



<b>Pastisseria RAGA</b> Major, 105 - Telèfon 977 72 03 53 ULLDECONA	<b>BAR EL REBOST</b> Carrer Calvari, 57 - Tel. 977 57 32 18 ULLDECONA	<b>Video-Foto MILLAN</b> EUROCHROM - Laboratori Fotogràfic Distribuïdor Videos JVC Avgda. Ramon Salomón, 19 - Tel. 977 72 03 63 ULLDECONA
COOPERATIVA AGRÍCOLA D'ULLDECONA, S.C.C.R.L. <b>OLI VERGE D'OLIVA</b> <b>ACOMONT</b> Vendes: Major, 175 - Tel. 977 72 00 07 ULLDECONA	<b>SUMINISTRES "LA SÈNIA"</b> JOAN CORDOBA I SERRA Materials Construcció - Decoració LA SÈNIA - ULLDECONA	<b>Mobles A R N A U</b> Sant Lluc, 12 - Major, 82 Tel. 977 72 03 58 ULLDECONA
<b>Pastisseria millán</b> Major, 115 - Tel. 977 72 02 82 ULLDECONA	<b>ELECTRODOMÈSTICS, C.B.</b> c/. major, 153 - tel. 977 72 06 38 - 43550 ulldecona (montsià)	<b>FINQUES 10</b> Més de 30 anys dins del món immobiliari Tel. 977 57 31 36 ULLDECONA agilitat i gestió immobiliària
<b>Carnisseria Olga, s.l.</b> AQUÍ, BONA CARN! c/ Major, nº 160 Tel. 977 72 04 64 43550 Ulldecona - TARRAGONA e-mail: carniceriaolga@eresmas.com	<b>Fusteria ENRIQUE BOSCH MARTÍ</b> Avgda. Escoles, 5 - Tel. 977 72 11 37 ULLDECONA	<b>RESTAURANT - HOTEL Bon Lloc</b> Antigua Ctra. Vinaroz, s/n. Tels. 977 72 02 09 - 977 57 30 16
<b>SOLISAN, S.L.</b> Agente de Seguros MAPFRE C/. Sant Antoni, 28 - Tel. 977 72 03 37 43550 ULLDECONA (Tarragona)	<b>INSTITUT DE BELLESA fes goig</b> C/. Sant Pasqual, 43 - Tel. 977 72 12 82 43550 ULLDECONA	<b>AGF AGF FÉNIX</b> Mestre Hierro, 5 - Ulldecona - Tel. 977 72 00 48 <b>AGENCIA SAUCH VILADOT - ASSEGUANCES</b>
<b>BLOC</b> Calvari, 52 Tel. 977 72 04 67 ULLDECONA PAPERERIA i REGALS	<b>R. GRAU, s.l.</b> <b>FERRATGES PER A MOBLES</b> Major, 104 - Tel. 977 72 06 87 - Magatzem: Ctra. Tortosa, s/n. Tels. 977 72 01 89 - 977 72 06 20 - Fax 977 72 11 15 43550 ULLDECONA (Tarragona)	<b>Forn de pa J. CASOLA</b> C/. Murada de Dalt, 37 - Tel. 977 72 08 24 - ULLDECONA



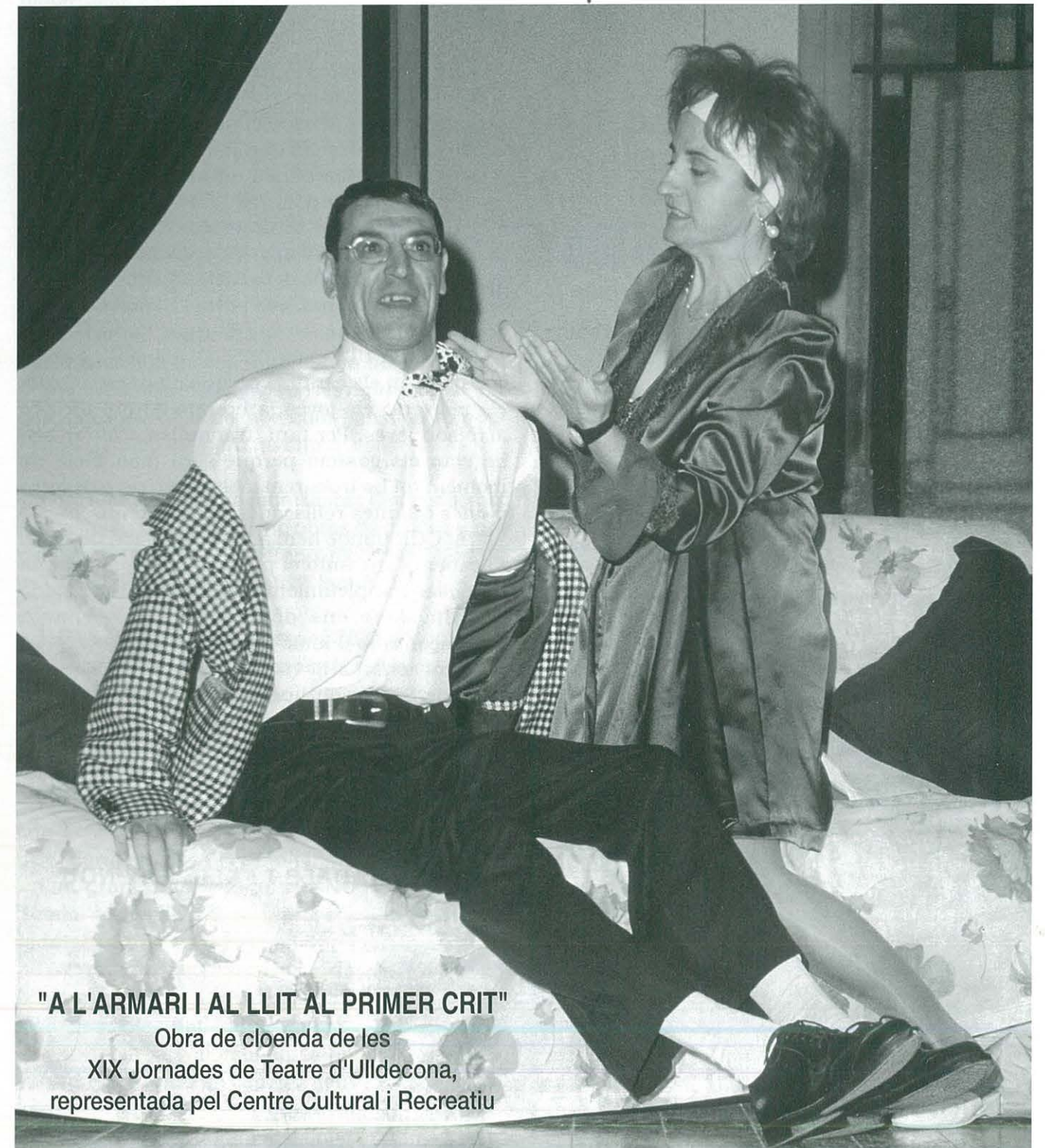
Cloenda de les XIX Jornades de Teatre d'Ulldecona

**CENTRE CULTURAL RECREATIVU**

NOVEMBRE-DESEMBRE 2001

Preu: 150 Ptes.

NÚM. 117



**"A L'ARMARI I AL LLIT AL PRIMER CRIT"**

Obra de cloenda de les  
XIX Jornades de Teatre d'Ulldecona,  
representada pel Centre Cultural i Recreatiu

# Í N D E X

	PÀG.
- Editorial .....	2
- Activitats del Centre Cultural i Recreatiu .....	3-5
- El dimoniet .....	6-7
- Novetats Filatèliques .....	8-9
- El bocadillo, un fast-food mediterráneo .....	10
- Gastronomia .....	11
- Racó poètic .....	



Fundat l'any 1947

EDITAT AMB LA COL.LABORACIÓ  
DE LA  
DIPUTACIÓ DE TARRAGONA

#### DIRECTOR:

Josep A. Lázaro Puente

#### CONSELL DE REDACCIÓ:

Francesc Itarte Vericat  
Josep Lluís Cabañas Vidal  
Joan J. Roca Labernia  
Núria Ausensi Estellé  
Josep A. Lázaro Puente  
Isabel Bobes Castell  
M<sup>a</sup> Cinta Caballer Meseguer

#### DIBUIXOS:

Joan Riba i Costes

#### NOTES:

- El Consell de Redacció agraeix totes les col.laboracions, però es reserva el dret de la seva publicació.
- Aquesta revista, no es fa responsable de les publicacions que no vagin signades pel Consell de Redacció.
- L'exclusiva responsabilitat del text publicat ve identificat per la seva firma.

#### Edita:

CENTRE CULTURAL I RECREATIU D'ULLDECONA  
C.I.F. G - 43103332  
Major, 147, 1r. - Apartat Correus 52  
Tel. 977 72 11 66 - 43550 ULLDECONA  
D.L.: T. 1.227 - 1982

Imprimeix: gráficas  
montsià

C/. Migdia, 9 - Tel./Fax 977 57 31 60  
43550 ULLDECONA (Tarragona)

## Editorial

Per St. Andreu, aigua o neu. Això diu el refranyer popular, encara que enguany novembre s'ha acomiadat amb un dia assolellat i esplèndid que res feia recordar els freds i la neu ben a prop amb que fa pocs dies ens va obsequiar. Novembre és un mes plenament de tardor amb els canvis a la naturalesa que això comporta; un mes de record als avantpassats i una climatologia que ens fa pensar en l'hivern que s'acosta. Un mes diríem de transició.

Desembre pel contrari és un mes definitiu, de balanços i comprovacions, d'anàlisi de tot un any de treball i d'esforç, de festa i d'alegria perquè arribem al final d'un cicle que ens porta a les festes de Nadal, i pel que pareix, i després dels dies de fred, pluja i fins i tot neu, tornem al clima de fa anys, amb la neu i fred al seu temps.

Si fa un any rebíem amb expectació i esperança el canvi d'any, de segle i de mil·lenni, aquest 2001 que ens deixa definitivament situats en el tercer mil·lenni, ens porta l'ensurt del canvi de moneda a quasi bé tota Europa. El dia 31 mor la PESSETA i l'1 naix l'EURO. La gent gran ja sap què són els cèntims perquè quan eren petits els usaven i els joves ja ho aprendran que per això són joves. Per tant, tranquils i a mirar ben bé com els gastem perquè serà molt fàcil; de moment tot ho trobarem molt barat, però després d'unes quantes relliscades ja ho aprendrem.

Al CCR també hem arribat al final d'un cicle, i acabem l'any amb el programa que ens vàrem proposar completament realitzat i amb un saldo positiu. Això ens dóna força per tornar a començar amb il·lusió i renovada esperança. De moment tenim a la vista la vetllada de Reis i la festa de St. Antoni, però abans celebrarem les festes de Nadal que desitgem a tots puguin gaudir-les en PAU, un desigs veritablement difícil d'aconseguir. Ah, i sort en la Loteria; a tots no pot tocar, però a qui li toqui... que sigui per a bé. Adéu PESSETA, benvingut EURO.

### BONS NADALS I FELIÇ ANY NOU



PRODUCTES I SERVEIS INFORMÀTICS

VENDA I PROGRAMACIÓ D'ORDINADORS  
EQUIPS D'OFICINA  
PROGRAMES A MIDA I STANDARD

Plaça Sales i Ferré, 14  
Telèfon 977 57 32 57 - Fax 977 72 08 97  
43550 ULLDECONA (Tarragona)

olivetti

SYSTEMS  
PARTNER

## ACTIVITATS DEL CENTRE CULTURAL RECREATIU

### XIX JORNADES DE TEATRE DE TARDOR

(A manera de crítica per Pere Sans)

L'any passat aquestes Jornades de Teatre, després de divuit anys sense interrupció van arribar a la majoria d'edat, i ara ja podem considerar-les definitivament consolidades. Però entrem en els moments més delicats per a conservar la rectitud de l'arbre que és l'art de Talía, la musa que representa la comèdia i la poesia lleugera, amb la qual, tants moments bons hem passat, passem i fem passar.



"La visita que no va tocar el timbre", pel Grup "BELLES ARTS TEATRE", de Lleida

Entre els grups de teatre que ens visiten, difícilment n'hi ha cap amb el que no ens vinculi una amistat pels intercanvis en les representacions, llàstima que alguns de molt bons han desaparegut i altres segueixen, però hivernen...

De teatre se'n ha de representar, tant per actors grans, joves o infantils, amb obres de grans autors o de menys renom, però sempre recordant i portant a la pràctica que el que estem fent és Art.

En les jornades d'aquest any 2001, recordarem que la primera actuació va ser la del grup Belles Arts Teatre de Lleida amb el que ens uneix una gran amistat, particularment amb el director Sr. Fonollosa, el qual, a més de ser oriünd d'Ulldecona ha participat con actor en representacions del CCR. Portaven una obra molt bona i d'un gran autor, Joaquín Calvo Sotelo. Va ser molt ben representada -sempre són apreciacions personals- i a l'altura de professionals, en un treball gens fàcil pel contingut de l'obra i que per ser tres personatges resulta pesada, però en cap moment va baixar el nivell ni el ritme. El públic va disfrutar durant tota l'obra.

El segon diumenge ens visita el grup "Flexus teatre" de Flix. El seu director Joan Martínez és fill d'Ulldecona i ha actuat amb el grup del CCR com a actor i director en dues obres. Van representar una adaptació del gran autor Reginald Rose, molt difícil d'interpretar per la seva qualitat, el seu contingut i la quantitat d'actors, catorze en total, que dificulta més la posta en escena. Un grup jove en el que valorem el gran esforç de direcció i d'actors. Encoratgem aquest grup a seguir endavant i felicitem el director pel seu gran esforç.



"Un dubte raonable" pel Grup FLEXUS TEATRE de Flix

El tercer dia Llop's Teatre SF/87, de Reus, amb el que també tenim amistat, ens va representar una gran obra, La intel·lectual de Santiago Rusiñol, i com totes les obres d'aquest gran autor, molta gent -dotze- amb les dificultats que porten les obres amb tants personatges. La posta en escena és sempre difícil, els esforços de la direcció molt grans i si no es lliga tot molt bé, sempre queden punts foscos que fan baixar la qualitat de l'obra.



"La intel·lectual", pel Grup "LLOP'S TEATRE SF/87", de Reus

El darrer diumenge d'octubre ens visita el "Navàs Grup Escènic" de Navàs, amb moltes ganes d'actuar a Ulldecona -segons els seus comentaris- pel local i en particular pel públic, molt entès en teatre i crític. L'autor de l'obra és el mateix director del grup i en la qual fan un gran treball tots els actors. Una gran obra i una molt bona direcció. Tothom va passar una tarda molt agradable pel contingut i saber fer. Grans aplaudiments i ben merecuts.



"Sentiments dividits", per "NAVÀS GRUP ESCÈNIC", de Navàs

El primer diumenge de novembre el Grup de Teatre del Foment Cultural de Súrria, també molt coneguts per haver-nos visitat altres vegades i pels intercanvis, van representar una comèdia còmica portada amb un ritme adequat i uns actors preparats, amb veterania escènica per fer passar al públic una tarda agradable i ho van aconseguir.



"No et vesteixis per sopar", pel "Grup de Teatre del Foment Cultural de Súrria"

La sisena jornada, els nostres amics de St. Jaume d'Enveja, van representar "L'autèntic amic" de Carlo Goldoni, un dels millors escriptors de caire naturalista. Les seves obres avui en dia encara es representen a tot el món pel seu teatre de text a l'altura dels millors escriptors. Creà en el seu temps una nova línia del saber fer, buscant que els seus personatges s'expressin amb un llenguatge viu i natural, d'acord amb el paper i personatge que representen, sense improvisacions per no crear una vulgaritat dins l'obra per part de l'actor en els seus artificis. Per aquest motiu fou molt criticat.



"L'autèntic amic", pel "TEMPO TEATRE", de S. Jaume d'Enveja

Totes les grans obres porten un gran treball i com és molt natural i lògic els grups de teatre hem d'aspirar a més. S'ha de felicitar a tot el grup per l'esforç realitzat en la interpretació d'aquesta gran obra i aquest text inconfusible de Carlo Goldoni, en el qual s'ha de tenir molta cura per no caure en la monotonia durant tota l'obra.

I per últim, l'actuació del Grup de Teatre del CCR per commemorar les XIX Jornades de Teatre de Tardor, amb una obreta còmica bodevillesca que va delectar a tots els assistents pel ben representada, amb un ritme d'AVE i una graciositat desmesurada que van saber donar-li actors i actrius amb el seu saber fer, donant el toc final i .... recordant al públic que l'any vinent hi tornarem a ser, perquè hi ha unes persones que a l'ombra, des de la polèmica de l'any, planifiquen el que puguin ser l'any vinent.



És molt il·lustratiu la posició crítica que puguin mantenir tant les entitats organitzadores com els grups que actuen, tots en el mateix context, superant-se cadascú en lo d'ell i buscant una literatura teatral en la que saber examinar ben a fons, d'on venim i on volem anar, per a que les entitats culturals siguin precisament això, creadores i repartidores de cultura, del saber fer dins les seves possibilitats, per a que uns actors vinguin a representar i el públic vingui a gaudir del bon treball creant il·lusió.



"A l'armari i al llit al primer crit", pel "Centre Cultural i Recreatiu d'Ulldecona"

Diuen que el teatre és una mentida, a la que tots tornem a veure sabent que ens enganyen, però és que el teatre és ficció i com a tal, és Art. Per a aquest sentit tornem a veure'l i ens deixem enganyar.

Des d'aquestes línies el CCR vol agrair als grups invitats la seva col·laboració i al públic a més de la fidelitat d'acudir a les representacions un any rera l'altre, el seu comportament exemplar, com en pocs llocs es veu. GRÀCIES A TOTS.

## 5 de gener, Vetllada de Reis

El proper dia 5 de gener com és ja costum abans de la cabalcada de Reis, preparem una sessió de cinema per als menuts. En la mateixa farem el lliurament de premis del XXXII Concurs de Pessebres i a continuació a l'arribada dels Reis, el repartiment dels regals. Els interessats podran portar-los a l'Orfeó de les 12 a les 14 hores.

## Festa de Sant Antoni

El proper dia 20 de gener celebrarem la festa de Sant Antoni amb els actes acostumats: Missa, desfilada d'animalets de tota mena, benedicció i repartiment de neules. A més preparem alguna cosa més. Us esperem a tots.

## XXXI Concurs Literari Sant Jordi

Us avancem que per al dia de St. Jordi, 23 d'abril, ben aviat convocarem el XXXI Concurs Literari. Els qui pensem concursar aneu preparant els escrits perquè després tot són presses. Animeu-vos i participeu.

# EL DIMONIET

Hi havia una vegada un país tant petit, tant petit que no es tardava més d'una setmana en travessar-lo, tot i anant sense massa pressa. Com era tant petit, ni rei hi havia. Els seus habitants eren prou assenyats i no hi havien més problemes que els anys de seca i els anys de son. Els anys de seca les plantes es marcien i els fruits eren petits i pocs. Els anys de son la gent tenia poques ganes de fer les coses i qual-sevol empresa tardava i tardava en enllestir-se. A pesar de tot, la gent vivia i gaudia amb poc i els anys passaven sense pressa i sense pausa. Les portes s'obrien en acabar-se l'hivern i es tornaven a tancar quan la tardor ja finia i el fred s'acostava; mentrestant eren obertes per a tothom i, mullar-se, anant pel carrer era difícil perquè tots oferien aixopluc a la gent que passava, a més de convidar-los a prendre qualsevol cosa per templar el cos. Els casaments era cosa de tots i es posaven a la plaça per saludar els nuvis i desitjar-los sort. El bateig era una festassa i alts i baixos, prims i grassonets participaven cantant, ballant i bevent vi de la collita. Però, una vegada, un dimoniet de poca reputació va passar per aquell país i va pensar que, si podia emportar-se una sola ànima d'aquella terra, tindria una bona paga pel seu treball i deixaria d'anar pels mons cercant algú per portar a l'infern. A l'estiu, no li sabia mal perquè del calor de l'infern passava a la caloretta de l'estiu, però, a l'hivern, era una dissort; feia un fred que pelava i les galletes malignes passaven de rosades a morades. Feien una fila els dimonis de quarta, que eren els encarregats de pujar a la terra que, tan bon punt arribaven a l'infern, tot eren rialles i burletes. Ja venen els de la neu! - deia sempre algun graciós, sense parar de remenar la caldera, i tota la planta era un murmur i un somriure. Els nouvinguts desencadenaven els condemnats i, després de signar el registre amb ploma de corb, anaven desfilant i maleint. N'estaven fins més amunt de les banyes d'anar a terres de fred i tots miraven i remiraven la cartellera d'ascensos per tal de deixar aquella ocupació i agafar-ne una altra de més agraïda.

- Tampoc deu ser tan difícil trobar algú que es vulgui vendre l'ànima! Porto tot un seguit d'oportunitats i de fortunes per repartir! Avui no m'aturo, perquè porto pressa, però, tan bon punt aplegui al meu departament de treball, aniré a la biblioteca per tal d'informar-me d'aquest país!



Tal com ho va dir, ho va fer; ell era un dimoni de paraula i, si no era el més espavilat de la seva promoció ni de bon tros i, a la guerra de Sant Miquel, no va aconseguir ni un trist plomell d'àngel, rebent garrotades per totes bandes que li van deformar des de les banyes fins a la cua, ell seguia sent un bon amic dels seus amics i un mal enemic dels seus enemics. Ni se'n va enterar quan va perdre la guerra perquè havia anat a cercar aigua, per netejar les ferides del seu company, quan li van caure una vintena de pedres al damunt i el van deixar estabornit. Quan va despertar ja estava ple de cadenes fins el coll i lligat a una roca de moltes tones. Va preguntar aquí i allà, a un i a un altre, però ningú li va treure l'aigua clara. Hem perdut, hem perdut! - li deien, però ell no se'n va enterar mai del que havien perdut.

Només sabia que abans podia llevar-se i anar a jaure quan li plaïa i ara només quan li tocava. Pel demés seguia sent qui obeïa i qui anava a fer encàrrecs dels altres. Però el fred li feia venir el mal humor i el mal humor li feia venir el mal de ventre. Va passar-se molta estona a la biblioteca regirant amunt i avall i preguntant a l'encarregat on podria trobar informació d'aquell país.

- Quin país? - li deia l'encarregat i, ell li feia dibuixos i més dibuixos, per tal de situar aquell tros de món. Després de quatre o cinc mals de cap l'encarregat va endevinar per on anava el dimoniet de quarta i, pujant escala de cargol amunt, fins que es va perdre de vista, va tornar al cap d'una bona estona amb un pergami ple de pols i d'aranyes; unes aranyes grosses i peludes que no calia dir que portaven un bon disgust: Qui havia vingut a desmuntar-los

la casa i la paradeta? L'encarregat li va llençar el pergami a sobre i de poc que no el deixa coix perquè pesava com un pecat i era difícil de manejar com si d'un sant es tractés. El dimoniet el va obrir i va començar a llegir. Tan ruc era que, davant d'aquelles estranyes paraules, no va poder copsar més que l'aneguet del començament? De poc que no plora i fa malbé la meitat de la biblioteca. L'encarregat es va acostar i, veient la ignorància d'aquell obrer de quarta, no va dir més que: Ho sento, no me n'havia adonat que és llenguatge antic, de quan només els frares sabien llegir i els homes sabien donar bastonades i empaitar les joves. Haurem de buscar un expert! Va deixar el dimoniet sol i va entrar en una cambra més fosca que la nit per treure tot seguit un homenet més vell que la gana i més blanc que la neu. Ell t'ho explicarà! -va dir l'encarregat-, tancant la porta, sen va anar volant.

El vellet es va netejar les lleganyes i va treure d'un raconet del vestit uns culs de got. Va refregar-se la boca un parell de vegades i tot d'una va començar a explicar-li tot el que deia aquell paper. Entre badalls i ulls clucs el dimoniet va entendre que aquell país era un país perdut en el temps i que era un mal negoci. Dotzenes i dotzenes de dimonis havia enviat el príncep de les tenebres i tot i així no havia pogut guanyar ni una trista escaramussa. L'infern havia abandonat aquell país a la seva sort i fins i tot havia llevat l'ambaixador d'aquelles terres. No diu gran cosa més! - va dir el vell i, acomiadant-se, se'n va tornar cap a la porta tot i esperant que algú el tornés a deixar entrar.

El dimoniet no es va deixar ensorrar pel desànim i se'n va anar cap a la seva cambra per preparar el farcellet de llarga estada. Posaria celles de gat, galtes de granota, ulls de colomí i plomes de voltor per tal de d'aconseguir un bon resultat de tan pobra fortuna. Sempre hi haurà algú que renegui i parli malament de l'alcalde o que esbatuï els nens i faci la traveta als vianants, ha d'haver algú per emportar!

No va tardar massa temps en arribar a la plaça disfressat de pidolaire i es va asseure a la vora de la font. No hi havia ningú, tots havien anat a la casa d'una iaia que feia 100 anys per cantar-li unes cançons. Quan ja van acabar, una dotzena d'ells va passar per la plaça i van veure el falç pidolaire. El més vell va dir: Pobre home, quina olor de sofre que fa, hauríem de rentar-lo i canviar-li la roba! No cal ni dir que no va tocar de peus a terra, d'allí al safareig va ser un somni, un tres i no res. Quan el dimoniet se n'adonà ja estava remullat i guarnit d'olors per totes bandes. Amb vestit net i fora d'olors fins i tot semblava un jove prou eixerit. Després va haver de menjar i, fins que no va tenir una panxassa, no el van deixar. Tip i fart de vi va perdre el seu nord i ni sabia que era ni que feia ni quin era el motiu de la seva estada. S'encomanà a Lucifer, a Satanàs i a tota la cort de prínceps per deslliurar-se d'aquell desori però allí no va aplegar ningú. L'havien deixat sol. Com se'n sortiria d'aquell cel. Estava massa neguitós per pensar, destriar i trobar el camí. Era millor esperar la nit i desitjar que el nombre de gent minvés per tal de treballar millor però va tenir mala sort. Aquella nit era la nit de les ànimes i es passarien tota la nit reunits, tocant les campanes i demanant al patró que tingués cura de tots els habitants que ara estaven a l'altra banda de la vida.

Un parell de vegades, va intentar obrir la boca per posar una mica de confusió, però el van omplir de botifarres. Emmalaltit i tocat de la germanor, va tocar el dos i no es va aturar fins el llit. De sobte despertà, una corrua de dimonis era allí present. Què havia passat? On era aquell país tan dolç? Un dels prínceps se'n reia i explicava a tota una munió de dimonis de segona com eren de ximplets els aprendents; tot s'ho creien, com podia haver un país sense rei, on estaria l'ordre i els que salven els altres. No podia existir.

El dimoniet va plorar, va plorar fins que el van deixar sol i va cloure els ulls, tot i intentant trobar aquell regne que li permetria deixar de ser un diable de quarta.



**Caixa Tarragona**

## Mes de maig-juny-juliol

### VILLA DE LUARCA

Fecha de emisión: 26 de Mayo de 2001.

Procedimiento de impresión: Huecograbado.

Papel: Estucado, engomado y fosforescente.

Dentado: 13 3/4.

Tamaño del sello: 40,9 x 28,8 mm.

Valor postal: 40 ptas. (0,24 euros).

Efectos en pliego: 50 sellos. Tirada: 1,2 millones.

S'ha emès un segell de correus dedicat a la vila asturiana de Luarca, localitat situada a la Marinya occidental asturiana, a la desembocadura del riu Negre i a la vora de la mar Cantàbrica. El segell reproduïx una panoràmica de la vila marinera i el seu port, unió de Luarca i el port que ha estat consubstancial i permanent.



### IV CENTENARIO DE LA MUERTE DEL CARDENAL RODRIGO DE CASTRO

Fecha de emisión: 1 de Junio de 2001.

Procedimiento de impresión: Huecograbado.

Papel: Estucado, engomado y fosforescente.

Dentado: 13 3/4.

Tamaño del sello: 40,9 x 28,8 mm.

Valor postal: 40 ptas. (0,24 euros)

Efectos en pliego: 50 sellos.

Tirada: 1,2 millones.



El Cardenal Rodrigo de Castro Osorio, segon fill de Beatriz de Castro, comtesa de Lemos i del comte Alvaro Osorio, va néixer el 5 de març de 1523 en lloc no conegut amb exactitud. Graduat en Cànon d'any 1552 a Salamanca, va ser ordenat sacerdot en 1559 i destinat a Galícia. Després fou nomenat Inquisidor, Conseller del Suprem de la Inquisició, bisbe de Conca, de Sevilla i finalment Cardenal. El rei Felip II el va nomenar Conseller d'Estat, càrrec que va mantenir també amb Felip III. Va morir a Sevilla l'any 1600. El segell reproduïx l'estàtua orant del Cardenal i al fons apareix la façana del Col·legi de Nostra Senyora de l'Antiga que va ser fundat per ell.

### LITERATURA ESPAÑOLA: LEOPOLDO ALAS "CLARÍN"

Fecha de emisión: 13 de Junio de 2001.

Procedimiento de impresión: Huecograbado.

Papel: Estucado, engomado y fosforescente.

Dentado: 13 3/4.

Tamaño del sello: 40,9 x 28,8 mm. Valor postal: 75 ptas. (0,45 euros).

Efectos en pliego: 50 sellos. Tirada: 1,2 millones.

El dia 13 de juny es va complir el centenari de la mort de Leopoldo Alas "Clarín". Nascut a Zamora, la seva vida i obra van estar íntimament lligades a Oviedo. Allí va realitzar el seus primers estudis i la carrera de Dret. Doctorat en lleis per la Universitat de Madrid, en aquesta etapa va freqüentar les tertúlies literàries i col·laborà amb diferents diaris on exercia la crítica satírica. En 1888 passà a exercir la càtedra de Dret Natural de la Universitat d'Oviedo, que compaginà amb la seva activitat periodística. Les seves obres mestres literàries son les novel·les: "La Regenta" (1884) i "Su único hijo" (1891). El segell recull un passatge del conte "¡Adiós Corde-ra!" junt al retrat de l'escriptor.



### SERIE BÁSICA

Fecha de emisión: 15 y 28 de Junio de 2001.

Procedimiento de impresión: Huecograbado.

Papel: Estucado, engomado y fosforescente.

Dentado: 12 3/4 horizontal y 13 1/4 vertical.

Tamaño del sello: 24,8 x 28,8 mm.

Valor postal: 100, 75 y 5 ptas. (0,60, 0,45 y 0,03 euros)

Efectos en pliego: 80 sellos. Tirada: Ilimitada.



Per atendre les necessitats postals, s'ha posat en circulació tres segells de l'anomenada sèrie bàsica en els que es reproduïx la imatge actualitzada de S.M. el Rei.

### ÁRBOLES 2001

Fecha de emisión: 22 de Junio de 2001.

Procedimiento de impresión: Huecograbado.

Papel: Estucado, engomado y fosforescente.

Dentado: 13 1/4.

Tamaño del sello: 33,2 x 33,2 mm.

Valor postal: 40 y 75 ptas. (0,24 y 0,45 euros).

Efectos en pliego: 60 sellos.

Tirada: 1,2 millones.



El segell de 40 ptas. està dedicat a l'olivera, l'arbre per excel·lència de l'agricultura mediterrània. Arbre sempre verd, que pot arribar a tenir entre 12 i 15 metres d'alçada, produeix com a fruit l'oliva, de la que després de premsat, decantació i filtrat, s'obté l'oli, element bàsic de la dieta mediterrània.

El segell de 75 ptas. reproduïx el faig, arbre que pot superar els 35 metres d'alçada. Té abundant fullatge, el que impedeix el pas dels raigs del sol. És un arbre molt estès per l'Europa central i menys per l'Europa meridional. La seva fusta és molt apreciada en ebenisteria.

### 25 ANIVERSARIO DE LA COPA DE S.M. EL REY DE FÚTBOL

Fecha de emisión: 6 de Julio de 2001.

Procedimiento de impresión: Offset.

Papel: Estucado, engomado y fosforescente.

Dentado: 13 3/4.

Tamaño del sello: 40,9 x 28,8 mm.

Tamaño del minipliego: 150 x 145 mm.

Valor postal: 40 ptas. (0,24 euros)

Efectos en pliego: 8 sellos y 4 viñetas.

Tirada: Ilimitada.



Amb motiu de celebrar-se aquest any la XXV edició de la Copa del Rei de Futbol, s'ha emès un miniplec commemoratiu amb 8 segells i 4 vinyetes.

### FIESTAS POPULARES

Fecha de emisión: 10 de Julio de 2001.

Procedimiento de impresión: Huecograbado.

Papel: Estucado, engomado y fosforescente.

Dentado: 13 3/4.

Tamaño del sello: 40,9 x 28,8 y 28,8 x 40,9 mm.

Valor postal: 40 y 120 ptas. (0,24 y 0,72 euros).

Efectos en pliego: 50 sellos.

Tirada: 1,2 millones.

L'emissió d'aquest any dedicada a les festes populars està formada per dos segells: el Cipotegado de Tarazona i els Gegants del Pi de Barcelona.

El segell de 40 ptas. està dedicat al Cipotegado. És una espècie de bufó, amb vestit de colors vius, que indica el començament de les festes patronals de Tarazona, festes en honor a sant Atilà, que es celebren del 27 d'agost a l'1 de setembre.

El segell de 120 ptas. està dedicat als Gegants del Pi, propietat de la parròquia de Santa Maria del Pi, que compleixen aquest any el 400 aniversari de la seva primera sortida al carrer. Degut a la seva importància i reconeixement històric, els Gegants del Pi, van ser cridats a participar en la cerimònia d'inauguració dels Jocs Paralímpics de Barcelona.



### LITERATURA ESPAÑOLA: BALTASAR GRACIÁN

Fecha de emisión: 13 de Julio de 2001.

Procedimiento de impresión: Huecograbado.

Papel: Estucado, engomado y fosforescente.

Dentado: 13 3/4.

Tamaño del sello: 40,9 x 28,8 mm.

Valor postal: 120 ptas. (0,72 euros)

Efectos en pliego: 50 sellos.

Tirada: 1,2 millones



L'emissió d'aquest segell és per commemorar el quatre-cents aniversari del naixement de Baltasar Gracián. Nascut a Belmonte, pròxima a Calatayud, va cursar estudis de Filosofia i Arts i després de Teologia, essent ordenat prevere en 1627, destinat a Osca i després en 1639 a Saragossa com a confessor del Virrei d'Aragó. És considerat un dels millors prosistes del barroc espanyol que ha influït enormement en els pensadors europeus.

PROGRAMES, REVISTES,  
TARIFES DE PREUS, CATÀLEGS,  
TALONARIS ALBARANS, FACTURES  
TAPES D'ANELLES,  
I TOT TIPUS D'IMPRESOS  
COMERCIALS I PUBLICITARIS

**gràfiques  
montsià**

C/. Migdia, 9 - Tel./Fax 977 57 31 60  
43550 ULLDECONA (Tarragona)



CAIXA D'ESTALVIS I PENSIONS DE BARCELONA

# EL BOCADILLO, UN FAST-FOOD MEDITERRÁNEO (1ª Parte)

per RITA SOLER MÁRQUEZ  
Farmacèutica Comunitària. Masters en Nutrició



Últimamente, el consumo de bocadillos como práctica habitual en nuestra dieta, no sólo en el hogar sino también en los establecimientos de restauración, ha ido aumentando de forma considerable. Por ello y porque muchos casos constituye el sustituto fácil y habitual de una comida o cena, este recurso alimentario de la cultura mediterránea es objeto de análisis en el presente artículo.

La Mayor parte de cambios en los hábitos alimentarios en la población han sido provocados fundamentalmente por la falta de tiempo para elaborar comidas tradicionales. Éstas han sido paulatinamente substituidas por otro tipo de comida más práctica y rápida en su preparación culinaria, de forma que la cocción de los alimentos en el hogar se acelera mediante instrumentos como el microondas o la olla exprés. También se tiende a preparar platos fríos que no requieran un excesivo tiempo en su elaboración, como en el caso de los bocadillos.

## VARIACIÓN DE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS

Las causas de la variación de los hábitos alimentarios pueden encontrarse en diversos aspectos que se están dando actualmente en nuestro país: la incorporación de la mujer al trabajo, la localización del lugar del trabajo lejos de la vivienda habitual, una mayor comodidad en la preparación de un bocadillo o un plato sencillo frente a un guiso tradicional, y diversos motivos económicos.

Otros aspectos a destacar son la pérdida de costumbres gastronómicas. La población menor de 45 años tiene una pérdida de conocimientos culinarios destacada en comparación a la de su misma edad de hace tan sólo unas décadas.

Por otro lado, algunos estudios poblacionales muestran que los jóvenes menores de 14 años comen peor y aún peor los de 14 a 25 años, seguramente porque muchos de estos últimos elaboran sus propias comidas.

El grupo de población comprendido entre 41 y 65 años lleva a cabo una alimentación más sana y equilibrada.

## DIETA MEDITERRÁNEA

A título de recordatorio, los expertos en nutrición destacan los siguientes aspectos de la dieta mediterránea:

- Frugalidad y moderación en el consumo de alimentos.
- Abundancia de alimentos de origen vegetal como aporte mayoritario. Abundan en ella la ingesta de fruta, verdura y hortalizas frescas, legumbres y frutos secos.

También es destacable el consumo de especias y aderezos para platos como el orégano, el ajo, el perejil, el coriandro y la albahaca.

- Es un tipo de dieta que se podría considerar casi vegetariana, en la que la carne se utiliza como un mero condimento. Tanto la carne como los derivados de la leche se consumen con verdadera moderación en la dieta mediterránea clásica.

- El aporte de la energía en forma de grasa se acerca al 30% o incluso algo más según la zona del Mediterráneo. De esta grasa, un aporte destacado lo ejerce el uso del aceite de oliva como principal grasa adicional en la dieta. Esto conlleva un aporte cercano al 10% en AGMI, sobre todo ácido oleico (C18:1), además de una gran variedad de sustancias antioxidantes que éste aporta, como los tocoferoles y el hidroxitirosol, entre otros.

- Una alta proporción del consumo de cereales. Aquí se incluyen todos sus derivados, como el pan y la pasta. Del 40 al 60% del valor calórico total debe venir de este grupo de alimentos.

- Los beneficios de esta dieta han sido puestos de manifiesto durante los últimos 50 años, demostrando su acción preventiva no sólo frente a enfermedades cardiovasculares, sino también en la reducción de la incidencia del infarto de miocardio y una menor tasa de tumores de mama, colon y próstata.

Tabla 1. contenido en nutrientes y valor calórico por cada 100 g de porción comestible de pan

	Pan de trigo, molde, blanco	Pan de trigo, molde, integral	Pan blanco	Pan tostado	Pan integral
Energía (kcal)	233	216	255	362	239
Proteínas (g)	7,8	8,8	7	10	8
Lípidos (g)	1,7	2,7	0,8	2,5	1,2
Glúcidos (mg)	49,7	41,8	55	75	49
Fibra (mg)	2,7	8,5	4		9
P (mg)	97	200	9		200
Ca (mg)	26	23	100	26	100
Fe (mg)	1,7	2,5	1		2,2
K (mg)	100	220	100		224
Vitamina C (mg)	0	0	0		0
Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	0,18	0,26	0,06	0,1	0,3
Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,03	0,08	0,06	0,08	0,15
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	1,4	0,14	0		
Niacina (mg)	1,4	3,9	0,5	0,5	3

\* ESTUDI  
\* REPORTATGE  
\* FOTO INDUSTRIAL  
\* GRAFISME

ULLDECONA  
Major, 60  
Tel. 977 72 00 57

# GASTRONOMIA

Per M<sup>a</sup> Carmen

## CARXOFES GRATINADES



### INGREDIENTS:

- 400 gr. de cors de carxofes.
- 100 gr. de formatge Emmental.
- 6-7 nous.
- 400 gr. de betxamel.
- 20 gr. de mantequilla.
- 1 all.
- Llima i sal.

### Preparació:

Bullim els cors de carxofa amb un poc d'aigua salada i un xorret de llima, perquè no es facin negres.

• Escorreu les carxofes i talleu-les a gallets per a sofregir-les amb la mantequilla i l'all.

Barregeu el formatge ratllat amb la betxamel i les nous molt ben picadetes.

Afegiu les carxofes a la meitat de la betxamel i barregeu, tireu la resta de la betxamel per damunt i gratineu fins que estigui daurat.

## Racó poètic

### Sempre escric si tú no mires

Sempre escric si tú no mires  
i quan mires jo me'n ric,  
així moren els meus dies  
i ara em torno més antic.  
Vaig desfent-me entre carbasses,  
entre bones intencions,  
així recullo promeses  
i les poso entre cotons.  
Em llevo quan ja no em dol  
i mandrejo tot el dia,  
quan fosqueja i se'n va el sol  
torno a casa amb la família.  
Sempre escric si tu no mires  
i quan mires neguiteixo,  
mai faré el que sospires  
i si t'acostes et deixo.

### He anat com cada dia

No tornarà la tempesta  
a recòrrer el pensament,  
el cap cot ja neguiteixa  
i l'ull cluc no sap dir res.  
He posat totes les coses  
a la banda del saber,  
les bones en hores dolces  
i la resta en temps de fred.  
He passat sense cap pressa  
pel país dels savis vells,  
les portes eren tancades  
i els carrers eren deserts.  
He preguntat a les bruixes,  
a les fades i als follets  
i m'han dit que tot s'amaga  
al darrera dels diners.  
No he tingut altra promesa  
ni altra cosa més per fer,  
he anat com cada dia  
i a la nit no he pogut més.