

CENTRE EXCURSIONISTA DE LA SERRA ESPADÀ



Depòsit legal: CS-364-1999



Societat d'Amics de la Serra Espadà

Butlletí núm. 60 • HIVERN 2021

Estimats socis i sòcies:

En el darrer butlletí vos explicàrem la incidència que estava tenint la pandèmia de la COVID-19 sobre les activitats de la nostra associació, principalment absència d'activitats participatives vinculades al medi ambient i limitació en les activitats excursionistes.

En el moment de programar les noves activitats per a 2021 la crisi sanitària està colpejant fort una altra vegada i aquesta situació està dificultant la recuperació de la normalitat en la SASE. Tot i això, volem confiar en les bones perspectives que s'obren amb notícies sobre properes vacunes, per la qual cosa, continuarem programant excursions a llocs pròxims i també un viatge per a Setmana Santa.

Cuideu-vos.

Rafa Vercher



excursió nadal 2018

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>

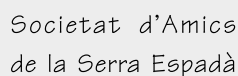
Correu electrònic: secsase@serra-espada.org

 Societat d'Amics de la Serra Espadà

 Amics Espadà SASE (@SASE_Espada)

Portada: Salt de la Núvia. Contraporta: Aurò. Foto: C. Orensa

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



L'ÍNDEX

Portada	1
Estimats socis.....	2
Full d'inscripció	3
L' índex	4
L'Editorial	5
Notícies SASE,.....	6 - 7
Arbres de la Serra: la figuera.....	8 - 10
Anecdolari.....	11 - 12
Programació hivern 2021.....	13 - 17
Herbes de la Mediterrània: la savoritja.....	18 - 19
Cuinar en verd.....	20
Novetats bibliogràfiques.	21
Com reciclar: corona taps de suro	22
Contraportada.....	24



L'EDITORIAL

L'OPORTUNITAT D'UNA CRISI

Resulta evident que l'existència de la SASE no s'entén sense la participació de socis i simpatitzants, tant en les activitats que organitza com en la seua gestió. És per això que moltes mesures que estem prenent per controlar la crisi sanitària de la COVID-19 ens han afectat de ple i han provocat que la nostra associació estiga gairebé paralitzada des del mes de març.

Les conseqüències de la paràlisi van més enllà de la frustració que ens pot provocar deixar de viatjar i caminar per bells paratges naturals o de participar en voluntariats ambientals, la inactivitat està impactant en el mateix cor de l'associació provocant distanciament entre els socis, pèrdua de cohesió, problemes econòmics, regulacions laborals, incertesa...

D'acord amb les previsions epidemiològiques, aquesta conjuntura de crisi s'allargarà fins a la primavera que ve, coincidint amb el procés de renovació del Consell de Síndics previst per a juny. Aquesta renovació es farà en una Assemblea General on elegirem a l'equip de persones que guiaran a la SASE en la recuperació de l'activitat.

Durant els seus trenta anys d'història, pot ser que la nostra associació mai haja viscut una crisi social tan impactant com l'actual. Per fer front a aquesta situació, el Consell de Síndics està treballant per transformar aquesta crisi en una oportunitat de millora. Les nostres accions s'adrecen cap a un doble objectiu, per una banda minimitzar l'impacte econòmic i social de la crisi i per l'altra promoure la renovació de les persones que actualment estem al capdavant.

Com en qualsevol associació, per més consolidada que estiga, les mesures que prenen els gestors no tenen l'efecte desitjat si no hi ha una implicació dels socis. És per això que volem animar-vos a participar activament, tant en la represa d'activitats, que esperem consolidar aquest estiu, com en la participació en l'assemblea del pròxim mes de juny. Cal que vos mobilitzeu per a crear candidatures al Consell de Síndics i que acudiu a la convocatòria per aportar les vostres opinions i donar suport a les persones elegides.

El president

Rafa Vercher



NOTÍCIES SASE

PLANTEJAMENT EXCURSIONS 2021

Des de març d'aquest any la pandèmia protagonitzada per la COVID-19, ha entrat amb molta força en les nostres vides trencant la nostra quotidianitat. Tots els projectes de viatges, excursions, relacions socials... han quedat truncats i ara que finalitza l'any continuem encara més o menys igual.

En la reunió que vam tindre a novembre el Consell de Síndics, es va decidir per a la pròxima programació d'hivern 2021, seguir amb excursions d'un dia i sols pel País Valencià, ja que actualment no podem eixir de la nostra autonomia i tal vegada aquesta situació s'allargue fins que estiga la desitjada vacuna. Així veureu en la programació excursions d'un dia en cotxes particulars i ens atrevirem a fer-ne alguna en bus cap al mes de març.

Per a Pasqua estem preparant una eixida de quatre dies a Cartagena.

Aquest any no ens hem arriscat a programar Mallorca per la situació, però sapigueu que la tenim reservada per a l'any vinent.



ERTO DE CARME ORENGA

Carme continua inclosa en un Expedient de Regulació d'Ocupació (ERO) però ara no es temporal, per la COVID. El Consell de Síndics va decidir reconvertir la regulació extraordinària per la COVID en una regulació per adaptació de la SASE a una disminució de l'activitat, incrementant les hores de treball de Carme a 16 setmanals i de moment continuarà així fins al 31 de març.

PROJECTE FINANÇAT PER BANKIA I FUNDACIÓ CAIXA CASTELLÓ

Amb data 02/12/2020 s'ha dut a terme la signatura del conveni entre la Societat d'Amics de la Serra Espadà, la Fundació Caixa Castelló i Bankia per a posar en marxa el laboratori de suro "SuberLab", una proposta que es va presentar a la Convocatòria de Medi Ambient i Desenvolupament Sostenible 2020 de l'obra social de Bankia i que finalment rebrà un suport econòmic de 20.000 €.

El laboratori de suro "SuberLab" és una iniciativa de la SASE per a recuperar la importància d'un dels recursos locals més estratègics que històricament ens ha proporcionat la Serra d'Espadà: el suro -més comunament conegut com a suro-, per a la qual cosa es posarà en marxa un espai permanent on experimentar amb aquest material i crear nous objectes i utensilis.

El suro, que va ser clau per a l'economia local



en el segle passat, ha vist reduïda la seua importància en els nostres dies a causa d'una sèrie de circumstàncies, això afegit a l'abandó del medi rural que patim des de ja fa unes dècades, ha posat en gran perill la conservació dels boscos de surera, un dels ecosistemes amb major biodiversitat del nostre territori, a més a més de simplificar i precaritzar els mitjans de vida als pobles de la serra.

Fruit d'aquesta anàlisi, la SASE i els seus aliats en el territori, pretenen dur a terme una sèrie d'accions amb el propòsit de posar en marxa una emprenedora cooperativa al voltant de l'ús i aprofitament del suro, de tal manera que s'integren totes les fases del cicle productiu d'aquest recurs natural renovable: des de la seua extracció semiartesanal, passant per la seua transformació en xicotets tallers, fins a la seua comercialització en els mercats locals i de proximitat.

Amb el laboratori de suro "SuberLab", la SASE pretén donar un nou impuls a aquelles activitats econòmiques que tradicionalment han afavorit la gestió sostenible del territori, de tal forma que aquesta experiència pilot pugui, en un futur, convertir-se en un referent a l'hora de treure profit d'altres recursos locals com l'espart, la canya, la fusta de lledoner, etc.

La primera fase d'aquesta iniciativa consisteix en la posada en marxa d'un blog que aconseguisca atraure l'atenció de totes aquelles persones interessades en el suro que habiten en la Serra d'Espadà i els voltants. Una vegada consolidat aquest grup d'interès, s'organitzaran una sèrie de tallers on diferents mestres en el maneig del suro compartiran els seus coneixements i habilitats amb un grup d'aprenents, per a la qual cosa serà necessari condicionar un espai de treball i dotarlo dels materials, eines i equips necessaris. Una vegada capacitats, part dels aprenents tindran l'oportunitat de participar en una residència artística d'una setmana de duració en l'alberg La Surera (Almedijar), on podran donar curs a la seua creativitat, a través del disseny i la creació conjunta d'artesanies i objectes d'ús quotidià. Finalment, aprofitant les dinàmiques generades en aquest espai de convivència i creativitat, es facilitarà la constitució d'una empremadoria cooperativa amb aquelles persones més motivades i disposades a apostar per aquest material i per aquest territori.

Des de la SASE vos recomanem encaridament visitar el blog del projecte (www.suberlab.org) i subscriure's a les entrades per estar informades de totes les novetats.

SITUACIÓ FINCA MOSQUERA

El passat mes d'octubre la SASE va lliurar la corresponent sol·licitud a la Direcció General de Cultura i Patrimoni per a la declaració de Bé d'Interès Cultural (BIC) de la finca de Mosquera.

Després de més d'un any esperant la resposta de l'Ajuntament d'Azuébar a la sol·licitud per a declarar Mosquera com a Bé de Rellevància Local (BRL), que a parer nostre era la figura més adient, des de la SASE hem considerat necessari cercar altres vies per a recuperar aquest valuós indret de la serra, donat que la via de la col·laboració municipal la considerem ja esgotada.



Amb aquesta maniobra volem fer valdre els nostres drets com a col·lectiu per a la defensa del territori, i demanar a l'administració autonòmica que garantisca la protecció i conservació de la masia, que com tots i totes sabeu, es troba en un estat de semiruïna.

Aquesta acció s'emmarca dins de la campanya "Recuperem La Mosquera" que la SASE va llançar en 2018. Podeu trobar més informació d'aquesta campanya en: www.serra-espada.org/recupem-mosquera/



LA SEU DE LA SASE

La nostra seu es troba al c/ Puríssima, 18 de Nules i de moment romandrà tancada, quan obrim ho comunicarem per correu electrònic i per Facebook. Ací podreu trobar llibres, mapes, informació de viatges i excursions. Les persones que són sòcies poden gaudir, mitjançant préstec, de tot aquest fons bibliogràfic.



ARBRES DE LA SERRA

LA FIGUERA (FICUS CARICA)

**Pablo Rubio Gijón, professor
universitari a USIU (Kènia)**

Tot i ser oriünd de la península d'Anatòlia, la figuera (*Ficus carica*), anomenada també cabrafiguera o figuera comuna, és un arbre o arbust que està molt estès per tota la Mediterrània. Curiosament, es tracta de l'únic representant del gènere *ficus* que es dona de manera natural al continent europeu, i és, juntament amb la parra i la llimera, una de les tres plantes totèmiques de la casa tradicional valenciana.

A les nostres terres aquest arbre creix sobre tota mena de terrenys des del nivell del mar fins a la mitja muntanya, preferint, però, indrets càlids amb certa humitat en el sòl, per la qual cosa es desenvolupa bé a les vores dels rierols i les séquies. Més concretament a la Serra d'Espadà, la figuera s'ha cultivat per tot arreu des de temps immemorials i avui en dia la podem trobar en estat salvatge en cotes fins als 850 metres d'altitud. Es tracta, doncs, d'un arbre molt resistent a la sequera i tolera prou bé els sòls salins i eixuts. A més, posseeix un sistema radicular molt desenvolupat, cosa que li permet arrelar en llocs poc accessibles, com ara campanars, murs de pedra seca, i fins i tot a les escltxes dels cingles o penyalars. Per contra, no prolifera en paratges on el fred i la gelor són freqüents.

Dins del nombrós gènere *ficus* també hi trobem el formidable sicòmor (*Ficus sycomorus*), molt estès arreu de l'Àfrica central i sovint esmentat en l'Antic Testament, o el majestuós arbre estrangulador (*Ficus thonningii*), en el qual habiten, segons les creences d'alguns pobles africans, els esperits ancestrals. També s'hi inclou la colossal figuera australiana (*Ficus macrophylla*), usada com a arbre ornamental en tota mena de parcs i jardins, com és el cas del Parterre de València. Caldria afegir, no obstant això, que les figueres pertanyen a la gran família de les moràcies, grup de plantes dividit en més de 40 gèneres, del qual també forma part la morera (*Morus alba*), arbre importantíssim en la indústria tèxtil valenciana a causa de les seues fulles, les quals són l'únic aliment dels cucs de seda (*Bombyx mori*).



Trets distintius de la figuera (Ficus carica)

Encara que alguns exemplars conreats poden atènyer 10 metres d'alçària, sovint en trobem, sobretot en estat assilvestrat, figueres de grandària arbustiva. Les que es fan grans, però, solen tindre una capçada ampla i arrodonida, freqüentment amb la soca estriada i el brancatge nuós i retorçat. La seua escorça, grisenca i llisa, en tallar-se emet un líquid blanquinós i apegalòs prou irritant, però, com que conté enzims proteolítiques, ha estat emprat des de ben antic com a quall vegetal. Per altra banda, la fusta de la figuera, extremadament tova i porosa, no ha estat mai utilitzada en l'elaboració de mobles ni s'ha fet servir com a combustible.

La figuera és un arbre decidu, és a dir, perd el seu característic fullatge quan arriba la fredor de finals de la tardor o començaments de l'hivern. Les seues fulles, també anomenades pàmpols, són grans i desiguals, podent assolir una amplària de 30 centímetres en alguns exemplars anyencs. Es tracta de fulles alternes, proveïdes de peciols, que solen tindre de 3 a 5 lòbuls sencers o poc dividits. La seua coloració és verda fosca i són aspres al tacte en l'anvers, més clares i piloses, però, en el revers. Com que són rasposes, en temps passats les fulles s'han fet servir per a rentar pells, vidre i inclús com a pràctic raspall de dents.

Les flors de la figuera comuna, minúscules i nombroses, són unisexuals i estan tancades dins d'un receptacle anomenat siconi (figa), que és una infructescència carnosa i periforme amb un ostioli o foradet exterior a través del qual té lloc la fecundació. Atès que les flors femenines maduren abans que les masculines, l'autofecundació no resulta viable, de manera que aquesta tasca la du a terme una vespeta (*Blastophaga psenes*). Aquest insecte himenòpter, carregat amb el pol·len d'altres figues, entra en el siconi, fecundant així les flors femenines i morint després de dipositar els seus ous. Cal destacar, però, que les cabrafigueres o figueres bordes (*Ficus carica* var. *caprificus*) són arbres dioïcs, és a dir, tenen les flors masculines i les flors femenines en individus distints, i sovint es fan servir per a fertilitzar figueres conreades, que són monoiques.

Pel que fa als fruits, les bacores (del àrab *bākūrah*) o figaflors són el fruit primerenc i no fecundat que fan a finals de juny o començaments de juliol algunes varietats de figueres anomenades bíferes, això és, que fructifiquen dues vegades. Generalment es tracta d'un fruit més voluminós que el normal i la seua dolçor és menor: «Per Sant Joan, bacores, verdes o madures, segures», diu un conegut proverbi. Per altra banda, les figues pròpiament dites maduren entre les acaballes de l'estiu i començaments de la tardor i, com tothom sap, la seua dolcesa és exquisida. No debades, es diu que: «Per Sant Miquel, les figues, mel». Amb tot, des de un punt de vista estrictament botànic, les figues no són els autèntics fruits de la figuera, sinó uns diminuts pinyols anomenats aquenins que s'hi troben dins. Cadascú d'aquests aquenins du una petita llavor, i quan els pardals o els mamífers se les mengen, acaben per disseminar-les ací i allà.



La figuera com a planta remeiera

Tot i que la saba de la figuera resulta tòxica i irritant no només per a les mucoses sinó també per a la pell, aquest làtex s'ha utilitzat per combatre abscessos bucals, durícies i berrugues. A banda d'això, les delicioses figues seques posseeixen propietats antiinflamatòries i expectorants, per la qual cosa han estat emprades des de ben antic en casos de bronquitis i encatarraments aguts. Així mateix, les figues acabades de collir, tant les primerenques com les tardanes, són un excel·lent complement alimentari i sovint es recomanen pel seu elevat contingut en calci i potassi. Cal anar amb compte, però, i no abusar-ne: els siconis madurs contenen molt de sucre, per la qual cosa no són recomanables per als diabètics. També són molt bones per a combatre l'estrenyiment, ja que, sobretot fetes en melmelades o compotes, tenen una suau acció laxant. No obstant això, no convé abusar-ne si volem evitar flatulències o digestions pesades.



Per concloure aquesta secció vos recomanem alguns pràctics remeis casolans molt senzills de preparar:

- A fi de guarir un refredat o una tos persistent, agafarem un cassó de cuina i bullirem en 1 litre d'aigua uns 100 grams de figues seques durant aproximadament vint minuts. Seguidament ho deixarem entebeir i, a glopets, en prendrem una tassa. Conservarem aquest beuratge i repetirem tres voltes diàriament fins que la tos desaparega.

- Per tal d'assuajar o fer desaparèixer qualsevol mena de durícies cutànies o berrugues començarem per cobrir les àrees sanes circumdants amb un esparadrap o apòsit. Tot seguit aplicarem sobre aquestes excrescències el làtex o saba que goteja quan trenquem el peduncle d'una figa verda (o de les fulles quan les separem de l'arbre) i ho deixarem estar fins que s'asseque. Caldrà repetir aquesta operació cada dia fins que les durícies s'en vagen definitivament.

- Per combatre una inflamació bucal en primer lloc agafarem un grapat de figues seques (de cinc a deu, però no més) i les tallarem a trossets. Després omplirem un cassó amb mig litre de llet i hi afegirem les figues trossejades. Amb una cullera ho barrejarem bé i ho bullirem uns minuts sense oblidar-nos de manejar-ho de tant en tant. Ho deixarem entebeir i farem glopejos repetidament.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

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

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

Climent, D. i Zurriaga, F. (2012). Herbari: viure amb les plantes. Monografies Mètode 6. València: Universitat de València.

Climent, D. (1985). Les nostres plantes. Diputació Provincial de Alicante, Instituto Alicantino de Cultura Juan Gil-Albert.

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

Dharani, N. (2019). Field guide to common Trees & Shrubs of East Africa. Ciutat del Cap: Random Struik Publishers.

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

Peris, J. B. et al. (1991). Guía de las plantas medicinales de la Comunidad Valenciana. València: Las Provincias.

ANECDOTARI DE LA SASE XI EXCURSIÓ D'ESTIU A CORNUALLA LES TROBADES AMB GENT FAMOSA

L'agost de 2017 el grup excursionista de la SASE tornàrem a Anglaterra per descobrir un dels espais geogràfics més bells a l'extrem del sud-oest, com és la preciosa península de Cornualla.

Com aperitiu la primera ciutat de parada fou un indret molt concorregut i estimat, Brighton, el Sant Sebastià saxó, sempre amb gent animada en els pubs, passejant pels seus carrers o fent esport a la seua immensa platja.

Després d'aquest breu descans, continuàrem cap a Cornualla que ofereix al viatger un ventall de paisatges singulars amb indòmites costes agrestes, embellits per les encisadores viles històriques... i entre altres llocs visitarem Bath, els seus banys romans, carrers i places victorianes, etc. Tot aquest conjunt la fa mereixedora de ser Patrimoni Mundial de la Humanitat per la Unesco. Ciutat escollida des de segles per a estiuejar la noblesa anglesa.

Irene, Esther, Maria, Maite, Manuela i Pilar Rambla, acudiren a menjar el "plat típic anglosaxó" que ve a ser el nostre "pescaito frito" acompanyat de patates, el fish & chip del qual diré per als que no ho sàpiguen que va aparèixer a finals del

segle XIX i es va popularitzar a principis dels anys XX. Les sis s'acomodaren en una taula i mentre xarraven, observaven en una altra taula a un grup de dones molt majors de conversa fluida i bastant ambientades pel vi.

Irene com si fos una paparazzi, va ataüllar entre elles una cara que li era familiar, però qui era?, i res més fàcil que recórrer a Internet, ella s'assemblava a la intèrpret de les pel·lícules "Harry Potter", la professora Minerva McGonagall i també "L'exòtic hotel Marigold" entre altres, la Maggie Smith, dues vegades guardonada amb un Oscar. L'actriu havia engrossit i no era gaire fàcil de reconèixer, per això abans d'arriscar-se, Irene va preguntar al cambrer si era ella i l'empleat per discreció no ho va dir, però es va somriure. Estava clar, l'única manera de saber-ho amb certesa era preguntant a la mateixa Maggie, però... amb eixa llengua per a nosaltres tan anàrquica i complicada en la pronúncia com és l'anglès. El clima distès i propici a la broma, la va animar a encarar-se a Maggie i assenyalant la pantalla del mòbil, on estava la cara de l'oscaritzada, li pregunta si és ella, i Irene s'emociona en sentir un "Yes".

Després l'actriu va accedir a fotografiar-se amb Irene.

I ja que parlem de famosos, a Escòcia en un museu, una parella d'Almenara es trobaren amb Sean Connery que ha mort recentment nonagenari. De la seua filmografia, destacarem el seu paper en l'Agent 007, James Bond, que va interpretar set vegades. Però no hi ha testimoni perquè no es fotografiaren amb ell.



I la darrera trobada, un personatge més pròxim i conegut, un polític castellonenc. Caminàvem per la ruta de los Cintos per un estret sender, entre Confrents i Cortes de Pallars, embadalides per les seues sendes cisellades en la roca, els grans espais oberts en caiguda lliure sobre el Xúquer i veiem apropar-se a nosaltres el conseller d'Educació Vicent Marzà, acompanyat d'altra persona. Sí, el que interpreta el cec Maseo en el betlem de la Pigà. Que innocents!, pensaven que estaven tots sols, però no, va a trobar-se de cara amb la gentada de Castelló que a sobre el coneixia. Em vull fondre! Pobre home, anaven buscant l'anonimat i mira per on...



Lola no trobava la seua motxilla on havia d'estar i la va veure a l'altra part, la va agafar i se'n va anar cap a casa amb el cotxe. José i Cristina compartien cotxe amb Rosana i Ferran i mentre intentaven col·locar l'equipatge en el vehicle, veuen que una de les motxilles no és d'ells i com José havia sentit que Lola no trobava la seua, va pujar al bus per entregar-la. En ensenyar-la Paqui de la Vilavella la reconeix com a seua. Efectivament per fora era idèn-tica, però després es va adonar que no portava el mocador que ella havia ficat lligat als tirants. Aleshores, l'obrírem per veure de qui podia ser i per si portava les claus de casa i l'haviem d'esperar. Hi havia castanyes per a ficar una paraeta!

Mentrestrant, Carme intentà trucar a Lola, però no agafava el telèfon i recorreix al WhatsApp i com no portava les ulleres ficades, el corrector li va jugar una mala passada i confessa a Lola que l'estima molt! Mare meua...

Però eixe no va ser l'únic equívoc, també es confongueren en un pal, però eixa és altra història...

Imma Vicent

EIXA MOTXILLA NO ÉS MEUA!

PONT DEL 12 D'OCTUBRE DE 2018

L'excursió al Montseny va ser plujosa i l'aigua i la boira foren les nostres companyes, per eixe motiu portàvem les fundes de les motxilles ficades. A la tornada, quan passàrem per Tarragona queia aigua a cànters i així continuà fins a casa. Com molts de nosaltres anem a comprar el material de muntanya al mateix comerç, és fàcil que es repeteixen algunes co-ses, per això no és la primera vegada que algú s'ha ficat els mitjons d'un altre, o s'ha en-ganyat de motxilla o pal.

Com sabeu a l'autobús hi ha el costum de reservar un costat del maleter per als que pugen a Castelló i l'altre per als de Nules, d'aquesta manera està tot més controlat. La primera parada va ser a Castelló i alguns familiars havien acudit a replegar-los. En baixar buscarem l'equipatge en la seua part corresponent i anaven agafant-lo.



PROGRAMACIÓ

Centre Excursionista de la Serra Espadà

Hivern 2021

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.

ARAIA-SALT DEL CAVALL (L'Alcora)

COL·LABOREN: Miguel Ángel i Luky

Diumenge 10 de gener

Eixida: 8 h, omplirem cotxes en CS, c/ Pintor Carbó i a Nules (piscina) 8 h **Arribada:** 15 h

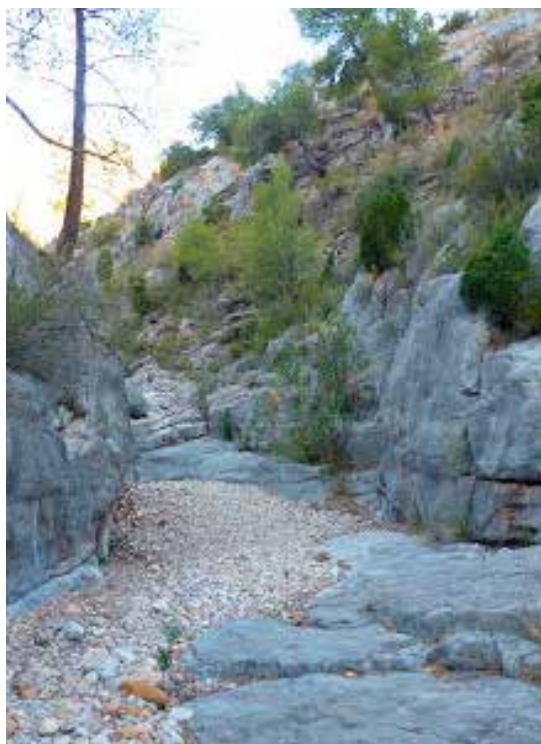
DIFICULTAT: mitja **DURESA:** ninguna **DESNIVELL:** 450 m acumulats **KM:** 12

Ruta: Araia, camí del Rogle barranc salt del Cavall, salt del Cavall, roca del Morral i tornada.

Observacions: en el mas d'Araia hi ha un bar amb terrassa gran on podrem dinar d'entrepà o plat combinat.

Inscripcions: a secretsase@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 dijous anterior.



ARTANA PER LA COSTERA

COL·LABOREN: Manolo i Katia

Diumenge 17 de gener

Eixida: 8.30 h, del tanatori d'Artana

Arribada: 14 h

DIFICULTAT: mitja **DURESA:** mitjana -baixa **DESNIVELL:** 470 m acumulats **KM:** 14

Ruta: eixirem del tanatori d'Artana per la pista que puja cap a la Costera i abans d'arribar al pic, agafarem una senda per a baixar en un descens ràpid pel barranc de la Valdriana fins a arribar a Orotana. D'ací anirem a l'ermitori de santa Cristina i Artana per pista.

Observacions: : cal agafar, esmorzar, aigua i tot el que calga per a la pràctica de l'excursionisme.

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 dijous anterior.



CASTELL DE MIRAVET (Benicàssim)

COL·LABORA: José Villanueva

Dissabte 30 de gener

Eixida: 9 h, de l'aparcament del convent

Arribada: 13.30 h

DIFICULTAT: mitjana-baixa **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 400 m acumulats **KM:** 10,5

Ruta: des de l'aparcament pujarem al coll de les Agulles de Santa Àgueda i agafarem un sender que ens condueix al mas del Montó, castell de Miravet per a visitar-ho i tornarem cap al mas de Montó i el coll de les Agulles.

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

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 dijous anterior.



LA BASSA DE LA DEVESA

COL·LABORA: Paco Rivas

Diumenge 14 de febrer

Eixida: 9 h, de la plaça de la Diputació a Fondegulla

Arribada: 16 h

DIFICULTAT: mitjana-baixa **DURESA:** baixa **DESNIVELL:** 460 **KM:** 14

Ruta: eixirem del coll de Marianet, pi pinyoner, pista de la font d'Escales, camí de Soneja, la pedrera, el mirador de la Cagà i l'Arenal, Devesa, coll de Marianet.

Observacions: cal dur esmorzar, dinar i aigua.

Inscripcions: a seccsase@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 dijous anterior.



PIC DE L'ÀGUILA I LA MOLA DE SEGART

COL·LABORA: Rafa Vercher

Diumenge 21 de febrer

COL·LABORA: Rafa Vercher

Eixida: 9:30 h, del convent de Sant Esperit

Arribada: 13:30 h

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** mitjana **DESNIVELL:** 650 m **KM:** 11

Ruta: L'excursió transcorre per boscos de pins i matollars que ens duren a les talaies del pic de l'Àguila, vora del Convent, i la mola de Segart més endins de la Calderona. Podrem gaudir de molt bones vistes.

Observacions: excursió circular que iniciarem en el convent de Sant Esperit situat en el municipi de Gilet. Aquest convent és un monestir franciscà fundat en 1404 per Maria de Luna, esposa de Martí I l'Humà, està situat en un bell paratge en els primers contraforts de la Serra Calderona.

Cal dur esmorzar i aigua. Com sempre, doneu una ullada a les previsions meteorològiques.

Inscripcions: a seccsase@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 dijous anterior.



TORRALBA DEL PINAR - EL PINAR

COL·LABORA: Victor

Dissabte 6 de març

Eixida: 10 h, església de Torralba

Arribada: 14 h

DIFICULTAT: mitjana-baixa **DURESA:** mitjana-baixa **DESNIVELL:** 400 m **KM:** 8

Ruta: Torralba, font del Cerezo, font de Montalbanas, coll de la Rocha, el Pinar, bassa de Majadillas, Torralba.

Observacions: cal dur esmorzar i aigua.

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 dijous anterior.



LES FONTS DE BENASSAL

COL·LABOREN: Miguel Ángel i Luky

Diumenge 14 març

Eixida: 8 h, piscina de Nules

Arribada: 8:30 h, c/ pintor Carbó CS

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

Ruta: Benassal, el Rivet, font d'En Segures, font de l'Ombria, i tornada per font d'En Segures.

Observacions: Aquesta excursió es pot fer en cotxes o en bus, segons estiga la pandèmia farem, ja vos ho comunicarem.

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 dijous anterior.



FORCALL - MOLA LA GARUMBA

COL·LABOREN:Miguel Ángel i Pasqual

Dissabte 27 de març

Eixida: 7:30 h Nules, de la piscina municipal, 8 h pintor Carbo CS

Arribada: 19:30 h

DIFICULTAT: baixa **DURESA:** mitjana-baixa **DESNIVELL:** + 200-400 **KM:** 9

Ruta: carretera de Cinctorres Morella, mola la Garumba, font de la Carrasca i roca de Migdia.

Observacions: Cal dur esmorzar, dinar i aigua. En acabar visitarem Forcall amb el guia de l'Ajuntament. **EIXIDA EN BUS.**

Inscripcions: a seccsase@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 dijous anterior.

QUOTA: 15 €



PASQUA 2021

ESTEM PREPARANT UN VIATGE PER A PASQUA A CARTAGENA PER FER EXCURSIONS PELS PENYA-SEGATS I VISITES CULTURALS

Cartagena té un important patrimoni des d'època fenícia i romana, a més del patrimoni militar i miner, i també importants edificis del segle XIX. Eixiríem divendres 2 d'abril fins dilluns 5. A primers de març vos avisaríem si fem l'eixida i quan inscriure's.



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 3000035079

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

L'HERBARI DE LA MEDITERRÀNIA

NOM: SABORITJA, SABORIJA, SAJOLIDA, HERBA D'OLIVES. SATUREJA MONTANA

Descripció: és una planta perenne de la família de les lamiàcies. Nativa de les regions temperades i càlides de la Mediterrània, un petit arbust semillenyós que pot arribar als 40 cm d'alçada, amb fulles verdes, oposades, oval-lanceolades. Les flors són petites i de color blanc. Li agraden els llocs assolellats i prefereix els sòls que drenin bé. Sol recol·lectar-se a finals d'estiu, en plena floració i pot consumir-se en fresc o un cop assecada a l'ombra.



USOS I PROPIETATS EN LA CUINA

A causa de les seves propietats organolèptiques (sabor fresc, fort i picant, aroma molt aromàtic, lleugerament camforat) i a les seves propietats digestives, té múltiples aplicacions a la cuina.

Es pot utilitzar tant fresca com seca. Quan s'utilitza fresca presenta un sabor molt intens pel que es recomana moderar el seu ús. En cuinar-la suavitz bastant el seu sabor. De totes maneres es recomana usar-la en quantitats limitades perquè no emmascari altres sabors.

Acompanya molt bé a tots els aliments rics en fècula, especialment als llegums, facilitant la seva digestió. També és molt utilitzada per aromatitzar embotits pel seu sabor que recorda a l'orenga i al pebre. Acompanya perfectament a les patates al forn i als xampinyons.

Combina molt bé amb els ous i s'utilitza per assaonar truites a la francesa o ous remenats.

La saboritja també és utilitzada per amanir les olives. És molt apropiada per fer olis i vinagres aromatitzats. El vinagre de saboritja dóna un toc especial a les amanides i és àmpliament utilitzat per a l'elaboració de confitats i forma part de la majoria de les fórmules de les Herbes Provençals i del Bouquet Garni.

Amb la difusió del menjar ràpid i la popularització de cuines més o menys exòtiques s'està abandonant la cuina típicament mediterrània i amb ella les espècies que tradicionalment s'empraven. Aquest sembla que és el cas de la saboritja.

PROPIETATS MEDICINALS

La sajolida té propietats que beneficien especialment a l'aparell digestiu. Presa en infusió és digestiva, carminativa i estomacal, eficaç contra còlics i flatulències. «Unes branquetes durant la cocció ens ajudaran a combatre les digestions pesades i les flatulències» També se sol emprar contra paràsits intestinals.

D'altra banda és un excel·lent expectorant i amb propietats antisèptiques pel que s'empra contra la congestió bronquial. A més de gran diürètic per la qual cosa unit a la seva acció antisèptica s'empra en cas de cistitis.



Una altra aplicació molt coneguda de la sajolida és la d'utilitzar la seva infusió com a desinfectant bucal i en banys o compreses per millorar les afeccions cutànies i les coïssors.

També s'ha utilitzat per tractar desordres menstruals i nàusees. Amb el seu oli essencial s'elaboren locions per evitar la pèrdua de cabell i ungüents contra la gota, reuma o artritis. No és recomanable la utilització dels seus olis essencials a dones embarassades.

Estimulant i afrodisíaca

Deixem per al final les propietats estimulants i afrodisíacues d'aquesta planta que són conegudes des d'antic. Encara que l'origen del nom "Satureja" és incert, hi ha teories que opinen que deriva de la paraula grega "Satyros", criatures mitològiques que acompanyaven Dionís i que són la representació de l'apetit sexual. De fet se sap que a l'antiga Grècia aquesta planta era consagrada a Dionís. Tal era la seva fama que en l'Edat Mitjana no podia ser plantada en els horts dels monestirs perquè era considerada l'"herba de l'amor".

En l'actualitat la sajolida s'utilitza, sola o barrejada amb altres plantes, per combatre l'astènia, la inapetència sexual, la impotència o la frigidesa.

Font: bioecoactual.com

Coca de tomàquet i ceba amb savoritja

Ingredients per a 4 persones

Per a la pasta ràpida:
125 ml de llet, 125 ml d'oli, 50 ml d'aigua, 16 g de llevat de fermentació ràpida (impulsor Royal), sal i 500 g de farina fluixa.

Per al farcit: 4 cebes tendres, 4 tomàquets grossos i madurs, 1 bona branca de sajolida fresca, 15 g de sucre, sal i oli d'oliva verge extra.

Per a la pasta: barregeu tots els ingredients en l'ordre exposat.

Pasteu-los amb les mans fins que se'n desprenguin i se'n pugui fer una bola. Deixeu reposar la massa 30 min en un lloc una mica calent. Estireu-la en forma de coca amb un corró.

Per al farcit: peleu i talleu les cebes a octaus i deixeu-les 1 h amb força sal. Poseu els tomàquets madurs a rodanxes gruixudes al forn 20 min a 250 °C, amb oli, sal, sucre i la sajolida.

Remulleu les cebes, escorreu-les bé i col·loqueu-les al damunt de la pasta, alternades amb les rodanxes de tomàquet. Enforneu la coca entre 20 i 30 min a 180 °C.

Font: cuina.cat/



CUINAR EN VERD

PASTA AMB CARXOFES I OU ESCALFAT



Ingredients

per a 4 persones: 360 g de pasta (macarrons, tagliatelle...) 4 ous, 12 carxofes, 1 ceba, 4 dents d'all picats, 1 cullerada de julivert fresc picat, oli, sal, pebre negre i un poc de vinagre (opcional).

Elaboració:

1- Bullim la pasta seguint les instruccions de temps que diu l'envàs.

2- Tallem la ceba, pelem les carxofes fins a arribar al cor i les tallem en fines làmines.

3- Sofregim la ceba, les carxofes i els alls i quan estiguen al "dente" afegim la sal i el pebre negre, a continuació afegim la pasta i la saltegem un parell de minuts.

4- Per a preparar l'ou escalfat, bullim aigua amb vinagre i en el punt d'ebullició aboquem els ous amb cura i deixem que quallen un parell de minuts, els servim damunt la pasta i afegim el julivert picat i llest per a menjar.



COCA DE POMA SENSE RES



Ingredients per a 8 persones: 4 pomes reineta o golden, 300 g de farina, 300 dl de llet (de soia, ametlla, avena, etc.) 100 g de sucre de canya o normal, un sobre de rent químic, 1 llimona, un pessic de sal.

Elaboració:

1- Encendrem el forn a 180 graus

2- Pelem les pomes i les tallem a trossets

3- Tamisem la farina i el rent per evitar grums

4- Adjuntem el pessic de sal, sucre i la pell ratllada de la llimona

5- Tirem la llet el darrer ingredient i barregem a poc a poc fins a aconseguir la mescla

6- Afegim les pomes i ho menegem amb suavitat

7- Preparem un motlle de 20 a 22 cm de diàmetre, untat amb oli o paper vegetal i tirem la barreja i per damunt posem sucre de canya i un poc de canella (opcional) ho fiquem al forn durant uns 30 minuts, quan estiga cuit es trau i ho servim quan s'haja gelat.



PUBLICACIÓ AMB L'AJUD ECONÒMIC DE:



ACADÈMIA
VALENCIANA
DE LA
LLENGUA



GENERALITAT
VALENCIANA



PUBLICACIÓ AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



DIPUTACIÓ
D
CASTELLÓ

NOVETATS BIBLIOGRÀFIQUES:



DOBLE MAPA ALTO TURIA

AUTOR: PAU FUSTER PUIG

EDITA: EL TOSSAL CARTOGRAFIES

DOS MAPES, PREU DE CADASCÚ 10 EUROS

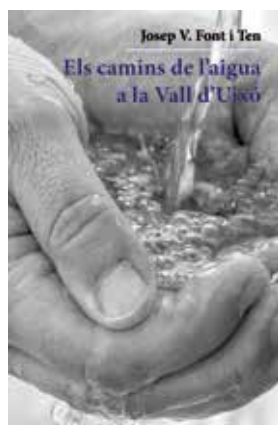
L'Alt Túria és un territori situat en la comarca de la Serrania, un territori marcat pel pas del riu Túria o «río Blanco» en el seu curs més alt dins del País Valencià. Un riu que ens vertebrava aquest territori convertint-se en el nexa d'unió dels seus pobles. Una zona amb un alt valor paisatgístic, colpidors enclavaments naturals amb un gran patrimoni cultural i històric. Una riquesa natural i cultural que ens ofereix un ampli ventall d'activitats a l'aire lliure durant tot l'any i que us posem a l'abast amb aquesta nova edició en format de dos mapes impresos a doble cara.

ELS CAMINS DE L'AIGUA A LA VALL D'UIXÓ.

AUTOR: JOSEP V. FONT I TEN

EDITORIAL: CENTRE D'ESTUDIS VALLERS (AJUNTAMENT DE LA VALL D'UIXÓ), 2019

309 PÀGINES



El llibre consta de deu capítols, en els quals es detallen i expliquen les formes en què s'ha configurat l'aigua a la Vall d'Uixó, en el present i, fins on es pot conèixer, en el passat. Totes les descripcions van acompanyades de fotografies i, quan convé, mapes, gràfics, localitzacions i citacions d'estudis anteriors.

El primer capítol mostra tota la xarxa hídrica. Es descriuen els barrancs i s'agrupen les tres conques en què es distribueix l'aigua: la que fa cap a la marjal d'Almenara (barranc de Talavera), la que duu l'aigua a Nules (barranc de la Serraleta) i la que desguassa a Moncofa (riu Belcaire). Sempre amb una cura especial per la toponímia, ja que es comenten les diferents denominacions que s'apliquen segons els territoris.

De les tres conques, la principal és la que atrau el riu Belcaire. El llibre estudia, d'un punt de vista físic, tots els vessants que hi aporten aigua: els que donen naixement al riu, situats a Fondegulla, els del seu afluent principal, la rambla de Cerverola, engrossida per les capçaleres on conflueixen les comarques de la Plana Baixa, l'Alt Palància i el Camp de Morvedre, i els barrancs que troba en terme de la Vall, com el dels Maquials, el de Garrut, el d'Aigualit, etc. Una altra qüestió que detalla el llibre és l'enorme transformació del paisatge en la desembocadura del Belcaire en els darrers decennis, d'una banda per a evitar les contínues inundacions i de l'altra per a explotar econòmicament la costa mitjançant urbanitzacions. I, per a tindre una visió completa

del riu, es comenten els canvis de denominació (riu d'Uixó, Belcaire, Belcaide, Belcaire...), amb les explicacions històriques i etimològiques.

Com que els corrents d'aigua són un obstacle per al pas, el segon capítol mostra els sistemes que l'enginyer humà ha ideat per a salvar-los. Així es comenten, un per un, els ponts, aqüeductes, passarel·les, palanques i passeres de la Vall d'Uixó.

En capítols successius es relacionen i descriuen les séquies, fonts, tolls, clotxes, abeurades, clots, cocons, arrebegadors i aljubs, per tal d'endinsar-nos gradualment en l'aprofitament de l'aigua, els sistemes de reg i la gran transformació, en poques dècades, d'un paisatge de secà en un de regadiu, amb monopoli de cítrics. Això ha tingut conseqüències per al medi que, en part, tenen relació amb l'expansió urbanística que explicava la regressió de les marjals de la desembocadura del Belcaire.

Centrats en el nucli urbà, es parla d'un altre tipus de fonts, les urbanes, amb un inventari exhaustiu, i, al seu costat, però amb una funció molt diferent, les caretes que adornen les canals que evacuen l'aigua de les teulades. Es comenten també totes les tipologies.

El llibre també vol ser un homenatge al passat, amb el record d'elements urbans relacionats amb l'aigua que han desaparegut, malgrat que alguns són fonamentals per a comprendre el traçat urbà. Els canvis en la manera de viure poden explicar aquestes desaparicions, però també la desídia de les autoritats i, en la mateixa mesura, de la societat.

Finalment es fa una repassada als rètols de vies públiques que recorden els elements relacionats amb l'aigua comentats en les pàgines anteriors.

COM RECICLAR TAPS DE SURO



Cada vegada consumim més vi i segurament els taps de suro els llancem al fem, sense pensar que pot ser una bona idea anar recollint-los i posteriorment reutilitzar-los, d'aquesta manera els reciclem.

Si entreu en Internet veureu que hi ha un munt d'articles que ens ensenyen com reciclar els taps de suro, de fet hi ha artesans que treballem amb els taps de suro (sense utilitzar, és clar) per fer productes d'ús diari.

Com que s'acosta Nadal i segurament consumirem vi i cava, us passe com reciclar els taps de suro amb una corona de Nadal, les que pengem a la porta de casa.

Necessitarem:

1 base de palla o cartó d'uns 33 cm aproximadament en forma circular.

110-120 taps de suro.

Cola calenta o molt bona.

Diferents motius nadalencs.



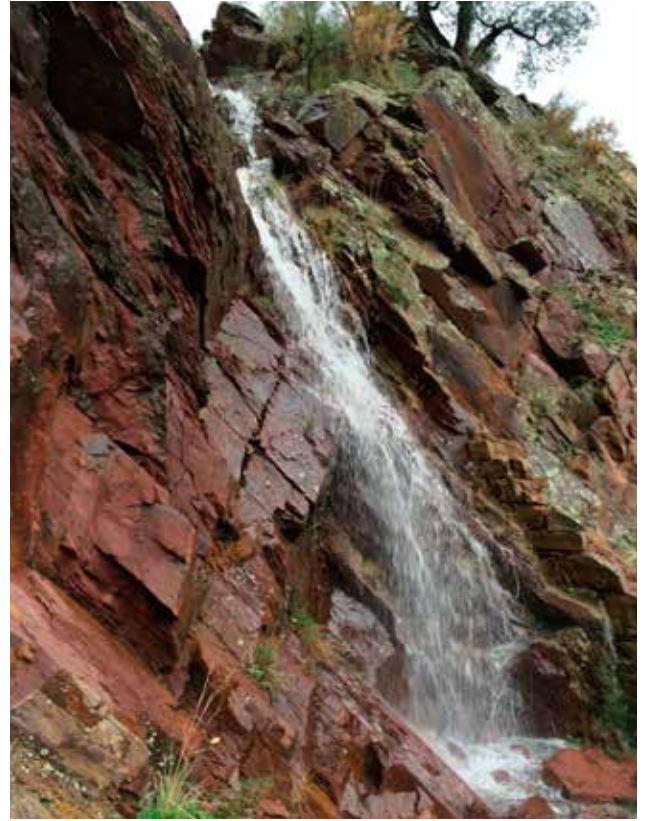
Pas a pas:

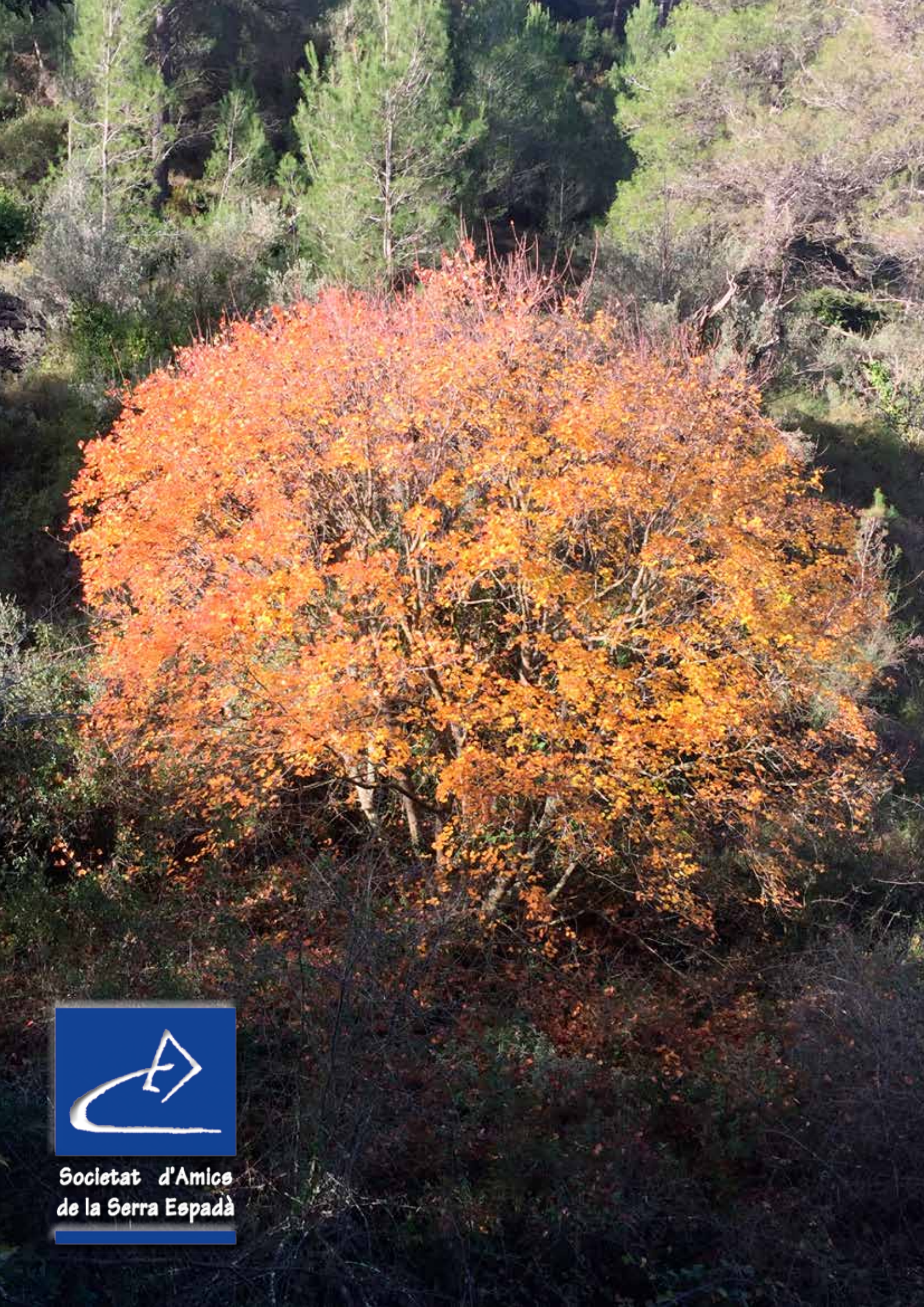
1- Comença pegant els taps uniformement al voltant de la base, sols per la part de davant, pensant en elaborar una corona de surets.

2-Una vegada estiga coberta, peguem uns altres més a l'atzar, damunt dels ja pegats.

3-Finalment pots pegar diferents motius nadalencs entre els taps, com cintes, boletes roges, etc. i llest. Vos passe una mostra.







**Societat d'Amics
de la Serra Espadà**