

# Mes de gener

---

*“Si plou al gener, l’any sol anar bé.”*



**M**entre em preparo per cuinar, escolto *l'hivern*, de “Les quatre estacions” d'Antonio Vivaldi, una invitació al recolliment que harmonitza amb el moment de l'any i em faig eco de l'aforisme que el refranyer dedica al mes de gener.

Tot just hem deixat enrere les festes nadalenques i les reunions familiars. Encetem l'any amb ganes renovades i un cert desig d'austeritat.

Fins al 20 de gener, Sant Sebastià, i des del 25 de novembre, Santa Caterina, la gent del camp van a plegar olives. L'olivera és un estàndard de la cultura mediterrània, símbol de pau i amor. A les Garrigues n'hi ha de centenàries. Són arbres que viuen molts anys. També la seva fusta és ben considerada per fabricar mobles, de manera que aquest arbre no sols ens regala les olives i el seu oli diví.

Com que de la part del menú m'encarrego jo, deixaré per a vosaltres l'elecció del vi. Només cal recordar que s'han de respectar les quantitats prudentes d'alcohol. Ja en els monestirs cistercencs, seguidors de la regla de Sant Benet, tenien molta cura en la prudència quant a la ingesta d'alcohol: “vinum apostatare faciam etiam sapientes”( el vi fa claudicar fins i tot als més sensats). Que reclami la prudència en la ingesta de vi no vol dir que no li concedeixi el valor i el lloc de privilegi que es mereix.

Les darreres descobertes ens han fet saber que el raïm gaudeix de propietats antioxidants, molt beneficioses per a la salut. I com a derivat del raïm, el vi. Sempre, això sí, en la justa

mesura. Al valor nutricional del vi hem d'afegir-hi la funció gustativa, que dóna relleu al que mengem. Per això, cada tipus d'aliment s'adiu amb un tipus concret de vi.

Les ordres monàstiques benedictines, a l'Edat Mitjana, usaven uns bols per a beure que equivalia a una mica més d'un quart de litre de capacitat. Aquesta mesura de volum, anomenada *hemina*, era heretada dels romans. Els ordes masculines recomanaven una *hemina* de vi diària. Les congregacions religioses femenines n'establien les tres quartes parts d'una *hemina* com a límit diari. I segurament que aquesta distinció no és cap arbitrariedad, sinó que obeeix a una realitat biològica que ve donada pel gènere. Avui dia sabem que en el sexe femení la metabolització hepàtica de l'alcohol per part de l'enzim alcohol-deshidrogenasa és més pobra que en el sexe masculí, de manera que la quantitat d'alcohol que passa a la sang en les dones és superior a la que s'assoleix en els homes a igualtat de dosi d'alcohol ingerida.

## **Menú del mes de gener**

Primer plat: *Sopa de ceba*

Segon plat: *Magret d'ànec amb salsa de vinagre i aranyons,  
acompanyat de bunyols de patata*

Postres: *Trufes gelades*

Pel primer plat, que és la sopa de ceba, cal que tinguem preparat un brou de pollastre i verdures, desgreixat, que el podem haver fet amb antelació. Les mesures que proposo es corresponen per a quatre persones: dos litre de brou aproximadament.

Sofregim una ceba gran amb oli de blat de moro o d'oliva, tallada en rodanxes fines. Quan la ceba estigui daurada hi afegim el brou i ho portem al punt d'ebullició.

A part tallem llesques de pa ben primes i les torrem. Necessitarem cassoles de fang individuals que puguin anar al forn, i en cada una d'elles hi disposarem dues llesquetes de pa torrat. Seguidament hi aboquem la sopa de ceba i formatge *gruyère* o *emmental* ratllat al damunt. Qui sigui enemic del formatge en pot prescindir. Hi ha qui hi posa un ou al damunt. Finalment es posen les cassoles al forn per gratinar.

Les cassoles es porten a la taula fumejant.

Pel segon plat preparo mig magret per persona, o sigui, que necessito dos magrets per a quatre persones.

El magret es salpebre i se li marquen ratlles en forma de graella només en la superfície coberta de pell; en l'altra no cal. Es cou amb la planxa ben calenta fins que quedi més aviat rosat del mig. El greix que hagi deixat anar el magret no l'aprofitem.

Preparem la salsa amb un bon raig vinagre balsàmic i dues cullerades de melmelada d'aranyons; ho fem bullir, i l'aboquem en una plàtera per anar al forn, on hi disposarem els magrets gairebé cuits amb la pell mirant cap amunt i ho posem al forn cinc minuts per tal que es barrejin els sabors sense passar el punt de cocció ni estovar la pell cruixent del damunt dels magrets. La melmelada pot ser d'aranyons o de qualsevol altre fruit, com raïm, codony, figues...

Pels bunyols de patata, que me'ls va ensenyar a preparar la meva mare, bullirem quatre patates mitjanes amb una beina de vainilla fins que siguin cuites. Les escorrem i les aixafem amb una forquilla, afegim un ou batut i unes cullerades de *maizena* per tal d'obtenir una consistència prou ferma. D'aquesta massa anem fent boles i les fregim en oli de blat de moro o d'oliva ben abundant. A mesura que les anem retirant de la fregidora, les col·loquem sobre paper absorbent perquè quedin eixuts.

Les postres, les haurem preparat al principi perquè es vagin congelant mentre elaborem la resta del menú. Cal una rajola de xocolata negra, sense llet, de 200 gr. La desfem al bany

maria i quan s'hagi desfet hi afegim mig gotet de crema de llet. Quan sigui freda la barreja fem boletes de la mida dels petits motlles de trufa. Finalment ho posem al congelador en alguna caixa on hi càpiguen, tot esperant el moment de servir-les ben fredes. Ja a fora del congelador, quan ens disposem a servir el primer plat, les arrebossem en xocolata en pols.

## **Sobretaula del mes de gener**

Passem a la sobretaula. Entre tant hem deliberat sobre les quantitats de vi tolerables, de les conseqüències immediates de l'excés, de com afecta a la capacitat de diàleg o fins i tot a d'altres capacitats.

Viatjant dos mil anys enrere fins la ciutat d'Atenes, per imbuir-nos en els pilars del pensament occidental, ens trobem amb *el convit*, escrit per Plató, llibre de lectura obligada quan volem apropar-nos a l'amor des d'un vessant racional. Com sabem, el llibre és un recull de diferents discursos sobre l'amor, que van ser pronunciats durant la segona part d'un banquet atenenc. En aquell banquet, Sòcrates era un dels convidats, però va ser Plató, deixeble de Sòcrates, qui va immortalitzar la tertúlia filosòfica que es va mantenir en deixar-ne testimoni escrit en el llibre *el convit*. El genial filòsof només dictava el seu mestratge. El pensament de Sòcrates i el seu magisteri filosòfic el van escriure els seus deixebles.

Plató, fill de l'aristocràcia atenenca, va néixer el 427 aC. i morí el 347 aC. El nom de Plató volia dir "el d'espalles amples", perquè a la seva joventut havia estat atleta. Va interessar-se pel concepte de "veritat", tot diferenciant entre opinió i ciència. Va

fundar l'Acadèmia d'Atenes, i com a deixeble de Sòcrates, va escriure sobre els fets i la filosofia del seu mestre, a part de construir la seva pròpia obra. Un passatge cèlebre de l'obra de Plató és el mite de la caverna, una al·legoria encara vigent malgrat haver estat escrit fa dos mil cinc cents anys.

Per contextualitzar *el convit* en els temps actuals, hem de tenir en compte com es vivia la sexualitat en la Grècia clàssica. Quant a la sexualitat masculina, l'intercanvi eròtic entre un home adult i un home jove era no sols una pràctica desitjable sinó una condició de dignitat. Valoraven especialment la bellesa dels nois adolescents, i l'aprenentatge de les arts amatòries a través d'un adult era socialment acceptat. Se suposa, però, que