

Introducció

El mar cura tots els mals de l'home.

EURÍPIDES (s. V aC)

El mar ha fascinat sempre la humanitat. Deus de la mitologia grega van sorgir del mar, com Afrodita (Venus per als romans), la deessa grega de l'amor, la bellesa i la fecunditat; una de les divinitats més venerades a l'antiguitat i font d'inspiració per a molts artistes. La versió més famosa del mite d'Afrodita és la recollida pel poeta Hesíode (s. VII aC) i està relacionada amb l'etimologia del seu nom ('αφρός' —*aphrós* en grec—, que significa 'escuma'). Segons el mite, Cronos va tallar els genitals del seu pare Urà i els va llençar al mar. De la barreja del semen i la sang d'Urà amb l'escuma de l'oceà va néixer, ja adulta, la deessa Afrodita, que Zèfir, el delicat vent de l'oest, va guiar dins d'una petxina fins a Xipre, on les Hores la van vestir i acompanyar a l'estatge dels immortals.

L'anhel de submergir-se al fons marí per descobrir la vida, els tresors, els enigmes i les propietats medicinals que s'hi amaguen, ha estat invariablement present al llarg del temps. Les primeres incursions marines es feien a pulmó lliure i, molt probablement, van ser els grecs els primers a submergir-s'hi cercant corall, esponges i perles.

A l'antiga Roma, als *urinators* respiraven sota l'aigua amb tubs i, a més profunditat, bussejaven fent apnea, amb pedres de llast per baixar i, de vegades, odres o campanes d'aire. (Etimològicament, *ūrīnātor* prové del verb llatí *urinor* —nedar sota l'aigua o bussejar—, que, al seu torn, prové de *ūrīna* ['orina']). Els *urinators* anaven únicament equipats amb ganivets i una esponja xopa d'oli que portaven a la boca que, en mastegar-la, alliberava i modificava la refracció de l'aigua, cosa que facilitava la visió. Se'ls assignaven missions molt diverses i variades: sabotatge de naus enemigues, instal·lació de defenses subaquàtiques a ports i estuaris, recuperació d'àncores o mer-



caderies de vaixells enfonsats, transport de queviures o misatges escrits en braçalets de plom a través de les línies enemigues...

Per les seves propietats depuratives i laxants, grecs, romans i egipcis van utilitzar l'aigua de mar com a font de salut. Segons la llegenda, a l'antiga Xina, el mitològic emperador Fu-Shi (3000 aC), considerat el pare de l'escriptura, la pesca i la caça, representat com a meitat home i meitat serp, aconsellava l'aigua de mar, el fetge de certs peixos, les closques de petxines polvoritzades o les algues marines per gaudir de bona salut. El *Llibre xinès de poesia* (800 aC) parla de les algues com a delícies comestibles, i Sze Teu (600 aC) va escriure: «Algunes algues són una delicadesa per als hostes més honorables, fins i tot per al mateix rei». Al codi Taihō, un conjunt de disposicions administratives de principis del segle VIII, es relata que al Japó els gèneres d'algues *Laminaria*, *Undaria*, *Porphyra* i *Gelidium* es trobaven entre els productes marins que es pagaven com a impost a l'emperador.

A Corea del Sud, després del part, tradicionalment les dones prenen la sopa *Miyeokguk* elaborada amb alga wakame, per les seves propietats nutritives i remineralitzants. Aquesta sopa reconfortant se serveix també als aniversaris per honrar la mare que ens va portar al món, agrair un any més de vida i començar-lo amb bona sort. A l'illa sud-coreana de Jeju, les *Haenyeo*, 'dones del mar', conformen una arrelada estructura social semimatriarcal. L'any 2016 la Unesco les va incloure a la llista del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat per la transmissió de valors que representen. Durant segles, les *Haenyeo*, moltes septuagenàries, però amb una fortalesa física i mental important, s'han submergit diàriament al mar en apnea, entre deu i vint metres de profunditat, per agafar el marisc a mà i poder sustentar la família: «Anem a l'altre món per guanyar diners i tornem al món terrenal per salvar els nostres fills».

Al Japó, les dones *Ama*, l'equivalent de les *Haenyeo*, tradicionalment s'han submergit també al mar a pulmó lliure per pescar i recol·lectar algues marines, mol·luscs i perles. La tradició japonesa assenyala que aquesta activitat de busseig mil·lenària té com a mínim dos mil anys d'antiguitat, i una de les

seves primeres referències escrites es troba al *Gishi Wajin-den* (s. III).

Més enllà de la mitologia, les llegendes, la història o la realitat, la ciència evidencia que la nostra relació amb el mar ve de lluny. Així ho certifiquen descobriments arqueològics que constaten que vàrem començar a utilitzar els recursos naturals marins durant el Paleolític, la qual cosa probablement va contribuir a l'èxit de les estratègies de subsistència adoptades pels caçadors-recol·lectors mediterranis durant gran part de la prehistòria.

Els tresors que amaga el mar també han estat presents durant mil·lennis a la matèria mèdica marina xinesa, una part essencial de la medicina tradicional xinesa, que ha tingut i continua tenint en l'actualitat un rol molt important, tant pel que fa a la prevenció com pel que fa al tractament de tot tipus de malalties.

A la Xina, la història de l'ús d'organismes marins com a medicaments sembla remuntar-se a la dinastia Shang (1600-1046 aC), quan els antics residents de la costa van començar a investigar si eren comestibles i a estudiar-ne l'ús terapèutic, la qual cosa va marcar un punt d'inflexió per a la utilització de la farmàcia marina a la salut. Mitjançant l'ús i l'experimentació, els avantpassats xinesos van descobrir els beneficis de fàrmacs elaborats amb alguns organismes i minerals marins i van plasmar les seves experiències en escrits i textos mèdics, que es van anar ampliant i van permetre la creació de nous medicaments marins i terrestres durant les diferents dinasties. Al *Pen Ts'ao Kang Mu*, per exemple, un compendi de matèria mèdica escrit al s. XVI, se cita la utilització de les algues brunes o marrons a la Xina per al tractament del goll. També hi ha registres de l'ús del gènere *gelidium*, al qual pertany l'agar-agar, per al tractament d'afeccions intestinals, o de la kombu deshidratada, per afavorir la dilatació del coll uterí en parts complicats.

La matèria mèdica marina xinesa actual s'ha convertit en un recurs mèdic important tant per a la investigació com per al desenvolupament de nous fàrmacs. Inclou més de sis-centes fórmules marines i més de tres mil fórmules en les quals l'ingredient principal prové d'hàbitats marins específics i posseeix



components químics singulars, amb estructures úniques, que mostren una potent activitat farmacològica en el tractament de malalties tan complexes, com, per exemple, el càncer, la diabetis, els trastorns cardiovasculars i cerebrovasculars o la demència senil.

Durant les darreres dècades, a la Xina, la tecnologia moderna ha permès recuperar una gran quantitat de fórmules populars i desenvolupar nous fàrmacs marins. Els metges que practiquen la medicina tradicional xinesa, n'han pogut contrastar les propietats terapèutiques a la seva pràctica clínica diària, per compartir-les després en textos mèdics contemporanis.

No hi ha dubte que el mar ha estat font de vida, salut i prosperitat al llarg de la història de la humanitat i que, al segle XXI, continua sent un medi vital per a la nostra subsistència. És hora, per tant, de reconèixer l'inestimable valor de mars i oceans i posar fil a l'agulla per preservar-ne la salut, la qual, al capdavall, és també la nostra.

• **Beguda per al refredat i el mal de coll amb gel de molsa d'Irlanda**

INGREDIENTS

- 250 ml d'aigua filtrada
- 1 poma petita de conreu ecològic
- 1 cm de gingebre ratllat
- 2 claus d'espècia
- 1 cm de canyella en branca
- 1 culleradeta de cafè d'endolcidor natural al gust (mel crua ecològica —si no segueixes una alimentació vegana—, xarop d'atzavara o d'auró, concentrat de poma, estèvia, etc.)
- 1-2 culleradetes del xarop de molsa d'Irlanda (pàg. 226)

PREPARACIÓ

1. Talla la poma amb pell a daus.
2. En un pot posa-hi tots els ingredients, excepte l'endolcidor i el xarop de molsa d'Irlanda.
3. Fes-ho bullir tot junt durant 15 minuts.
4. Retira-ho del foc, cola-ho, afegeix-hi l'endolcidor i el xarop i gaudeix d'aquesta beguda reconfortant. Si endolceixes la beguda amb fulles d'estèvia, afegeix-les en apagar el foc.

Nota. Com a suggeriment, la poma te la pots menjar amb un iogurt de coco.



Smoothie amb gel de molsa d'Irlanda per començar el dia amb energia!

INGREDIENTS (1-2 RACIONS)

- ½ alvocat
- 50 g de fruits vermells (mores, nabius o gerds o una barreja de tots tres!)
- 1 cp de fulles de coriandre fresc (si no ets amant del coriandre, substitueix-lo per julivert, menta o alfàbrega fresques)
- 1 grapat de canonges o espinacs *baby*
- ½ o 1 llima o llimona (el suc)
- 1 cs de gel de molsa d'Irlanda (pàg. 304)
- 1 cp de llavors de lli acabades de moldre
- aigua dolça (en funció de la textura desitjada)
- 1 rajolí d'aigua de mar hipertònica
- Topping*: un grapat extra de fruits vermells

PREPARACIÓ

1. Posa tots els ingredients al got de la batedora, excepte el *topping*. Tritura'ls fins a aconseguir una textura llisa i homogènia.
2. Si cal, rectifica de líquid segons les teves preferències.
3. Serveix el batut en un got bonic i decora-ho amb els fruits vermells.

Amanida d'alvocat amb xucrut i xips d'enciam de mar

INGREDIENTS

- 5-10 g d'enciam de mar (posa'l en remull 3-4 minuts, escorre'l i asseca'l amb paper de cuina)
- 3 avocats
- unes gotes de llimona o vinagre de poma sense filtrar
- 12 tomàquets cirerols tallats per la meitat
- 2 cs de xucrut
- 50 g de gerds o nabius
- 2 cp de sèsam torrat
- oli d'oliva verge extra ecològic per amanir
- aigua de mar per polvoritzar

PREPARACIÓ

1. A foc baix, en una paella sense oli, torra lleugerament l'enciam de mar fins que sigui cruixent.
2. Retira la pell i el pinyol dels avocats, talla'ls a daus o a mitges llunes i rega'ls amb la llimona o el vinagre per prevenir-ne l'oxidació.
3. Renta els cirerols, talla'ls per la meitat i barreja'ls amb els avocats.
4. Distribueix-hi els brins de xucrut, els nabius o els gerds i el sèsam per sobre.
5. Assaona-ho amb l'aigua de mar i amaneix-ho amb l'oli.
6. Decora el plat amb els xips d'enciam de mar.

Plats principals

Guisat d'azuki amb hortalisses i kombu

INGREDIENTS

200-250 g d'azuki posades en remull com a mínim 8 h
1 tira d'alga kombu
1 cc de llavors de comí blanc o negre
1 cc de gíngebre fresc ratllat
1 porro tallat fi, inclosa la part verda tendra
200-250 g de carabassa o pastanaga tallada a daus petits
½ bròcoli tallat a flors petites
1 cc de cúrcuma en pols
1 polsim de pebre negre molt
aigua dolça per cobrir les azuki
salsa de soja al gust
oli d'oliva verge extra ecològic

PREPARACIÓ

1. Cola les azuki i posa-les en una olla cobertes amb aigua neta i la kombu.
2. Fes-les bullir 10 minuts a foc fort amb l'olla destapada. Després, tapades i a foc lent, durant 1 o 1 ½ h o fins que siguin toves. Afegeix-hi aigua en poca quantitat, només quan calgui, perquè no quedin aigualides.
3. A mitja cocció, incorpora-hi els daus de carabassa o pastanaga.
4. Mentrestant, escalfa 1 cs d'oli en una cassola. Daura-hi les llavors de comí i el gíngebre.
5. Afegeix-hi el porro i, quan sigui transparent, el bròcoli, la cúrcuma, el pebre i mig got d'aigua.
6. Cou-ho amb la cassola tapada a foc fort durant 3-4 minuts i reserva-ho.

7. Quan les azuki siguin cuites, afegeix-hi la salsa de soja i les verdures cuinades i reservades.
8. Mescla-ho, serveix al plat i gaudeix d'aquest àpat reconfortant!

Nota. Les mongetes azuki tonifiquen l'energia del ronyó. La salsa de soja ja porta sal marina, per això no hi hem afegit aigua de mar, tot i que pots reduir la quantitat de salsa de soja i afegir-hi un raig d'aigua de mar.



Pastís de préssec de vinya i agar-agar

INGREDIENTS PER A LA BASE

- 100 g d'ametlles crues moltes (sense pell)
- 100 g de quinoa inflada (o qualsevol altre cereal inflat)
- 4 cs de xarop d'atzavara o concentrat de poma o melassa d'arròs
- 2 cs d'oli de coco, ecològic i de comerç just (a l'hivern fos al bany maria)

Per al farciment

- 250 g de préssec de vinya amb pell (o qualsevol altra fruita de temporada)
- 300 g de iogurt de coco
- 4-5 cs de xarop d'atzavara o concentrat de poma
- 200 ml de beguda vegetal (recepta pàg. 300)
- 3-5 g d'agar-agar en pols o en flocs
- 1 beina de vainilla o extracte de vainilla natural

PREPARACIÓ

1. Tritura les ametlles fins a convertir-les en pols.
2. Barreja-les amb la quinoa inflada, el xarop d'atzavara i l'oli de coco.
3. Folra la base d'un motlle amb la mescla. Deixa-la ben plana amb una espàtula i enfora-la entre 8-10 minuts a 180 °C. Reserva-ho.
4. Renta i talla els préssecs a daus i tritura'ls al got de la batidora amb el xarop d'atzavara i el iogurt de coco. Reserva-ho.
5. En una olla, mescla la beguda vegetal amb l'agar-agar en pols i la beina o l'extracte de vainilla i fes-ho bullir uns cinc minuts. Remena-ho sovint. (Si utilitzes flocs, deixa-ho bullir uns 8 minuts a foc molt baix.)
6. Retira'n la beina (si l'has feta servir) i barreja-ho tot amb la mescla de préssec reservada.
7. Aboca-ho al motlle i deixa-ho reposar a la nevera com a mínim 2-3 hores abans de servir el plat.