

CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Depòsit legal: CS-364-1999



Societat d'Amics de la Serra Espadà

Butlletí núm. 62 • TARDOR - 2021

Estimats socis i sòcies:

Per a la nostra estrena com a nou Consell de Síndics de la SASE, i aprofitant aquest primer butlletí, voldríem començar donant les gràcies a tots i totes els socis i sòcies que assistireu –o bé delegareu el vostre vot– a l'assemblea ordinària celebrada el passat 5 de juny a la platja de Moncofa, on majoritàriament vàreu depositar la confiança en nosaltres per a la gestió de l'entitat durant els pròxims tres anys.

Aquesta assemblea ens la prenguérem molt seriosament, com així ho demostra el document explicatiu de la candidatura que vàrem redactar i presentar als i les assistents, amb el títol «la importància dels nostres fins socials», tota una declaració d'intencions.

De manera molt resumida vos informem que al llarg d'aquesta legislatura volem continuar com fins ara prestant, pel que fa als viatges i les excursions, un servei de màxima qualitat als nostres socis i sòcies. Però no és menys cert que també volem recuperar l'essència de la nostra entitat, que com recordareu va ser creada per a la defensa d'un territori concret, la nostra estimada Serra d'Espadà.

En l'actualitat, aquest territori es troba més amenaçat que mai, una amenaça que no és com cap que hem conegut fins ara, una amenaça que és global i que afecta a tot el planeta, posant en risc la supervivència de plantes, animals i éssers humans. Davant d'aquesta situació, no ens queda altra que fer-li front, vetllant per la protecció i promoció dels espais naturals que tenim al nostre voltant i que tants beneficis ens aporten, bé siga amb l'acció directa mitjançant la participació en les activitats mediambientals que organitza la SASE, o de manera indirecta gaudint dels viatges i excursions alhora que garantim el sosteniment econòmic de la nostra entitat.

Aquest és tot un repte que assumim amb molta il·lusió, tot i els temps tan estranys que estem vivint. Trobem que aquesta nova etapa que ara comença era necessària i treballarem aquesta legislatura per a revitalitzar la nostra entitat i fomentar una major participació dels socis i sòcies, de manera que a poc a poc alguns de vosaltres vos plantegeu la possibilitat d'involucrar-vos en la seua gestió, no tant des de l'obligació, sinó des de la il·lusió i la responsabilitat que suposa contribuir a millorar el nostre món i la vida de les generacions que encara han de vindre.

Per últim, no volem oblidar-nos d'agrair a l'anterior Consell de Síndics la seua admirable tasca, en especial al seu president «tot terreny» Rafa Vercher, i a la seua reconeguda secretària Carme Orenge, que amb una excel·lent gestió durant més de vint anys, ha aconseguit que la nostra entitat tinga una solvència econòmica envejable i continue sent un referent en el món del senderisme i l'excursionisme al País Valencià.

Gràcies a tots i totes.

Manolo, Enric, Pasqual i Víctor.

Edita: Societat d'Amics de la Serra Espadà

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

Consell de redacció: Carme Orenge, Imma Vicent, Pablo Rubio i Víctor Bayona

Diseny i maquetació: **coprint**

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

Correu electrònic: tecnicase@serra-espada.org

 societadamicsserraespada

Portada: Río Blanco. Foto: C. Orenge
Contraporta: Caseta de pastor. Foto: C. Orenge

Depòsit legal: CS-364-1999 • Coordinació: Víctor Bayona • Imprimeix : **coprint**, València



Societat d'Amics
de la Serra Espadà

ALTA SOCI FULL D'INSCRIPCIÓ

COGNOM 1..... COGNOM 2.....

NOM.....NIF.....DATA NAIXEMENT.....

ADREÇA.....QUOTA.....

CODI POBLACIÓ.....TELÈFON.....

E-MAIL.....

DOMICILIACIÓ BANCÀRIA:

N.º DE COMPTE

IBAN-4				ENT-4				OFF-4				CC-2		COMPTE-10				

Signatura del titular:

.....,de..... de 202.....

Envieu aquest full per correu electrònic a: tecnicase@serra-espada.org, per Whatsapp o Telegram al telèfon mòbil: 634 54 09 56, o per correu postal a l'apartat de correus 187 - 12520 de Nules (Castelló)

NOTES: Quotes anuals: Familiar*, 48,08 euros. Individual, 30,05 euros. Estudiant (<25 anys) 15,03 euros. Els socis tenen descompte en els viatges i excursions amb autobús i en algunes tendes de material de muntanya.

* Tots els membres que viuen en la mateixa casa

POLÍTICA DE PRIVACITAT (Actualitzada el 25 de maig del 2018)

En la SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADA treballem per garantir la privacitat en el tractament de les teues dades personals. Hem actualitzat la nostra Política de Privacitat per informar clarament de com recopillem, utilitzem i custodiem les dades de les persones que contacten amb la nostra Organització.

L'interessat que facilite a SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADA dades de caràcter personal a través d'aquesta plataforma en línia o per altres vies (per exemple, xarxes socials) queda informat que el tractament de les seues dades és realitzat per:

SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADA amb CIF G12325395 i domicili social en C/ Puríssima 18, 12520 NULES, telèfon: 634540956, correu electrònic: tecnicase@serra-espada.org

Assegurança com a entitat

Aquesta assegurança cobreix la responsabilitat civil de la Societat d'Amics de la Serra Espadà en qualsevol de les activitats que organitza. Així queden cobertes les responsabilitats que se li pugen exigir a l'Entitat per les actuacions del grup, dels guies i monitors, o dels participants.



L'ÍNDEX

Portada	1
Estimats socis.....	2
Full d'inscripció.....	3
L' índex	4
Notícies SASE,.....	5
Programació Tardor 2021	9
Arbres de la Serra: el gal•ler.....	16
Cuinar en verd.....	19
L'herbari de la Mediterrània: Alfàbrega	20
Vegetarianisme i canvi climàtic.....	22
Novetats bibliogràfiques.	23
Contraportada.....	24



NOTÍCIES SASE

PROJECTE SUBERLAB

El laboratori de suro "SuberLab", projecte executat per la SASE amb el suport econòmic de Bankia i la Fundació Caixa Castelló, va iniciar el gros de la seua activitat en març de 2021, amb una ruta pels territoris surers de la Península per a la cerca de noves idees i alternatives amb vista a promoure la manufactura d'artesanes de suro a la Serra d'Espadà.

Aquest viatge per Girona, Extremadura, Andalusia i Portugal, ens va permetre conèixer una sèrie d'artesans i artesanes especialistes en suro que després vàrem convidar per impartir fins a un total de 6 tallers pràctics en les instal·lacions de l'Espai de Trobades Rurals "La Surera" a Almedijar.

Gràcies a l'èxit dels tallers hem aconseguit consolidar un grup de 5-7 persones motivades i molt interessades en apostar més seriosament per aquest material tan abundant a la nostra Serra. Aquest grup ha participat en una residència creativa organitzada entre juny, juliol i agost de 2021 a "La Surera", mitjançant la qual s'han dissenyat i confeccionat nous objectes de suro que en un futur podrien ser comercialitzats pels mateixos residents.

Durant aquest temps també hem aconseguit recavar més suports econòmics, com per exemple el de la Diputació de Castelló, que ha decidit finançar-nos mitjançant la seua convocatòria de promoció econòmica i innovació, l'ampliació de les activitats del projecte fins a finals d'octubre de 2021.

Vos recomanem encardidament que visiteu el Blog i l'Instagram de SuberLab, on trobareu informació actualitzada del projecte.

<https://suberlab.org/>

https://www.instagram.com/laboratorio_subersivo/



CARTA A LA DIPUTADA D'ESPORTS TANIA BAÑOS

En relació amb la publicació el 28 d'abril de la diputada Tania Baños a la web de la Diputació de Castelló, ens vam veure obligats a contestar-li en referència a les incompatibilitats d'ús entre ciclistes, senderistes i altres col·lectius als espais naturals protegits.

La seua intenció era buscar l'equilibri fent compatible les activitats esportives amb el respecte al medi ambient, però ens resultava incomprendible que aquest equilibri es condicionara a la flexibilització de la normativa.



La Llei 11/2014 de 27 de setembre prohibeix la circulació de bicicletes pels senders ubicats als Espais Naturals Protegits. Aquesta prohibició no és un fet menor, com suggereix la diputada i alcaldessa de la Vall d'Uixó apel·lant a què les muntanyes són patrimoni de totes i tots, sinó que es tracta de llocs emblemàtics, especials, sensibles, etc. que cal protegir.

Resulta evident i constatable els efectes negatius que poden tindre algunes activitats esportives, com el ciclisme, sobre el medi natural. El pas de les rodes de les bicicletes degrada el traçat dels senders i l'espai que els envolta. Vos adjuntem algunes fotos perquè sigueu testimonis d'aquesta problemàtica.

Tant l'activitat excursionista com el ciclisme han augmentat molt els darrers anys, augmentant també la probabilitat que excursionistes i ciclistes es creuen en el mateix sender. La velocitat i l'adrenalina no s'adapten bé a uns traçats que es varen dissenyar per a caminar.

Per aquesta raó li demanàvem que tinguera un major respecte pels boscos de les comarques de Castelló, que són sens dubte la part més feble del conflicte que hi ha plantejat entre qui considera que pot utilitzar-los per a benefici propi i els que pensem que són un patrimoni que hem de protegir per gaudir-ne tots i totes. També li pregàvem que ens incloguera en la ronda de contactes que anava a fer amb els col·lectius d'usuaris dels espais naturals.

No obstant això, no hem obtingut cap resposta a les nostres demandes, encara que tenim la certesa que ha rebut tant la carta com les imatges que li vàrem enviar.

ASSEMBLEA GENERAL EXTRAORDINÀRIA

El passat 25 de març es va celebrar la primera Assemblea General Extraordinària virtual de la SASE, amb la intenció de garantir la màxima assistència possible, contrarestant així les restriccions pandèmiques.

En ella es van aprovar l'actualització dels nostres estatuts pensant en constituir una secció excursionista que ens permeta tramitar directament les llicències federatives. També vàrem aprofitar per a aprovar un reglament de funcionament intern per a totes aquelles qüestions no recollides als estatuts.

Tant el reglament intern com els nous estatuts, que ja han sigut aprovats per Conselleria, es troben a la seu per si els voleu consultar. Per la seua banda, totes les gestions necessàries per a tramitar la constitució de la secció excursionista seran abordades a partir de setembre de 2021.

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

El passat 5 de juny es va celebrar l'Assemblea General Ordinària de la SASE amb uns punts a l'ordre del dia que introduïrien canvis importants a la nostra entitat, ja que enguany calia renovar el Consell de Síndics.

Es va presentar als/les assistents, com cada any, la memòria i els comptes de 2020, constatant que aquest ha sigut un any molt roïn per causa de la pandèmia, ja que haguérem de suspendre totes les activitats i posar a Carme en un EERTO. Tant la memòria com la comptabilitat estan disponibles a la seu per si voleu consultar-les.

Per a l'elecció del nou Consell de Síndics sols es va lliurar una candidatura, que va ser presentada als/les assistents pel seu promotor, Víctor Bayona, i que entre altres punts proposava una sèrie de mesures per a la revitalització de la nostra entitat, donant-li un caire més ambiental.

Finalment la candidatura va ser secundada per la majoria dels socis i sòcies assistents i els membres que integraran el nou Consell de Síndics fins a 2024 són:



President: Víctor Bayona Viana
Secretari: Manuel Pérez Lavall
Tresorer: Enric Palau Martín-Portugués
Vocal: Pasqual Segura Alares

Davant l'elecció d'aquesta candidatura, l'actual treballadora de la SASE, Carme Orega, va comunicar al nou consell que analitzaria la seua situació en aquest nou context i estudiaria la possibilitat de finalitzar la seua relació laboral, fet que finalment va ocórrer el primer de juliol de 2021, i que va suposar la contractació de Víctor Bayona com a nou tècnic gestor de l'entitat, complint així amb el mandat exprés de l'assemblea.

REUNIÓ DE LA COMISSIÓ DE SENDERISME PER A LA PROGRAMACIÓ

A finals del passat maig ens vàrem reunir al parc de l'Estany de Nules, els/les membres de la comissió de senderisme de la SASE per tal de programar la tardor de 2021 i l'any 2022. Ací teniu un avanç d'aquesta programació perquè vos feu una idea:

- 15 o 16 de gener, ruta d'arbres monumentals per la Serra d'Espadà.
- 30 de gener, el barranc dels Carcalins (Bunyol), amb autobús.
- 13 de febrer, la mola de Segart (Serra Calderona).
- 26 i 27 de febrer, els Serrans.
- 6 de març, pujada al pic Espadà, commemoració dels 30 anys de la SASE.
- 13 de març, ruta dels masos (Vallbona).
- 27 de març, GR-333 Fuentes de Ayódar-Torralba del Pinar-Fuentes de Ayódar.
- 15 a 20 d'abril Pasqua, serra de Tramuntana (Mallorca).
- 1 de maig, ruta pels teixos i aurons de Penyagolosa, amb autobús.
- 14 de maig, senda del riu (Teresa), amb autobús.
- 28 o 29 de maig, ruta Fanzara-Ribesalbes-Fanzara.
- 12 de juny, ruta per Guadalaviar, amb autobús.
- Segona quinzena d'agost, els Tatras (Eslovàquia i Polònia).
- 25 de setembre, Dia de la Muntanya Neta.
- 8 i 9 d'octubre, embassament d'Alarcón (Conca), los Corbeteros i salto Cañete.
- 29 d'octubre a l'1 de novembre, prepirinenc català.
- 20 de novembre, roures, castanyers i galers de Xinquer.

I JORNADES AGROECOLÒGIQUES DE LA SERRA ESPADÀ A ESLIDA

El 18 i 19 de juny de 2021 es va celebrar a Eslida les primeres jornades Agroecològiques de la Serra d'Espadà, organitzades per Connecta Natura.

La SASE va participar en la fira d'entitats muntant una paradeta on va oferir informació al voltant de les nostres activitats, especialment pel que fa al voluntariat ambiental en prevenció d'incendis i als viatges i excursions que organitzem al llarg de tot l'any. També es van mostrar algunes de les artesanies de suro manufacturades en el marc del laboratori de suro «SuberLab», promogut per la nostra entitat.

La fira va tindre prou d'èxit d'assistència i molta gent es va acostar a la nostra paradeta atreta pels objectes de suro exposats. A la vesprada, ens vàrem convidar a participar en una taula redona en la qual Víctor va compartir la seua experiència com a coordinador del projecte «SuberLab» amb els/les assistents.



VOLUNTARIAT AMBIENTAL 2021

El passat 12 de juliol vàrem iniciar el voluntariat ambiental per a la prevenció dels incendis forestals en el Parc Natural de la Serra d'Espadà i de la Serra Calderona, activitat que l'any passat haguérem de suspendre a causa de la pandèmia.

Enguany ha sigut significativa la pujada de l'edat mitjana dels participants, així com el descens de les inscripcions, en part a causa de la reticència dels més joves a participar en aquest tipus d'experiències sense haver sigut prèviament vacunats.

Finalment vàrem poder organitzar tres setmanes de vigilància, en lloc de les quatre inicialment previstes, gràcies a les quals els participants van poder afegir el seu granet de sorra per a la conservació d'aquest patrimoni natural.

Entre les novetats del voluntariat destaquem l'aplicació de les noves tecnologies en la tasca de vigilància dels voluntaris, que enguany varen navegar totes les rutes previstes amb un GPS offline, el que va facilitar força el seu treball.



LA SEU DE LA SASE

A partir del mes de setembre tornarem a obrir la seu, però amb un horari nou, **els dimecres de 12 a 14 h i de 16 a 18 h.**

Recordeu que el nostre local es troba al carrer Puríssima, núm. 18, baix de Nules on podeu encontrar llibres, tríptics, quaderns, mapes de rutes, etc. i sobretot informació dels viatges i excursions que hem fet. Els socis i sòcies podeu demanar préstecs de mapes, llibres o qualsevol cosa que siga del vostre interès.



PROGRAMACIÓ

Centre Excursionista de la Serra Espadà

Tardor - 2021

NOTA: Abans d'anar a qualsevol excursió cal consultar el nostre Facebook per si hi ha algun canvi: <https://es-es.facebook.com/societatdamiccosserraespada/>

ATENCIÓ!

- Recordeu que la parada del bus a Nules ara és a la piscina municipal, davant de l'escorxador.

- A causa de les mesures COVID, cal inscriure's prèviament a totes les excursions.

- El nou email i telèfon per inscriure's a les excursions és:

excursionisme@serra-espada.org / 688 77 32 94

EXCURSIÓ PATRIMONIAL: ATZENETA

COL-LABOREN: Pep Beltrán (CECS).

Divendres 24 de setembre

Eixida: : 7:30 h piscina municipal de Nules i 8:00 h c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló.

Arribada: 20:00 h.

Activitats: Recorregut pel poble de 2-3 hores, acompanyats d'un guia per conèixer el patrimoni, visitar el museu, dinar al restaurant plats típics de la zona, i conèixer un ofici artesà, plantació agrícola o fàbrica.

Inscripcions: excursionisme@serra-espada.org o bé al 688773294, fins al 16 de setembre.

Observacions: El preu del autobús són 15 €. Se vos informarà de preu dinar abans d'obrir la inscripció. El dilluns previ a l'eixida hi haurà una xarrada a les 19:00 l'edifici «Menador» de Castelló al voltant del poble a visitar.

Les persones que no tingueu la targeta federativa de la SASE, se vos tramitarà l'assegurança fins al dijous anterior al dia de l'eixida.



RIBESALBES PEL PANTÀ I LA COVA DEL NEGRE

COL•LABOREN: Carme i Pasqual

Diumenge 3 d'octubre

Eixida: Omplirem cotxes en Nules 7:45 h i a Castelló 8:00 h, i quedarem a Ribesalbes a les 8:30, al pàrquing que hi ha passant el pont al costat del pantà.

Arribada: 12:30 h.

DIFICULTAT: mitjana-baixa **DURESA:** baixa **DESNIVELL:** 240 m **KM:** 10

Ruta: Ribesalbes, font de l'Arquet, mas de Emilio, cova del Negre, via ferrada (2 m i fàcil), tossal Negre, Ribesalbes.

Observacions: Cal dur esmorzar, aigua i pals. Possibilitat de prendre el bany al pantà.

Inscripcions: excursionisme@serra-espada.org o bé al 688773294, fins al 30 de setembre.

Les persones que no tingueu la targeta federativa de la SASE, se vos tramitarà l'assegurança fins al dijous anterior al dia de l'eixida.

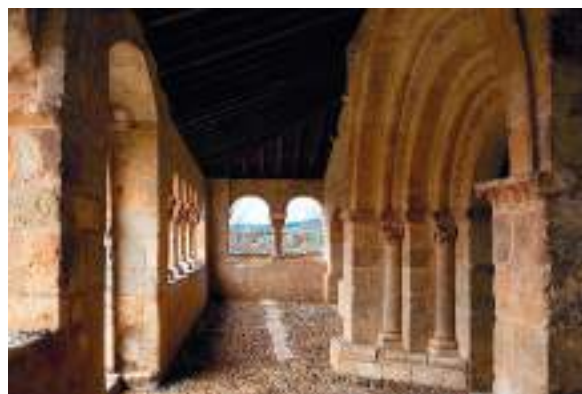


SÒRIA MEDIEVAL: TERRES DE FRONTERA, ROMÀNIC I CANONS

Col•laboren: Paco Pico i Víctor Bayona.

Del 9 al 12 d'octubre

Dissabte 9: Eixida a les 7:00 h de Castelló i 7:30 de Nules, viatge fins a Pelegrina per fer una ruta pel Parc Natural Barranco Río Dulce, denominada ruta de Félix Rodríguez de la Fuente. De Pelegrina a cascada de Gollorio i tornada. Ruta fluvial de 6 km i 200 m de desnivell acumulat. Dinarem de pic-nic a Pelegrina. En acabar visitarem Medinaceli i després ens desplaçarem a Berlanga del Duero, on estarem allotjats els tres dies. Repartiment d'habitacions i temps lliure. Hotel Fray Tomás i pensió Los Leones en Berlanga del Duero, en règim d'allotjament i desdèjuni.



Diumenge 10: Eixida cap a Muriel de la Fuente. Ens dirigirem al palau de Santa Coloma on hi ha la casa del Parc. Seguim pel SO-PR-3 per anar a gaudir del savinar de Calatañazor amb exemplars de savines albars de les més grans i més velles d'aquesta espècie a la península. Continuem cap a través per anar a veure el congost del Recuenco i després pujar als "llanos de Calatañazor". Un cop passades les taines del Mirón, iniciem la davallada per una tartera i anem a buscar el SO-PR-16, remuntant el curs de l'Abión fins al desviament del rierol Cabrejas, per anar a veure la cascada "el chorro de Despeñalayegua". Retornem a la confluència del Cabrejas amb l'Abión per anar a la Fuentona, petita i misteriosa llacuna de surgències càrstiques, on brollen les aigües del riu Abión. Es tracta d'un paratge natural d'espectacular bellesa. Tornada cap a Muriel. En total 12,5 km i 240 m de desnivell. En acabar anem a visitar Calatañazor, on dinarem de pic-nic i després ens dirigirem a San Baudelio, església preromànica. Acabarem amb una visita guiada a la col•legiata de Berlanga i després temps lliure per a veure el castell i les cases-palaus de Berlanga.

SÒRIA MEDIEVAL: TERRES DE FRONTERA, ROMÀNIC I CANONS

Dilluns 11: Eixida en direcció al canó del riu Lobos. Caminarem des del Centre d'Interpretació fins al pont dels Set Ulls, amb un total de 13 km i 250 m de desnivell. En acabar, dinar de pic-nic i després veurem el conjunt històric de San Esteban de Gormaz i en el mateix poble visita a una bodega de Ribera del Duero.

Dimarts 12: Després del desdèjuni carregarem l'autobús i ens desplaçarem a Burgo de Osma, on visitarem acompanyats d'un guia, la catedral i el casc històric. Dinarem de tapes en aquest municipi, perquè després tenim un llarg camí. Arribada a la Plana al voltant de les 21:00 h.

Inscripcions: excursionisme@serra-espada.org o bé al 688773294, del 6 al 9 de setembre.

El viatge inclou: autobús, guies, allotjament en règim de A/D a l'Hotel Fray Tomas i Pensió Los Leones, en habitacions dobles.

Quota: 230 euros en habitacions dobles, i 275 euros en habitació individual.

Les persones que no tingueu la targeta federativa de la SASE, se vos tramitarà l'assegurança fins al dijous anterior al dia de l'eixida.



EXCURSIÓ PATRIMONIAL: ARES DEL MAESTRAT

COL-LABORA: Pep Beltrán (CECS).

Divendres 22 d'octubre

Eixida: 7:00 h piscina municipal de Nules, i 7:30 h c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló.

Arribada: 20:00 h

DIFICULTAT: mitjana **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 400 m **KM:** 15

Activitats: Recorregut pel poble de 2-3 hores, acompanyats d'un guia per conèixer el patrimoni, visitar el museu, dinar al restaurant plats típics de la zona, i conèixer un ofici artesà, plantació agrícola o fàbrica.

Observacions: El preu del autobús són 15 €. Se vos informarà de preu dinar abans d'obrir la inscripció. El dilluns previ a l'eixida hi haurà una xarrada a les 19:00 l'edifici «Menador» de Castelló al voltant del poble a visitar.

Inscripcions: excursionisme@serra-espada.org o bé al 688773294, fins al 15 d'octubre.

Les persones que no tingueu la targeta federativa de la SASE, se vos tramitarà l'assegurança fins al dijous anterior al dia de l'eixida.



Dies 30 i 31 d'octubre i 1 de novembre

Eixida: 7:30 h piscina de Nules, i 8:00 h c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló.

Arribada: 20:00 h.

Dissabte 30: Tosca-Mascar, 8 km i 630 m desnivell, dificultat baixa, duresa mitjana. Començarem a l'àrea recreativa de Sant Julià (Alfara de Carles) pel GR-171, l'ermita de la Magdalena i la font de Tosca. Aquesta ermita va ser reconstruïda al segle XIX. Hi ha referències que en 1846 se celebraven oficis, quan els canonges de Tortosa passaven l'estiu a Tosca. Continuarem pujant per un atapeït bosc de boix i pineda per arribar al coll de Vallfiguera, on començarem a veure extraordinàries panoràmiques i racons de gran bellesa natural, fins a la nostra destinació, el mont Caro.

Diumenge 31: Excursió circular de 17 km i 775 m desnivell, dificultat mitjana, duresa mitjana. Sortirem en direcció a Fredes pel GR-7 a la recerca del coll de Pallers (des d'aquest punt en dies de bona visibilitat es veu el delta de l'Ebre), cova del Vidre (desviant-nos una mica del camí podrem visitar la seua cavitat), font de la Llagosta, pas de l'Embarronat, i la mola de Boix (1.332 m) que és el punt més alt. Per una canal en clar descens ens trobarem amb dos avis del bosc, els teixos del Marturi (arbres monumentals). Continuarem baixant i passarem pel coll de Caguitos i més endavant, pels bassis del Marturi, arribarem a l'àrea recreativa de cova Avellanes. Ja de retorn, caminarem per densos boscos cap al punt de partida.

Dilluns 1: Mascar-Tosca, 12,5 km i 200 m de desnivell, dificultat mitjana, duresa mitjana. Sortirem del Mascar pel GR-7 direcció Paüls per un còmode camí, per més endavant ascendir a la Tosseta Rasa (1.222 m). Des d'aquest punt i en descens continu arribarem al coll de les Carabasses (1.069 m), lloc on deixem el GR per continuar de baixada pel PR passant pel bosc Negre i la font homònima, amb una petita desviació. Per arribar a aquesta font seguirem de baixada fins on vam començar el primer dia.

Observacions: Eixida en bus que ens deixarà on comencem l'excursió i durà les maletes a l'hotel Pous de la Neu o bé al refugi. El darrer dia serà igual, deixarem les maletes i el bus abans de replegar-nos anirà a l'hotel per elles i després per nosaltres.

Inscripcions: excursionisme@serra-espada.org o bé al 688773294, del 13 al 15 d'octubre.

Quota: 165 € per l'hotel en habitacions dobles en M/P. Al refugi 155 € en habitació de 4 i 6 persones, amb el sopar i desdijuni a l'hotel.



L'ALCORA: RUTA PEL PATRIMONI INDUSTRIAL I VISITA A LA REIAL FÀBRICA DEL COMTE D'ARANDA

COL-LABOREN: Pasqual i Carme.

Dissabte 20 de novembre

Eixida : 8:15 h piscina de Nules, i 8:30 h c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló. Omplirem cotxes i ens trobarem a l'entrada de l'Alcora, a la redona dels Arriers, cap a les 9:00 h.

Arribada: 18:00 h.

DIFICULTAT: baixa **DURESA**: baixa **DESNIVELL**: 250 m **KM**: 14

Ruta: aquesta ruta té per objectiu fer valdre el patrimoni industrial, mines i forns, fonamentals per al funcionament de la Reial Fàbrica a partir del primer quart del segle XVIII. Eixirem de l'Alcora en direcció a la pedrera del Llimero, forn de calç del Llimero, mina d'argila de Sant Vicent, molí la Matraca, mina i forn de Palomet, molí del Comte d'Aranda, la foia de l'Alcalatén, mina i forns del Coixo, mina i forn de Cabres, i acabarem en la Reial Fàbrica del Comte d'Aranda. Part de la ruta transcorre pel riu de l'Alcora.

Observacions: Porteu esmorzar i dinar. A la vesprada la guia de turisme de l'Alcora ens farà una visita guiada a la Reial Fàbrica del Comte d'Aranda.

Inscripcions: excursionisme@serra-espada.org o bé al 688773294, fins al 18 de novembre.

Les persones que no tingueu la targeta federativa de la SASE, se vos tramitarà una assegurança fins al dijous anterior al dia de l'eixida.



EXCURSIÓ PATRIMONIAL: SOGORB

COL-LABORA: Pep Beltrán (CECS).

Divendres 26 de novembre

Eixida: 7:30 h c/ Pintor Carbó (Auditori) de Castelló, i 8:00 h piscina municipal de Nules.

Tornada: 20:00 h.

Activitats: Recorregut pel poble de 2-3 hores, acompanyats d'un guia per a conèixer el patrimoni, visitar el museu, dinar al restaurant plats típics de la zona, i conèixer un ofici artesà, plantació agrícola o fàbrica.

Inscripcions: excursionisme@serra-espada.org o bé al 688773294, fins al 19 de novembre.

Observacions: El preu del autobús són 15 €. Se vos informarà de preu dinar abans d'obrir la inscripció. El dilluns previ a l'eixida hi haurà una xarrada a les 19:00 l'edifici «Menador» de Castelló al voltant del poble a visitar.

Les persones que no tingueu la targeta federativa de la SASE, se vos tramitarà l'assegurança fins al dijous anterior al dia de l'eixida.



Del 4 al 8 de desembre

Eixida: 7:00 h C/ Pintor Carbó de Castelló, i 7:30 h piscina municipal de Nules

Dissabte 4: Arribarem a Mojàcar al voltant de les 13:00 h i seguirem el PR-A-96, caminant vora mar pels penya-segats de la Serra de Cabrera. En el nostre camí ens trobarem amb el castell de Macenas, la torre del Pirulico, i pujarem al Sombrerico, des d'on tindrem magnífiques vistes de la costa. La ruta té un total de 7 km i 250 m de desnivell. En acabar, viatjarem fins a la ciutat d'Almeria, anirem a l'hotel i repartirem les habitacions. Ens allotgem a l'hotel Costa Sol en habitacions dobles, triples i individuals.

Diumenge 5: Visitarem el desert de Tabernas, considerat com l'únic desert àrid del continent europeu. Començarem a caminar des del complex turístic MiniHollywood per realitzar una ruta circular, seguint el sender PR-A-269. Visitarem algunes zones d'interés geològic i, per descomptat, ubicacions i decorats utilitzats per rodar algunes pel·lícules. La ruta té un total de 16 km i 250 m de desnivell.

Dilluns 6: Ens posarem la roba de passejar pel carrer i prendrem el bus per anar a Màlaga, una ciutat amb un centre històric molt cuidat, convertit en zona de vianants i preparat per a gaudir del seu patrimoni històric i places.

Dimarts 7: Visitarem la Sierra Nevada d'Almeria, situada al ponent de la província, entre la Sierra de los Filabres i la Sierra de Gador. Començarem a caminar en la presa del Castañar, en el municipi de Fiñana. Seguirem la vall de riu Nacimiento per buscar les fonts on naix als peus de Sierra Nevada. Pujarem un desnivell de 550 m fins arribar a una cota de 1.600 m, des d'on tindrem bones vistes dels cims més elevats d'aquesta part de la serra (cerro del Almirez amb 2.500 m). La ruta té un total de 15 km, amb una dificultat i duresa mitjana.

Dimecres 8: Eixida cap a la Plana, parant per a visitar la ciutat i el Palmerar d'Elx, una gran extensió de palmeres situada al bell mig de la ciutat. És l'hort de palmeres més gran d'Europa, amb més de 240.000 exemplars i al món sols el superen alguns palmerars àrabs. Fou declarat Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO l'any 2000. Un dels motius a considerar per la declaració fou la seua funció agrícola i cultural. El palmerar és un exemple únic de la transferència i implantació de la cultura aràbiga a Europa. Data del segle X, en el moment que es va fundar la ciutat musulmana d'Ils. Cap a les 17:00 h tornarem a la Plana, arribant vora les 20:00 h.

Inscripcions: excursionisme@serra-espada.org o bé al 688773294, del 15 al 18 de novembre.

Viatge inclou: autobús, guies i allotjament en règim de A/D a l'Hotel Costa Sol 3*.

Quota: 320 € en habitació doble, 310 € en habitació triple, i 385 € en habitació individual.



Dissabte 18 de desembre

Eixida: 9:30 h a l'aparcament del convent carmelita.

Arribada: 16:00 h

DIFICULTAT: mitjana-baixa **DURESA:** mitjana-baixa **DESNIVELL:** 400 m acumulats **KM:** 10,50

Ruta: Des de l'aparcament del convent carmelita del Desert de les Palmes, pujarem al coll de les Agulles de Santa Àgueda i agafarem un sender que ens condueix al mas del Montó, visitarem el castell de Miravet, i tornarem cap al mas de Montó i el coll de les Agulles.

Observacions: agafeu esmorzar i aigua. Encara que anirem i tornarem pel mateix lloc, les vistes són molt diferents.

Inscripcions: excursionisme@serra-espada.org o bé al 688773294, fins al 16 de desembre.

Les persones que no tingueu la targeta federativa de la SASE, se vos tramitarà l'assegurança fins al dijous anterior al dia de l'eixida.



Notes:

Devolució de l'import de les excursions:

Autobús d'un dia: si s'avisava abans de 48 hores, es tornarà un 60%.
Autobús+ allotjament: avisant amb una setmana d'antelació es tornarà un 66%, i entre una setmana i 48 hores es tornarà un 40%.

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

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

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

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

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

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

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

Bankia - CaixaBank, IBAN: ES09 2038 6496 51 3000035079

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

ARBRES DE LA SERRA: EL GAL•LER (QUERCUS FAGINEA)

Pablo Rubio Gijón, professor universitari a USIU (Kènia)



El gal•ler, també anomenat roure valencià o roure de fulla petita, és un arbre semicaducifoli de port alt i esvelt del gènere quercus que, aïllat i en condicions edafoclimàtiques propícies, pot sobrepassar els 20 metres d'alçària. Els exemplars més envellits solen presentar un tronc més o menys recte i no massa gros amb escorça cendrosa i esquerpada longitudinalment. Quan són joves, però, les seues branques posseeixen una coloració rogenca fosca i tenen una textura tendra i pilosa. Amb tot i això, a causa de la secular explotació del bosc per a obtenir llenya i carbó, n'abunden espècimens arbustius molt més primers i amb reduït brancatge, els quals no solen superar els cinc metres.

Les fulles del gal•ler, que són entre ovalades i el•líptiques dentades acabades en serra, tenen una tonalitat verdosa a l'anvers, mentre que al revers són més clares i piloses. En arribar la tardor, adquireixen un cridaner colorit rogenca que poques setmanes més tard esdevé groc.

Una de les característiques més remarcables del gal•ler és la marcescència, això és, tot i que amb el fred tardorenc les fulles s'assequen, romanen a l'arbre fins que, a l'any següent, en naixen de noves. Segons els ecologistes, aquesta és una estratègia dissuasiva que tenen certes plantes, la finalitat de la qual és evitar que els herbívors

es mengen les branquetes i brots més tendres. També, però, es tracta d'un excel•lent mecanisme per tal de resistir millor l'estrès hídric i tèrmic. Altres arbres semicaducifolis o marcescents dignes d'esment són el roure reboll (*Quercus pyrenaica*) i el faig (*Fagus sylvatica*).

Quant a la floració, aquesta té lloc des del començament de març fins a les acaballes de maig, sempre abans que la carrasca (*Quercus ilex*), la seua cosina germana i competidora. Com que es tracta d'un arbre monoic, les flors masculines i les femenines apareixen en un mateix individu. Les flors masculines, molt abundants, formen vistosos aments groguencs de fins a 8 centímetres de llargària. Per contra, les femenines, molt menys nombroses, s'agrupen en espiguetes curtes que no solen sobrepassar els tres centímetres. La pol•linització d'aquest arbre la du a terme el vent, per la qual cosa es tracta d'una planta anemòfila.

El seu fruit, la coneguda bellota o gla, és una núcula allargada amb una cúpula en forma de didal coberta d'escames que madura entre els mesos de setembre i octubre. Antigament la gla de gal•ler era molt preada per al bestiar gràcies a la seua maduració primerenca, fins i tot abans que les bellotes d'alzina. Les glans de gal•ler tenen forma més o menys ovalada, atenyen dos centímetres de llargària i maduren aproximadament al cap de sis mesos. Tot i la seua característica amargor, són mengívoles i altament nutritives per als éssers humans, gràcies al seu alt contingut en greixos insaturats, hidrats de carboni i tota mena de minerals.

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ:

A la Mediterrània occidental, concretament a la península Ibèrica i a alguns punts aïllats del sud de França, el gal•ler es desenvolupa bé en zones mitjanes i continentals formant part d'arbredes típicament mediterrànies o mixtes. Al continent africà, on també és oriünd, el trobem esporàdicament al nord del Marroc i d'Algèria, adaptant-se bé a ambients muntanyencs com la Serralada de l'Atlas.

Com que és una espècie indiferent edàfica, creix sobre tota mena de substrats, tant sobre els silicis com els calcaris, però té preferència pels terrenys frescs i profunds. Igual que l'alzina (*Quercus ilex*), el roure valencià suporta bé forts contrastos climàtics, la qual cosa fa que també el puguem trobar en zones continentals, i bàsicament des del nivell del mar fins a aproximadament els 1.900 metres d'altitud. No obstant això, a diferència de la carrasca o el pi, el roure valencià no tolera massa bé l'eixut estiuenc, per aquest fet ha anat desplaçant-se progressivament cap a l'interior, buscant zones més fredes i humides. Cal afegir també que les rouredes es troben prou alterades i en regressió, atès que moltes vegades són substituïdes pels carrascals o més aviat per l'avanç imparabile dels pins.



Al País Valencià el gal·ler és un arbre relativament abundant a les zones muntanyenques de les comarques més interiors de Castelló i quasi residual a les províncies de València i Alacant, on la carrasca i els pins són les espècies arbòries predominants. A les comarques castellonenques de l'Alcalatén, els Ports i l'Alt Maestrat, aquest arbre creix bé en boscos mixtos, associant-se ben sovint amb pins (*Pinus nigra*), carrasques, aurons (*Acer monspessulanum*, *Acer opalus*) i savines (*Juniperus phoenicea*). També, al nord de l'Alt Palància trobem bosquets mixtos de gal·lers i rebolls (*Quercus pyrenaica*), espècies que haurien constituït la vegetació originària d'eixos indrets.

A la Serra d'Espadà en trobem exemplars a la zona nord, principalment als termes de Vilamalur i Torralba del Pinar, barrejant-s'hi sovint amb aurons, moixeres de pastor (*Sorbus torminalis*), sureres (*Quercus suber*) i pins. En aquests indrets, el gal·ler forma bosquerons sobre sols profunds en àrees humides i ombrívols, destacant-s'hi també la presència de grévols (*Ilex aquifolium*) i fins i tot alguns teixos (*Taxus baccata*), conseqüència d'un òptim índex pluviomètric. També en trobem bosquets més al sud, a la solana del Xinquer, en aquest cas barrejats amb sureres, carrasques, pins, cirerers assilvestrats (*Prunus avium*) i castanyeres (*Castanea sativa*).

EXEMPLARS REMARCABLES:

Tal com s'ha dit, l'escassetat de roures de grans dimensions es deguda sobretot al carboneig i a les freqüents tales, pràctiques que han contribuït a alterar el nostre entorn considerablement. No obstant això, al nostre territori encara en queden, quasi sempre de manera aïllada, exemplars remarcables. Al poble de Cortes de Arenoso (Alt Millars) es troba «el abuelo», un colossal roure valencià de més de 700 anys amb un perímetre de tronc de 8 metres i una alçària de 16 metres. Així mateix, al terme d'Ares del Maestrat (Alt Maestrat), es localitzen arbres d'impressionant grandària. Un d'ells, «el roure pare», és un gegantí espècimen d'uns 600 anys que fa més de 20 metres d'alçada i té una capça de 25 metres. I més al nord, a Forcall (els Ports), hi trobem «el roure del Mas del Racó», un imposant gal·ler anyenc de vora 30 metres d'alçària.

D'altra banda, a les comarques valencianes i alacantines les rouredes són pràcticament testimoniales. Hi podem destacar un grandios gal·ler situat al barranc d'Hórtola al terme de Requena (la Plana d'Utiel) de 32 metres de diàmetre de capçada i més de 30 metres d'altura. També dignes d'esment són «el quejigo de la Masía de la Molinera», a Aiora (la Vall de Cofrents) i, més al sud, el gal·ler de Nutxes, a Xixona (l'Alacantí).

CURIOSITATS:

L'origen del terme gal·ler (també escrit galer) es deu a les seues característiques agalles o cecidis, que són unes tumoracions marrons, més o menys de la grandària d'una nou i acabades en una corona de xicotetes protuberàncies, produïdes per la picada d'un insecte parasitari himenòpter de la família dels cinípid. Aquestes excrescències globulars es desenvolupen exclusivament als brots i ulls tendres de l'arbre, i donen l'errònia impressió de tractar-se de fruits madurs. Encara que a l'exterior són dures, a l'interior són prou suaus i esponjoses. Aquestes malformacions han estat molt preades pel seu elevat contingut en tanins, i sovint s'han fet servir com adob per a pells i en la fabricació de colorants naturals.

Al nostre país trobem alguns topònims que fan referència a aquest arbre, com ara el Pla dels Gal·lers, al Carrascal de la Font Roja (l'Alcoià), el barranc del Gal·ler, a la solana d'Agres (el Comtat), o la Costera del Gal·ler (la Safor), per esmentar-ne uns quants. Cal aclarir, però, que a les comarques castellonenques s'utilitza el terme roure i no pas gal·ler per a referir-se al quercus faginea.

Una altra curiositat etimològica d'aquesta planta és el seu nom llatí faginea. Va ser l'insigne naturalista francès Jean-Baptiste Lamarck (1744-1829) qui el va batejar amb aquesta denominació pel fet que les seues fulles li semblaren similars a les del faig (*Fagus sylvatica*).

USOS I REMEIS:

Encara que la fusta del gal·ler és d'òptima qualitat, com que els troncs tenen generalment poca grossària, el seu aprofitament sol limitar-se, en forma de bigues, carenes o pals per a les bastides, a l'àmbit de la construcció. Més rarament, però, a causa de la seua solidesa, s'ha emprat en la fabricació de mànecs d'eines agrícoles, com ara dalles, pics i destrals, o inclús en boteria per als cellers. Amb tot, aquest arbre fa molt bona llenya i excel·lent carbó, no debades, la dràstica reducció de les rouredes ha estat causada per l'intens carboneig. Per altra banda, se sol plantar com a arbre ornamental pel seu port majestuós i la seua bonica coloració groguenca a la tardor. S'ha d'afegir també que, igual que la carrasca o la surera, el roure valencià és una espècie molt útil per a la restauració dels sòls degradats o empobrits gràcies a la seua excel·lent capacitat nodridora.

Quant a les seues virtuts remeieres, l'única part d'aquest arbre d'ús merament medicinal són les agalles o ballarucs. En utilització externa, mitjançant gargarismes, pomades o ungüents, aquestes tumoracions posseeixen excel·lents propietats astringents, cicatritzants, antisèptiques i antihemorroidals. En ús intern, principalment es fan servir per les seues virtuts antidiarriques. La pols de les agalles es pot fer en infusió al 2-5%, prenent-ne de dues a tres tasses l'endemà en els àpats.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

Bernal, C. et al. Guía de las plantas del alcornoque. Mérida: Junta de Extremadura, 1999.

Cardells, F. (2012). Los robles supervivientes valencianos. Un paseo por esos árboles fascinantes. València: Editorial Universitat Politècnica de València.

Charco, J., Mateo, g., i Serra, L. (2014). Árboles y arbustos autóctonos de la Comunidad Valenciana.

La Roda, Albacete: Centro de Investigaciones Ambientales del Mediterráneo.

Climent, D. (1985). Les nostres plantes. Alacant: Instituto Juan Gil-Albert.

Costa, M. et al. (2005). Vegetación y flora de la Sierra de Espadán. València: Fundación Bancaja.

Cuesta, A. (1997). «El género quercus en el Alto Palancia». ICAP, 4, Sogorb, p. 37-46.

Pellicer, J. (2000). Costumari botànic [2]: Recerques etnobotàniques a les comarques centrals valencianes. Picanya: Edicions del Bullent.

Sanchís, E. (dir.). Guía de la naturaleza de la Comunidad Valenciana: Unidades de paisaje vegetal y hongos. València: Levante EMV, 1989.

Stübing, G. i Peris, J. (1998). Plantas medicinales de la Comunidad Valenciana. València: Conselleria de Mediambient.



CUINAR EN VERD

ESPIRALS AMB CARABASSÍ, PINYONS I ALFÀBREGA

Ingredients per a 4 persones: 250 g d'espivals de pasta, 2 carabassins, 40 g de formatge sec, 3 dents d'all, 3 cullerades soperes d'alfàbrega fresca picada, 1 iogurt natural, 1 llimona, un grapat de pinyons, 2 cullerades soperes d'oli d'oliva, sal i pebre.

Elaboració:

1. Poseu a coure la pasta amb abundant aigua bullent i una mica d'oli i sal.
2. Netegeu els carabassons i talleu-los a mitges rodanxes.
3. Peleu els alls i talleu-los a làmines.
4. Salteu els carabassons, els alls i els pinyons en un wok o paella amb oli durant uns tres minuts.

5. Afegiu-hi el iogurt, el formatge ratllat, l'alfàbrega, la sal, el pebre i el suc de llimona, i barregeu-ho bé.

6. Barregeu-hi la pasta cuita i escorreguda i serviu-la a continuació.



PASTÍS DE FORMATGE BASC, O DE LA VINYA

Ingredients: 1 kg de formatge tipus Philadelphia, 7 ous, 400 g de sucre, 1 cullerada de farina rasa, potser també maizena i mig litre de nata. Per un motlle de 25 cm de diàmetre i 7 cm d'altura.

Si es vol fer més menut (és un pastís gran) es posa la meitat de totes les quantitats.



Elaboració:

1- Mentre es calfa el forn a 200 °C, folrem un motlle de 25 cm amb paper vegetal humit amb aigua (així és més manejable).

2- En un bol posem primer el formatge i el sucre i ho batrem, afegim els ous integrant-los en la massa d'un en un. Afegim la farina, també mesclant-la i després la nata a poc a poc, ajudant-nos de la batedora.

3- Aboquem la massa al motlle i la posem al forn a 200 °C sense aire, sols dalt i baix, quan estiga 30 minuts tapem el pastís en paper d'alumini perquè no es creme i seguim fins a 50 minuts que ja estarà cuit el pastís.

4- Deixem refredar al forn unes 4 hores en la porta oberta i quan estiga gelat es tapa amb paper d'alumini i ho deixem a la nevera, quan estiga fresc, ja està llest per a consumir.

Carme Orensa

L'HERBARI DE LA MEDITERRÀNIA

L'ALFÀBREGA, ALFABEGUERA, ALFÀBEGA, AUFABIGA (OCIMUM BASILICUM)

L'alfàbrega de la família de les lamiàcies, és una herba aromàtica anual encara que hi ha algunes espècies que són perennes com l'alfàbrega africana blava i la santa tailandesa. És de creixement baix (entre 40–60 cm) amb fulles herbàcies de color verd llustrós a l'anvers i una mica més clar al revers on podem trobar unes glàndules, cadascuna de les quals conté una goteta d'essència que són les causants de la seva aromaticitat. Són fulles amples de 3 a 5 cm de longitud, lleugerament peciolades i oposades, dentades i de textura sedosa. En algunes varietats agafen un color morat.



És una planta que creix prou de pressa i es sembla directament de llavor.

Una mica d'història

El nom d'alfàbrega prové de l'àrab i és originària de l'Índia on és una planta sagrada que fou introduïda a Europa des de l'Índia. A l'hinduisme l'alfàbrega s'anomena la incomparable i la mare de les medicines de la natura, es considera una planta sagrada, l'encarnació del Lakshimi i és per això que es troba fàcilment al voltant dels temples hindús. En canvi, pels antics grecs representava la desgràcia i la pobresa. Aquesta mala fama li va durar fins a l'Edat Mitjana. Actualment forma part de moltes receptes típiques de la cuina mediterrània.

Propietats nutricionals

Ús intern

Digestiva: afavoreix la digestió i evita els espasmes gàstrics. Preparar en infusió 15 g de fulles tendres per litre d'aigua i prendre una tassa després dels menjars.

Antireumàtica: pel seu contingut en àcid anísic la fa molt interessant en el tractament d'aquestes malalties.

Estimulant digestiu i també anti vomitiva.



Altres usos

Repel•lent de mosquits: durant molt de temps s'ha emprat com a repel•lent dels mosquits, als qui sembla que no els agrada l'olor penetrant que produeix en la planta la presència de l'estratol i eugenol. Cultivada als jardins fa que disminueixin els mosquits.

Condiment alimentari: s'usa molt a les amanides amb fulles fresques, per a salses, com la famosa del pesto, barrejades amb altres herbes com les de Provença, etc.

Tònic capil•lar: per enfortir el cabell i evitar la seua caiguda (realitzant fregues amb el líquid resultant de la infusió de fulles seques).

Recol•lecció i conservació: Les fulles i summitats florals hauran de recollir-les a l'estiu, deixar-les assecar i després guardar-les en un pot de vidre ben tancat.



Recepta de fruita amb alfàbrega, ingredients per a 4 persones:

Ingredients: 1 meló cantalup, 250 g de gerds, 1 llima, 1 manat d'alfàbrega de fulla grossa fresca, 250 ml de xarop de canya i 2 cullerades de sucre.

Preparació:

- Renteu la llima i retireu-ne la capa superficial tot fent-ne tires amb el pelador de verdures. Espremeu la llima i coleu-ne el suc.
- Obriu el meló, retireu les llavors i talleu-lo a daus de mida similar als gerds. En un bol, poseu el meló i la pell de la llima, regueu-los amb el xarop de canya i el suc de llima i deixeu-ho marinar a la nevera.
- En el darrer moment, renteu, eixugueu i piqueu un grapat de fulles d'alfàbrega i aboqueu-ho al bol del meló. Remeneu-ho delicadament i incorporeu-hi els gerds, tornant-ho a remenar, abans de passar-ho a les copes per a servir-ho. Espolseeu-hi una mica de sucre i un rajolí de rom (opcional).

Sopa freda de tomàquets i alfàbrega



Ingredients: 1 quilo de tomàquets, unes fulles d'alfàbrega fresca, oli d'oliva, sal i pebre.

Preparació: netegem i tallem els tomàquets, els posem en un pot de batedora i ho triturarem tot fins que quedi ben fi i passem el puré per un col•lador xinès.

Rectifiquem de sal i pebre i ho reservem a la nevera fins al moment de servir-ho.

Triturem unes quantes fulles d'alfàbrega amb l'oli i en reservem les més maques per servir el plat.

Presentació: si ho servim a taula, posem la sopa ben freda en un bol i, per sobre, amb una cullereta, posem unes gotes de l'oli d'alfàbrega. Guarnim el plat amb les fulles que hem reservat.

També podem posar-ho en gots guarnint-los amb les gotes d'oli d'alfàbrega, acompanyats d'una brotxeta de tomàquet i les fulles més maques. Una mica de formatge a la brotxeta també hi pot quedar bé.

Carme Orenge



VEGETARIANISME I CANVI CLIMÀTIC

Pablo Rubio Gijón, professor universitari a USIU (Kènia)

Arran de la publicació del seu últim llibre, *Tu dieta puede salvar el planeta: Por una alimentación sana y sostenible* (editorial Paidós), el passat 5 de juny va aparèixer a elDiario.es una interessant entrevista al popular dietista, divulgador nutricional i bloguer Aitor Sánchez. A l'entrevista, breu, però summament il·lustrativa, aquest escriptor parlava sobre la necessitat urgent de transformar els nostres patrons d'alimentació a fi de combatre el canvi climàtic. Aitor Sánchez criticava l'excessiu consum de carn que es fa en l'actualitat, especialment als països més desenvolupats, ahora que proposava el vegetarianisme, o fins i tot el veganisme, com a alternatives més sostenibles.

La postura d'aquest autor no és, ni de lluny, una excepció, ja que s'afegix a les opinions d'experts en la matèria, els quals fan una desesperada advertència a la reducció en el consum de carn si hom desitja frenar el canvi climàtic abans que siga massa tard. No hem d'oblidar, però, que els nostres hàbits alimentaris, majoritàriament basats en la carn i els seus derivats, estan contribuint a modificar el nostre planeta de forma irreversible. La producció a gran escala de carn i cuir té conseqüències nefastes per al nostre planeta perquè, entre altres coses, requereix colossals quantitats d'aigua i accelera la desforestació dels boscos. A més a més, segons afirma Sánchez, el model productiu dels nostres aliments és certament insostenible. Aquest model, que podríem qualificar de pervers i amb el propòsit d'obtenir resultats a curt termini, es mou per interessos exclusivament econòmics i descuida aspectes que haurien de ser essencials, com ara els drets laborals, la crueltat cap als animals o, com s'ha dit abans, el medi ambient.

Un altre aspecte que sosté Sánchez és la idea que donar a menjar al ramat resulta infinitament més ineficient que menjar directament verdures o llegums. A més, aquest model implica un radical canvi en l'ús del sòl: és a dir, no només es desforesta a gran escala amb l'objectiu d'aconseguir amplès espais per a la indústria càrnica, sinó que també, per a conrear el cultiu que més endavant alimenta al ramat. La conclusió bàsica a la qual s'arriba és que, amb l'objectiu de menjar carn, estem suprimint un dels elements essencials que esmorteixen el canvi climàtic: els boscos.

Tot i que encara no hem pogut llegir el darrer llibre d'Aitor Sánchez, l'entrevista publicada a elDiario.es ens proporciona valuosa informació. Ja sabíem que la indústria de la carn necessita quantitats ingents de recursos naturals per al seu benefici, però també cal recordar que les explotacions agràries no tenen com a únic fi la producció de verdures per al consum humà, sinó, més aviat, generar aliment per a la ramaderia intensiva.

Aitor Sánchez advoca per un consum de la carn responsable i, si pot ser, per un gradual canvi en els nostres hàbits alimentaris cap al vegetarianisme

o, fins i tot, el veganisme. A diferència del que solem creure, portar una dieta vegetariana ben estructurada no implica acabar desenvolupant carències nutricionals. De fet, aquest autor recomana incloure grans quantitats de llegums a la nostra dieta, atès que són una font sana i molt assequible de proteïnes. També el tofu i altres preparacions alimentàries proteïniques com el seitan són fonamentals si volem portar una dieta saludable. No en va, a l'Índia, aproximadament una tercera part de la població és vegetariana. Encara que el veganisme seria una de les possibles solucions al canvi climàtic provocat per l'escalfament del planeta, una dieta omnívora reduint la ingesta de proteïna animal a la mínima expressió, apostant pel consum de proximitat, o, fins i tot, el vegetarianisme (ous i derivats lactis sempre amb moderació), serien alternatives saludables i molt més ètiques que el consum desmesurat de carn i peix al qual la nostra societat ha arribat. Perquè, no ens enganyem, a banda del catastròfic impacte mediambiental que genera la producció de carn a gran escala, hi ha qüestions ètiques, com el maltractament animal, les quals hauríem de tindre presents abans de consumir carn.

Si voleu aprofundir en aquestes qüestions, us recomaneu dues lectures essencials. En primer lloc, *Fast food: el lado oscuro de la comida rápida* (Grijalbo), publicat en 2002, encara que mai no ha estat traduït al català. Es tracta d'un llibre del periodista d'investigació Eric Schlosser que examina la influència local i global de la indústria del menjar ràpid nord-americà. En segon lloc, i per a acabar, tot un clàssic del gènere de la ficció política, *La jungla* (editorial Capitán Swing), de l'escriptor nord-americà Upton Sinclair. *La jungla* (1906) va ser molt crític en l'exposició de les males pràctiques de la indústria embaladora de carn nord-americana de principis del segle XX. Es basa en una investigació que va fer el mateix Sinclair per a un diari de tendència socialista. Va ser tan gran el rebombori que va causar que el mateix president dels Estats Units, Theodore Roosevelt, va rebre Sinclair a la Casa Blanca i va haver de canviar lleis per tal de millorar la qualitat dels aliments enllaunats.



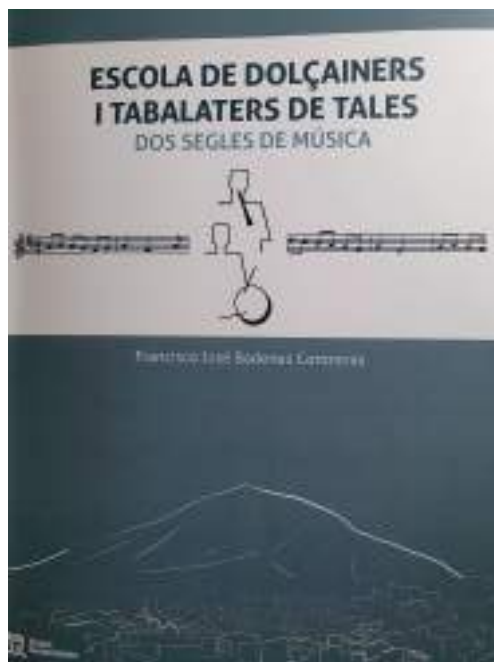
NOVETATS BIBLIOGRÀFIQUES:

ESCOLA DE DOLÇAINERS I TABALETERS DE TALES. DOS SEGLES DE MÚSICA

Autor: Francisco José Badenes Contreras

Editorial: Tirant Lo Blanch

Preu: 25 euros



El patrimoni de la Serra Espadà no sols ve donat per la seva excepcional riquesa com a paratge natural, sinó també per les obres dels seus homes que, com tot col·lectiu, es nodreixen de les tradicions rebudes. El llibre de Francisco Badenes és una excel·lent contribució per conservar el record dels avantpassats i per prosseguir la tasca que emprengueren en la música més pròpia d'aquestes terres: la de la dolçaina. El lector hi trobarà no sols una aportació de primer ordre a la recuperació i publicació de partitures originals, sinó també una reconstrucció de les principals nissagues de dolçainers i de la represa dels estudis musicals en el Tales del nostre temps. Així el llibre, en combinar la dimensió musicològica amb les informacions històriques i antropològiques, esdevé una veritable guia dels itineraris espirituals de la Serra.

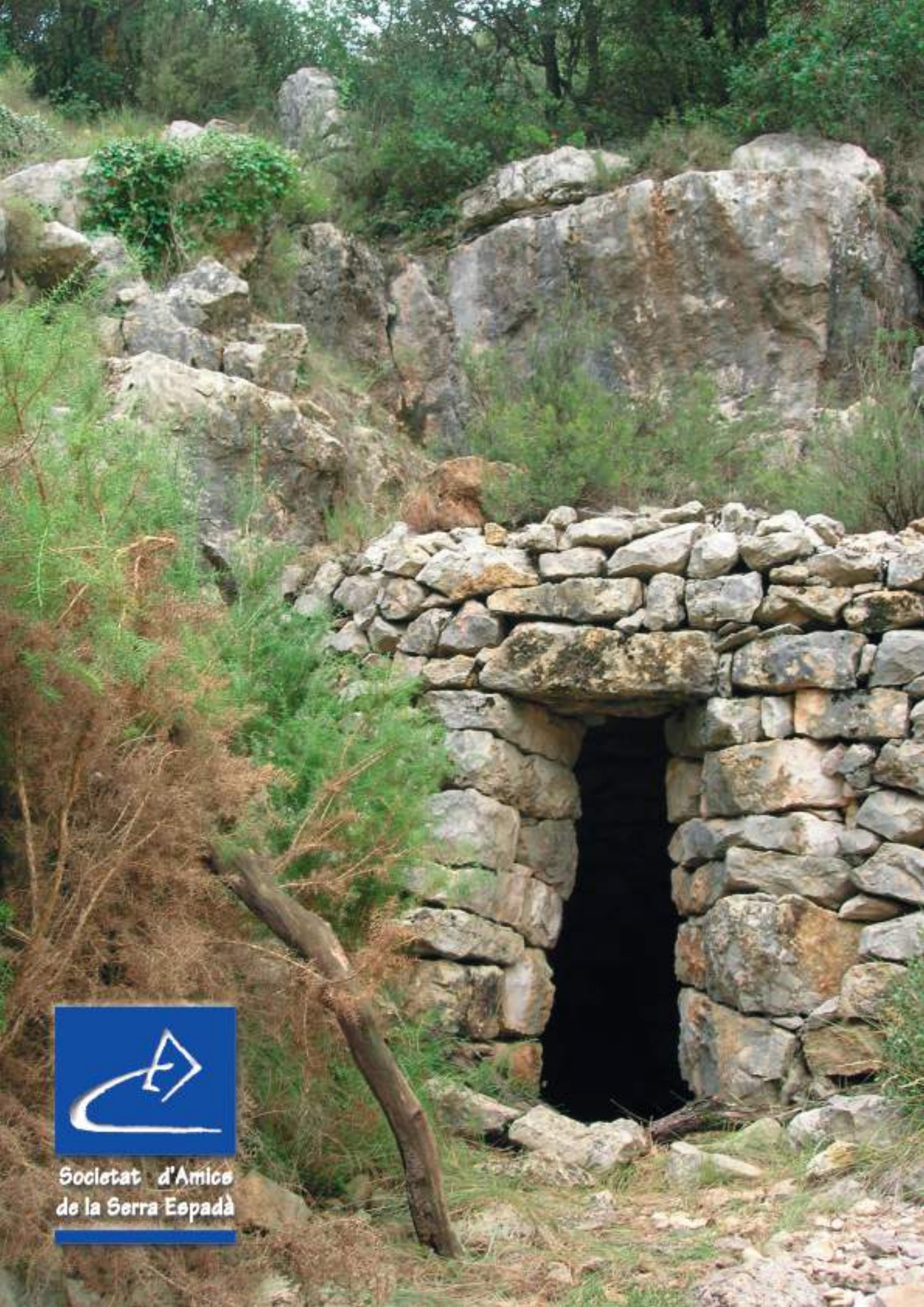
En el vessant històric el lector s'assabentarà com, des de mitjans del segle XIX, la família dels Montoliu (Mengos) -de qui descendeix el conegut Tete Montoliu- i la dels Ramos (Palanques) conreen la música popular amb un elevat nivell de creació i interpretació. Com es veu en la detallada recopilació de notícies de premsa, els dolçainers de Tales no sols actuaren en les festes dels pobles de la contrada, sinó que recorregueren tot el País Valencià, i fins i tot foren convidats a esdeveniments com l'Exposició Universal de Barcelona de 1888 o al Palau Reial de Madrid per interpretar davant la regent i el seu fill el 1899. Aquesta veritable escola musical es mantingué ininterrompudament fins els anys 60 del passat segle en què morí el darrer dels Palanques. La llavor sembrada, però, havia de rebrotar: a partir del 1987, sota l'impuls del mateix F. Badenes, s'ha reprès l'estudi de la dolçaina i s'ha constituït la nova cobla de dolçainers i tabalers de Tales.

El lector també podrà seguir la tasca quasi bé detectivesca de l'autor per trobar primer, identificar després les peces de cadascú dels vells mestre, i finalment traspasar a l'escriptura actual les partitures descobertes. A més, a l'expert musical i al dolçainer, el llibre ofereix un valuós material inèdit fins ara: una selecció de les composicions més rellevants -en especial les de Vicente Montoliu Marco i de Pedro Ramos Martí- en transcripció actualitzada acompanyada de facsímil del manuscrit original. Algunes d'elles ja havien estat editades en interpretació de l'Escola de Dolçainers i Tabalers de Tales en el CD Caminant pel terme (Castelló 2002, V-1712-2002 JDC/114).

Per concloure, aquest recensor només pot felicitar a l'autor per la tasca de recuperació de la nostra tradició musical, així com desitjar que algun dia totes les partitures originals, avui encara disperses, poguessin aplegar-se en l'arxiu de la institució adequada per ser conservades i consultades.

Salvi Turró

Aín, juliol 2021.



Societat d'Amics
de la Serra Espadà