



Fra Valentí Serra de Manresa va presentar el seu nou llibre a la Sala de la Violeta de Gràcia a finals de febrer ■ FRANCESC BUXEDA

Fra Valentí Serra de Manresa Frare caputxí. Autor de 'Cuina vegetariana de sempre'

“Un retorn a l'austeritat aniria bé per a la butxaca i per a la salut”

■ Als convents dels nostres dies s'ha substituït el plat d'escudella que es donava als pobres per un bon entrepà

■ Els ous i els formatges són el complement imprescindible si es vol dur una dieta vegetariana per gaudir d'una vida sana

Mireia Rourera

Barcelona



Fra Valentí Serra de Manresa, historiador de la vida caputxina i de les tradicions remeieres i gastronòmiques de Catalunya, publica *Cuina vegetariana de sempre* (Edicions Morera. Col·lecció l'Ermità), un llibre amb explicacions i receptes de la dieta vegetariana, tan pròpia dels convents. Els textos van acompanyats de dibuixos i gravats de Lola Anglada, Antoni Batllori, Carlos Barral Nualart i altres.

Menjar en excés desmenja, diu el subtítol del seu llibre i el títol del pròleg. Mengem massa?

En excés i força malament. L'excés de menges poc sanitàries, processades, precuinades, ensucrades...

La dieta vegetariana (i d'aprofitament) és pròpia dels con-

vents. Avui hauríem de tornar a aquella cuina més austera?

Un retorn a l'austeritat no només aniria bé per a la butxaca, sinó també per a la salut. La moderació en les menges evita excedir-se en la despesa alimentària i, alhora, el menjar senzill i ben aprofitat contribueix a mantenir una vida sana i més equilibrada.

El llibre recull 80 receptes de la cuina vegetariana tradicional. En el receptari català hi ha moltes referències als caputxins i altres ordes. Cita el 'Cuisine cartusienne' de la cartoixa de Montalegre.

Els caputxins en els dies no penitencials (que antigament eren molt pocs) podien menjar carn (normalment la despulla dels animals escorxats), però habitualment menjaven pesca salada, brous substanciosos de verdura, cassolades de naps i llegums. La cuina cartoixana té

una gran consideració als brous de verdura i patates i a les hortalisses i els llegums cultivats a les conreries, perquè aquestes formen part de la dieta quotidiana d'aquests monjos tan penitents. La importància d'aquesta cuina està en el fet que garanteix una vida equilibrada i sanitària, moderada, sense excessos.

Expliqui'm el terme 'pitança'. És l'origen del segon plat?

El mot ve de *pietança* i era el suplement alimentari o plat de caritat, que es convertí en un segon plat servit després de l'olla dels caputxins o sopa dels pobres.

Què era l'olla dels caputxins?

Arreu dels convents caputxins d'Europa, abans de servir a taula la pitança o plat de caritat, els religiosos solien menjar la popular olla dels caputxins, dita també la sopa dels pobres, puix que

la compartien amb els pidolaires que trucaven als convents. Aquesta sopa conventual era molt ben condimentada, reforçada amb llegums, i era força semblant a l'escudella que es menjava a les cases pairals.

En aquesta 'Escudella conventual', a banda de bullir les verdures la recepta diu que també cal posar a l'olla castanyes, prunes, codonys, cabeces d'alls senceres... abans de tirar l'arròs i els fideus. Encara es fan aquestes escudelles? Es bullen castanyes? Es manté la tradició de donar menjar als pobres?

Als convents dels nostres dies s'ha substituït el plat d'escudella per un bon entrepà. Ara hi ha lleis (diuen que "sanitàries", no sé si per allò de "l'olla podrida"), unes normatives que limiten o impedeixen poder servir als pobres un plat calent. Pregunteu-ho als caputxins d'Arenys... Pel que fa a les castanyes,

avui les mengem torrades al seu temps.

Expliqui'm l'olla podrida?

Els frares solien anomenar "olla podrida" l'escudella conventual que duia l'afegit de cigrons i fideus a la calderada d'arròs amb verdures i, sovint, era una escudella reescalfada cuinada anteriorment.

Les torrades de Santa Teresa són molt pròpies del nostre país.

Són uns postres representatius de la cuina d'aprofitament. Per fer-les és molt senzill, segons una vella recepta cal posar al foc dins d'un cassó, la llet ensucrada amb una pell de llimona, un canonet de canyella i un polset de sal i ho deixaràs bullir una estoneta. Quan hagi tret la llet del foc i s'hagi refredat, hi barreges un parell d'ous batuts. Després, amb algunes llesques de pa eixut d'un parell de dies hi aboques al damunt la llet i esperes fins que s'hagi estovat el pa. Quan el tinguis estovat fregiràs les llesques amb oli del bo i, quan les treguis de la paella, les espolses amb un polsim de sucre i amb canyella picada".

I les principals plantes aromàtiques per cuinar nostrades són?

Doncs hi ha plantes d'olor que serveixen per guisar, com ara el marduix, la menta, l'orenga, la murtra i els murtrons.

La mel. Un altre ingredient de casa nostra i important ecològicament.

Sense abelles no vivim (sense pol·linització no hi ha fruita ni hortalisses) i la mel forma part de la nostra alimentació ja des de l'edat de pedra. Parlar sobre la cuina de la mel donaria per escriure llibres sencers.

Quina és la menja vegetariana que ens és més pròpia?

Les verdures que han participat més en els nostres plats: cols i bledes...i els naps. Abans que arribés la mongeta tendra i la patata els naps eren l'essència de la nostra cuina. Certament amb la descoberta del Nou Món canvià enormement l'horticultura i la cuina catalana que ara, precisament, no pot pas prescindir del tomàtec, del pebrot i la patata (que ha desplaçat els naps).

Els ous i els formatges.

Si es vol dur una dieta vegetariana són el complement imprescindible per gaudir d'una vida sana i equilibrada.

I el vi?

Begut amb mesura ajuda a la bona assimilació i digestió. Indiscutiblement el pa i el vi són els elements més importants de la nostra taula i de la nostra tradició. No en va foren escollits per Jesucrist per celebrar el seu memorial, l'eucaristia. La dita ja diu...*missa et mensa*. ■