

Pastisseria RAGA Major, 105 - Telèfon 977 72 03 53 ULLDECONA	BAR EL REBOST Carrer Calvari, 57 - Tel. 977 57 32 18 ULLDECONA	Video-Foto MILLAN 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. OLI VERGE D'OLIVA ACOMONT Vendes: Major, 175 - Tel. 977 72 00 07 ULLDECONA	SUMINISTRES "LA SÈNIA" JOAN CORDOBA I SERRA Materials Construcció - Decoració LA SÈNIA - ULLDECONA	Mobles A R N A U  Sant Lluç, 12 - Major, 82 Tel. 977 72 03 58 ULLDECONA
Pastisseria millán  Major, 115 - Tel. 977 72 02 82 ULLDECONA	 ELECTRODOMÈSTICS, C.B. c/. major, 153 - tel. 977 72 06 38 - 43550 ulldecona (montsià)	FINQUES 10 Més de 30 anys dins del món immobiliari Tel. 977 57 31 36 agilitat i gestió immobiliària ULLDECONA
 Olga, s.l. Carnisseria AQUÍ BONA CARNI! c/ Major, n° 160 Tel. 977 72 04 64 43550 Ulldecona - TARRAGONA e-mail: carniceriaolga@ercemas.com	 Fusteria ENRIQUE BOSCH MARTÍ Avgda. Escoltes, 5 - Tel. 977 72 11 37 ULLDECONA	RESTAURANT - HOTEL  Bon Lloc Antigua Ctra. Vinaroz, s/n. Tels. 977 72 02 09 - 977 57 30 16
SOLISAN, S.L. Agente de Seguros MAPFRE C/. Sant Antoni, 28 - Tel. 977 72 03 37 43550 ULLDECONA (Tarragona)	INSTITUT DE BELLESA fes goig  C/. Sant Pasqual, 43 - Tel. 977 72 12 82 43550 ULLDECONA	AGF AGF FÉNIX Mestre Hierro, 5 - Ulldecona - Tel. 977 72 00 48 AGENCIA SAUCH VILADOT - ASSEGURANCES
 BLOC PAPERERIA i REGALS Calvari, 52 Tel. 977 72 04 67 ULLDECONA	R. GRAU, s.l. FERRATGES PER A MOBLES 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)	 Forn de pa J. CASOLA C/. Murada de Dalt, 37 - Tel. 977 72 08 24 - ULLDECONA



Membres del CCR, a l'Església Parroquial el dia de la Festa de Sant Antoni

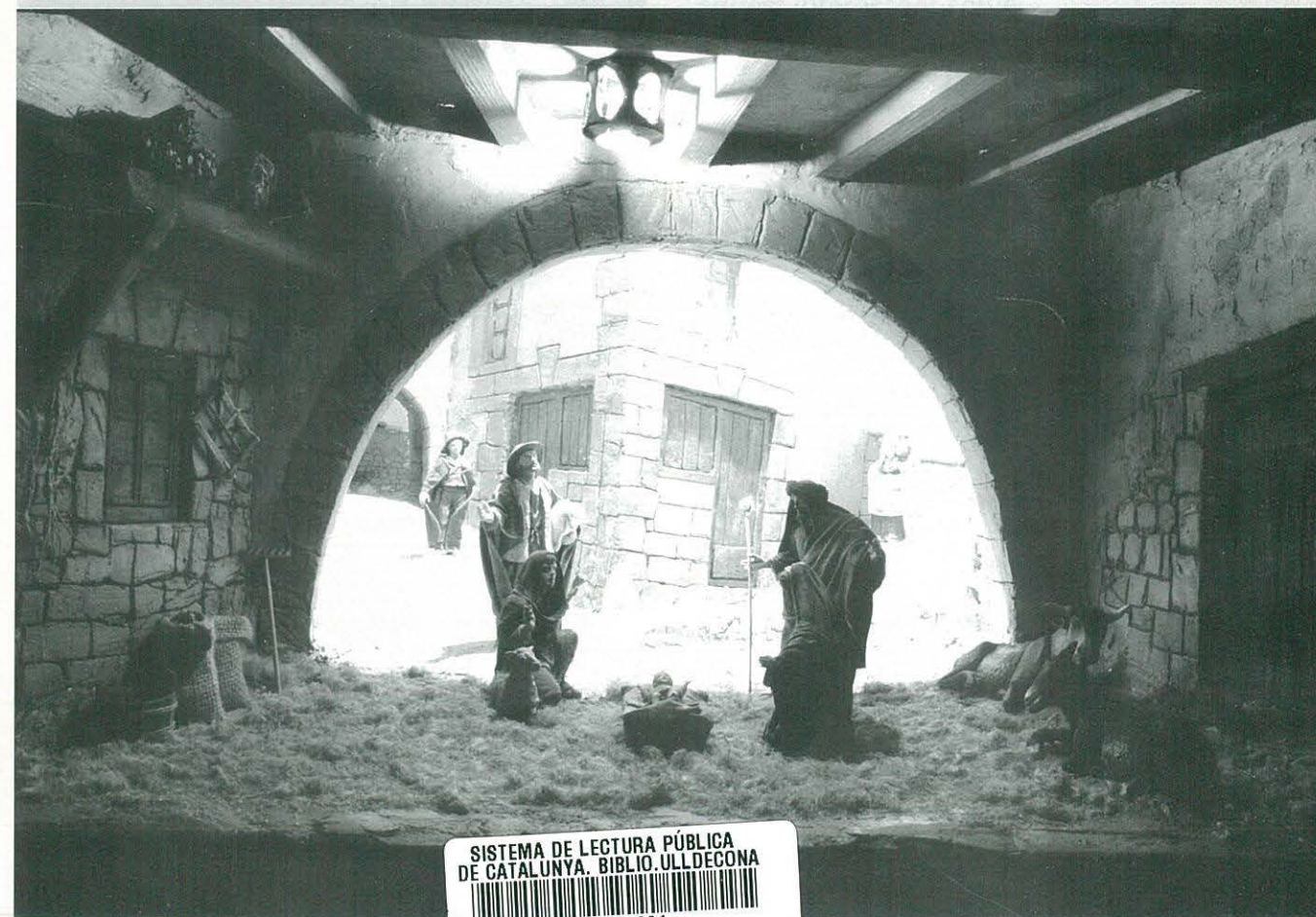


GENER-FEBRER 2002

Preu: 1 €

NÚM. 118

CURSET D'INICIACIÓ AL PESSEBRISME



SISTEMA DE LECTURA PÚBLICA
DE CATALUNYA. BIBLIO.ULLDECONA
1902155034

Pessebre que es va exposar a l'altar de la Verge del Pilar
de l'Església Parroquial

Í N D E X

	PÀG.
- Editorial	2
- Activitats del CCR	3-4
- Col·laboracions	5
- Parlem de Teatre (XV)	6-7
- El bocadillo, un fast-food mediterráneo ..	8-9
- El gall	10-11
- Novetats Filatèliques	12-13
- Cristianisme i cultura: Els sants i el cicle de l'any	14
- Gastronomia	} 15
- 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^a 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:

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

Editorial

Año nuevo vida nueva. Això diu el refrany referint-se als canvis que hem d'introduir en la nostra vida per tal de millorar tot allò que no ha estat massa bé del nostre comportament en l'any que hem deixat. De moment tenim moneda nova, en quan als altres canvis ja és més difícil que els portem a cap per allò de "qui és gat sempre maula".

Al CCR no podem canviar molt pel que hem dit abans, però sí tenim la bona voluntat de millorar tot el que puguem les activitats que ja són tradicionals i introduir alguna cosa nova, encara que no sempre depèn només de nosaltres. Una cosa és el que volem i un altra el que aconseguim. Per a la festa de St. Antoni volíem introduir unes novetats i ja no ha pogut ser. Esperem que l'any vinent sí podrem portar a cap les noves propostes.

El gener, mes dedicat pels antics romans a la deessa Janus advocada per iniciar les coses bé, és temps d'inici i de fred, sobretot la Setmana dels Barbutos, perquè es celebra la festa de Sant Pau Ermità el 15, de Sant Maur el 16 i Sant Antoni Abat el 17.

Al CCR esperem haver començat l'any amb bon peu i confiem portar a terme el programa que ens proposem, per bé de l'entitat i dels simpatitzants.

Els que teniu afecció d'escriure ja podeu anar preparant-vos perquè per a St. Jordi convoquem el XXXI Concurs Literari. Llegiu la convocatòria i participeu.

ACTIVITATS DEL CENTRE CULTURAL RECREATIU

TEATRE

Durant el 2001 el Grup de Teatre del CCR ha representat obres a diverses poblacions:

A Ulldecona per al Dia del Soci, el Grup de Joves va estrenar l'obra *El meu veí és un barrut*.

Per a les Jornades de Teatre, el Grup del CCR va representar l'obra *A l'armari i al llit al primer crit*.

L'obra *Perduts en el temps* de Joan Oliver ha estat la més representada: a Vinaròs, Horta de St. Joan, Tortosa i Roquetes i a Paüls van representar *Allò que tal vegada esdevingué*.



Una mostra del treball realitzat



Secció Juvenil de Teatre del CCR, interpretant l'obra *El meu veí és un barrut*



Molta participació en els cursos de català

CURSETS

Al desembre es va fer un curs d'iniciació al pessebrisme que va resultar força interessant. El resultat vam poder-lo comprovar durant les festes de Nadal que es va exposar a l'altar de la Verge del Pilar de l'Església Parroquial. L'any que ve procurarem donar-li continuïtat amb un altre curs d'aprofundiment en tècniques de pessebrisme per aprendre més coses.



PRODUCTES I SERVEIS INFORMÀTICS

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

olivetti

SYSTEMS
PARTNER

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

CONCURS DE PESSEBRES

El dia 5 de gener es va fer el lliurament dels premis del Concurs de Pessebres. Els premiats varen ser:

CATEGORIA A

Primer premi: Francesc Castell Pérez
Segon premi: Marta Itarte Sorolla
Tercer premi: Ariadna Ortiz Serra

CATEGORIA B

Primer premi: Marc Reverté Fornós
Segon premi: Lluç Brusca Manchón
Tercer premi: Sònia Fornós Villarrazo

CATEGORIA C

Primer premi: Joan Vidal Reverté
Segon premi: Albert i Manel Royo Verge

CATEGORIA D

Primer premi: Grup de Joves de Valentins
Segon premi: Parròquia de St. Lluç
Tercer premi: Rosi Millàn Ripollés
Accèssit: CEIP "Ramón y Cajal", 5è Nivell

Enhorabona als guanyadors i esperem que l'any que ve en sigueu més a participar.

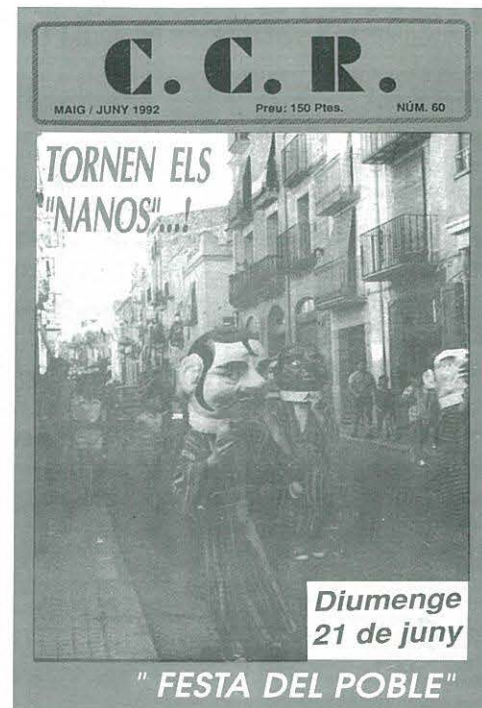
Després del lliurament de premis es va obsequiar a la mainada amb una pel·lícula molt divertida fent temps a l'arribada dels Reis Mags carregats de regals per a tothom.

FESTA DE SANT ANTONI

Sant Antoni és un sant molt popular i la seva festa és especialment celebrada a les comarques dels Ports i Maestrat amb la representació de passatges de la seva vida. A Ulldecona aquesta festa, que s'havia deixat de celebrar fou recuperada pel CCR i desitgem que duri molts anys.



CARNESTOLTES 2002



Portada de la revista CCR núm. 60, maig-juny de 1992

En aquest número hi trobareu la informació sobre els "nanos" d'Ulldecona en un article de F. Itarte.

Enguany el CCR ha fet restaurar els cinc nanos amb la col·laboració econòmica de l'Ajuntament.

És la nostra intenció que aquests nanos històrics tornen a sortir a les celebracions i festes d'Ulldecona. Ja hem començat a la desfilada de carnestoltes infantil 2002 i esperem que per molts anys.



COL·LABORACIONS

Els dies 1, 2, 22 i 23 del passat mes de desembre de 2001, vàrem assistir al local del Centre Cultural i Recreatiu, a un curs de "Teoria i pràctica de la construcció d'un Pessebre", organitzat per la pròpia entitat i que va ser impartit pel senyor JOAN CARLES CAPDEVILA, membre de l'Agrupació Pessebristes de Sabadell, amb una durada de 24 hores, (8 els dos dissabtes i 4 els diumenges), que ens van parèixer curtes, degut a l'interessant que va resultar.

Deu alumnes vàrem començar el curs, la majoria ens esperàvem una cosa i va resultar ser molt diferent el que anàvem aprendre, ja que el pessebre l'havíem de fer a *dintre d'un caixó* o com es diu correctament anàvem a fer un diorama, molts de nosaltres sabíem lo que era, però no temíem ni la mes remota idea de com es podia fer. El nostre *mestre* com el vàrem batejar, ens va saber motivar a fer el pessebre en els quatre dies del curs, això sí, tot ven rapidet ens va posar al damunt de la taula, el porespan, el guix i les eines i la teoria, amb totes les explicacions, de les proporcions, la perspectiva, les llums, la boca, les ombres, el disseny, ..., al cap d'una estona ja estàvem treballant el guix, per practicar com es fan les planxes i el treball de tallar-lo, rascar-lo, muntar-lo i decorar-lo.

A la tarda ja vàrem començar a fer arcades, dintells, finestres, portalades, teulades, carrers i funerals. El diumenge, vam posar la llum i ja va quedar tota la decoració al guix, pràcticament feta. El proper dissabte, una vegada el guix ja era sec, va arribar el moment de pintar i decorar, la veritat vos tenim que dir que tots o veiem molt difícil, però en Joan Carles, tot un professional, tant en



l'aspecte de treballar els pessebres, com en lo referent a l'ensenyament, ens va saber donar un art especial en manejar tant els pinzells com les pintures, tal com deia ell, era sorprenent veure en moltes estones sis mans i sis pinzells, moure's dintre del pessebre que tenia unes mides de menys d'un metre. Ja el diumenge sols ens quedava el col·locar les figures degudament fixades al guix, repintar les juntes i posar els petits detalls decoratius que vàrem poder localitzar i també fabricar nosaltres mateixos.

Una vegada ja acabat, sols faltava exposar el pessebre en un lloc adient, i que millor lloc que instal·lar-lo a l'església on el podria veure molta gent, i sobretot en els dies de les festes de Nadal, gracies mossèn Ramon.

Res mes, sols desitjar i animar als participants, que per al proper any, en conjunt o per separat, posèssim en practica el que vàrem aprendre i qui no ens pot assegurar que s'ha plantat la llavor d'una nova entitat al nostre poble. El tems ho dirà.

Lluïsa i Joaquim

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)

PARLEM DE TEATRE (XV)

"El que fa interessants les coses és l'interès que nosaltres hi aboquem, com el valor que tenen és el que els donem".

Friedrich Wilhelm Nietzsche



per PERE SANS

L'autor de teatre èpic procura proporcionar a cada actor, mitjançant les seues obres, tota la consciència possible de la seua celebritat i l'actor ha de procurar treure-li tot el profit possible, fins i tot quan es caracteritza al camerino, tant en el gest com en la mímica, en les parts facials d'acord amb la seua personalitat dins del conjunt de l'obra.

Per moltes taules que tinga i es considere un bon actor, i per molt cèlebre que siga, tan bon punt surt a l'escenari i es posa davant del públic, la modèstia ha d'imperar.

Potser en el teatre èpic o dialèctic encara més, pel seu efecte de distanciament que busca mantenir unes opinions lliures amb un esperit contradictori, dins d'una imaginació en la problemàtica social en contacte amb els sectors del públic d'idees diferents i d'un esperit més reflexiu.

Els actors no s'han de deixar portar totalment per llur interpretació teatral, perquè no han de servir en safata els sentiments personals i privats del text de l'autor, com en un teatre naturalista, sinó que com a persones humanes han de fer avançar tot el que és problema o causa social mitjançant l'art, i si convé, a través d'altres mitjans, fins i tot potser buscant un trencament de la il·lusió. Però és que dins d'aquestes línies de teatre hi ha punts amb acudits graciosos, i arrodonint-los a l'objectiu que es busca, si és necessari amb improvisacions i detalls personals, potser arbitràries i no massa treballades pels actors, es pot aconseguir la denúncia del problema social que volem fer ressaltar.

Si observem el que té un domini sobre els altres, siga per un estat dictatorial o capitalis-

ta, on el més feble sempre està dominat per un motiu o per diversos, arriba un moment que es rebel·la; l'opressió busca tots els mitjans que té a l'abast, la força del garrot i les lleis fetes al seu favor. Els altres, els diners, perquè consideren que tot es pot comprar, i entra la injustícia. Llavors, en protestar, és quan comencen les persecucions, les detencions i els judicis, el que reporta uns gestos que moltes vegades, per dramàtiques que siguen les situacions, creen unes parts còmiques; suposem que un agent de l'ordre d'un estat dictatorial o capitalista, pot estar obligat, pels seus superiors o comprat pel capital, a fer unes injustícies. Això reporta que per esquivar o per burlar aquestes, digem-li autoritats, s'han de fer una col·lecció de gestos que es poden considerar artístics. La mirada d'un detingut al seu company perquè s'amague, el silenci sobtat quan creu que l'han reconegut, la mirada per damunt del muscle als qui el persegueixen, aquell que durant l'interrogatori anava a dir una paraula de més i es posa la mà a la boca, el que deté a un altre amb el seu posat de força i el gest d'impotència del detingut, la mentida forçada, la desconfiança entre les persones, la veritat dita molt de pressa o a mitges; tot això i molt més que podríem dir, excita el públic en una obra dramàtica de caire naturalista, però amb el sistema o línia de teatre èpic o dialèctic, mitjançant l'efecte del distanciament de l'actor, no produeix que l'espectador senti ganes de dir... prou!!! a les injustícies, sinó que sembla no compartir l'horror que viuen els actors de l'obra. I no és que no el viuen, fins i tot els vénen ganes de riure, -i això no perjudica l'obra-, sinó que és la mateixa indefensió en què es troben sota un estat de ter-

ror, exhibint tota la brutalitat de la seua violència, però procurant inhibir-se del cas fent veure que s'han equivocat, crea el riure.

Perquè si les autoritats de l'ordre fan veure que ensopeguen amb la persona a la qual volen malament, el fan caure, li demanen disculpes però el trepitgen amb brutalitat, el riure dels espectadors pot tenir infinitat de matisacions. Però quan els perseguits enganyen els perseguidors, el riure dels espectadors és de satisfacció i d'alliberament. Si es comenta alguna cosa, és de raó i bondat de cara als perseguits, la qual cosa vol dir que el públic ha entrat dins de la crítica teatral, dins del problema social.

Per tant, si anem a buscar el joc de causes i efectes, entrarem dins de l'interès de l'espectador pensant en la seua capacitat d'observació i crítica, i el mantindrem sempre adreçat al curs posterior dels esdeveniments perquè l'element d'aquest art popular és la inseguretat, i la inseguretat és també l'arrel del desig de saber; però procurem que l'actor o els actors entenguen l'obra, perquè aquestes obres, a causa del gran treball de gest i mímica, donen peu a modificar, fins i tot a improvisar en les representacions, i pot donar-se el cas de no encaixar si és una pregunta que no entra en el text.

Si les modificacions són pensades i estudiades col·lectivament, i posades en pràctica amb interès, considerant que estan capacitats per repujar els personatges i, per tant, l'obra, s'ha de fer aquest esforç, perquè no sols és l'obra la que en surt beneficiada, sinó tota la representació que no deixa d'ésser l'objecte veritable de tot el treball.

No obstant això, la nostra actitud crítica és deguda també al fet que hem adquirit una gran confiança en nosaltres mateixos i capacitat d'inventiva, la qual hem d'assolir al màxim. Els ac-

tors han de procurar que l'espectador no perga l'oïda, ni la vista, ni la realitat del món buscant que vegin solament les qualitats artístiques, sinó que ha de procurar que s'interesse pels grans temes socials que es representen, i encara que s'oblidi en molts moments i es despreocupe de la problemàtica social que està passant, sí hem de procurar amb el nostre art que no oblide les causes d'on provenen.

Segurament que quan sortirà de la representació, l'espectador es trobarà més enfortit per combatre les injustícies; per això hem de perfeccionar el nostre art cada dia, a cada representació i d'aquesta manera fer-nos més necessaris ajudant a ensenyar l'autodefensa al més desvalgut, a l'indefens. Així quan sentirà bufar l'aire sabrà quina càrrega porta al damunt, perquè com deia aquell proverbi anglès: "És un mal vent aquell que no porta res de bo". Llavors saber preparar-nos.

Però també és veritat que hem de procurar interpretar allò que tenen les classes socials d'històric, de gloriós, buscant no sacrificar la imatge ideal al realisme, com tampoc el realisme a la imatge ideal, i que els governats-actors, buscant el seu punt crític dins de l'obra, se senten aptes per a governar.

Mitjançant el teatre i en busca d'unes línies teatrals de sentit crític, actors i públic, tots hi sortiran guanyant, si sabem reproduir la impressió de noblesa en representar l'esforç per allò que és noble en la lluita per millorar els problemes que sorgeixen al món, i procurant fer comprendre a tots que en la vida no és demanar als més forts que compadiscuen els oprimits, sinó que confien en ells mateixos i procuren obtenir llocs de responsabilitat; hem de creure que les persones no volem més seguretat de la que realment tenim.



CAIXA D'ESTALVIS I PENSIONS DE BARCELONA

EL BOCADILLO, UN FAST-FOOD MEDITERRÁNEO (2ª Parte)

per RITA SOLER MÁRQUEZ
Farmacèutica Comunitària. Masters en Nutrició



PAPEL DE LA COMIDA RÁPIDA EN LA DIETA

El hecho de que un tipo de alimentación sea nutritiva y saludable a la vez no implica que no pueda tratarse de una comida sencilla y de preparación rápida. Una alimentación saludable para revalorizar la dieta mediterránea debería cumplir los siguientes requisitos (consejos obtenidos del Pla de Salut de Catalunya con el objetivo de mejorar los hábitos alimentarios):

- Aumentar el consumo de glúcidos complejos (pan, pasta, arroz) sin aumentar el total de las calorías de la dieta.

- Aumentar el consumo de fruta, verdura y otros alimentos ricos en fibra como, por ejemplo, las legumbres o cereales completos.

- Evitar el exceso de grasas animales (carnes grasas, embutidos, manteca de cerdo, mantequilla, pastelería). Utilizar para cocinar y aliñar aceite de oliva. Comer más pescado azul.

- Moderar el consumo de azúcar.

Además de valorar la cantidad, calidad y variedad de los alimentos que se comen, tanto si una comida se ingiere en casa como si se toma fuera de casa, hay que considerar que:

- Es importante no omitir comidas.

- Es aconsejable organizarse las comidas durante el día repartidas de 3 a 5 ingestas. Hay que hacer un desayuno suficiente y variado, una comida no demasiado abundante, merendar si se considera oportuno y una cena no muy cercana a la hora de acostarse.

- Se aconseja comer sentados en la mesa (no es adecuado hacerlo tumbados, por ejemplo, en el sofá).

- Hay que masticar bien los alimentos.

- Es conveniente comer con tranquilidad y con una duración de entre 20 y 40 minutos. A menudo, el problema de los restaurantes de comida rápida no es la calidad, sino la velocidad a que se ingiere la comida.

- La comida ha de constituir un momento agradable, deseado, tranquilo y placentero.

Tabla 2.

Valor nutricional de un bocadillo pequeño de queso manchego

	Ración (g)	kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	CHIO (g)
Pan	50	127	3,5	0,4	27,5
Aceite de oliva	2,5	22,5	0	2,5	0
Tomate untado	10	2,2	0,1	0,03	0,4
Queso manchego	30	113	8,7	8,6	0,15
Total	-	264,7	12,3	11,53	27,6

CONSUMO DE PAN

Si bien el pan como tal es un alimento que puede considerarse como típico dentro de los alimentos que caracterizan a la dieta mediterránea, en los últimos años su consumo ha disminuido notablemente. La OMS

aconseja que el consumo ideal debería ser de 250 gr. al día. Pero según datos recientes del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, los españoles ingieren una media de 175 g/día.

Se recomienda ingerir durante el día de 3 a 5 raciones de alimentos del grupo de los cereales (se incluyen aquí tanto las harinas que provienen de los cereales como los productos que se elaboran con éstas).

Causas de la disminución del consumo

Un 56% de los españoles creen que el pan engorda. Realmente se trata de un alimento energético, pero su alto contenido en hidratos de carbono entra dentro de las recomendaciones de la dieta mediterránea (40-60% del valor calórico total proveniente de los hidratos de carbono). Pero, por otro lado, si no los ingiriéramos existe el peligro de sustituir estos hidratos de carbono provenientes del pan por otros alimentos incluso más energéticos, como la bollería industrial, con un aporte importante de grasa oculta mucho más calórica y menos saludable desde el punto de vista cardiovascular por su aporte de ácidos grasos saturados.

Además, el pan tiene muchas ventajas también para la economía doméstica: es barato, tiene efecto saciante, si es rico en fibra regula el tránsito intestinal y proporciona energía para llevar a cabo las actividades cotidianas.

Tabla 3.

Ingredientes que puede contener un bocadillo (gramos)

Pan	100-150
Tomate	25
Aceite	5-10
Contenido proteínico	
Queso	50
Atún	80 (contenido de una lata pequeña)
Jamón serrano	25

Tipos de pan

Años atrás se prefería el pan tradicional. Cada vez más, a causa de la falta de tiempo de la compra diaria, se ha ido sustituyendo por otros tipos de pan que se preservan durante más tiempo (pan de molde, tostadas).

El pan blanco de harina de trigo es el más consumido en nuestro país. Esto es debido a que el trigo aporta gluten, una proteína que absorbe gran cantidad de agua, y se puede formar una masa muy dúctil, lo que permite que la harina sea panificable.

Tabla 4. Propiedades nutricionales, por cada 100 g de porción comestible de alimentos que suelen utilizarse para la preparación de bocadillos.

	Queso de Burgos	Queso manchego	Jamón del país	Jamón dulce	Tortilla de patatas	Atún en lata, con aceite vegetal
Energía (kcal)	174	376	380	289	194	280
Proteínas (g)	15	29	17	20,9	9,2	25
Lípidos (g)	11	28,7	35	22,1	14,5	20
Glúcidos (mg)	4	0,5	0	0	6,64	0
Fibra (mg)	0	0	0	0	0,7	0
P (mg)	600	600	180	92	92	292
Ca (mg)	186	835	10	9	40	28
Fe (mg)	0,3	0,8	2,5	2,7	2	1,4
K (mg)	200	200	160	160	92	240
Vitamina C (mg)	1,5	0	0	0	0	0
Vitamina B ₁ (mg)	0,02	0,03	0,8	1	0,11	0,05
Vitamina B ₂ (mg)	0,3	0,3	0,2	0,26	0,17	0,11
Vitamina B ₆ (mg)	0,01	0,08	0,22	0,22	0,06	0,44
Niacina (mg)	1,2	6,7	4	5,1	0,6	13,5

Actualmente, la mayoría de harinas utilizadas para la elaboración de panes y pastas son muy refinadas, lo que le resta aporte en fibras, proteínas, sales minerales y vitaminas.

El aporte proteico del pan no es despreciable, aunque son proteínas pobres en lisina, con lo que deben ser complementadas.

Es importante a la hora de considerar el aporte de nutrientes ver que tipo de pan estamos utilizando, pues las variaciones en el valor nutricional son considerables. Los panes de molde, por ejemplo, contienen almidones modificados para alargar su conservación, grasas y excipientes y conservantes que consiguen su textura (tabla 1). Algunos panes también aportan semillas, y por tanto, ácidos grasos poliinsaturados, lo que hace que varíe considerablemente la textura, la esponjosidad, el sabor, etc.

ALGUNOS CONSEJOS

- El bocadillo es ideal para desayunos y meriendas, especialmente para niños y adolescentes en edad de crecimiento, ya que aporta la energía tan necesaria para el crecimiento y un aporte importante de azúcares de absorción lenta que proporcionan glucosa al cerebro. Es muy aconsejable que sustituya a la bollería para evitar un aporte de grasas ocultas.

- Si el bocadillo se toma como tentempié o sustituyendo una comida, tanto en niños como en adultos, se debe tener en cuenta que hay que equilibrar la dieta del resto del día, teniendo en cuenta que la ingesta de hidratos de carbono ya ha sido elevada: un bocadillo de 125 gr. de pan aporta un total de aproximadamente 70 g de glúcidos y 320 kcal si tenemos tan sólo en cuenta el pan, a lo que habrá que añadirle los ingredientes (tabla 2).

- Si el bocadillo sustituye una comida principal (almuerzo o cena), esta práctica no debe ser habitual, ya que se podrían ocasionar desequilibrios alimentarios y hábitos dietéticos poco saludables. Es también aconsejable no comer con prisas. La ingesta requiere una masticación correcta.

- Si el bocadillo, de forma ocasional, pasa a sustituir la comida principal, los especialistas en nutrición aconsejan que debería completarse con una ensalada y un postre, ya que con ello se incluye un aporte vegetal; el postre podría ser un lácteo (queso o, mejor yogur) o una ración de fruta. También es importante no olvidar la bebida (mejor agua o zumo de frutas).

- Si es posible, es importante que el bocadillo contenga elementos vegetales tales como ensalada, tomate en rodajas o untado en el mismo pan, pimiento, cebolla, pepinillos, etc. Con ello se aportan vitaminas y antioxidantes y algo de fibra dietética.

- En cuanto a los ingredientes, el bocadillo puede untarse con tomate y añadirle aceite y sal. Esta costumbre, que es habitual en Cataluña, mejora la esponjosidad del pan y la calidad vitamínica del producto final. Sin embargo, si se le unta tomate de forma cruda se mantiene todo su aporte de vitamina C y provitamina A. El aceite es mejor que sea de oliva virgen, utilizándose la sal en cantidades moderadas. Los ingredientes que van a formar parte del bocadillo pueden ser muy variados: desde la carne y los embutidos a los huevos en forma de tortilla, pasando por el queso o los pescados en conserva (atún, sardinas, anchoas). En la tabla 2 se muestra el valor nutricional de un bocadillo pequeño de queso manchego. Se puede calcular el valor nutricional de cualquier otro bocadillo con las tablas relativas a los diferentes tipos de pan e ingredientes diversos (tablas 1, 3 y 4).



* ESTUDI
* REPORTATGE
* FOTO INDUSTRIAL
* GRAFISME

ULL DE CONA
Major, 60
Tel. 977 72 00 57

Ara, que ja han passat els Nadals i que encara conservo la cresta, puc dir que, almenys, fins a Festes Majors tinc la vida assegurada; a no ser que vingui alguna calamarsada forta, que un terratrèmol desballesti les vigues de la teulada o que una riuada se m'emporti a la "Nova Granja". Totes aquestes reflexions les vinc fent ara, que el sol encara no es deu endevinar pel damunt del mar i les gallines encara deuen estar dormint, pensant en els bons que són els seus ous i amb la tristor que senten quan els ho prenen. Mireu, la vida ja no té massa sentit! Com diria el corb: S'han perdut les bones costums! Abans era un altra cosa. El dia era el dia i tots sabíem on érem, el que volíem i el que fèiem i, per la nit, no hi havia altra opció que estar a les fosques i dormir o vetllar. Quan venia la rabosa, ja sabies el que tocava i, si t'escapaves de la crema, donaves gràcies a Déu i a l'amo per tenir-te ben guardat i ben defensat. Un cop passava el perill, el galliner era un daltabaix i les coses les podies trobar en qualsevol lloc, però, poc a poc, tot tornava a estar com sempre i els comentaris podien durar un mes, pel cap baix.

I a les albaides, quina joia, et posaves palplantat i començaves la conversa amb tots els galls del poble. Sabies els seus noms i, per la veu, endevinares com havien passat la nit i com havia anat el tracte amb la resta dels seus companys. Passada la Setmana Santa, els galliners s'omplien de gallets nouvinguts, que sempre feien aldarulls; dia sí, dia també però, els més benestants, suportàvem les seves insolències i les seves gosadies i pensàvem que, si no aprenien prompte, les gallines se'ls revoltarien i tindrien seriosos problemes. Jo també vaig ser un nouvingut i vaig tenir la sort de què un gall vell, tou i polít com ell sol m'ensenyés els quatre secrets més ben guardats i, al cap d'un mes, després d'unes quantes picotades per part de les gallines velles, que sempre són les que manen al galliner, vaig passar a ser oblidat i incomprès.

- No els facis cas, em va dir el vell, i vés a la teva. Si et demanen alguna cosa digués que sí de seguida i, si no la vols fer, prepara una bona excusa perquè no hi ha dubte que insistiran. Si tant malament ho veus creu de seguida, així et deixaran en pau i podràs arribar a vell, perquè, si es revoltien, ja l'has feta bona. L'amo prefereix desfer-se d'un gall, que d'una gallina i la teva vida no valdrà ni un gra de panís.

Seguint els bons consells del vell gall, vaig anar

desfent-me de la tonteria de voler ser i em vaig convertir en un gall transparent. Una obra mestra. Quan va ser l'hora, vaig anar prenent el seu lloc, perquè deia que ja no estava per cantar. Ja se sentia vell i no tenia por de l'amo; era massa dur per anar a la cassola, i si estalviava una mica de menjar, potser el deixarien morir de mort natural i acabaria a la panxa d'un gos. A la panxa de "Rosti" no, que era un gos vell i malcarat i tenia l'impressió de quedar-se allí dintre, però dels altres no havia de dir res que a ell mai l'havien empaitat i l'únic que feien era traureu-li la llengua i això, al regne dels gossos, no és cap insult.

Així que pujava al trespol del galliner i començava a canturrejar al poble. És l'obligació del gall, fer-li saber al sol que ja estem a punt per començar el dia i que ja pot venir quan vulgui. Amb els temps moderns, no sé si algun dia el sol es tornarà sord i, no sabent que el criden, deixarà de venir i ens quedarem a fosques, porucs i gelats durant una bona pila de dies. Perquè ara, no cal dir-ho, quants galls cantem al poble?, potser en som tres o quatre o mitja dotzena, com a molt, i la meitat ni sabem quan ens toca, perquè amb tantes llums ja no sabem quina és la bona. Els homes s'entossudeixen en posar llums per tot arreu i els pobres galls ja no sabem quan, de veritat, ha de venir el sol i cantem d'esma. Abans, tenies una conversa que no s'allunyava mai del barri i, els altres companys, et posaven al dia de tot, que si volien fer festa i corries perill, que si el preu de la carn havia pujat i ja et podies preparar. A totes les famílies i, a la dels galls també, sempre hi ha un visionari que et proclama perdedor i malaguanyat i que et dona el temps just per a l'arrepentiment abans de començar el viatge final, però ja n'estem fets a aquests personatges i els fem el cas de l'aigua de pluja mentre pots estar escalfadet i a cobert. Com us deia, un s'enterava de tot i l'únic prec que solíem demanar era de què els homes continuessin fadrins i contents i les dones fadrines i tristes; perquè, si el casament es produïa, a la casa on tocava, el galliner sofria un daltabaix considerable i, en el millor dels casos, et quedaves sol com un mussol amb quatre gallines magres del coll pelat. L'amo voldria quedar bé, davant els veïns, i hauria de demostrar que les seves festes eren les millors. He tingut molta sort amb l'amo perquè, l'única filla que tenia, se'n va anar de casa una nit perquè es volia casar amb un mosso que no era del gust de la família; així que, no havent casori,

no van haver defuncions en massa en el nostre corral; a més, trist com estava, va dessistir de ser majoral de cap festa i la cosa ens va anar rodada. Bé, és cert que el nostre galliner era el que tenia menys densitat de població del barri, perquè amb mitja dotzena de gallines i dos galls que després van ser un. Un matí d'hivern cru, en llevar-me, vaig veure el vell estirat en un racó amb una mena de rialla a la boca i que va anar a parar, ho vaig sentir molt, a la panxa del seu únic enemic. Desitjo que d'ell no en quedi ni un bocí i que ja estigui al paradís dels galls que, si és com m'ha contat un veí molt xerraire i poca-solta, deu ser cosa meravellosa amb muntanyes de panís i cucs i amb un sol que mai se'n va ni torna, sempre està allí i que, com mai es queixa de la feina que suposa anar viatjant tots els dies, està sempre content i disposat a donar-te fred o calor segons convingui.

Aquí, al galliner, només hi ha una gallina que em fa una mica la punyeta. No us diré quina és, perquè conec a les gallines i, si alguna se n'assabentés, li faltarien cames per anar a contar-li el que passa i es podria crear un clima hostil, que podria acabar malament, sobretot per a mi, perquè l'amo, ja ho sabeu, està trist i no vol xivarri per casa. Agraïx que el desperti pel matí i que tingui les gallines tranquil·les i productives. Si la dotzena d'ous per setmana que necessita no arribés, a saber com s'acabaria la festa, possiblement portaria un altre gall amb més empenta i jo aniria a parar a la panxa d'algú. Però no parlèssim més de mi, que és massa avorrit, parlem del que passa pel barri.

Ahir mateix vaig sentir una nova que no em va fer gens de gràcia, potser perquè aquests dies estic una mica pessimista, però el pregoner va passar pel nostre carrer, va parar al cantó, com cada vegada, i va treure la trompeteta. Un peu a terra i, al damunt d'una bicicleta a la que li ha posat una mena de caixa al darrera i una mena de pinya al davant lligada amb un ferro, va començar a xerrar. Mai li havia sentit aquella veu. Es notava més forta i sorollosa i, de quan en quan, se li endevinava un xiulet, com si estés refredat i li xisclés el pit. Vaig parar compte del que deia i va dir:

"Per ordre del senyor alcalde, es fa saber que, havent arribat una ordre del senyor governador, dintre de pocs dies, es passarà per totes les cases de la vila a preguntar quants galls i gallines té cada veí i quina és la seva edat aproximada. També es preguntarà quants ous ponen per setmana i com són els ponadors. Si els ponadors no estan en bon estat, s'hauran de canviar i millorar, perquè diu el governador que ha rebut queixes d'unes senyoretetes estrangeres, que han vingut a passar uns dies a les nostres terres, i que afirmaven: "És una vergonya



que les gallines hagin de treballar en aquestes condicions!" Tots els que vulguin més informació que passin per l'Ajuntament.

Pobre amo, si el galliner era més vell que anar a peu i els ponadors ja eren més rodons que altra cosa. Si algú hagués vingut a veure les condicions higièniques de la nostra residència, el més segur és que l'amo es quedés sense ous i jo sense gallines ni feina.

Vam tenir sort, van sortejar unes quantes cases on hi havia galliners i, nosaltres, ens vam escapar. No vaig tardar massa dies en enterar-me'n de la desfeta. Començava a cantar i a passar llista i cada cop faltava més gent i no només galls d'una edat que, vulguis que no, ja els devia tocar sinó que, de galls nouvinguts amb ganes de gresca i de xarrameca, també en van faltar molts. La conversa matinal, que solia durar una bona estona i que, de vegades, s'acabava quan els gossos començaven a lladrar, els gats a miolar i els ases a bramar va esdevenir curta i trista, ja no ens burlàvem de cap bestiola ni de la manera de cantar d'alguna fadrina que, mentre feia els llits o enllestia, devia anar una veu que feia tornar els joves que passaven per aquell carrer.

La veritat és que tinc por. L'amo es fa vell, la filla no torna i la mestressa, de tant en tant, li diu que massa ous són dolents per al colesterol. No sé que vol dir això del colesterol, però sembla ser que és una malaltia nova i que fa petar la gent. Us deixo aquí, no tinc més ganes d'escriure; les gallines ja fa masa temps que m'esperen i jo encara no he anat a festejar. Fins un altra, si és que ho puc contar.

COLECCIONISME

Secció Filatèlica

Mesos de juliol-agost-setembre-octubre

LAS EDADES DEL HOMBRE

Fecha de emisión: 20 de Julio de 2001.
 Procedimiento de impresión: Calcografía.
 Papel: Estucado, engomado, mate y fosforescente.
 Dentado: 13 3/4.
 Tamaño del sello: 28,8 x 40,9 mm.
 Valor postal: 120 y 155 ptas. (0,72 y 0,93 euros).
 Efectos en pliego: 50 sellos.
 Tirada: 1,2 millones.



Aquest any tanca el cicle de quatre exposicions filatèliques commemoratives amb el nom *Las Edades del Hombre*. En aquesta ocasió l'exposició es va realitzar a Zamora amb la fi de col·laborar en la celebració del 1100 aniversari de l'existència d'aquesta diòcesis. Els segells reproduïxen, el cimbori de la catedral de Zamora, obra de l'arquitectura medieval espanyola del segle XII, i la Virgen de la Calva, coneguda així pel seu ampli front, talla romànica també del segle XII, obra del Mestre de Toro.

ACTIVIDADES SOCIALES

Fecha de emisión: 26 de Julio de 2001.
 Procedimiento de impresión: Huecograbado.
 Papel: Estucado, engomado y fosforescente.
 Dentado: 13 3/4.
 Tamaño del sello: 28,8 x 40,9 mm. y 40,9 x 28,2 mm.
 Valor postal: 40 y 75 ptas. (0,24 y 0,45 euros).
 Efectos en pliego: 50 sellos.
 Tirada: 1,2 millones.



La sèrie denominada Activitats socials d'aquest any consta de dos segells. El segell de 40 ptas. està dedicat al *Día de los abuelos* que es celebra el 26 de juliol per iniciativa de la fundació Mensajeros de la Paz, que vol que aquest dia s'institucionalitze com ja ho estan el *Día del Padre* o el *Día de la Madre*. El segell de 75 ptas. està dedicat a les Serveis de Jesús de la Caritat, congregació dedicada al servei dels nens, malalts, vells i necessitats.

SALAMANCA 2002

Fecha de emisión: 5 de Septiembre de 2001.
 Procedimiento de impresión: Huecograbado.
 Papel: Estucado, engomado y fosforescente.
 Dentado: 12 3/4 horizontal y 13 1/4 vertical.
 Tamaño del sello: 74,7 x 28,8 mm.
 Valor postal: 75 ptas. (0,45 euros).
 Efectos en pliego: 40 sellos. Tirada: 1,2 millones.



Per a l'any 2002, la ciutat de Salamanca ha estat nomenada Ciutat Europea de la Cultura. Salamanca sobresurt com a ciutat universitària i pel seu ric patrimoni històric i artístic el que va portar a la UNESCO a declarar-la com Ciutat Patrimoni de la Humanitat. La Salamanca contemporània és una ciutat oberta, cosmopolita i amb una rica activitat cultural. El segell reproduïx la ciutat il·luminada i el logotip oficial de "Salamanca 2002".

CENTENARIOS: CONSAGRACIÓN BASÍLICA DE COVADONGA.

Fecha de emisión: 7 de Septiembre 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.



Amb motiu del centenari de la consagració de la Basílica de Covadonga, s'ha emès un segell de Correus de 40 ptas. La Basílica de Covadonga, la cova on es venera la Verge, la Col·legiata i altres edificis formen el conjunt denominat Santuari de Covadonga. Situat en un promontori rocós, a pocs quilòmetres de Cangas d'Onís, està rodejat de boscos de faigs, roures i castanys i ha estat vinculat a la història d'Espanya des de la Reconquesta.

SOCIEDAD ESTATAL: CORREOS Y TELÉGRAFOS.

Fecha de emisión: 15 de Septiembre 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.

Segell dedicat a la Societat Estatal de Correus i Telègrafs, societat anònima estatal en la que s'ha transformat Correus, segons llei 14/2000, de 29 de desembre. Constituïda amb un capital públic 100% de l'Estat, aquesta transformació ve imposada per les noves tecnologies i la liberalització del sector postal europeu.



EXFILNA 2001

Fecha de emisión: 21 de Septiembre de 2001.
 Procedimiento de impresión: Calcografía y offset.
 Papel: Estucado, engomado, mate y fosforescente.
 Dentado: 13 3/4.
 Tamaño del sello: 40,9 x 28,8 mm.
 Formato hoja bloque: 105 x 78 mm.
 Valor postal: 260 ptas. (1,56 euros).
 Efectos en pliego: 9 sellos.
 Tirada: 1 millón.

S'ha emès un full bloc commemoratiu de l'Exposició Filatèlica Nacional que aquest any s'ha celebrat a Vigo. En aquest full bloc es reproduïx una panoràmica aèria de la ciutat i port de Vigo i, en el segell que s'inclou, es mostra l'edifici Central del Consorci de la Zona Franca de Vigo, seu de l'EXFILNA 2001.

SANTO DOMINGO DE SILOS

Fecha de Emisión: 4 de Octubre de 2001.
 Procedimiento de impresión: Calcografía y offset.
 Papel: Estucado, engomado, mate y fosforescente.
 Dentado: 13 3/4.
 Tamaño del sello: 28,8 x 40,9 mm.
 Valor postal: 40 ptas. (0,24 euros).
 Efectos en pliego: 50 sellos.
 Tirada: 1,2 millones.



Santo Domingo de Silos va nàixer a la localitat riojana de Cañas. Des de petit va revelar un profund esperit religiós. Als vint-i-sis anys va ser nomenat presbíter i als trenta ingressà en el monestir benedictí de San Millán de la Cogolla on va completar la seva formació intel·lectual. Abad del monestir durant 32 anys, fins la seva mort en desembre de 1073. Gràcies a la seva obra va néixer en Silos el gran monestir romànic amb un extraordinari claustre, una gran església romànica amb tres naus, pòrtic i cinc àbsides i altres dependències necessàries per a la comunitat. En el seu honor va passar a nomenarse Monestir de Santo Domingo de Silos.

TOROS 2001

Fecha de emisión: 28 de Septiembre de 2001.
 Procedimiento de impresión: Huecograbado.
 Papel: Estucado, engomado y fosforescente.
 Dentado: 13 3/4.
 Tamaño del sello: 28,8 x 40,9 mm.
 Formato hoja bloque: 105 x 78 mm.
 Valor postal: 260 ptas. (1,56 euros).
 Efectos en pliego: 12 sellos.
 Tirada: 1,2 millones.

Aquest full bloc està dedicada al matador de braus, Curro Romero, dintre de la nova sèrie anomenada *Toros*.

Francisco Romero López, Curro Romero, va nàixer a Camas (Sevilla) l'1 de desembre de 1933. Va treballar al camp en la cura del bestiar i de molt jove va sentir l'afecció pels braus. El 25 de juliol de 1954 va iniciar la seva carrera a la plaça sevillana de *La Pañoleta*. Ha estat un torero, de vegades, controvertit i discutit, amb una llarga carrera professional plena d'èxits i dessabors. Ha estat un perfeccionista que gaudia amb el toreo. La tècnica, la perfecció i el sentiment han estat per a Curro Romero el més important. Es va retirar definitivament del toreo el 22 d'octubre de 2000.

DIA MUNDIAL DEL CORREO

Fecha de emisión: 9 de Octubre de 2001.
 Procedimiento de impresión: Huecograbado.
 Papel: Estucado, engomado y fosforescente.
 Dentado: 13 3/4.
 Tamaño del sello: 28,8 x 40,9 mm.
 Valor postal: 120 ptas. (0,72 euros).
 Efectos en pliego: 50 sellos.
 Tirada: 1,2 millones.



El Dia Mundial del Correu s'ha commemorat amb un segell dedicat en aquesta ocasió al Diàleg entre les Civilitzacions. Proclamat l'any 2001 com Any de les Nacions Unides per al Diàleg entre les Civilitzacions, és per a la comunitat internacional una oportunitat de renovar el compromís per fomentar i desenvolupar la cooperació internacional sobre la base del reconeixement de la igual dignitat de les persones i de les societats.

AMÉRICA UPAEP

Fecha de emisión: 15 de Octubre 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: 155 ptas. (0,93 euros).
 Efectos en pliego: 50 sellos. Tirada: 1,2 millones.



La sèrie de segells denominada Amèrica UPAEP, té aquest any el lema "Bens Patrimoni Mundial de la UNESCO". Espanya ha seleccionat com a motiu del segell les praderies de Posidònia de la reserva natural de Ses Salines, situada entre les illes d'Eivissa i Formentera, que ha estat definida com la millor reserva de la conca mediterrània que manté una vida marítima molt diversificada.

CORRESPONDENCIA EPISTOLAR ESCOLAR

Fecha de emisión: 19 de octubre de 2001.
 Procedimiento de impresión: Huecograbado.
 Papel: Estucado, engomado y fosforescente.
 Dentado: 13 1/4.
 Tamaño del sello: 49,8 x 33,2 mm.
 Tamaño del mini-pliego: 260 x 166 mm.
 Valor postal: 12 sellos de 25 ptas. (0,15 euros).
 Tirada: 2 millones.

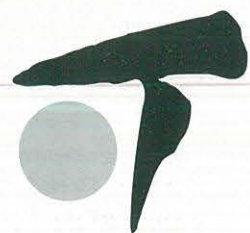
La sèrie de Correspondència Escolar d'aquest any, continua amb el tema Història d'Espanya. Dóna abast als segles XV i XVI presentant en 12 segells els principals esdeveniments d'aquests dos segles, i una vinyeta amb un característic sentit de l'humor que fan la Història d'Espanya més amena i propera.

CRISTIANISME I CULTURA: ELS SANTOS I EL CICLE DE L'ANY

L'Evangelí segons Sant Antoni del porquet ————— per PERE POY

Les circumstàncies s'han conjuminat perquè aquesta sèrie de sis articles sobre "Cristianisme i cultura: els sants i el cicle de l'any" l'obra Sant Antoni del porquet, la memòria del qual celebrarem el 17 del primer mes de l'any. Segurament pel seu gest, l'abat Antoni ha esdevingut un sant entranyable que coneix, a més, una forta vinculació als pobles de tradició agrícola. Ulldesona —com molt bé ho ha explicat el Sr. Pere Sans en els seus escrits— ha recuperat amb empena una festa que en el passat gaudí d'un protagonisme notable. Resulta curiós de constatar el grau de penetració en terra occidental d'un sant d'origen oriental. I és que cal no oblidar que la personalitat i la vocació d'Antoni s'anà afaiçonant a redós del cristianisme ferm de les comunitats egípcies dels segles III i IV. Hereu d'una fortuna immensa, prompte se sentí interpel·lat per les paraules de Jesús a l'home ric: per aconseguir la vida eterna, "ven tot el que tens i reparteix-ho entre els pobres, i tindràs un tresor al cel. Després vine i segueix-me" (Lc 18,22). Antoni acollí dintre seu el consell evangèlic i decidí de viure'l de manera radical: per a què em serveix la riquesa del món —es demanà— si perdo l'ànima? Així, donà els seus béns i, seguint les petjades dels ermitans, s'apartà al desert a fi de portar a la pràctica l'ideal ascètic: assolir la perfecció a còpia d'austeritat, pregària i treball manual. Només en la maduresa es pot dir que modificà, i encara de forma *sui generis*, aquest esquema de vida per sostenir els màrtirs durant la persecució de l'emperador Diocleciana, per predicar contra l'heretgia consistent a negar la divinitat de Jesús i per fundar monestirs.

Els començos del monaquisme precisament s'han de cercar en l'empena d'Antoni per configurar comunitats (cenobis) que agrupessin els anacoretes del desert sota el mestratge d'un pare abat. D'aquí la denominació oficial *Sant Antoni abat*; mentre que l'origen de la denominació popular *Sant Antoni del porquet* s'ha de localitzar en el costum de representar-lo sovint junt amb aquesta criatura. El porquet que l'acompanya coneix diverses interpretacions. N'hi ha que, per exemple, consideren que sols en fou la companyia en la solitud del desert. La més sòlida de les lectures, però, consistiria a veure'l com a metàfora del diable, que contínuament s'esforçà per fer-lo caure en la temptació, en la impuresa que —atenent les mateixes connotacions culturals que resten vigents avui dia en el judaisme i l'islam— simbolitza la bestiola. A partir del segle XII, aquesta en canvià el sentit gràcies al treball com a porcaters d'uns Germans Hospitalaris inspirats en Sant Antoni. Cosa que afavorí d'associar l'abat amb els animals domèstics i el gremi dels carnisers. Tot amb tot, val a comentar que també protegeix els cementiris, per tal com s'hi retirà amb joia per abraçar la solitud i accentuar la mortificació corporal, sempre en contraposició amb un diable que paradoxalment la saviesa popular s'ha entestat a unir-li a través d'una dita: "Per Sant Antoni, un pas de dimoni."



Caixa Tarragona

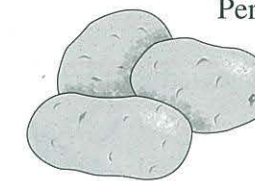
GASTRONOMIA

Per M^a Carmen

BUNYOLS DE PATATA

INGREDIENTS:

- 500 gr. de patata ratllada.
- 2 cullerades de formatge ratllat (el que ens agrada: parmesà, emmental, etc.)
- 2 cullerades de farina.
- 2 ous.
- Oli d'oliva.
- Sal.
- Pebre.



Preparació:

Peleu les patates i ratlleu-les no molt fines, barregeu-les amb el formatge, la sal, el pebre, els ous i la farina.

Calenteu l'oli i fregiu la massa a culleradetes.

Serviu-les calentes.

Racó poètic

Si un cuc fredolíc

Si un cuc fredolíc em vol ensenyar com passar callat per aquesta vida com negar-li ara la veu del seu cant si va caminant i el camí n'oblida. Ell sap enredar els fils amb els fils i recloure's bé en un raconet, no demana ajut ni vol treballar i, tot i envellint, no crida els seus néts. Si un cuc fredolíc em conta encara històries molt velles d'un antic país avui el creuré que tinc poca pressa i potser demà m'escoltarà a mi.

Passa la tarda callada

Passa la tarda callada i bufa ja el ventijol, la velleta seu a casa, la fadrina cerca el sol. Entre pedres, calç, fatigues, vaig passant pels carrerons, per ells passa qui m'oblida, per ells ve la poca sort. He estat part d'aquestes hores que ens porten per l'encís, els rics contenen les mesades i nosaltres els sospirs. La porta gruny de vegades, la finestra fa un xerric i les dones miren, pregunten que tot s'acabi avenint. Els homes, que cafetegen, s'enfilen a dalt del cim i s'estavellen quan cauen i no queda res per dir.

El jove

El jove se'n va, cerca altres mons i entre cent racons un de sol m'espera. El jove empeny carrer ample avant, entre els carrerons jo trobo l'esguard. El jove es pensa que fa rodar els dies, amb prou engollides vaig tombant la feina. El jove delera per la poca sort, menjo, callo, dormo i prego per tot. el jove que parla de cent i un tresor, escolto, somio i em torno més sord.

Noia, la rosa fa peça

Noia, la rosa fa peça i et contarà, si l'escoltes, al darrera del perfum aquelles paraules tobes. No et parlo avui de victòries, de grandeses ni embalums, et parlaré de les presses i el desig que porto als ulls. Noia, la rosa fa peça i aquesta mà que la du no té gràcia si no arriba a trobar la que és amb tu.