

Si pens és perquè visc

## Llegir les dites dels clàssics llatins és com llegir els periòdics d'avui (IV)

\* **“Lex excipit ne imbrobis potestas mandetur. Qui perversi super praecepta imposita ad excipiendas hominum voluptates, pro sua voluptate imperant”**  
[Ciceró - (106 - 43 abans de Crist)]  
La llei ens mana que de cap de les maneres posem el “nostre Govern” dins les mans innobles, de gent dolenta, d'aquells que, per ells, “governar”, és imposar la seva voluntat per destrossar la voluntat del poble, a favor seu.

\* **“Cum rosam videre, ver incipere arbitramur: cum vita sine amicis plena sit insidiarum, ratio ipsa nos monet amicos comparare”**  
[Ciceró - (106 - 43 abans de Crist)]  
Quan jo veig florir un roser amb roses i poncelles, endevino que tenim a dues passes la primavera; essent que la vida està tan plena d'enganys i traïcions, el bon cap, la mateixa raó m'obliga a comparar els amics i estimar els bons amics, que no són molts.



\* **“Nemo ab statione movebatur, motis ad ultionem animis”**  
[Corneli Tàcit - (entorn del 55 després de Crist - 113 després de Crist)]  
Ningú no es mou, aferrats a les seves idees, incitats tots a la venjança per sortir-ne victoriosos.

\* **“Duces muneribus cupulant, munere civium vescuntur, ut omni munere publico soluerentur”**  
[Sèneca Anneu - (4 abans de Crist - 65 després de Crist)]  
Els governants acaramullen riqueses damunt les riqueses que ja tenen; s'alimenten del treball, pagat, miserablement, dels treballadors; i per ells, imposada i firmada una llei, se queden exonerats de quantes obligacions i contribucions imposen al poble, baix penes de pagar multes insòlites, desproporcionades.

\* **“Populorum bona produxerunt ac vendiderunt pro suo beneficio sicut stipendio in exercitu emerito quod vitores consuerint, si, postea, sceptrum dextra tenere decet”**

[Apuleu - (125 - 158 després de Crist)]  
(Els Governants) se fan seus els béns del poble per, després amb ells, fer-se els seus negocis i les seves empreses; com, si fossin fruit del seu treball i guanys merescuts per la seva intel·ligència prodigiosa, les proclamen i baladregen com el trofeu que guanyen els vencedors d'una victòria en la que els enemics han estat vençuts i tirats dins la cuneta; mentre ells sobreviuen, sostenint en la mà dreta el “ceptre”, regal que han trobat darrera una porta giratòria.

\* **“Maetitiae secreta murmura vulgii, motis ad ultionem animis, mores deteriores increscunt in dies, sine nos pervenire quo volumus, ad pacem populi”**  
[Plini Secund - (23? - 79 després de Crist)]  
Les cridòries secretes de temor de la gent, incitats els esperits a rebel·lar-se, presents, de cada dia més, els mals costums i la inseguretat per totes les bandes, xiuxiuegen arreu, ja que, a l'hora manco pensada, es produeixen atemptats que no ens deixen arribar allà a on volem, a viure en pau en bona convivència.

### Juli Cèsar reforma el calendari que ens ha arribat a nosaltres

“Juli Cèsar, dedicant-se ja a organitzar l'Estat, reforma el calendari, tan alterat des de temps molt llunyans per l'abús de Pontífets a intercalar-hi dies, que ni les festes de la sega coincidien amb l'estiu, ni les de la verema, amb la tardor; acomodà, doncs, l'any al curs del sol, de tal manera que tingués tres-cents seixanta-cinc dies; suprimí el mes intercalat, i afegí solament un dia cada quatre anys. Però, perquè en l'esdevenidor, a partir de les calendes de gener següent (*IV ante nonas - III ante nonas - pridie nonas = 3, 4, 5*, de gener) el registre de les dades fos congruent, entre els mesos de novembre i desembre hi va posar dos mesos nous; així, l'any en què es produí aquesta reforma tingué quinze mesos, comptant-hi l'any que s'intercalava aquest any, segons es feia”.

Així ho diu Seutoni en la vida dels 12 Cèsars (segles I i II després de Crist).

### Endevinalla entre els nins romans

\* **“Specto si spectas: oculis tu, non ego vero cerno oculis: nulli nam mihi sunt oculi.”**  
- Jo te mir, si tu me mires; tu me mires amb ulls, jo -no obstant- no te veig amb ulls perquè no tenc ulls.  
Encertes què és?..... idò: “un mirall”.

### Expressions llatines

- **“Vade mecum”** = Vine amb mi. (nom del llibretó a on hem escrit el que hem de fer, o a on anar).  
- **“Ubi tu Caius, ego Caia”** = On tu siguis Gaius, jo Gaia hi seré.

Agustí Serra Soler



Parlem de cuina



## Crema de carabassó amb formatge

Per a la jornada d'avui us convido a preparar un crema fresqueta de carabassó i formatge. A més d'usar verdures de temporada, també tindrem una elaboració que tant podem menjar calenta com freda, cosa aquesta darrera que recomano per a aquests dies tant calorosos.  
La crema que us proposo avui la vaig cuinar fa pocs dies, amb uns carabassons que va cultivar el meu pare, en Toni Fernández Rodríguez, al seu hortet del Camp de Sa Mar. Com podeu veure a la fotografia, tres carabassons, que junts pesaven quasi 5 quilograms. Tot un goig de verdura!  
També dir-vos que fa poc que he començat una sèrie de video-clases de cuina pel *youtube*, i si voleu veure “en viu” la recepta que us proposo avui, ho podeu fer en el següent enllaç:  
<https://www.youtube.com/watch?v=fJJdQwAazws>

### Crema de carabassó i formatge

#### Ingredients per a 10 persones

2 quilograms de carabassons, 1 ceba, 50 grams d'oli d'oliva, un tassó de llet o nata, sal, pebre bo negre i nou moscada, dos porros, 4 patates grosses, un poquet de moradux, 200 grams de formatge i aigua.

#### Elaboració

En primer lloc netejam la verdura i les patates i ho tallam a dau petits. Dins una cassola posam a sofregir a foc fort tota la verdura i quan comenci a agafar color doradet afegim les patates i tot junt ho feim coure, ara a foc fluix, per tal que tot es vagi confitant. Passats uns minuts afegim el formatge i deixam que aquest es fongui. Afegim l'aigua justa per a cobrir el cuinat i les espècies. Deixam coure a foc lent fins que tot sigui tendre i acabam refinant sa crema amb sa nata o sa llet.  
Ara ja li podem donar turmix, passar per un colador xino, rectificar de sabor si fa falta i ja la podem servir. Aquesta crema tant la podem servir freda com calenta.

#### El carabassó

El carabassó està compost d'un 95% d'aigua. Aquest vegetal té molt poc contingut

calòric, per aquest motiu és altament beneficiós per a l'organisme. 100 grams de carabassó només aporten 15 grams de calories, però en canvi conté una molt bona quantitat de fòsfor, potassi, magnesi i calci. Per poder obtenir tots els seus beneficis, el carabassó ha de ser cuinat al vapor (com totes les verdures); malgrat no és molt habitual en el nostre “receptari” cal recordar que també es pot menjar cru.

El carabassó posseeix una bona quantitat de vitamines i també, com moltes fruites i verdures, s'ha de tenir en compte que no s'ha de pelar, ja que la pell té gran part dels nutrients. La vitamina C, vitamina B3 i un gran contingut de fibra, fan del carabassó un vegetal imprescindible.

#### Curiositats del carabassó

- La pectina que aquest vegetal conté el fa molt suau a l'hora de coure.
- El carabassó és una verdura ideal per a les persones que volen aprimar; això es deu al contingut abundant de fibra i les seves escasses calories.
- El carabassó groc es menja cru i és deliciós acompanyat amb una mica de suc de llimona. D'aquesta manera podem obtenir tots els beneficis dietètics.
- El carabassó s'ha de menjar fresc i és recomanable no guardar-lo més de cinc dies a la nevera, ja que es corre el risc que es perdin tots els seus nutrients.
- Les flors del carabassó també són comestibles. Tradicionalment es mengen farcides o arrebossades.
- Tumbet, carabassons farcits, carabassons arrebossats, escudella fresca, crema, pizza de carabassons, coca de verdura (carabassó), canelons de carabassó o truita de carabassons... són infinites les aplicacions d'aquest vegetal. Això sí, sempre cuit al seu punt (uns 10 minuts), no més.

Bona setmana i dins d'aquí a 7 dies. [parlemdecuina@hotmail.com](mailto:parlemdecuina@hotmail.com)  
[www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)  
<http://cuinant-blog.blogspot.com.es>

Juan A. Fernández

