





RECEPTA

Les receptes són arxius vius de la nostra autobiografia, però també de la nostra família, de la nostra comunitat i del nostre territori. Així com les receptes són úniques i diverses, la cura requereix ser personalitzada, respondre a les necessitats i expectatives concretes de cada persona. Les quantitats sistematitzades són com els protocols de curació, una simplificació de l'experiència, una forma de no atendre les organicitats i desitjos propis.

Cuidar necessita d'atendre el relat de vida de cadascú: reconèixer d'on venim, quines experiències ens han conformat i quines necessitats tenim. Entendre la història personal és entendre també la manera com cada persona viu el seu benestar, el seu dolor i/o la seva recuperació, reconèixer profundament qui som i els propis ritmes, silencis i aprenentatges.

Cal cuidar, permetent exercir la pròpia llibertat per triar quin ingredient va primer, quin després i quins van alhora, deixant tenir a cadascú un paper actiu en el seu procés de salut.

Acompanyar a partir del reconeixement de les necessitats pròpies, dotant d'eines si cal, però sobretot sabent amb quins ingredients i eines comptem a taula.

Cuidar és acompanyar, i això és un art, cuinar també ho és.

"La idea de descubrimiento (causa de un mal) en sí misma encierra la idea de un mundo único, de un único mundo.

Sólo es posible descubrir si se piensa que hay un solo mundo."

Lucrecia Masson

SOPA DE FARIGOLA

INGREDIENTS

1 litre d'aigua o brou de pollastre
200 g de pa sec (millor del dia anterior)
5 ous
4 grans d'all
Raig d'oli
1 branqueta de farigola fresca
Sal i pebre al gust

INSTRUCCIONS

1. Preparar l'oli aromatitzat
En una cassola gran, posa l'oli i escalfa'l a foc suau.
Afegeix-hi els alls pelats i lleugerament aixafats.
Deixa'ls enrossir suaument fins que quedin daurats (no cremats).
Retira els alls i reserva'ls.
2. Infusionar la farigola
Afegeix l'aigua o el brou calent a la cassola amb l'oli.
Incorpora el manat de farigola lligat amb un cordill.
Deixa-ho bullir uns 10-15 minuts perquè s'infusioni bé.
Retira la farigola i cola el brou si cal.
3. Preparar el pa
Colloca el pa sec, prèviament tallat, dins la cassola amb el brou de farigola.
Deixa-ho coure a foc lent uns 10 minuts, remenant de tant en tant perquè el pa es desfaci i la sopa agafi textura.
4. Afegir els alls i els ous
Afegeix els alls daurats que havies reservat.
Salpebra al gust i deixa-ho coure 5 minuts més.
Afegeix els ous.
Trenca els ous directament a la sopa, deixant-los quallar com si fossin ous escalfats (un per persona).
5. Servir
Serveix la sopa ben calenta, amb un fil d'oli cru per sobre si vols, i una branqueta de farigola per decorar.



INGREDIENTS

Així com els aliments, una persona és un ésser integral, amb components biològics, psíquics, somàtics, socioculturals, espirituals... que interactuen entre sí.

Cada ingredient, té una forma, una mida, un color, una olor, té un temps de cocció òptim, ha crescut en una terra, ha estat transportat a través de diferents formes de mobilitat, les seves llavors són d'un territori...

Escotar(-nos) i entendre la nostra trajectòria ens ajuda a identificar patrons, paradigmes i aprenentatges no útils, i a trobar noves formes d'afrontar el que ens passa. També ens permet veure com els nostres prejudicis i creences poden condicionar la manera com percebem la complexitat de l'altre, i com sovint limiten la nostra capacitat de comprendre i acompanyar.

Aquest exercici de consciència, quan ens connectem amb el nostre espai interior, ens permet veure l'altre sense jutjar-lo ni encasellar-lo en etiquetes. Ens obre la possibilitat d'oferir mirades que escoltin de veritat, que donin suport a les seves necessitats i afavoreixin claredat, calma i un paper actiu en la seva pròpia salut, fins i tot en els moments més difícils.



"A través d'experiències sensorials com el dolor arribem a sentir la nostra pell com una superfície corpòria, com quelcom que ens manté separats dels altres, i com quelcom que media la relació entre l'interior i l'exterior, o entre el dins i el fora.

Tanmateix, això no vol dir que el dolor sigui la causa de la formació de la superfície, sinó que el dolor no es pot separar de l'atribució de valor que es dona als objectes. Per tant, el dolor pot afectar la manera com els cossos s'orienten cap als altres."

Sara Ahmed

TEMPS I PRESENCIA

Per cuidar(-nos), com per cuinar, necessitem d'un caminar lent, d'una digestió que aprofita i reaprofita tot aliment que entra en el cos (Epistemología rumiante, L. Masson), d'un gest petit d'inclinació, una esquena corbada que observa, que es para a mirar aquell petit món que té dins de l'olla amb cura i amor.

La cuina antiga requereix de temps. Un temps no lineal, sense tenir clar on és el principi i el final, d'anades i tornades, cap lloc on arribar. Potser ens cal pensar els processos de curació desaprenent aquesta mirada cap endavant.

Però fora de l'olla, el món de la medicina sovint marca un altre ritme: el tic-tac dels minuts comptats per pacient, la pressió assistencial que condiciona cada gest. Tanmateix, recuperar espais de pausa i gestos lents (donar la benvinguda quan entrem a consulta, recordar la trobada, mirar-nos atentament...) permet cuidar tant el cos com la relació entre qui acompanya i qui és acompanyat, teixint amb paciència i afecte processos que no es poden forçar.

"El gesto rumiante, contra todo descubrimiento, no busca novedad, sino que busca masticar, va, vuelve a pasar, para ver lo que ya estaba y no se veía.

Buscamos una observación paciente, buscamos percibir singularidades aparentemente irrelevantes. Quiero entonces, quiero y te invito a honrar los detalles pequeños, a tratar con cortesía a los más modestos detalles, porque en ese prestar atención declaramos importancia. ¿Se atreve entonces usted a declarar importancia a todo lo que le rodea?"

Lucrecia Masson

SOPA HARIRA

INGREDIENTS

2 cebes

4 o 5 tomàquets

1 fulla d'api

1 carbassó

½ carbassa

½ manat de julivert

½ manat de coriandre

Carn: 1 pollastre / 250 g. de vedella / 1 os de vedella (genoll...)

1 pot de llenties cuites

1 pot de cigrons cuits (un grapat)

100 g de fideus

1 pot de salsa tomàquet Aïsha

Farina (de cigró, de sèmola integral...)

2 pastilles de caldo de vedella o pollastre

Espècies:

Barreja harira: canyella, pebre, Ras el Hanout, gingebre en pols, cúrcuma...)

Sal

Oli d'oliva

INSTRUCCIONS

1. Preparar el brou

Posa l'aigua a bullir en una olla gran.

Afegeix-hi les pastilles de caldo de pollastre o vedella i deixa que es dissolguin completament.

2. Afegir les verdures i la carn

Incorpora a l'olla: tomàquets tallats, cebes, fulla d'api, carbassó, carbassa, julivert, coriandre, ossos i carn.

Deixa-ho coure a foc mig fins que les verdures estiguin tendres i la carn quasi feta.

3. Incorporar les espècies

Afegeix les espècies: gingebre, canyella, cúrcuma, Ras el Hanout i sal al gust.

Remena bé perquè les espècies s'integrin en el brou.

4. Afegir farina i llegums

Barreja una cullerada de farina amb una mica d'aigua freda per evitar grumolls i afegeix-la a l'olla.

Incorpora els cigrons, les llenties i els fideus.

Deixa coure uns 10 minuts més, remenant de tant en tant, fins que els fideus estiguin cuits i la sopa quedi consistent.

5. Rectificar i servir

Prova de sal i espècies i ajusta si cal i serveix amb una fulla de julivert i coriandre.



ESTRIS I RECIPIENTS

Les persones, la família, la comunitat, la xarxa afectiva, el barri... ens modulen, ens transformen i ens recorden que no estem soles. Igual que els estris i les eines, que sostenen, tallen, pelen o ratllen, també necessitem suports que ens ajudin a processar el que vivim. I necessitem recipients on reposar, on deixar-nos contenir, on les pors i les ràbies puguin ser escoltades i on les petites victòries trobin espai per ser celebrades.

En aquest context, la diversitat de mirades i capacitats facilita l'abordatge de situacions complexes. Per això són valuosos els plantejaments de pluralisme sanitari i la col·laboració amb agents comunitaris, culturals i socials, reconeixent i validant la complementarietat entre diferents maneres d'acompanyar i de fer salut.

Les mediadores idiomàtiques i culturals hi tenen un paper clau: no només tradueixen paraules, sinó que creen ponts simbòlics i relacions entre formes diverses de viure, entendre i expressar el cos, el malestar o la cura. Gràcies a aquesta tasca, usuàries i professionals poden trobar un terreny compartit de comprensió i respecte, fent més ric i humà el vincle assistencial.

"No es tracta d'explicar la relació entre individus, sinó la impossibilitat de ser només individus. [...] És impossible ser només un individu, ens ho diu el nostre cos, la seva gana, el fred, la marca del melic, buit present que sutura el llaç perdut. Ho diu la nostra veu amb tots els accents i les tonalitats dels nostres mons lingüístics i afectius incorporats. Ho diu la nostra imaginació, capaç de compondre's amb realitats conegudes i desconegudes per crear altres sentits i altres realitats."

Marina Garcés

GEST

La memòria ens recorda quines persones, quins objectes, quins espais, quins elements... ens han cuidat, ens han estimat, ens han recollit perquè estiguem avui aquí.

Igual que les receptes, la memòria ens ajuda a invocar moviments de qui ja no està, rastres de contactes, olors de plats antics... amagant formes molt potents de cura.

Cada gest que fem porta impressa aquesta memòria; en moure'ns, recreem els tocs, els moviments, les carícies, els rituals petits que ens van sostenir. El gest es converteix en memòria viva, i el moviment, en una manera d'afrontar el món, de tornar a teixir la seguretat i la calidesa que vam rebre o a sentir-la a través del contacte amb nosaltres mateixes.



"Yo estoy acá porque alguien me cuidó
y me quiso."

Bala Rodríguez

DHAL TADKA

INGREDIENTS

Verdures:

1 pastanaga

1 carbassó o ghiya (carbassó indi)

1 ceba

2 grans d'all

1 o 2 tomàquets madurs

1 grapat de bledes o espinacs

½ albergínia

1 patata o un tros petit de jimikand (tubercle de la Índia)

1 grapat de mongetes tendres

¼ coliflor

100 g carbassa o karela (carbassa de la Índia)

50g de bhindi - okra (opcional)

150 gr barreja de llenties grogues i vermelles

½ manat de coriandre fresc i de menta fresca

Pebre negre

½ branca de canyella

1 picant verd (al gust)

1 cullerada de gíngebre ratllat,
de cúrcuma en pols, de comí en pols

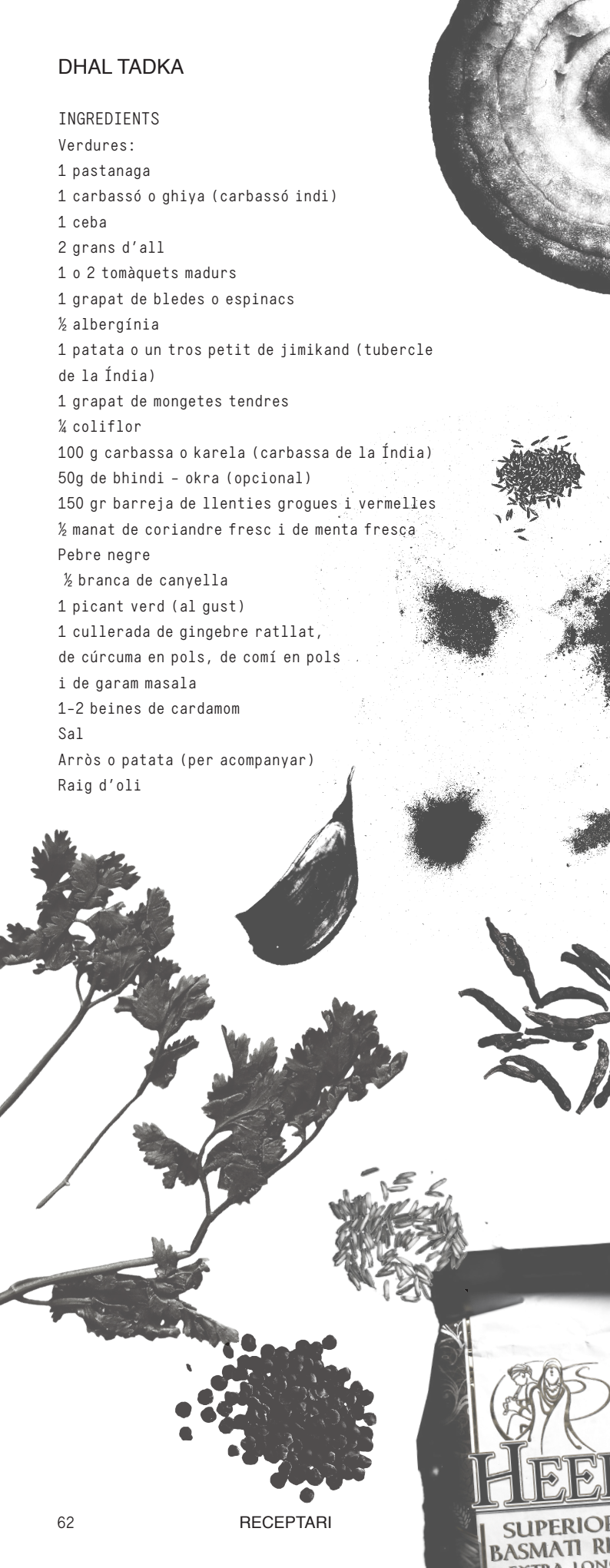
i de garam masala

1-2 beines de cardamom

Sal

Arròs o patata (per acompanyar)

Raig d'oli





INSTRUCCIONS

1. Preparar les lletlies

Renta bé les lletlies i posa-les en remull en una olla gran amb aigua amb sal i curcuma suficient per cobrir-les.

2. Preparar les verdures

Talla totes les verdures a trossos mitjans: pastanaga, carbassó, patates, albergínia, coliflor, bhindi, carbassa.

Pica la ceba, l'all, els tomàquets i les herbes fresques.

3. Sofregir les espècies

En una paella gran o cassola, escalfa l'oli amb una mica de comí.

Afegeix les cebes i sofregeix-les fins que estiguin daurades.

Incorpora l'all, el gingebre ratllat, el tomàquet picat, els picants, la canyella i el cardamom.

Sofregeix uns minuts fins que desprengui l'aroma.

4. Afegir la resta de verdures.

Afegeix la resta de verdures i remena bé amb les espècies.

Deixa coure 10-15 minuts a foc mig, remenant de tant en tant.

5. Combinar les lletlies i les verdures

Quan estiguin daurades, afegim l'aigua i les lletlies a la cassola i ho barreges bé.

Afegeix una mica d'aigua si vols una textura més líquida (tipus sopa).

Deixa coure 20-30 minuts més perquè els sabors s'integrin.

6. Afegir herbes, rectificar i servir

Pica coriandre i menta fresques i afegeix-les just abans de servir.

Incorpora garam masala i rectifica de sal i pebre al gust.

Serveix la sopa ben calenta, acompanyada d'arròs cuit o patates bullides si es desitja.

ESPAI I ENTORN

No és el mateix cuinar en una cuina equipada que fer-ho a la intempèrie, sota la pluja. Més enllà de qualsevol romantització, necessitem espais còmodes i segurs que permetin les relacions, tant interpersonals com amb una mateixa.

Com recordava Moisés Gandhi, "salut és viure sense humiliació". Això vol dir tenir accés a un habitatge digne, al padró, a la documentació, a un plat a taula, a la salut pública, a la cultura... Vol dir poder viure sense fronteres que exclouen, sense haver de fugir per guerres, expropiacions o extractivisme. Vol dir gaudir del dret al descans, d'unes condicions laborals justes, de respirar un aire net i alimentar-se amb productes no contaminats. És, també, que la pròpia manera d'entendre el món sigui reconeguda i respectada.

Afavorir entorns que facin possible tot això –entorns saludables, justos i dignes– és tan essencial com cuidar la persona malalta. Sense condicions de vida que permetin sostenir la salut, l'atenció sanitària queda incompleta.

"La majoria dels nostres dolors no són producte de la biografia desafortunada d'algú sinó nodes complexes que entrellacen grans quantitats d'històries i formes de vida i espais compartits. Són el resultat de viure en ciutats exposades a la violència institucional i estatal de les polítiques econòmiques de precarització: contaminació ambiental, indústria alimentària tòxica... i al patiment per la crisi d'afectes i comunitats.

Ningú pregunta per la violència què vivim?"

Vandana Shiva

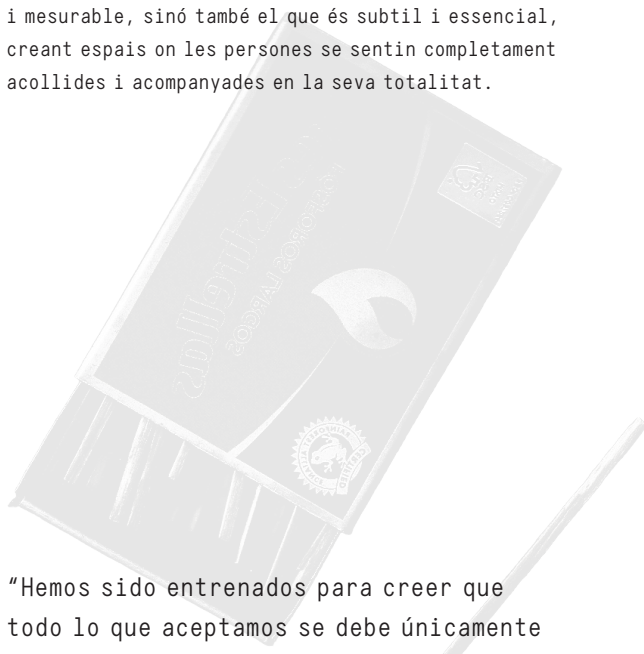
"El treball és treball necro,
necessita de cossos per a la mort."

Felipe Osornio

L'espiritualitat, la connexió amb allò invisible, es manifesta en tot allò que fem: "tota vida és una pràctica espiritual". El foc crema lentament, purifica, destrueix, però al mateix temps illumina i omple l'olla d'intencions, d'anhels i de màgia.

Sovint és aquesta interioritat i connexió la que ens dona sentit; la que ens ajuda a alinear-nos amb els nostres valors, creences i desitjos. Ens fa sentir part de l'espai que ocupem, del territori que habitem o hem habitat, i ens desperta la consciència del nostre cos, del nostre ritme i del nostre estar en el món.

És una dimensió que també els professionals han de tenir present: escoltar-la, reconèixer-la i integrar-la en la seva pràctica permet cuidar no només allò visible i mesurable, sinó també el que és subtil i essencial, creant espais on les persones se sentin completament acollides i acompanyades en la seva totalitat.



"Hemos sido entrenados para creer que todo lo que aceptamos se debe únicamente a nuestro propio impulso. Esto es falso porque hay una dimensión espiritual que existe en todas las cosas, como el viento, el cielo, las piedras, las aguas, y en todo lo que hacemos. Comprender que somos seres espirituales que navegamos por la vida en un mundo material nos abre a las posibilidades del descanso como práctica espiritual. Toda vida es una práctica espiritual. Gran parte de nuestra resistencia al descanso, al sueño y a la desaceleración es un problema del capital."

Tricia Hersey

GROUNDNUT SOUP

INGREDIENTS

Carn: pollastre, estómac o ossos de genoll

Peix: tonyina o peix salat

Salsa de tomàquet o tomàquets frescos

2-3 cebes

4-5 grans d'all

Arròs per acompanyar

Xampinyons (opcional)

Picant

2 pastilles de caldo concentrat

200-300 g de salsa de cacauet

Gingebre

Sal

Pebre o gra de Selim

Picant al gust

INSTRUCCIONS

1. Posar la carn i el peix a fregir

Incorpora el pollastre, l'estómac o els ossos de genoll, i el peix salat o de tonyina a l'olla.

Deixa-ho coure a foc mitjà fins que la carn estigui gairebé feta.

2. Afegir les verdures

Talla les cebes i els alls i afegeix-los a l'olla.

Incorpora també els xampinyons i el tomàquet o la salsa de tomàquet.

Deixa coure tot junt uns 10-15 minuts, fins que les verdures estiguin tendres.

3. Preparar el brou

En una altra olla posa a bullir aigua suficient.

Afegeix les pastilles de caldo i deixa que es dissolguin completament.

4. Barrejar de tots els ingredients

Afegeix el brou en l'olla amb les verdures, el peix i la carn.

Incorpora les espècies: el gingebre, el pebre, el gra de Selim i la sal al gust.

Tria el nivell de picant. Si vols que sigui més picant, afegeix pebrots picants frescos o en pols.

5. Afegir la salsa de cacauet

Barreja la pasta de cacauet amb una mica de brou calent per evitar grumolls.

Incorpora-ho a la sopa i remena bé.

Deixa-ho coure uns 10 minuts més, fins que la sopa quedi espessa i cremosa.

6. Rectificar i servir

Prova de sal i espècies i ajusta si cal.

Serveix la sopa calenta amb arròs al costat o abocat directament sobre l'arròs.



PLAT A TAULA

Cuinar és posar en relació ingredients i elements perquè ballin a un mateix ritme. És posar després un plat a taula, oferir-te a la resta, deixar-te veure amb humilitat. No tots els plats surten sempre bé, però cadascun ensenya alguna cosa sobre el procés, sobre els límits i les possibilitats del que som capaços de fer junts.

Degustar, alhora, és un acte de curiositat i de confiança en l'altre: una obertura cap al que no controlem, cap a allò que algú altre ha creat i ens convida a compartir.

Una relació de cura requereix de validació i reconèixer els altres com a interlocutors legítims, amb sabers propis, percepcions del món igualment vàlides, experiències i pràctiques diverses. Cuidar, en aquest sentit, és també escoltar amb atenció i curiositat, reconeixent el valor de l'altre i del seu relat, sense imposar una única manera d'entendre o de fer.

La relació entre professionals i usuàries requereix amplitud: eixamplar la mirada, activar altres formes d'atenció i reconèixer la importància del que ens envolta i mereix ser cuidat es converteix en un gest de respecte profund.



"Si deixem d'orientar-nos als altres; si deixem de trencar relacions i connexions, només per replicar la descarada forma que ens han ensenyat a tractar la terra, podríem alimentar una confiança compartida entre nosaltres."

Fariha Roísín



