

## PARLEM DE CUINA

## Les mores d'abatzer (I)

Fa uns dies passejant per Sóller, la meva dona i jo ens aturarem davant un abatzer a menjar mores madures i vaig pensar: ja sé de què parlaré aquesta setmana.

Malgrat conèixer les mores i tenir-ne amb relativa facilitat, és un fruit poc utilitzat a la nostra cuina, i més tenint en compte que la planta (*Rubus fruticosus* i *Rubus ulmifolius*) és considerada una mala herba ja que colonitza el terreny de forma ràpida; de fet a països com Xile és tractada com a invasora i existeixen plans estatals per a eliminar-les.

Sigui com sigui m'he posat a cercar informació sobre les mores als llibres de cuina Mallorquina que tenc, cosa que no ha fet més que confirmar com la mora és un producte oblidat a la nostra literatura, ja que sols he localitzat dues receptes i ambdues de gelat, una al llibre "Llibre de gelats i quemullars" del Solletric Mateu Jaume que dirigí C'an Joan de S'aigo a mitjan del segle XIX i l'altre al llibre de Caty Juan de Corral "Reposteria balear".

Diuen així:

**"Gelat de móra d'abatzer.** "Llibre de gelats i quemuyars", Mateu Jaume. (1884-1885)

Ingredients :

36 unces de móres d'abatzer verdoses (1,200g)  
40 unces de sucre d'es superior (1.335 g)

Modo de fer-se: Se poses ses móres verdoses, però que encara no tinguin es color vermei, i es sucre, es suc de mitja llimona mitjancera sense gens de cloveia, perquè donaria molt mal gust en es gelat si hi posàssem sa cloveia. Després s'hi afegeix aigo fins completar es tres litres de gelat. Si se vol que sia més fi, s'hi afegeix tres unces (100g) de goma aràbica, fusa amb part de s'aigo que s'ha d'emprar. "

**"Gelat de mores d'abatzer.** "Reposteria Balear", Caty Juan de Corral. (1987)

Ingredients:

1,500 grams de mores madures

1,200 grams de sucre

Tres tasses d'aigua

El suc d'una llimona.

Preparació: Rentar be ses mores, escórrer-les i convertir-les en una pasta. Deixar-ne una grapedeta de senceres. Dins una cassola posarem l'aigua, el suc de



Malgrat conèixer les mores i tenir-ne amb relativa facilitat, és un fruit poc utilitzat a la nostra cuina, i més tenint en compte que la planta és considerada una mala herba.

llimona i el sucre. Batre be fins que el sucre quedi ben dissolt. Ara agregarem la pasta de mora i les senceres. Posar-lo dins un motlle i deixar-lo al congelador. Un cop gelat, el traurem del congelador i el deixarem dins la gelera. A ses dues hores ja estarà a punt per servir." Llevat d'aquestes dues referències no n'he trobada altre a cap llibre de cuina mallorquina, cosa que si he fet a llibres de cuina d'altres regions d'Espanya i d'altres països, sobre tot receptes dolces: confitures, flam de mores, bescuit de mores o tarta de mores, encara que també podem trobar receptes on les mores són combinades amb carn de caça, principalment. M'ha cridat l'atenció el **pastís de mores de Màlaga**. "Dins un bol esclafarem 150 grams de galetes maria amb 55 grams de mantega fosa i una copeta de licor de mores. Amb aquesta pasta folrarem un motlle. Dins un recipient posarem 200 grams de llet condensada, un tassó de llet, 1 dl. de licor de mora i 50 grams de sucre; i ho batrem be fins que quedi homogeni.

A n'aquest preparat afegirem 3 ous, un a un. Ho mesclarem be i omplirem el motlle amb aquesta crema. Ho courem uns 50 minuts al forn, al bany maria, a uns 180°C. Abans de treure del motlle ho hem de deixar refredar.

Decorarem la tarta amb un parell de mores senceres." La setmana que ve seguirem descobrint noves qualitats d'aquesta fruita. Ens trobam aquí mateix dissabte que ve. Podeu enviar les vostres propostes o comentaris gastronòmics a [parlemdecuina@hotmail.com](mailto:parlemdecuina@hotmail.com), o bé visitar [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)



Juan A. Fernández

## ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

## Contraris dels renous: La meditació i els silencis

Tanta sort que a contra del renou existeix la música. Un és altament estressant i contaminant, tant mental com emocionalment; l'altre, la música, i per desgràcia no totes, et porten a un procés, al manco per a mi, d'interiorització.

Renous n'hi ha de mil castes a les grans ciutats i darrerament inclusiu els pobles han entrat dins les constel·lacions d'estridències: Cotxes, motos, taladres, martells percussors, berbiquis, clàxons que es toquen sense cap tipus de motiu, tot un grapat de sons agressius que ens copegen "el cull de l'orella" com fa estona es referia la meva padrina, per definir al metge que les orelles li feien molta cera.

També hi ha persones que criden, altres que lladren fent una competència deslleial als cans i moltes ho fan sense cap tipus de necessitat. Sempre m'he demanat a què, o a quina possible causa educativa provoca el fet de cridar, inclusiu quan es xerra a la persona que tenen ben al costat?

Reflexionant sobre el tema dels renous, m'ha vingut al cap que les distintes èpoques socials han fabricat els seus propis i distintis tipus de renous. Alguns, a la nostra època, segurament hauran desaparegut; per exemple ja no se senten els cops als metalls dels ferrers i preparadors d'estris i armes, que fins ben entrats el segle XVII es podien escoltar als carrers de ciutats. Inclusiu l'altre dia em va sorprendre, tornar a escoltar la música cadenciosa en la que s'anunciava l'esmolador de ganivets i estisores i altres estris. I tot passant per Bunyola, el vaig poder escoltar altra vegada, portant la mola sobre la motocicleta.

Jo pens que en l'entrada a la revolució industrial els renous canviaren radicalment i amb els cotxes circulant i altres artillugis per a fer més via i acabant amb l'aviació comercial, els sons canviaren. Inclusiu, fèieu un procés d'imaginació i pensau en el fragor de les batalles quan encara no s'havien inventat les

armes de foc, el copejar d'espases entre elles, els cops a les armadures, també com és clar el crit dels ferits. En canvi amb el descobriment de la pólvora i l'entrada en circulació de les armes de foc, els renous també canviaren.

El silenci absolut no existeix. Ni un lloc o espai on la solitud sigui complerta, i no em refereix a què no hi hagi cap persona, sinó que fins i tot al lloc més recòndit del pla, la muntanya o la mar, hi ha un batibull de sons diversos. El vent movent les fulles dels arbres, onades, les copinyes que són arrossegades pel vaivé de les ones, i incloc els dels diversos animals que habiten a aquests espais. El vespre, quan els renous del dia han desaparegut, encara es pot afinar més per percebre tots els altres sons del món nocturn, quan aquest desperta. Crec que tan sols hi ha un silenci absolut i és el interior, on a vegades et refugies abandonant tots els altres renous i sons que d'alguna manera et distreuen.

La meditació és un espai on trobar aquest silenci, on deixes que la ment s'esvaeixi amb el seu discurs repetitiu i monòton, fins que deixes pas al silenci esmentat. També existeix un altre espai on, malgrat les remors existeix aquest silenci. És durant l'acte creatiu.

Existeixen milers de tècniques per a la meditació, però per a mi i pens que és la més simple i senzilla, és emprar la respiració, i en concret, embrionària, com eina de concentració per fer que la ment s'acabi avorrint, i deixi de rondinar amb els seus pensaments continus.

Les distintes èpoques socials han fabricat els seus propis i distintis tipus de renous. Alguns, a la nostra època, segurament hauran desaparegut, com els cops de metalls dels ferrers...

La respiració embrionària és la que tots vàrem practicar en el seu moment com a fetus. Quan estàvem en el ventre de la mare, ella ens proveïa de l'oxigen necessari a través de la connexió amb ella: el cordó umbilical. Quan sortim o ens treuen al món, el llevador o llevadora, col·loca les pinces corresponents al esmentat cordó, per a llavors procedir a tallar-lo. En aquest moment, ens quedem sense oxigen i fem una respiració de supervivència (per a ofegar-nos). Sinó tornam a trobar i a practicar l'antiga que era la vertaderament relaxada, tota la vida estarem amb aquella respiració de por, que no oxigena adequadament l'organisme i d'aquí poden venir moltes malalties amb el temps. L'ensenyança d'aquesta respiració -que és molt fàcil d'aprendre i quan ho has fet, ja no n'empres d'altre, a excepció de fer un esforç, que és quan l'organisme necessita molt oxigen en poc temps, per tant és pectoral -és un dels principis que aplic quan faig les teràpies de relaxació. Ensenyar a respirar correctament, és bàsic per arribar a la relaxació i vèncer el conegut i tan perillós estrès.

Sobre el que he escrit, tant de la respiració com de la meditació com del silenci, ens han arribat prou ensenyances en diverses èpoques; en l'actualitat, sembla que el que es vol vendre és la dispersió, un sempre està defora, arribant a creure - els medis de consum i d'altres maneres de manipulació els hi està bé, ja que la interiorització aniria directament contra els seus interessos i deixariem d'esser manipulables. O sigui, l'oferta continua de què la vertadera felicitat està defora de nosaltres, consumint moltes coses: objectes, diversions, és un sac buit que sempre demana més i mai es conforma. Com és l'estiu, i tampoc no hem d'abassegar a les neurones, per avui ho deixem estar.



Josep Bonnín