

CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Depòsit legal: CS-364-1999



Societat d'Amics de la Serra Espadà

Butlletí núm. 59 • TARDOR 2020

Estimats socis i sòcies:

Comencem la tardor amb un nou butlletí inusual on no hem programat cap viatge de cap de setmana. A l'hora de preparar-ho encara estàvem dins l'estat d'alarma, no sabíem com es resoldria la situació i per prudència vam decidir fer una programació per les comarques del voltant d'un sol dia, també hem programat tres excursions per mes per a tindre més possibilitats d'eixir.

Esperem que per al pròxim 2021 canvie la situació i puguem reprendre la programació habitual amb excursions en bus, caps de setmana i els viatges que la situació de crisi sanitària no ens ha deixat fer durant l'any 2020.

Esperem veure'ns aquesta tardor en les excursions!!

Carme Orensa



Cim del Puig Campana

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>

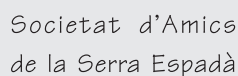
Correu electrònic: secretsase@serra-espada.org

 Societat d'Amics de la Serra Espadà

 Amics Espadà SASE (@SASE_Espada)

Portada: Pujada Puig Campana, Foto: Rafa Verger. Contraporta: Lligabosc. Foto: C. Orensa

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



L'ÍNDEX

L' ÍNDEX

Portada.....	1
Estimats socis	2
Alta soci i full d'inscripció.....	3
Índex.	4
Notícies SASE.....	5-8
El Llentiscle	9-11
Oficis perduts: l'espardenyer.....	12-14
Cuinar en verd.....	15
Programació	16-22
Anecdotalari.....	23-24
Novetats bibliogràfiques.	25
l'Herbari de la Mediterrània; El Fenoll	26-27
Contraportada.....	28



la Montalbana

NOTÍCIES SASE

INCIDÈNCIA DE LA COVID 19 EN LA SASE

A mitjan mes d'abril ja veiérem la incidència tan negativa que tindria la pandèmia de la COVID-19 sobre les activitats programades per la SASE. D'acord amb la informació que anàvem escoltant cada dia dels nostres responsables públics, veiem clar que no podríem continuar amb les nostres activitats habituals.

El dia 16 d'abril vos enviàrem una primera informació que concretàrem a final de mes comunicant-vos que quedava totalment cancel·lada la programació publicada en el butlletí corresponent a la primavera-estiu de 2020. Aquesta situació ens va fer treballar intensament per tal de recuperar els diners que havíem avançat per als viatges de Pasqua i estiu. Les gestions fetes donaren un resultat positiu i hem recuperat quasi tots els diners que havíem pagat i que hem pogut tornar-vos.

Unes altres activitats de la SASE que es veuran afectades per la COVID és la realització del Voluntariat en prevenció d'incendis forestals i també el projecte pedagògic per a escolars «Camins d'aigua, camins de vida». Aquestes activitats, vinculades a importants subvencions públiques, tampoc es faran enguany. La realització del projecte pedagògic no s'ha convocat i el voluntariat es va publicar en juny, establint restriccions per evitar els riscos de contagi. El col·lectiu de voluntaris i els recursos econòmics de la SASE no encaixen amb aquesta convocatòria, per la qual cosa decidírem no demanar, enguany, aquesta subvenció.

La paralització d'activitats ha tingut, indubtablement, una repercussió econòmica negativa en la nostra associació. Des de l'inici d'aquesta crisi hem establert mesures perquè aquest impacte siga el més baix possible, sent la més important, la tramitació d'un expedient de regulació temporal d'ocupació (ERTO) per a Carme, la nostra administrativa. Hem decidit que l'ERTO no siga total i que permeta una ocupació del 30 % del temps de treball, per garantir la continuïtat de la nostra associació. La SASE està en aquesta situació des del 15 d'abril i esperem que s'allargue fins al 30 de setembre.

Malgrat que el futur és prou incert, hem preparat una programació per a aquesta tardor basada en excursions a paratges propers i desplaçaments amb vehicles particulars. Podeu consultar la programació en aquest butlletí, segur que ens ajuda a eixir de casa i a agafar el ritme excursionista.

Esperem que l'any que ve tots puguem retornar a la normalitat. Eixe serà el moment en què la SASE podrà reprendre la seua activitat habitual i, si és possible, tornarem a oferir-vos els viatges i excursions que havíem preparat amb tanta il·lusió per a enguany.

CARTA A LA CONSELLERA I CONTESTACIÓ

El passat 2 de juny es publicava l'ordre de la convocatòria d'ajudes al voluntariat ambiental en prevenció d'incendis forestals que donava 10 dies per presentar el projecte que hauria d'estar finalitzat i justificat el 31 d'octubre. Amb aquestes condicions ens resultava molt complicat i econòmicament arriscat, preparar el projecte i executar-lo, considerant que molt probablement havíem de començar la vigilància abans de conèixer la subvenció concedida.

A més de tindre en compte les mesures higièniques i de distanciament social que contempla la convocatòria, per la covid-19, hauríem d'incrementar considerablement les despeses de preparació i execució.

Per tot açò vam escriure una carta a la consellera d'Agricultura, Desenvolupament Rural, Emergència Climàtica i Transició Ecològica per comunicar-li que aquest any no sol·licitaríem la subvenció al voluntariat ambiental i demanar-li que els anys vinents aquestes ajudes es convoquen amb suficient antelació per a poder executar durant l'estiu el voluntariat, amb garanties financeres i d'organització.

El Director General del Medi Natural ens va respondre justificant l'endarreriment en la publicació de l'ajuda amb la crisi de la covid 19 i lamentava que una associació com la nostra, amb llarga trajectòria en voluntariat, no poguera presentar-se a la convocatòria d'enguany.

CAMPANYA D'EDUCACIÓ AMBIENTAL, "Bones practiques en l'ús de l'aigua"

Com ja hem informat, la Direcció General de l'Aigua que subvenciona aquests tipus de projectes, ens van comunicar que no convocarien aquestes subvencions per a 2020. Però ens assabentàrem que la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport van convocar ajudes per promoure la realització d'itineraris culturals on sí que podem incloure aquest projecte. Hem sol·licitat la subvenció i si ens la concedeixen, veurem les condicions sanitàries del moment i també si la predisposició dels centres escolars ens permetran dur endavant aquest projecte.



DIA DE L'ARBRE I VISITA AL PROJECTE XINQUER

El passat 8 de febrer, dissabte celebràrem el Dia de l'Arbre. Com en els darrers tres anys, la SASE va unir esforços amb la gent de Connecta Natura per a organitzar aquesta tradicional jornada. Com ja sabeu, Connecta Natura gestiona, mitjançant un acord de custòdia del territori, una sèrie de finques de vocació agrícola i forestal en la Vall de Xinquer (l'Alcúdia de Veo). És en el marc d'aquest projecte de gestió agroforestal sostenible on la SASE col·labora amb una aportació econòmica total de 1.000 euros per a la recuperació de varietats de fruiters tradicionals de la Serra d'Espadà.

La jornada va discórrer segons el previst. Per part de la SASE participàrem Rafa i Víctor, que ajudaren a plantar, regar i protegir els plançons d'espècies silvestres que serviran en un futur com a patrons on empeltar les varietats tradicionals de fruiters. També es van plantar espècies silvestres en el perímetre dels bancals amb la intenció d'incrementar la biodiversitat de les parcel·les. Les plantes varen ser subministrades principalment pels viviers de la Conselleria.

A més a més de col·laborar amb la plantació, els dos socis de la SASE reberen una explicació in situ dels resultats enllestits fins ara dins del marc del projecte finançat. També tingueren l'oportunitat de visitar la bassa de reg recentment rehabilitada. La jornada va finalitzar amb un dinar de germanor i amb la tranquil·litat de saber que, gràcies al compromís de Connecta Natura, els arbres plantats tindran moltes probabilitats d'arrelar-se i continuar el seu cicle vital.



ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

El 3 de juliol va tindre lloc l'Assemblea General Ordinària per tal d'aprovar els Comptes i la Memòria corresponents a l'any 2019, com que la seu nostra és molt menuda, la vam convocar a l'estany de Nules i després vam sopar com tots els anys. Aquest any va acudir-hi poca gent, normal per la situació provocada per la crisi sanitària que estem patint.

Es van aprovar la Memòria i els Comptes del 2019 per unanimitat, amb un resultat significativament favorable per a la SASE. Tant la Memòria com els Comptes estan en la nostra seu per si els voleu consultar.

El president va parlar del futur de l'associació i va anunciar que en l'assemblea de l'any que ve hi haurà eleccions al Consell de Síndics, per eixe motiu va demanar la col·laboració dels síndics i de tots els socis per poder garantir la renovació de la junta directiva que permeta la continuació de la SASE.

En l'Assemblea es va presentar la iniciativa d'un grup de joves que volen vincular-se a la SASE per promoure l'apropament dels joves a la natura. La iniciativa, que anomenem SASE JOVE, està liderada per Clara i pretén que els joves valoren la natura i el territori on vivim mitjançant la incorporació d'activitats com l'excursionisme i l'escalada a les seues activitats d'oci.

La SASE s'ha compromés a ajudar-los en aquesta iniciativa permetent-los utilitzar el local, donant-los suport logístic i si cal, també econòmic.



SUPORT A LA CAMPANYA DE LA RENEGÀ

Durant el mes de juny distints grups socials de Castelló van posar en marxa la campanya «Salvem la Renegà» amb la intenció d'evitar l'execució d'un projecte urbanístic en aquest paratge tan emblemàtic d'Orpesa. La SASE es va adherir al manifest de rebuig a aquesta urbanització que, emmascarat com un projecte d'educació ambiental, posaria en perill el manteniment d'aquest espai natural verge d'un valor incalculable i molt visitat pels ciutadans.

L'empresa que ja tenia interessos urbanístics en aquest lloc ha assolit rentar-se la cara i pintar-la de verd (greenwashing) per aconseguir portar endavant unes obres que mai s'haurien de fer.

MANIFEST BOSC VIU SOBRE EL PROJECTE: MAESTRAZGO-ELS PORTS

El passat 1 de juliol per simpatitzants de la SASE ens assabentem que la plataforma BOSC VIU ha signat un manifest donant suport al projecte Maestrazgo-Els Ports, un projecte promogut per una fundació dels Estats Units que pretén dinamitzar una ampla zona de l'Estat espanyol que coincideix amb les muntanyes del Sistema Ibèric.

Durant molts anys la SASE ha format part de Bosc Viu i ha donat suport a moltes iniciatives que ha liderat aquesta plataforma amb l'objectiu de preservar el patrimoni natural valencià. En aquest cas, la SASE no tenia cap informació sobre l'esmentat projecte de dinamització ni Bosc Viu ens demanà si estàvem d'acord. Tot i això en alguns mitjans de comunicació ha aparegut el nom de la nostra associació donant suport al «Projecte Maestrazgo-Els Ports».

Considerem incorrecte i greu que Bosc Viu ens implique, sense demanar el nostre consentiment, en una activitat de la qual no tenim informació. Per eixe motiu i davant l'absència de resposta a les nostres peticions d'explicacions, hem demanat que desvinculen a la SASE de Bosc Viu.

LA SEU DE LA SASE

La nostra seu es troba al c/ Puríssima, 18 de Nules i de moment romandrà tancada, no sabem si podrem obrir al mes d'octubre, ja vos ho comunicarem per correu electrònic i per Facebook. Ací podreu trobar llibres, mapes, informació de viatges i excursions. Les persones que són sòcies podeu gaudir, mitjançant préstec, de tot aquest fons bibliogràfic.

La darrera adquisició ha sigut el llibre topogua: GR331, Els Ports, camí de conquesta.



ARBRES DE LA SERRA

EL LLENTISCLE (PISTACIA LENTISCUS)

Pablo Rubio Gijón, professor universitari a isiu (kènia)

El llentiscle, llentisclera o mata és un arbust dioic (n'hi ha de mascles i de femelles) que pertany a la família de les anacardiàcies, nombrós grup de més de 70 gèneres de plantes on també es troben l'arbre de la laca (*Toxicodendron vernicifluum*), el terebint (*Pistacia terebinthus*), l'anacard (*Anacardium occidentale*) i el festuc o pistatxer (*Pistacia vera*), per esmentar-ne algunes. Malgrat que es tracta d'una planta típicament mediterrània, el llentiscle s'estén des de les Illes Canàries, on també és espècie autòctona, fins a l'Iran. A la península Ibèrica podem veure-ho des del sud de Portugal fins a Catalunya, no localitzant-se de manera natural, però, en el vessant nord peninsular. Pel que fa al nostre territori, la llentisclera és un dels arbustos més característics no només de tot el litoral valencià, sinó també d'àrees de l'interior amb clima predominantment càlid, com ara la Serra d'Espadà o la Calderona. Cal assenyalar que el llentiscle és prou sensible al fred, per la qual cosa escasseja en àrees on hi pot haver glaçades i no prolifera per damunt dels 1.000 metres d'altitud.



La Masadica, Fuentes de Ayódar

Tot i que aquest arbust pot créixer sobre qualsevol substrat, sembla que té predilecció pels sòls rocallosos i poc profunds de tipus calcari, molt abundants arreu del territori valencià.

Sovint el trobem en bosquines de coscollars (*Quercus coccifera*), envoltat de baladre (*Nerium oleander*) o barrejat amb pins blancs (*Pinus halepensis*), ullastres (*Olea europaea* var.



Sylvestris) i aladerns (*Rhamnus alaternus*). Totes aquestes espècies botàniques són termòfiles i escleròfiles, és a dir, no solament abunden en entorns secs i càlids, sinó que també s'adapten molt bé a l'eixut estiuenc. D'altra banda, la mata llentisclera és una planta piròfita gràcies a la seua capacitat de germinació poc temps després d'haver patit un incendi. S'ha de remarcar que el llentiscle, com el margalló (*Chamaerops humilis*) i la garrofera (*Ceratonia siliqua*), és un important referent botànic de la zona bioclimàtica termo-mediterrània.

Quant a la seua alçària, encara que al nostre territori el llentiscle rarament sobrepassa els dos metres, alguns exemplars excepcionals tenen una grandària arborescent, com ara el llentiscle de Sant Vicent a Ontinyent (Vall d'Albaida), que fa més de cinc metres d'alçària, o el llentiscle monumental de la Masadica a Fonts d'Aiòder (Alt Millars), amb una impressionant capçada de 10 metres de diàmetre. A la mediterrània oriental, sobretot a Grècia i Turquia, és més habitual trobar espècimens més grans i amb soques de vora dos metres de perímetre.

Respecte als seus trets distintius, el llentiscle o mata és un arbust perennifoli amb fulles alternes, coriàcies i llustroses, més o menys el·líptiques, i amb un nombre parell de folíols. Les seues profuses branques solen tindre una escorça grisenca i escatosa, i quan es trenquen l'arbust desprèn una inconfusible i molt agradable aroma resinosa. Les flors del llentiscle, menudes i poc cridaneres, fan de 2 a 3 mil·límetres de diàmetre i tenen una coloració entre verdosenca i roja. Són



unisexuals, això és, mentre que les florescències masculines només tenen estams, les femenines es caracteritzen per tindre pistils únicament. El procés de floració comença a les acaballes del mes de febrer i dura fins a mitjans de maig. Pel que fa al fruit, es tracta d'una xicoteta drupa de forma esfèrica amb només una llavor al seu interior que, a mesura que va madurant, adquireix una coloració vermella, en primer lloc, i finalment fosca. Els fruits del llentiscle, que maduren des de setembre fins a novembre, són un bon nodriment per als tords i altres aus, contribuint així a la disseminació de les llavors.

Si per alguna cosa és coneguda la mata llentisclera, és per la seua aromàtica saba anomenada màstic, del grec *μαστίχα*. Aquest valuós líquid s'obté després de fer diversos talls al tronc dels arbres més idonis. D'aquestes incisions ixen unes gotes de resina que, en caure a terra, se solidifiquen formant una mena de glòbuls translúcids en forma de llàgrimes que posteriorment es fan servir per a fabricar vernissos, cola adherent i, fins i tot, xiclets. Al Marroc i altres països del nord d'Àfrica aquestes llàgrimes es masteguen per perfumar l'alé, enfortir les genives i com analgèsic natural per al mal de queixal. Com a curiositat caldria afegir que des de l'antiguitat clàssica els llentiscles de l'illa grega de Quios han produït el màstic de millor qualitat de tota la Mediterrània.

Molt més a prop de la nostra terra, a les Illes Balears, branques i fulles s'utilitzen per preparar les tradicionals herbers, beguda alcohòlica que s'elabora amb aiguardent i altres plantes aromàtiques, com ara el fenoll (*Foeniculum vulgare*), la marialluïsa (*Aloysia citrodora*) o el romaní (*Rosmarinus officinalis*). Així mateix, en temps passats les llavors del llentiscle, que tenen un elevat contingut oleic, s'han fet servir com a combustible per als tradicionals llums d'oli. A Múrcia i Andalusia, però, les fulles del llentiscle s'usen per a adobar olives i assaonar carn de caça, i en alguns pobles de Castella-la Manxa els tanyes tendres es mengen com a aperitiu. Pel que fa al

fruit del llentiscle, les drupetes s'utilitzen com additiu per als aliments i l'elaboració de tota mena de xarops i vins.

La fusta del llentiscle és molt resistent, això fa que siga molt preada en torneria i que des d'antany s'haja emprat, sobretot a Andalusia, per fer culleres, agulles de cosir i tota mena d'arres i eines del camp. També se n'han fet joguets i instruments musicals, com ara les xeremies o cornamuses típiques mallorquines. A França i altres països mediterranis la fusta s'ha fet servir per a la fabricació d'escuradents. D'altra banda, amb els troncs i branques més voluminoses s'ha fet carbó d'excel·lent qualitat, i amb les cendres de les fulles encara es fan sabons de potassa per adobar pells i blanquejar la roba.

Al nostre territori, el llentiscle s'ha emprat sovint com a planta depuradora de basses, aljubs i pous



Llentiscle Sant Vicent, Ontinyent

de reg. La tècnica era prou senzilla, es feia un feix amb fulles i branques acabades de collir i s'hi enfonsava, aleshores es deixava unes hores o una nit sencera perquè la qualitat de l'aigua millorara. Precisament per això, en alguns pobles la llentisclera rep l'encertat nom de mata de pou. Un altre ús que se li ha donat ha sigut com a conservant dels aliments. En alguns pobles de Castelló, perquè les figues no es passaren, es preparaven afegint-hi unes gotetes d'aiguardent i es tapaven amb fulles de llentiscle.

A causa de la seua elevada concentració d'àcids masticínics i tanins, el màstic sovint s'ha emprat per les seues propietats antiinflamatòries, antifúngiques, antibactericides i antioxidants.

Per altra banda, les fulles del llentiscle tenen propietats astringents, antihemorràgiques i, fins i tot, ajuden a despertar la gana, per la qual cosa les tisanes d'aquesta planta són habituals.

També, preparades en decocció, les fulles serveixen per a tractar genives febles, aturar petites hemorràgies bucals i rebaixar la inflamació. La infusió de branquetes joves, però, s'utilitza per rebaixar la tensió arterial i com expectorant en cas de bronquitis.

A tall de cloenda vos deixem un vell remei casolà per guarir ferides. A fi d'aprofitar-nos de les extraordinàries propietats cicatritzants del llentiscle, és recomanable barrejar, a parts iguals, fulles de llentiscle (cal moldre-les bé), timó triturat (*Thymus vulgaris*) i fulletes de marrubí (*Marrubium vulgare*) amb trossos d'escorça d'alzina (*Quercus ilex*), que també és un potent astringent natural. Primer de tot bullim la mescla en un cassó durant uns tres minuts aproximadament, tot seguit la deixem reposar una estoneta (no volem que el preparat estiga massa calent), després la buidem amb un colador en un gerro (qualsevol recipient pot servir) i finalment l'apliquem sobre la ferida o bé usant un pany o bé mullant directament l'àrea danyada tres vegades al dia.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

Bernal, C. (1999). Guía de las plantas del alcornocal. Mérida: Junta de Extremadura,

Departamento Recursos Renovables, CMC, Iprocor.

Charco, J., Mateo G., y Serra, L. (2014). Árboles y arbustos autóctonos de la Comunidad Valenciana. La Roda, Albacete: Centro de Investigaciones Ambientales del Mediterráneo.

Climent, D. (1992). Les nostres plantes. Una aproximació multidisciplinària al món vegetal de les nostres terres. Alacant: Aguacalà.

Climent, D. y Zurriaga, F. (2012). Herbari: viure amb les plantes. Monografies Mètode 6.

València: Universitat de València.

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

Eppinger, M. y Hofmann, H. (2006). Árboles y arbustos. Guía clara y sencilla para su identificación. Madrid: Editorial Everest.

Folch i Guillén, R. (1980). Vegetació dels Països Catalans. Barcelona: Ketres.

Orengo, A. (2017). Herbari excursionista. Guia de les 111 plantes més freqüents i útils per al senderista valencià. Gandia: Edicions Tívoli.

Pellicer, J. (2000). Costumari botànic. Picanya: Edicions

del Bullent.

Sendra Mocholí, A. et al. (1989). Guía de la naturaleza de la Comunidad Valenciana. València: Ed. Levante, el Mercantil Valenciano.

Stübing, G. y Peris, J. B. (1998). Plantas medicinales de la Comunidad Valenciana. València: Generalitat Valenciana.

Stübing, G. y Peris, J. B. (1998). Plantas silvestres de la Comunidad Valenciana. Madrid: Ediciones Jaguar.



OFICIS PERDUTS: ELS ESPARDENYERS

La producció local

L'ofici d'espardenyer va ser des del segle XVIII fins a mitjan segle XX un ofici amb forta implantació en molts pobles de la Plana.

El conreu de les plantes tèxtils i la posterior manufacturació de les fibres resultants fou una fase interessant en la comarca de la Plana des de finals del segle XVIII.

A la Vall d'Uixó l'aparició dels primers tallers s'atribueix a la colònia de cristians que van repoblar la ciutat, encara que segons consta, abans de l'expulsió dels moriscos ja hi havia soguers. No obstant és al segle XVIII quan constitueix una font important d'ingressos per al poble per la quantitat de gent que treballava d'espardenyer.



A Vila-real és al segle XVIII quan hi ha constància de l'ofici que forma part d'una activitat manufacturera a temps parcial, complementària de l'agricultura i, per tant, una tasca domèstica.

En una economia absolutament agrícola i amb dosis notables d'autarquia, amb rendes baixes, les tímides iniciatives empresarials abocaven cap a oficis, heretats o apresos, que requerien un horari irregular, una escassa tecnologia i un elevat nombre d'hores que només podia oferir-lo un poble d'idiosincràsia rural i la manufacturació d'espardenyers era un bon exemple.

Al País Valencià va haver-hi moltes poblacions amb una forta implantació d'aquest ofici: Forcall, Traiguera, la Vilavella, Xelva, Biar, Castalla, Bocairent, però a diferència de la Vall d'Uixó, no van transformar les seues simples estructures artesanals del cànem i jute o l'espert en factories industrials basades en el cuir, com la Vall.



Matèries primeres

Les matèries primeres que s'empraven per a la fabricació d'espardenyes eren el cànem, l'espert i el jute. Fins a començament del segle XX el cànem encara provenia de la comarca, posteriorment ho portaven de la Vila Joiosa, Callosa del Segura o Lleida.

Però segons les èpoques, després de la guerra, per la manca d'aquests materials, s'emprava «aixereta» o trena d'espert. Aquests materials, sobre tot el jute, era d'Alhama de Murcia, Cieza, Tobarra i Alacant principalment. L'aixereta la feien quasi tota les dones, primer elaboraven la trena d'espert que després enrotllaven en una malla de cànem (que anomenaven bragues).

Feien el que es deia «mocaes», que consistia a agafar un pollero que al voltant tenia una pell de conill cosida perquè l'aixereta no es fera peluda. Es trenava amb tres malles, amb quatre o amb cinc. Això es deia «rença encapà». Per a fer la trena d'espert, aquest restava a la bassa, anomenada de l'espert, perquè fóra més flexible i poder treballar-lo millor.

Actualment es torna al jute i cànem. El cànem s'emprava més perquè durava molt i es gastava per anar al camp.

Segons els models d'espardenyes, també s'empra després, en el temps, una espècie de goma vulcanitzada per a la sola a fi que siga més duradora .

Per a cosir les soles s'emprava el cordell que fabricaven els soguers amb el cànem. Aquestos s'agrupaven en espais amplis per poder treballar la fibra de cànem i poder fer rodar les «rodes». Generalment aquestes rodes les feien girar amb una maneta xiquets menuts (i alguna xiqueta com a excepció) que s'anomenaven menadors. Els majors de seixanta-cinc anys recordaran a la Vall un lloc on hi havia un grup de menadors i soguers,



a la zona del molí de Sant Josep, enfront mateix d'on resta ara la casa, al costat del pont. Un altre més conegut també era «Huerto Sogueros» que estava al costat de la plaça Isaac Peral.

El cànem el portaven en garrells (bastons) i els ficaven en una «espadaora», una fusta plantada on li pegaven per a fer-lo moll. Després el pentinaven i feien el que ells deien un «cerro» (espècie de manolls) que se'ls ficaven a la cintura i ho tornaven a pentinar. Fet això el col·locaven a la roda i anaven estirant, mentre el menador anava fent rodar aquesta, però per a estirar el cànem, a la mà portaven un «braguer» (espècie de guant) per a no tallar-se. A uns metres de la roda hi havia una fusta en forma de T per on passaven els fils o cordells i així poder-los rodar.

D'aquesta manera es fabricava el cordell, que podia ser de dos «cabillos» o fils per a tancar, embalar i tirejar; de tres per a encordar i de quatre per a cosir les soles.

Les caretes i els talons més emprats eren de lona, procedent de Catalunya, Alcoi, Crevillent i altres pobles on tenien fàbriques de teixits. Hi havia d'estreta (8 o 10 cm) per a les espardenyes de guitarró i llesta, i d'ampla, en aquest tipus de lona, les ralladores marcaven les caretes i els talons i després les retallaven.

Finalment, s'emprava la veta per lligar-se les espardenyes.

Procés de fabricació

Les dones i els homes jugaven un paper diferent en la fabricació d'espardenyes. Mentre ells s'ocupaven de fabricar els fils, els cordells i les soles i tot el seu procés, elles s'encarregaven de la resta del treball, és a dir, de fer aixereta, d'adaptar i cosir a les soles les punteres, els talons i les trenetes, de retallar-los i de cosir les vetes.

Una vegada confeccionada l'aixereta, passava als orridors. Aquestos en un banc, la mesuraven i li donaven més o menys la forma i així, a continuació, els cosidors la cosien i l'enllestien amb el fil més fi.

Per ordir i cosir en els bancs tenien unes marques amb les numeracions de les soles. Els números més corrents aleshores eren del 18 i el 20 fins al 26 que no tenien res a veure en els números que utilitzem en l'actualitat. La forma de les soles més usuals eren la de sendalla (com la de les sabates d'avui) i la de llesta o sepeli que era més recta dels costats i que estava destinada principalment per anar al camp. Per a cosir les soles el fil era el més gros.

A continuació les encaraven. Les encaradores preparaven la cara i el taló de l'espardenya i ho muntaven en quatre bastes a la sola (encarar) per la careta i dues bastes pel taló i després, les tancadores les cosien (tancar) definitivament.

Les encaradores, si la careta i el taló eren de lona, els tallaven en un patró i després les encaraven perquè quedaren iguals. En algunes fabriquetes hi havia ralladores, és a dir, dones que es dedicaven només a dibuixar les caretes i els talons en la lona amb l'ajuda d'un guix. Però si les espardenyes eren de cordell, ficaven un ferro en forma de careta que es clavava en la sola i a continuació les encordadores feien la careta i el taló.

També hi havia repuntadores, que eren les que repuntaven —amb màquines especials per aquesta feina—, les caretes i els talons d'uns models determinats.



Les tancadores cosien la careta i el taló de lona a la sola en un fil formant a manera d'una basteta o d'un festonet al voltant. Finalment quedava ficar les vetes, cosa que feien les passadores, les quals deixaven unes tires llargues de veta per a poder-se nugar.

Així finalitza el procés i l'espardenya quedava acabada. Després s'agermanaven les espardenyes perquè les dues que formaven el parell foren les més iguals possibles. S'agrupaven en dotzenes i les ficaven en sacs grans perquè els venedors o els transportistes se les emportaren.

Tipus d'espardenyes

La "catalana", que era tancada amb un tipus de festó.

La de "gireta o treneta", la qual estava tancada de manera que entre la sola i el corte no tenia el festonet sinó uns punts formant bastes.

La de «llesta» que es feia per a les persones que anaven al camp i la de «guitarró» elaborada amb un patró, la talladora la tallava i després la repuntadora la repuntava.

Un altre model, bebenet eren espardenyes xicotetes per a xiquets. No tenien cinta i es nugaven amb una anelleta.

Segons cosiren les vetes, s'anomenaven de diferent manera: De "paloma" quan la veta o cinta formava la figura d'aquest animal. De «taverner» si les vetes eren paral·leles damunt de la pala. Les de «pincho» tenien la pala coberta de cinta i agafava des de la punta fins al final amb dues o tres cintes i la militar que era pareguda a la de «pincho».

Les espardenyes es venien als pobles del voltant principalment, Moncofa, Xilxes, La Llosa..., però també a altres llocs més allunyats del País Valencià i a pobles de Catalunya.

Bibliografia:

Josefina Serrano Vilar, llibre de Sant Vicent, any 2008.

Tradiciones de la Vall d'Uixó, Oficios desaparecidos: Els Espardenyers, Rosario Climent.

Els espardenyers de Vila-real, Antoni Pitarch.



CUINAR EN VERD

SPANAKOPITA, PASTÍS GREC D'ESPINACS I FETA



Ingredients:

400 gr d'espinacas, 200 gr de formatge feta, 250 gr de pasta filo, 2 cebes tendres, 1 ou gran, 2 cullerades de llet, 1 culleradeta de llet, 1 cullerada d'anet picat, 2 c. de julivert picat, 1 c. de mantega, oli d'oliva, sal i pebre.

Preparació:

1. Preescalfar el forn a 180 graus.
2. Picar fina la ceba tendra i ofegar-la en la mantega a foc suau uns 10 minuts. Deixar refredar.
3. Escalduu un minut els espinacs en abundant aigua bullint amb sal. Passar-les per aigua freda. Escorreu molt bé, aixafant amb suavitat, perquè deixin anar la major quantitat de líquid possible. Picar una mica amb un ganivet o unes tisores.
4. Barrejar en un bol els espinacs, la ceba amb la mantega, els ous lleugerament batuts, la llet, l'anet i el julivert. Esmicolar el formatge feta per sobre i barrejar el just per incorporar-lo, sense marejar. Pebre i salar molt poc.
5. Pintar amb oli un motlle de forn. Estendre unes cinc làmines de pasta "filo" sobre el motlle, pintant cadascuna amb una mica d'oli (la pasta "filo" no es pot mantenir molt de temps a l'aire: obrir el paquet just quan es vagi a utilitzar). Incorporar la barreja d'espinacs. Posar les altres làmines de pasta sobre les espinacs també pintades amb oli. Enrotllar la pasta que sobresurti del motlle.
6. Marcar el pastís per racions amb cura de tallar només la capa de dalt de pasta tall. Ruixar amb una mica d'aigua i coure 1 hora, fins que estigui daurat i cruixent. Servir temperat o a temperatura ambient.

UNTABLES O PATES PER ENTRANTS:



De molusc:

1 llauna de musclos en escabeix, una llauna de tonyina al natural, dos cullerades de formatge de untar. Tritura i decora amb cogombrets o llavors de rossella.

De verdures:

1 pot de carxofes cuites, 2 tomaquets secs, una llauna de pebrera torrada, 10 anacards o ametlles, oli d'oliva, pebre negre, es tritura tot i s'acompanya amb unes anxoves i unes fulles de romer.

De llegums:

1 pot lentilles, 1 remolatxa cuïta grossa, nous, una culleradeta de mostassa i comí. Es tritura i es serveix amb unes taperes per damunt.



PUBLICACIÓ AMB L'AJUD ECONÒMIC DE:



ACADÈMIA
VALENCIANA
DE LA
LLENGUA



GENERALITAT
VALENCIANA



PUBLICACIÓ AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



DIPUTACIÓ
D
CASTELLÓ

PROGRAMACIÓ

Centre Excursionista de la Serra Espadà

Tardor 2020

NOTA: Abans d'anar a 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.

ATENCIÓ! la parada del bus a Nules ha canviat, ara és a la piscina municipal.

EXCURSIÓ PATRIMONIAL: ARES DEL MAESTRAT

COL·LABORA : Pep Beltran (CECS)

Divendres 25 de setembre

Eixida: 7 h de Nules, piscina municipal i 7.30 h de CS, c/pintor Carbó (Auditori) **Tornada:** 20 h

Activitats: recorrerem els llocs més interessants del poble, unes 2/3 hores, acompanyats del guia per conèixer el patrimoni, visitarem el museu, dinarem en un restaurant típic amb menjar tradicional. Coneixerem algun ofici artesà i/o plantació agrícola.

Quota BUS: 15 euros.

Observacions: El dinar i els guies seran uns 15 euros a pagar eixe dia.

Inscripcions: fins al 18 de setembre.



DIA DE LA MUNTANYA NETA: TRANSPORT PÚBLIC I SOSTENIBILITAT

El model de mobilitat actual produeix impactes en la salut pública, en el medi ambient local i global, en la societat i en l'economia individual i col·lectiva. Comporta accidentalitat, malalties derivades de la contaminació atmosfèrica, sedentarisme, obesitat; contaminació atmosfèrica, acústica; excessiva ocupació de l'espai i molts altres impactes directes o indirectes.

El concepte de mobilitat sostenible es basa en tres pilars: foment dels modes sostenibles (caminar, bicicleta i transport públic), racionalització de l'ús de l'automòbil i urbanisme responsable. La participació ciutadana té un paper clau en la consecució d'un resultat satisfactori en aquesta transformació; aquesta nova cultura implica canvis d'hàbits que sense una sensibilització prèvia és difícil que s'establisquen socialment.

CONFERÈNCIA

Divendres 25 de setembre a càrrec de Carlos Domingo a les 19:30 h en l'edifici de la Unió de Mutuas, avda. Lledó, 69 de Castelló amb el títol "Transport públic i sostenibilitat"

Diumenge 27 setembre

COL·LABORA: CECS

Eixida: 8.25 h de RENFE de CS, 8.30 h Almassora, 8.33 h Vila-real, 8.38 h Borriana-les Alqueries i 8.43 h Nules
Arribada: cada hora tenim tren per tornar

DIFICULTAT: mitjana -baixa **DURESA:** baixa **DESNIVELL:** 380 m acumulats **KM:** 12,3

Ruta: Estació d'Almenara – Castell d'Almenara – El Cid – Muntanya Blanca – Els Estanys – Estació d'Almenara.

Observacions: transport en TREN, agafeu esmorzar, dinar i aigua i calcer còmode.

Inscripcions: a secrsase@serra-espada.org o bé al 634540956.

Les persones que no tingueu la targeta federativa de la SASE, se vos tramitarà l'assegurança fins al dia 24 de setembre.

QUOTA: cadascú es pagarà el bitllet de tren.



AÍN-LA VALL DE VEO

COL·LABORA: Carme

Diumenge 4 d'octubre

Eixida: 8:30 h, plaça d'Aín

Arribada: 13:30 h

DIFICULTAT: cap **DURESA:** baixa **DESNIVELL:** 400 m acumulats **KM:** 11

Ruta: Aín, camí antic de Tales, Benitandus, font de la Pistola, Veo, GR36, Aín.

Observacions: excursió de migdia, familiar, porteu esmorzar i aigua.

Inscripcions: a secrsase@serra-espada.org o bé al 634540956



MAS D'AVALL- COSTUR

COL·LABORA: José Villanueva

Dissabte 17 d'octubre

Eixida: 9 h al mas d'Avall

Arribada: 17:00 h

DIFICULTAT: mitjana-baixa **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 500 m acumulats **KM:** 13,6

Ruta: Mas d'Avall, rambla de la Viuda, Costur, el Cabezo, mas d'Avall.

Observacions: per arribar al mas d'Avall, cal anar a Costur i agafar la carretera CV165 en direcció a les Useres, està a 1,5 km a mà dreta. Agafar esmorzar, dinar i aigua.

Inscripcions: a secrsase@serra-espada.org o bé al 634540956



EXCURSIÓ PATRIMONIAL: ATZENETA

COL·LABORA: Pep Beltrán (CECS)

Divendres 23 d'octubre

Eixida: 7:30 h Nules, piscina municipal, 8:00 h CS en c/ pintor Carbó (Auditori)
Tornada: 20 h

Activitats: recorregut pel poble de 2/3 hores acompanyats del guia per conèixer el patrimoni, visita al museu, dinarem en el restaurant plats típics del poble. Visita ofici artesà i/o plantació agrícola o fàbrica.

Quota BUS: 15 euros.

Observacions: el dinar i guies seran uns 15 euros a pagar eixe dia.

Inscripcions: fins al 16 d'octubre.



CURS MITJÀ DEL RIU PALÀNCIA: de Navaixes a Sogorb

COL·LABORA: Victor

Diumenge 25 d'octubre

Eixida: 9 h, plaça de l'Om a Navaixes

Arribada: 14 h

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** cap **DESNIVELL:** 180 m **KM:** 12

Ruta: sortirem de Navaixes i gaudirem del patrimoni natural i cultural d'uns dels trams amb més encant del curs mitjà del riu Palància (salt de la Novia, surera monumental, font de los 50 Caños, pic Nabo, etc.). Una vegada arribem a Sogorb, pujarem al recentment restaurat castell de la Estrella i continuarem pel traçat que defineixen les seues muralles medievals fins a l'aqüeducte que canalitzava les aigües provinents de la font de la Esperanza. Seguint el rastre d'aquesta antiga infraestructura descobrirem algunes de les restes del patrimoni hidràulic annex, com són el molí de los Frailes i el Batán. Tornarem a Navaixes travessant el paratge municipal de la Esperanza, amb l'obligada visita a l'ermita que corona el seu cim.

Observacions: Cal dur aigua i dinar qui vulga quedar-se. Cal estar pendents de les previsions meteorològiques per triar la roba.

Inscripcions: a secrsase@serra-espada.org o bé al 634540956



PER LA VALL D'ALGÍMIA - Font de la Calçada

COL·LABOREN: Miguel Ángel i Luky

Diumenge 1 de novembre

Eixida: 8:30 h de la font de la Calçada

Arribada: a dinar

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 600 m **KM:** 11

Ruta: eixirem de la mateixa àrea recreativa remuntant el barranc d'Aigües negres, font de la Parra, coll de la Dona, cresta Herrera on podrem gaudir d'unes vistes espectaculars, barranc Malo i la font.

Observacions: possiblement acabarem vora les 14 h, possibilitat de dinar a l'àrea recreativa.

Inscripcions: a secrsase@serra-espada.org o bé al 634540956



LA INTERCOMARCAL: CATÍ

COL·LABOREN: C. E. DE BORRIANA

Diumenge 8 de novembre

DIFICULTAT: mitjana **DURESA:** mitjana-alta **DESNIVELL:** 700 m **KM:** 18

EIXIDA: 7:30 h de Nules, piscina municipal, 7:40 h TICASA, 7:50 h RENFE Vila-real, 8 c/pintor Carbó, CS

Ruta: Catí, font de l'Avellà, tossal de la Nevera, nevera Vella, nevera del mas de la Serra, barranc de la Toba i Catí.

OBSERVACIONS: Cal agafar esmorzar, dinar i beguda per a tot el dia. Bon calçat i tallavents perquè és zona de vent.

Inscripcions: del 26 al 31 d'octubre, a secrsase@serra-espada.org o bé al 634540956

QUOTA: 12 euros.



EXCURSIÓ PATRIMONIAL: SOGORB

COL·LABORA: Pep Beltrán
(CECS)

Divendres 20 de novembre

Eixida: 7:30 h CS, c/pintor Carbó (Auditori) i 8:00 Nules, piscina municipal
Tornada: 20 h.

Activitats: recorregut pel poble de 2/3 hores acompanyats del guia per conèixer el patrimoni, visita al museu, dinar al restaurant amb plats típics del poble. Visita ofici artesà i/o plantació agrícola o fàbrica.

Quota BUS: 15 euros.

Observacions: El dinar i guies seran uns 15 euros a pagar eixe dia.

Inscripcions: fins al 13 de novembre.

EL CARRASCAL D'AZUÉBAR

COL·LABOREN : Miguel Ángel
i Luky

Dissabte 28 de novembre

Eixida: 8:30 h, abans d'arribar a Azuébar a mà dreta hi ha una zona on aparcar, allí ens reunirem.

Arribada: 13.30 h

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 525 m acumulats **KM:** 10

Ruta: des del punt de trobada anirem en cotxe per la pista asfaltada de la rambla d'Almedijar, en acabar l'asfalt aparcarem. Des de la pista de Mosquera buscarem el racó de la font del Sas, remuntarem per arribar al coll de las Higueras, i al Carrascal. Les vistes des d'ací són espectaculars, anirem baixant desfent un tram del camí, mas de Mosquera i pista fins a arribar als cotxes.

Observacions: Porteu esmorzar i aigua.

Inscripcions: a secrsase@serra-espada.org o bé al 634540956

VILAFAMÉS: poblat ibèric i aeròdrom

COL·LABORA: José María
Rambla

Diumenge 13 desembre

Eixida: 9:00 h a Vilafamés, plaça La Font

Arribada: 17.30 h

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** baixa **DESNIVELL:** 400 m **KM:** 11,5

Ruta: Vilafamés, font de les Piques, roques de Mallasén i Vilafamés. En acabar visitarem el poblat ibèric i l'aeròdrom de la República.

Observacions: portar esmorzar, dinar i aigua.



Diumenge 20 de desembre

Eixida: 9 h del supermercat Dia, carretera Soborg, la Vall d'Uixó

Arribada: 16 h

DIFICULTAT: baixa-mitjana **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 490 m acumulats **KM:** 13

Ruta: la Vall d'Uixó, castell de la Vall, coll de Mena, covetes del Rubio, cova d'Almela, corrals de Turmó, senda dels Caçadors. Dinarem a la font de l'Anoueret, després baixarem per Xacó o per la pista de l'Anoueret i la Vall.

Observacions: porteu esmorzar, dinar i tot el que vulgueu compartir amb els companys.

Inscripcions: a secrsase@serra-espada.org o bé al 634540956



Notes:

Devolució de l'import de les excursions:

Autobús d'un dia: si s'avisava abans de 48 hores, es tornarà un 60%.

Autobús+ allotjament: avisant amb una setmana d'antelació es tornarà un 66%, i entre una setmana i 48 hores es tornarà un 40%.

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

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

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

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

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

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

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

BANKIA, IBAN: ES09 2038 6496 51 300035079

Banc Santander, IBAN: ES41 0049 5538 69 2716050905

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

ANECDOTARI X

ESTIU 2019

SAXÒNIA I TURÍNGIA, ALEMANYA

Aquest viatge ha estat bastant peculiar. A l'arribada a l'aeroport de Dresden ens esperava l'encantadora filla de Carme i Pasqual que amb molta paciència va contestar totes les nostres curiositats i ximpleries, a més de fer la tasca de traductora, buscar els horaris de transport que quadraren en les nostres activitats i resoldre els problemes al pas.

Novetats:

Sopar, o millor dit berenar a les 18.30 h, després alguns buscaven rosquilletes o... es passaven la nit badallant. A fi de sopar més tard, Carme va proposar tres nits de barbacoa per a delectar els amants del xixi i especialment a Pasqual. Rosendo, Enric, Josep M^a, Paco... s'encarregaven de la barbacoa i entre tots paràvem i desaparàvem taula i així ho deixàvem tot net i polit.

La primera nit teníem salsitxes a doll i carn de porc adobada de dues maneres, acompanyades d'amanida de patata.



Per a les veganes i vegetarians pinxos vegetals.

La segona nit, va ser pollastre i la tercera, fetge.

Veganes/vegetarians, patata i pinxos amb xampinyó, pinya, tomata i carabasseta.

En acabar de sopar, com encara era de dia, anàvem a fer un tomb, doncs no hi havia res més a triar, sols una xicoteta gelateria que no acostumava a tindre clients cridaners i si el gelater veia la tropa apropiarse, tancava. No estan acostumats a tant de soroll.

Prop hi havia una clínica per a malalts del cor i dos d'ells, molt durs, volien lligar-se a Mari Carmen Peirats, Maria i Virginia Ocaña. Fins i tot anaven a l'alberg a veure-les, però la cosa no va qual·lar.

Irene va portar una baralla i ens va ensenyar a jugar al despistat, ens vam viciar i a la nit convertíem la sala d'estar en una tafureria. Si arriben a haver-hi peles pel mig, no sé el que haguera passat.

Lourdes que s'ha estrenat en aquest viatge, ens ensenyava ioga chi kung i estiraments i ha estat molt contenta de la nostra companyia i nosaltres també. A vegades, ella connectava amb la Mare Terra caminant amb els peus nus, o bé portava unes sabatilles com un guant negre que algú anomenava peus de mona.

Aquest viatge Mariano ha estat pletòric, potser prenia d'amagat Redbull, ni ha caigut ni ha tingut cap rampa i ha acudit a totes les excursions, la felicitat que portava a sobre va fer que quan tornàvem del castell de Königstein, en seure en el tren es va despassar la renyonera sense saber com ni quan i en anar a agafar el bus per tornar a l'alberg, sorpresa! On està la renyonera? Qui ho sap? Mariano i Isabel desfan el camí amb la intenció de trobar-la. El basar xinès on va comprar Mariano ja estava tancat i també els llocs on havien estat. Cap a les 19 h tornen cavil·losos en el tren i poc abans d'arribar a l'alberg reben la trucada del fill que els comunica que un alemany li ha telefonat, parlant primer en alemany i després anglès i ha dit que tenia la renyonera. Com va indagar el número de telèfon?, no ho sabem. Ells van trucar a Carme per si era de Bad Schandau. Casualitat que la persona que la va trobar treballava a Dresde

i l'endemà anàvem allí. Alba ho va replegar. No faltava res.

Un altre cas que ens demostra l'honradesa dels saxons: l'autobús que feia el trajecte des del poble fins a l'alberg l'agafàvem alguna vegada i Carme, el darrer dia que vam pujar al tramvia groc que és el que sortia en la pel·lícula «El lector», va tornar amb el bus i va seure al mateix lloc que l'altra vegada i veu el seu pal que creia que l'havia deixat a la recepció de l'alberg!



Segon dia d'excursió a Nationalpark Sächsische Schweiz, més de 200 escales. Dia calorós, Irina i Jolga, la parella de guies locals, ens van dir que érem molt disciplinats, fins i tot esperàvem a passar en verd els semàfors, per si ens sancionaven, Saxònia ens va transformar.

En l'excursió al parc Národní park České Švýcarsko, potser no ho recordeu per eixe nom, però sí quan vos diga que és una zona pintoresca de l'anomenada Suïssa bohèmia de la república Txèquia, on està l'arc natural bellíssim i on ens vam sorprendre del preu tan barat de la cervesa. A la senda vam trobar molta gentada i de tornada, Pilar Ramba atreta per la gent jove d'un altre grup que caminava prop nostre, es deixà portar i a l'hora de contar els excursionistes s'adona que no érem la gent gran de la SASE i nosaltres seguíem sense ella.

Tornada d'Eisenach en tren: la revisora, una donota amb tota la pinta d'una alemanya de l'Est que sols li faltava l'arma, quan arriba a Carme portadora d'un bitllet col·lectiu de 32 persones, en mostrar-ho, ella contava i tornava a contar i no eixien les 32

persones que figuraven en el bitllet, sols 30. Carme per fi, en el traductor li va mostrar que dues del grup estaven malaltes.

Les vespes podrien formar part de l'escut de Turingia perquè estan pertot arreu. Els encisa els restaurants i sense miraments vorejaven els gots de cervesa i es llençaven en picat al líquid letal. Són alcohòliques i llépols.

La traca del darrer dia va ser col·locar les motxilles i maletes en les consignes de l'estació de Leipzig. Vam fer molt d'aldarull per a ficar tota la càrrega d'equipatge que portàvem. El de seguretat, que ja ens havia guipat, molt enfadat, deia que no podíem ser més que italians o espanyols, gent bruta, ens repetia que no havíem de forçar les portes perquè després no es podien obrir. Va avisar a la tècnica per a rescatar les maletes que no podíem treure.

Maria Esteve, no va gaudir gaire els darrers dies del viatge perquè no es trobava bé i no sabia què li passava. Li queia malament el menjar i bossava. En trobar una xicoteta millora, es va atrevir a anar al castell de Wartburg, un dels més famosos i millor conservats d'Alemanya. Per precaució portava preparada una bossa de plàstic per si li entraven ganes de perbocar i així va ser en passar per la zona de la tenda, va apropar la boca a la bossa, amb tan mala sort que se li trenca i cau tot a terra. Pobra Maria, quin compromís.

Aquest viatge podem denominar-lo: les excursions de les escales. Sense escales no hi havia excursió.

Conclusió: un viatge sostenible perquè sols hem usat el bus des de l'aeroport fins a l'alberg, després el ferri, tramvia i el tren. Bona companyia i espectaculars excursions.

Imma Vicent



NOVETATS BIBLIOGRÀFIQUES:



L'HERBARI: MATES, HERBES I FALGUERES (2A EDICIÓ)

JAUME LLISTOSELLA I ANTONI SÀNCHEZ-CUXART, UNIVERSITAT VALÈNCIA

En aquest herbari es reproduïxen 305 espècies de plantes que pertanyen a 241 gèneres, repartits en 74 famílies, i que corresponen a les mates, les herbes i les falgueres més representatives de la península Ibèrica i les Balears. Les imatges, obtingudes mitjançant sistemes digitals, presenten les plantes a mida natural en forma de plec d'herbari, i cada una va acompanyada d'una fitxa descriptiva que inclou el nom científic i el popular, les principals característiques i els hàbits, l'ambient on viu i el mes de floració. En alguns casos s'han ampliat els elements distintius per tal de facilitar-ne l'observació i aplegar en una mateixa pàgina els diversos estadis fenològics de la planta (fulles, flors i fruits), elements que sovint només es poden observar en estacions de l'any diferents. El detall i la claredat amb què es tracten els continguts fan d'aquesta obra un òptim recurs pedagògic per a les aules i els centres que es dediquen a les activitats relacionades amb la natura, com també una eina molt útil per als amants de la botànica i la jardineria.



PLANTES VALENCIANES; DESCRIPCIÓ I USOS TRADICIONALS.

Editors/es: Belda Artolí, A.; Conca i Ferrús, A. Climent Giner, D. Universitat Alacant

Pàgines: 152 **Preu** 12 euros

L'ús de les plantes forma part de la cultura tradicional dels pobles valencians. La nostra societat s'ha criat envoltada de plantes i els nostres avantpassats sabien fer-ne un ús divers: hi havia plantes mengívols, plantes que servien per a caçar, pescar, extraure fibres, tintar, fer bardisses, fer minvar o alleujar malalties lleus, curar ferides i un llarg etcètera. És una mostra de la riquesa etnobotànica dels habitants d'un territori que, de nord a sud i de la costa fins a l'interior, han sabut aprofitar els recursos naturals que tenen al seu abast.

Lamentablement, aquest patrimoni immaterial secular dels valencians es troba en una situació crítica a causa dels nous models de vida i l'abandonament del medi rural. Això fa que les plantes que tenim al voltant i saber un poc més sobre els usos populars tradicionals que se'ls atribueixen. Els autors volem contribuir, així, a preservar aquesta saviesa popular per tal que les pròximes generacions puguin gaudir-ne. A més, hem incorporat uns capítols introductoris que parlen sobre el territori valencià, amb la intenció de convidar el lector a recórrer-lo i gaudir de l'enorme biodiversitat i de l'heterogeneïtat i bellesa dels nostres paisatges.

Aquest llibre divulgatiu és una invitació, dirigida a aficionats i a lectors curiosos, per a conèixer les plantes que tenim al voltant i saber un poc més sobre els usos populars tradicionals que se'ls atribueixen. Els autors volem contribuir, així, a preservar aquesta saviesa popular per tal que les pròximes generacions puguin gaudir-ne. A més, hem incorporat uns capítols introductoris que parlen sobre el territori valencià, amb la intenció de convidar el lector a recórrer-lo i gaudir de l'enorme biodiversitat i de l'heterogeneïtat i bellesa dels nostres paisatges.

L'HERBARI DE LA MEDITERRÀNIA

NOM: EL FENOLL/ FONOLL, FOENICULUM VULGARE

Descripció: planta bianual que arriba als 2 m d'alçada. Color verd blavós. Té una arrel gruixuda de la qual neix una tija comestible. De la tija creixen grans fulles molt dividides que s'enlairen cap amunt. Tota la planta fa una olor característica semblant a l'anís.

Floració: als extrems superiors s'hi disposen umbel·les de flors molt petites i groguenques. Floreix durant l'estiu.

Fruit: el fruit està format per dues parts que contenen una llavor cadascuna.

Reproducció: es reproduïx per les llavors.

Hàbitat: viu en zones rocoses i assolellades, als marges dels camins i carreteres de terra baixa.

Altres: els fruits s'utilitzen per a la fabricació de licors i per fer infusions medicinals.

Les propietats nutricionals:

El bulb del fonoll aporta poques calories i conté molta fibra; per aquesta raó s'utilitza de manera habitual a les dietes d'aprimament i per combatre l'estrenyiment. Pel que fa a les vitamines, és ric en àcid fòlic (o vitamina B9) molt indicat per a les dones embarassades, que en poden treure un benefici doble, ja que els principis actius del fonoll també ajuden a combatre la sensació de nàusea i mareig.

Conté vitamina B3 i provitamina A, totes dues antioxidants, i, a més, l'última és molt indicada per millorar la salut de la vista.

Pel que fa als minerals, és ric en potassi, un element necessari per a transmetre i generar l'impuls nerviós i per a l'activitat muscular normal. El potassi participa en l'equilibri hídric de les nostres cèl·lules.

El fenoll; un gran aliat en les digestions dèbils

El bulb del fenoll té un efecte diürètic suau, ja que en contenir potassi i aigua, afavoreix la producció i eliminació de l'orina. Està especialment indicat per a les persones que pateixen d'hipertensió, retenció de líquids, gota o artritis.

Les seues llavors tenen una acció calorífica i carminativa, és a dir, ens ajuden a escalfar-nos i a digerir millor els aliments. De fet, la infusió de fenoll és un bon remei per afavorir la digestió.

Les mateixes llavors contenen un oli essencial ric en anetol que tonifica els processos digestius, contribueix a expulsar els gasos, redueix la inflor i alleugereix els dolors gàstrics que apareixen a conseqüència de la flatulència. Per tot això, és una bona idea utilitzar-les com a condiment en els plats de llegums.



El fenoll a la cuina

Es pot prendre en infusió de la següent manera, cal bullir una o dues cullerades de llavors de fenoll. Per a potenciar-ne els efectes, i segons l'ús que vulguem donar-li, en la infusió es poden combinar altres herbes medicinals. La podem beure o, en cas d'ús tòpic, l'hem de deixar refredar si l'emprem com a col·liri o per a fer col·lutoris. No és l'única forma de consumir fenoll: també en podem trobar en forma de gotes, pastilles o oli.

A més del seu ús medicinal, el fenoll s'ha utilitzat en la cuina des de fa milers d'anys. Del fenoll s'aprofita tot. Les tiges i les fulles picades s'empren com a herba aromàtica; les llavors, com a espècia; i el bulb, com a hortalissa, aportant en cada cas un sabor i un aroma anisats intensos característics.

Es pot prendre cru, tallant el bulb en rodanxes fines i afegint-lo a les amanides, a les quals aporta una textura cruixent i un gust fresc.

El fenoll de més qualitat és el que té les tiges rígides i fermes, i el bulb gros i arrodonit, de color blanquinós. Els bulbs allargats són menys suculents. Per mantenir-lo en perfecte estat cal guardar-lo en una bossa de paper dins de la nevera i no esperar més de cinc dies des que l'hàgeu comprat.

Per cuinar el bulb del fenoll, primer és millor retirar les fulles externes que estiguen seques i tallar la intersecció de l'arrel. Llavors podem tallar-lo a grills i cuinar-lo com qualsevol altra verdura: saltejat, al vapor o bullit.

També el podem afegir a la cocció dels llegums i de les cols per contrarestar l'efecte flatulent d'aquests aliments. Fins i tot el podem menjar lleugerament escaldat i prendre'l amb l'amanida, però això val més fer-ho només quan el clima acompanya (primavera-estiu).

Fenoll de cultiu ecològic, proper i de temporada

El fenoll és un cultiu típic de la zona mediterrània. Pregunteu l'origen quan el compreu i, si ho podeu adquirir al pagès directament, encara serà més fresc. L'època del bulb del fenoll s'allarga des de la tardor fins a mitjan primavera. Les llavors les podem trobar tot l'any.

La recepta: crema de porro i fenoll, molt adient per l'hivern

Ingredients:

2 porros tallats ben fins, 1/2 fenoll gros o 1 de petit, 1 culleradeta de sal marina amb herbes del Mediterrani, 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra, germinats de remolatxa i anet.

Preparació:

Saltegeu els porros amb l'oli d'oliva i una mica de sal durant 7 minuts, sense la tapa i a foc mitjà.

Afegiu-hi el fenoll, una mica més de sal i una mica d'aigua que cobrisca 1/4 de volum de les verdures. Tapeu i deixeu coure durant 20-25 minuts.

Tritureu amb un minipímer fins a aconseguir una consistència cremosa i fina.

Serviu amb germinats al mig i l'anet tallat a trossets pel voltant.

fons: etselquemenges.cat; www.xtec.cat.





Societat d'Amics
de la Serra Eepadà