

Divulgació

Els Jocs Paralímpics

Ara que han acabat les olimpíades i ja han tornat a casa els flamants atletes pareix que per enguany ja hem tengut tots la nostra dosi d'esport, i el focus d'atenció mundial ja ha fuit de Brasil i s'ha tornat a centrar, com cada any, amb les cites nacionals de lliga. Però això no acaba de ser així. Com sabem, després de les olimpíades es celebren els jocs paralímpics, potser menys vistosos, però igual de meritoris o més. O almenys és el que vaig sentir quan vaig veure a l'atleta paralímpica de Brasil, Marcia Malsar, quan corrent per l'estadi olímpic amb la torxa que havia d'iniciar els jocs amb una mà i amb l'altre un bastó, ensopegà, caigué completament a terra, i perdé la torxa. Però com el clar exemple de superació que suposen els Jocs Paralímpics, s'aixecà sense donar importància a l'assumpte, recollí la torxa, i continua corrent fins a completar el seu relleu. En aquest moment tot l'estadi rebentà en una ovació més que merescuda. A principi de segle, si un atleta amb alguna

discapacitat. Des de 1960 s'han celebrat jocs paralímpics cada 4 anys, coincidint amb les cites olímpiques, però és només des de Seül 1988, que a més es celebren a la mateixa ciutat que els olímpics i emprant les mateixes instal·lacions.

Hi hagué un trist episodi quan al 1980 Moscou organitzà els jocs olímpics, però les autoritats de la Unió Soviètica es negaren a organitzar els Jocs Paralímpics, ja que asseguraven que dins al seu territori no hi havia ningú amb cap discapacitat. Fet que, des del meu punt de vista, no ha d'ofendre als discapacitats, més aviat reflecteix la baixa qualitat humana d'una persona que deixa de banda a tantes persones, que està més que clar no són menys vàlids per tenir una discapacitat, sinó que senzillament els pot costar una mica més, però que com Marcia Malsar es tornen a aixecar cada dia per complir els seus objectius. Tot i que pareix que és una cosa que ja ve de lluny, no fou fins al 2001 quan el Comitè



discapacitat volia participar en uns jocs olímpics, havia de complir els mateixos requisits que els altres atletes, havent-hi només tres casos al llarg de la història: un gimnasta germano-nord-americà amb una pròtesi de cama al 1904, un hongarès amb un braç amputat que competí amb tir al 1948 i 1952, i una atleta eqüestre amb poliomielitis que guanyà la medalla de plata en doma el 1952.

Però el precursor dels Jocs Paralímpics pròpiament dits va ser el 1948, quan el metge Ludwik Guttman, alemany que va fugir dels nazis i s'instal·là al Regne Unit, organitzà coincidint amb la inauguració dels jocs de Londres del 1948 una competició pels veterans de la segona guerra mundial que haguessin sofert lesió medul·lar i anessin en cadira de rodes. Foren els primers jocs internacionals en cadira de rodes, encara que no va ser fins als jocs de 1952 quan realment varen ser internacionals, afegint-se atletes holandesos a la competició.

Però aquests jocs només estaven oberts a atletes amb cadira de rodes, i per això els altres atletes que hem comentat seguien competint a les olimpíades normals, si és que es podien classificar. No va ser fins a Roma 1960 on gràcies a aquest mateix metge es varen celebrar els primers Jocs Paralímpics oficials, amb la participació de 23 delegacions, però només per atletes en cadira de rodes. No fou fins a 1976 que deixaren competir atletes amb altres

Olímpic Internacional (COI) i el Comitè Paralímpic Internacional (CPI) firmaren un acord que deia que fins al 2020 les ciutats que organitzaven Jocs Olímpics també es comprometien a organitzar els Jocs Paralímpics.

Actualment, amb l'objectiu que els atletes competeixin amb la major igualtat possible, hi ha 10 categories de cada disciplina; discapacitat de potència muscular, discapacitat de rang de moviment passiu (no poden moure bé alguna articulació), pèrdua o deficiència d'un membre, estatura reduïda, hipertònia muscular (els músculs no es poden estirar normalment), atàxia (pèrdua de coordinació), atetosis (desequilibris i moviments involuntaris), discapacitat visual i discapacitat intel·lectual. Una vegada vaig coincidir amb Teresa Perales, nedadora paralímpica amb 23 medalles, una de les atletes amb més medalles paralímpiques de la història. Va ser curiós veure-la xerrar de com perdé la mobilitat de les cames, narrar com això l'afectà, fins que es va tirar a una piscina, aprengué a nedar, i acabà estant contenta d'haver perdut la mobilitat, ja que si no fos per això, mai hauria començat a nedar, que és el que ara dona sentit a la seva vida.

Andreu Oliver



Parlem de cuina

Comença es curs. El rebost del setembre

Sense entrar en els típics tòpics de si l'agost és al setembre com la nit al dia, de si l'estrès post vacacional, si el retorn a la feina i a les aules i altres cabòries semblants. La veritat és que el setembre és un dels mesos més agradables de l'any i més si ens fixam en el seu aspecte gastronòmic: llampuga, raons, caquis, raïm, meló, marisc; tot un ventall que ens arriba als nostres rebosts per a que poguem gaudir d'un bon retorn a la rutina... (au! Ja he caigut en un tòpic).

Coryphaena hippurus, és el nom científic de la llampuga, un peix de cos allargat, pla als costats, amb un perfil de boca ampla. Té un color verd-blavós, amb els laterals d'un intens color daurant, pot arribar als 160 cm de llargària i al voltant dels 30 kg de pes. És un peix que sols apareix al mercat en finalitzar l'estiu, ja que posseeix un període de veda.

Panada de llampuga

Ingredients per a la pasta: 1 kg de farina, 200 grams de saïm, 200 grams d'oli, 100 grams d'aigua, 100 grams de vi blanc, 3 ous i 1 pessic de sal.

Ingredients per al farciment: 1 kg de carn de llampuga, oli d'oliva verge de Sóller, 1 ceba tendra, 2 dents d'all, 2 pebres vermells torrats i pelats, 100 grams de xíxols, unes fulles de llorer, 200 grams de tomàtiga natural triturada, pebre bo dolç vermell, una copa de vi blanc, sal i pebre, 1 ou.

Elaboració:

Per a la pasta: Dins un bol posarem a batre els ous i afegirem el saïm fos (però no calent; tebi), l'oli, l'aigua, el vi i ho mesclarem bé. Hi afegirem la farina poc a poc i anirem pastant fins a obtenir una pasta sense grums.

Per al farciment: Trossejau la llampuga (ha d'estar neta i sense espines) i la daurau dins una paella amb un ratxet d'oli. Afegiu-hi la ceba picada, els alls picats, els pebres a daus, els xíxols i ho sofregiu uns 2 o 3 minuts. Tot seguit hi podeu afegir la cullerada de pebre bo vermell, i la tomàtiga, que deixareu coure uns 5 minuts (fins que evapori l'aigua que ha amollat). La massa que havíeu realitzat la partireu en dos bocins, els estirareu i en disposareu un d'ells a sobre una placa de forn neta i untada amb oli. A sobre col·locareu tot el farciment (procurant escórrer l'excés de suc). Pensau a deixar uns 0,5 cm al perímetre de la massa sense farciment per a untar aquest bocí amb un ou batut. Ara ja podeu tancar amb la massa restant i pessigareu les dues masses entre si per a evitar que no surti el farciment.

Per finalitzar, posau-ho a coure a 170°C uns 30 minuts, fins que agafi un bon coloret a sobre.

Els raons o raons (*Xyrichtys novacula*), són



uns peixos de la família dels làbrids (*Labridae*). De mida petita, no més d'un pam o 30 centímetres, de color vermellós i amb una forma característica que els fa difícil confondre. Apareix a aigües càlides i temperades del Mediterrani i de l'Atlàntic. Viu a grans extensions d'arena molt fina i neta, on s'enterra, a fondàries que comprenen entre els 2 i 50 metres (a l'hivern es desplaça a major fondària). Viu en petites agrupacions (un mascle amb diverses femelles). Quan es veu amenaçat s'enterra dins l'arena i queda ben camuflat.

Raons fregits

És aquesta, per ventura, l'elaboració més clàssica d'aquest peix, que simplement consisteix en enfarinar lleugerament el peix un cop fet net i així, sencers i enfarinats, fregir-los dins mantega ben calenta (procurarem que aquesta no se'n cremi). Un cop fregit ja el podem servir amb un poc de llimona sucada, un picadillo, allioli i un poc de pa mallorquí.

Tot un luxe, que permet assaborir la fina i delicada carn d'aquest peix en tota la seva magnitud.

El mes de setembre també és un bon mes per al marisc (recordau que com diu el saber popular, els mesos sense "r", com maig, juny, juliol i agost no s'ha de menjar marisc).

Gambes (que ara sembla que ja han tornat), cigales, llamàntols i altres delícies comencen a aparèixer a bon preu a les llonjes.

Recordau que el marisc, si el volem comprar fresc, ens hem d'assegurar que és viu. Que si volem coure amb aigua muscles, navalles o escopinyes, ho farem amb molt poca aigua, que pràcticament es coga amb el seu propi suc. I si lo que volem és coure una llagosta, ho farem amb abundant aigua calenta amb sal uns 10 minuts per quilogram i després els refredarem amb abundant aigua freda.

parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

