LA MEL

Tots, quan hem estat constipats o amb angines, hem pres un got de te de roca amb mel. Del te de roca, sovint he sentit: "no prenguis tant te que dissipa o rebaixa", i la interpretació que et donen és que: "t'aprima o et treu la gana", però el te de roca amb **mel** ha estat des de sempre un remei casolà acceptat per tothom.

Aquesta convicció popular ens la confirma i amplia un article de la revista INTEGRAL n.º 3, titulat: "El valor de la mel com a medicament i aliment", escrit per Frederic Viñas, metge naturista.

Així diu: "...la mel va ser considerada un producte valuós fins que desgraciadament, va ser substituït pel sucre... mentre la mel posseeix propietats medicinals molt importants, el sucre en canvi, és un producte nociu per a la salut" (veure Integral núms. 1 i 2).

I segueix: "...la mel és en realitat un producte molt complex format per més de cent substàncies diferents, les quals no han estat totes completament estudiades o investigades. Algunes d'elles procedeixen del nèctar de les flors, però d'altres (com p. e. determinades hormones i ferments) les elabora la pròpia abella... així si les abelles disposen d'un nombre menor de flors per libar, el procés de transformació de nèctar a mel es veurà més enriquit de substàncies segregades per les abelles que són les que posseeixen més valor medicinal".

En un altre apartat diu: "...existeixen tants tipus de mel com de plantes, les flors de les quals liben les abelles. Les de **romer,** flor de taronger, til.ler i acàcia són d'excel.lent qualitat".

La Terra Alta, i molt especialment la part del secà, té, doncs, les condicions per a tenir aquest tipus de mel amb més valor medicinal, ja que en general la planta dominant és el **romer** i el timó i no hi ha massa variació de flors.

L'article continua referint-se d'una manera més concreta als components bioquímics de la mel i diu: "...els components bioquímics de la mel els podem agrupar en: monosacàrids, aigua, minerals, substàncies nitrogenades, àcids orgànics, amines biògenes, ferments, vitamines i hormones; inhibines."

Dels monosacàrids diu: "...constitueixen del 60 al 80 % de la mel, essent els seus principals components la glucosa i la fructosa a parts iguals. Exceptuant mínimes quantitats de sacarosa, la resta dels sucres que conté la mel són monosacàrids (són els hidrats de carboni més simples que existeixen i que ja no poden ser descompostos pel nostre organisme) per això la seua absorció pel tub digestiu és molt ràpida, amb el que s'eviten processos fermentatius. En la mel constituexen el suministrador d'energia del nostre organisme. En quant a la fructosa, en estudis experimentals i clínics s'ha mostrat com un monosacàrid especialment actiu a nivell del fetge, estimulant el seu metabolisme i afavorint els processos de desintoxicació que tenen lloc en aquest òrgan. El fetge, com tots sabem, és el principal òrgan del nostre orga-

nisme encarregat de desactivar la major part de les substàncies tòxiques presents al nostre cos..."

També cal destacar d'aquest article el que diu sobre les inhibines: "...són substàncies que han pogut fins i tot ésser aïllades de la mel i de les que s'ha demostrat experimentalment que posseeixen una acció antibiòtica (impedeixen el creixement i desenvolupament de bactèries). Les inhibines es destrueixen i desapareixen ràpidament per l'acció de la calor (40.º C.) i de la llum, condicions a tenir en compte a l'hora d'obtenir i conservar la mel..."

Per a acabar explica per a què són beneficiosos aquests components de la mel: cor, fetge, vies respiratòries, aparell digestiu, acció reconstituent, acció desintoxicant, acció afavoridora del reg sanguini. Després d'aquesta aproximació a la mel com a medicament, crec que tots haurem quedat sorpresos i convençuts del valor de la mel com a medicament: del que no cal convèncer ningú, i especialment els llépols, és de què la mel és bonissima, i a més a més no s'ha d'esperar a estar malalts per a prendre mel, per això us donem la recepta del COC- EN - MEL, i per a ampliar més les receptes on la mel té un paper principal us remitim a un llibret que es diu: (BORD, Janet: **La miel.** Ed. Edaf), on hi trobareu tot de receptes de pastissos, salses, begudes... a base de mel.

FINA

COC - EN - MEL

Ingredients i estris:

- 1 quilo de pasta de pa (es compra a la pastisseria).
- 2 ous.
- Una mica més de mig litre d'oli.
- 1 quilo de farina.
- 1/2 "royal".
- 3/4 de quilo de mel.
- Llauna amb baranes (mida de 40×20 cm., que ve a ser la mida del forn d'una cuïna de gas o de llenya).

Preparació:

A la pasta de pa s'hi tira un bon raig d'oli, un parell d'ous batuts, 1/2 "royal" i un grapat de farina. Es treballa tot, fins que quedi tot ben barrejat, la farina s'hi va afegint fins que la pasta quedi ben eixuta, i es deixa reposar un parell d'hores, mentrestant la pasta puja.

Després, es reparteix una mica de farina pel cul de la llauna i s'hi escampa bé la pasta amb els dits (si hi ha massa pasta se'n treu i s'aprofita per a fer un "prim").

Apart es prepara un altra pasta amb 1/2 litre d'oli i farina, la farina es va barrejant amb oli fins aconseguir una pasta "espeseta" (o sigui ni massa clara ni massa espesa, aquest terme mitjà tan difícil).

Aquesta pasta es reparteix pel damunt de la que tenim a la llauna i es posa al forn 1/2 hora més o menys, però el més eficaç és anar vigilant el coc i quan les vores comencen a agafar un color ros, es treu del forn i s'hi tira la mel per sobre i altre cop al forn 1/2 hora més. Aquest temps és també aproximat, el color i la textura de la mel són els millors indicadors. El que sí cal evitar és que la mel quedi massa cuita perquè llavors sembla un "xiclet".

Hi ha qui posa la mel en dues vegades, o sigui primer una capa i al forn, i després la resta de la mel i que s'acabi de coure.

El forn al començament ha d'estar ben roent, és millor encendrel abans, i un cop estigui ben calent s'abaixa el foc i es posa el coc que es vagi couent ben lentament.

PRIM

Ingredients i estris:

- La pasta que ha sobrat del coc-en-mel.
- Oli.
- Sucre.
- Llauna (no cal que sigui amb baranes).

Preparació:

S'estén la pasta a la llauna, abans s'hi posa una mica de farina, i es tira un raig d'oli i una mica de sucre per sobre la pasta, es marca amb un ganivet unes parts i es posa al forn.