

PARLEM DE CUINA

Parlem de llibres (II)

Dilluns passat es va inaugurar l'exposició "Cuina de Paper", que romandrà oberta tot el mes de juliol al Museu de la Mar del Port de Sóller, i aprofitant l'avinentsa, tal com vaig fer la setmana passada, avui parlarem de llibres. I es que de llibres de cuina n'hi ha molts, però avui en veurem alguns que per la seva originalitat o característiques destaquen sobre els altres; el primer és "Receptes de cuina per a na Magdalena" (Miquel Font Editor, 1994), de na Margalida Bordoy Sansó (1903-1993).

Es tracta d'un receptari de cuina mallorquina, que mostra plats tradicionals i d'ús diari, però amb el matis de que es troba redactat en vers; gloses que ajuden a memoritzar les receptes; tal i com les recordava la autora del llibre. Fideus secs, panades, tumbet o escaldums; són algunes de les receptes que podem trobar i gaudir-les tant de la lectura com al paladar.

La segona proposta que us faig també és d'un llibre de cuina Mallorquina: "Cocina balear para su corazón" de Jaume Tomás -Verdera Cosmeli i Toni Pinya Florit (A.B.A.C i Sa Nostra 1990).

Es tracta d'un llibre amb receptes de cuina i consells de salut i nutricionals per a millorar la qualitat de vida menjant amb cura però sense deixar de banda els sabors d'una cuina així com toca. Una cosa que destaca d'aquest llibre, i que no he trobat a cap altre de cuina balear, és que les receptes van acompanyades d'una taula amb les seves propietats nutricionals, així podem saber el contingut en sodi, sucre, colesterol o proteïnes, d'un arròs brut, d'uns cocarrois o les calories que ens aporta un plat de llampuga amb pebres.

També de cuina Balear és "Sobrasada de Mallorca, sabor y color" un llibre editat pel consell regulador de la denominació específica sobrada de Mallorca l'any 2003, i que compta amb receptes dels Sollerics Tolo Trias, Guillem Méndez i Oscar Martínez, entre d'altres cuiners



illencs.

Crec que de tots és innegable el que la sobrasada és un dels productes més gustosos i versàtils del nostre rebost, però en aquest llibre es fa una passa endavant presentant receptes tant suggeridores com ses pomes al forn amb sobrasada, tumbet amb sobrasada, suquet de sobrasada, fruites gratines amb sobrasada o unes croquetes de

sobrasada. Unes propostes que ben segur no deixaran indiferents a ningú.

I sense deixar la gastronomia Illeca la quarta proposta d'avui està adreçada als mes petits: "Cuinant amb Koldito, pels fogons Balears", una proposta de Koldo Royo (Bon Gust Produccions 2001).

Aquest llibre és l'únic, que jo tingui constància, que mostra la cuina de la nostra terra i com fer-la als més petits de la casa. Les receptes, plenes de color i imatges il·lustratives del procés a realitzar no deixa de banda la puresa i qualitat d'unes receptes prou conegudes, però que venen a omplir el buit existent per als "joves" aprendents de cuina. També inclou el llibre consells per a cuinar bé, de com usar els diversos utensilis i de com reciclar, en definitiva una forma molt colorista i "docent" de mostrar la cuina tradicional.

Koldo ens proposa: crema d'ametlles, granada d'albergínies o gató d'ametlles entre d'altres interessants propostes.

Espero que amb aquestes recomanacions ja tingueu "material" per a passar aquests calorosos dies d'estiu.

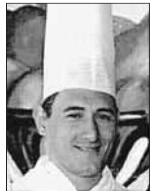
L'apunt: Com ja he dit a l'encapçalament d'aquest article us recomano visitar l'exposició cuina de paper, on podreu veure aquests i altres interessants llibres.

També recordar-vos que els dimecres a partir de les 19:30 h, al museu de la mar realitzarem una sèrie de Shows Cookings molt interessants: dia en Víctor Perrotte (Es Canyís), dia 22 en Toni Fèlix (Ca Sa Pagesa) i dimecres que ve, dia 8, un servidor que cuinaré un plat del segle XIV extret del llibre De Sent Soví.

Que passeu una bona setmana i en trobam aquí mateix dintre de 7 dies.

Podem enviar les vostres propostes a parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández



ESPAI PER A LA REFLEXIÓ

Sanació física, mental i emocional

Al'article de la setmana passada vaig escriure sobre la maduresa. I aquest té unes certes connotacions que em sembla que ajudaran a arrodonir-lo.

La vida ens porta a moltes situacions diverses: Unes a les que nosaltres podem fer una acció (és importantíssim com he escrit altres vegades que pensament, sentiment i acció conformin una unitat sense contradiccions ni incoherències) per intentar viure-les. Inclusive modificar-les sinó ens sentim contents amb elles.

Per una altra banda hi haurà situacions on no estarà en la nostra mà fer aquesta acció, ja que no dependrà de nosaltres i hauré d'aprendre a viure amb elles sense renunciar a viure cap sentiment que ens portin, però sense quedar-nos ancorats dins d'ells.

Per la meua feina de terapeuta he viscut conjuntament amb persones que han passat situacions molt doloroses. Pèrdues sobtades de persones estimades, i en alguns casos els fills.

He viscut amb ells, malalties greus i doloroses; físiques, mentals i emocionals. Han vingut a la consulta amb l'autoestima baixíssima. Alguns han arribat havent fet part del procés de dol, com ja vaig escriure a un altre article, d'altres en ple procés de dol i d'altres sense saber com fer-lo.

La nostra funció terapèutica ha estat ajudar-los a veure que malgrat tot, malgrat no es pugui modificar la situació, la situació que va ocórrer, la vida continua i hauran d'aprendre a viure però sense enganxar-se a cap dels sentiments que els hi arribin, i si aprendre a expressar-los, a viure sense que s'arribin a convertir en un llast insuportable.

A més que l'expressió d'aquests sentiments no els fa ni debils, ni fràgils, ans tot el contrari, ja que tenen el coratge i el valor de mostrar-los en l'instant que els tenen, enlloc d'amagar-los i quedar-se'ls dedins, ja que això sí que els pot arribar a fer molt de mal, que més

prest o més tard es somatitzarà (es mostrarà a l'organisme físic en forma de malaltia), Han vingut dos tipus de persona a la consulta, un dels quals no han volgut fer el procés que, no tan sols nosaltres els hi proposaven que havien de fer, sinó que ells sabien interiorment que l'havien de fer. S'han estimat deixar-ho estar de moment (més prest o més tard s'hi hauran d'enfrontar, aquesta realitat és inevitable). Nosaltres com a terapeutes (em refereix a la meua dona i a mi) hem hagut de saber respectar la seva decisió i simplement dir-los que si en un altre moment necessiten de la nostra ajuda, ens trobaran i estarem per ells.

Altres, passa a passa, malgrat el dolor que comporta, a vegades és molt gran, conjuntament hem fet camí.

No hem estat nosaltres qui els hem curat en absolut (crec personalment que ningú cura, ni sana a ningú). Que el treball que nosaltres fem, és debut a què nosaltres hem entrat personalment als nostres inferns interiors i n'hem sortit (amb ajuda moltes vegades, ja que hem trobat les persones que precisaven en el moment oportú, la llei de la sincronia, no és una teoria, és efectiva). Ara nosaltres els podem ajudar a encendre un llum per veure el camí de sortida. Així i tot, si ells o elles no prenen la decisió i la voluntat ferma de sortir-ne (implicar-se amb la seva pròpia Sanació) nosaltres no podem fer absolutament res.

Són ells i elles qui al final fan el procés de sanació, tant física, com mental i emocional, no nosaltres els terapeutes i sent que si hi hagués més humilitat repartida entre els que ens dediquem al guariment de la salut, les coses anirien d'una altra manera molt més harmònica. Sobren molts d'egos vanitosos i manquen persones que reconguin el que he exposat en aquest paràgraf: Qui és cura és el pacient a través d'un suport nostre i ja. I si som conscients d'aquesta realitat, no perdrem el temps intentar-nos penjar

medalles, ja que són falses.

Per una altra banda, com més coneixements i preparació tinguem en diverses teràpies, tindrem un camp molt més ampli i més podem ajudar a donar suport a la persona per fer el procés de sanació.

Quan estic escrivint aquestes paraules, ho faig com a terapeuta holístic ja que contemplam el cos humà com una unitat física, mental, emocional i espiritual, que emmalalteix quan aquesta es fragmenta.

Encara a hores d'ara, ja que ho he viscut, encara puc recordar aquelles paraules: "Els homes no ploren", que han marcat a més d'una generació, on mostrar públicament els sentiments i les emocions, era considerat una feblesa. I moltes persones, varen arribar al punt d'esser incapaces d'expressar els seus sentiments i ho han pagat amb malalties.

Tanc dient que la maduresa és una unificació permanent com ja vaig escriure. Som capaços de viure sense contradiccions físiques, mentals, emocionals i espirituals i malgrat tot, hem d'estar sempre en guàrdia i vigilants.

Ara m'ha vingut al cap i tanc així l'article, com a una amiga a qui li vaig recomanar *El cavaller de l'armadura oxidada* d'en Robert Fisher; ara mateix l'ha estat repartint i regalant a amics i amigues, que creu que també els hi pot ajudar. Aquesta amiga ha passat per la consulta i ara està entusiasmada ja que paraules seves "ha après a viure i gaudir tot" no tan sols les coses lúdiques i petites, sinó inclusive la seva feina i el contacte amb els seus companys.

Aquestes són les coses que ens fan feliços, veure gaudint la felicitat a persones que vingueren enfonsades i treballant conjuntament han tornat a recuperar la il·lusió per viure.

Josep Bonnin

