ser abundant en les fruites, i també es troba a la mel (constitueix el 40%, i li dona el seu sabor dolç). No necessita de la insulina per al seu aprofitament.

Disacàrids: Estan formats per dues molècules de monosacàrids, pel que són

més complexos. Són de fàcil digestió, però per ser aprofitats es descomponen en les seves dues molècules elementals. Els més comuns són: la sacarosa (present en el sucre de canya, la remolatxa, la melassa i moltes fruites madures), la maltosa (que es troba a la malta i productes maltats) i la lactosa (a la llet, a raó de 40g per litre).

Polisacàrids: Són els més complexos, i estan formats per diferents combinacions de monosacàrids, generalment glucosa. No són dolços ni es dissolen en aigua. Els midons són un tipus de polisacàrids formats per llargues cadenes de glucosa, formant grànuls coberts al seu torn amb una prima capa de cel·lulosa. Es troba principalment en les llavors (especialment els cereals), els tubercles (papa, batata) i les arrels (com la mandioca). També en les fulles, tiges i fruits. Si són cuinats es facilita la seva digestió, perquè es trenquen les cobertes de cel·lulosa i aquest es torna soluble en aigua. En el procés de digestió intervenen les amilases, enzims que són segregats amb la saliva i en el pàncrees. Un altre tipus de polisacàrid és el glucogen, que no s'obté directament de l'alimentació, sinó que és generat pel nostre cos a partir de la glucosa que s'allibera en la digestió. Són químicament similars al midó, i per aquest motiu de vegades se l'anomena midó animal. S'emmagatzema en els músculs i al fetge, constituint una reserva d'energia que el cos pot utilitzar ràpidament quan sigui necessari. Si bé els aliments d'origen animal tenen petites quantitats de glucogen, aquest és pràcticament inutilitzable. Finalment, la cel·lulosa és un altre tipus de polisacàrid present en la naturalesa. Es troba en totes les plantes, formant la seva estructura, la fibra vegetal. Si bé no es digereix (pel que l'organisme no pot aprofitar-la en forma d'energia), és important perquè deixa residus que faciliten l'evacuació, actuant com una escombra en l'intestí. Cal destacar que només es troba en el regne vegetal.

Bona setmana i fins d'aquí a 7 dies.
parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

