

Núm. 94 maig 2013

or i flama

Revista d' El Centre Moral i Instructiu de Gràcia
"EL CENTRE"

EDITORIAL

LA JUNTA INFORMA

CARTA ALS SOCIS

VIATGES I

EXCURSIONS

CARTES DES
DEL TERCER PIS

CONSULTORI

TENNIS TAULA

ENTREVISTA

OBRES

ESPLAI

TEATRE

CORAL BALUERN

RACÓ DE BARCELONA

LLIBREFÒRUM

BARBARISMES

CUINA

RACÓ POÈTIC



Editorial

Direcció:

David Gallach

Correcció ortogràfica:

Marta Bayo

2

Redactors:

Marta Bayo
Mercè Herrera
Daniel Mejías
Glòria Soto
Pep Gorgori
Carles SalatCol·laboradors
en aquest número:Joan Guinart
Joan Galceran
Muntsa Farré
Carlos Pablos
Núria Bosch
Oriol Lluveras
Òscar Fabrés
Anna Jaureguizar
Adriana Vidal

Fotografies:

Dolors Bonet

Maquetació:

DeBarris sccl

Impressió:

Zukoy 5

Dipòsit legal:

B-31748-2011

Una nova alenada d'aire fresc

En aquests moments, com tantes vegades a l'Església, compartim joia, agraïment i comunió. És el Senyor qui ho ha fet! Una vegada més ens fa transitar pels seus camins. Tants pronòstics i mira per on!, el bisbe Bergoglio convertit en el «Papa Francesc». Un nou nom que ens remet a la frescor de l'Evangeli, al cor de les benaurances i a una Església que vol obrir-se a les dimensions del món, amb un missatge que té a veure en construir una fraternitat humana basada en la senzillesa i l'amor.

El Papa Francesc ha fet un primer gest emocionant: ha començat pregant i ens ha fet pregar a tots. Ho hem fet en comunió i amb el record emocionat del qui l'ha precedit a la Seu de Pere. Una Església catòlica obrint el cor a Déu Pare amb les paraules de Jesús i deixant-nos inspirar pel seu Esperit, acompanyats de la Mare del Senyor, que també prega amb nosaltres i per nosaltres. Dir junts «*Pare nostre!*» ha estat el crit global i solidari d'una humanitat que sovint nota la seva absència, o també la pateix. Algú ha comentat: «*feia molt temps que no resava i avui m'he emocionat resant el Pare nostre!*». S'ha pregat enmig del carrer, a les cases, en els llits dels malalts, en els bars, davant del televisor, a les esglésies i anant en cotxe i, s'ha fet silenci...

Just fet l'anunci del nou Successor de Pere hi ha hagut gestos marcats per la senzillesa i per paraules plenes de humilitat i proximitat, com sabem que ha estat així el seu servei episcopal, especialment amb els més pobres, els malalts, vivint i transitant entre la gent, com Jesús, el bon Pastor, que assenyala un nou estil pastoral i, com ha dit un jove, «*comunica noves vibracions!*».

Fidel al Concili Vaticà II, el Papa Francesc ens ha dit «*comencem aquest camí d'Església tots junts, bisbe i poble*».

Molt camí per fer i tots implicats en fer-lo per tal de vèncer distanciaments i treballar la proximitat, amb ulls de fe, netedat de cor i amor solidari. Volem ser una Església que té el coratge de mantenir ferma l'esperança que l'Esperit del Senyor, com ho ha fet sempre, seguirà vetllant perquè l'Evangeli no deixi de ser anunciat i els cristians segueixin essent sal i llum en una societat que necessita viure una nova primavera.

A cinquanta anys del Concili Vaticà II, continua essent fresc i actual el somni d'una Església que vol dialogar amb el món. Segueix la decidida voluntat de presentar l'autèntic rostre de Crist, la projecció de la seva llum sobre les nacions. Una Església lliure de càrregues materials i privilegis polítics per tal de presentar el rostre de la humilitat, de la pobresa, del servei i de la caritat de Crist.

El Papa Francesc, amb les intervencions que ha tingut, ens està deixant molt clar que una Església que no és per al poble no és del poble! Ens fa veure que els fets els qui la fan creïble, perquè és una comunitat creient, propera, sensible als

goigs i les esperances, a les tristesses i angoixes dels seus conciutadans. Ens ha arribat el desig d'un Papa que és invitació i exigència per a tots quan ha dit: «*Ah!, com voldria una Església pobra i per als pobres!*». Desig que és evangeli pur, programa per a fer-ne exercici quotidià, gestos senzills que apropen les persones i fan que es solidaritzin amb una causa que és un bé per a la humanitat, perquè no sols els cristians catòlics necessitem d'un lideratge espiritual digne de confiança, sinó el món sencer.

El Papa Francesc ens està contagiament l'ardor evangèlic d'un amor que esdevé misericordiós perquè tothom se senti acollit i incorporat a un projecte que atreu. Entre molts, m'ha arribat al cor també aquest missatge: «*tot el món està emocionat i esperançat, fins els ateu d'arrel cristiana com jo!*». És cert!, una alenada d'aire fresc està fent i també preparant que moltes persones s'obrin a la novetat de l'Evangeli.

Sebastià Taltavull Anglada
Bisbe auxiliar de Barcelona



europolis
CLUB D'ESPORT I SALUT

CEM SARDENYA
Sardenya, 549-553 · 08024 Barcelona
Tel. 93 210 07 66
info@sardenya@europolis.es

La junta informa

- El 21 de gener ens va visitar el diputat Joan Tardà. La situació política actual i el dret a decidir van ser alguns dels temes que van sortir durant el primer *Sopar d'El Centre* del 2013.



4 -El passat 5 de març la periodista i directora teatral Elisenda Roca va ser la protagonista del darrer *Sopar d'El Centre* d'aquesta temporada. La televisió, el periodisme i la cultura van ser les protagonistes al llarg de la nit.



- Us comuniquem la incorporació del sr. Josep Aquilina com a nou vocal a dins del nostre Consell Directiu.

-El nostre grup de teatre va participar en la celebració del Dia Mundial del Teatre a la seu del Districte de Gràcia. L'acte va tenir lloc el passat 25 de març i va comptar amb la col·laboració de diferents entitats de Gràcia.

-El dia 3 de febrer va tenir lloc el 144è aniversari de l'Entitat. Us mostrem les imatges de la jornada:

-El passat 14 d'abril es va posar en marxa la segona edició del Concurs de Monòlegs Humorístics. Teniu tota la informació d'aquesta activitat a la nostra web.

-El 21 de març es va celebrar l'Assemblea Extraordinària amb un únic punt del dia: finançament projecte obres. Es va aprovar el finançament del projecte de les obres per majoria absoluta amb 105 vots a favor, cap abstenció i cap vot en contra.





-L'any 2012 el Centre va entrar a formar part del cens d'entitats de foment de la llengua catalana de la Generalitat de Catalunya. Per aquest motiu, de les quotes pagades durant tot l'any com soci/a del centre ens podrem desgravar el 15% a la Renda, en el tram autonòmic.

Carta als socis

Encara ressonen en el meu cap els aplaudiments que ahir dia 21 de març l'assemblea va dedicar al projecte d'obres i aprovació del pla de finançament. Cent-cinc socis assistents, un èxit d'assistència, que van votar a favor i sense fissures, pel futur de l'Entitat. També el Consell Consultiu del Centre es va reunir el dia 4 de març i també vint-i-una persones van donar el seu recolzament i van apostar pel nostre futur.

Us vull donar les gràcies, a tots, pel vostre recolzament a un projecte en el que tots hem d'estar-hi involucrats. També demano a tots el socis del Centre molta comprensió, perquè entre tots, hem de construir el futur, i això ens representarà fer sacrificis.

Les seccions han de donar exemple de que el futur de l'Entitat és el que més els interessa; apostar per portar al Centre nous socis, i sobretot joventut, que farà que ens garanteixi la nostra projecció com a entitat cultural i esportiva.

Per davant tenim uns mesos d'obres d'adaptació durant els quals l'Entitat estarà tancada, i per tant, vosaltres, els socis, haureu de tenir paciència i comprensió: però després, podrem apostar per tenir l'entitat adaptada a la normativa vigent. Junts construirem el nostre futur.

Carlos Pablos



Informació sobre les obres

Un cop aconseguida la subvenció convocada per l'Institut de Cultura de Barcelona de 214.450 euros, i tal i com us informàvem a la carta que us vam adreçar el dia 18 de desembre de 2012, i un cop aconseguida també la Llicència d'Activitat per a la nostra Entitat, l'objectiu actual del Consell Directiu del Centre és el d'aconseguir el finançament necessari per portar a terme les obres i adequar les nostres instal·lacions al que es contempla a la normativa vigent i que fa referència a locals de pública concurrència, com és el nostre.

Les necessitats econòmiques del Centre, addicionals a la subvenció, es concreten en el diferencial fins els 480.000 euros que és la inversió que haurem de destinar a obres i a instal·lacions per deixar el Centre adaptat a normativa i no perdre l'esmentada Llicència d'Activitat que ens ha estat concedida, però supeditada a l'execució de les corresponents obres de reforma i adequació.

Potser en el moment en que surti aquest Or i Flama ja s'hagin resolt favorablement totes les gestions que el Consell Directiu està mantenint amb diverses entitats financeres per aconseguir el necessari finançament i en aquest sentit, donada la importància del tema i el que es contempla

als nostres Estatuts, s'ha convocat el Consell Consultiu de l'Entitat el dia 4 de març i de la mateixa manera una Assemblea Extraordinària de socis el dia 21 de març.

Amb la confiança d'aconseguir el finançament indispensable per acometre una operació de tanta importància pel futur del Centre, i amb el recolzament que esperem tenir tant per part del Consell Consultiu com de l'Assemblea, el projecte contempla l'inici de les obres a finals del proper mes de juny i per un període aproximat de tres mesos, en els que intentarem compatibilitzar-les amb les activitats del Centre en un període en el que disminueixen considerablement. Tot i això la realització d'aquest projecte significarà sacrificis per a tots, socis, seccions i entitats adherides, però des d'ara ja els demanem la seva col·laboració, la seva comprensió i la seva implicació. És aquest un dels moments importants en la història centenària de la nostra Entitat que tenim, tots els que formem part en aquests moments, el compromís i la responsabilitat de resoldre per consolidar i garantir el futur del Centre.

Eduard Saboya



la mamma

**C. Villarroel, 247-249
08036 BARCELONA**



Esplai

L'esplai Rikki-Tikki-Tavi ja torna a ser aquí i no ha parat en tot aquests mesos de realitzar activitats de tota mena i per tots i cada un dels racons de Barcelona. Ara que el sol escalfa els carrers de la nostra ciutat, hem deixat les jaquetes a casa i hem sortit al carrer amb més ganes que mai! Una de les activitats que hem realitzat ha sigut el Casal de Setmana Santa!! Tres dies sense parar de riure tot fent caminades, jocs i proves per tal d'ajudar a la família Mazzini. Al llarg d'aquests tres dies hem conviscut amb la natura per tal de convertir-nos en uns espies genials fent tota mena de proves per saber si tenien les aptituds necessàries. Per suposat, els nens i nenes del nostre esplai van passar aquestes proves amb una nota excel·lent ja que tenen més ganes que mai de passar-ho bé!

Al llarg d'aquests mesos hem fet manualitats, decoracions....per tal de deixar la sala de l'esplai més bonica que mai. Hem omplert la sala de caramels

de mil i un colors, l'hem decorada a l'estil nadalenc, fent que les tardes d'un dissabte esdevinguéssin unes tardes molt entretingudes!

També us hem de dir que els "monis" assistirem a una trobada de monitors a Salou!! Tots ens morim de ganes d'agafar les motxilles, la carmanyola i passar-ho genial envoltats de monitors d'altres esplais. Farem activitats, alguna gimcana i sobretot farem que aquell dia sigui un dia molt especial.

I bé, fins aquí aquest petit resum. Podríem omplir pàgines i pàgines explicant un munt d'anècdotes però si voleu saber més del nostre esplai, ja sabeu, veniu els dissabtes a les 5:30 de la tarda preparats per compartir amb nosaltres aquestes històries tan i tan divertides! Us hi esperem!

Oscar Fabrés

9

**LA
MULTITENDA
FERRETERIA**

C\ Igualtat nº 35 L'Hospitalet Tel. 93 335 80 09

Email. info@lamultitenda.com

www.lamultitenda.com



Quan han passat unes setmanes després de l'assemblea de teatre, i després de la feina de preparació de la mateixa, ja amb el cap fred, crec oportú fer un balanç de l'any teatral, no de la temporada (que encara no ha acabat) sinó de gener a desembre de l'any 2012.

La veritat és que ens podem sentir feliços dels números presentats a l'assemblea ja que a més de mantenir la mitjana d'espectadors i el nivell de les representacions, hem aconseguit reduir despeses en el pla econòmic i augmentar el número d'espectadors pel que fa als divendres i dissabtes a la nit.

Si hem estat capaços de reduir la despesa i mantenir el nivell, la veritat és que podem estar força contents.

Però si haig de ser sincer, hi ha un tema que des de fa molts anys no acabem de superar.... i es l'assistència a les assemblees per part dels socis.

Quan s'aproven els estats de comptes o els projectes, es comenten les activitats, i et sens recolzat pels assistents, et dona la sensació de que a una gran part dels

membres del grup, no els hi interessa el que fem, perquè ni tan sols hi assisteixen.

Crec que aquesta actitud pot tenir dues lectures, una... que ja els està bé el que fem i no cal venir.

I l'altre que no tenen el més mínim interès per la vida del grup.

Sigui quin sigui el motiu, em sembla una falta de consideració envers la gent que treballa tot l'any per tirar endavant una secció, que és un puntal important en la vida social de l'entitat.

No demanem que se'ns llencin floretes, demanem que siguin crítics si cal, perquè per millorar les coses, cal també les propostes de la gent, i suggerir els canvis pertinents perquè les coses siguin millors del que són, i per fer realitat tot això cal venir... és com quan prepares dinar per 10 persones i només en venen dos. Malgrat tot, els meus companys de junta i jo, seguirem treballant pel col·lectiu, siguin 150 o 38..

I per descomptat..... moltes gràcies als que hi vau assistir.



Els nois d'història



Madamme Melville



La casa de los siete balcones

11



Un Déu salvatge

Joan Guinart



▶ SORTIDA SANTES CREUS I CASTELL de MILMANDA

Dissabte 9 de febrer de 2013

La primera sortida de l'any 2013, i per tant és "La calçotada". Emprenguérem la ruta cap a les terres de l'Alt Camp, amb la nostra clàssica puntualitat 7:30, fent una paradeta per l'esmorzar i seguir carretera fins a Aiguamúrcia, municipi on es troba el monestir de Santes Creus.

Allà, ja teníem una visita contractada pels nostres fabulosos organitzadors. Vam passar i, entràrem en un espai completament obscur on es va iniciar un audiovisual que explicava la història de la formació del monestir.

Seguidament vam entrar al CLAUSTRE, on ens esperava la guia Marta, que va acompanyar-nos i donar-nos les explicacions durant tota la visita.

El Monestir de Santes Creus, juntament amb Poblet i Vallbona de les Monges formen la tríada dels grans monuments cistercencs del país. En el S. XII, la comunitat inicial de Valldaura del Vallès, s'hi va traslladar per treballar les terres. Com que hi havia tot el necessari per ubicar-se en elles: aigua, bones terres, tranquil·litat,, s'hi van quedar fins l'exclaustració del 1.835.

Ara el monestir esta deshabitat des de fa uns 30 anys. Es va portar a terme una gran investigació de la història, fins que en la actualitat és un gran museu.

EL CLAUSTRE

El conjunt del claustre va iniciar-se l'any 1313 sota el patrocini del rei Jaume i la reina Blanca d'Anjou. L'abat Francesc Miró, va donar per acabada l'obra l'any 1341. L'estil és gòtic, ric en decoració, per tant, allunyat dels preceptes de senzillesa i d'austeritat del monjos cistercencs.

EL TEMPLET

Està situat en el claustre. És una edificació coberta de planta hexagonal

que en comparació amb el claustre, la seva composició arquitectònica guarda l'austeritat al més pur estil cistercenc. Amb una font circular situada en el centre, servia als monjos per rentar-se abans d'entrar al refectori, quan tornaven del treball.

L'ESGLÉSIA

És d'absis carrat i fidel al pla bernadí. Té una planta quadrangular i dues capelletes més petites a cada costat. S'hi troben diferents retaules elaborats durant el S. XVIII. El més artístic és el retaule major, barroc. Està presidit per la Verge. Aquest va substituir a un anterior gòtic de l'autor Lluí Borrassà. La porta d'entrada és barroca, molt treballada amb motius florals.

Però una de les coses que més destaquen en l'església es el:

MAUSOLEU DE PERE EL GRAN

El rei Pere el Gran va decidir ser enterrat a Santes Creus. El seu cos descansa dins d'una gran urna de pòrfir. Aquesta urna fou coberta amb una llosa de jaspí i un gran cos de pedra esculpit amb imatges i arquets gòtics. Als peus del sepulcre hi trobem una senzilla llosa funerària de Roger de Llúria, el seu almirall.

MAUSOLEU DE JAUME el JUST i de BLANCA d'ANJOU

Al pilar oposat, hi descansa el sepulcre doble del rei Jaume i la Reina Blanca, encarregat al mestre barceloní Bertran de Riquer. La intenció era la construcció d'un mausoleu similar al de Pere el Gran, però a la fi va ser el model ideat per Lluís IX de França, en organitzar el panteó de Saint-Denis. Així doncs, el monument funerari té forma de tabernacle i a la part de sota hi ha unes petites columnes angulars que recorden el claustre que hi ha a fora. El sepulcre es cobrí amb una tapa a dues aigües, incorporant les imatges dels monarques jacsents i en ple volum. La reina, amb hàbit cistercenc, i el rei vestit

de forma similar amb corona com a únic element del poder reial.

SALA CAPITULAR

És on es reunien tots el monjos amb l'abat, per la lectura diària d'un capítol de la Regla de sant Benet. Al voltant de la sala adossada a la paret hi ha una graonada per seure.

És de planta quadrangular i una cobertura amb voltes d'aresta que els nervis dels arcs reproduïen amb fidelitat una palmera. A terra hi ha tombes de diferents abats (S. XIV).

PATI DEL PALAU REIAL

L'estructura és la pròpia dels palaus medievals corresponents al gòtic civil català. Un pati a cel obert, amb una escala d'accés i una galeria superior amb les seves estances. A la barana de pedra de l'escala hi destaca una columna de pòrfir, material de procedència d'Orient, de gran luxe, així com el decorat de la barana amb fulles de lliris i representacions animals.

CAPELLA DE LA TRINITAT

És la primera estança que es va aixecar per acollir les pregaries i els oficis religiosos. Té unes dimensions molt reduïdes amb planta rectangular sense absis i coberta per una volta de canó, romànic primitiu apuntant una mica al gòtic. Més tard, esdevingué la capella de la infermeria.

Coincideix amb la tipologia pròpia de les moltes esglésies de finals del XII.

CEMENTIRI

És un reflex gran de l'austeritat, la humilitat i la senzillesa. No hi ha tombes. Sense taüt eren enterrats al cementiri. Una gran creu de pedra és l'únic símbol necessari per

acollir-los a tots.

Des d'aquí es pot admirar el rosetó magnífic de l'església situat al absis i no al front. És l'homenatge a Jesús de situar-lo a la sortida del sol, a l'Est.

DORMITORI

És una sala espaiosa de 46 m de llarg per 11 d'ample. La seva coberta a dues aigües està sostinguda per 11 arcs de pedra diafragmàtics. Hi ha una porta que condueix directament a l'església. Es va reformar l'any 1921.

A l'acabar la visita, vam emprendre viatge amb direcció al Castell de Milmanda situat a només 2 Km de Poblet en una plana entre Vimbodí i l'Espluga de Francolí.

Ha estat un castell palau i no va tenir gens d'importància estratègica com a defensiu.

En l'actualitat, l'empresa Torres va adquirir el castell i les seves terres, sent així que es pot visitar. Vam ser obsequiats amb un "petit curset de tastavins" i una copa de cava.

A la sortida, molt contents per l'obsequi, tornarem a l'autocar, per dirigir-nos a Vimbodí, on en el Restaurant "La clau" ens havien preparat una autèntica "calçotada" consistent en: calçots, platet de escudella barrejada, carn a la brasa amb mongetes, crema catalana i cafetó.

Un cop acabat el dinar, amb el respectiu descans per pair, tornarem al cotxe per fer la rifa acostumada, aquest cop amb "retallades" i retornar a Barcelona, amb la satisfacció d'haver passat un dia molt bo amb tots els amics del Centre.

Núria Bosch



Coral Baluern

Us animem a tots aquells que vulgueu formar part de la família Baluern a cantar amb nosaltres. Assagem tots els dimarts de 21.30 a 23.45 al Centre.

Us podeu posar en contacte amb nosaltres mitjançant la secretaria del Centre (93.

218. 19. 64 o mitjançant la nostra adreça electrònica info@coralbaluern.es

També podeu comptar amb nosaltres si voleu fer algun regal musical a algun amic o familiar, ja que cantem en festes, casaments i batejos.



Cartes des del tercer pis

► ESCACS



Els nostres nens i nenes creixen, però mantenen la seva afició pels escacs i continuen obtenint bones classificacions als campionats on participen. Tot i que el més important (en aquest cas), és participar, o sigui practicar els escacs, que no pas guanyar, no hi ha dubte que la satisfacció d'aconseguir victòries fa augmentar als nois (i als adults) les ganes de seguir endavant. Dos joves del Tres Peons, Xavi Martínez (a la fotografia) i Llibert Céspedes s'han proclamat campions individuals escolars de Barcelona de Sub 14 i Sub 10 respectivament. Tots dos han guanyat sis partides, han fet taules en una i no n'han perdut cap, sens dubte uns resultats magnífics i molt gratificants. I no s'acaben aquí els bons resultats perquè tenim dues germanes; Leire i Nagore Martínez que en aquest mateix campionat han obtingut també bones classificacions. Leire, a sub14 ha quedat en el lloc 13 d'entre 58 participants, quan a la classificació inicial tenia el lloc 32. I Nagore, a sub 10, amb 5 victòries, dues taules i una sola derrota (a la ronda final), ha obtingut la novena plaça, d'entre 115 participants i partint d'una classificació inicial al lloc 77.

També els adults ens poden proporcionar aquest començament d'any bones notícies quant a resultats, tot i que, en el moment d'escriure aquestes notes, encara no s'han acabat les competicions a que ens referim. En el camp individual el nostre jugador Alex Gonzalez, (12 del rànking inicial) va primer a l'Obert Internacional Tres Peons que s'està jugant cada divendres a la nostra sala de joc, havent guanyat totes les partides, i ja ha derrotat als jugadors amb el número 1, 3 i 4 del rànking, tots tres amb títol de Mestres. Encara resten 3 rondes per jugar, però l'Alex apunta seriosament a ser el campió del torneig. I en les competicions per equips,

al Campionat de Catalunya el nostre primer equip lidera la classificació del seu grup de la Primera Divisió de Catalunya amb 5 victòries de cinc partits, i encara que com deien els nostres avis, "no es pot dir blat fins que està al sac i ben lligat" és possible que en quatre setmanes més, el Tres Peons torni a ser equip de la Divisió d'Honor, la màxima categoria dels escacs catalans.

Des de primers d'aquest any, oferim una nova activitat per les persones adultes que volen aprendre o millorar el seu nivell de joc, cada dijous a les vuit del vespre, Filemón Cruz i el seu fill Jonathan, imparteixen classes. Assistir a una d'aquestes classes pot ser equivalent a passar-se 100 hores intentant aprendre o millorar el joc tot sol, amb ajut de llibres o PC. Els Cruz van directes al que interessa saber, dicten les normes claus que permeten enfrontar-se amb criteri a les posicions que sorgeixen en una partida d'escacs de manera que els assistents descobreixen una nova manera de "veure" les millors jugades possibles. Una experiència que recomanem a tots a qui els agradaria "entendre" els escacs.



La Federació Catalana d'Escacs publica les seves estadístiques, i un any més el Tres Peons apareix com el club d'escacs més actiu i amb més jugadors de Catalunya. Segurament és conseqüència de moltes circumstàncies que al llarg de 42 anys han anat configurant la nostra cultura com a club. Mai hem volgut ser els primers en res, ni els campions de res, però si que hem perseguit dur a terme la nostra missió fundacional "ensenyar i facilitar la pràctica dels escacs" fent-ho amb un tarannà que va resumir molt bé l'enyorat company Isidre Puig "som un grup d'amics que juga als escacs". El màxim directiu d'una gran empresa deia als seus executius "no perdeu el temps mirant els vostres resultats, els números no canviaran per molt que els mireu. Dediqueu tota la vostra atenció a veure com es fan les coses a les vostres àrees de responsabilitat, perquè si es fan bé, els números dels bons resultats apareixeran sols". Aquesta cultura que hem construït entre tots, ha permès que sense buscar-ho siguem els primers i unes quantes vegades campions, individual i col·lectivament, Però per damunt de tot ha garantit la nostra supervivència i ens fa enfrontar amb ànims i il·lusió els difícils temps en els que ens han posat a tots plegats uns dirigents que han mirat més els resultats, (els seus), que com es feien les coses...

El divendres 15 de març comença la temporada de les competicions socials, fins que arribi l'estiu, els divendres s'aniran

succeint els tornejos reservats als nostres socis, primer les partides de mitja hora, seguides del torneig de partides normals i per acabar el torneig per eliminatòries. És la millor època per apropar-se als escacs, per conèixer els companys i entrar en unes competicions amigables.

Els escacs sempre sumen, ja sabeu, milloren l'activitat cognitiva, mantenen actiu el cervell, ajuden a prevenir el seu deteriorament i són una activitat que pot ocupar tot el temps que vosaltres vulgueu amb un cost molt petit, i avui en dia no cal que us digui que això també s'ha de tenir en compte.

A la tercera planta una munió de peons, cavalls, torres, alfil, reis i reines us esperen. Hi sereu sempre benvinguts.



Joan Galceran

acceso 
content in context

FORN de PA
Patisserie
Santa Clara

**Reposteria i degustació
Artesans des de 1951**

**Travesera de Gracia, 210
08012 Barcelona Tlf. 93 213 51 63**

Pan Artesanal
Dietético
Regimen
Ciabatta
Fibras
Panes especiales

Patisserie
Reposteria
Pizzas Variadas
Canapes
Pasta te
Figures Pa

Un racó de Barcelona

► EL PASTÍS

Asseguda en el tamboret escolto: “Non, rien de rien, je ne regrette rien..., al temps que demano un pastís. La cançó era molt adequada pel meu moment, i per suposat pel local, on sempre es pot escoltar Edith Piaf, a més del grans cantautors franceses: Brassens, Jacques Brel, Leo Ferre, Moustaki; cantants de la bohèmia, Charles Aznavour, Gilbert Becaudo, François Hardy i molts més. Música de molta qualitat, sobretot francesa, que com el lloc, mai cansen, perquè lo autèntic i bo sempre perdura.

M'agrada el pastís, el seu sabor em resulta molt bo, i em porta records de París, Ginebra i sobretot Marsella. L'Àngel em posa la beguda i parlem, no massa perquè comença a venir gent al concert. Les dues taules que hi ha al local de 23 metres, de seguida són ocupades, i els assistents van omplint el bar a poc a poc.

16 Hi ha música en directe tots els dies de la setmana, arran de l'iniciativa que l'Àngel va tenir l'any 1992 per potenciar la cultura musical, i apropar artistes i clients. De fet, em diu: “la majoria de cantautors francesos van començar al carrer”.

Els grups que hi toquen són acordes a la filosofia del local, qualitat, dintre d'estils diferents, blues, bolero, tango, i algunes vegades, cabaret.

Fa 29 anys que vaig posar els peus per primera vegada al Bar Pastís. Miro encantada, com sempre que arribo. La atmosfera tènue, acollidora, on tot està junt, i al mateix temps separat, perquè té la seva identitat. Cartes, cartells, fotos, notícies dels periòdics, fixades a les parets. Al sostre jo veïe, la Musa de l'absenta, molt gran, de color verd, com la beguda. A la seva panxa hi té unes petites llums. La Musa dels escriptors existencialistes, es va posar al bar en motiu de la celebració del seu 45è. aniversari. Al seu costat, una samarreta penjada on hi posa: “No hay nada más tonto que un obrero de derechas”. Quadres de París, un mosaic on es llegeix “La Place Edith Piaf”, la Torre Eiffel, i les pintures d'en Quimet, el primer

propietari del Pastís; són d'un estil molt personal, amb colors obscurs totalment apropiats per l'entorn on sembla que el temps s'hagi detingut.

EL BAR PASTÍS, situat al carrer Santa Mònica, 4, al Barri Xinès de Barcelona, (ara anomenat Raval), el va inventar, imaginar, i pintar, en Joaquim Ballesté, conegut per “Quimet”, que va comprar el local on abans hi havia “La Bodeguilla de la Sra. María Fernandez”, l'any 1947, per 17.000 pesetas. Fins la data, va ser lloc de referència en el món de la bohèmia i la intel·lectualitat

En Quimet, alacantí, i criat a l'Àfrica francesa, era un bon vivant, un personatge molt conegut, de qui mai ningú va parlar malament, segons es comentava. Li agradava la bohèmia, i quan estava begut, cosa que succeïa molt habitualment, pintava els clients i la gent del carrer. Ho feia amb materials “variopintos”, com crema de netejar sabates o pintura de parets, feia mesclures.

A l'època, la seva figura i el local es van convertir en un lloc de trobada per molta gent de la burgesia catalana, que a la sortida del Liceu, o del Teatre, anaven a prendre una copa al bar Pastís, on a més a més, hi acudien els amants de la nit i del món una mica canalla.

El 1963 mor en Quimet. El Bar Pastís el continua portant la Sra. Carme, la companya d'en Quimet, que havia arribat al bar el 1950. Diuen que el dia del seu enterrament, alguns clients van voler prendre una copa a la seva salut i la Sra. Carme no ho va trobar correcte. Aquest mateix any mor, als 47 anys, la dama de la cançó francesa Edith Piaf.

La Sra. Carme, no canvia gens el bar, si bé, durant molts anys, amb poques excepcions, només s'hi escoltava la veu de l'Edith Piaf. Era una veterana acostumada a tractar amb els clients i servir pastissos de forma tranquil·la, a l'igual que ho havia fet quan el seu marit anava a sopar al restaurant Amaya o visitava altres locals.

L'any 1980, Àngel de la Villa, aleshores, ja client del local, i professor a la data, compra el Pastís. Obre portes el 23 d'octubre de 1980 i segueix fidel a l'estil d'en Quimet. El Pastís segueix sent centre de referència per la gent amb sensibilitat i intel·lectual, i un lloc imprescindible per veure'l al menys una vegada.

El lloc va patir un primer intent de tancament per part de l'Ajuntament, l'any 2008, que es va repetir el 2012, arran de denúncies anònimes. Això va fer que es formés una Plataforma que sota el lema "Salvem el Pastís", va reivindicar a la Sala Luz de Gas, la conservació de locals

emblemàtics de la ciutat, que formen part de la seva identitat. A l'acte hi van participar més de 20 artistes, entre altres, Paco Ibañez, Miguel Angel Pascual (de la Trinca), Mayte Martín, etc.

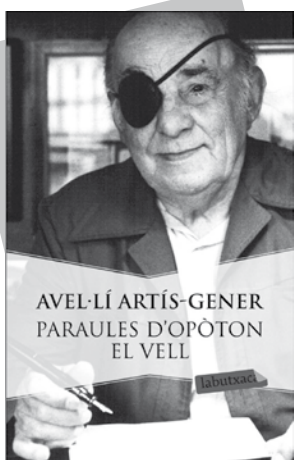
El Bar Pastís continua obert. L'Àngel va dir que "Los lugares donde nace y se crea la cultura, no se fabrican, los elige y los crea la gente" i jo ho subscriu. Vaig sortir del local on s'escoltava: "Je vous connais, Milord...", contenta com sempre de viure a "Barcelona, la Meravellosa".

Glòria Soto



Llibrefòrum

► PARAULES D'OPÒTON EL VELL



Amb aquesta novel·la enllestim el propòsit de fer el nostre homenatge als tres escriptors dels quals se celebrava el centenari del seu naixement el 2012. Encara que no sigui mai adequat fer comparatives, cal dir que Tísner ha superat en gaudi als seus dos predecessors, Sales i Calders. L'autor ha sabut construir un discurs profundament crític i seriós en un embolcall que ens ha fet riure i somriure, ja d'entrada per l'escabellada hipòtesi de partida: el descobriment d'Amèrica capgirat!

Si no coneixeu el llibre, cal aclarir de seguida què vol dir aquest "capgirat": Avel·lí Artís i Gener proposa la novel·la

com la crònica d'un viatge que els asteques van fer a la cerca del seu déu Queatzcoatl i que els va dur al Vell Aztlán o Europa, a l'època en què Espanya era regida pels Reis Catòlics. Es descriuen un seguit d'encontres entre els asteques i els gallecs, castellans i bascos que van trobant en el seu itinerari pel nord d'Espanya que, com el narrador esmenta diverses vegades, van provocar el coneixement de la seva existència i van provocar una expedició inversa posterior que va acabar amb la pèrdua de la seva identitat, religió i dignitat, episodi, aquest sí, ben conegut i estudiat per la Història en majúscules.

El realisme que empra en aquesta crònica és tan gran que els lectors arribem a dubtar que sigui una obra de ficció. El mèrit està en plantejar la troballa del papir que conté la crònica, com un fet casual per un pintor emigrat a Mèxic en l'època de l'exili franquista. Aquest pintor es proposa traduir-la atès que està escrita en la llengua asteca, el nàhuatl, la qual cosa provoca sovint reflexions de caire filològic, cites en la llengua original, aclariments de la traducció i algunes vacil·lacions que fan dubtar de l'expertesa del transcriptor. D'altra banda, el realisme de la crònica ens arriba del fet que Opòton, l'escriptor asteca, és un home

gran, que veient la mort propera, vol deixar testimoni d'un episodi del qual ja ningú no se'n recorda i que ell considera la llavor que va provocar la destrucció de la seva idiosincràsia indígena. Però té pèrdues de memòria i no està acostumat a aquesta art d'escriure que va aprendre ja de gran, de manera que la seva redacció està plena de construccions agramaticals i atzucacs derivats de la barreja de temps i fets. Com qualsevol crònica real, hi ha buits que els intèrprets, nosaltres, hem d'omplir o deduir a partir del que sí se'ns ha explicat.

Opòton era terrissaire i va participar en aquesta expedició quan era jove. L'escriu a la vellesa quan té la clarividència de veure les coses "com si m'hagués enfilat dalt d'un arbre". Quan els asteques arriben a terra gallega, el primer que troben són unes dones que renten roba al riu i que, per les exclamacions que deixen anar, són batejades d'ara endavant com les "sususes". Més enllà de l'espant, els asteques aconseguen encontres pacífics: no duen armes, no provoquen danys ni violacions arreu on van (malgrat que Opòton ens aclareix sovint que "ja ens podrien haver ofert alguna sususa, amb la falta que ens feien!"). Però, precisament perquè aconseguen seguidors hispans –sovint contraris a l'assimilació que provoquen els Reis Catòlics– i perquè són fidels al seu déu Queatzcoatl, provoquen recels que acaben en batalles. En la guerra, els asteques tenen totes les de perdre: ni són prous ni el seu armament és tan evolucionat com els canons i fusells de què disposen els espanyols.

Opòton atribueix la seva dissort al fet que haguessin parlat de "descobriment" quan van arribar al vell Aztlan, perquè no es pot parlar de terra descoberta si ja hi ha gent fent-hi la seva vida.

L'expedició acabarà en drama: només una desena restarà amb vida i podrà tornar cap a la seva terra mexicana. Entre els supervivents, un símbol: el Tlacapilli, el fill del seu líder Tlacteca i la sususa-intèrpret Dona Ximena, dues persones que es van estimar i respectar sense que les diferents religions i costums fossin cap obstacle.

La narració és plena de moments memorables: quan són confosos com a pelegrins camí de Santiago de Compostela;

quan entenen que Sant Iago és per ells com el seu Queatzcoatl; quan refusen ser acusats de bàrbars veient els estralls que fa la Inquisició; quan esmenten els experts mariners de Galícia com a "pedropérez" perquè troben que tots es diuen igual; quan comparen com una tortuga enlaire les coses que ja no tenen marxa enrere; quan afirma que una canoa és una canoa però sis canoes ja són estris de guerra; quan comença tenint un esclau al qual tracta amb molta comprensió per acabar ell sent esclau del que abans havia estat esclau; quan deixen a cada poble una construcció en miniatura d'un temple per a Queatzcoatl car destruir i construir novament requereix massa temps i ells només han vingut a les terres del Sol Ixent cercant el seu Queatzcoatl...

I abans d'acabar l'article, us transcriu el fragment més savi de tots, aquell que si el recordéssim sovint ens deixariem estar de conquestes que l'únic que porten és la destrucció de la diferència i, amb ella, de la llibertat: *"Nosaltres els vam ensenyar el camí i aquí els tenim, que ja no els podrem foragitar mai més car per experiència sé com és de tossuda la Raça Castella i com mai no deixa anar de grat allò que ha arrabassat. I ara et vull explicar tot el que he rumiat durant tot aquest temps i de primer t'he de dir que el Sol Ixent és sempre més enllà. Per més que vagis cap al susdit Sol Ixent mai no t'hi apropes car ell se'n va enllà al mateix temps que tu hi vas. I és el mateix de lluny anant-hi que no movent-te de lloc, car la terra és rodona i el Sol Ixent dóna la volta, de la qual cosa s'esdevé que també és aquí mateix, al mateix Aztlan que tu governaves tan sàviament. El que l'Opòton vol dir-te és que el susdit Sol Ixent no és un indret ans un símbol, Pare Avi i Germà Venerat."*

En fi, no us perdeu aquesta joia. És cert que, com Sales i com Calders, usa un llenguatge preciosista del qual ens hem allunyat tant que ara el trobem difícil i és veritat que, com si fos poesia, no pot llegir-se de seguit, cal fer-ho a petites dosis, però també és real que, com totes les lectures que demanen esforç i dosificació, deixa una empremta al pensament. No surts de la novel·la tal i com n'havies entrat, això segur que no.

Bona lectura!

Muntsa Farré

? Consultori

► LA FELICITAT

Benvolguts lectors,

La felicitat està ben a prop nostra. De fet, ser feliços és decisió i responsabilitat de cadascú. Però tot i així, a vegades no sabem quin camí hem de seguir per trobar-la. Aquesta edició us proposo una recepta de deu consells concrets per a apropar-nos a la felicitat!

1- Cuida't!

El nostre cos és el nostre temple. L'hem de cuidar. Això implica fer cas del que diuen els metges, menjar correctament, fer un xic d'exercici, abrigar-nos si fa fred o beure molta aigua si fa calor...

2- Rodeja't d'aquells que estimis i que t'estimin.

Tenir una xarxa social és vital per a la felicitat. Però aquesta xarxa ha de ser formada per persones a les que valoris i creguis que t'ajuden a créixer. Aquelles persones que t'estimin sincerament i que no et facin sentir jutjat.

3- Aprèn coses cada dia!

Al cervell no li calen vacances. Cada dia hi ha coses que podem aprendre. La vida ens les ofereix. Sorprèn-te del que t'envolta i sigues actiu!

4- Participa en projectes.

No hi ha res que encoratgi més a tirar endavant que tenir una fita vital. Crea un projecte, individual o col·lectiu, que t'interessi i et mantingui actiu; un curs d'alguna cosa, una afició, un projecte de barri o social...

5- Viu cada instant.

Deixa't sorprendre pel que passa al teu voltant! A vegades estem tan accelerats que no gaudim d'un abona dutxa, de degustar el dinar, del passeig que fem al·l'anar a la feina... El estrés és un dels pitjors enemics per la salut i per la felicitat. Viu cada moment fent allò que fem amb els cinc sentits!

6- Treballa pels demés.

De tant en tant, fer alguna cosa pels demés et fa sentir bé. No cal fer una gran obra, de

ben segur que hi ha gent al teu voltant que amb alguna gent amable, en té més que suficient: deixant passar a algú a la cua del supermercat, acompanyant a la tieta vídua a fer gestions al banc, dedicant una paraula bonica a algú, trucant a aquell amic o amiga que fa temps que no en saps res, fent aquell favor que fa tanta peresa...

7- Sigues conseqüent amb els teus valors

Per sentir-se bé amb un mateix i amb les seves accions el més important és seguir allò que el teu codi ètic et mani, sigui quin sigui. Sempre patirem més si hem fet alguna cosa en contra de la nostra moral que no pas si per prudència o per vergonya o per ira no l'hem seguit. Això sí, si tot i fent-ho ens seguim sentint malament, potser seria bo replantejar-nos els nostres valors.

8- Deixa't sentir.

A vegades bloquegem les nostres emocions. No ens deixem estar feliços o tristos. Impedir sentir allò que brota de nosaltres de forma natural és molt dolent; ens hem de permetre estar tristos si la circumstància s'hi adiu, i no ens hem de castigar sense felicitat perquè no serveix per a res.

9- Accepta't

Acceptar-se és molt complicat, perquè per això ens hem d'estimar, valorar, entendre i no jutjar-nos. Estimar-se vol dir entendre aquelles coses bones o dolentes que ens pertanyen, però alhora fer-se valer i manifestar la teva opinió i lluitar pels teus drets. Significa mirar-se i cuidar-se, explorar-se a un mateix i allò que l'envolta i el que fa. Permetre's cometre errors i no castigar-se.

10.- Si caus, aixeca't!

Sempre diem als demés que dels errors se'n aprèn, però és difícil acceptar aquells que fem nosaltres mateixos. Cal tenir en ment que aquelles coses que ens fan ensopegar ens fan més forts i per tant, quan no assolim allò que volem, sols ens hem de plantejar en què hem fallat i com millorar el proper cop!

Daniel Mejías



► SOPAR DE NADAL

Abans de les festes nadalenques, tots els components de la secció vam estar convocats a un sopar per acomiadar l'any. Com és habitual per les nostres contrades,

tenim el bon costum de celebrar els esdeveniments asseguts a taula.

Heus aquí les fotos que il·lustren, clarament, aquest esdeveniment.



1a VOLTA

En el moment en que estic escrivint aquestes quatre ratlles, tots els integrants de la secció estem immersos en una esplèndia temporada de competició en la que els resultats ens estan acompanyant d'allò més bé.

Us en faig cinc cèntims:

L'equip de 3a Nacional es troba classificat a la part alta del seu grup.

L'equip de Preferent està a mitja taula classificatòria.

L'equip de 2aA Provincial està 1r empatat amb dos equips més.

L'equip de 2aB Provincial està també a la part alta del seu grup.

L'equip de 3a Provincial va guanyant experiència a mesura que juga partits des del darrer lloc del seu grup.

L'equip de Veterans 2aA acaba la 1ª Fase a la meitat del seu grup. Lluitarà per ascendir de categoria.

L'equip de Veterans 2aB lluita per evitar els darrers llocs de la classificació. Competirà per mantenir la categoria.

L'equip de Veterans 3a treballa per millorar des de la part baixa de la classificació.



Si voleu seguir tenint la informació actualitzada només cal que feu una ullada a la pàgina web.



► LLUÍS TORRES: "Al Centre he passat els millors anys de la meua vida"

Membre de diferents juntes directives i un dels nostres socis més veterans, Lluís Torres ens fa un breu recorregut per la seva història a l'entitat

1. Quin és el primer record que tens del Centre?

Jo vaig començar a venir aquí amb nou anys. Recordo que em va portar la meua mare per indicació del pare Saboya dels Felips, on ella hi anava molt. Aleshores venia aquí a l'anomenada Congregació Mariana.

2. Quines activitats recordes d'aquella època?

Vaig començar a venir els dissabtes ja que era el dia que feien uns actes marians a la capella i també els diumenges, el dia que feien cinema i teatre.

3. De quina manera has estat vinculat a l'entitat?

Fins als 35 o 40 anys vaig venir molt. Vaig estar a la junta, de fet quan em vaig casar amb 24 anys formava part de la junta del Sr. Tortras. Més tard vaig formar part de la junta del Sr. Sabater, que va ser l'encarregada de preparar el centenari de la casa. La meua funció era la de bibliotecari, una funció que ara ja no existeix. Després amb el pas dels anys i al tenir fills i viatjar molt degut a la feina, no he tingut una vida tan activa, però no he deixat de venir mai. També he participat al teatre amb el sr. Guerrero on vaig fer d'electricista durant una època fins gairebé quan em vaig casar.

4. Com era el Centre que vas viure de jove?

Quan jo estudiava, l'entitat obria al migdia. Aleshores ens ajuntàvem quatre o cinc que veníem de la universitat i ens posàvem a xerrar i a arreglar el país. Era una mica diferent del que és ara.

5. Destacaries algun canvi o alguna decisió que s'hagi pres al llarg dels anys i que consideris important?

A la junta del Dr. Tortras recordo que es va fer un canvi molt radical a la casa, ja

que va autoritzar que les dones fossin sòcies. Pensa que estem parlant dels anys 60 i recordo que aquest va ser un moment curiós. També recordo de forma molt especial el centenari i el 125è aniversari de l'entitat. Però sobretot també destaco l'ambient familiar, ja que hi ha gent que després de 40 o 50 anys encara es continua veient a l'entitat.

6. Parlant d'aniversaris, com t'imagines el 150è aniversari de la casa?

L'hem d'anar preparant. Hem d'intentar tenir la casa en les millors condicions i aprofitar ara que som molts més socis. Hem de fer unes jornades amb grans actes i una gran projecció exterior, sempre que la gent ho vulgui, és clar.

7. Com veus l'entitat a dia d'avui?

Actualment ens trobem en un moment molt bo. Crec que va ser molt positiva la obertura que es va fer fa uns anys per part de la junta de l'Esteve Camps i per altres persones, ja que fa 20 anys hi havia una oposició molt forta al fet que vingués algun grup de fora de l'entitat. I això ha estat molt bé perquè ha portat saba nova i ha renovat la casa. Hem de fer que aquesta gent quedi a la casa, ja que ens cal gent de Centre, com dic jo.

8. Què milloraries de l'entitat de cara al futur?

M'agradaria que es millorés una mica l'aspecte cultural clàssic. Em refereixo a les conferències, que potser s'estan deixant una mica, els sopars... perquè han portat molt gent. Jo mateix he quedat impressionat de conferències amb 30 o 40 persones que fa 5 anys no haguessin vingut. Tot i que a vegades ve més gent de fora que no pas de la casa. També crec que ens hem de plantejar la gestió de la casa, agafar un gestor professional. Això té un cost, però el que no podem és anar cremant les directives i la gent

i tirar la casa endavant és molt difícil. També penso que l'aspecte econòmic ens l'hem de replantejar. La part de despeses que cobrim els socis és molt baixa. Per exemple, hauríem de fer unes quotes variables en funció de l'activitat. Però penso que el futur hauria d'anar per aquí.

9. Em podries definir què és per a tu el Centre?

El Centre per a mi ha estat molt important. És on m'he format com a persona, tant a nivell humà com religiós, i és on he passat els millors anys de la meva vida.



Tret del llibre “Campanya del Lloro” (Barbarismes versificats)

De Ignasi Castellort i Miralda – Igualada 1983

Entra a la ferreteria
i demana així de cop:
- Un “enxufe” i tres “llaveros”
- No és “enxufe”, sinó endoll.

I pel que fa al mot “llavero”
la clau per obrir aquest mot
és portaclaus, prengui’n nota,
o clauer, que també és bo.

Aquí ho té. Què més desitja?
- Ara un “destornillador”
i un “alambre” de mig “metro”...
- Un moment, que agafo el bloc.

... un tornavís, un filferro
de mig metre. Veu senyor:
És que m’ha dit tres paraules
que m’han fet venir el singlot.

Què més vol? - Uns quants “tornillos”
“Tornillos”? Digui cargols.
(Quins cargols a l’idioma
està fent aquest senyor).

-
-Ara emboliqui-ho i compti;
si em fa un descompte, millor
-Vol que li digui una cosa?
Ho ha dit molt bé tot això!

-És que li feia una broma;
oi que em dispensa, senyor?
-Al contrari, el felicito:
m’ha agradat jugar a aquest joc.

-Tinc una “corassonada”---
Renoi. Quin mot més dolent!
En lloc d’aquest barbarisme
hem de dir un pressentiment..

-M’han “despedit” de la feina.
“Despedit”? Diguem-ho bé.
M’han despatxat de la feina.
(Això avui és tan corrent!)

El qui us tracti d’embustero”
Que és un mot força groller,
haurà dit una mentida
perquè el nom és mentider.

-I vós qui sou? - Sóc el “duenyo”.
- Sou el “duenyo”? Malament!
(Havia de dir sóc l’amo
si és que no és el dependent).

-Teniu un “assiento” lliure?
Havia de dir seient.
I en lloc de voleu “sentar-vos”,
voleu seure està més bé.

“Apoiar”, preneu-ne nota
és un verb inexistent.
El partit -i és un exemple-
presta suport al govern.

Per avui tanquem l’aixeta.
Dir “grifo”, no està gens bé.
I ull viu que quant al llenguatge
no hem de dir de tot amén.

Marta Bayo



► PEIXOS I MARISC

Els peixos constitueixen, a través de l'alimentació, la principal font de iode, element fonamental per al funcionament de la glàndula tiroidea. Aporten proteïnes de qualitat comparable a la carn, riques en aminoàcids essencials i contenen menys greix.

És molt important adquirir l'hàbit de consumir peix blanc i blau. Aquests últims conté un tipus de greix molt recomanable.

Hi ha moltes maneres de fer que el peix sigui atractiu per a la vista i el paladar, com es veurà tot seguit.

Són aliments que es poden combinar fàcilment amb altres.

La quantitat de peix que equival a una ració de carn, oscil·la entre els 100 i els 125 g, considerant el pes net cru (sense espines ni residus no comestibles)

Cal fixar-se en les racions del grup de les carns que cobreix cada plat, per a tenir així una idea dels grams, calculat a l'hora de fer la valoració nutricional.

Les receptes que inclouen ou o altres aliments proteics fan augmentar l'aportació d'aliments del grup de les carns.

LLUCET AMB PINYONS, SALSÀ D'ALL I LLIMONA

Ingredients:

4 llucets de 200 g cadascun
8 cullerades de farina
4 grans d'all
1 llimona
100 g de pinyons
8 cullerades d'oli d'oliva
julivert
sal i pebre

Elaboració:

Es netegen, es buiden i es renten els llucets. S'enfarinen utilitzant 4 cullerades de farina i es fregeixen en l'oli, marcant-los lleugerament. Es reserven en una platja de forn. Es posen a fregir, en el mateix oli, els alls aixafats i quan són rossos, el julivert picat i la resta de la farina, tot remenant. S'hi van tirant dos gots d'aigua freda, sense parar de remenar, fins que comença a bullir, i es deixa coure 10 minuts. S'obté així una salsa cremosa que es rectifica de sal i pebre i a la qual s'afegeixen el suc de la llimona i els pinyons, deixant-la coure 5 minuts més. Amb aquesta salsa es banyen els llucets i s'introdueixen al forn preescalfat 5 minuts abans de servir.

Comentari dietètic

Es tracta d'una elaboració en la qual predomina el contingut greixós, que representa el 63% del total energètic, tot i que val a dir que hi abunden els greixos insaturats, rics en àcids grassos essencials, molt necessaris per a l'organisme. Cobreix el 60% de vitamina i constitueix també una bona aportació de vitamines del grup B en general. Destaca el contingut de fòsfor, magnesi, potassi i zinc.

Quan hi ha problemes per a mastegar, es pot triturar la salsa amb els pinyons.

Contingut energètic aproximat 535 kcal.

Marta Bayo



► ANY ESPRIU

Coincidint amb l'any Espriu, des del Centre li fem aquest petit homenatge:

ASSAIG DE CÀNTIC EN EL TEMPLE

Oh, que cansat estic de la meva
covarda, vella, tan salvatge terra,
i com m'agradaria d'allunyar-me'n,
nord enllà,
on diuen que la gent és neta
i noble, culta, rica, lliure,
desvetllada i feliç!
Aleshores, a la congregació, els germans dirien
desaprovant: "Com l'ocell que deixa el niu,
així l'home que se'n va del seu indret",
mentre jo, ja ben lluny, em riuria
de la llei i de l'antiga saviesa
d'aquest meu àrid poble.
Però no he de seguir mai el meu somni
i em quedaré aquí fins a la mort.
Car sóc també molt covard i salvatge
i estimo a més amb un
desesperat dolor
aquesta meva pobra,
bruta, trista, dissortada pàtria.

Salvador Espriu

Vida

Quan vegis que la nit és llarga i fosca,
quan tinguis fredes les mans,
quan vegis que ja ningú t'escolta,
sempre tindràs
la dolça Soledat.

Moment

Quan arribi la meva primavera, volaré.
No sé a on aniré,
el vent m'hi portarà.

Sempre

I quan aquesta llum deixi de brillar
en vindrà una altra més tranquil·la i més suau.

Sentir

No em donis la rosa
canta'm una cançó.

27

Gessamí

Demà serà festa grossa!
El vestit verd em vull posar...
M'han dit que hi haurà ofici,
la mantellina blanca podré estrenar...
amb el verd i el blanc hi escau!
No em treuré la mantellina,
vull que sigui un dia ben llarg!
Demà serà un altre dia
i la mantellina hauré de guardar.

Desconfiar

Tens por de mi?
Creus que sóc com l'ona que t'acarona
per endur-te mar endins?
Tens por de mi?



Aquesta temporada volem continuar ensenyant-vos les decoracions més artístiques d'alguns establiments graciencs

Ajuntament de
Barcelona



medalla d'or de la ciutat
al mèrit cívic



Creu de Sant
Jordi 1994

Col·lectiu d'entitats
culturals històriques
de Gràcia



Generalitat de Catalunya
Departament de Governació
i Administracions Públiques
Secretaria d'Acció Ciutadana