

CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Depòsit legal: CS-364-1999



Societat d'Amics de la Serra Espadà

Butlletí núm. 53 • TARDOR 2017- HIVERN 2018

Estimats socis i sòcies:

L'estiu ha finalitzat i confiem en la sort que el foc passe de llarg pels nostres boscos i muntanyes.

Ara us lliurem un nou butlletí, el número 53, dins d'aquestes pàgines podeu trobar, com sempre, les excursions de la programació i les altres activitats que ha fet la SASE al llarg d'enguany i també, alguns articles que esperem que siguin del vostre gust.

Des d'aquesta secció, sempre us convida a participar en la revista, o bé en les activitats que organitza la SASE, a més de les excursions. Aprofitant la fita dels 25 anys, tenim previst a la fi d'enguany -o tal vegada s'allargue a l'any vinent-, muntar una exposició sobre la SASE i la Serra Espadà. Resulta bastant complicat preparar una exposició, així com cercar on exposar-la, perquè nosaltres no som famosos, no tenim nom d'artista i en això estem..., esperant que algú ens faci cas; tanmateix, si quelcom vol participar i col·laborar en aquest projecte que es pose en contacte amb mi i treballarem conjuntament.

Carme Orença



Parc d'Urkiola

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 Orença i Rafa Vercher.

Diseny i maquetació: **coprint**

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

Correu electrònic: secsase@serra-espada.org

 Centre Excursionista de la Serra Espadà

 Amics Espadà SASE (@SASE_Espada)

Portada: El Rodenal, Conca ; Foto: Paco Rivas / Contraportada: Fredolics ; Foto: JP Segura

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



Societat d'Amics
de la Serra Espadà

ALTA SOCI FULL D'INSCRIPCIÓ

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

NOM..... NIF..... DATA NAIXIMENT.....

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 201.....

Envieu aquest full a Societat d'Amics de la Serra Espadà. Apartat Correus 187 - 12520 Nules

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

Llei de Protecció de Dades

En compliment del que estableix la Llei Orgànica 15/99, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, l'informem que les dades que ens facilite per mitjà de l'ompliment del present formulari passaran a formar part d'un fitxer propietat de la SOCIETAT D'AMICS DE LA SERRA ESPADÀ per a facilitar-vos informació sobre les nostres activitats. Així mateix, l'informem que pot exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició. En aquest cas, haurà de dirigir-se al Responsable de la Base de Dades, SASE, apartat de correus 187, 12520 Nules.

Assegurança com a entitat

Assegurança de responsabilitat civil com a organitzadora d'activitats.

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 a 7
Article "Menjar verdures és bo per a la salut i el planeta."	8, 9
Anecdolari IV	10,11
Novetats Bibliografiques	12
Programació Tardor -Hivern.	13 a 22
El Garrofer	23 a 25
Cuinard En Verd	26
Fotos festa de la SASE dels 25 Anys	27
Contraportada.....	28



Baztan

NOTÍCIES SASE

Projecte Arrelaires i aportació de la SASE

L'Associació Arrelaires està treballant al voltant de la importància de la recuperació, posada en relleu i reinterpretació de pràctiques i sabers tradicionals (eco sabers) al territori valencià. El seu projecte "Arrelant el Territori", és un treball que vol identificar, recopilar i visibilitzar els "eco sabers" del territori valencià. Van encetar una campanya "crowdfunding" i van demanar col·laboració a totes les associacions que treballem en un projecte similar. Hem de donar l'enhorabona al grup per haver aconseguit el cofinançament del seu projecte amb la col·laboració de nombroses aportacions, entre les quals figura la de la SASE com a patrocinador del projecte.

A més al mes de juny van fer un taller a la Surera d'Almedijar al voltant d'aquest projecte, la SASE va participar i es va parlar dels problemes dels habitants de la Serra i com podrien servir-se del treball que estan fent Arrelaires.

El projecte tracta de recopilar tots els eco sabers de la serra i aplegar el nom i situació geogràfica de tots aquests artesans en una web, que pot servir de consulta per tots aquells que vulguen recollir el testimoni d'aquestes tasques.

Estem preparant una entrevista amb elles perquè considerem que el treball que fan és molt interessant i la publicarem en el número 20 de "Camp de l'Espadar".



Presentació mapes de la Serra Espadà al Botànic de València.

El passat abril va tindre lloc al saló d'actes del Jardí Botànic de València la presentació dels mapes de la Serra Espadà editats pel Tossal cartografies. La SASE va ser convidada, va ser el president Alfons Moros qui va compartir la presentació amb Òscar Juan del Tossal Cartografies, Jorge Cruz i Sento Pujades.

Al mes de maig també es van presentar els mapes a Castelló, en la llibreria Argot de la mà de Vicent Pitarch.

Recordar-vos que en la nostra seu a Nules tenim els mapes per si algú vol adquirir-los.

Assemblea General i festa dels 25 anys de la SASE.

Al mes de juny la SASE va complir els 25 anys de recorregut i història, vam creure convenient que s'havia de celebrar i ho vam fer amb un dinar de germanor amb festa i repartiment de premis inclòs i a més ho vam fer coincidir amb l'Assemblea General Ordinària de la SASE.



La finalitat de la SASE durant tots aquests anys ha sigut la conservació de la Serra Espadà treballant diverses vessants, el voluntariat ambiental, l'excursionisme, les publicacions, etc.

La festa va tindre uns premis amb els quals es volia mencionar i recordar a tota la gent que participa desinteressadament en la SASE i que fa

que una entitat d'aquest calibre pugui funcionar i es pugui dur endavant, malgrat tots els obstacles que hem tingut i continuem tenint.

Va estar molt animada gràcies a la presentadora de l'acte Oriana i la música de "The Smokings" amb jazz del bo.

El president va dir unes paraules d'agraïment per a aquells joves entusiastes que, fa ja 25 anys, es van aplegar en una associació per defensar la serra de totes les agressions que estava sofrint en aquell moment, i a tots aquells que durant aquests 25 anys han perseverat en aquesta brega, i que van aconseguir que la serra fora reconeguda com a Parc Natural. Va voler recordar que si bé els problemes han canviat continuen havent-hi, i ara els grans reptes amb els quals ens enfrontem són la despoblació i la utilització massiva d'aquest espai natural per a esdeveniments esportius. Finalment es va acomiadar encoratjant tots els socis a continuar treballant per la protecció de la serra

Tant la memòria com els comptes de l'any 2016 estan a la vostra disposició en la seu de la SASE.

Excursió amb FUNDEM

A primers de maig vam tindre una jornada conjuntament amb FUNDEM i els vam ensenyar dues finques de la Fundació, que ara pertanyen a FUNDEM. Van vindre unes 15 persones de Fundem i unes poques de la SASE, se'ls va explicar la història de la SASE fent incidència en la creació de la fundació i compra de terrenys i se'ls va ensenyar la finca de la urbanització d'Artana i la de la mina les Lloses a Eslida.

En el conveni signat amb Fundem, entre altres coses, es va acordar que la SASE visitaria el jardí de l'Albarda i per al proper any ho programarem.

Projecte Leader 14-20

Com vos diem en anteriors butlletins, la SASE està com entitat medi ambiental en el Grup d'Acció Local CS Sur 14-20, aquest grup ha sigut seleccionat per Conselleria i passat l'estiu pensem que ja es podrà començar a treballar. La SASE també estem en la Junta Directiva del grup.

Aquest grup està compostat de 17 municipis, la majoria del Alto Palancia i alguns del Alto Mijares i nombroses entitats privades, al voltant de 50, de cooperatives i associacions.



Edició dels llibres: Bosquera i Història d' Almedijar.

Aquest any ha sigut fructífer per la quantitat de publicacions de la Serra Espadà.

A primers d'any es presentava en el Col·legi Major Rector Peset a València una exposició BOSQUERA i un llibre de l'exposició.

És una exposició curiosa ideada per l'autor i artista Juanma Perez que et porta en el temps en el que havia pogut ser aquest indret (Mosquera) fa un segle, únic a la Serra Espadà.

El llibre vinculat a l'Exposició i que també es va presentar porta nombroses col·laboracions que fan que siga més aviat especial el muntatge de tot plegat.

Un altre llibre que es va presentar a València a la fira del llibre va ser: Espadan, Territorio Morisco d'Angel Latorre Latorre, en la presentació va estar el mateix autor, Jorge Hermosilla vice rector UV i Carme Orega.

El llibre analitza els fets ocorreguts en 1526 entre els sarraïns de la Serra i les tropes de Carles V.

Aquests dos llibres hem considerat oportú posar-los en novetats bibliogràfiques d'aquest butlletí, teniu més informació en la pàgina 13 d'aquest butlletí.

Activitats de la Mesa de Concertació

Durant este any, des de Conselleria d'Agricultura i Medi Ambient han convocat varies vegades la mesa de Concertació per tal que els voluntaris que acudeixen a les reunions fassen un seguiment de com evoluciona la zona cremada en l'incendi del juliol passat. Entre les activitats proposades, una va ser repartir unes fitxes i se'ls va explicar com havien de classificar plantes i inventariar-les, una vegada / any en la zona cremada per veure la regeneració natural després de l'incendi.

De la SASE van participar dues persones, encara que hi havien més interessades però per horaris de treball no van poder assistir.

Trobades preparatives i Trobada del parc natural a Higueras.



Des de la SASE estem col·laborant en els encontres preparatius per la Trobada que es fa cada any al parc natural de la Serra Espadà. Es van reunir primer en Eslida, després en Pavías i la darrera en Algimia de Almonacid. En aquestes reunions han participat nombroses associacions i un tècnic de l'UJI, per tal de donar-li un caire i contingut diferent de les Trobades que s'han fet fins ara.

Al marge d'aquestes reunions, aquest any es va fer la Trobada el dia 1 de juliol a Higueras.

Exposició 25 anys de la SASE

En la SASE estem preparant una exposició en commemoració dels 25 anys, tal i com vos ho conte en l'apartat d'estimats socis. Encara la tenim en vespres, tenim clars els continguts però encara molta feina a fer per endavant i també la recerca dels continguts, vore sales exposició, dates per exposar, materials, disseny, transport, bo com veieu encara manca bastant treball. Necessitem gent que es puga implicar i recolçar...

Els que vullgau vos poseu en contacte amb Carme per mail o telèfon per tal de vore si podem dur endavant aquest projecte.

Consell de Síndics

MENJAR VERDURES ES BO PER A LA SALUT I EL PLANETA

Menjar verdures, fruites i llegums no es únicament sa per a nosaltres sinó també per al planeta. Ja fa un temps que es publicaren estudis que relacionen l'alimentació humana amb la nostra salut i el medi ambient.



L'horta del Jardí Botànic de la Universitat de València

Molts haureu vist que, en l'oferta d'oci del Jardí Botànic de la Universitat de València, us oferim un cicle de cuina d'allò més botànic, De la Planta al Plat. I és que cuinar està de moda; televisió, revistes, concursos, escoles... Tot un seguit de receptes, consells i trucs! Però no solament ens hem deixat emportar per aquesta tendència, que algun dia passarà i deixarà lloc a un altra, hi ha una raó més important i divulgativa: el consum de fruites, verdures i llegums és molt més sostenible.

MOLT MÉS QUE UNA AMANIDA

Consumir botànica és més que menjar amanides, és reconèixer les plantes al seu medi natural per preparar-te un plat, és conrear-les amb èxit,

conservar-les i cuinar-les bé. I si t'estàs preguntant d'on vas a treure el temps per a fer tot açò, tens tota la raó, és possible que mai disposes de tantes hores lliures.

Així, en l'últim segle hem accelerat el ritme de vida i l'alimentació ha passat a un segon plànol: quan abans un perol estava hores bullint, o els llegums passaven tota la nit a remulla, o et passaves l'any esperant que arribaren a casa les teues fruites preferides. Tot açò s'ha distorsionat i ara hi ha melons de tot l'any que fan honor al seu nom i plats de calent estan enllaunats als supermercats.



La ramaderia és, segons dades de la FAO, la responsable del 9% de les emissions de CO₂ d'origen humà, del 65% de l'òxid nitrós procedent del fem i del 37% del metà, tots ells, gasos que provoquen l'increment de l'efecte hivernacle. D'altra banda, també se li assigna el 64% de les emissions d'amoníac, responsable en gran

mesura de la pluja àcida i d'ocupar el 30% de la superfície del planeta per a produir farratge, amb el conseqüent procés de desertificació.

LES SOLUCIONS

La ramaderia afecta sobretot al sòl, al clima i



l'atmosfera i a l'aigua i per això, les mesures han d'estar encaminades a l'aprofitament dels recursos i a l'optimització dels processos per a reduir les emissions. Limitar l'alimentació i el pas dels animals per zones en què el sòl ja està perjudicat o aprofitar el fem a les plantes de biogàs així com millorar la dieta del ramat per minimitzar les emissions de metà ajudaria a mantenir l'atmosfera i el clima en millor condicions. Al seu torn, la millora dels sistemes de reg permetria estalviar aigua.

Com veieu, les solucions no sonen impossibles però, què podem fer els ciutadans en el nostre dia a dia per pal·liar els efectes tan negatius de la ramaderia? Pues menjar botànica! Això és el que David Tilman, de la Universitat de Minnesota, i Michael Clark, de la Universitat de Califòrnia a Santa Barbara van concloure a l'article publicat a Nature a finals de 2014. Hi ha una relació entre el tipus d'alimentació, la sostenibilitat ambiental i la salut humana.

Avaluaren les possibles conseqüències de la transició alimentària mundial. Per a això, van analitzar investigacions anteriors sobre el cicle de vida dels aliments i les emissions responsables de l'escalfament global associades a les activitats agrícola, ramadera, pesquera i aquícola. A continuació, van examinar les dades corresponents a un període d'uns 50 anys dels cent països més poblats del món per estudiar les tendències alimentàries globals i les seues causes.



També van avaluar els efectes derivats de les dietes alternatives, com la mediterrània o la vegetariana, en el desenvolupament de la diabetis de tipus II, el càncer, les malalties coronàries cròniques i en la mortalitat. Finalment, van combinar aquestes connexions amb les dades relatives a l'augment de la població mundial.

ÉS POSSIBLE PERÒ DIFÍCIL

I amb aquest còctel de factors i dades, Michael i David no es mostren massa optimistes i és que l'efectivitat d'aquestes mesures seria visible si foren aplicades a nivell global, la qual cosa planteja problemes des de culturals fins econòmics i polítics.

La FAO va declarar 2016 com l'Any Internacional del Llegums amb la fi de potenciar el seu ús. Però com hem vist, poc podem fer els ciutadans pel planeta que menjar verdures, fruites i llegums i reduir el consum carn, si és que en menges massa. Així que, fer del nostre planeta un lloc més sostenible on viure bé, és el segon objectiu del cicle de cuina De la Planta al Plat.

**Article en Nature:
Global diets link environmental sustainability
and human health.**

ANECDOTARI DE LA SASE IV

LA FILMACIÓ DEL GR 36

En 2006, una productora de Madrid va contactar amb nosaltres perquè volia filmar l'itinerari del GR 36 i per a aquest projecte, requerien cinc o sis socis de la SASE que els guiaren en l'aventura de la filmació d'alguns dels trams elegits.

La comitiva estava formada per Lluçà, Carlos Janés, Paqui de la Vilavella, Merxe, Paco Ribas i jo, acompanyats pels joves de la productora.

Nosaltres teníem gran interès en què es coneguera aquest GR en l'àmbit estatal. Lluçà es va preparar a consciència el guió per a la filmació, doncs ell tot açò ho viu molt intensament. Com un artista de cine preparat per a eixir a l'escenari, Lluçà es va rasurar la barba i el bigot per estar més jove, també les canes les va dissimular i si mireu el vídeo -teniu l'enllaç al final-, veureu que estava rejuenit!

Iniciàrem el GR 36 des de la Vilavella i en passar font de Cabres, al bell mig de la pista, una enorme surera tombada ens barrava el pas, sense pensar-



s'ho dues vegades, Lluçà va traure la serra de la seua motxilla i amb la seua força i empenta, va aconseguir trossejar i apartar la monumental surera del camí, per a donar pas al cotxe d'assistència que dúiem. Bocabadats van quedar els xicots de Madrid, en veure l'ímpetu i coratge de Lluçà lllevant l'arbre.

La gravació va durar els tres dies previstos, la segona jornada es va dedicar a la part central del GR 36, i com vam observar, la nevada de gener va deixar ratlles fetes, en el barranc del Tejo a Villamalur, ens vam trobar molts pins tombats per la neu, al mig del camí. Ací no ens podíem



entretenir, perquè aquesta tasca, ens haguera ocupat tot el dia.

Al llarg del trajecte, nosaltres els anàvem informant de les plantes de la serra i els seus aprofitaments d'un temps ençà, comentàvem històries de la Guerra, del front de Llevant, les trinxeres excavades en la muntanya... i en arribar al barranc, Lluçà va recordar que des d'allí començava una antiga senda que arribava a les trinxeres i volia ensenyar-nos-les, però la vegetació ens impedia el pas; en un tres i no res, agafà les tisores de podar i muntanya amunt, reobrint el camí, s'hi va enfilear a cercar-les. Els càmeres admirats deien: "¡pero si solo ha desayunado un pomelo!". Nosaltres ens quedàrem en la pista, tal com ens havia dit Lluçà, però ell no baixava. Mentre l'esperàvem, hi va haver diversos acudits i rialles sobre el tema i per fi, va baixar. Havia obert el camí i vam pujar tots, per a conèixer aquest patrimoni valuós amagat durant tants anys.

Finalitzàrem el tercer dia en Montanejos. Va ser una experiència força interessant. La SASE no podia desaproveitar aquesta oportunitat de mostrar el GR 36, doncs per a una entitat tan menuda com la nostra, no és gens fàcil publicitar-nos.

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/senderos-de-gran-recorrido/senderos-gran-recorrido-gr-36-castellon-sierra-espadan-trans-espada/3074747/>

Carmen Orega

SHERLOCK HOLMES I EL CAS DELS IMPERMEABLES FETS XIXINES

5 de febrer de 2005.

La gentada de la SASE va baixar de l'autobús, decidida a iniciar el recorregut des de Puertomingalbo fins a Mora de Rubielos pel riu Linares. La jornada amenaçava pluja i així va ser, l'aigua ens va envair per dalt i per baix.

Abans de començar a ploure, Juan Cabañes en una relliscada va fer peix, el riu el va parar, però va sortir mullat de dalt a baix. Buscàrem roba entre tots i disfressat, amb les peces emprades, va continuar l'excursió.

Les recents pluges havien augmentat el volum d'aigua dels rierols i el riu portava un cabal abundant, dificultant la senda que era una zig-zaga, entrant i eixint de l'aquífer constantment. L'aigua queia del cel i tothom ens uniformàrem amb l'impermeable verd, alguns blaus, que traguérem de la motxilla. No era la millor solució perquè no et mullaves per fora, però acabaves xopat per dintre per la mateixa suor.



Les riberes del riu cobertes de rosers i esbarzers silvestres, ens atrapaven en cada encreuament i de pas es cobraven el peatge, arrancant-nos un bocí de la capa de pluja i a poc a poc, els impermeables es van fer a tires i deixaren de complir la seua missió. Els paraigües també acabaren destrossats.



Calats d'aigua, alguns ja travessaven el riu amb les botes ficades i seguien el camí. Una de tantes vegades, Dani passava descalça el riu i J. Antonio li va llançar les botes, ella va poder agafar la primera al vol, però la segona va seguir el curs de l'aigua, sort que els que anaven darrere la van atrapar. Una bota, xopada i tot, segueix sent una bota.

Finalitzàrem l'excursió tots arrapats i amb els impermeables i els paraigües fets xixines, bé tots no, es va salvar el que coneixia la senda, Carlos Janés de Vila-real, ell sí que anava ben preparat amb una impecable i elegant gavadina beix, comprada a Andorra, llarga i ben confeccionada. Tan bona impressió va causar a les espines, que no van gosar perforar la seua indumentària, sols respectaren el nostre Sherlock Holmes.

Imma Vicent, amb la col•laboració de J.A° Campo

NOVETATS BIBLIOGRÀFIQUES:



BOSQUERA

Autor: Juanma Pérez

Banda a part de: Editores

Pàgines: 80

Preu: 20 euros

.....

Bosquera ha d'existir. Aquesta és la primera afirmació que tanca la història que ocupa aquestes pàgines. Bosquera constitueix un espai de trobada entre un personatge enigmàtic, Martín Castro -barcelonès de principis del s. XX, aficionat a la literatura i l'art, a la botànica, ornitòleg a estones, i al que podríem apel·lar com el waldense d'Espadà- i l'escriptor Juanma Pérez. El nostre protagonista, Martín Castro, va passar un any en profunda relació amb la naturalesa, amb les muntanyes del cor de la Serra d'Espadà, però també va compartir, en el seu afany per conèixer un entorn diferent, el tràfec de tots els constructors d'aquest paisatge tan impressionant.

Bosquera, està en els dibuixos, fotografies, escrits i objectes de Martín Castro, està en la pell de les sureres i de la gent d'una vall perduda de l'interior de Castelló (Almedíxer); una troballa artística, antropològica, literària i discursiva revelada en ple segle XXI, que es presenta aquí contextualitzada amb les veus de reconeguts assagistes.



SIERRA ESPADÁN: TERRITORIO MORISCO

Autor: Ángel Latorre Latorre

Edita: Ángeles Carrillo Baeza

Pàgines: 154

Preu: 18 euros

.....

«Sierra Espadán: territorio morisco» és un assaig del segle XXI. L'anàlisi d'un pergami signat a la mesquita de la vall d'Almedíxer en 1517 i la seua interpretació, ens ha permès escriure sobre la convivència de cristians i moriscs a principis del segle XVI i com aquesta, es va anar deteriorant en l'època de les Germanies i en la rebel·lió dels moriscs a la Serra d'Espadà en 1526.

A més, els fets històrics estan relacionats amb tres llegendes que actualment es conserven sobre l'existència dels moriscs a la Serra d'Espadà: la llegenda de la font d'Almansor, la del tresor de Voguera i la de la flor de la falaguera. El llibre també suggereix tres rutes que tenen connexió amb les tres llegendes: la ruta de l'aigua, la ruta dels moriscs i la ruta de Mosquera.

PROGRAMACIÓ

Centre Excursionista de la Serra Espadà

Tardor 17 - Hivern 18

NOTA: Abans de qualsevol excursió cal consultar el nostre Facebook per si hi ha algun canvi: "Centre Excursionista de la Serra Espadà" o bé la pàgina web: www.serra-espada.org, o Twitter.

DIA DE LA MUNTANYA NETA

DIVENDRES 29 DE SETEMBRE

Conferència a càrrec de Rafael López-Monné, a les 19.30 h, al local de la Unió de Mutuas, avda. de Lledó, 69 de Castelló, amb el títol: "Els camins tradicionals".

DIA DE LA MUNTANYA NETA:

El despoblament de les comarques interiors

La falta d'oportunitats laborals i de serveis, ha motivat que l'interior de la província de Castelló perda població d'una manera creixent. Els pobles de les nostres muntanyes tenen cada vegada menys habitants, i el món rural que habita en els masos, està en franca regressió. El problema és molt greu, ja que més de la meitat dels pobles del País Valencià en risc de despoblació són castellonencs.

Les diferents administracions, tant local, com provincial i autonòmica, tracten de revertir aquesta situació amb mesures fiscals, econòmiques i projectes d'inversió que necessiten els fons de la Comunitat Econòmica Europea, que ajuden sobretot, a les explotacions agràries.

Tot açò afecta molt especialment a la nostra pràctica excursionista, ja que els antics camins que uneixen les masies entre si i amb els pobles, així com l'accés a les fonts, molins, coves, etc., van desapareixent envaïts per la malesa, per culpa de la falta de trànsit.

EXCURSIÓ A LA TINENÇA - DIA DE LA MUNTANYA NETA

DIUMENGE 1 D'OCTUBRE

DIFICULTAT: cap **DURESA:** mitjana-baixa **DESNIVELL:** 550 m acumulats **KM:** 8

Eixada: 7.30 h del mercat de Nules, 7.45 Ticasa, 7.50 RENFE Vila-real, 8.00 Auditori de CS i 8.15 benzinera de Benicàssim.

Ruta: Fredes, mas del Pixon, portell de l'Infern, barranc del Salt-Salt de Robert i Fredes.

Observacions: Cal dur esmorzar, dinar i aigua.

Inscripcions: Del 18 al 22 de setembre, al tel. 634540956 o bé seccsase@serra-espada.org.

Quota: 15 euros, si no teniu llicència federativa se vos tramitarà l'assegurança, val 3 €/persona.

SANTUARI DE MONTSERRAT

DIES 7-8 i 9 D'OCTUBRE - COL•LABORA: Alfons i Elisa

Eixida: 6.30 h del mercat de Nules, 7.00 de l'Auditori de CS.

Dissabte 7:

En ruta cap a l'abadia de Montserrat, l'autobús ens deixarà a Collbató, als peus de la muntanya màgica, pujarem a l'esplanada on podrem visitar l'abadia. Eixirem de 425 m d'altura i seguint pel camí vell de Collbató ascendirem als 850 m en uns 4,5 km i allí ens desviarem cap a la Santa Cova a uns 610 m, lloc on segons la tradició, uns pastors varen trobar la imatge de la "Moreneta" al segle IX i al segle XIX, es va construir un santuari protegint l'entrada. En poc més d'un km arribarem fins als 700 i escaig m de l'esplanada, on ens esperarà l'autobús amb les maletes i ens portarà cap a l'hotel per a repartir les habitacions. Després visita a la basílica i els seus voltants. La ruta serà d'uns 8 km.

Diumenge 8: El recorregut de hui serà el més exigent i llarg del viatge. Pujarem al punt més alt de Montserrat, el mirador de sant Jeroni a 1.236 m partint de 725 m, es tracta d'una ruta de dificultat mitjana de 14 km. Pel coll de Migdia baixarem fins al monestir de santa Cecília, amb una bona inclinació, arribarem fins als 650 m i d'allí tornarem a l'esplanada pel camí de l'Arrel.

A la vesprada visitarem el museu, amb importants pintures del segle XIX i XX, a més posseeix altres col•leccions com la dedicada a l'orient bíblic, pintura antiga, orfebreria, icones bizantines i esclaves i una sala dedicada a la història de la Moreneta.

Dilluns 9: Pel camí de les Ermites pujarem fins a l'estació del funicular, passarem prop de la suposta primera ermita. L'ermita de sant Pere ocupada pel primer eremita de Montserrat, fra Garí, hui coneguda com la cova del Penitent, després per l'ermita de sant Onofre, la de sant Joan, a 1.000 m d'altitud i la de santa Magdalena, des d'on podrem guaitar per la seua miranda (mirador) a uns 1.125 m; baixada a santa Anna per l'escala de Jacob i novament al punt de partida. Dinar lliure a l'esplanada. En acabar tornarem cap a la Plana.

HORARI PER ESCOLTAR L'ESCOLANIA:

Diumenge: 11.00 h Missa conventual, 12.00 Salve i Virolai, 18.45 Vespres

Dilluns: 13.00 h Salve i Virolai

Quota: 205 € habitacions dobles, habitació individual 215€

Inclou: Mitja pensió en l'hotel Abad Cisneros, bus i guies.

Inscripcions: Del 4 al 8 de setembre a: secrsase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Observacions: Els que no tinguen llicència federativa, pagaran 9 € més per l'assegurança.



Mapa, Montserrat



Montserrat

LA SERRA DE BORRIOL

DIUMENGE 15 D'OCTUBRE

COL•LABORA: Manolo Bellido, CEC

MARXA SOLIDÀRIA AMB OBRINT FRONTERES

Eixida: 8.15 h de Borriol, pel c/ Saragossa o c/Maestrat

DIFICULTAT: cap **DURESA:** cap **DESNIVELL:** 300 m acumulats **KM:** 8

Ruta: La Pedra de Borriol, el pou del Portugués, font de Ros, l'ermita de sant Vicent, mas de Romero, mas dels Esgarrats i Pedra de Borriol.

*OBRIM FRONTERES

Es una plataforma que pretén posar en contacte a col•lectius ciutadans (associacions, ONGs, sindicats...) i la ciutadania en general que estiga disposada a mobilitzar-se i treballar a favor dels Drets Humans, de les persones refugiades que estan arribant a Europa.

L'ANGLESOLA I POBLES ABANDONATS

DIUMENGE 22 D'OCTUBRE - COL•LABORA: Ferran Vivas

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** mitjana-baixa **DESNIVELL:** 500m **KM:** 13

Eixida: 7.30 h del mercat de Nules i 8 h Auditori CS

Arribada: 20 h

Ruta: Port de les Cabrilles, las Casas de san Juan, les Alberedes del portell i l'Anglesola. Gaudirem de les vistes i anirem a buscar el GR 8, passarem per una zona on hi ha fòssils de caragols i anirem baixant fins que creuarem el barranc de san Juan i arribarem a las Casas de san Juan, població actualment deshabitada que depèn de Cantavella (Terol). Es tracta d'un llogaret de frontera lingüística, ja que es troba a menys d'un km de les Alberedes del Portell, que ja és de parla valenciana. Fins als anys 60 va tindre escola i mestra i, si tenim sort, encara podrem visitar l'escoleta que es conserva com en aquella època, també té una església digna de veure's i algunes cases i eres interessants. En travessar el riu de la Cuba, entrarem a les Alberedes on podrem veure un altre poblat abandonat amb la magnífica ermita de sant Marc, lloc de peregrinació dels habitants del Portell de Morella i destinació de Josep Maria Espinàs al seu llibre "A peu per l'Alt Maestrat".

Per a tornar triarem la part més oriental de la Cogullada (muntanya en forma de vaixell), passarem prop del mas de Ramonico i, a l'altura del mas de la Fresca, ens desviarem i pujarem altra volta en direcció al mas dels Osset (cognom de la poderosa família de la zona que, fins i tot, dona nom al palau de Forcall). Continuarem cap a l'Anglesola per la xarxa de vies pecuàries existent, en un paisatge de moltíssima varietat i quantitat de construccions de pedra en sec.

Observacions:

Porteu esmorzar i dinar i bona cosa d'aigua perquè no sabem les fonts que ens trobarem.

Inscripcions:

Del 10 al 13 d'octubre en secretsase@serra-espada.org o bé 634540956.

Quota:

14 euros.

LA INTERCOMARCAL, LLUCENA

DIUMENGE 5 DE NOVEMBRE - COL•LABORA: CE de Vila-real

MARXA SOLIDÀRIA AMB OBRINT FRONTERES

Eixida: 7.30 h mercat de Nules, 7.40 Ticasa, 7.45 Renfe Vila-real i 8.00 Auditori de CS.

DIFICULTAT: mitjana **DURESA:** mitjana-baixa **DESNIVELL:** 600 m **KM:** 14

Ruta: Riu Lluçena, masos de Colatxes, Capredó, Mosquera, Fleixes i Lluçena.

Observacions: Excursió amb autobús. Portar esmorzar, dinar i aigua.

Inscripcions: Del 23 al 26 d'octubre en secrsase@serra-espada.org o bé 634540956.

Quota: 12 euros.

Els que no tinguin llicència federativa se'ls tramitarà l'assegurança, 3 euros/persona.

ELS COLORS DE LA TARDOR A LA SERRA DE PRADES

CAP DE SETMANA 11-12 DE NOVEMBRE - COL•LABORA: Paco Rivas

Eixida: dissabte 11, a les 7.00 hores mercat de Nules i 7:30 Auditori de CS.

Ruta: En direcció cap a Mont-rà. En arribar, començarem l'excursió per la vall del Brugent, passant pel cingle de la Canaleta, la vall del riu Glorieta, mas de Forés, molins de Forés, Mare de Déu del Remei i Alcover. Excursió d'uns 12 km i tota de baixada, -500 m, sense cap dificultat ni duresa.

En acabar anirem a Reus, repartiment d'habitacions i lliure per visitar el modernisme de Reus: <http://km369.blogspot.com.es/2014/07/la-ruta-del-modernisme-de-reus.html>

DIUMENGE 12:

Després del desdèjuni eixirem cap a la Mussara, les Airesses, els avencots del Migdia, l'avenc de la Febró, la Febró, riu Siurana i Siurana. Excursió d'uns 16 km amb desnivell de -500 m. i 200 m. positius, sense cap dificultat ni duresa.

Observacions: Pernoctarem a l'hotel NH Ciutat de Reus, en règim d'allotjament i desdèjuni, bus i guies.

Inscripcions: Del 16 al 20 d'octubre en secrsase@serra-espada.org o bé 634540956.

Quota: 85 euros.



Casa Navàs, Reus



Avencot de la Febró

TIRIG-CATÍ, EL CAMÍ

DIUMENGE 26 DE NOVEMBRE

Eixida: 7:30 mercat de Nules i 8h Auditori Cs. **Arribada:** 19.30 h

El 1410, baixant de Morella a Sant Mateu, sant Vicent Ferrer es va aturar a descansar a l'aldea de Catí que estava a mitjan camí entre les dues, on va fer un sermó i un miracle. Catí avui és una vila, però aleshores tenia una gran rellevància comercial, per trobar-se entre dues ciutats tan importants i per comerciar amb la llana dels ramats del Maestrat.

Ruta: Recorrerem el tram d'un camí històric, de Tírig a Catí, on va anar a predicar el Pare Vicent. L'autobús ens deixarà a uns 2 km passant Tírig. Per un pendent no molt pronunciat, anirem pel corral del Pelleró a buscar l'ermita de sant Vicent de Catí, allí segons la tradició, sant Vicent es va acomiadar dels catinencs que l'acompanyaven a l'eixida cap a Sant Mateu. Passarem pel mas Blanc i les Covarxelles on s'han trobat restes de població de l'epipaleolític, dins del parc cultural de la Gasulla-Valltorta declarat per la conselleria de Cultura en 2016. Arribarem a Catí, després de recórrer uns 10 km, cap a les 13 h per a fer un volt pels principals monuments.

Eixirem de 445 m, per arribar en 7 km als 835 m al coll de Sant Mateu, on està l'ermita de sant Vicent, des d'allí baixarem fins a Catí a 660 m.

Després de la visita, ens arrebregarà l'autobús per pujar a la font de l'Avellà on dinarem en La casa de banys.

Inscripcions: Del 13 al 17 de novembre en secrsase@serra-espada.org o bé 634540956

Quota: 14 euros més 20 del *dinar, qui vulga.

***Dinar:** Amanides, entrants, 2n plat a elegir, postre, beguda i cafè.



Cases Catí



Esglesia Catí

AÍN-PIC ESPADÀ, 25 ANYS DE LA SASE

DIUMENGE 3 DE DESEMBRE

Eixida: 9.30 h de la plaça d'Aín

Arribada: 16 h

DIFICULTAT: mitjana **DURESA:** mitjana-baixa **DESNIVELL:** 500 m **KM:** 13

Ruta: Aín, coll de la Ibola, corral de Carreguí, pic d'Espadà, la Chelva, font del Toro, on dinarem i Aín.

Observacions: Celebrarem els 25 anys de la SASE pujant al cim emblemàtic que li dóna nom a la Serra.

Porteu: Calçat adequat, esmorzar, dinar i tot el que vulgueu per a compartir.

MARXA SOLIDÀRIA DE NADAL

DIUMENGE 17 DE DESEMBRE - COL•LABORA: TONÍ

Eixida: 9.30 h, avda del País Valencià, 85, Almenara **Arribada:** 16 h

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

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

Observacions: Hem cregut convenient tornar a programar aquesta ruta, perquè l'any passat la vam suspendre per l'oratge.

Excursió solidària on cadascú portarà 3 quilos de menjar per a donar-ho a una entitat benèfica de la zona.



EL MADROÑAL D'AYODAR

DIUMENGE 14 DE GENER - COL•LABORA: RAFA VERCHER

Eixida: 9.00 h, de la plaça Major d'Ayodar

Arribada: 16 h

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 500 m **KM:** 15

Ruta: Excursió circular que transcorre entre boscos de pins, visitarem els estrets de los Morrones i el barranc del Madroñal. La passejada ens permetrà gaudir de bells paisatges i bones vistes de la Serra d'Espadà i del Penyagolosa.

EL CAMÍ DELS CONTRABANDISTES, CAUDIEL

DIUMENGE 28 DE GENER - COL•LABORA: JOSÉ ANTONIO

Eixida: 8.00 h Auditori de CS i 8.30 h del mercat de Nules

DIFICULTAT: cap **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 540 m **KM:** 16

Ruta: Caudiel, fuente del Cerrado, fuente Alcabaira, la Sierra, Alto de las Palomas (1.156 m), senda el Estajo, corral del Colegial i Caudiel.

Observacions: Ruta extraordinària i molt recomanable que destaca pel seu camí serpentejant de ferradura després de la font de l'Alcabaira, magnífiques vistes panoràmiques des de la Serra i la senda de l'Estajo que transcorre per l'espectacular barranc del Drecera. Cal recordar que aquesta vereda dels Contrabandistes, va ser un camí d'estraperlo, en temps molt durs i difícils, per on els contrabandistes baixaven d'Aragó amb productes cars i lleugers per a la seua venda o bescanvi en les platges d'Almassora.

Quota: 14 euros.

Inscripcions: Del 15 al 18 de gener a sechsase@serra-espada.org o bé al telèfon 634540956.



Fuente de la Alcabaira



Caudiel

LA INTERCOMARCAL, LES ALQUERIES

Observacions: Aquesta vegada els toca al centre de les Alqueries, a l'hora de tancar el nostre butlletí encara no ho tenien clar, quan tingam la informació la penjarem a la web, Facebook i vos l'enviaré per mail.



NEVERES D'ESPADÀ, LA RÀPITA I EL JINQUER

DIUMENGE 11 DE FEBRER - COL•LABORA: JOSÉ ANTONIO

Eixida: 9.30 h de la nevera d'Algímia (carretera de l'Alcudia a l'Algímia d'Almonacid).

Arribada: 16 h

DIFICULTAT: mitjana **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 640 m acumulats **KM:** 13

Ruta: Nevera d'Algímia, pic de la Ràpita, coll de Villamalur, Quatre camins, nevera Quatre camins, el Jinquer i la nevera d'Algímia.

Observacions: Excursió interessant perquè pujarem al pic de la Ràpita, el cim més alt de tota la Serra Espadà. Baixarem pel coll de Quatre camins i veurem la nevera que du el mateix nom, amb una planta circular d'11 m de diàmetre, encara que està en runes, veurem el seu arc de mig punt que sostenia la volta. Jinquer és un poblat morisc que va ser abandonat en la Guerra Civil, i ara la vegetació cobreix les runes del que van ser cases, l'església i corrals.

Portar: Esmorzar, dinar i aigua.



Pic espada

EL MONTGÓ, TERRA DE PANSES I VI

DIES 24-25 DE FEBRER

Aquest cap de setmana de febrer viatjarem a la Marina per visitar la zona del Montgó i conèixer el fort lligam que, durant segles, ha tingut aquesta terra amb el raïm moscatell. Aquesta varietat de raïm es pot consumir en fresc, en pansa o bé elaborar mistela i vi dolç. Durant el segle XIX, la producció i l'exportació de panses al Regne Unit va produir una gran expansió d'aquest raïm per tota la Marina, que deixà una forta empremta en el seu patrimoni cultural i etnològic. Així, són ben representatius els riuraus, construccions tradicionals que s'utilitzaven per assecar la pansa.

DISSABTE 24 · Pujada al cim del Montgó i visita al celler de Xaló

Eixida: 7.00 h des de l'Auditori de CS i de Nules a les 7.30 del mercat.

L'autobús ens durà a la població de Jesús Pobre on començarem una excursió que ens durà al cim del Montgó, superant un desnivell de 750 m. Farem la baixada per la ruta del camp de tir de Dénia, amb un descens de 650 m. Són 12 km de recorregut, amb un nivell de duresa i dificultat que podem considerar mitjana, pel desnivell que es supera i el pendent d'alguns trams del camí.

Des del cim del Montgó podrem gaudir de meravelloses vistes de la Marina Alta, nombroses serralades, la mar Mediterrània i l'illa d'Eivissa. En acabar l'excursió anirem a Xaló on visitarem el celler de "Bodegas Xaló" i tastarem alguns dels seus vins. Després cap a l'hotel a Dénia, on ens allotjarem.

DIUMENGE 25 · Riuraus de Jesús Pobre i penya-segats de Moraira

Després de desdejunar, tornarem a Jesús Pobre on ens han organitzat una visita guiada. Ens mostraran alguns riuraus mentre ens expliquen el procés tradicional d'elaboració de la pansa de moscatell. En acabar la visita anirem a Moraira per fer una excursió de 7 km pels penya-segats que hi ha al nord de la població, visitant la cala de Llebeig i la torre del cap d'Or, i a més, gaudirem de les magnífiques vistes de les aigües de la Mediterrània.

La ruta té un desnivell acumulat, tant de pujada com de baixada, de 350 m i tant la duresa com la dificultat es consideren baixes. La tornada a la Plana està prevista cap a les 19.00 h.

Portar: Dinar per als dos dies. **Quota:** 86 euros.

Inclou: allotjament en l'hotel el Bichet Dénia en règim de mitja pensió, bus, guies, visita Celler de Xaló i visita cultural als riuraus de Jesús Pobre."

Inscripcions:

Del 29 de gener al 2 de febrer en secrsase@serra-espada.org o bé 634540956.



Platja de Llebeig

PROPERES EXCURSIONS

PER A L' ANY 2018

11 març - Almedíjar, pico Cullera.

25 de març - La Torre d'En Bessora per Manolo Vidal.

29 al 2 d'abril - Pasqua: Entre sierras i Cazorla, Segura i las Villas.

15 d'abril - Fuentes -Torralba.

28 a l'1 de maig - Congost de Mont-rebei i la Noguera Pallaresa.

13 maig - Els aljubs de la vall de Segó.

27 de maig - Ruta per l'aigua a Castellnou.

16 juny - A la lluna de Castro.

Estiu - Viena, el Tirol i Salzburg.

30 setembre - La Muntanya neta.

Pont 12,13,14 d'octubre - El Montseny.

28 d'octubre - Els estrets de Lluçena.

de l'1 al 4 novembre - Vall del Jerte.

11 novembre - La Intercomarcal.

17 i 18 de novembre - La fageda de mas de Barberans.

2 desembre - Via ferrata Tous.

16 desembre - Excursió de nadal.

Notes:

Devolució de l'import de les excursions:

Autobús d'un dia: si s'avisa 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 (A nom Societat d'Amics de la Serra Espada) :

BANKIA, IBAN: ES09 2038 6496 51 3000035079

Banc Santander, IBAN: ES41 0049 5538 69 2716050905

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

EL GARROFER:

Per les seves arrels profundes els garrofers són arbres extremadament resistents. Tant que molts països que pateixen la desforestació estan apostant per plantar-ne i guanyar terreny al desert. A casa nostra, on curiosament el garrofer n'és pràcticament autòcton vivim d'esquena a aquesta realitat. El garrofer ha caigut en l'oblit.



Un arbre fortament arrelat a les nostres comarques: el garrofer, una espècie darrerament caiguda en l'oblit però que, tal com veurem, per les seves característiques i multiplicitat d'usos, cal reivindicar.

CONCEPTES CLAU

El garrofer va arribar a casa nostra de la mà dels àrabs. Actualment el paisatge de garrofers s'estén des dels Països Catalans, per tot el nord d'Àfrica fins a les terres de Llevant i Xipre, arribant a l'Àsia Menor.

Les seves arrels profundes el converteixen en un arbre extremadament resistent, per això s'està apostant per plantar garrofers per combatre la desertització.

Precisament una espècie que en els darrers temps ha despertat l'interès d'investigadors d'arreu del món per la seva gran capacitat d'adaptabilitat al clima que el converteix en una potent eina de resistència a la desertització. Les seves arrels

profundes fan que el garrofer sigui un arbre extremadament resistent, tant que a Austràlia o al Perú s'està treballant en la plantació de garrofers per regenerar algunes zones desertitzades. I mentrestant nosaltres ens l'estem deixant perdre...

L'ARBRE HERMAFRODITA

El garrofer/a o garrover (*Ceratonia siliqua*) és un arbre perennifoli majestuós de densa capçada ampla i arrodonida, amb branques desplegadas, que sovint cauen fins a terra. El tronc és gruixut, amb l'escorça fosca, d'un marró vermellós, i aspra. Les fulles grans (10-20 cm), d'un verd fosc i brillant per sobre i més pàl·lid per sota, són compostes de 4-10 folíols aparellats gruixuts i coriàcis, el·líptics o gairebé circulars (3-5 cm), arrodonits o escotats a l'extrem i amb els marges sovint lleugerament ondulats. Les flors són poc vistoses, de color verd-grogós. Surten de borrons vermells en ramells estrets i curts a la base de les fulles.

Les flors poden ser de tres tipus diferents: femenines, altres masculines i hermafrodites, amb totes dues parts. Aquestes flors solen trobar-se sobre tres tipus d'arbres diferents. És per això que s'utilitzen els arbres amb flors femenines o hermafrodites perquè són els que donen garrofes. En el cas d'utilitzar garrofers de flors femenines



s'han d'acompanyar d'algun peu mascle. El fruit, la garrofa, és un llegum penjant, llarg i comprimit, de textura similar al cuir i de color marró violeta. Conté diverses llavors dures i aplanades. Quan és madur cau de l'arbre sense obrir-se.

El garrofer no es pot sembrar perquè no donarà fruit, s'ha de plantar jove (entre febrer i novembre) en terra sorrenca i molt fondo i es pot empeltar sobre prunera o ametller.



És nadiu de les terres més càlides de la regió mediterrània, on també ha estat cultivat a gran escala i s'ha naturalitzat, de manera que els límits de l'àrea natural són difícils d'establir. Tal com va deixar escrit Josep Pla (1971), "El garrofer és un arbre que per a viure bé ha de veure el mar", cosa que cal interpretar com que no tolera els freds hivernals de terres endins. Com altres plantes cultivades d'antic i ben adaptades al nostre clima, no sembla fàcil d'esbrinar si es tracta d'un arbre autòcton ni, en aquest cas, si ho és a tota la seva àrea actual. Actualment es planta com a arbre ornamental i per fer ombra als carrers dels llocs calorosos. N'hi ha diverses varietats, que difereixen en la mida del llegum i en la forma de l'arbre.

MIL I UN USOS

A més d'aquest ús ornamental actualment del seu fruit se'n continuen obtenint nombrosos beneficis que van més enllà dels seus usos tradicionals. Per ser riques en proteïnes i en sucres les garrofes s'han emprat des de temps remots com a aliment humà i del bestiar. De fet, al nostre país s'havien dedicat a l'alimentació dels animals, directament o en forma de pinso. Actualment els usos que es donen als fruits dels garrofers s'han diversificat. El pinso és només el primer.

De les garrofes se n'extreu farina altament energètica que conté entre un 40% i un 50% de sucres naturals (fructosa, glucosa, maltosa i sacarosa), la qual cosa fa que sigui prou dolça i no s'hi hagi d'afegir sucre com s'ha de fer, per exemple, amb el cacau. Com que el garrofer és un arbre d'arrels profundes, la garrofa conté un alt contingut mineral (ferro, calç, potassi, magnesi, fòsfor, cinc, silici, coure...) i és també rica en proteïnes, vitamines i fibra. A més, no conté gluten.

De la farina de garrofa se'n poden obtenir diversos aliments, entre els quals destaca el pa apte per a celíacs perquè, tal com acabem d'esmentar, no conté gluten. Les varietats de garrofes més dolces tenen un gust semblant a la xocolata i es fan servir per a aromatitzar gelats, xarops i begudes, i la farina de la polpa es comercialitza com a substitut del cacau per fer rebosteria. El fruit del garrofer s'utilitza tradicionalment per aromatitzar diversos licors, com per exemple les típiques "herbes" mallorquines.

Una altra manera d'aprofitar la farina és produint cervesa. A l'Argentina ja ho estan experimentant i els resultats són prou satisfactoris. També s'usa com a substitut de la xocolata. D'altra banda, bullint les llavors s'obté una goma trencadissa, utilitzada per fer paper i com a estabilitzant d'aliments.

A banda de la vessant alimentària, la fusta de garrofer és molt apreciada, especialment a Sud-amèrica, per fer mobles.



ALGUNES CURIOSITATS AL VOLTANT DE LA GARROFA

- El nom científic del garrofer és *Ceratonia siliqua*. Els antics grecs coneixien aquest arbre com *keratonia*, un mot sorgit de la suma de *keras* (banya) i *keration* (mitja lluna). I és que moltes garrofes semblen les dues coses.
- Les faves del garrofer, molt uniformes en pes, van ser els primers "quirats" amb què el arrofa són dures i de pes molt semblant, totes solen pesar uns 200 mg.
- Amb el làtex que s'obté una planta lletosa anomenada lleteresa i unes gotes del suc de les garrofes verdes es feia el "vesc", utilitzat per a la cacera d'algunes aus.
- Al País Valencià i a diversos punts de Catalunya es busca aigua amb varetes fetes de garrofer, mentre altres les fan servir per a descobrir tresors.
- Sabieu que el garrofer és l'arbre que dona una ombra més fresca que ningú altre? doncs hi ha nombrosos escriptors que en parlen.

LES PROPIETATS MEDICINALS

A banda dels usos alimentaris que es poden obtenir del garrofer són igualment rellevants les propietats medicinals que ofereix aquest arbre. Les parts del garrofer que tenen propietats són la polpa seca dels fruits i de les llavors (garrofi).

El fruit immadur s'ha utilitzat popularment com a antifúngic (refregant la garrofa verda per damunt de les parts afectades per fongs). La goma del garrofi té la propietat de formar un gel que retarda l'absorció de lípids i glúcids, cosa que provoca la contracció de l'estómac i prolonga la sensació de sacietat. La farina es recomana en casos de diarrees, gastritis i vòmits infantils, en canvi el garrofi s'utilitza com a laxant i coadjuvant en casos de sobrepès. També ajuda en la prevenció de l'arteriosclerosi.

Extracte de l'article publicat en "La Fura" Montserrat Catalán - 2/08/2008- Redacció 'La Fura'

COC DE GARROFA

Si ho voleu, podeu tastar el coc de garrofa, negre com la xocolata, deliciós i amb una flonjor extraordinària.

Ingredients:



Coc de Garrofa

- 200 grams de sucre integral de canya
- 200 grams de mantega
- 4 ous
- 100 grams de farina integral de blat
- 50 grams de farina de garrofa
- 1 sobre de llevat
- 150 grams de nous a trossos

Elaboració:

Primer barrejarem bé el sucre i la mantega, fins que sigui homogènia. Després hi afegirem els rovells d'ou i ho continuarem barrejant. A continuació tamisarem les dues farines i el llevat conjuntament, tot treballant la barreja. Hi afegirem les nous a trossos. Per últim, hi afegirem les clares d'ou que haurem muntat prèviament a punt de neu (és millor muntar-les fredes amb un pessic de sal). La barreja de les clares muntades i la massa s'ha de fer amb cura. Finalment ho abocarem en un motlle que haurem untat amb mantega i ho courem al forn a 180°C durant uns 25 minuts.

- Article publicat a La Fura del 1/14 d'agost del 2008

CUINAR EN VERD

TARATOR, SOPA FREDA DE BULGARIA

Ingredients (per 4 persones): 3 cogombres , 2 grans d'all, 250 gr iogurts natural grec, 2 grapats de nous, 400 ml d'aigua, 2 cullerades soperes d'anet frec, 2 cullerades soperes d'oli d'oliva extra verge i sal

Preparació:

- * Pelar els cogombres, tallar-los a quadradets molt petits i salar-los.
- * Pelar els alls i aixafar-los en un morter juntament amb les nous
- * Picar l'anet
- * Batre els iogurts en un bol. Després, barrejar tots els ingredients anteriors i les dues cullerades d'oli i afegir-hi l'aigua (poseu-hi més o menys aigua segons si us agrada més o menys espès)
- * Deixar-ho reposar a la nevera com a mínim durant una hora i menjar ben fresquet.

Si voleu una sopa un poc més espesa podeu triturar un cogombre junt amb el iogurt.

QUICHE D'ESPINACS I FETA

Ingredients: 1 pasta de full o bé una massa alternativa: 200gr d'ordi, 100gr mantega, 1 ou, 1 culleradeta de timó. Per al farcit: 100gr de formatge feta, 500 gr espinacs frescs o congelats, i per la salsa: 130 ml nata líquida, 2 ous, nou moscada, pebre i sal.

Preparació: per la massa , cal mesclar tots els ingredients i una vegada feta col·locar-la en un recipient prèviament untat en mantega i posar-la prèviament al forn uns 15 minuts a 180 graus.

Per al farcit, ofegar els espinacs amb una cullerada d'oli d'oliva i reservar. En un vol es barreja els ous, la nata , pebre i nou moscada, una vegada barrejat s'afegix on tenim els espinacs i s'aboca a la quiche que hem posat al forn abans, afegim els formatge feta en daus i al forn altra vegada a la mateixa temperatura mig hora més , o be assegureu-vos quan estiga cuita la massa.

PASTÍS DE FORMATGE AMB MONIATO

Ingredients: (per un motlle de 18cm):

Per la base: mig paquet de galetes Maria, 40-50g de mantega, 2 cullerades de sucre morè.

Pel farciment: 200g de formatge Philadelphia o paregut, 200g de moniato, 50g de sucre, 2 ous, un pols de nou moscada, un pols de canyella, 1 sobre de sucre de vainilla, 2-3 cullerades de nata per muntar.

Elaboració: Posem a escalfar el forn a 180°C. Triturem les galetes i ho barregem amb la mantega totalment desfeta i amb el sucre. Ens ha de quedar una pasta homogènia. Pintem amb mantega el motlle i escampem la pasta de galetes per tota la base del motlle, pressionant amb una cullera perquè quedi ben compacta. Ho posarem a coure durant 10 minuts i ho reservem.

Per fer el farcit, haurem cuit prèviament el moniato al forn i el tindrem pelat i triturat. També traurem el formatge de la nevera perquè quedi a temperatura ambient i sigui més fàcil treballar-lo.

En un bol barregem el formatge amb el moniato. Hi afegim el sucre, els ous, la nou moscada, la canyella i la nata per muntar, tot barrejat bé fins que quedi una crema homogènia. Aboquem el farcit dins el motlle i ho posarem a coure durant 30-45 minuts, depèn molt del forn i del gruix del pastís. Abans de treure del forn ho comprovarem amb l'escuradents.

El deixarem refredar a la nevera unes quantes hores abans de servir-lo.



FESTA DE LA SASE - 25 ANYS



Societat d'Amics
de la Serra Espadà



PUBLICACIÓ AMB L'AJUD ECONÒMIC DE:



ACADÈMIA
VALENCIANA
DE LA
LLENGUA



GENERALITAT
VALENCIANA
CONSELLERIA D'EDUCACIÓ, CULTURA I ESPORT



DIPUTACIÓ
D
CASTELLÓ

PUBLICACIÓ AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



Societat d'Amics
de la Serra Espadà