

CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Depòsit legal: CS-364-1999



Societat d'Amics de la Serra Espadà

Butlletí núm. 56 • PRIMAVERA - ESTIU 2019

Estimats socis i sòcies:

En l'anterior butlletí vos comunicàvem que havíem encetat un voluntariat de senders, en aquest vos anunciem que hem començat amb un altre voluntariat: el de patrimoni arbori.

A finals de novembre s'enviava a tots els socis que tenen correu electrònic una carta demanant-vos la vostra col·laboració en la captació d'arbres monumentals i/o singulars.

La finalitat d'aquest projecte no és altra que inventariar els arbres més vells de la Serra Espadà a fi de catalogar-los mitjançant uns criteris i també una possible i futura protecció.

Si voleu participar, només heu de posar-vos en contacte amb Carme i ella vos indicarà.

Esperem la vostra col·laboració, ja tenim uns quants arbres!!

Carme Orensa



Escola el Canto

Edita: Societat d'Amics de la Serra Espadà

Les opinions dels autors no han de coincidir necessàriament amb les del consell de redacció.

Consell de redacció: José Antonio Campo, Imma Vicent, Carme Orensa i Rafa Vercher.

Diseny i maquetació: **eoprint**

Adreça Internet: <http://www.serra-espada.org>

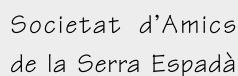
Correu electrònic: secsase@serra-espada.org

 Societat d'Amics de la Serra Espadà

 Amics Espadà SASE (@SASE_Espada)

Portada: Catarata de Krimml, Foto: C.Orensa./ Contraporda: Porta corral. Foto: C. Orensa.

Depòsit legal: CS-364-1999 • Coordinació: Carme Orensa • Imprimeix : **eoprint**, València



L'ÍNDEX

Portada.....	1
Estimats socis.....	2
Full d'inscripció.....	3
Index.....	4
Notícies SASE.....	5,6,7
Article plàstics en el mar.....	8,9,10
L'ametller.....	11,12,13
Programació.....	14,21
Mapa Puertomingalvo.....	22,23
VII Anecdolari.....	24,25
Cuinar en verd.....	26
Novetats bibliogràfiques.....	27
Contraportada.....	28



Pantà de Tous

NOTÍCIES SASE

NOU CONSELL DE SÍNDICS

Com ja vos vam informar oportunament, a principis d'estiu va dimitir el president de la SASE, per la qual cosa vam celebrar una Assemblea General Extraordinària per a elegir un nou president i un nou Consell de Síndics.

L'Assemblea va ser el dia 5 d'octubre a la casa de la Cultura de Nules i es va elegir, per als pròxims tres anys, el següent Consell de Síndics:

President: Rafael Vercher Garrigós

Tresorer: Victor Bayona Viana

Secretària: Carme Orenga Sorribes

Vocal: Katia Martínez Ibáñez

Vocal: Isabel Bellido Querol

INTERCANVI AL POBLE AGERMANANT DE NULES, NYONS



Nules està agermanat amb Nyons, un poble de la Provença francesa. Dins de les activitats d'agermanament, ara fa vint anys, la SASE va participar en un intercanvi de centres excursionistes. L'agost de 1999, un grup de la SASE va viatjar a Nyons per conèixer aquelles terres i establir relacions amb els excursionistes d'aquella localitat, després, al pont de Tots Sants van vindre ells.

D'aquells contactes encara es mantenen algunes relacions, com ara la de Jean Paul, que molts de vosaltres coneixeu. Després de tots aquests anys, els ajuntaments dels dos pobles han decidit impulsar l'agermanament i de nou tornarem a visitar-nos. Anirem a Nyons del 15 al 19 de maig i estarem acompanyats pel grup excursionista "Les Collines Argentées". Teniu tota la informació en aquest butlletí.

La visita dels excursionistes de Nyons a la nostra terra està prevista per al mes de maig de l'any que ve i nosaltres els farem de guies per les nostres comarques. Amb aquest intercanvi es vol facilitar el coneixement dels respectius patrimonis

naturals, històrics i culturals, a més de compartir experiències i establir lligams d'amistat.



PROJECTE SUBVENCIONAT DE PREVENCIÓ D'INCENDIS FORESTALS



En el butlletí 55 de l'any passat vos anunciàvem que a l'estiu anàvem a executar un projecte de voluntariat en Prevenció d'Incendis forestals subvencionat per la Generalitat. Vos comentàvem que ens havíem llançat de debò amb dos projectes, un en la Serra d'Espadà i l'altre en la Serra Calderona.

Doncs bé, en els dos vam assolir els objectius establits que consistien en vigilar durant quatre setmanes determinats punts dels esmentats paratges protegits. Tots els voluntaris van rebre un curs de formació que es va servir per a conèixer els dos parcs naturals i aprendre la tasca que deu fer un voluntari.

Ens van nodrir de voluntaris de l'UJI i de l'Asociación de Familias de Enfermos Mentales (AFDEM), a més d'alguns socis nostres. Aquest any també tenim previst demanar subvencions per als dos projectes i necessitarem molts voluntaris, per la qual cosa vos convidem a col·laborar, si vos ve de gust. Ja vos avisarem.



PROJECTE SUBVENCIONAT DE BONES PRÀCTIQUES DE L'AIGUA

També hem executat, per segon any, el projecte didàctic de «Bones Pràctiques en l'Ús de l'Aigua» adreçat a col·legis, que ha tingut molt bona acceptació. Han participat 16 col·legis de diferents municipis (Nules, La Vilavella, La Vall d'Uixó, Artana, Castelló i Benicàssim) en total més de 500 xiquets i xiquetes, que van conèixer sobre el terreny el cicle integral de l'aigua, caminant per una ruta interpretativa que transcorre pel barranc d'Almanzor a Almedijar.

Esperem que enguany torne a eixir la convocatòria d'aquesta subvenció, perquè hi ha bastants col·legis que es van quedar fora l'any passat i voldriem repetir-la.





VOLUNTARIAT PER A LA CATALOGACIÓ DEL PATRIMONI ARBORI

A la SASE estem treballant per a posar en marxa un projecte de localització i proposta de catalogació d'arbres monumentals en la Serra d'Espadà. El projecte es basa en el decret 154/2018 del consell de la Generalitat Valenciana que es va publicar en el Diari Oficial del passat 28 de setembre.

Abans de Nadal vam demanar als socis que si dins del territori de la Serra d'Espadà observen arbres o arbredes, que consideren que són monumentals, que comuniquen la seua localització a la SASE. Amb aquesta informació crearem un inventari on ho recollirem tot. Un grup de voluntaris visitaran els arbres localitzats per tal de comprovar si compleixen les normes de catalogació com arbre monumental o singular. Aquests exemplars formaran part d'un inventari que es lliurarà a l'Oficina Tècnica del Parc Natural i als Ajuntaments implicats, perquè promoguen el corresponent expedient de catalogació.



VOLUNTARIAT PER AL MANTENIMENT DE SENDERS HOMOLOGATS

Després de l'estiu, el grup de voluntaris per al manteniment de senders van reprendre les activitats. Fins al mes de gener han estat treballant els senders de xicotet recorregut: 136, 137, 138 i 140, tots ells per la part sud de la Serra d'Espadà. D'acord amb el protocol d'actuació, hem comunicat les incidències trobades a l'Oficina Tècnica del Parc Natural perquè les brigades ho arreglen.

Aquests senders estan descatalogats per la Federació de Muntanya de la Comunitat Valenciana, per la qual cosa considerem, que els treballs que estem realitzant, permetran que tornen a formar part de l'esmentat catàleg. S'estan establint els contactes oportuns amb la Federació perquè així siga.

Si algú de vosaltres vol participar en aquest voluntariat, adreceu un correu electrònic a la SASE i vos informarem.



LA SEU DE LA SASE

La nostra seu es troba al c/ Puríssima, 18 de Nules i us recordem que està oberta tots els dimecres de 18 a 20 hores i romandrà tancada de l'1 de juliol fins al 15 de setembre. Al local podeu trobar llibres, tríptics, quaderns, mapes de rutes, viatges de tot arreu, i sobretot dels viatges i excursions que hem fet.

Els socis podeu demanar préstec de mapes, llibres o qualsevol cosa que siga del vostre interès.

També admetem donació de llibres i mapes.

PLÀSTICS EN EL MAR

Als anys 70 del segle passat, Jacques Cousteau ja advertia que la Mediterrània estava en perill i assegurava que els humans havíem fet més mal a la Terra i a les seves aigües durant el segle XX que en tota la història de la humanitat.



El problema

Els plàstics han pres la terra, la seua creixent producció i el seu ús amenatzen contaminar cada racó del planeta i especialment la mar, destinació final de gran part dels plàstics, on perjudiquen seriosament la salut dels ecosistemes aquàtics i la supervivència de les espècies que els habiten. Els podem trobar a la platja, a les roques, surant a l'aigua i, fins i tot, a les zones més profundes. Des

de l'Àrtic fins a l'Antàrtida, a zones poblades i a illes deshabitades. Cada any, les mars i els oceans reben fins a 12 milions de tones d'escombraries.

La situació mundial és dramàtica, més encara si tenim en compte que la producció de plàstics s'acostarà en 2020 als 500 milions de tones (un 900 % més que en 1980). Aquestes quantitats i la fàcil dispersió i el lent procés de degradació que presenten, converteix el plàstic en l'enemic



Cada any arriba a mars i oceans l'equivalent en escombraries fins a

1.200 vegades
el pes de la Torre Eiffel.

Només el **30%** dels plàstics es reciclen a Espanya.

Una ampolla de plàstic triga uns **500** anys a descompondre's.

número u de mars i oceans. Usar-lo és un problema associat al mode de consum, ja que la majoria s'empra en els envasos d'un sol ús. Espanya n'és el cinquè productor de la UE.

Particularment perjudicials són els microplàstics, fragments inferiors a 5 mm que poden venir del trencament de trossos més grans o d'haver-se fabricat directament així, com és el cas de les microesferes que hi ha presents en productes d'higiene i neteja, com ara els exfoliants, les pastes de dents o els detergents. Es calcula que cada pot de 100 ml pot contenir entre 130.000 i 2,8 milions d'aquestes diminutes boles de plàstic que arriben a la mar a través dels desguassos, perquè com que tenen una mida tan reduïda no es queden atrapades als filtres de les depuradors. Estudis recents han observat que els animals marins ingereixen aquests microplàstics, cosa que els provoca bloquejos gastrointestinals i alteracions en els patrons d'alimentació i de reproducció. Però això no és tot: hi ha evidències que es transfereixen al llarg de la cadena alimentària i arriben fins als nostres plats.

I encara n'hi ha més, perquè tant els microplàstics com els macroplàstics tenen uns impactes econòmics i socials enormes. El fem acumulat a les platges afecta directament un sector turístic que depèn de la bona salut del litoral i del medi marí, mentre que les tasques necessàries de neteja suposen enormes despeses de diners públics.

La solució

Reduir l'ús i l'impacte que els plàstics tenen sobre els ecosistemes és responsabilitat de tots i totes,

tant de les administracions públiques com de la ciutadania. Els seus efectes, encara que ens puguin semblar imperceptibles, són demolidors, doncs s'estenen des de l'Àrtic fins a l'Antàrtida, i causen estralls en les espècies marines.

L'ús del plàstic és insostenible i és un clar exemple dels impactes de la cultura dels productes d'un sol ús. Per això cal anar a l'origen del problema i, en primer lloc, reduir la quantitat de plàstic que es posa en circulació i, tot seguit, apostar per la reutilització. Ja hi ha un moviment creixent de persones a tot el món que aposten per un estil de vida lliure de plàstics d'un sol ús.

Què hi fa Greenpeace

Reduir l'ús i l'impacte que els plàstics tenen sobre els ecosistemes és responsabilitat de tots, tant de les administracions públiques, com de les empreses fabricadores i de l'usuari.

Greenpeace forma part del moviment global Break Free From Plastics on centenars d'ONG d'arreu del món treballen per un futur lliure de contaminació per plàstics.

A més, a Espanya, Greenpeace demana al Govern, a les administracions locals i a les empreses que s'apunten a la lluita contra el plàstic i prenguin mesures per reduir-ne la producció i el consum, com ara:

Fomentar mesures basades en l'economia circular, on es prioritza la reducció i s'aposta per la reutilització de la matèria primera i de materials nous amb un impacte ambiental menor.





Eliminar l'abandó d'envasos i garantir-ne un reciclat correcte mitjançant la implementació de sistemes de retorn d'envasos.

Prohibir l'ús de microesferes de plàstic.

Fomentar la innovació i la implantació d'alternatives que redueixin l'ús de plàstics.

QUE PODEM FER NOSALTRES?

1- Canvia les bosses de plàstic per altres reutilitzables, carros o cistelles

2- No facis servir gots, plats i coberts de plàstic quan estiguis fora de casa

És millor portar els teus propis estris. Si compres menjar o beguda per dur demana que no te la donen embolicada en plàstics o porta els teus propis recipients i ampolles reutilitzables. A més, hi ha una gran varietat de palletes d'acer i altres materials en Internet. Porta una sempre amb tu i no facis servir les de plàstic.

3- Compra el teu menjar a granel i evita l'excés d'embolcall, com ara safates

És més barat, et permet triar la quantitat que necessites i a més la qualitat serà mejor.

4- Canvia els tàpers de plàstic pels d'acer inoxidable o vidre.

Emmagatzemar i / o escalfar menjar en els tapers de plàstic de tota la vida pot estar enverinant-te, ja que a l'escalfar el plàstic s'alliberen substàncies tòxiques.

5- Evita l'ús de cosmètics que tinguin en la seva composició microesferes de plàstic.

Polietilè (PE), polipropilè (PP) i / o niló. Normalment es troben en productes exfoliants. En el seu lloc, tria cosmètics amb components naturals com argila, closques de fruits secs o llavors.

6- Beu aigua de l'aixeta, no aigua embotellada.

Si l'aigua de la teva zona no és bona, pots utilitzar un filtre, és una petita inversió que et estalviarà una fortuna a l'any i a més és més sa.

7- Tria envasos per a les teues begudes i líquids que siguin retornables, com el vidre, en lloc de bric i ampolles de plàstic.

8- Redueix l'exposició del teu nadó al plàstic, no usant biberons de plàstic.

9- Cerca joguines de fusta, tela, o de làtex i cautxú natural.

10- Digues no a les maquinetes d'afaitar un sol ús.

Canvia per una maquineta elèctrica o bé de metall amb fulles substituïbles (les de tota la vida), el que et permetrà estalviar molts diners.

11- Intenta aconseguir productes d'higiene i cura personal que no estiguin envasats en plàstics i que no continguin microplàstics en la seva composició.

No és fàcil, però protegiràs la teva salut. Per exemple, usant pastilles de sabó en lloc de gel de bany o sabó en barra per afaitar en lloc d'escuma. Que siguin naturals i més sans. També hi ha raspalls de dents elèctrics o de fusta i pasta de dents en pastilles.

12- Evita els productes de neteja envasats en plàstics.

El bicarbonat, vinagre, sabó, olis essencials, entre altres, que s'han fet servir tota la vida per netejar i fer la bugada, són la millor manera de mantenir la nostra casa i roba netes sense fer-nos mal a nosaltres o al medi ambient.

13- Amb els encenedors de metall reomplibles, estalviaràs bastants diners i a més són més bonics!

14- Si és impossible reduir més el consum de plàstic, recorda reutilitzar aquests productes en la mesura del possible i, en últim cas, llençar-los al contenidor corresponent.



Font : Greenpeace

ARBRES A LA SERRA

L'AMETLLER I L'AMETLLA



Història i origen

És un arbre que prové de l'Àsia Central, les fonts consultades diuen que ve de l'antiga Mesopotàmia i Pèrsia i segurament ja estava arrelat per aquella part del mediterrani, perquè a la tomba de Tutankamon es van trobar ametlles.

Les dones de l'antic Egipte menjaven ametlles per guanyar pes i els homes quan feien llargs viatges pel desert s'alimentaven d'ametlles, dàtils i aigua.

En les llegendes de la Bíblia, el patriarca Abraham utilitzava vares d'ametller per construir corals on tancava els seus nombrosos ramats i el cèlebre bastó d'Aaron era una branca del referit arbre. A la Bíblia l'ametller simbolitza la vigilància i el bon fruit.

Ha estat un arbre venerat per les diferents cultures mil·lenàries. Els orígens del cultiu de l'ametlla data de fa 5 mil·lennis en orient, a les nostres terres va ser portat pels

fenicis o pels grecs (segons la font) mitjançant les rutes marítimes i des de llavors ençà forma part de la nostra cultura. En l'època musulmana, aquest conreu ja estava molt estès per tota la mediterrània i l'ametlla s'emprava en quantitat de receptes. A finals del segle XVIII uns missioners franciscans, amb el mallorquí fra Juníper Serra al capdavant, van plantar ametllers de les nostres terres a la regió californiana de San Diego.

Es troba a tota l'àrea mediterrània, prolongada fins a l'Iran i a l'Extrem Orient i també a Amèrica del nord. És un arbre que s'adapta bé a terrenys lleugers, secs i pedregosos, preferint el calcari, i viu en zones de clima temperat, estius càlids i hiverns suaus amb escasses gelades, per contra, li costa sobreviure en terres humides i impermeables i en ambients freds.

A les comarques del País Valencià forma part del paisatge que junt amb l'olivera i la garrofera han esdevingut els cultius tradicionals de secà.





Etimologia i Descripció

Ametller deriva d'ametlla, la qual prové del llatí amygdala. El seu nom científic prové del llatí prunus que significa cirerer silvestre i amygdala. Els epítets de les principals varietats dulcis dolç, pel seu fruit comestible o amarus pel gust amarg.

És caducifoli i pot arribar als 10 metres d'alçada, floreix entre els mesos de gener a l'abril i dona el seu fruit entre agost i octubre. Pertany a la família de les rosàcies, que és una de les més evolucionades i nombrosa en espècies. Es conrea per les ametlles, encara que cal tenir cura en diferenciar l'ametlla dolça de l'amarga que és tòxica i d'ús farmacològic.

Es multiplica per empelt sobre un patró d'ametller amarg, ja que aquest és més resistent. Les varietats més cultivades són: Desmai, Llangueta, Marcona, Comuna, Mollar, Vivot i Pou de Felanitx.

Beneficis nutricionals del fruit: l'ametlla

Les ametlles contenen gran quantitat de beneficis nutricionals, entre ells moltes proteïnes, riquesa en àcids grassos no saturats i fòsfor, el que fa que siga ideal per al rendiment intel·lectual i per alimentar el cervell. Té propietats analgèsiques i antiinflamatòries.

Un grapat d'ametlles pelades –de dotze a quinze–, té un valor calòric d'unes 112 quilocalories,





semblant a un got de llet sencera de vaca, però, a diferència d'aquesta, les persones sensibles a la lactosa o a la proteïna de vaca toleren més bé les ametlles.

El 50% del pes de l'ametlla són greixos, la majoria dels quals són àcids grassos monoinsaturats, en concret àcid oleic que potser us sona perquè és el mateix que el de l'oli d'oliva. Una dieta rica en aquest tipus de greixos –com és el cas de la mediterrània– té un efecte positiu sobre la regulació de contingut de colesterol i triglicèrids,

els greixos considerats “perillosos” per a la salut del cor i artèries.

El 20% de l'ametlla és proteïna, una proporció similar a la de la carn; per aquesta raó les dietes vegetarianes es poden beneficiar del consum habitual d'aquesta fruita seca. A més, és una de les poques fonts vegetals que conté un aminoàcid essencial –l'arginina– imprescindible en l'etapa de creixement dels infants.

Encara que no ho sembla, l'ametlla és la fruita seca amb la proporció més alta de fibra: el 15% de l'ametlla ho és i, d'aquesta, la majoria és del tipus soluble. La fibra soluble és idònia per provocar sensació de sacietat, afavorir el creixement de la flora bacteriana i estimular els moviments intestinals. També tenen un contingut elevat en calci; per exemple, 100 g d'ametlles aporten 235 mil·ligrams de calci, que és quasi el doble de calci que en 100 centímetres cúbics de llet (equivalent a mig got). I a més l'ametlla conté també un altre mineral valuós per als ossos, el magnesi, que facilita la fixació del calci a l'esquelet i també evita les temudes i doloroses enrampades.

Finalment, són riques en vitamina E, que és un antioxidant molt potent que ens protegeix dels radicals lliures i, per tant, amb efecte antienvelliment i també redueix el colesterol.



I a més a més de totes aquestes qualitats esmentades, embelleix la nostra serra quan es cobreix de flors a l'hivern.



PROGRAMACIÓ

Centre Excursionista de la Serra Espadà

Primavera - Estiu 2019

NOTA: Abans d'anar a qualsevol excursió cal consultar el nostre Facebook per si hi ha algun canvi: "Societat d'Amics de la Serra Espadà" o bé la pàgina web: www.serra-espada.org o Twitter.

DES DE LLUCENA (MAS DE LLORENS) A XODOS PELS ESTRETS

COL·LABORA: Rafa Vercher

DIFICULTAT: alta - **DURESA:** mitjana - **DESNIVELL:** 700 m - **Km:** 13

Diumenge 10 de març

Eixida: 8.00 h, Mercat de Nules i 8.30, c/Pintor Carbo-Blasco Ibañez, CS

Ruta: Passarem per l'impressionant paratge dels Estrets, pel mas de Llamba, pou Pardo i mas de Miravet. Salvarem dues xicotetes vies ferrades, molt ben equipades amb esglaons i cadenes d'uns quatre m d'alçada. Malgrat que aquests trams són poc complicats, no deuen participar en aquesta excursió les persones que tinguen vertigen o dificultat per grimpar.

Observacions: L'excursió transcorre per l'agrest paratge del curs alt del riu Lluçena. En aquesta zona el llit del riu és una rambla sinuosa, rocallosa i en alguns llocs molt estreta. Durant uns 5 km caminarem per damunt de les roques de la mateixa rambla i haurem de superar alguna zona pujant per esglaons de ferro.

Porteu esmorzar, dinar i aigua.

Inscripcions: Del 25 al 28 de febrer en secrsase@serra-espada.org o bé al 634540956

QUOTA: 15 euros



PER LES MUNTANYES DE BETXÍ

COL-LABORA: Miguel Ángel

DIFICULTAT: mitjana - **DURESA:** mitjana - **DESNIVELL:** 485 m acumulats - **KM:** 14

Diumenge 24 de març

Eixida: 8 h des del pàrquing del cementeri de Betxí.

Ruta: Betxí, les vinyes de Piquer, Penyes Altes, barranc de sant Anton, llom de la Gorreta i també podem baixar a veure les mines de Vicent, finalment Betxí.

Encara que anirem en cotxes particulars, cal inscriure's fins dijous 21 de març, per saber la gent que hi anirà.

Observacions: Cal portar esmorzar i aigua. Interessant excursió de migdia per a conèixer el bosc que envolta a Betxí.

XXV ANIVERSARI DEL GR36, LA TRANSESPADÀ

Col·labora: SASE

Dies 6 i 7 d'abril

Eixida: dissabte 6 d'abril, a les 6.00 h de Pintor Carbo- Blasco Ibañez CS i 6.30 h **Mercat a Nules**, en ruta cap a Montanejos.

Duresa: Alta **Dificultat:** Alta

8:00 h eixida de Montanejos a peu,

13:00 h dinar a Torralba de Pinar, a conte de cadascú,

19.00 h arribada a l'Alcúdia de Veo, el bus ens traslladarà a Onda, on ens allotjarem a l'hotel Gran Toledo en règim de mitja pensió.

Jornada de 32 km i 950 m de desnivell acumulat.

Diumenge 7 d'abril, 8.00 h eixida cap a Veo per a continuar el GR36.

14.00 h dinar al coll Roig per conte de cadascú,

19.30 h arribada a la Vilavella, el bus ens durà a Nules i CS.

Jornada de 25 km i 1.000 m de desnivell acumulat.

Inscripcions: del 11 al 15 de març

Quota: 85 euros, inclou allotjament en mitja pensió hotel Gran Toledo, i bus per als desplaçaments.

Excursió per a persones amb molt bona forma.



Del 17 al 23 d'abril

Eixida: dimecres 17, a les 17.00 h de l'auditori, c/Pintor Carbo de CS i 17.30 h mercat a Nules, en ruta cap a la Carolina, on dormirem a l'hotel la Perdiz (arribada cap a les 23.00 h) www.hotellaperdiz.es

Dijous 18, desdejuni i en ruta cap a Portimao, dinar i recorregut per les famoses platges: da Rocha i la Bahia. A la vesprada el bus ens durà a Lagos, on dormirem. Hotel dom Pedro, aparthotel.

Divendres 19, aquest matí farem una passejada per Lagos i les platges: praia dona Ana, praia Pinhao, d'uns 6 km i visitarem la ciutat.

A la vesprada el bus ens durà al cap de sant Vicente, on realitzarem una ruta de 6 km pels penya-segats i gaudirem de la posta de sol, segons alguns la més bonica del món. Com açò serà tard cal dur alguna cosa per a sopar.

Dissabte 20, eixida cap a l'Alentejo, ací farem un tram de la ruta Vicentina pels penya-segats, amb unes vistes impressionants, ruta de 9 km i 150 de desnivell. Després visitarem Aljezur i dinarem. En acabar el bus ens durà a Évora, pels voltants hi ha vestigis de més de 5 mil·lennis d'antiguitat. Repartiment d'habitacions i lliure. Pernoctarem a l'hotel Moov a Évora.

Diumenge 21, en desdejunar agafarem el bus que ens durà a visitar Estremoz, és una de les ciutats de marbre de l'Alentejo, emmurallada, amb un castell del s. XIII i nombroses cases d'estil gòtic i manuelí. En acabar, cap a les 12 h eixirem cap a Marvao, dinar i ruta de Marvao a Castelo de Vide, 10 km i -400 + 200, en acabar ens acostarem a l'hotel Sol e Serra.

Dilluns 22, eixirem cap a Galegos per fer la ruta del contraban del café. Ruta històrica de 9 km i +250. En acabar anirem a Castelo de Vide per visitar el poble (sinagoga, menhir, jueria, castell i fortalesa).

Dimarts 23, després del desdejuni, en ruta cap a Valencia d'Alcántara a veure el famós pont romà. Continuarem per a dinar a Tarancón i ja de camí cap a CS.

Inscripcions: del **25 al 28 de febrer**, a secrsase@serra-espada.org o bé 634540956.

Quota: 470 euros, habitació doble, en hab. ind. 105 més.

Inclou: 6 nits en hotel i desdejunis, bus, guies, excursions i assegurança.



NAIXEMENT DEL RIU CEDRILLAS

COL-LABORA: Miguel Ángel

DIFICULTAT: Mitjana **DURESSA:** Mitjana **DESNIVELL:** 400 m acumulats **KM:** 17

Diumenge 5 de maig

Eixida: 7.00 h de l'auditori de CS, c/ Pintor Carbo i 7.30 h, mercat a Nules.

Ruta: Eixirem de Cedrillas (1.334 m) cap a l'Alto de las Aceras, riu Millars, naixement del riu, Cerro de las Majadas (1.605 m) font de las Malezas i mas del Rebollar Alto, travessarem el riu Valbona i arribarem al Castellar (1.275 m), final de la ruta.

Observacions: Eixida en bus, cal portar, esmorzar, dinar, aigua, calçat i roba adequada.

Inscripcions: Del 24 al 26 d'abril al tel. 634540956 o bé secrsase@serra-espada.org.

Quota: 15 euros



LA PROVENÇA (Nyons, Vaison la Romaine, Avinyó, Gordes)

COL-LABORA: SASE

Del 15 al 19 de maig, amb la col.laboració de l'Ajuntament de Nules

Eixida: dimecres 15 a les 6 h del **mercat a Nules** i 6.30 h de l'auditori, c/ Pintor Carbo a CS.



En ruta cap a Nyons, arribada cap a les 15 h i visita al poble de Nyons. Cap a les 19 h anirem al càmping on ens allotjarem: <http://www.le-sagittaire.com/> són bungalous de tres habitacions dobles, bany, cuina i terrassa.

Dijous 16, excursió al mont Serain i al mont Ventoux, 10 km. i 550 desnivell.

Divendres 17, ruta per Saint Julien i visita a Vaison la Romaine, 9 km i 500 desnivell.



Dissabte 18, ruta per Remuzat, 12 km i 600 desnivell

Diumenge 19, visita a Avinyó i tornada cap a La Plana.

Inscripcions: del 25 al 28 de març a secrsase@serra-espada.org o bé 634540956

QUOTA: 350 euros.

INCLOU: Bus, allotjament 4 nits en bungalows, 4 desdjunis i 2 sopars al restaurant, assegurança i guia.

A L'HORA DE TANCAR EL BUTLLETÍ NO TENIM MÉS INFORMACIÓ PER PART DELS GUIES, VOS L'ENVIAREM EN BREU.

ROGATIVA VALLIBONA - PENA-ROJA

COL-LABORA: CECastelló

DIFICULTAT: alta - **DURESA:** alta - **DESNIVELL:** 900 - **KM:**27

Dissabte 18 de maig

Eixida: 6 h c/ Pintor Carbo a CS.

Observacions: Cada set anys, els habitants de Vallibona renoven el seu agermanament amb el poble de Pena-roja anant en rogativa, tot recordant que, segons la llegenda, després de la gran mortaldat provocada per les pestes bubòniques del s. XIV, els fadrins de Vallibona s'emparellaren amb fadrines de Pena-roja per tal de tornar la vida al poble.

La rogativa ha esdevingut amb els anys, un motiu de trobada de multitud de senderistes. És una excursió per a gent preparada, però paga la pena fer-ho almenys una vegada.

Cal dur esmorzar, dinar i aigua. Sigueu puntuals a l'hora de l'eixida.

Inscripcions: Del **6 al 9 de maig**, secrsase@serra-espada.org o bé tel. 634540956

Quota: 10 euros



JORNADES ECOLÒGIQUES A LA MAR I LES ILLES COLUMBRETES

COL-LABORA: CECastelló

Dies 1 i 2 de juny.

Activitat realitzada conjuntament amb els Centres excursionistes de Castelló i Benicàssim.

Dissabte 1: Al Planetari del Grau, xerrada sobre la contaminació marítima, visita al centre d'Interpretació del PN de les Illes Columbretes on vorem un documental sobre les illes. Després jornada de neteja a la platja del Pinar. S'acabarà cap a les 13.30 h.

Diumenge 2: Viatge a les illes amb vaixell des del Grau de Castelló, desembarcament en el port Tofiño i visita a l'illa Grossa. Tornada al vaixell i bany en la badia de l'illa. Cal dur banyador, protector solar, menjar i aigua. Després de dinar tornada al Grau.

Quota: 55 euros i 50 els menors de 12 anys.

En aquesta activitat no és necessari participar els dos dies.



NIT AL PUNTAL D'ARTANA

COL-LABORA : Rafa

DIFICULTAT: MITJANA **DURESA:** MITJANA **TEMPS CAMINANT:** 5 HORES **DESNIVELL:** 500 M **KM:** 12

Aquest any canviem la nocturna de Castro pel Puntal d'Artana, amb unes vistes de la Plana espectaculars!!

Dissabte 15 de juny

Eixida: 19 h des del tanatori d'Artana (darrere de la gasolinera).

Arribada: Cap a l'1 de la matinada.

Ruta: Excursió circular al puntal d'Artana. Pujarem pel sender de la cova del Tronc i en arribar, prop del puntal podrem visitar algunes infraestructures de la guerra civil que ha recuperat l'ajuntament d'Artana, dins del projecte Muntanyes de la Guerra: trinxeres, barracons, lloc de vigilància...

Veurem la posta de sol i soparem al Puntal, des d'on podrem gaudir d'immillorables vistes sobre la Plana. Ja de nit baixarem pel Collaet Roig, per un sender ben marcat d'uns 5 km, dos dels quals són camí agrícola.

Observacions: Cal dur aigua i sopar, porteu si voleu, menjar i beguda per a compartir i celebrar l'arribada de l'estiu. Protector per als mosquits. Imprescindible una llanterna!



Un passeig per l'Alemanya més romàntica i cultural**Del 21 al 30 d'agost**

Aquest any vos proposem unes excursions per la “Suïssa Saxona” on el riu Elba transcorre per formacions rocoses, envoltades de boscos impressionants, ciutats medievals i castells majestuosos, que han inspirat a pensadors, artistes i músics. Entre ells Goethe, Schiller, Luter, Bach, Wagner, etc.

La primera part del viatge estarem a Bad Schandau, a la vora del riu Elba, on caminarem per National Park Sächsishe Schweiz, prop de Txèquia. També visitarem la Florència de l'Elba: Dresden, declarada patrimoni de la Humanitat.

Aquest any Alemanya celebra els 100 anys de la declaració de la República de Weimar i 100 anys del moviment de l'avantguarda de la Bauhaus que va revolucionar l'arquitectura i el disseny en 1919. A Weimar hi ha un museu d'aquest moviment, molt interessant.

Aquest viatge serà una ruta per la cultura i el patrimoni de Saxònia i Turíngia, a més de les excursions que farem per l'Elba i una pel bosc de Turíngia.

La segona part del viatge serà a Turíngia, visitarem Weimar, que mereix un dia d'estada, ací van viure Goethe i Schiller, Bach i Herder, atrets pel gran prestigi cultural de la ciutat. Uns segles abans també hi va viure i morir Lucas Cranach el Vell, encara podem veure la casa on va morir i un tríptic en una de les esglésies de la ciutat.

En Turíngia ens allotjarem a Erfurt, la seua capital, una urbs medieval amb molt d'encant, entre els seus fills il·lustres està Martí Luter.



Dimecres 21: Eixida a les 9.15 hores de l'auditori de CS, c/ Pintor Carbo i 9.45 h mercat a Nules per anar a l'aeroport de Manises. Arribada a l'aeroport de Dresden i d'allí ens traslladarem en bus a Bad Schandau on estarem 6 nits.

21/08 LH1161 Valencia – Frankfurt 12:50 – 15:15

21/08 LH 214 Frankfurt – Dresden 16:50 – 17:55

Dijous 22: Excursió, visita a la fortalesa Königstein i marxa pels voltants, passeig en vaixell inclòs.

Divendres 23: Excursió per la zona.

Dissabte 24: anada a Dresden, visita de tot el dia a la ciutat.

Diumenge 25: Ruta per Txèquia.

Dilluns 26: Excursió pels voltants.

Dimarts 27: Eixida cap a Weimar i visita de tot el dia a Weimar. A la vesprada anirem a Erfurt on els allotjarem aquestos tres dies.

Dimecres 28: Visitarem Eisenach, castell de Wartburg i ruta per les gorges del Drac, de 10 km.

Dijous 29: visitar Erfurt, val la pena, o bé dia lliure i cadascú que faça el que vulga.

Divendres 30: En alçar-se, agafarem el tren cap a Leipzig, per veure la ciutat i cap a les 16 h agafarem el transport públic per anar a l'aeroport.

30/08 LH 165 Leipzig – Frankfurt 18:30 – 19:25

30/08 LH1164 Frankfurt – Valencia 21:05 – 23:20

A L'HORA DE TANCAR EL BUTLLETÍ ENCARA NO TENIM EXCURSIONS I PREUS DE VAIXELL I BUS. QUAN HO TINGAM VOS HO PASSAREM I HO PENJAREM A LA WEB.



Notes:

Devolució de l'import de les excursions:

Autobús d'un dia: si s'avisava abans de 48 hores, es tornarà un 60%.

Autobús+ allotjament: avisant amb una setmana d'antelació es tornarà un 66%, i entre una setmana i 48 hores es tornarà un 40%.

En el viatge d'estiu s'especificarà cada vegada.

El no presentar-se a l'autobús comportarà automaticament la pèrdua de tot abonament.

Aquesta norma regirà sempre que no s'especifiquen altres condicions en l'explicació de cada excursió.

Abans d'inscriure's, cal assabentar-se de les característiques de cada excursió per comprovar si es correspon amb les possibilitats de cadascú i per portar equipament adient al recorregut. En tot cas, cada persona assumirà el risc que comporta participar en l'excursió elegida.

L'excursionista és responsable de tot perjudici o lesió que pugui causar-se a si mateix, a tercers o al medi ambient.

Les persones que no tinguen la llicència federativa, aviseu i se vos tramitarà una assegurança en accidents de muntanya, preu: 3 euros per persona/dia.

Comptes on ingressar les excursions, a nom de: Societat d'Amics de la Serra Espadà

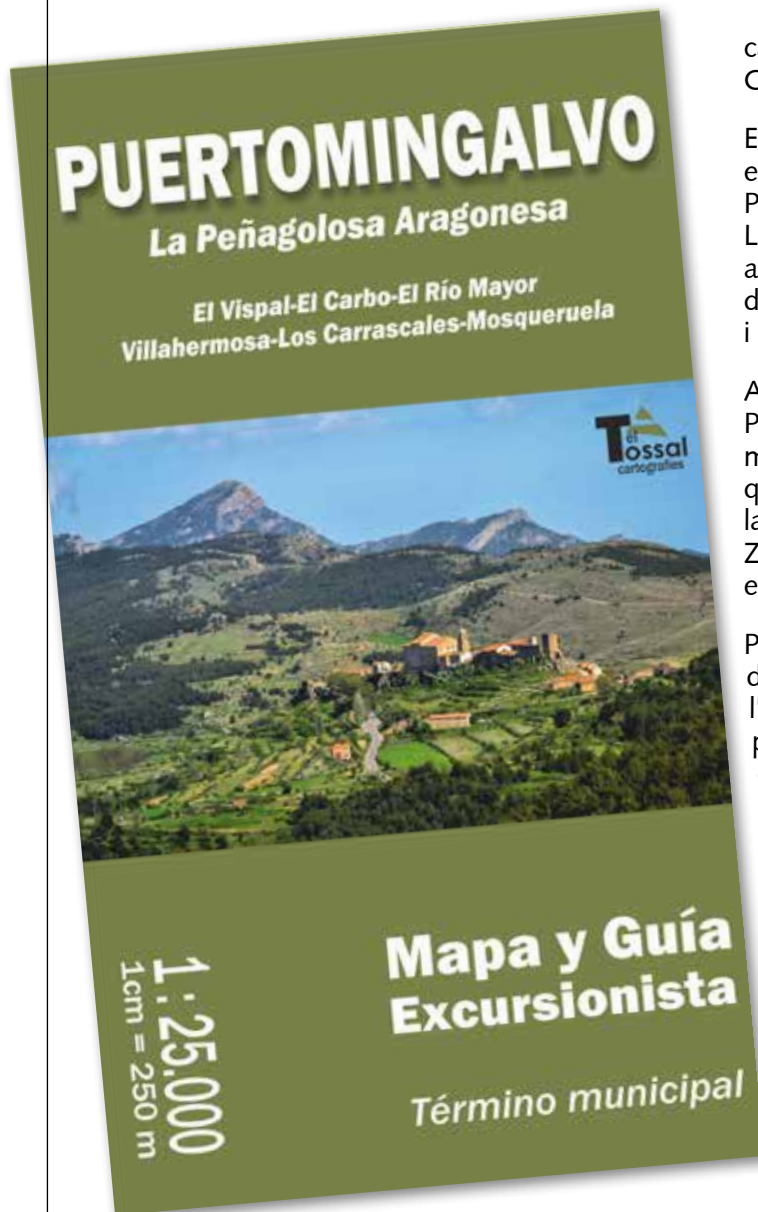
BANKIA, IBAN: ES09 2038 6496 51 3000035079

Banc Santander, IBAN: ES41 0049 5538 69 2716050905

Caixa Rural la Vall, IBAN: ES36 3111 5004 66 1152522023

PUERTOMINGALVO

LA PEÑAGOLOSA ARAGONESA



El nou mapa de El Tossal Cartografies

El mapa de Puertomingalvo. La Peñagolosa Aragonesa inclou tota l'àrea que s'estén d'est a oest entre Penyagolosa (1814 m) i Tavas (1514) i de nord a sud entre Mosqueruela i Villahermosa.

El senderista té a les mans una eina que el guiarà pels camins reials, calçades empedrades, passos, sendes... que des de l'Edat Mitjana han creuat aquesta zona i que han comunicat Sant Joan de Penyagolosa, El Puerto, Villahermosa, El Vispal i Mosqueruela i que enllacen amb la resta dels

camins de Vistabella, Xodos, Llcena, el Castillo, Cortes, Linares...

Es cobreix un ampli territori de gran tradició excursionista. Abasta tot el Parc Natural de Penyagolosa, on trobem les tres principals rutes: La pujada al Pic, El barranc de la Pegunta i La volta al Pic. Si aquesta zona està a l'ombra, a la solana de Penyagolosa trobem: los Rincones, la Golosilla i Bibioj.

A part de les dues elevacions de referència al mapa, Penyagolosa i Tavas, hi ha un important nombre de muntanyes amb unes panoràmiques espectaculars que fa que valga la pena l'excursió: el Cerro de la Torre Quemada (1723), las Sampolas (1705), el Zafranar (1701), la Fita (1649), el Pelejero (1608), el Gallo (1504)...

Pel que fa a les rutes, el recorregut del GR-7 des de Sant Joan fins a Villahermosa (que discorre a l'inici per la Llama Plana i després per tot El Carbo) presenta molts punts interessants, entre els quals destaca el Chorrador del Carbo situat als voltants de Casa Cardas, el Molí Estrella i la Molineta. La ruta Puertomingalvo-Sant Joan és una de les indispensables, igual que la de El Puerto-el Chorrador del Arquero. El Camín Real del Puerto a Villahermosa, el de Mosqueruela a Vistabella, el de Villahermosa a El Vispal..., travessen zones molt interessants a més de conformar la xarxa de comunicació tradicional entre els diferents pobles.

Puertomingalvo és el lloc del naixement del riu de Montlleó: neix com la rambla del Puerto, a partir del molí Lluna comença a denominar-se el riu Sec i a partir del molí dels Ullals ja és batejat com a riu de Montlleó, que després, en confluïr amb la rambla Carbonera, es convertirà en la





Rambla de la Viuda, un dels afluents del riu Millars. També neix a El Puerto, la Ramblica o la Rambleta que posteriorment es converteix en el riu Majo, afluent del riu de Montlleó. L'altre curs fluvial del territori és el riu Linares (o riu Mayor) que quan s'uneix amb El Carbo conforma el riu Villahermosa. Els rius, barrancs i rambles configuren ecosistemes particulars dins de la zona de muntanya a la que estan, amb la seva vegetació i relleu característics, i presenten una gran varietat de microparatges: El Plano, La Badina...

El mapa de Puertomingalvo. La Peñagolosa Aragonesa ha plasmat la toponímia tradicional, continuant la transmissió oral dels masoveros i masovers. Ells han conservat els topònims, alguns des de l'Edat Mitjana i els segles posteriors (las Sampolas, el Minguisert, la Loma Vidal, el Chorrador, la Peña Gatell, el Pinarico los Lobos...) i altres propis del segle XIX i XX. En aquest sentit, el mapa de El Tossal Cartografies contribueix a difondre el patrimoni immaterial que constitueixen els noms geogràfics.

En la retolació de la toponímia tradicional s'ha respectat el valencià i el xurro. De fet, la toponímia és un exemple de la border culture i de la convivència de les dues comunitats lingüístiques de Penyagolosa al llarg dels segles. El xurro és la varietat lingüística pròpia de la Penyagolosa aragonesa i presenta tres estrats lingüístics (l'aragonès, el català i el castellà). S'ha corregit la castellanització de l'aragonès i valencià que presenten els mapes oficials. Quan ha estat possible s'han retolat els topònims bilingües. Els masoveros i els masovers ens han ensenyat que

la toponímia bilingüe, la toponímia híbrida i els endònims emprats són tan naturals per a ells que no es pot entendre la zona de Penyagolosa sense tenir en compte la tradició oral dels que l'habiten.

En general, no hi ha dificultat per identificar els elements castellans i valencians en la toponímia, però el desconeixement de l'aragonès ha portat a retolar barbaritats en els mapes oficials. Com a exemple posarem El Carbo, retolat com a Carbó en valencià i també com Carbón en castellà, quan en aragonès (i en xurro, pel component aragonès que presenta) designa l'au nocturna *Strix aluco* i així és utilitzat pels masoveros i masovers de Penyagolosa.



ANECDOTARI VII

VIATGE AL TIROL. AGOST 2018

I la maleta?

Aquest viatge era molt abellidor i les places s'esgotaren el mateix dia, per això decidiren ampliar-ne i deu persones no viatjaren amb Lufthansa (LH) des de València a Munic, sinó que partiren des de Barcelona amb Vueling (VY) i encara que arribaren abans, els sorgí un problema i tardaren més que nosaltres en anar al bus, vingut des de Castelló que ja ens esperava a l'eixida de l'aeroport.

Puntualitat en el vol de VY i arribada a l'hora prevista a la capital alemanya, acudeixen a replegar l'equipatge a la cinta transportadora, dues maletes roden perdudes i aviat del grup xicotet de la SASE, nou ja tenen la maleta a la mà. Luky un poc preocupada segueix atenta a veure si surt la seva maleta blava amb cremalleres i quatre rodes, observa que tothom està preparat per a eixir, però no la veu per cap lloc. Quan paren la cinta té clar que l'han extraviada. Presenta una queixa escrita a mà, descrivint com era la maleta, el color i grandària. Ella previsor, com si s'ho olorara portava el nom i l'adreça ficada. La dificultat afegida era que nosaltres no ens anàvem a quedar a Munic, ja que la primera destinació era Salzburg a l'hotel Arena City.

Eixa maleta ja començà en mal peu. Quan estava ficant la roba, en tancar-la en clau per comprovar si funcionava bé, després fou impossible reobrir-la, empraren un tornavis i quedà trencada i col·locà un pany de maleta.

A l'equipatge de mà Luky sols portava la roba de mudar, però li feia falta la indumentària per a les excursions i qui sap on parava. Ara venia el problema: sense botes, motxilla, samarretes, etc. no era gens fàcil anar d'excursió, però tot té solució, la generositat dels "sasers" no tardà a aparèixer començant pel que semblava el més difícil, unes botes del número 39. Seguiren mitjons, pantalons, samarretes i polars i ja tenim equipada de muntanyera a Luky.

Sense proposar-se-ho no li va quedar altra que comprar-se el més imprescindible. Una motxilla "el pobre Miguel ja portava massa pes", pantaló curt, altre llarg, mitjons... Una bona compra. I pensar que les botes que s'havia dut estaven per estrenar! Totes les nits Luky es llavava la roba, com si estiguera en el camí de Santiago.

El mateix dia, Carme contactà amb la companyia, però com la reclamació no s'havia informatitzat, no li donaren raó. A la nit ja li digueren el codi per fer

el seguiment de la maleta. Del 17 al 20 la seva filla des de casa i un company des d'Àustria vigilaven, però sols ficava que estava "en busca" com si fos un malfactor. El dia 20 al matí rep un correu on li demanen les dades, correu i el contingut de la maleta. Luky, a força de maleir tot el que notava a faltar, ho recordava perfectament. Quan li venia la ràbia, Miguel es feia el fonedís. A la nit truquen de VY per a comunicar-li que la maleta està a València, però nosaltres encara tardàriem cinc dies a tornar.

Per si no tenia prou en el maldecap de la maleta, en una de les excursions, al baixar del vaixell una paparra es ficà a la seva mà, a cap dels 49 que anàvem se'ls apropà. Però l'atracció fatal pels bitxos continuà i altre dia dinant en el bosc notà una picadeta al vel del paladar i tot seguit escopí el que tenia a la boca i una vespa atrevida aparegué entre el mos.

Arribà primer el seu equipatge que ella, i en preguntar les vicissituds li digueren que en facturació equivocaren la destinació i l'enviaren a París. La maleta igual que els bebés vingué de París.

Aquest incident tingué un final feliç, presentà les factures de tot el que havia comprat i recuperà els diners.

D'altra part, els del vol a València (LH) a l'arribada, Mari Ángeles trobà que a la seva maleta li faltaven dues rodes i també reclamà, per sort en pocs dies en rebé una nova i millor que la que portava.

Imma Vicent



VIATGE AL TIROL. AGOST 2018



VIRGÍNIAAAA, on pares?!

Un grup de 50 persones no és fàcil de portar, però en el cas del viatge al Tirol, sortosament cap persona es va retardar i tot va eixir de categoria, excepte en el darrer moment que els nervis van aflorar en veure que eren ja les 10.55 h i Virgínia no hi era. Les 11, l'hora acordada per anar a l'aeroport, tothom preparat, fora de l'hotel, l'equipatge ben col·locat al maleter i molts de nosaltres asseguts en el seu seient i Virgínia la de Tales, desapareguda.

En la visita guiada a l'òpera de Viena, Virgínia quedà decebuda en comprovar que allí no feien el concert d'any nou, era en el palau Musikverein. El dia abans de tornar ho va visitar per fora, però això per a ella no era suficient, necessitava veure la fastuositat de dintre.

Com cap persona la va acompanyar perquè pensàvem que no hi havia temps, ella tota sola va eixir cap al teatre. La visita guiada començava

a les 10 h i va finalitzar a les 10.40 h, li restaven 20 minuts per tornar a l'hotel Ibis, replegar l'equipatge i deixar-ho al bus. La boca del metro estava molt prop, davant de l'estació modernista de Kalsplatz, però en les presses es va deixar el plànol del metro on havia subratllat la parada per a baixar i se li va fer de nit quan li vam trucar per dir-li que l'autobús ja no esperava més. El grup de Vueling eixia 40 minuts abans que els que volàvem amb Lufthansa i no podíem entretenir-nos. A més, tant la seva maleta com la motxilla encara estaven a l'habitació i la seva companya ja havia deixat la targeta en recepció, Manolo va haver d'explicar la situació per a poder entrar a la 727 i baixar-ho tot.

Mentrestant, en el bus es van viure moments de gran tensió. Finalment vam decidir ficar el seu equipatge al bus per guanyar temps i que Virgínia acudira directament a l'aeroport. I curiosament va arribar abans que nosaltres.

Imma Vicent

PUBLICACIÓ AMB L'AJUD ECONÒMIC DE:



GENERALITAT
VALENCIANA



PUBLICACIÓ AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



DIPUTACIÓ
DE
CASTELLÓ

CUINAR EN VERD

COCARROIS



És un pastís tradicional de Mallorca, en forma de mitja lluna, d'origen àrab que es menjava a Quaresma perquè no du carn i també ho menjaven els jueus a la seua Pasqua.

Ingredients per la massa: 1 got d'oli, 1 got de sagí i 1 got d'aigua, sal i farina la que admeta.

Per al farcit: 1 coliflor menuda, 2 manolls de bledes, pebre, pebre roig, sal, oli, panses i pinyons. Tots aquests ingredients en cru.

Preparació: en un recipient afegim els ingredients de la massa i es barregen fins que no s'apegue la pasta a les mans i ho deixem reposar.

Per al farcit cal tallar les verdures a trossets menuts, afegim el pebre negre, el pebre roig, panses i pinyons, sal i oli, es barreja tot i comencem a fer els cocarrois.

Per a elaborar els pastissets es fan primer unes boletes de la massa i s'aplanen en forma redona, com un pastisset de tomata, posem el farcit de verdura i es tanca fent uns pessics a la part de damunt del pastís.

Ficar-ho al forn a 200 °C uns 45 minuts més o menys, quan estiguen cuits al gust es trauen.

Cal dir que el farcit pot ser d'altres verdures però aquestes són les tradicionals.

GOUGÈRES



És un entrant típic de la Borgonya.

Ingredients: 75 g de formatge comté ratllat, 75 g de mantega, 150 g de farina, 25 dl d'aigua, 4 ous i un polsí de sal.

Preparació: tingueu a mà un cassó i una espàtula.

Preescalfar el forn a 200 °C.

En el cassó posar l'aigua, la mantega i la sal al foc per bullir la barreja. Una vegada comence a bullir ho trauu del foc i aboqueu la farina d'un cop treballant-la enèrgicament amb l'espàtula.

Deixeu refredar un poc la massa obtinguda. Afegiu els ous 1 a 1 i barregeu-lo en la massa amb l'ajut de l'espàtula, fins que no estiga el primer ou ben absorbit per la massa no afegiu l'altre i així a poc a poc els 4 ous.

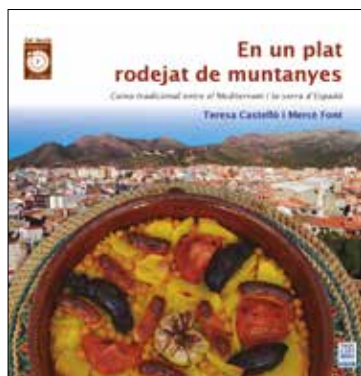
Afegiu el formatge ratllat i ho mescleu.

Poseu un paper vegetal en una safata i de la massa obtinguda aneu fent boletes menudes i un poc separades per posar-les al forn. Uns 25 minuts, quan vegeu que les boletes estan daurades cal traure-les i ja hi són llestes per a menjar.

Al formatge se li pot afegir trossets de pernil o d'olives, per donar-li un altre sabor.

Jean Paul

NOVETATS BIBLIOGRÀFIQUES:



EN UN PLAT RODEJAT DE MUNTANYES

Autores: Teresa Castelló i Mercè Font

Editorial: Trencatimons Editors

Col·lecció: Cassoleta de Pasqua, núm. 1

Preu: 18 euros

.....

El llibre reproduceix una quarantena de receptes tradicionals de la Vall d'Uixó, que, com és natural, són compartides majoritàriament per altres pobles de la Plana, encara que en cada lloc presenten peculiaritats. No són menjars, com s'estila ara, d'elaboració sofisticada i ingredients exòtics; al contrari, les autores, mare i filla, han rescatat la llibreta d'anotacions que anava escrivint la mare i àvia respectiva i n'han triat alguns dels menjars més representatius. S'entén, per tant, que els ingredients són ben fàcils de trobar, perquè les generacions que ens han precedit només tenien a mà el mercat, la tendeta del veïnat o l'hortet de subsistència, ni podien acudir als hipermercats, que encara no s'havien inventat, ni els passava pel cap de desplaçar-se a una ciutat a comprar uns productes que probablement no sabien ni que existien. Però les mantenidores i transmissores d'aquesta cultura popular (que solien ser dones) sí que tenien abundant sensibilitat i bon criteri per a aconseguir, amb mitjans senzills, resultats excel·lents. L'interès d'aquest llibre, per tant, és no tan sols gastronòmic, sinó també etnològic.

Les receptes estan escrites en un llenguatge clar i concís, sense distraure's en divagacions sobrerres, i van acompanyades de fotos prou expressives.

Josep Font



L'ART DE CAMINAR, UN VIATGE A ESCALA HUMANA. VVAA

Edita : Altaïr Magazine

192 pàgines

.....

Caminar és la primera forma de viatjar, d'anar més lluny. Caminem (i ensopeguem) al camp i a la ciutat; entre muntanyes i en les planes; per Colòmbia, Escòcia, Guatemala, Japó, Perú o Galícia; per Londres, Tòquio, Nova York i Bombai. Caminar és preguntar sense esperar resposta, és fugir de la nostra ombra en una recerca incerta al ritme del camí i entre signes d'interrogació.

En aquestes pàgines ens vam embarcar en el "viatge a escala humana", que ens permet redescobrir territoris des dels camins: l'antic Tokaido japonès, el Mur d'Adrià al nord d'Anglaterra, la Petite Ceinture parisenca, les corredoiras gallegues ... També comprendre les emocions i idees dels pelegrins religiosos de Ayacaba, al Perú, o qualsevol que hagi sortit als carrers per protestar amb els peus. I entendre el passeig com a desafiament: el de totes les dones castigades per exercir la més simple de les llibertats, la de caminar per la seva ciutat. Caminar com a acte de llibertat, de pensament, de creació.

Un nou número temàtic d'Altaïr Magazine amb textos de Jordi Bescó, Jorge Carrión, Eva Cid, Pau Faus, Esteban Feune de Colombi, Carolina Gamazo Aramendia, Anna Maria Església, Ander Izagirre, Pedro Montesinos, Ruth Pérez de Anucita, Glòria Serrano, Pallavi Shrivastava, Rebecca Solnit, Jiro Taniguchi, Henry David Thoreau, David Torres, Mario Blat, Jeremy Wood, Ralph Zapata Ruiz i Mariana Zuñiga.



Societat d'Amics
de la Serra Espadà