

salut



per  
Jaume Iglésias  
i Solà

**EL PLAER DE MENJAR  
SAL A LA TAULA**

Entenem per hipertensió la elevació de la pressió arterial per damunt de xifres considerades normals.

Si hem de controlar la nostra hipertensió cal tenir en compte que podem fer una alimentació normal i equilibrada, reduint això sí, una sèrie d'aliments: sal, embotits, menjars preparats (croquetes, canelons guisats...), menjars enllaunats, aperitius (olives, patates de xurreria...) i aigua amb gas. Són tolerables d'una a dues tasses de cafè o te al dia, i quantitats moderades de vi o cervesa per acompanyar els àpats principals. Cal substituir el pa normal per pa sense sal. Recordar que el pernil anomenat com «pernil dolç» porta tanta sal com la resta dels embotits, i també el pernil del país o serrà. És bo saber que la regalèssia és un hipertensor important. Recordeu-ho antics fumadors. El plaer de menjar i la poca sal sembla que són incompatibles en la nostra cultura gastronòmica. Cal saber buscar entre els condiments substituïts de la sal el sabor més adient al nostre paladar. Fonoll, vainilla, canyella, julivert, menta, pebres, orenga, vinagre, llorer, farigola, nou moscada, llavor d'all, romaní, etc. són prou gratificants al paladar com per fer compatible el plaer de menjar i no veure el saler a la taula.

**JAUME IGLÉSIAS I SOLÀ**

cuina



Les receptes  
de  
Carme Álvarez

**PEUS DE PORC AMB ALL-I-OLI**

Es fan bullir els peus a una bona estona fins que estan cuits. S'escorren, se'ls treu l'os, es fregeixen enfarinats, ben rossos. Es posen en una plata de forn, s'hi posa per sobre una capa fina d'allioli i es posen a gratinar un moment.

**COSTELLA DE PORC A LA  
COCOTE O OLLA TAPADA  
DE FANG**

Es fregeixen a la paella uns grans d'all, es treuen i s'hi fregeix la costella. Es retira i s'hi fregeix la ceba i el tomàquet, o sigui un sofregit. S'hi posa un vas d'aigua, un vas de vi blanc i un parell de cullerades de pa rallat. S'hi posa la costella i que faci chup-chup.

**PUNTS DE VENDA  
DEL PONT NOU**

<b>CAMPRODON</b>	
Vila de dalt	
Anglada	Telf. 740 279
Luengo	Telf. 740 498
<b>Vila de Baix</b>	
Moré	Telf. 740 708
<b>LLANARS</b>	
Ca l'Angelina	Telf. 740 365
<b>MOLLÓ</b>	
Can Bruel	Telf. 740 383
<b>SAN PAU DE SEGURIES</b>	
Can Roure	Telf. 747 035
<b>VILALLONGA DE TER</b>	
Estanc Cal Rigat	Telf. 740 409
<b>SETCASES</b>	
Ca la Núria	Telf. 740 595
<b>BARCELONA</b>	
Llibreria Ona	Gran Via, 654 Telf. 318 19 79
<b>PRATS DE MOLLÓ (Vallespir)</b>	
Maison de la Presse GUISSSET	Telf. 68 89 70 40

les festes

**DESEMBRE**

En els vells calendaris i còmput del temps abunda l'escena d'un àpat que tant pot tractar de recordar la solemnitat de l'àpat nadalenc, com voler donar idea de la vida casolana al recer de la llar i sota teulat per efecte del fred, que no convida. El vell carregat amb un feix de llenya i amb un fanal a la mà ha sobreviscut en la representació dels mesos, com una representació del desembre.

En temps dels nostres avis la Puríssima Concepció de Maria havia estat una de les festes més assenyalades i havia revestit gran solemnitat. Festa titular de l'Església del Carme era com una petita Festa Major de la Vila de Baix. Recordem la FIRA de la Puríssima.

L'establiment, a Camprodon, de la comunitat dels carmelites es realitzà a mitjans del segle XIV. El 7 de juny del 1354, es celebrà, a Perpinyà, un conveni entre els monjos del monestir benedictí de Camprodon i el carmelites que tot just s'hi havien establert, a fi d'afermar-hi la institució de la comunitat carmelitana. Aquest ajust, segons Mn. Julià, fou presidit per Guillem de Ballaria, governador del Roselló i per Gispert de Tregurà. L'Abat benedictí va imposar certes condicions i s'hi discutí si s'havia d'enderrocà el que havien edificat els carmelites. Aquest temple carmelità, fou substituït per l'actual. El primitiu estava dedicat a la IMMACULADA: ho corrobora que el veïnats la tingué per patrona i que la Verge, que presidia el portal d'entrada, imatge d'un gòtic pur, que es conserva al monestir de Sant Pere representava la Puríssima.

Tots sabem que l'Església del Carme porta unes despeses continuades i que tenim obligació d'emmerçar-les per prestigi si no hi ha gués el convenciment. Confiam amb la cooperació de molts. Que la Verge beneeixi totes les nostres empreses i ens doni encert pel compliment del nostre comès.

**Mn. Soler Marfín**