

# LOCLARÍ

72



DE  
LA GRANADELLA

ANY 19

SETEMBRE  
DEL 2017



FESTIVAL,  
OPINIÓ, CULTURA,  
CCOC I MuOC,  
LA VIDA FRÍVOLA, ...



• 16 DE JULIOL, DUO BECERRA, ACTIVITATS DEL SIMPOSIUM EMILI PUJOL •

## EQUIP

Paquita Nàvas  
Jaume de Francisco  
Ramon Masip  
Marta Sentís  
Carlos Gibert



INSTITUT  
D'ESTUDIS  
ILERDENCOS



Diputació de Lleida



## SUMARI

|         |  |
|---------|--|
| Pàg. 4  | • ...SAFAREIG  |
| Pàg. 5  | • OLEATERRA  |
| Pàg. 5  | • SIMPOSIUM EMILI PUJOL (6a edició)  |
| Pàg. 7  | • OPINIÓ ( <i>Padre Nuestro</i> ) Núria Piñol Franch                           |
| Pàg. 8  | • LA GRANADELLA MÉS POPULAR  |
| Pàg. 10 | • MANIFEST (Sobre els atemptats...)  |
| Pàg. 11 | • PROGRAMA FESTA MAJOR 2017  |
| Pàg. 12 | • EL CCOC I EL MUOC (Activitats i experiències)                                |
| Pàg. 14 | • DES DE LA UdL ( <i>Perspectiva personal sobre... (2)</i> ) Olga Matin Beloso |
| Pàg. 15 | • OPINIÓ (Notes de l'estiu 2017)<br>Josep Maria Sentís                         |
| Pàg. 16 | • OPINIÓ (les cricíferes, vegetals anicancerígens) Maria Pes Mateu             |
| Pàg. 17 | • RECOLLIDA SELECTIVA (A les Garrigues...) Redacció Son Garrigues              |
| Pàg. 18 | • INS L'OLIVERA (Què shí cou, en un curs acadèmic) Equip Directiu              |
| Pàg. 19 | • POESIA (Aigua als ordins) Ignasi Revés                                       |
| Pàg. 20 | • LA VIDA FRÍVOLA (Pàgines, segons diuen, viscudes) Miquel M. Gibert           |
| Pàg. 21 | • HERÀLDICA DELS COGNOMS DEL POBLE (Marfí) Pere Àngel Sunyer                   |
| Pàg. 21 | • TELÈFONS D'INTERÉS   |
| Pàg. 22 | • IMATGES DEL PASSAT   |
| Pàg. 23 | • BON PROFIT (Caragols amb faves)  |
| Pàg. 24 | • COL·LABORADORS   |

Foto portada: Actuació de Les Absentes al XXIV Festival de Música Popular.

## NOTA

Lo Clarí és una publicació oberta a l'opinió de tothom, per tant l'equip de Lo Clarí no es fa en cap cas responsable del contingut dels articles publicats.

Edició: Ajuntament de La Granadella  
DL núm. L-1377-2001

Impressió: GRÀFIQUES MOLINO



## NOTES DE PREMSA:

• **ELS ARTICLES QUE NO SIGUIN D'ESTRICTA ACTUALITAT PER AL PRÒXIM NÚMERO HAN DE SER ENVIATS A L'EQUIP DE REDACCIÓ DURANT LA SEGONA SETMANA DE NOVEMBRE COM A MOLT TARD.**

• **TOTS ELS ARTICLES (D'OPINIÓ) O CARTES ADREÇADES A LOCLARÍ I ENCARA QUE ES PUBLIQUIN AMB INICIALS O COM ANÒNIMS/PSEUDÒNIMS, HAN DE PORTAR LES DADES PERSONALS DELS SEUS AUTORS, ES A DIR, NOM I COGNOMS. EN CAP CAS, I MOLT A PESAR NOSTRE, ES PODRAN PUBLICAR CARTES ANÒNIMES, COM A MÍNIM S'HAURAN D'ADREÇAR AMB NOM I COGNOMS A UN DELS MEMBRES DE L'EQUIP DE REDACCIÓ.**

• **COM A REVISTA D'ÀMBIT LOCAL QUE ÉS I QUE PRETÉN SER, L'EQUIP AGRAIRIA QUE NO S'HI ENVIÉSSIN A PUBLICAR ARTICLES (D'OPINIÓ) QUE ATAQUIN DIRECTAMENT A LES PERSONES.**

[loclari@hotmail.com](mailto:loclari@hotmail.com)



• 21 de juny, coincidint amb la fi del curs escolar, es celebrà un homenatge amb motiu de la jubilació de la nostra mestra Marta Sentís.



• Juny, entrega a la mediateca del llibre "La puerta secreta", escrit conjuntament pel alumnes de cycle mitja i superior de l'escola.



• 14 de juliol, sopar a l'ermita i caminada nocturna del Club Excursionista Garrigues Altes.



• 4 d'agost, homenatge i prejubilació de l'administrativa de l'Ajuntament Agustina Dolcet.



• 7 de juliol, l'alcalde Jean Paul Billés i tot el poble de Pesillà de la Ribera, ens van obsequiar amb dos ceps de la varietat "moscat" típica de la seva zona.



• Esplai d'estiu, mesos de juliol i agost. Visita al Club de lectura.



• Taller de fanalets per la foguera de Sant Jaume.

# OleaTerra

escenaris d'art



• Amb Oleaterra arribà de nou un juny màgic en nit de lluna plena a la Balma del Triquell de la Granadella amb l'actuació del grup MIS (Moviment d'Insurrecció Sonora), format per músics procedents del clàssic, del rock, del jazz i del contemporani.

Tot un seguit de videoprojeccions d'artistes de les terres de Lleida completaran aquesta experiència artística singular i irreplicable integrada al territori.

• Amb l'espectacle "COMES LOVES: Arriba l'Amor", la canta autora Sílvia Comes, al bell mig del camp d'oliveres dels Tagornars, va cloure el cicle d'actuacions de petit format OLEATERRA 2017, al voltant del patrimoni més autèntic i natural de la Granadella tot reunint unes 500 persones, durant els 3 primers caps de setmana de juny amb una coproducció amb l'escola de dansa Dancescape i uns tallers de còmic, fotografia i pintura on van participar 40 veïns i veïnes.

En paraules dels organitzadors, Oleaterra és una experiència singular i una manera diferent de descobrir l'essència de la Granadella, amb tot un seguit de rutes nocturnes a la llum de la lluna, a la recerca de diferents actuacions que ens apropen a viure d'una manera singular el paisatge de la mà de l'art, la dansa i la música tot garantint una experiència única i irreplicable als visitants.



## SIMPOSIUM

### EMILI PUJOL

### 6A EDICIÓ

• Dissabte 15 de juliol a les 19h. al Centre Cívic es va fer la conferència "Correspondència d'amics: Cartes entre Pujol i Llobet" a càrrec de Josep Maria Mangalo.

A les 21h. a l'església es va fer el concert de guitarra de Francisco Albert Ricote "La guitarra en temps d'Emili Pujol".

Diumenge 16 de juliol a les 12h. es va fer la "Ruta Emili Pujol, racons culturals de la Granadella, una passejada guiada i comentada per Paquita Farré- A les 19h. a l'església el concert de cloenda a càrrec del Duo Becerra "Duets de guitarra".





• 11 de juny, exhibició de les nostres gimnastes de rítmica.



• Un estiu més hem pogut gaudir amb l'èxit de "la Granadella League", que acabà el 26 d'agost amb un sopar a les piscines, amb sorteijos, entrega de copes i dicoteca.



• 10 de juny, rebuda al CCOC dels qui celebraren els seus 50 anys.



• 30 de juliol, xerrada del diputat al Parlament, Ferran Cívit, al Centre Cívic sobre "Garanties per la democràcia".



• 30 de juliol. Homenatge de l'Ajuntament en reconeixement a la Gent Gran.



• 11 d'agost, xerrada dels mossos d'escuadra sobre seguretat en les llars a raó de diversos robatoris soferts recentment a la població.



• Del 18 al 27 d'agost, exposició al Centre Cívic d'Òmnium "Lluites pels drets de la ciutadania i el territori", entre altres les famoses "tractorades" de finals dels anys 70.



• **Juliol, curs de pedra seca amb la Universitat d'Estiu de la UdL. La Granadella reivindica la tradició centenària de les construccions de pedra seca de les Garrigues.**

**Amb la sessió pràctica de la construcció d'un marge de pedra i la utilització del la calç com a element d'unió el CCOC de la Granadella va acollir aquests juliol jornades i la cloenda del Curs de Pedra Seca de la Universitat d'Estiu de la UdL organitzat conjuntament amb el Centre d'Interpretació de la Pedra seca de Torrebesses.**

**Els dissabtes s'impartien les classes teòriques del curs a Torrebesses, on diferents experts abordaran temes com l'elaboració i gestió d'un inventari de pedra seca (Josep Preixens), un projecte global d'intervenció sobre les barraques de pedra seca de Mont-roig del Camp (Ester Bargalló i Martí Rom), el procés d'elaboració de calç a les Garrigues, (Isidre Pinyol), així com, les rutes pels paisatges de la pedra seca (Jordi Berenguer).**

**Aquest curs en la que han participat un grup d'una dotzena d'alumnes reivindica la conservació del paisatge mil·lenari de les Garrigues amb la finalitat de mantenir viva la cultura de la pedra i evitar que es perdi aquesta tradició que esdevé l'essència d'un territori amb personalitat única.**



# OPINIÓ

## PADRE NUESTRO

*Padre nuestro,  
que no sé donde estás;  
tampoco sé bien cómo santificar tu nombre,  
pero me gustaría verte alguna vez.*

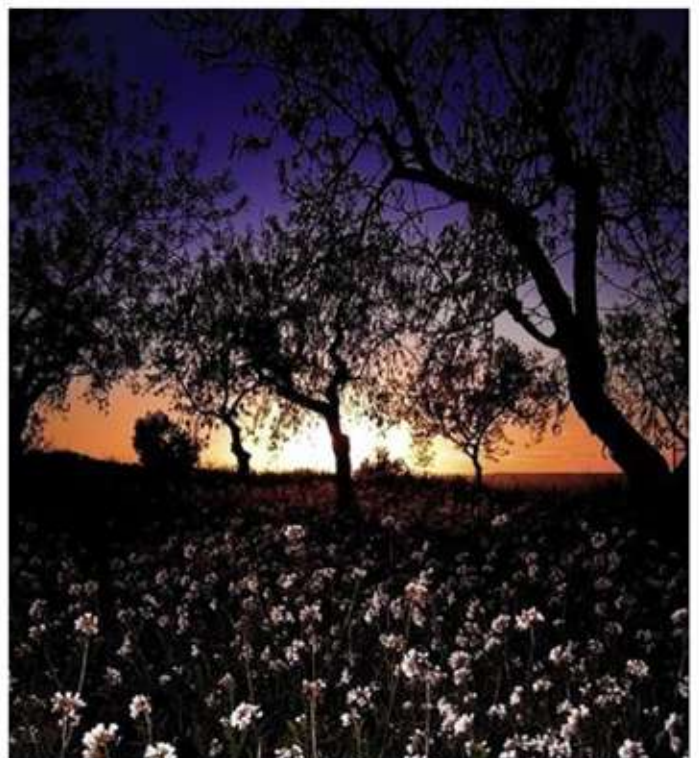
*Si te sobra un poco de tiempo,  
mándame las penas, Señor, de una en una  
para poder con ellas enterderme mejor.  
Y si te sobra algún día,  
envíame, mi Dios, entre esas penas,  
escondidas, unas cuantas alegrías.*

*Perdóname por no haber aprendido todavía  
cómo debo vivir sin ofenderte.  
Y recuerda, Señor, que en mi torpeza,  
no dejé un solo día de quererte.*

*Ayúdame a saber perdonar a quien me hiere;  
enséñame a querer a quien no me quiere...  
Y déjame, Señor, ser feliz a mi manera,  
aunque no sepa si es la forma en que quieres  
que te quiera.*

*Ya ves, mi Dios, sé tan poco y tan perdida sin  
Ti estoy en esta Tierra,  
que no sé si esta oración es un sollozo,  
una demanda,  
una caricia,  
o una queja...*

Núria Piñol Franch



# LA GRANADELLA MÉS POPULAR

## XXIV FESTIVAL DE MÚSICA POPULAR I TRADICIONAL CATALANA

La 24a edició del Festival de Música Popular i Tradicional catalana que es celebrà els dies 18, 19 i 20 d'agost va congrega a centenars de persones al poble. El divendres dia 18 va començar amb la caminada popular per treme, seguit de les havaneres i rom cremat amb el grup Cavall Bernat.

Dissabte al migdia va tenir lloc la tradicional cursa de les Pedretes i a la tarda, la cursa de la Cordera. La música va arribar posteriorment, amb els balls i danses del grup Folkatr3s, el quartet de Tarragona que va convertir la plaça en balls de polques, jotes, xotis, masurques, rumbes, valsos i pasdobles, per acabar ballant la "jota de la Granadella" amb la partitura del mestre Pujol. Després el Centre de la Cultura de l'Oli de Catalunya es va convertir en la seu del tercer sopar de productes de la terra, avans d'iniciar una nova sessió musical amb les bandes Les Absentes i Tamborinu So Obstinat.

El diumenge es va començar la jornada amb la XV Trobada de puntaires i el XIII concurs de bitlles vila de la Granadella. Després les sardanes de Vents de Riella d'Agramunt. Per la tarda l'espectacle musical de Los Sirgadors, *Terra ensomniada*, per clausurar el certamen amb Inxa Impro Quintet, especialtzats en la improvisació a través de material tradicional.

A més durant tot el festival en va poder visitar l'exposició *Lluites pel dret i la ciutadania en el territori* al Centre Cívic, la fira de productes artesanals a la plaça i una esposició de puntes al coixí.

A part de donar a conèixer grups emergents al públic de la Granadella i voltants, el festival concentra molts participants procedents de Barcelona que s'allotgen a la zona, cosa que acaba sent promoció per a la comarca de les Garrigues. El festival no es va oblidar dels atemptats de Barcelona i Cambrils i al llarg de tot el cap de setmana la llum del campanar, un dels punts emblemàtics del municipi, va estar apagada.



## XXIV Festival de la Granadella

de música popular i tradicional catalana

**18, 19 i 20 agost 2017**

dia 18

- **Cavall Bernat** (22:00h.)

dia 19

- **Folkatr3s** (19:00h.)
- **Les Absentes** (23:00h.)
- **Tamborinu So Obstinat** (1:00h.)

dia 20

- **Vents de Riella** (13:00h.)
- **Los Sirgadors** (18:30h.)
- **Inxa Impro Quintet** (20:00h.)





benvinguts al festival de La Granadella  
Música popular i tradicional catalana

# MANIFEST

## SOBRE ELS ATEMPTATS COMESOS A BARCELONA I CAMBRILS DIA 17 D'AGOST

***“... La Rambla de Barcelona és l'artèria de vida de la capital del país, un lloc de trobada, de mestissatge, de respecte i de civisme, una mostra del què són els nostres pobles i ciutats, i ahir va ser tocada de mort...”***



Davant l'atemptat comès a Barcelona i Cambrils ahir dia 17 d'agost de 2017, des de l'Ajuntament de la Granadella manifestem:

- El nostre més enèrgic rebuig a l'atemptat que el grup terrorista Estat Islàmic ha reivindicat a la ciutat de Barcelona, i que de moment compta amb 13 víctimes i més d'un centenar de ferits. Així com amb les víctimes i ferits dels fets ocorreguts a Alcanar i l'intent d'atemptat terrorista a Cambrils de les darreres hores.
- El nostre suport, escalf i estima cap a les víctimes, els seus familiars i amics, així com a totes les persones que han ajudat en tot el que ha estat possible.
- El nostre més sincer agraïment a tots els cossos d'emergències, de seguretat, mèdics, de prevenció, institucions i organitzacions, empreses i entitats ciutadanes que han fet tot el possible en aquests difícils moments, així com totes les persones a títol individual que han ajudat, ajuden i ajudaran en tot el necessari.
- La Rambla de Barcelona és l'artèria de vida de la capital del país, un lloc de trobada, de mestissatge, de respecte i de civisme, una mostra del què són els nostres pobles i ciutats, i ahir va ser tocada de mort. Però avui també ens

refermem, en la voluntat de seguir construint uns pobles i ciutats, on imperi el respecte, la llibertat i la pau.

- Abans de Barcelona, han estat moltes les ciutats que han patit la barbàrie del terrorisme, sempre ens hem solidaritzat amb totes. Ara ens ha tocat més aprop, i seguirem lluitant units, amb totes les ciutats i països del món que defensem la democràcia, la llibertat i la pau. Contra la por, sense por.
- El terrorisme vol amenaçar la societat de convivència de Catalunya, Europa i gran part del món. Nosaltres no permetrem posar en crisi el nostre model de pau i llibertat. Ni el Yhadisme, ni cap de les mostres de terror podran canviar la nostra ferma voluntat de viure en unes ciutats i pobles oberts, tolerants, i respectuosos amb totes les formes de pensar.

Avui, centenars de milers de persones ens trobem davant dels nostres ajuntaments, de la plaça de Catalunya de Barcelona, i tants altres punts arreu del món, perquè junts som més forts, perquè junts serem invencibles davant el terror que provoquen aquests atemptats, i perquè avui és un bon moment per refermar el nostre compromís granític vers la democràcia, la tolerància, el respecte, la llibertat i la pau.

# FESTA MAJOR

DE LA GRANADELLA 2017

14, 15, 16 I 17  
DE SETEMBRE



**17:00h. CONCERT** a càrrec de l'orquestra **COSTA BRAVA**  
**18:00h. JOCS TRADICIONALS I FAMILIARS** amb **FESTA I FUSTA** a la plaça  
**20:30h. SESSIÓ LLARGA DE BALL** a càrrec de la l'orquestra **COSTA BRAVA**

## Divendres 15 de setembre:

**19:00h. CORREBARS** i **BATUKADA** pel poble  
**22:00h. SOPAR DE GERMANOR** a l'envelat  
**24:00h. NIT DE VERSIONS** amb **SIXTOS**  
 Per acabar la nit, sessions de **DJ CERVE** i **DJ VERDÉS**

## Dissabte 16 de setembre:

**13:00h. PREGÓ** DE FESTA MAJOR a càrrec de **JOSEP LLUÍS OLIVÉ**  
 Tot seguit **VERMUT** a l'envelat per tot el poble i actuació de **LANDRI EL RUMBERO**  
**17:00h. TROBADA GEGANTERA** a la plaça i cercavila  
**20:00h. BALL DE TARDA** amb l'orquestra **MEDITERRANIA**  
**22:30h. CORREFOC** pel poble amb els **DIMONIS DELS TRONS**  
**01:00h. NIT DEL JOVENT** amb l'actuació dels grups **HEY! PACHUCOS** i **ZOO + DJ CERVE** i **DJ VERDÉS**

## Salutació:

*Valents granadellenques i granadellencs,  
 Arriba la nostra esperada i estimada Festa Major, que és la darrera d'aquest estiu i ens encoratja a tornar a l'escola i a l'esforç diari. Sabedor d'aquests esforços animo a participar-hi activament: sopar, prego, vermut, concerts, sardanes, balls i correfoc, i a la recuperada trobada gegantera. La comissió de festes també s'ha esforçat molt perquè agradi a tothom. Animem, doncs, a vilatans i a gent de fora vila, a fer poble i que se sentin com nosaltres.*

*Ara, més units que mai i amb un referèndum històric el proper 1 d'octubre, confio en la vostra força com a poble, tot i que alguns s'obstinin en dividir-nos.*

*Tingueu per segur que nosaltres continuarem sens defallir en el nostre projecte de futur, basat en l'economia del bé comú, millorant-lo a dia que passa, perquè la Granadella continui essent un referent a la comarca i a Catalunya, també recuperant població.*

*I, ara sí, orgullós del nostre poble i del nostre territori, només hem quedat que desitjar-vos de tot cor, molt bona Festa Major a tots!*

**Carlos Gibert i Bernaus,**  
 Alcalde de La Granadella.

## Dijous 14 de setembre:

**11:00h. FESTA DE L'ESCUMA** amb **FESTA I FUSTA** a la plaça  
**12:00h. MISSA MAJOR** amb l'orquestra **COSTA BRAVA**  
**13:00h. BALDADA DE CAMPANES**  
**13:00h. BALLADA DE SARDANES** a càrrec de la cobla **COSTA BRAVA**

## Diumenge 17 de setembre:

**12:00h.** Santa Missa  
**13:00h. BALLADA DE SARDANES** amb la cobla **VENTS DE RIELLA**  
**17:00h. CONCERT** a càrrec de l'orquestra **NOVA SATURNO**  
**De 17:00 a 20:00h.** Jocs **INFLABLES** a la cooperativa  
**20:00h. SESSIÓ LLARGA DE BALL** a càrrec de l'orquestra **NOVA SATURNO**

... I FI DE FESTA

## Dilluns 18 de setembre:

### DIA DEL GOS

Qualsevol canvi que hi pugui haver s'informarà a través de la veu pública.



Pia de la Via, 33 - Tel. 973 133 017 - 25177 La Granadella (Lleida)

[www.lagranadella.cat](http://www.lagranadella.cat)



# EL CCOC I EL MUOC

## ACTIVITATS I EXPERIÈNCIES



• 21 de juliol, entrega de premis i diplomes del concurs d'Instagram "Primavera 2017".



• Visita i tallers de l'esplai al MuOC.



• Obra permanent al CCOC de Joan de Tanet.



• Visites guiades concertades i de cap de setmana.



• Participació del Centre de Serveis als processos creatius d'Oleaterra.



• 22 de juny, edició del Blogtrip del projecte "WELL-O-LIVE Wellness and wellbeing experience across yhe European Routes of the Olive Tree" de la Direcció General de Turisme, al CCOC.



• Visites de famílies amb el programa: **#benvingutsapagès**



• Taller "les Herbes i els Olis" impartit per Les Baselles-Parc de les Olors de l'Albi.



• Terlúlia i tast de vi amb una de les actrius de la pel·lícula "Pàtria", projectada a l'exterior la nit del 12 d'agost.



• Dissabte dia 5 d'agost a les 20.00h, s'inaugurà al CCOC l'exposició "l'Artbrada, els fruits prodigiosos", de l'artista barceloní Salvador Rodés. Els assistents van poder gaudir d'una visita guiada pel mateix artista i d'un refrigeri a base de productes d'oli d'oliva. Es tracta d'una selecció d'obres, expressament realitzada per a l'ocasió, emmarcades dins un projecte molt més ampli, Artbrada. Durant els darrers anys, Salvador, ha anat aferrmant el seu característic procés de creació basat en la tècnica del frottage sobre l'escorça dels arbres.

En total, un centenar d'arbres han participat en la realització pictòrica com a models proactius i ben vius. No podia faltar en aquesta selecció d'autors arboris o arbres, l'olivera, per la seva importància dins la nostra vida, tant econòmica com cultural, però també per les seves atribucions característiques: resistència, fortalesa, noblesa... i sobretot, per la seva bellesa singular.

#### Artistes per un dia

A més de la inauguració, el CCOC ha programat un taller de creació el dia 16 de setembre impartit pel mateix artista. Els tallers adreçats als més petits conviden a descobrir i experimentar d'una manera especial i divertida amb la natura i l'entorn més proper.

• El cap de setmana del 12 i 13 d'agost de 17,00 a 21,00 h, el CCOC de La Granadella va organitzar un taller de creació artística a la natura "d'Allò petit a allò petit" impartit per l'artista plàstic Sergi Quiñero i adreçat a públics ben diversos. Tant artistes professionals o amateurs, com persones d'altres disciplines, és reuniran per participar en una experiència artística singular.

Aquesta primera introducció a Land Art, guiada per l'artista, tracta d'apropar els assistents a la natura d'una manera intimista i creativa. Al llarg de dues tardes, les persones participants, van desenvolupar les seues obres artístiques al Coll de Bovera.

En acabar el taller gratuït, es va fer una visita guiada pels veïns i veïnes de la vila, on els artistes participants van poder mostrar i explicar les seues intervencions artístiques.



# DES DE LA UdL

## PERSPECTIVA PERSONAL

### SOBRE LA INNOVACIÓN ALIMENTARIA (2)

Los consumidores de la década de los 80, que buscaban alimentos listos para comer, vieron cómo en los supermercados aparecían lechugas cortadas y, contrariamente a lo esperado, experimentaban un cierto rechazo. Sin embargo, en los 90, su aceptación comenzó a ser masiva y ahora hay una gran variedad disponible de vegetales cortados. Del mismo modo se está demandando fruta cortada y cada vez hay más disponibilidad de la misma, aunque su comercialización dista mucho de estar en el nivel de las hortalizas para ensalada. Detrás de esas demandas hay una investigación intensa en cuanto a variedades adecuadas para la industrialización, su cultivo, prácticas pre y postcosecha, desinfección, manipulación, técnicas de envasado, envases y almacenamiento. Atmósferas modificadas, tratamientos superficiales como pulsos de luz, aplicación de recubrimientos comestibles, son técnicas en las que vamos trabajando en el grupo de investigación en el ámbito de la fruta cortada, ya que las empresas productoras y transformadoras de fruta así lo requieren por ser, a su vez, una demanda de los consumidores.

Otra de las preocupaciones de los consumidores desde hace un tiempo es la presencia de sustancias químicas de síntesis provenientes de tratamientos de la materia prima o añadidos en el proceso industrial. Por esa razón se está trabajando en la utilización de sustancias de probada inocuidad si se van a ingerir con el alimento, además la legislación es muy estricta en cuanto a límites de residuos procedentes de las materias primas, así como aditivos y dosis permitidos. Por otra parte, hay preocupación sobre cómo afecta al medio ambiente la actividad industrial, lo que ha llevado a la búsqueda e implantación de sistemas de protección del impacto ambiental también en las industrias alimentarias.

Debido a que los consumidores están cada día más concienciados con la relación que hay entre dieta y salud, no solo quieren alimentos con unas características sensoriales determinadas sino que también conserven los compuestos beneficiosos para su salud. De esta manera, se investiga en el efecto que cada tecnología o diferentes combinaciones de ellas pueden tener sobre dichos compuestos, primando la minimización de los efectos negativos sobre ellos. Afortunadamente, las tecnologías en las que estamos trabajando siguen confirmando la hipótesis de que pueden garantizar la seguridad de los alimentos con un impacto menor sobre los compuestos beneficiosos para la salud que las convencionales.

Otra forma de aumentar la presencia de compuestos beneficiosos para la salud es la adición de estos compuestos sobre distintos alimentos. Teniendo en cuenta que frutas y hortalizas son ricas en dichos compuestos y que durante el proceso de su transformación se deshecha una gran cantidad de material, se está investigando tanto en obtener compuestos bioactivos como en formular nuevos alimentos ricos en esos compuestos, los conocidos como alimentos funcionales. La obtención de extractos ricos en compuestos bioactivos específicos mediante tecnologías limpias y novedosas tiene ventajas para el productor que da un valor añadido a sus materias primas, para el medio ambiente porque se minimiza el impacto que supondría el deshecho del material, se hace más sostenible el sistema y el consumidor puede incorporar en su dieta estos compuestos beneficiosos para su salud. En nuestro caso, trabajamos tanto en obtener extractos de compuestos bioactivos procedentes de los bagazos restantes de la extracción de zumos mediante tecnologías novedosas como en el diseño de nuevas formas de incorporar esos extractos en los alimentos, como pueden ser los recubrimientos comestibles y distintos sistemas nanoestructurados.

Fruto de la investigación clínica se ha constatado que no

solo es importante que los alimentos contengan compuestos beneficiosos para la salud sino que estos estén disponibles para ser usados por nuestro cuerpo, es decir, su biodisponibilidad. En este sentido, se están realizando estudios in-vitro e in-vivo para evaluar la bioaccesibilidad y biodisponibilidad de diferentes compuestos, presentes naturalmente o incorporados en los alimentos, y cómo afectan las tecnologías de procesado sobre ellas. En esta área, hay muchos grupos de distintas especialidades trabajando de forma conjunta y se están obteniendo resultados de gran utilidad para la formulación de alimentos funcionales y para informar al consumidor acerca de si el alimento en cuestión merece ser considerado como funcional o no. Un ejemplo de algo en lo que se está haciendo un gran esfuerzo investigador es el diseño de sistemas en los que se puede incluir sustancias bioactivas pero sensibles para protegerlas durante el proceso digestivo y dirigir en qué momento se liberan para incorporarse adecuadamente en el organismo. Finalmente, y también como resultado de la investigación clínica, se está observando que hay diferencias individuales en la respuesta dietética y parece que el componente genético puede ser una clave importante. El conocimiento de las interacciones entre el genoma y los nutrientes a nivel molecular parece ser el camino para identificar las diferentes respuestas a un nutriente o dieta. Por tanto, se está abriendo el camino para utilizar la dieta con el fin de prevenir o tratar enfermedades de forma individualizada. Ello entra en el ámbito de la nutrigenómica y la nutrigenética. La nutrigenética estudia el efecto de las variaciones genéticas de las personas sobre las interacciones entre la dieta y la enfermedad. La nutrigenómica estudia el efecto de los nutrientes sobre el genoma de las personas y sus variaciones.

En definitiva, en el último siglo, la sociedad occidental ha avanzado más y mucho más rápidamente que en los miles de años anteriores. En la segunda mitad del siglo XX, se dieron los avances tecnológicos y las circunstancias sociales adecuadas para que los consumidores pasaran de ser meros compradores de los alimentos que se les ofertaba a decidir qué características deben tener los alimentos para comprarlos y las industrias transformadoras han tenido que adaptarse a ello para permanecer en el mercado. Tanto en la provocación del cambio como en la adaptación de los productores de alimentos a las exigencias de los consumidores, la investigación está teniendo un papel crucial en la generación de conocimiento que se pueda traducir en innovación. España se incorporó tarde a todo este proceso, pero actualmente podemos decir con total seguridad que estamos a la cabeza de la formación y la investigación en alimentos a nivel mundial y que nuestras empresas alimentarias son motores de la economía española y competitivas también a ese nivel.

En consecuencia, debemos reivindicar un apoyo decidido al sistema de investigación para que los profesionales que finalizan su formación en nuestras instituciones puedan aportar a la sociedad que invirtió en ellos el conocimiento adquirido y no se vean obligados a desarrollar trabajos en los que se sientan frustrados por no corresponder con su formación o se vayan a aportar sus conocimientos y por tanto producir beneficios en otros países que no han participado en su proceso formativo. Por otra parte, también debemos hacer cuanto esté en nuestras manos para que disponer de alimentos deje de ser privilegio de un porcentaje pequeño de la humanidad.

**Olga Martín Belloso**

Catedrática de la Universitat de Lleida, Cap del Grup d'Investigació de Noves Tecnologies per al Processament d'Aliments i Directora de l'Escola de Doctorat de la UdL. Ha estat la primera científica espanyola a formar part de la International Union of Food Science and Technology (IUFoST).

# OPINIÓ

## NOTES

### DE L'ESTIU 2017

**“... El sopar de maridatge, dins de les activitats del Festival, no para de sorprendre'ns. Els tres primers anys el maridatge va ser d'olis, aliments i vins, però amb estils totalment diferenciats per les característiques que li dona cada cuiner i somelier...”**

I. El Centre de la Cultura de l'Oli de Catalunya (CCOC) ha remodelat les seves instal·lacions amb la col·locació d'uns plafons per millorar l'acústica, tres grans quadres del Tanet i eliminar el cubícol lluminós que hi havia entrant a l'esquerra. La deficient acústica de la sala era un tema pendent de resoldre des del primer dia, que sembla arreglat amb èxit. I els altres canvis donen a la sala una major amplitud i funcionalitat.

II. A la sala d'exposicions del CCOC hi ha el projecte Artbrada de Salvador Rodés, que destaca per la tècnica amb que s'han fet les obres, el frottage, i pels materials utilitzats per realitzar les obres. Pels curiosos, l'exposició hi serà fins a primers d'octubre.

III. El XXIV Festival de Música popular i tradicional de La Granadella ha estat un èxit de públic en totes les activitats. Les actuacions al Pla del dissabte han tingut una gran participació de joves i experimentats balladors, i les del divendres i diumenge una plaça i taules dels bars a arrebossar. Llàstima de la darrera actuació on l'estil musical no va acabar d'encaixar. L'any vinent un gran repte, la XXV edició.

IV. El sopar de maridatge, dins de les activitats del Festival, no para de sorprendre'ns. Els tres primers anys el maridatge va ser d'olis, aliments i vins, però amb estils totalment diferenciats per les característiques que li dona cada cuiner

i somelier. A aquest any, el maridatge era amb cerveses d'elaboració artesanal, una novetat, que de ben segur s'anirà estenen en els propers anys pel gran nombre de cerveses artesanes que suten al mercat. A l'octubre, a Les Borges Blanques, es fa la FIRRA, la Fira de la Cervesa Artesana. El 2016 es va fer la tercera edició i va acollir a nou elaboradors de cervesa i es van poder degustar trenta-cinc cerveses artesanals diferents. Inclús s'ha constituït l'Associació d'Amics de la Cervesa de les Garrigues. En poques setmanes, una nova edició pels amants (i amics) de la cervesa.

V. L'Agència de Residus de Catalunya va publicar l'índex de recollida selectiva per comarques. Les Garrigues ha augmentat l'índex en cinc punts, del 23% al 2015 al 28% el 2016, però encara està lluny de les sis comarques que ja han arribat al 50%, que és l'objectiu de la Unió Europea per al 2020. Fa temps vaig fer un article sobre la necessitat de millorar l'índex de recollida selectiva i l'esperança que la creació de les illetes de reciclatge podien ajudar. Segur que hi ha tingut a veure, així com la conscienciació de tots que cal reciclar. Queda molt per fer, encara que ens hem d'alegrar que la Granadella està al capdavant, amb un 35,8%, seguida dels Torms amb un 31,5%. Hem de continuar en aquesta línia i ser els primers de les Garrigues en arribar al 50%.

Josep Maria Sentís Suñé



# OPINIÓ

## LES CRUCÍFERES, VEGETALS ANICANCERÍGENS

**“Diferents components dels vegetals de la família de les cols han estat relacionats amb una baixa incidència del càncer.”**

### Què són les crucíferes?

Les crucíferes són una família vegetal que inclou un grup d'aliments entre els quals podem trobar cols (de Brussel·les, xinesa, arissada, llombarda), coliflor, bròquil i els seus germinats, nap, mostassa... La seva importància per al bon funcionament de l'organisme ve donada pel seu contingut en diferents elements fitoquímics que tenen un fort potencial en la prevenció de diversos tipus de càncers i altres malalties.

### Que contenen aquests vegetals que els fa tan saludables?

Els diferents components d'aquestes verdures han estat relacionats amb una baixa incidència del càncer; existeix en elles un component, el **glucosinat** que actua com a pesticida natural de les cèl·lules de les plantes, i que quan aquest és consumit pels humans el cos l'utilitza per a reparar l'ADN i prevenint el càncer relentint el creixement de cèl·lules cancerígenes.

Els **isotiocinats**, productes de la ruptura dels glucosinolats que contenen sofre, són les substàncies que inhibeixen l'activitat cancerígena i inflamatòria en etapes primerenques, aquests components, al contenir sofre són els responsables de la forta olor que desprèn algunes d'aquestes verdures durant la seva cocció.

Un altre motiu pel qual se'ls hi concedeix propietats anticancerígenes és degut al poder antioxidant, els **antioxidants** bloquegen l'efecte perjudicial dels denominats "radicals lliures". La respiració en presència d'oxigen és essencial en la vida cel·lular del nostre organisme, però com a conseqüència de la mateixa es produeixen unes molècules, els radicals lliures, que ocasionen al llarg de la vida efectes negatius per a la salut a través de la seva capacitat d'alterar els gens, les proteïnes i els greixos. Amb els anys, els radicals lliures augmenten el risc de que es produeixin alteracions genètiques, el que afavoreix el desenvolupament de càncer, o reducció de la funcionalitat, característic del procés d'envelliment. Hi ha situacions que augmenten la producció de radicals lliures, entre elles: l'exercici físic intens, la contaminació ambiental, el tabaquisme, les infeccions, l'estrès, dietes riques en greixos i la sobre exposició al sol. Contenen **sulforfan**, aquest, està relacionat amb l'estimulació d'enzims que eliminen agents cancerígens abans de que aquests danyin teixits cel·lulars.

Cal destacar el contingut en **vitamina K**, responsable de

controlar la resposta inflamatòria, molt present en estats de càncer. El seu elevat contingut en **carotenoids**, **vitamina C** i **manganès** li donen la reputació de ser un potentíssim grup de vegetals antioxidants. A més en la seva composició abunda la **fibra soluble**, responsable de mantenir una bona salut intestinal i amb efecte prebiòtic.

### Com consumir-les per aprofitar al màxim els seus beneficis?

Hi han diferents maneres de cuinar les verdures que pot causar una pèrdua del valor nutritiu de l'aliment. Una bona part dels fitoquímics, vitamines i minerals es poden perdre durant la cocció. Com més aigua s'utilitza per cuinar, es perdrà una major quantitat de vitamines hidrosolubles.

Si volem consumir-les cuites, el temps d'ebullició serà relativament curt per evitar la pèrdua de nutrients, si es volen fer a la planxa una opció és escaldar-les prèviament per tal de que es cuinin de forma uniforme. Cuinar al vapor és una gran opció, perquè al exposar l'aliment sense aigua es conserven gairebé tots els nutrients.

Si pel contrari volem menjar-les crues es té que tenir en compte una sèrie de pautes per a que no hi hagi riscos, s'ha de dur a terme una higiene prèvia amb aigua per arrastrar possibles restes de terra i altres impureses i una posterior desinfecció.

### A tenir en compte

Les persones que tenen problemes de tiroides les hauran de menjar sempre cuites, ja que aquestes verdures contenen uns components que disminueixen l'activitat de la glàndula tiroides però que s'inactiven durant la cocció, per tant, si hi ha aquesta patologia cal menjar-ho sempre cuit. Cal tenir en compte que és molt habitual que després de la seva ingesta augmentin les flatulències. És convenient acostumar a l'organisme i prendre-les regularment en petites quantitats, mastegar-les molt bé i prendre alguna infusió com l'anís que ajudi a reduir la formació de gasos i faciliti la seva expulsió.

### Conclusió

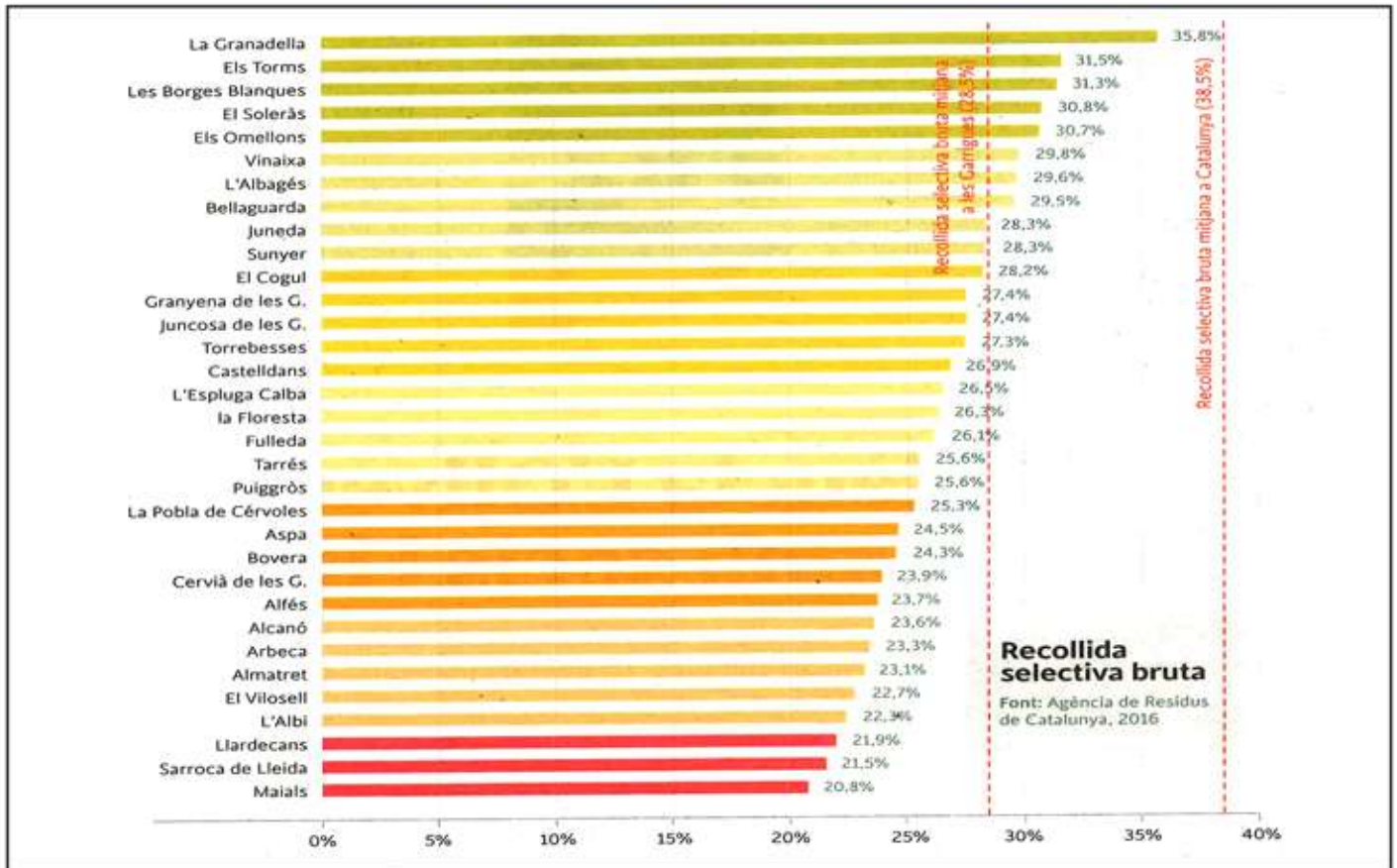
Les crucíferes tenen propietats més que interessants per a la salut, per això no em d'oblidar incloure-les a la nostra dieta diària. Crues, bullides, saltejades, al vapor o germinades les seves possibilitats a la cuina són molt variades així que ja no hi ha excuses per incloure crucíferes a les nostra dieta.



# RECOLLIDA SELECTIVA

## A LES GARRIGUES I HISTÒRIQUES

**“... Amb les dades de 2016, el poble de les Garrigues que té un índex més elevat de recollida selectiva és la Granadella (35,8%), seguida dels Torms (31,5%) i les Borges (31,3%)...”**



L'índex de recollida selectiva d'escombreries a les Garrigues va pujar cinc punts entre el 2015 i el 2016, del 23 al 28%, segons les dades que ha fet públiques aquest agost l'Agència de Residus de Catalunya. Les xifres treuen la comarca de la penúltima posició del país em percentatge d'ereciclatge en què s'havia instal·lat els dos anys anteriors, però no la situen gaire amunt, sinó al cinquè lloc per la cua, encara dins del grup de les que no arriben al 30% de reciclatge, quan la mitjana catalana és del 38,5%.

A més de les Garrigues, les comarques que no ariiben al 30% de recollida selectiva són el Segrià, el Berguedà, el Baix Penedés, la Cerdanya i la Noguera. D'aquestes, tres ja han decidit fer canvis en el sistema de recollida per poder fer un salt endavant important en els resultats, ja que la Unió Europea fixa l'any 2020 com l'últim per arribar al 50% de reciclatge i només queden tres anys. Fins llavors, l'Agència de Residus de Catalunya apujarà cada any el cànon que els municipis paguen per cada tona que va a l'abocador. Si el 2011 tenia un cost de 10 euros per tona, aquest 2017 ja en costa 30 i el 2020 en costarà 50. No reciclar surt cada vegada més car per a les arqués públiques.

Per esquivar aquests costos, moltes de les comerques que menys reciclen veuen en el sistema porta a porta la manera de fer aquest salt endavant. El Segrià, per exemple, ho posarà en marxa en 22 municipis. Les Garrigues, però, continua apostant pel sistema de contenidors i el 2015 va optar per redistribuir-los i agrupar-los per illes. De moment els resultats han aconseguit passar de 23 al 28%, tot i el canvi en el sistema de contenidors, Juneda i Arbeca presenten pitjors resultats que fa dos anys, abans d'implantar-se; lluny, però, del salt que acostumen a experimentar els llocs on s'implanta el porta a porta, que pot arribar a superar el 60%. Vilablareix, per exemple, ho va posar en marxa el 2014 i va pasar del 42,3 al 86,4% en un any. Avui està al 90,5%.

A la part alta dels resultats del 2016 hi ha set comarques que ja han arribat al 50% obligatori per al 2020. es tracta de la Conca de Barberà, el Moianés, el Montsià, Osona, el Pallars Sobirà, la Segarra i la Terra Alta, comarques que a alguns o a tots els municipis que les conformen hi funciona el porta a porta.

# INS L'OLIVERA

## QUÈ S'HI COU, EN UN CURS ACADÈMIC?

**“... en un curs acadèmic s'arriben a comptabilitzar fins a 75 activitats, totes programades i amb els objectius clarament definits. Són activitats pensades per a complementar els aprenentatges acadèmics...”**

Comencem un altre curs escolar, una promoció que vola cap a uns estudis superiors de Batxillerat per a encetar uns estudis que segurament tancaran una carrera universitària, o bé cap a un Cicle Formatiu de grau mitjà (CFGM) que els prepararà per a atansar-se a la vida laboral que han escollit tot parint d'una millor formació.

En aquesta promoció 2014-18 - de la qual ha acabat promocionant el 100% de l'alumnat - hi tenim de tot, com en la vida mateixa, però volem comentar un fet que considerem molt rellevant: tot l'alumnat segueix al sistema educatiu accedint a uns estudis que ja no són obligatoris. Per a nosaltres, l'equip docent, és una satisfacció molt gran perquè ens demostra que hem sabut fer bé una part molt important de la nostra feina, l'**orientació acadèmica**. Des de 3r d'ESO es treballa conjuntament amb l'alumnat i les famílies per a definir el perfil acadèmic i/o professional més adient per a cada alumne/a i poder donar-li a conèixer el més ample ventall de possibilitats que té al seu abast per a escollir el seu futur. Felicitats a tot l'alumnat que ens deixa, té el futur a les seves mans!

I ara us proposem una juguesca: *què s'hi amaga dins un curs acadèmic? Accepteu el repte? Quantes activitats diríeu que pot incloure un curs escolar?*

Bé, us desvetllem la resposta: en un curs acadèmic s'arriben a comptabilitzar fins a 75 activitats, totes programades i amb els objectius clarament definits. Són activitats pensades per a complementar els aprenentatges acadèmics que es treballen a les diferents àrees però enfocades amb un caire completament competencial - *Aprende per aprendre*, les anomenem amb el llenguatge específic d'educació - i, fonamentalment, pensades també per a educar en valors.

Les activitats són de tot tipus però sempre valorant que siguin realitzades potenciant la seva part més lúdica i que tractin la temàtica més punyent, més arriscada del món dels i les adolescents. La majoria d'aquestes activitats estan coordinades des de l'àmbit de tutoria - des de la coordinació pedagògica de la tutoria, un dels punts forts del nostre institut - però també n'hi ha força programades des de les diferents àrees - assignatures - del currículum que segueix l'alumnat.

Us en deixem un tastet perquè ens agrada que ens coneixeu una mica millor. Ens agrada obrir les portes del nostre institut - que és el vostre - i convidar-vos a venir a col·laborar amb nosaltres si teniu alguna cosa a explicar - segur que sí - tant a títol personal com a associació relacionada amb el món de l'educació. Compartim objectiu: educar uns i unes adolescents amb uns valors fonamentals i, alhora, també crítics amb la societat que els oferim.

Les organitzacions que col·laboren habitualment amb nosaltres són:

- **Punt d'informació Juvenil (PiJ)** del Consell Comarcal de les Garrigues.

Coordinats amb Tutoria, treballen tot el ventall de temes relacionals especialment amb el món emocional i de relació dels nois i de les noies adolescents.

Són xerrades-taller que fem sovint el joc de rol, el saber posar-se al lloc de l'altre/a per entendre's millor i afavorir una bona dinàmica dins el grup classe i, evidentment, a l'institut.

En són exenple: *Prevenió de conductes discriminatòries*  
*Autoestima i autosuperació*

- **Salut i Escola (SiE)** Departament d'Ensenyament - Institut Català de la Salut

Vetlla per la salut i els mals hàbits alimentaris. Ofereix consulta oberta -lliure - a l'alumnat dins l'institut. Ho imparteix un/a professional sanitari/a.

Per exemple: *Trastorns alimentaris*

*Taller hàbits saludables*

- **Mossos d'esquadra** - Assessorament pedagògic de les Borges Blanques.

Informació dels riscos d'unes conductes que no són correctes.

Per exemple: *Internet segura*

*Situacions de risc per a joves*

- **Creu Roja** - Assessorament pedagògic - Lleida

Informació bàsica de primers auxilis. Tallers pràctics.

Per exemple: *Taller de suport vital bàsic i ús del desfibril·lador*

A més a més d'aquests organismes realitzen col·laboracions amb les entitats que tenen una vessant solidària com l'AFANOC - servei oncològic de nens malats de càncer - , la Marató, entitats de suport a les persones refugiades...

També els donem a conèixer les sortides acadèmiques i professionals que tenen en un entorn més proper, tenim col·laboració amb la UdL, amb l'Institut Màrius Torres de Lleida, amb els centres o bé entitats que ofereixen cicles formatius o visites relacionades amb l'entorn més proper - el cycle de l'oli, la depuradora de la Granadella, l'energia eòlica dels molins, els Agents rurals de les Borges Blanques ... -

I, finalment, celebrem les diades que ens són genuïnes: la Castanyada i la festa de sant Jordi treballant les tradicions i les festes de Nadal i de final de curs amb un caire més lúdic, centrades en els festivals preparats amb l'alumnat.

Bé, el llistat podria ser més extens però ja és suficient per a donar-nos a conèixer una mica millor. Aquesta és la filosofia del nostre centre i ens agrada compartir-la amb tots vosaltres.

Ja ho sabeu, us esperem amb els braços oberts si voleu compartir experiències amb nosaltres.

**Equip directiu**



# POESIA

## AIGUA ALS ORDINS d'Ignasi Revés

### PISTOLERS I INDIS

Rodola una parrella borda  
Un revolvi aixeca el guaret  
Un escamot d'indis s'embosca  
en serra de roca i romer.

Los pistolers ordeixen un pla  
I disposen dues esquadres  
Cadascuna fendirà un flanc  
Amb una tempesta de bales.

Uns i altres peixen los enginys  
Revòlvers d'ametller i auliver  
Escopetes de figuera i pi  
Fletxes de foc, espetecs de verb.

Parapetats rera les pedres  
Ajupits sota les espigues  
A l'abric de pletes i eres  
Sotjant masos, corrals i espones.

S'ericen les plomes dels síoux  
Una ginesta s'ha bellugat  
Lo vent? Una rabosa? Un truc?  
Un signe i comença el combat.

### SÓC SEC

Sóc pedruscall  
Una estesa de queixals  
Un envà de forn de calç.

Sóc terregada  
Aixada enclotada  
Parany d'ocellada.

Sóc argilaga  
Barba d'agulles  
Tofa d'espines.

Sóc terròs  
Eixut i polsós  
Morrut i raspós.

Sóc barranc  
Allau de males llunes  
Torrent de falses runes.

Sóc card  
Flor peluda  
Que no muda.

Sóc soc  
Escorça arrugada  
Anella corcada.

Sóc sec  
No corre aigua pel meu rec.

### LA TRUITA DELS QUATRE ELEMENTS

Del Gran Mestre vaig aprendre  
Que la truita més rodona  
Porta carxofa i all tendre  
Fava i espàrrec d'espona.

All tendre, flairós i cremós  
Ets l'ànima de la truita  
Relligues los quatre sabors  
Bategues de punta a punta.

Carxofa dolça i sensible  
Simfonia que enamora  
La boca és mar de saliva  
La llengua té pessigolles.

Fava xica, desgranada  
Contrapunt eixut i cruixent  
Pastosa i reconcentrada  
Verda guardiola, sac de vent.

Espàrrec esvelt i espigat  
Palmó de marge i obaga  
Sabor curiós, polít, mudat  
En truita, menja sagrada.

### FRAGATÍ

Fragatí del món  
Menes dos cavalls  
Travesses lo pont  
Véns a festejar.

Ets la cegallosa  
Relotx de precisió  
Ton sogre et provoca  
Amb jotes d'Aragó.

Per astí, per astà  
Dixes pioure quan piou  
Ta forma de parlar  
Per a mi, és com l'or.

No ets gaire falaguer  
Però no estàs mai trist  
Ets fan de l'escocès  
Penyista fragatí.

Britànic del Cinca  
Curiós i polít  
Bregat polemista  
Mai rival, sempre amic.

Fragatí del món  
No et calen cavalls  
Travesses lo pont  
Vas a descansar.

# LA VIDA FRÍVOLA

## PÀGINES, SEGONS DIUEN, VISCUEDES

En aquest número de la nostra revista publico la segona i última part –la primera part va sortir al número 71– de la pàgina viscuda de l'amic Quintana Boixareu. En el pròxim número de *Lo Clarí* apareixerà una pàgina viscuda d'un altre remitent.

Miquel M. Gibert

### LES COSES TAL COM SÓN, I NO D'ALTRA MANERA (Continuació)

2

Efectivament, vaig veure de seguida que no em quedava més remei que complir. Que complir amb totes dues, és clar. De moment se'm va fer molt pesat, encara més que quedar bé amb l'amiga –si més no, fins on podia– durant les setmanes anteriors, i fer-li bona cara i donar-li entenent que tot anava com un refinall. Amb la meua dona, no, perquè es veu que la il·lusió recuperada em donava coratge. I empenta. Em va semblar, alguna vegada, que ella mateixa se'n feia creus. Però, com és natural, allò no podia durar gaire més del compte, i va venir una temporada que jo quedava malament amb l'una i amb l'altra. Com ja m'ho esperava, la meua dona feia veure que no s'adonava de res, em tractava amb la comprensió de sempre, i potser més i tot, i mai no em va fer ni un comentari feridor. Però en el cas de l'amiga, ja eren figures d'un altre paner, i quan li va semblar, no va tenir inconvenient a recordar-me que encara faltaven uns quants mesos perquè vencés la factura, és a dir, el compromís d'un any, que jo estava obligat a respectar escrupolosament. I que pensés de seguida, em va remarcar, com havia de procedir jo per fer la feina ben feta. Prou vaig entendre que ella no tenia gaires ganes de posar-hi res de la seva part. Algun dia vaig sentir el fregadís de la sogra al coll i a punt de quedar ert i amb els peus penjant enlaire.

Que no es pensi el lector de *Lo Clarí* que aquell no poder més, aquell esgotament amb l'una i amb l'altra vingués solament de la part mecànica de les relacions sinó, sobretot, de l'esforç per agradar espiritualment –si encara es pot dir així– aquelles dues dones que ja s'havien convertit en les dues dones de la meua vida. Jo sóc un home fantasiós, i com a tal, amic de complicar-se la vida, però a la vegada sóc també un individu rutinari, més aviat pusil·lànim, i de prestacions molt limitades en tots els sentits. Es tracta d'una combinació pèssima, com és evident, però a mi m'ha costat molts anys, massa, d'adonar-me'n. en definitiva, que sovint estiro més el braç que la màniga, i que sóc allò que abans en deien un *quiero y no puedo*.

Però elles sí que van poder. Perquè un dia, en tornar de la

Universitat a casa, me les vaig trobar juntes al menjador, animades, rialleres i, em va semblar, emocionades d'haver-se conegut i tractat. Tot i que em van dir que havien anat en un parell de llibreries i a una exposició de la Sala Sunyol, del passeig de Gràcia, vaig veure que havien passat la tarda entrant i sortint de botigues de roba, sabates i punyetes –una vulgaritat–, i que les senyores i senyoretes feministes em disculpin, que no les vull pas ofendre. Crec que em van explicar com s'havien conegut, però jo, encara parat, paradíssim, no vaig entendre ben bé què em deien, i després ja no els ho he preguntat mai. No ha calgut, i no n'he tingut gens de ganes.

A poc a poc totes dues em van deslliurar de les obligacions que hi tenia. No cal dir que la meua dona amb les bones maneres i l'amabilitat que la fan admirable. Però aviat em vaig adonar que l'amiga ho feia també d'una manera agradosa que jo no li coneixia, com si hagués après a usar la vaselina que ajuda tant perquè una relació qualsevol llisqui d'allò més bé.

No vaig tenir temps de preocupar-me perquè la sensació d'alliberament –la més bona que hi ha al món– em va endormiscar com un verí fortíssim però deliciós i d'efecte progressiu. Fins que al cap de dos mesos, totes dues alhora, i també al menjador de casa, afectuoses, agràides –acascuna a la seva manera, això sí– i posant-se a la meua disposició si mai les necessitava, em van fer saber que havien llogat un pis i que se n'hi anaven a viure juntes aquell mateix dia. L'amiga em va voler detallar els avantatges del lloguer, de la situació, de la claror que hi havia a l'habitatge. Però la meua dona, oportuna i considerada de natural, li va fer entendre que jo encara no podia compartir la seva alegria i que ja me'n parlarien un altre dia.

De tot això han passat vint anys ben bons. Jo me h'he sortit com he pogut, potser més malament que bé: des del moment que se'n van anar, no he parat d'enyorar-les, a totes dues, i alhora. Només en sé alguna cosa de tant en tant, sempre bona. Ens hem ensopegat alguna vegada al carrer, i cada cop tant l'una com l'altra m'han anunciat que un dia em convidaran a dinar. D'altra part, sembla que tenen nom a com a dissenyadores. De calçat de cartó flexible, ecològic i, per descomptat, degradable.

Diuen que els camins del Senyor són inescrutables. Si només ho fossin els del Senyor! També ho són els dels homes. I sobretot crec que ho són els dels homes com jo, que, quan es coneixen a si mateixos una mica, ja és massa tard, i solament els serveix per adonar-se que han vingut al món a fer el ridícul.

Pere Quintana Boixareu

Professor titular d'Ètica Alternativa, Universitat de Barcelona.

# HERÀLDICA DELS COGNOMS DEL POBLE MARTÍ

Aquest cognom és originari de les Illes Balears, Alacant i Castelló.

Armes: Un romb de plata en camp d'atzur: dins d'ell dues flors de lis d'atzur i sota una rabosa en el seu color natural.

Pere Àngel Sunyer



# TELÈFONS D'INTERÈS

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| • AJUNTAMENT               | <b>973 133017</b> |
| • BIBLIOTECA-MEDIATECA     | <b>973 133719</b> |
| • CCOC                     | <b>973 094101</b> |
| • CENTRE CÍVIC             | <b>973 133098</b> |
| • CAP                      | <b>973 133207</b> |
| • CENTRE SERVEIS GENT GRAN | <b>973 133710</b> |
| • BOMBERS                  | <b>973 133080</b> |
| • COMUNITAT DE REGANTS     | <b>973 133426</b> |
| • MANTENIMENT DEL REC      | <b>608 198996</b> |
| • PROMOCIÓ ECONÒMICA       | <b>973 133017</b> |
| • ASSISTENTA SOCIAL        | <b>973 133408</b> |
| • MOSSOS D'ESQUADRA        | <b>088</b>        |
| • MuOC                     | <b>973 133012</b> |



**RACONS DEL NOSTRE POBLE:** On es troben aquestes finestres?

Resposta de *Lo Clarí* núm. 71: A cal Vilà, al carrer Emili Pujol, prop del CCOC.

# IMATGES DEL PASSAT



# BON PROFIT

## CARAGOLS AMB FAVES

### Ingredients per a 4 persones:

- 1 kg i mig de caragols
- 250 g de faves desgranades
- sal
- vinagre
- herbes aromàtiques
- allioli

### Elaboració:

Per preparar els caragols: Feu dejunar els caragols un a setmana. Renteu-los amb aigua, sal i vinagre força vegades i poseu-los en una olla al foc amb aigua freda fins que bullin

escorreu-los i bulliu-los amb aigua neta i les herbes aromàtiques de 30 a 40 minuts. Escorreu-los i reserveu-los.

Bulliu les faves amb aigua i sal.

Serviu les faves escorregudes en una plata, els caragols a part i al costat l'allioli.

### Variacions:

Em compes d'allioli es poden menjar amb vinagreta, maionesa o salsa de romesco.

Aquest plat es menja picant faves i caragols, sucant-los tot seguit en la salsa.

loclari@hotmail.com  
www.lagranadella.cat  
www.culturadeloli.cat



# COL·LABORADORS

973 13 33 04 - 609 66 29 67

**J**ume  
Arbonés

INSTAL·LACIONS ELÈCTRIQUES  
INSTAL·LACIONS DE SISTEMES DE REG  
FONTANERIA

C/ de l'Eixample,5 - 25177 - La Granadella



**SENDRÓS SL**  
FRUITS SECS

PARTIDA **COLL JUNCA** S/N  
TEL. **973 133 740** · FAX 973 133 741  
25177 · **LA GRANADELLA** · LLEIDA

www: **sendros.com**  
E-Mail: **info@sendros.com**

**FORN DE PA**

*Albert*

Tel. 13 30 48

LA GRANADELLA



**Forn Marcel**  
pa i pastes

**Marcel Farran Tolosa**

Pl. Vicens Blanch, 8  
25177  
La Granadella  
(Lleida)

Tel.: 973 133 508

**xavier · mercè**

MATERIALS DE CONSTRUCCIÓ

C/ Marina, 35  
25177 LA GRANADELLA (Lleida)  
Tel. 973 13 31 10 • Fax 973 13 33 33 • Mòbil 649 966 599  
e-mail: xaviermerce@hotmail.com



**SF** S.C.P.  
**Sas Fusters**

C/ La Pobla, 69  
25177 · **La Granadella** · Lleida

Tels. **973 133 083**  
**650 934 861**  
**630 149 035**



**STOP BAR**

PLA DE LA VILA, 32  
TEL. 973 13 30 59  
25177 LA GRANADELLA (LLEIDA)

**ALMON**

Serveis Generals

**Alberto: 630.56.18.13 Montse: 606.30.00.94**  
Viver d'Empreses Garrigues Altes, despatx número 1  
(C/ Vall d'en Roher, 9 - La Granadella)





**TALLERS PARDELL**  
 Sergi Pardell Cervelló MECÀNICA I AUTOMOCIÓ

Ctra. El Soleràs, s/n  
 25177 LA GRANADELLA (Lleida)

973133071  
 676366613

Oli d'Oliva Verge Extra  
 procedent d'olives arbequines

**degustus**<sup>®</sup>

Vall de l'Oliver<sup>®</sup>

COOPERATIVA AGROINDUSTRIAL CATALANA, SCCL  
NOM. PL. OP-84 / 0001 ED-09-07CAT

PL. JOAN PERUJO, 4 / TEL. 973 13 30 32 / 25177 LA GRANADELLA - LES GARRIGUES (LLEIDA - ESPAÑA)  
 www.agroindustrialcatalana.com

**Queviures ca la Silvia**

**Pollastres a l'ast**

Plaça Vicens Blanch, 5 • 25177 La Granadella  
 Tel. 973 133 587

**María Pes**

DIETISTA-NUTRICIONISTA  
 COL. LEGIADA CAT001208

Assessorament nutricional  
 Nutrició en diferents patologies  
 Mesoteràpia corporal  
 Massatges anticel·lulítics/reductors  
 Reflexologia podal

C/ Eixample, 28 La Granadella Tel. 659 27 23 71

Pla de la Vila, 33 - Tels. 13 34 26 - 13 36 53  
 COMUNITAT DE REGANTS GARRIGUES SUB  
 LA GRANADELLA (Lleida) C.I.F. G-25353632

LA GRANADELLA FAX I TELF. 973 133426  
 BOVERA TELF. 973 133653

**excom** CLOUD

**carlos gibert**  
 solucions gràfiques

tel 626 755 103  
 e-mail [crisgbrt@gmail.com](mailto:crisgbrt@gmail.com)  
 la pobla, 19 - 3a 25177 la granadella



FRANCISCO SARLE, S.L.

Major, 77 - 25163 El Soleràs (Lleida)  
Tel./Fax 973 13 36 22 - Mòbil 659 79 52 47  
E-mail: francisco.sarle@agentes.winterthur.es

Confia en la Vida

*El Rebot  
de la Miriam*

Pla de la Vila, 7 · 25177 · La Granadella  
Tel. 645 701 470

**CONSTRUCCIONS  
J. M.ª NAVÀS MIRALLES**

TELS. 973 133 495 - 618 105 367  
LA GRANADELLA

*Perruqueria i Estètica*  
*Gemma*

Pla de la Vila, 6  
La Granadella  
perruqueriaiesteticagemma@Facebook.com

Tel: 686 61 05 19



"la Caixa"

**CARNIS SERIA  
SERÓ**

Pla, 5 Telèfon 973 133 311  
LA GRANADELLA (Lleida)



*Moli de la Vall Major*

Carretera de Lleida, s/n  
25177 LA GRANADELLA  
Les Garrigues (Lleida)

Tel. 973 13 37 28  
Fax 973 13 37 28



Taller de Reparació de Vehicles i Pneumàtics

**FELIP TUDEL i CHOY**

Reparació de Tubs Hidràulics  
d'Alta Pressió

c/ La Pobla, 58  
25177 LA GRANADELLA (Lleida)

Tel. i Fax: (973) 13 35 78 · Telf. Part. (973) 13 31 19

Oliues, variants, anxoës, conserves de totes classes

# La Torre del Oro

DE

Josep Perelló

Carrer del Cisne, 13-Telèfon 78450  
BARCELONA

Drogues i Queviures d'immillorable qualitat

## JOSEP SOLÉ VINYES

abans Josep Balsells Vinyes (a) Josepet de Magí

Plaça Diputat Macià, 36, 38 i 40 i Carrer Plà, 10

**GRANADELLA**

TEIXITS i NOVETATS **LA JAPONESA**

DE

# GENEROSA FARRE

Gran assortit en llaneria, sederia, fantasies, flassades i gèneres de punt de totes classes. Camiseria per a senyors i confeccions per a senyora, merceria de tota classe de novetats, perfumeria i bissuteria.

Plaça Macià, 3

**GRANADELLA**



• AQUEST CALORÓS ESTIU HA PERMÉS GAUDIR MOLT DE LES PISCINES,  
TANT DE DIA COM DE NIT •