

Si pens és perquè visc

La fidelitat segueix la paraula donada

La flor més bella és aquella que més prest se mustia. Ensumam el seu perfum just el moment que l'amant, o l'agraït, ens l'entrega, fermada amb un llaç del color preferit a les mans que la reben. Prest la veurem emmusteïda, coll tort, dins el gerro, sobre la taula més vistosa de la casa a fi de que hagi estat vista per tothom. Aquesta realitat que veim cada dia és una veritat que sovint, sovint sofrim. Dins casa nostra mateix i fora de casa, entreveim quan l'emoció meravellosa omple el cor dels enamorats, aferrant-se i besant-se, entregant-se en cos i ànima en tot i per tot, tant que ens fan cantar els poetes dient que l'amor és la cosa més viva i vital, més delirant i fervent que ens humanitza i ens transmet tenir tanta por a la mort. Així i tot l'amor és la cosa més fugitiva i proscria, tant que moltes vegades sembla que és un "passatemp" que ens distreu durant una temporada. Quants amors he vist canviar-se de cap a peus i convertir-se en odi, enemistat, traïció i, - de vegades, per desgràcia - en assassinat. I, cosa estranya, la monòtona fidelitat de l'amor casolà, el treball modèlic dels

consistència tenen ja les promeses fetes amb la mà sobre la Bíblia o la Constitució. Avui els qui governen i compten els guanys del poble humil són els que, des de casa vists, se'n foten de les promeses i se fan seus els doblers dels pobres. Ningú concep que una mare juri fidelitat als seus fills i que els estimarà en la salut i amb la malaltia, fins a la mort. Seria cosa ridícula fer-ho, i fer-ho fer. Tot jurament, pel fet de recórrer a una força exterior per obligar-se a un compromís de per vida, porta de manera implícita la llavor de la traïció. L'home com més se ferma, per imposició, per egoisme, per llei, més necessita d'una promesa compromesa. Si ens fan jurar fidelitat és perquè ens sentim flacs davant la promesa: "Tu no fas allò que ens prometeres". Aquesta és l'acusació repetida als quatre vents que recordam als qui ens imposen el pes, que, donant la seva paraula, ens prometeren que mai no ens traïrien. Prometre és una forma de quedar tranquil per qui ofereix el compromís i de romandre segur de cobrar a bon compte l'acord. "La fidelitat segueix la paraula donada", així



científics, la tasca feixuga dels obrers, el conreu diari dels nostres pagesos alertats sempre pel temps imprevist, la presència a tota hora dels metges i infermeres dels hospitals, l'atenció vigilant de tanta de gent que dona remei a la pobresa... són les fidelitats que duren, ("feina professional") marcades pels "quefers" que ens imposen les obligacions.

Les soques dels arbres són les que romanen dins els temps, mentres les fulles s'han de renovar per viure. Tot allò que està vestit de debilitat necessita de les promeses i dels juraments i de la firma dels notaris, com són els matrimonis, les herències, les presidències dels governants... Les besades allargades de boca a boca tapen l'alé..., entretant l'amor de cada dia sense detonants ens obliga a seure... i conversar sobre les dificultats diàries...

Déu no vulgui que a la fidelitat acompanyi la traïció, traïció que és notícia cada dia. Hem arribat al punt que ja no ens fiam de ningú. Veim que els contractes, els juraments, les promeses més refermades són les que manco es respecten. Els matrimonis ja tenen data de caducitat.

Odio el conformisme social que consisteix en "guardar les aparences" de la fidelitat. Ni

he titulat, avui, el meu article. Amb això vull dir que tot quant he dit pot resumir-se en la paraula "transparència", inherent a tota promesa i a la fidelitat, a la fidelitat i a la promesa. La "transparència" no provoca penombres: el vidre deixa passar la llum i és totalment dòcil al sol. La paraula fidel és lluminosa, deixa veure la veritat que conté; no dona voltes, ni refuix de la claretat, ni ombreja amb mitxes tintes les converses, l'amistat, la paraula...; no amaga segones intencions.

És un tresor l'amor que no necessita de juraments. L'amistat fidel, oberta, sense embuts, amb el cor a la boca, perdura i es fa més entranyable amb el temps. És una obsessió meua, jo amb la "infidelitat" tall i, sense revenja, l'arracon.

Pens que, si patim tanta de crisi, és perquè trepitjam la fidelitat. "Tothom va a "lo seu". Aquets doblers ens maten!

Agustí Serra Soler



Parlem de cuina



Combinar aliments (i II)

(ve de la setmana anterior)

Les verdures

Les verdures són una meravella per al cos humà. Les podem combinar amb el que se'n ocorri, amb cereals, llegums, llavors, i entre elles. Es poden menjar totes les verdures que es vulguin. Dins de les verdures, també inclourem les hortalisses. Les verdures són molt riques en vitamines i minerals, encara que hi ha algunes verdures que són més nutritives que d'altres. També cal considerar que les verdures crues o amb escassa cocció són sempre més riques en nutrients que les verdures bullides o cuinades.

Aquí hem de fer una excepció amb la patata i el moniato, les quals per ser flatulentes, no s'han de combinar entre si, i no s'han de barrejar amb llegums (llenties, faves, soja, etc) ja que en cas contrari generaran gasos i digestió pesada a qui els consumeixi combinats.

Llegums

Són exemples de llegums: les llenties, les faves, xíxols, mongetes, ciurons, i la soja (en totes les seves varietats). És molt fàcil consumir llegums a amanides, sopes o cuinats. És summament recomanable que es deixi remullar als llegums una nit abans de consumir, perquè a part d'hidratar-se amb l'aigua, "caiguin" més lleugeres i s'activin les seves propietats. En cas de bullir és comú fer-ho sense sal i utilitzant l'lorer o algues Nori o Kombu per evitar acidesa després de menjar-les.

Per ser font de ferro, els llegums s'han de consumir al costat d'aliments que continguin vitamina C. Per què? Perquè el ferro extret de fonts vegetals necessita vitamina C per poder ser absorbit. Un "raig de llimona" no és suficient per obtenir vitamina C, hi ha aliments que en consumir-los sencers aporten més vitamina C que mitja llimona espremuda, com el pebre, el bròquil, els espinacs, la col o la tomàtiga. Els llegums són excel·lents companys per a les verdures, però no han de mesclar-se entre si en el mateix menjar (arròs amb llenties i soja), ja que generaran gasos i faran lenta la digestió. Però sí podem menjar un guisat de llenties al migdia, i arròs amb cigrons al vespre, per exemple, però llegums molt seguit pot ser indigest.

Cereals

Són exemples de cereals: La civada, les fibres de segó, el blat, l'ordi, l'arròs integral,

el blat de moro, i tots els derivats de cereals (fideus, arròs blanc, pa, galetes, flocs de blat de moro). No és convenient fer mescles entre cereals.

Igual que els llegums, els cereals són una excel·lent font de ferro, vitamina B, àcid fòlic i proteïnes, i també solen contenir bona base de minerals. Els cereals integrals tenen una quantitat bastant superior de nutrients que els cereals refinats.

Sobre mesclar cereals i llegums (com l'arròs amb les llenties) hi ha una gran discussió sobre aquest tema, hi ha metges naturistes que diuen que és molt recomanable perquè es formen cadenes proteiques molt completes, i altres diuen que no és convenient mesclar hidrats de carboni amb proteïnes.

Llavors

Les llavors són el millor aliment vegetal que existeix, i és molt recomanable consumir-ne regularment. La regla general diu que "no podem barrejar proteïnes amb proteïnes" i per aquesta raó les llavors no cal combinar-les amb llegums, o amb altres llavors. Sí, són excel·lents amb verdures o amb la poma.

Després de 2 setmanes parlant de combinacions d'aliments podem establir el següent resum: D'entre totes, les pitjors combinacions són les de proteïnes amb midons, ja que impedeixen la digestió d'altres i viceversa. Proteïnes amb proteïnes de diferent tipus (llet i carn, per exemple) són una mala combinació. Com ho són els àcids amb proteïnes i els greixos amb proteïnes. Tampoc mesclarem sucres amb midons (no prendre gelats i altres postres en finalitzar el menjar, millor al berenar, etc). Fruita amb altres menjars, millor totalment per separat, igualment que llet amb qualsevol aliment, millor totalment per separat.

Espero que aquestes dues setmanes parlant sobre la digestió us ajudin a entendre la importància d'escollir bé allò que menjam i el moment que ho menjam.

Bona setmana i fins d'aquí a 7 dies.

parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

