

CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Depòsit legal: CS-364-1999



Societat d'Amics de la Serra Espadà

Butlletí núm. 51 • TARDOR 2016 - HIVERN 2017

Estimats socis:

Encara que no ha acabat l'estiu, ja tenim la propera programació que la voreu en el butlletí.

Malauradament, un altre any en què no han convocat el projecte de Voluntariat Ambiental en prevenció d'incendis, un altre estiu la serra Espadà s'ha quedat sense la vigilància dels voluntaris. Pensem que és un projecte força important que implica a la societat civil de manera molt positiva, en la participació de la conservació del medi natural que ens envolta.

També sabem que els nous polítics s'estan trobant en molts entrebancs en els funcionaris que durant anys, ha anat col·locant el PP en les Administracions Públiques. Així que està resultant molt complicada la gestió, a més dels contractes blindats signats per l'anterior govern!

Per part de la SASE estem aguantant la crisi, d'aquelles maneres... està durant massa.

Carme Orensa



Camí de Ronda, l'Atmella.

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: José Antonio Campo, Imma Vicent, Carme Orensa i Rafa Vercher.

Diseny i maquetació: **coprint**

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

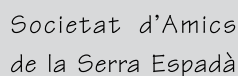
Correu electrònic: secrsase@serra-espada.org

 Centre Excursionista de la Serra Espadà

 Amics Espadà SASE (@SASE_Espada)

Portada: La Caramella. Foto: Paco Rivas, Contraportada: Lepista Nuda, Eduardo Soldevilla.

Depòsit legal: CS-364-1999 • Coordinació: Carme Orensa • Imprimeix : **coprint**, València



L'ÍNDEX

Portada	1
Estimats socis	2
Full d'inscripció	3
l'Índex	4
Notícies SASE	5 a 7
Jardineria sostenible	8 a 10
Consells mèdics per excursionistes II.....	11 i 12
Programació tardor/16 - hivern/17	13 a 21
Anecdotali II	22 a 23
L'espelta	24 i 25
Cuinar en verd	26
Vicent Andrés Estellés	27



Canal de Midi, foto: C. Orensa

NOTÍCIES SASE

Reunions Junta Rectora parc natural Serra Espadà

El passat 12 d'abril va tindre lloc la reunió amb la nova Junta Rectora resultat de les eleccions del maig de 2015. Com molts de vosaltres sabeu Carme Orença va ser nomenada presidenta de la Junta Rectora i es va fer una primera reunió, encara que no estava designat el Director conservador.

En el discurs de presentació, Carme va incidir en la voluntat de dinamitzar les Junes Rectores i donar-les el protagonisme que cal que tinguen. És voluntat dels nous polítics fomentar la participació als habitants, sectors econòmics i socials del parc per tal de dinamitzar el territori.

Es va convidar a canviar el funcionament de la Junta, amb molta més participació i més oberta amb la finalitat de treballar conjuntament per la millor conservació del medi natural i del patrimoni cultural dels pobles que formen el parc, sense oblidar la necessitat d'impulsar el sector socioeconòmic.

Per tal de dur endavant aquests canvis es pretén crear comissions de treball al si de la Junta, per a donar solucions a problemes concrets, elaborar informes específics, efectuar el seguiment del compliment de les reglamentacions, fer una gestió sostenible...

Una de les prioritats per resoldre és l'establiment d'unes normes d'ús públic, un pla que es va treballar fa uns anys i per qüestions polítiques està dormint a un calaix.

Als pocs dies vam rebre una carta de l'Ajuntament d'Assuévar demanant la constitució d'una comissió d'agricultura i ramaderia, es va convocar tots els membres de la Junta Rectora interessats en treballar en aquesta comissió. En aquesta reunió es va crear la comissió d'agricultura i ramaderia, encara que solament es van presentar tres ajuntaments.

Programa LEADER 2014-2020 al GAL Castelló Sud

Des de finals de l'any passat hem tingut reunions amb tècnics que han participat en anteriors etapes del programa LEADER i que ens han encoratjat per a que ens impliquem en la constitució dels nous Grups d'Acció Local (GAL), com associació que treballa al territori d'Espadà, per tal que aquesta vegada les ajudes es gestionen com cal (dels LEADER anteriors figuren nombroses denúncies a causa del repartiment de les subvencions de manera poc transparent).

Ara en aquest nou període de programació del LEADER, les entitats privades (associacions, col·lectius, cooperatives, sindicats, etc.) tenen un paper molt important i seran elles les que donen el vistiplau als projectes presentats, que prèviament hauran estat valorats per un equip tècnic. Com a mínim, les entitats privades tindran el 51% de la capacitat de decisió front al 49% de les entitats públiques, principalment municipis.

Per a nosaltres tot aquest procés és nou i per implicar-nos en aquest projecte hem hagut d'assistir a moltes reunions informatives i de coordinació, tant Víctor com Carme i Rafa. Finalment la SASE s'ha adherit, junt a altres entitats privades de les comarques de l'Alt Palància, Plana Baixa, Alt Millars i l'Alcalatén, a la proposta anomenada GAL Castelló-Sud 14- 20. En aquesta agrupació territorial finalment s'han presentat 3 GAL diferents, dels quals, al remat es triaran 1 o 2 com a màxim. Més endavant anirem informant-vos de totes les novetats.

La idea de participar en aquest procés no és només pel fet de assegurar la correcta gestió d'aquests fons europeus per al desenvolupament rural, ans també la de prendre contacte i articular iniciatives amb altres entitats privades que també treballen en la conservació del medi natural i el desenvolupament local i sostenible dels nostres pobles.

Fusió De La Fundació Serra Espadà Amb Fundem

Fa uns dies que tenim el document de NO oposició del Govern Valencià a la fusió entre la Fundació Serra Espadà i FUNDEM, aquest document dona el vist-i-plau a que FUNDEM absorbisca a FSE. De fet, quan rebeu aquest butlletí, el Protectorat de Fundacions de la Generalitat, ja haurà aprovat la fusió.

En anteriors butlletins vos hem mantingut informats sobre les dificultats que teníem a mantenir en funcionament la nostra fundació i del procés que s'estava seguint per fusionar-la amb FUNDEM, una altra fundació amb fins socials similars als nostres. A més, en setembre de l'any passat, la SASE celebrà una assemblea general extraordinària on s'explicaren els motius de la fusió, s'informà del procés i s'aprovà que es feren les gestions oportunes per materialitzar-la.

Els gestors de la SASE pensem que la fusió amb FUNDEM obri un ventall d'oportunitats a la nostra associació, tant per poder divulgar les nostres activitats entre un major número de persones, com per tindre més capacitat de realitzar accions en la Serra Espadà. Aquestes oportunitats podran materialitzar-se gràcies a un conveni de col·laboració que s'ha signat entre la SASE i FUNDEM i, també, a la presència d'un soci nostre, Batiste Miguel, en el Patronat de FUNDEM.



Nou Director-conservador

Per fi, quasi després d'un any del nou Govern Valencià tenim ja Director-conservador al parc natural d'Espadà, Jose Vicente Escobar. És un tècnic que ha treballat sempre en espais naturals, coneix a la perfecció tots els problemes socioeconòmics, demogràfics i medi ambientals que pateix la Serra, i el que és més important, coneix la seua gent.

Esperem treballar conjuntament i que aquesta legislatura siga més fructífera que les passades.

Assemblea General i Nou Consell de Síndics

El passat mes de juny vam tindre l'assemblea anual per tal d'aprovar la memòria i el comptes corresponents a l'any 2015. També aquest any tocaven eleccions al Consell de Síndics per renovar-lo total o parcialment.

El Consell es va renovar un 60% i ha quedat de la següent forma:

President: Alfons Moros Planelles

Vice President: Rafael Vercher Garrigós

Tresorer: Vte Joaquín Vicent Romero

Secretària: Carme Orega Sorribes

Vocal: Isabel Bellido Querol

Vocal: Victor Bayona Viana

Vocal: Katia Martínez Ibañez

Vocal: Vte Javier Traver Roig

Aquest Consell estarà vigent durant els tres propers anys.



Visita jardí de l'Albarda de Fundem, foto Pasqual Segura

REGLAMENT ARBRES MONUMENTALS

Per fi s'ha posat en marxa la llei que protegeix els arbres monumentals. En les nostres comarques encara queden en peu molts representants d'un paisatge mil·lenari, concentrat principalment al Maestrat, que ha sobreviscut a guerres, gelades i malalties però que, després de segles de lluita, patiren la pitjor plaga entre finals del segle XX i principis del XXI, amb la moda de plantar una olivera en jardins i rotondes de mig món. El trasllat d'arbres tan antics crea habitualment danys irreversibles en els exemplars, que veuen acurtada la seua vida. La Unió de Llauradors calcula que en aquells anys foren arrancades i traslladades unes 3000 oliveres monumentals, tot emmarcat en la febre de la bombolla immobiliària. Molts altres, de manera callada, pensant més en el cor que en la butxaca, decidirem mantindre els arbres arrelats a la terra que els va vore créixer.



Olivera

Unanimitat insòlita

Salvar aquell paisatge que forma part de la història del planeta va provocar la reacció de molts col·lectius. Llauradors, botànics, veïns, el SEPRONA i finalment també les administracions es posaren junts a treballar. La repercussió mediàtica va acabar de convèncer els polítics a actuar, l'espoliació de les oliveres va ser el detonant gràcies al qual es va aprovar la Llei de Patrimoni Arbori Monumental de la Comunitat Valenciana. Una norma insòlita i pionera a Europa per moltes raons, que ha sigut un dels escassíssims projectes legislatius aprovats per unanimitat en la història recent de les Corts Valencianes.

El 19 de maig de 2006 va entrar en vigor "la llei

dels arbres" que garanteix la protecció d'estos monuments vius i que va frenar en sec l'especulació de les oliveres. La norma preveu la protecció immediata dels arbres de més de sis metres de perímetre de tronc, 25 metres de diàmetre de copa, 30 metres d'alçada o més de 350 anys. A més els arbres també es poden protegir com a monumentals o singulars per ordenances dels ajuntaments, per l'especial relació de cada municipi amb l'exemplar o motius de tradició. Una aspecte important de la llei és el règim estricte de sancions que incorpora, i que arriben als 500.000 euros en els casos de les infraccions més greus.

Beneficis i defectes

La manca de personal ha retardat la classificació i catalogació dels arbres, el que ha endarrerit la protecció dels arbres durant els anys de la indefinició legislativa que en alguns casos ha ralentit els tràmits de protecció de centenars d'exemplars.

Les solucions per a resoldre eixos problemes estaran en el reglament que desenvolupara la llei, que ara després de 10 anys, finalment està previst aprovar. L'objectiu és que el reglament siga ratificat per les Corts a final de la tardor, dins l'any del X l'aniversari d'entrada en vigor de la llei.

font: Samaruc Digital

LA SEU DE LA SASE



La nostra seu està ubicada al carrer Puríssima 18 de Nules i us recordem oberta tots els dimecres de 18 a 20h. Romandrà tancada de l'1 de juliol fins al 15 de setembre. Tots els socis teniu al vostre abast llibres i mapes d'excursionisme, revistes, memòries de l'associació, etc.

Els socis podeu fer-ne ús sempre que vullgau.

Consell de Síndics

JARDINERIA SOSTENIBLE

Què és la jardineria sostenible?

És una jardineria adaptada al medi, és a dir, que té en consideració les característiques que defineixen el nostre entorn natural (clima, vent, temperatura, pluviometria, radiació solar) amb les espècies autòctones i les adaptades al medi, per així tendir a un sistema més racional i eficient en els input (consum d'aigua, fitosanitaris i adobs) i llur manteniment.

Els humans en la nostra activitat diària, deixem una enorme empremta al nostre planeta, mentre que qualsevol animal o planta deixa una herència minimitzada.

Així doncs, la jardineria sostenible i ecològica permet trobar una relació més equilibrada entre el verd i l'entorn urbà a través d'una planificació més racional d'aquest entorn i una utilització més acurada dels recursos naturals. És ací on podem contribuir com a ciutadans a crear una ciutat més sostenible, en què els espais no només estiguen invertits, sinó que a més hi hagi vida, amb un menor cost de manteniment i una tipologia vegetal més arrelada a la zona.

En aquest tipus de jardineria reduïm l'excés de substàncies tòxiques o agressives amb l'ecosistema, produït per l'ús de fungicides, fertilitzants,

herbicides, insecticides, etc. També controlem el consum de l'aigua prescindint de plantes amb una gran necessitat de reg, com per exemple la gespa.

En cada tipus de clima, la jardineria té diferents característiques, al mediterrani la jardineria sostenible s'acosta molt a la xerojardineria (xero significa "sec") i, de fet, sovint se l'anomena així perquè tracta d'aconseguir la màxima eficiència en l'ús de l'aigua. Això no vol dir no regar, ni tindre un jardí de cactus, es tracta d'administrar l'aigua el millor possible.

Aquestes tècniques ja eren conegudes pels nostres avantpassats, ja que a la conca mediterrània sempre han viscut amb limitacions d'aigua, i els jardins, com els dels àrabs o els patis de les alqueries, han estat dissenyats per fer un ús eficient del reg.



Orenga



Timó

El disseny i la planificació del terreny

Abans de crear un espai verd és important saber quina és la situació de partida, els condicionants i les característiques del lloc i plantejar-nos què volem aconseguir, per tal de satisfer les nostres necessitats o expectatives respecte a aquest espai. No és el mateix fer el disseny des de zero d'un balcó verd que un redisseny d'un balcó ja existent. Si es tracta d'un redisseny, segurament es poden aprofitar molts elements ja existents i adaptar-los als criteris de la jardineria sostenible.

Les diverses zones del balcó o de la terrassa tenen diferents condicions de llum, de vent i d'humitat, les quals donen lloc a diferents microclimes. L'orientació de la terrassa és molt important per a conèixer les ombres i per a saber com afectarà el desenvolupament de les plantes.

Quan dissenyem l'espai i seleccionem les plantes cal preveure que aquestes creixeran, tant en la part aèria com en les arrels. També hem de tenir en compte que en un balcó verd hi podem tenir diferents nivells de vegetació: des de les jardineres situades a peu de terra, fins a les que tinguem situades a les lleixes de les finestres, passant pels testos penjant de la paret o les enfiladisses al llarg de la barana. D'aquesta manera, jugant amb les alçades, podem crear zones d'ombra i de llum a la nostra terrassa. Això ens permetrà tenir-hi una varietat més gran d'espècies. Caldrà, però, buscar les espècies adequades per a cada lloc. Per exemple, en una zona assolellada hi podem plantar romaní o farigola, mentre que en una zona d'ombra podríem escollir la menta.



Clavell de moro



Jardí mediterrani

Millor les espècies autòctones i/o adaptades

A l'hora de seleccionar les espècies cal tenir present, a més dels nostres gustos i preferències, les condicions ambientals a què estan sotmeses, la funcionalitat de la planta, el color, la textura, el tipus de creixement, l'època de creixement, etc., que seran diferents segons sigui l'objectiu en cada cas concret. Caldrà doncs que escollim les espècies que millor s'adaptin al nostre espai. Tot i que el més convenient és la utilització de plantes autòctones, és a dir, originàries del nostre país, també existeixen altres plantes que provenen d'altres indrets, però que estan ben adaptades a les condicions urbanes de ciutats mediterrànies com Barcelona. Les plantes autòctones i/o adaptades al nostre clima, a part de tenir una major resistència a les condicions ambientals, són més resistents a les possibles plagues, i per tant, necessiten un manteniment menor.

Selecció de plantes autòctones

Matricaria chamomilla	Camamilla	Atrau insectes beneficiosos
Mentha arvensis	Menta	Repel.leix formigues, arnes, mosques i altres insectes
Origanum vulgare	Orenga	Repel.leix formigues, mosques i altres insectes
Rosmarinus officinalis	Romaní	Repel.leix alguns insectes. Ajuda altres insectes que mengen paràsits
Ruta graveolens	Ruda	Repel.leix mosques
Salvia officinalis	Sàlvia	Repel.leix insectes com la papallona de la col o la mosca de la carlota i també formigues
Thymus sp.	Timó	Potència les qualitats aromàtiques de les plantes veïnes
Tagetes patula	Clavell de moro	Les arrels secreten substàncies contra els cucs de terra Repel.leix insectes en general
Urtica dioica	Ortiga	Augmenta la resistència de les plantes veïnes, ja que millora el sòl i el compost. Incrementa el contingut d'olis essencials de les plantes aromàtiques

Un jardí o una terrassa és un xicotet ecosistema, amb flora i fauna propis. El fet de mantenir un equilibri entre les poblacions d'animals i plantes, objectiu prioritari en un jardí ecològic, permetrà reduir els problemes de plagues i malalties, per un costat la fauna té un paper regulador en l'ecosistema i la utilització de productes agressius altera les poblacions. Per altra part, les plantes han produït de manera natural i selectiva, substàncies que els han permet sobreviure a les situacions d'atac d'animals, paràsits i altres. Al mateix temps hi ha depredadors com la marieta o la crisopa que s'alimenten dels paràsits. Tots els animals aconsegueixen una funció en el sistema, així un jardí o terrassa ecològica no és el que no té cap paràsit, sinó aquell que estan en equilibri la població de paràsits i la població de depredadors.

Us passe una formula per poder elaborar-la a casa que elimina els pugons i altres paràsits.

- 1 litre d'aigua
- 2 cullerades de sabó de potassa

Es dissol el sabó potassa amb l'aigua i es polvoritza la planta afectada.

fonts: www.sostenibilitat.cat

El jardí animat, revista Mètode, Universitat de València

CONSELLS MEDICS, 2ª Part. PER EXCURSIONISTES



3. LESIONS I TRANSTORNS MÉS HABITUALS

3.1.- BAMBOLLES I RASCADES.

S'originen per un ajust defectuós del peu en el calçat; es produeix una fricció del mitjó sobre la pell i una acumulació de líquid entre les capes d'aquesta última, la qual cosa dona lloc a l'anomenada banyola. S'acompanya de dolor i enroigiment de la pell.

La prevenció consisteix a utilitzar calçat i mitjons adequats i col·locar tires adhesives sobre les zones propícies al fregament.

Tractament de les banyoles: Si ja està formada, netejarem la pell amb un antisèptic i punxarem la banyola amb una agulla i un fil que deixarem com a drenatge. No eliminarem la pell. Recobrirem la lesió amb pegat protector de silicona. En finalitzar la jornada, retirar el pegat i netejar la banyola amb aigua i sal col·locant després un apòsit estèril.

3.2.- UNGLES NEGRES. Es tracta d'una lesió de la carn que està sota l'ungla, creant-se un hematoma subunguial que al no poder sortir crea una gran pressió a la zona produint molt de dolor. S'ocasiona per l'ús de calçat curt i ajustat, ungles mal tallades, cops, etc., ocasionant les lesions sobretot en les baixades.

El tractament es realitza procedint a la neteja de l'ungla amb un desinfectant, passant després a perforar-la amb una agulla estèril, sortint la sang i provocant un gran alleujament.

3.3.- FASCITIS PLANTAR. És la inflamació de la fàscia plantar del peu per davant del taló. La prevenció es realitza usant plantilles que esmortisquen els cops en el taló, calçat amb soles no toves i evitar l'excés de pes.

El tractament consisteix en: repòs, gel, plantilles i tractament mèdic/físio

3.4.- ENRAMPADES MUSCULARS. En el senderista es produeixen principalment en els músculs de les cames, sobretot en els bessons i en la musculatura del quàdriceps.

La causa és la deshidratació, dieta pobre en sals, exercici muscular violent i falta d'escalfament muscular.

El tractament consisteix en: descans, hidratació amb una mica de sal, estiraments passius i gel en la fase dolorosa, realitzar marxes més curtes o a menor ritme. Si el dolor és intens, es pot prendre una aspirina o paracetamol.

3.6.- TRENCAMENT DE FIBRES. És una lesió bastant freqüent en les marxes de llarga durada. Es tracta d'un trencament parcial o total del múscul. Els músculs més afectats són els bessons.

Es produeixen per una tracció brusca del múscul, el senderista notarà com una "pedrada" en la cara posterior de la cama, en ocasions s'aprecia un hematoma i l'enfonsament del múscul. Es dona amb major freqüència en persones mal hidratades i cansades, amb músculs contracturats per la fatiga.

El tractament consisteix en: aplicar gel, embenatge compressiu, repòs i elevar la cama.

3.7.- CONTUSIONS. Són les lesions més freqüents en muntanya (40%), degudes a un xoc violent sense trencament de la pell.

Les contusions poden ser de: 1er grau: equimosis (moradura), de 2on grau: hematoma (bony) i de 3er grau: necrosi (escara).

El tractament en les de 1er grau és el repòs, embenatge i gel. En les de 2on i 3er grau és el mateix, però hem de traslladar al senderista a un centre mèdic, ja que pot tindre lesions internes.

3.8.- TENDINITIS. És la inflamació dels tendons. Existeixen dues zones típiques en les marxes de llarga durada: el turmell i en el genoll.

El dolor pot arribar a ser intens i impedir la marxa, per prevenir aquestes lesions s'han d'utilitzar plantilles absorbents de la càrrega, modificar la biomecànica de la marxa, escalfar la musculatura i hidratar-se bé.

El tractament pot ser una talonera, fred-calor, antiinflamatoris, fisioteràpia i tractament mèdic.

3.9.- ESQUINÇ DE TURMELL. Les lesions més habituals de les articulacions són els esquinços, que són la distensió o trencament dels lligaments articulessis. Es tracta de lesions molt freqüents en la pràctica del senderisme (turmell), parapent (turmell), esquí (genoll) i escalada (dits).

Les causes solen ser: un traumatisme directe o una torsió de l'articulació.

La lesió pot anar des d'un lleu esquinçament del lligament fins al seu trencament total. Els símptomes solen ser: dolor molt viu, edema i dificultat per seguir la marxa.

El tractament consistirà en: repòs absolut, gel, embenatge compressiu, immobilització i trasllat a un centre sanitari.

3.10.- CREMADES SOLARS. Són les produïdes per l'acció directa del sol sobre la pell no protegida. Aquestes poden ser de 1er grau (*eritema) o de 2on grau (bambolla). Són més freqüents a l'alta muntanya, zones nevades, en la sorra i el mar per reflectir els rajos solars.

El tractament consistirà sobretot en la protecció amb filtres solars i cremes de corticoides.

3.11.- OFTÀLMIA DE LES NEUS. És una irritació de la conjuntiva ocular deguda a l'excés de radiació ultraviolada, a l'enlluernament de la neu i a aquest efecte del torb sobre el globus ocular. Sol produir, a nivell de la conjuntiva el seu enrogiment, llagrima i sensació de sorra, en els casos greus pot provocar una lesió en còrnia i retina. La prevenció és fonamental: ulleres i gorra amb visera.

El tractament consisteix en: compreses fredes, gotes anestèsiques: chibro-uvelina col.liri i tapar els ulls.

3.12.- INSOLACIÓ. Es produeix per l'efecte directe dels rajos solars sobre el cap que dona lloc a un escalfament de les meninges provocant mal de cap, sudoració, cansament excessiu, oïxos i vòmits. Es prevé amb l'ús de gorres, viseres i mocadors.

El tractament consisteix a descansar a l'ombra, refrescar-se i ingerir begudes abundants i ensucrades.

3.13.- COP DE CALOR. És una situació greu que consisteix en una acumulació de calor en el cos, amb augment de la temperatura central.

El senderista presenta: malestar de cap, marejos, cefalea, pell seca, vermella i calenta, sed, taquicàrdia, enrampades musculars i, en casos extrems, perduda de consciència.

El tractament consistirà en: col·locar a l'esportista a l'ombra, descordar-li la roba, hidratar-lo, i finalment aplicar-li massatge amb una bossa de gel. Si el quadro és greu s'ha de traslladar a un centre hospitalari doncs pot produir la mort.

3.14.- DESHIDRATACIÓ. Es produeix en condicions de calor i alt grau d'humitat o quan s'usa roba inadequada que no permet la transpiració del cos.

Els símptomes són: pell seca, sed, marejos, deliris, cansament, pols feble i ràpid. La prevenció és fonamental i per a això el senderista ha de beure uns 500 cc, 15-30 minuts abans de començar l'exercici i després prendre 200-250 cc d'aigua o begudes isotòniques cada 20 minuts.

El tractament és donar aigua amb sals minerals i valorar la possibilitat d'evacuar a un centre sanitari.

3.15. - CONGELACIONS. És la lesió produïda per l'acció del fred sobre els teixits. El fred té un efecte vasoconstrictor sobre els gots que nodreixen els teixits i per tant van a sofrir una falta d'oxigen produint-se lesions de les cèl·lules i els teixits. Les localitzacions més afectades són les orelles, el nas, els peus i els dits de les mans.

Les congelacions d'1er grau produeixen eritema i edema, guareix en setmanes i no produeixen seqüeles. Les de 2on grau provoquen bombolles amb líquid clar, guareixen en un mes i deixen la zona més predisposada per a noves congelacions. Les de 3er grau provoquen bombolles amb líquid fosc que en assecar-se deixen escars i teixit necròtic, guareixen en diversos mesos i deixen seqüeles com a amputacions i zones doloroses.

El tractament consisteix en: calfar la zona amb aigua a 38-42 graus i durant 2 hores, desinfectar afegint a l'aigua una solució antisèptica, embenar i protegir, donar analgèsics i traslladar a un centre sanitari.

3.16.- FRACTURES. Són rares en les marxes. Són trencaments dels ossos degudes a traumatismes directes o indirectes, però les més característiques són les fractures per estrès que se solen produir en els ossos dels peus (metes). Es caracteritzen per dolor en la marxa i a la pressió sobre la zona fracturada. Es prevenen amb plantilles d'amortiment i calçat adequat.

El tractament consisteix en repòs, gel, embenatge i evacuació per realitzar tractament mèdic amb enguixat.

Dr. D. Fernando Moreno Català

Especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport

PROGRAMACIÓ

Comissió de Senderisme / Centre Excursionista de la Serra Espadà

Tardor 2016 - Estiu 2017

DIA DE LA MUNTANYA NETA, 25 de Setembre

DIUMENGE 25 DE SETEMBRE

Eixida: Podeu acudir en cotxes particulars. Ens encontrarem a la plaça de la Font de Vilafamés. Per a la gent de CS hi haurà un autobús que eixirà de l'Auditori a les 8:00 h, preu 5 euros.

DIFICULTAT: baixa
QUILÒMETRES: 14,75

DURESA: baixa
DESNIVELL ACUMULAT DE PUJADA: 480 m

VILAFAMÉS

Les línies de molt alta tensió o autopistes elèctriques no són línies de distribució d'energia, per donar servei a llars i empreses, són línies per al transport d'electricitat a grans distàncies, per vendre els excedents d'electricitat; connectant els mercats elèctrics europeus entre si i amb el nord d'Àfrica.

Red Eléctrica de España projecta una línia elèctrica de doble circuit de 400 kV d'Almassora a Morella, creuant 17 termes municipals de la província de Castelló. Es tracta d'una línia de molt alta tensió (MAT) amb torres de més de 70 metres d'altura, a més de tallafocs de 50 m i una distància mitjana entre les torres de 450 m.

El traçat proposat per Red Eléctrica afecta llocs emblemàtics de Castelló i a zones de gran interès mediambiental, travessant zones poblades, sense respectar la distància mínima de seguretat actualment recomanada (1 m/kV), en aquest cas un mínim de 400 m a qualsevol casa habitada.

Quins problemes causen les autopistes elèctriques o MAT?

- Greus danys a la salut humana.
- Sorolls constants.
- Pèrdua de qualitat de vida per l'impacte visual i el deteriorament del paisatge.
- Fort impacte negatiu sobre el desenvolupament turístic.
- Pèrdua d'usos i de valor de les propietats properes.
- Danys a la flora, la fauna i als usos forestals.
- Problemes de seguretat, accidents i incendis.

El recorregut de l'excursió utilitza la sendera de gran recorregut GR 33 i les seues variants, passant per una zona que quedaria afectada en el cas que es portara a efecte el projecte de la MAT.

Itinerari: Capelleta de sant Miquelet, barranc de la Parra, mas del Geperut, font d'en Plenes, mas de Polinari, bassa de les Oronetes, rambla de la Viuda, font de la Penella, barranc del Centenar, carretera de Vilafamés a Costur i finalment la capelleta de sant Miquelet.

L'activitat estarà precedida d'una conferència, el divendres 23 de setembre.

DATA LÍMIT D'INSCRIPCIÓ: DIMECRES 21 DE SETEMBRE

secrsase@serra-espada.org / telèfon 634540956

XELVA, RUTA DE L'AIGUA I LA PENYA CORTADA

DIUMENGE 16 D'OCTUBRE - COL·LABORA: Rafa Vercher

Eixida: CS 7:30 h de l'Auditori, 8:00 h del mercat de Nules / **Arribada:** 19:30 h

DIFICULTAT: mitja

DURESA: baixa

DESNIVELL: 300 m

QUILOMETRES: 14

Ruta: Excursió circular que ens permetrà visitar dos paisatges de grans contrastes, d'una banda el riu Tuéjar, amb un frondós bosc de ribera i el constant remor de l'aigua i, d'altra, el roquerar de la penya Cortada amb un viaducte excavat a la roca i un espectacular aqüeducte romà.

Observacions: Excursió amb autobús.

El pas per l'aqüeducte pot suposar una dificultat per a les persones amb vertigen, en aquest cas podran retrocedir.

Cal dur esmorzar, dinar i aigua. Recomanem donar una ullada a les previsions de l'oratge per triar la roba que durem.

Cal inscriure's a secrsase@serra-espada.org o bé 634540956, del 26 al 30 de setembre.

Quota: 14 euros.



Elizondo



Aqüeducte Xelva

PONT DE TOTS SANTS. LA VALL DE BAZTAN, NAVARRA: ELS COLORS DE LA TARDOR

DEL 29 D'OCTUBRE A L'1 DE NOVEMBRE - COL·LABORA: Rafa Vercher

Anem a aprofitar aquest pont de Tots Sants per visitar la vall de Baztan, un territori enclavat en el Pirineu atlàntic, al bell mig d'Euskal Herria, caracteritzat per un relleu suau i una vegetació exuberant, afavorida pel seu clima plujós i temperat. Prats, fagedes i rouredes es mesclen formant conjunts de gran bellesa, especialment en l'explosió de colors de la tardor.

Es tracta d'una zona eminentment rural, on la ramaderia extensiva ha modelat el seu paisatge i ha determinat la vida i el caràcter de la seua gent. Fa molts segles que aquestes persones, dures i reservades, buscaren en altres terres les riqueses que no podien obtindre en la seua vall. Les guerres i l'emigració feren rics a molts habitants de la vall de Baztan que en tornar com a cavallers o indians deixaren la seua empremta en forma d'edificis civils i religiosos.



DISSABTE 29 D'OCTUBRE:

Eixida: CS 5:30 h de l'Auditori, 6:00 h del mercat de Nules

Ruta: Viatjarem fins arribar a l'embassament de Leurtza en el municipi d'Urrotz. Un embassament de principis del segle XX, totalment integrat en un bell paisatge de boscos caducifolis.

Excursió de 13 km amb un desnivell de 250 m. Visitarem la creu d'Erlain i el dolmen de Pittortzar, i a més a més, caminarem per frondoses fagedes. En acabar l'excursió anirem a l'alberg per a repartir les habitacions.

DIUMENGE 30 D'OCTUBRE:

Excursió de 20 km, amb un desnivell acumulat de 700 m, sense cap dificultat, encara que un poc dura per la distància que cal recórrer.

L'autobús ens durà a Erratzu, per a visitar el poble, d'on començarem l'excursió que ens durà a Zugarramurdi, passant pels municipis d'Amaiur i Urdax. Caminarem entre prats i boscos i podrem gaudir del paisatge rural que caracteritza la vall de Baztan: palaus, masos, ponts, esglésies, ermites i altres obres civils i religioses. Si algú vol fer menys quilòmetres, podrà pujar al bus en algun dels pobles per on passarem.

DILLUNS 31 D'OCTUBRE:

Excursió de 12 km, amb un desnivell acumulat de 240 m, sense cap dificultat.

Recorrerem els boscos del Parc Natural del Senyoriu de Bertiz, aquest bosc junt amb la selva d'Irati, suposa la millor mostra de bosc atlàntic mixt de Navarra, amb la fageda com ecosistema més emblemàtic. Al tractar-se d'un parc natural, gaudirem d'un bosc amb un immillorable estat de conservació.

L'excursió serà de mig dia, per la vesprada podrem visitar Doneztebe i Elizondo, que són les principals localitats de la vall, amb interessants mostres de patrimoni historicartístic.



Bertiz



Batzan

DIMARTS 1 DE NOVEMBRE:

Eixida amb autobús cap al bosc d'Orgui, indret on es va rodar la pel·lícula "Robin i Marian" amb Sean Connery i Audrey Hepburn, per les seues característiques similars al bosc de Sherwood. Farem una passejada d'uns 5 km i després viatjarem fins a Pamplona, per a degustar els pintxos. En acabar de dinar, eixirem en direcció a la Plana cap a les 14 h.

Ens allotjarem a l'alberg juvenil de Batzan, als afores d'Elizondo. Habitacions per a sis persones amb bany al corredor.

Inscripcions: del 5 al 9 de setembre, quota: 185 euros.
12 euros més els que no tinguin llicència federativa.

APLEC EXCURSIONISTA DELS PAÏSOS CATALANS

Aquest any celebrarem el 40è Aplec dels Països Catalans que tindrà lloc a Esporles, Mallorca, al bell mig de la serra de Tramuntana. Del 28 d'octubre fins a l'1 de novembre.

Trobareu més informació: www.aplecexcursionista.org/aplec/aplec/paginaweb/2

INTERCOMARCAL: SERRA DEL MONTSIÀ. LA FORADADA

DIUMENGE 6 DE NOVEMBRE - COL·LABORA: CE Castelló

Eixida: Nules 7:30 h del mercat, Les Alqueries 7:40 h del TICASA, CS de l'Auditori 8 h 8:15h benzinera BP de Benicàssim / **Arribada:** 19:30 h

DIFICULTAT: mitja **DURESA:** mitja **DESNIVELL.** 900m **KM:** 15

Ruta: Eixirem de l'aparcament de l'àrea recreativa, font del Burgar, la Foradada (684 m), mas de Matarredona, pic de Matarredona (619 m), font d'Andara, lo Corral Nou, mas dels Canyerils i Freginals.

Observacions: Excursió amb autobús.

Cal dur esmorzar, dinar i aigua. Recomanem informar-se de les previsions de l'oratge per triar la roba que durem.

Cal inscriure's a seccsase@serra-espada.org o bé 634540956, del 26 al 30 de setembre.

Quota: 10 euros.

JORNADA DE BOLETS A L'ESPADÀ

DIUMENGE 13 DE NOVEMBRE - COL·LABORA: Josep Pasqual

Eixida Aín, 9 h de la plaça del poble / **Arribada:** 13 h

Anirem a cercar bolets amb cistelles i després farem una xicoteta exposició per tal d'examinar i estudiar les espècies agafades i veure quines són comestibles i quines verinoses.

Cal dur esmorzar i aigua, bon calcer i bona vista per agafar bolets.

Activitat gratuïta per als socis.



Cistella amb bolets



Bolets

MILLARS: MASOS I BATANS

DIUMENGE 27 DE NOVEMBRE - COL·LABORA: Alfons

Eixida: Castelló 7:30 h de l'Auditori 8:00 h del mercat de Nules / **Arribada:** 19:30 h

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** baixa **DESNIVELL.** 300m **KM:** 14

Ruta: Pont de Fonseca, séquia del Diabolo, mas de Palacio, penya Rocha, camí Reial d'Aragó, barranc de Fonseca i pont de Fonseca.

Després dinarem al restaurant de l'Escaleruela el següent menú:

Entrants: Delícies de Teruel, barreja de bolets amb pernil, amanida, molles (migas) amb raïm (per a 4 persones), plat principal: Truita de riu a l'Escaleruela o carrilada amb reducció de Pedro Ximénez, collada amb mel o fruita, cafè i beguda. Preu: 15 euros. Possibilitat de menjar vegetarià.

Cal inscriure's a secrsase@serra-espada.org o bé 634540956, del 14 al 18 de novembre / Bus + dinar. **Quota:** 29 euros.



Puente Fonseca

MARXA SOL·LIDÀRIA DE NADAL ALMENARA: MARJAL, CASTELL I PLATJA

DIUMENGE 18 DE DECEMBRE - COL·LABORA: Toñi

Eixida: 9:30h, Avda del País Valencià, 85, Almenara / **Arribada:** 16 h

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** baixa **DESNIVELL.** 250m **KM:** 15

Ruta: Eixirem des de l'avinguda cap al castell, montanya Blanca, estanys, Casablanca; dinarem als estanys i tornarem cap a Almenara.

Observacions: Porteu tres quilos de menjar cadascú i ho donarem a una entitat benefica de la zona.



Castell d'Almera

FONDEGUILLA - POU DE NEU PER CAMINS INAUDITS

DIUMENGE 8 DE GENER - COL·LABORA: Ricardo

Eixida: Plaça Diputació 8:30 h / **Arribada:** 16 h

DIFICULTAT: mitja-alta **DURESA:** mitja **DESNIVELL:** 800m **KM:** 17h

Ruta: Eixirem de Fondeguilla per Cantallops, arribarem a la Mina, barranc de les Vinyes, forns de calç, antenes de Xòva, pou de neu, coll Roig, font de Marc, l'Arquet i Fondeguilla.

Observacions: Cal dur aigua, esmorzar i dinar, bon calcer i ganes de caminar i gaudir de la Serra. Passarem per camins poc transitats, quasi sempre per sendes. Excursió excel·lent per a cremar tot el que hem menjat de més en les festes!

L'ANGLESOLA I POBLES ABANDONATS

DIUMENGE 22 DE GENER - COL·LABORA: Ferran

Eixida: 7h Nules del mercat, 7:30 h de l'Auditori de CS / **Arribada:** 19:30 h

DIFICULTAT: mitja **DURESA:** mitja-baixa **DESNIVELL:** 600m acumulats **KM:** 19

Ruta: L'Anglesola, les Cabrilles, GR8.2, Casas de san Juan, les Alberedes i l'ermita de sant Marc, l'Assagador de Franch i l'Anglesola.

Observacions: *Excursió amb autobús.*

És una ruta per a gaudir de la pedra seca i també d'unes vistes espectaculars, encara que és llarga no es fa pesada. Passarem per dos pobles abandonats amb el seus carrers, cases i ermites.

Cal inscriure's a seccsase@serra-espada.org o bé 634540956, del 9 al 12 de Gener.

Quota: 14 euros.

10 ANYS D'INTERCOMARCALS SANT JOAN DE PENYAGOLOSA-XODOS

DIUMENGE 5 DE FEBRER - COL·LABORA: Sase

Eixida: Nules 7:30 h del mercat, Les Alqueries 7:40 h del TICASA, CS Auditori 8 h / **Arribada:** 18:30 h

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** ninguna **DESNIVELL:** 400m **KM:** 10,50

Ruta: Sant Joan de Penyagolosa, les Saleres, barranc de l'Antona, mas de Benages Vell, mas de les Mallades, el Fontanal, mas del Sord, pou de la Canaleja, peiró de la Vega i Xodos.

Observacions: Com celebrarem els 10 anys de les Intercomarcals, hem pensat fer un dinar de germanor i menjarem tots junts al restaurant-bar Porcar, de Xodos.

Quota: 25 euros *dinar i autobús.

Inscripcions: Del 23 al 27 de gener de 2017.

Si no teniu llicència federativa són 3 euros més.

Menú: Sopa amb mandonguilles i/o olleta de cigrons, segons plats: caldereta de corder, conill amb caragols o peix, postres casolans, cafè i beguda. A l'hora d'inscriure-vos ja el·ligireu el segon plat que voleu.

LA FLAMA DE LA LLENGUA AL TOSSAL DELS TRES REIS

DIUMENGE 12 DE FEBRER - COL·LABORA: CECastelló

Eixida: 7:00 h mercat de Nules, Les Alqueries 7:10 h TICASA, CS Auditori 8:00h
/ Arribada: 19:30 h

DIFICULTAT: mitja	DURESA: mitja-baixa	DESNIVELL: 600m acumulats	KM: 19
--------------------------	----------------------------	----------------------------------	---------------

Ruta: Eixida des de Fredes pel GR7 fins al pinar Pla, tossal dels Tres Reis. En el cim tindrà lloc el repartiment de la Flama que ve des de Prada, encendrem el fanal de cada grup i serà el moment dels parlaments de cada representant dels grups que hi assistisquen, després tornarem cap a Fredes pel coll dels Tombadors i per Cantaperdius, on ens espera el bus per anar a dinar a la Poble de Benifassar, a l'alberg de la Font Lluny.

Observacions: Aquest esdeveniment manté el compromís de les entitats excursionistes en la defensa de la nostra llengua, al reunir-nos per sisena vegada, en la confluència de les comarques catalanoparlants del sud del Principat, per pujar junts amb la Flama de la Llengua al tossal dels Tres Reis.

Una activitat excursionista absolutament carregada de simbolisme i fraternitat en l'ànim de la defensa de la nostra llengua comuna, reivindicant una vegada més, la unitat territorial de tot el domini lingüístic.

Inscripcions: del 30 de gener al 3 de febrer.

Cal pagar el dinar, més l'assegurança els que no tinguen la llicència federativa.



Penyagolosa-Xodos



Tossals dels Tres Reis

25 I 26 DE FEBRER - COL·LABORA: Rafa Vercher

Entre llevant i ponent: la comarca de La Costera és un territori estret i allargat que va des de la Meseta Manxega fins a la ribera del Xúquer, seguint la depressió del riu Cànyoles. Aquesta geografia ha fet d'aquestes terres un lloc de pas entre l'interior i la costa i ha sigut també, un referent en determinats moments històrics, com ara la batalla d'Almansa i la crema de Xàtiva.

25 DE FEBRER: La Font de la Figuera, territori de frontera

Eixida: 7:00 h de l'Auditori de Castelló 7:30 h del mercat de Nules

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** mitja **DESNIVELL.** 700m **KM:** 14

Arribarem a La Font de la Figuera, municipi situat als peus de la Meseta, i realitzarem una excursió que transcorrerà per les estribacions de l'altiplà. Pujarem als cims de la Silla (1000 m) i el Capurutxo (900 m) i des d'aquestes talaies podrem gaudir d'extenses vistes, tant de les planures manxegues com de la fèrtil vall del riu Cànyoles.

En acabar l'excursió, l'autobús ens durà a la veïna ciutat d'Almansa on tindrem temps lliure per poder visitar el seu casc antic, amb l'emblematíc castell i la plaça de san Agustín, amb un interessant conjunt d'edificis civils i religiosos dels segles XVI i XVII.

26 DE FEBRER: Moixent, terra d'història i vi

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** baixa **DESNIVELL.** 200m **KM:** 6

Després de desdejunar-se carregarem les maletes a l'autobús i anirem a Moixent, al paratge de les Alcusses, una zona ben representativa de l'agricultura del secà mediterrani. Camps d'oliveres, vinyes, ametlers, cereals... es barregen, formant un mosaic de formes i colors que canvien amb el pas de les estacions.

En una curta excursió pujarem al tossal on està el poblat íber de la Bastida. Realitzarem una visita guiada a les runes d'aquesta important ciutat del segle IV abans de Crist i després, continuarem la passejada baixant al celler del Roure per a visitar les seues instal·lacions. Podrem vore un celler modern al costat d'un altre que data de primers del segle XVII i de pas, tastarem els seus vins.

En acabar la visita anirem a dinar un gaspatxo manxec, hem d'aprofitar que allí el fan molt bo!

Després de dinar tornarem a la Plana, esperem arribar cap a les set de la vesprada. Ens allotjarem a l'hostal el Estudio.

Quota: 85 euros, inclou: sopar, dormir i desdejuni, autobús i el guia.

Inscripcions: del 23 al 27 de gener.

Tel 634540956, secrsase@serra-espada.org



Bastida de les Alcusses



Castell d'Almansa

PROPERES EXCURSIONS

PER A L' ANY 2017

(sols posem les que tenim clar)

Moles de Xert

Ponts penjats de Xulilla

Pasqua, Bilbao: camins, pinxos i patrimoni

Catí-Tirig

A la lluna de Castro.

El comtats medievals i Cornualles, Anglaterra, 2^a quinzena d'agost.

Pont d'octubre: Serra de Segura.

Molins de la Torre d'en Bessora.

La Vilavella, patrimoni arquitectònic, museus i calvari.

El Garbí i visita banys àrabs de Torres-Torres.

Maig: Templaris i Gorges per sud de Conca.

Novembre: Serra de Prades: Les Obagues de la Mussara i la Vall de Brugent.

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 automaticament 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:

BANKIA, IBAN: ES09 2038 6496 51 3000035079

Banc Santander, IBAN: ES41 0049 5538 69 2716050905

Caixa Rural la Vall, IBAN: ES36 3111 5004 66 115252202

ANECDOTARI DE LA SASE II

CHISPAS VA A LA TRANSESPADÀ

Chispas era la nostra mascota, una gosseta molt inquieta. En una Transespadà (entre l'any 1994-95), el primer dia havíem eixit de Montanejos i venia amb nosaltres com moltes altres vegades. Ja portàvem tot el dia caminant i ella anava prou cansada. En arribar al mas de la Campana, nosaltres també anàvem acusant els quilòmetres, aleshores pensàrem que Chispas podia pujar al darrere del vehicle 4x4 que ens duia l'avituellament.

Deixàrem l'animalet dins del cotxe i nosaltres continuàrem caminat cap a l'Alcúdia de Veo. Més o menys, als tres o quatre quilòmetres, ens va telefonar la parella que portava el cotxe: Alfred i Carmela, i ens va dir que la gosseta estava dintre del cotxe, amenaçant-los amb lladrucs, tota enrabiada i no els deixava pujar. Això suposava haver de tornar i no ens feia cap gràcia.

En eixe moment, agafà el transceptor Lluçia i els va dir a la parella: "Obriu la porta i apropau-li a Chispas el vostre transceptor" i a continuació li va ordenar:

-Baixa! D'immediat la gossa baixà i després va afegir:

-Puja darrere. I ella molt creguda, perquè ho



manava el seu amo, va pujar.

Sense més contratemps arribàrem tot el grup, amb gosseta inclosa, a l'hostal de l'Alcúdia de Veo on ens esperava la dutxa i el sopar.

Chispas sempre ens acompanyava a les excursions i li agradava molt vindre. Però, va anar fent-se major i ja no aguantava les marxes llargues.

Una de les darreres vegades que vingué, anàvem en direcció al Jinquer. Érem una bona colla, feia calor, jo pensava que la gosseta anava amb Lluçia i ell que venia amb mi. Paràrem per esmorzar i ens adonàrem que ningú dels dos la portava i no apareixia per cap lloc. Preocupats, Lluçia va retrocedir fins arribar a la font, on la va trobar molt tranquil·la, gitada a l'ombra. Es veu que va pensar: "si se n'han anat per ací per ací tornaran".

Després d'aquest episodi ja deixà de vindre amb nosaltres, es quedava a casa si anàvem a caminar.

Conxa Sebastià



ELS DOS SENDERISTES DÍSCOLS

Graçalema, Pasqua de l'any 2008

Aquesta excursió l'ha va preparar Pepe el malagueny amb gran il·lusió.

Donem fe que a Graçalema és on més plou d'Espanya, encara que la seua situació geogràfica siga Andalusia. La nit que vam arribar, la pluja va caure sense treva, a poalades.

Una de les rutes era descobrir els pinsaps de la

serra de las Nieves. En el darrer tram, ja quasi finalitzant, els forestals que ens guiaven volien que no ens entretinguérem perquè en aquella zona, aviat, baixarien les boires. Jo anava la darrera, com sempre, Paqui la de la Vilavella davant de mi i en vore a Coque i Manolo Bellido que estaven asseguts, fumant un cigarret i no seguien la marxa, quan els vam mirar, Manolo ens va dir: "Tireu, tireu que ja vos atraparem".

Tots nosaltres a fi d'arribar més prompte, baixàrem per una drecera. Arribàrem baix i ja estàvem tots, excepte els dos rebels que s'havien quedat.

Tere i Luisa estaven enfurismades perquè els seus hòmens no havien fet cas.

Paco va anar a buscar-los però va tornar sense ells. I... per fi, aparegueren com un eccehomo, com si hagueren lluitat amb gats fers, tots arrapats. Però, més que les ferides els va doldre el "passó" que van rebre. No sé, no sé, si eixa nit els dos rebels van dormir en la seua habitació.

UN GUIA INFILTRAT



Excursió nocturna al castell de Castro, l'estiu de 2009

Des que vam començar a pujar a Castro per la nit, el guia ha estat España, però per algun motiu, eixe any no va poder ser i Paqui Guillot es va ficar a la capçalera i jo tancava la filera, que eixe estiu era bastant llarga, sumàriem una trentena. Acudí gent que mai havia vingut, entre ells un personatge grassonet amb un bigotot com Obèlix. Ja en la pujada, vam anar més ràpids del que acostumem i les xicotes que acompanyaven a l'Obèlix, en la llengua fora, tingueren un defalliment abans d'arribar a la cruïlla i em vaig parar perquè es recuperaren.

Com sempre, sopàrem al castell i immediatament l'infiltrat es va disposar a baixar i, sense pensar-ho, el vam seguir. Quan passàrem la font de la



Penyeta, l'individu va dir que coneixia una drecera i en lloc de seguir el sender, ens desviàrem cap a la pista de la dreta. Em vaig assabentar d'eixa decisió quan ja estàvem encaminats. En eixe trajecte, entre les preses perquè era massa tard i l'angoixa de no trobar el camí, Paqui de la Vilavella va caure, però no sé què va ser més ràpid si la caiguda o l'alçada. Resulta que eixe camí estava tot embullat i a la una de la nit no era cosa d'obrir-ho. Venien una família de la Vall, Amparo i José Vicente, amb el fill d'uns quatre anys. A la tornada, com ja era de matinada, el xiquet anava dormint i son pare el portava al muscle. Quina gràcia els va fer retrocedir per tornar a la senda de sempre. Els comentaris dels afectats eren: "Xe, pengem-lo d'un arbre i pels porcs senglars" i altres coses semblants...

Quan arribàrem a Fondegulla, cansats i escarmentats, li vaig dir a l'Obèlix que nosaltres no anàvem a la muntanya per competir i a més a més ell no era el guia. Sortosament ja no l'hem tornat a vore.

Imma Vicent

L'ESPELTA



L'espelta, també anomenada blat salvatge, és una avantpassada del blat i està considerada com el cereal que origina tota la gran família del blat tou que des de fa mil.lennis proveeix a la humanitat d'un dels seus principals aliments.

Els primers testimoniatges sobre el cultiu de l'espelta es remunten a 7.000 anys abans de Crist, això confirma que aquest cereal ha acompanyat les primeres experiències agrícoles de l'esser humà. En l'antiga Roma, per exemple, el farro (espelta) constituïa el cereal base amb el qual s'elaboraven pans, fogasses, pastissos, sopes, etc.

Actualment podem trobar dues varietats d'espelta, una anomenada espelta de gra petit que es troba en zones seques i muntanyenques i una altra de gra gran adaptada a climes durs, humits i freds. Les regions on es produeix són la Borgonya, la Provença, l'Alsàcia i a l'est d'Europa. A l'Estat espanyol, l'espelta s'ha conreat fins a principis del segle passat en la zona del nord.

L'espelta desenvolupa durant la fase de creixement una pellofa gruixuda que la protegeix totalment de qualsevol tipus de pol.lució atmosfèrica. A més, respon negativament als estímuls provocats pels tractaments químics, la qual cosa la converteix en un excel.lent producte per a l'agricultura ecològica.

Constitueix un excel.lent aliment antiestrés a causa del seu alt contingut en magnesi (0,15%), deu vegades més que qualsevol altra varietat de blat, per això afavoreix la son.

L'espelta és molt més rica en proteïnes que el blat (taxa de blat 11,5% enfront del 15% de l'espelta i encara que conté més percentatge de gluten que el blat, és molt més tolerat per a aquelles persones amb dificultats d'assimilació digestiva al gluten. Això és gràcies a la seva pròpia naturalesa, perquè l'espelta no ha sofert cap tipus de procés d'hidratació o manipulació.

L'espelta pot ser degustada de diferents formes i receptes. Actualment la podem trobar en gra, farina, sèmola, cuscús, bescuits, galetes, patés, cervesa, pasta italiana, "tortitas", bases de pizza, flocs, líquats i pans.

A causa del seu excel.lent sabor, l'espelta s'utilitza



en gra com si fos arròs sense l'inconvenient d'enganxar-se al recipient durant la cocció (en la preparació es deixa en remull durant una hora). La farina d'espelta respon fàcilment a la panificació.

Des de fa ja alguns anys el cultiu de l'espelta ha començat a créixer i no sembla que tingui aturador. L'aprecien sobre tot els pagesos que treballen amb cultius ecològics, ja que es defensa molt bé de tota mena de paràsits i plagues. A més a més, creix bé en terrenys poc adequats per al blat i aguanta bé encara que la climatologia no acompanyi, bé perquè faci massa fred o perquè l'aigua escassegi.

De fet, a Catalunya hi ha conreu d'espelta ecològic a Gallecs, un territori agroforestal situat a uns 15 km al nord de Barcelona, a la comarca del Vallès Oriental. Els pagesos d'aquest territori s'han constituït en l'Associació Agroecològica de Gallecs i entre els productes que cultiven trobem l'espelta, a més d'altres tipus de blats, com el Montcada o el blat de Síria.

Raons de salut

Una altra raó que ha posat de moda l'espelta és per salut. L'espelta no ha estat alterada ni modificada tal com ha passat amb altres cereals. Això fa que s'assimilin millor els seus nutrients i no provoqui tantes al·lèrgies o intoleràncies com les que ocasionen altres cereals com el blat, el sègol o la civada.



Els experts asseguren que l'espelta té moltes més propietats nutritives que no pas el blat comú. Aquestes són algunes d'elles:

- És un cereal molt ric en proteïnes i a més conté els 8 aminoàcids essencials, la qual cosa el fa un bon amic de les persones vegetarianes.
- Aporta quantitats apreciables de minerals com ferro, magnesi –un bon aliat contra l'estrès– i fòsfor. És ric en àcid silícic, element que el nostre organisme necessita per a la formació de teixits i òrgans.
- Inclou apreciables quantitats de vitamines A, grup B i E i també de betacaroté.
- Té molta fibra, per la qual cosa és recomanable quan es pateix de restrenyiment o es tenen problemes d'obesitat.

PASTÍS DE PASTENAGA I NOUS AMB FARINA D'ESPELTA



Ingredients:

200 gr de sucre roig, 200 gr de farina d'espelta,
3 ous, 125 gr de pastanaga ratllada,
125 gr de nous,
1 sobre de llevat,
1 o 2 cullerades de canyella en pols
1 cullerada d'oli i un polsim de sal.

Elaboració:

Batem bé el sucre amb els ous. Barregem la farina amb el llevat, la sal i la canyella.

Anem afegint aquesta barreja amb els ous i el sucre, poc a poc, sense deixar de batre i millor amb un colador per no fer grumolls.

Queda una massa força consistent.

Afegim la pastanaga ratllada i la cullerada d'oli.

Trossegem les nous i les afegim a la barreja.

Posem en un motlle paper de cuina al fons i ho untem tot amb oli d'oliva perquè no s'enganxi.

Ho posem al forn a 180-200°C uns 35 minuts.

Comprovem amb l'escradents que està ben cuit del centre.

El presentem amb una mica de sucre de llustre per sobre.



www.fisioseros.com

www.receptes.cat

CUINAR EN VERD

STRUDEL DE POMA (APFELSTRUDEL)

Ingredients per fer la massa: 100 gr de farina de blat blanca o fluixa, 50 ml d'aigua temperada, 1 cullerada d'oli d'oliva, 1 pessic de sal i 4 gotes de vinagre de poma.

Posem la farina en un bol i fem un forat al mig. Aboquem l'aigua, que ha d'estar tèbia, la sal, l'oli i el vinagre.

Ho barregem tot amb una cullera primer i després continuem amb la mà. La massa ha de quedar tova però no enganxosa. Si falta farina, afegiu-ne un pessic i si li falta aigua, sol mulleu-vos la punta del dits i continuem fins que estiga al punt. Amassem durant un parell de minuts i a continuació llencem amb força la massa contra la superfície que estem treballant com a mínim seixanta vegades (això ho vaig veure en un vídeo de You Tube i la veritat és que ha funcionat). A mida que l'anem llençant anirà agafant forma de llengua, això és bona senyal.

Fem una bola, l'untem d'oli, emboliquem amb paper film i deixem reposar mínim entre una i dues hores sobre una superfície que no sigui freda, pot ser una fusta.

Si no voleu fer tota aquesta feina podeu fer servir pasta filo.

Ingredients farcit:

500 gr de poma sense el cor ni la pell, 2 cullerades de rom, 25 gr de panses, 30 gr de nous, un pessic de canyella, 40 gr de sucre roig, 100 gr de pa ratllat o farina de galeta i 55 gr de mantega sense sal.

Barregem el rom amb les panses, el sucre amb la canyella i reservem. Desfem la mantega i en fem servir una tercera part per fregir el pa ratllat fins que estiga una mica torrat. Deixem refredar.

Triem i tallem les pomes a llesques de mig centímetre de gruix, afegim el sucre, les panses amb el rom...

Engueguem el forn a 170° de dalt i baix, que vaja escalfant-se.

Anem estirant la massa primer amb el corró i després l'agafem amb les mans i la mateixa gravetat farà que s'estire una mica més.

Deixem la massa sobre la base i amb la mà a sota

anem estirant del mig cap a les vores fins que quede pràcticament transparent. Al final em va quedar una massa de 60x75 centímetres.

Amb la meitat de la mantega que encara ens queda, esquitxem tota la superfície i repartim tot el pa ratllat per sobre.

Tot seguit anem posant la poma amb les mans sense la mica de líquid que s'ha fet, al fons del bol.

Agafem el drap per la banda d'on hem col·locat la poma, i fem rodolar l'strudel sobre si mateix. Continuem fent un rotlle amb l'ajud del drap fins arribar al final.

Un cop ja tenim la forma feta, amb el mateix drap el fem lliscar ara dins la safata del forn, que tindrem preparada amb paper sulfuritzat untat amb una mica d'oli.

Amb el terç de mantega que encara ens queda, pintem generosament el llom de l'strudel i el posem al forn a una alçada mitja entre 30 i 40 minuts, fins que siga ros per sobre. Deixem refredar 15 minuts i ja el podem espolsar amb sucre de llustre, tallar i servir, doncs són unes postres que se serveixen temperades.

<http://mercealacuina.blogspot.com.es/>

Salmorejo Cordovés Tradicional

Ingredients:

1k de tomata pera madura

200 gr de molla de pa bregat (en molta molla, consistent)

10 cl d'oli d'oliva verge (varietat serrana-arbequina)

1 cullerada, de les de café (no de postre), curullada de sal

1 dent d'all mitjana

Elaboració:

S'escalden les tomates i els llevem la pell, d'aquesta manera li traiem més el sabor.

Es tritura la tomata junt amb la molla del pa, l'all, l'oli i la sal fins que quede homogeni.

Es passa per un colador gran ajudant-se de la mà del morter.

Ho servim fresc, acompanyant-ho de trossets d'ou dur, pernil, etc.

Julià Clausin

L'INCENDI A L'ESPADÀ



A final de juliol vam tindre un incendi a la Serra Espadà que ens va esglaiar a tots. A primera hora de la vesprada, des de molts punts es veien núvols de fum enormes que eixien del paratge de les Penyes Aragoneses, el dia era calorós amb unes temperatures de més de 30 °C. Unes muntanyes seques i plenes de malesa eren un polvorí.

Si bé el foc va començar vora una pista accessible i potser amb massa circulació de vehicles, ràpidament es va estendre a zones poc transitades on feia moltíssims anys no s'havia patit cap incendi, amb poques pistes algunes de les quals no tenen eixida. Donades les circumstàncies no es podien enviar efectius terrestres i es va haver de recórrer als mitjans aeris que van ser de gran ajuda per controlar i apagar l'incendi.

Sempre hi ha una premsa sensacionalista que vol



traure tallada de les desgràcies alienes, tot donant notícies, si bé no inventades, si trabucades per dir alguna cosa i omplir i vendre periòdics, les causes del foc, accidents, etc.

Passades unes hores ja es sabia que al darrere del foc estava la mà de l'home, com en tants altres grans incendis que hem tingut al País Valencià en els darrers mesos. Siga de manera voluntària o involuntària en la majoria dels incendis sempre és l'home qui està al darrere.

No hi ha prou consciència del que ens juguem quan se'ns crema una muntanya, un bosc, un camí o bé una part de la nostra història, de les nostres tradicions. Cal fer un esforç i conscienciar a la societat en general, cal fer campanyes per no encendre foc, per no cremar les restes de poda, que és molt perillós per què ens hi juguem la vida i se la juguen les persones que han treballat en l'extinció del foc.

I després de la crema És com si hagués passat la guerra, tot cremat, abrasat. Podem esperar anys per a què es regenere.

Encara que ací a la mediterrània tenim un ecosistema que regenera amb facilitat... Però cada vegada plou menys, i a més amb més força, les pluges torrencials poden ser pitjor que la sequera, arrossegueu llavors i terra solta i el sòl queda desprotegit.

PUBLICACIÓ AMB L'AJUD ECONÒMIC DE:



PUBLICACIÓ AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



FUNDACIÓ
CAIXA CASTELLÓ



Societat d'Amics
de la Serra Espadà