

PÀGINES VISCUDES



ANYS



Editorial

COL.LABORADORS: Aina Alarcón, Alba Boixader, Anna Camps, Anna Martin, Joan Tuneu, Júlia Pla, Kevin Valverde, Montse Cutal, Sònia Cirera, Teresa Marín, Teresa Subirà.

Agraïments

Agraïment als/les col.laboradors/es per fer possible la realització de la nostra revista.

Sumari

- 3 Benvinguda
- 4 - 6 Una vida, una història
- 7- 8 20 anys de "Pàgines Viscudes"
- 9 - 24 L' Agenda
- 25- I, tu, què feies quan eres petit?
- 26 - 28 Ens coneixem...
- 29- 37 Un viatge...
- 38- 41 El Racó del Gourmet
- 42 Passatemps



Pl. Dr. Armengou, 1 , 08680 Gironella
Tel. 938250006  @fsantroc
fundacio@fundaciosantroc.cat
www.fundaciosantroc.cat-





BENVINGUDA

Estem de celebració! "Pàgines Viscudes" fa 20 anys.

Quin mèrit que una revista en paper al segle XXI compleixi 20 anys!.

Aquesta revista és un clar exemple del tarannà de la casa, d'anar sumant i anar creixent, tot i que, de vegades les circumstàncies no ajudin.

Una molt bona manera de celebrar aquesta data és donant una molt bona notícia. Molts de vosaltres heu vist que a la residència se segueixen fent obres i que ara no parem. Gràcies a la subvenció dels fons NG podem acabar la remodelació de la residència i fer més habitatges tutelats. Un gran repte per a una entitat social com la nostra.

Aquesta benvinguda, però, també volem que sigui crítica. Seguim treballant i concentrant esforços a millorar el dia a dia de les persones que viuen a la residència i de la resta dels usuaris, però seguim essent els parents pobres de la sanitat i de molts serveis socials. Hem de seguir reivindicant que es reconegui la gran tasca que es fa en cases com la nostra.

Per molts anys seguim explicant petites grans històries a través d'aquestes pàgines.

Salut i molt bon any per a tots.

Montse Cutal - Directora



UNA VIDA, UNA HISTÒRIA

Maria Teresa Solà Viñas

La Maria Teresa Solà Viñas, "Maria", com li agrada que li diguin, és nascuda a Santa Maria d'Obiols a la casa de pagès, a prop de la Rectoria i l'església, el 19/10/1934.

Els seus pares, en Joan i la Maria Dolors, van tenir tres fills; en Ramon, en Joan i la Maria Teresa, dels quals ella és la més gran.



Va ser allà a la casa de pagès, on va anar creixent amb els seus pares i els seus germans. Recorda que, abans d'anar a l'escola, mentre la seva mare treballava a la fàbrica tèxtil de La Plana, abans de marxar a treballar, li omplia una galleda amb roba i aigua. Aleshores, la Maria quan es llevava, s'enduia la roba al safareig de la Font d'Obiols; allà rentava la roba i, quan arribava, l'estenia. Tot això ho feia abans que la mare arribés de treballar. Diu que ajudava la mare, perquè li agradava molt ajudar-la.

Quan tenia sis anys, va començar a anar a l'escola de la Plana, juntament amb els seus germans; allà s'hi va estar vuit anys, fins als 14, l'edat en què ja podia demanar feina a la fàbrica. Mentre els seus germans i ella estaven a escola, la mare treballava a la fàbrica i el seu pare treballava a pagès. Passats aquests vuit anys, va deixar el col·legi i se'n va anar a treballar a la fàbrica de La Plana, juntament amb la seva mare; en aquesta fàbrica la mare treballava de matí i ella de tarda. Recorda que, en aquesta fàbrica tèxtil, s'hi feien continues, utilitzaven metxes i d'allà en sortia el fil.

A l'hivern, quan es feia fosc, recorda que, quan acabava el seu torn de la fàbrica, li feia por pujar sola fins a Obiols. Aleshores, el seu tiet Joan, que ella i la família li deien Janet, l'acompanyava un trosset fins a la Roca de la Guineu; era una roca que, des d'allà ella ja veia casa seva i podia acabar de fer el camí tota sola, perquè ja no li feia por.

La Maria recorda que en la seva joventut li agradava molt anar a ballar; explica que hi havia una banda anomenada "Els Garrosses", que tocaven a cada festa que se celebrava. Gaudia i li agradava molt escoltar i ballar la música que tocaven ells. Explica que, quan s'acabava el ball, dues noies l'acompanyaven fins a casa; una d'aquestes era la Lola Call.

Durant l'època que la Maria treballava a la fàbrica, va conèixer al seu home Josep. L'any 1954, quan la Maria tenia vint anys, es van casar a Obiols; després de casar-se, se'n van anar a viure a Gironella. A Gironella, van viure als Vint Pisos, on van tenir als seus tres fills; en Daniel, en Joan i en Ramon. La Maria, juntament amb el seu home Josep, van educar i fer créixer els seus fills.

Recorda que, en un dels moments difícils de la seva vida, el seu fill Joan va tornar de la Mili i li va fer molt suport, juntament amb el seu fill Daniel i Ramon. Té un bon record de la seva sogra "Antonietta", i el seu home Josep; recorda tenir un hort i anar-hi amb ell.



La Maria quan es va casar



La Maria amb la seva sogra el seu home i els seus 3 fills



La Maria amb el seu home Josep

La Maria ha estat vivint al seu pis de Gironella durant setanta anys; després d'aquests setanta anys, ha vingut a la Residència i l'han fet Padrina. Recorda el dia que la van fer Padrina, com un bon dia; explica que ella no sabia que la'n farien i que algú li va comentar que ella seria la Padrina. Aleshores, es va arreglar ben arreglada i aquell mateix dia va conèixer en Toni, el Padrí. Recorda que, el dia que la van fer Padrina, també hi havia l'alcalde de Gironella.

La Maria té un bon record de la infància i de diferents moments de la seva vida. Ha tingut una bona vida, igual que el seu bon humor.

Continua essent una persona alegre i amable, a la residència. Explica que se sent molt a gust i li agrada molt participar en les activitats que es fan al centre. Sobretot li agrada pintar, jugar al dòmino i fer gimnàs; explica que així està ben entretinguda.

La Maria està molt a gust i agraïda del tracte que rep dia rere dia. Valora molt les persones que ha tingut i té al seu costat.

Júlia Pla- Psicòloga



20 ANYS DE PÀGINES VISCUEDES

L'estiu de 2004 es publicava el 1r número de la Revista "Pàgines Viscudes". Una revista que naixia amb la intenció "de poder coneixe'ns una mica més i distreure'ns de la rutina diària" com diu la contraportada d'aquell 1r número.

En Ramon Costa com a president, en aquell moment, de la Fundació la presentava.

Des d'un bon principi vam apostar per un model senzill, on recolliríem el dia a dia de l'entitat.

Els primers números de la revista es feien de forma molt casolana. El Sr. Pius Serra ens feia dibuixos per a la portada. La primera va ser un dibuix de la torre del rellotge.

Les portades, igual que la resta de la revista, han anat evolucionant, hem fet dibuixos, concursos de portades o muntatges amb fotos.

De seguida vam tenir clares algunes seccions, que, tot i que han anat canviant amb els anys, perduren.

"L'agenda d'activitats" amb tot de fotos del que havíem fet durant l'any sempre ha estat un dels atractius de la revista. Quanta gent haurem passat, cagant el tió, fent la botifarrada, anant a la piscina, d'excursió...

"Una història, una vida", ha estat una finestra per conèixer la vida dels residents. Saber més d'aquella persona a partir de les seves paraules, de les seves vivències. Gràcies a ells i als seus familiars que ens han ajudat, també hem conegut millor el nostre entorn, la vida a la fàbrica, a pagès...

També des del primer moment hem dedicat un espai a saber una mica més de qui són els nostres companys de feina. Vam començar amb l'entrevista al personal, "l'Escot" i últimament, "Ens coneixem". Hem fet més de 40 entrevistes, podent endinsar-nos més en aquelles persones que dia a dia mouen tot l'engranatge d'aquesta gran casa.



Hem conegut cuineres, gerocultores, personal de neteja, administratiu, tècnics... També ens ha permès conèixer diferents cultures i costums. Quan vam començar l'objectiu era fer una revista trimestral, però aviat es va veure que la feina que implicava no era assumible. No som periodistes, ni impressors. I al principi ens ho fèiem tot nosaltres. Gràcies als patrocinadors, que la majoria han estat molt fidels des del principi, vam decidir fer una revista de més qualitat, en color i que arribés a més gent, un cop l'any. Així que, a dia d'avui, aquesta és la 23a "Pàgines Viscudes".

Des del nostre vessant professional, hem estat molts els que hem aprofundit en temes més científics, sobre aspectes que ens envolten i ens preocupen. Hem parlat de malalties com l'Alzheimer, el Pàrkinson, la disfàgia...

A la nostra revista també hem tingut un espai per a la diversió, amb mots encreuats, acudits, racó del lector, les receptes de cuina dels nostres avis, etc...

L'any 2008, coincidint amb el centenari de l'entitat, vam fer una edició especial de la revista. Fent un recull històric de la casa, com aquesta ha anat creixent i canviant amb els anys i vam recollir records de diferents presidents de l'entitat.

La portada de la revista del 2021 va ser especial. Veníem d'un any molt difícil amb la Covid; i vam dedicar la portada al personal de la casa, que, darrere les mascaretes, mantenien la fermesa i el somriure.

20 anys després, seguim amb ganes de continuar explicant petites històries del dia a dia d'aquesta gran família. Esperem que vosaltres també ens seguiu llegint.

Montse Cutal- Directora



L'AGENDA

Gener

Arriben els Reis Mags



Febrer

Dijous llarder



Carnestoltes



WOMEN'S
DAY

Març

Dia de la dona



Calçotada



Abril

Benedicció del rams



Sant Jordi



Maig

Visita del Conseller + Milla del Berguedà



Sortida a la Font del Balç





Juny

Anem a la piscina



Fem coques per Sant Joan



Sant Joan



Fem àlbums personalitzats

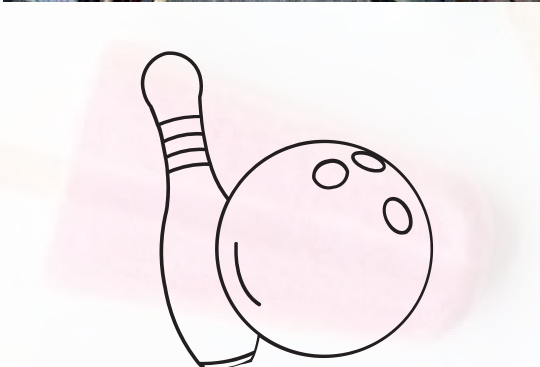


Juliol

Sortida a fer el gelat

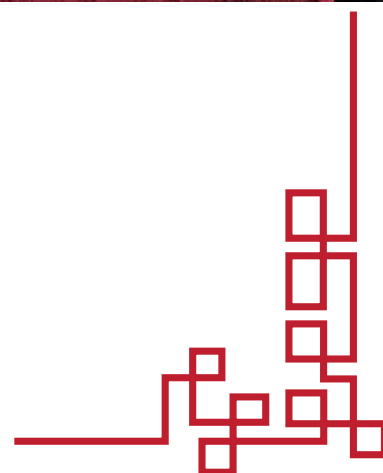
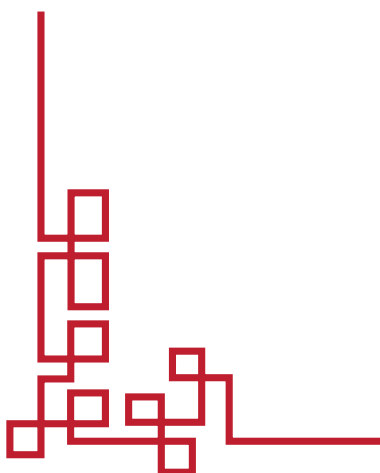


Activitats amb els nens del casal

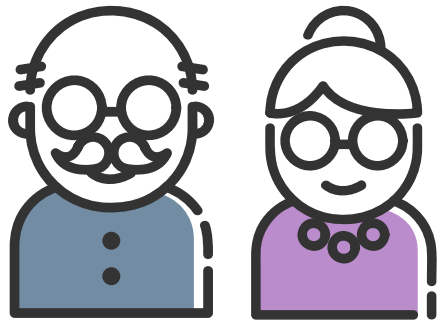


Juliol

Bar d'estiu "NOSEKAYA"



Festa Major: "Padrí i Padrina de la Residència"

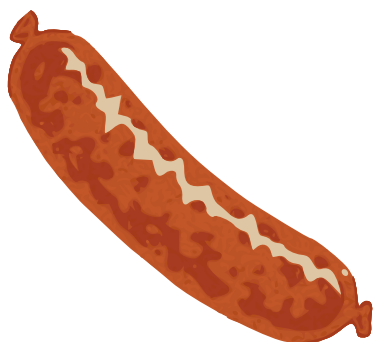


Setembre

Gala de Queralt



Botifarrada



Octubre

Projecte "Grans encants"



Festival de poesia



Octubre

La Castanyada



Novembre

Tómbola i espectacle solidari amb la Marató de TV3



Desembre

Decorem la casa de Nadal



Cantada de nadales



Celebrem el Nadal i caguem el Tió



I, TU, QUÈ FEIES QUAN ERES PETIT?

D'un projecte intergeneracional a un recull de vida.

Vols conèixer com eren i són els nens i nenes d'abans i d'ara?

Com han canviat, o no, les famílies, les escoles, les menges, etc... a partir de l'experiència compartida entre els alumnes de les escoles de Gironella i els usuaris de la residència.

Compartir amb infants sempre és un goig, però que a més a més en surti un llibre en època de pandèmia, és un gran repte i satisfacció.

Si en vols saber més, pots trobar el nostre llibre a la residència.



ENS CONEIXEM...

La Dolors Zamora forma part de l'equip d'auxiliars des de l'octubre de l'any 99, quan encara hi havia les monges. Va passar a l'equip de neteja fa uns 10 anys i, actualment, és l'encarregada que els nostres avis vagin ben nets i polits des de la bugaderia del centre. Hem volgut conèixer més coses d'ella. Ara té 59 anys.

- Quant fa que vas començar a treballar a la Fundació Sant Roc?

Al 1999, fa molts anys i m'ha passat molt ràpid! Encara hi havia les monges. Vaig començar formant part de l'equip de neteja, posteriorment vaig fer un curs d'auxiliar i m'hi vaig dedicar durant uns anys, però vaig decidir tornar a neteja, que hi estava millor.

- Què és el que més t'agrada de la teva feina? I el que menys?

De la meva feina el que més m'agrada és veure que els avis vagin amb la roba neta i ben planxadets, i, si els hi falta alguna cosa, ajudar-los a trobar-ho. No m'agrada gens veure que van amb taques a la roba!

- Ens podries explicar alguna anècdota o algun secret de tots aquests anys?

En tinc moltes d'anèctodes, però la que més m'ha quedat és una vegada que vam fer una porra de futbol, i un avi i jo la vam guanyar! I mira que, a mi, no m'agrada el futbol i no n'havia fet mai cap, però vaig quedar molt sorpresa i em va fer il·lusió.

Per altra banda, també recordo molt, quan hi va haver l'incendi al centre, ara fa 2 anys. Vaig entrar al menjador i vaig ser la primera a trobar-me el foc. Estic tranquil·la per com vaig reaccionar, anant a cuina a demanar ajuda i agafar l'extintor per poder-lo apagar.

També tinc el record que abans erem més com una família: quan era l'aniversari dels avis, ens portaven un detall a les treballadores... Un tracte amb ells, més proper.

**- Que t'agrada del teu poble, Gironella?**

Jo vaig nèixer a Berga i vaig venir a viure aquí quan em vaig casar, tot i que també hi tenia els meus avis.

És un poble recollidet, en el qual m'hi sento molt a gust, en el qual em van acollir molt bé, i ara ja em sento d'aquí.

-Si no visquessis a Gironella, quin seria el teu lloc ideal per viure?

M'agradaria viure a Portlligat, si tingués diners, em compraria una caseta allà. És un lloc que m'encanta!

-En el teu temps d'oci, què t'agrada fer?

M'agrada fer ganxet, cosir...i, alguna vegada, llegir. M'agrada llegir històries de persones, biografies. Actualment estic llegint "Les nostres mares".

-T'agrada el cinema? Quina pel·lícula ens recomanes?

L'última pel·lícula que vaig mirar va ser "El Coro", i em va agradar molt la història que explica.

-I una cançó significativa per tu?

Let it be dels Beatles, el cantant la canta amb la seva dona al llit.

-Quina és la teva gran por?

Perdre el que em queda. Sobretot me n'adono quan veig alguns residents del centre, que jo conexia de feia anys, com eren, el que feien...i veure'ls ara, en l'estat en que estan, em fa desanimar molt, i plantejar-me que no vull arribar a estar així.

-Quins són els teus defectes / virtuds?

Defecte, que sóc molt nerviosa, i no ho puc evitar: si una cosa no està bé, li dono moltes voltes. De virtut, que sóc molt perfeccionista i ordenada.

- Què no pots deixar pendent de fer a la vida?

M'agradaria poder viatjar a Egipte, si puc i estic bé. M'agrada molt la història i les piràmides m'atrauen molt. També poder viatjar a Petra (Jordània).

- Què és el que agraeixes més de la teva vida?

Tenir salut i feina.

- Quines són les persones més importants per a tu?

Els meus pares, que ja són grans, ja tenen 81 i 87 anys. La meva néta Zoe, la meva filla i el meu home.

- Com et veus d'aquí 5 anys?

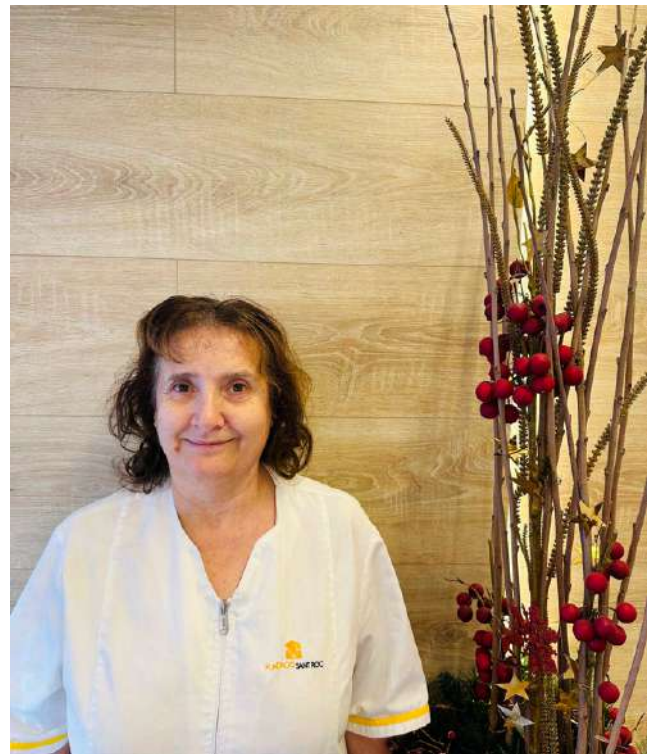
No sé com estaré, és una incògnita, sobretot a nivell de salut.

- Que t'emportaries a una illa deserta?

M'emportaria un llibre i la meva gosseta.

- Per últim demana un desig??

Arribar bé a la vellesa, amb salut, per poder viatjar i veure créixer la meva néta.



Anna Martin - Educadora Social

UN VIATGE...

TAILÀNDIA

Aquest any, els nostres companys, el Kevin i l'Aina, ens endinsaran en la cultura Tailandesa i en tots els racons del país.

Abans de començar a fer la ruta, haurem d'assabentar-nos de coses importants i informar-nos d'aspectes de Tailàndia per així poder gaudir al màxim de l'experiència.



Tailàndia és un estat situat al sud-est asiàtic. La seva capital és Bangkok. La seva població és de 71,6 milions (2021). El seu idioma oficial és el Tailandès. La seva moneda és el Bath (TBH), 36 TBH són aproximadament 1 euro.

La seva religió oficial és el Budisme. En tot l'estat es poden trobar centenars de temples, on la figura principal és Buda.

El seu clima és tropical, càlid i humit. Generalment tenen temperatures altes durant tot l'any. Una de les curiositats d'aquest país és que no tenen 4 estacions com nosaltres, sinó que només en tenen 3, que són les següents:

- Estació freda. Va de finals d'octubre a mitjan febrer. Es caracteritza per una baixada de temperatures i això fa que sigui l'època de l'any més agradable.
- Estació seca. Va de mitjan febrer a finals de maig. En aquesta època les temperatures pugen fins a arribar als 40°C i pràcticament no hi ha precipitacions.
- I finalment l'Estació de pluges (Monzó). Va des de finals de maig fins a mitjan octubre. Aquesta es caracteritza per les pluges irregulars; molt rarament són dies de pluja contínua més aviat són tempestes elèctriques, sobretot a primera hora del matí i al vespre.

Després d'aquests trets importants per conèixer el país, ens endinsarem, juntament amb el Kevin i l'Aina, en un itinerari per Tailàndia, per descobrir tots els seus racons. El viatge va durar

Després d'aquests trets importants per conèixer el país, ens endinsarem, juntament amb el Kevin i l'Aina, en un itinerari per Tailàndia, per descobrir tots els seus racons. El viatge va durar

Doncs, comencem el viatge. Després d'un vol molt llarg (unes 16 hores aproximadament), arribem a l'aeroport de Bangkok, cansats, amb



Chinatown

les maletes ben carregades, però amb moltes ganes de descobrir aquest país.

Els tres primers dies vam estar a Bangkok, la capital de Tailàndia. Quan vam

arribar, vam anar a deixar les maletes a l'hotel i posteriorment vam agafar un taxi i vam anar a

"Chinatown".



Un Carrer de Bangkok

El primer contacte amb el país, va ser bo tot i que una mica caòtic: molts cotxes, sense gaire ordre, moltes parades de menjar al carrer, parades de mercat on podies trobar de tot, etc.

L'endemà ens va venir a buscar una guia, a l'hotel, per fer ruta per la ciutat de Bangkok. Vam començar la ruta dels temples més importants de la ciutat. La ciutat de Bangkok té més de 400 temples. La majoria d'ells estan decorats amb molts colors i sobretot predomina el color daurat. Vam poder visitar el palau reial, a dins s'hi troba el temple de "Buda Esmeralda" (Wat Phra Kaew), que és considerat el lloc budista més rellevant de Tailàndia.



Palau Reial, Bangkok

Posteriorment, vam visitar el temple Wat Pho, a l'interior té el buda reclinat, que és un Buda d'uns 45 metres de llargada i uns 15 metres d'altura: ens va impactar molt. Aquests dos temples estan en molt bones condicions i molt ben preservats.



Temple Wat Pho

Una de les coses a tenir en compte, és que, per entrar dintre d'aquests recintes, has de portar màniga llarga i pantalons llargs. Sobretot són molt estrictes amb les dones, és una de les normes que ells respecten molt. També per entrar a dins dels temples, de les diferents edificacions, no pots anar amb sabates.

Després vam agafar un ferri per travessar l'altra vora del riu (Chao Phraya), on vam poder visitar el temple Wat Arun, conegut com el "temple de l'alba".

Allà vam fer una parada per dinar i, posteriorment, vam anar a fer ruta amb una canoa típica de Tailàndia pels canals de Bangkok. Ens van impactar bastant les cases flotants i el seu estat.



Talad Rom Hub

en segons i un cop ha passat, les tornen a muntar; és un lloc molt turístic i és molt divertit veure-ho.

El 3r dia, a Bangkok, vam visitar els dos mercats més destacats de Bangkok. El primer és situat sobre unes vies de tren (Talad Rom Hub), és molt curiós perquè les parades del mercat estan sobre les vies del tren, cada vegada que passa el tren els mercaders pleguen les seves parades



Damnoen Saduak

El segon mercat, que vam visitar és el mercat flotant (Damnoen Saduak), on has d'agafar una barca per poder veure totes les parades que estan ubicades al voltant dels canals, també hi ha mercaders que venen els seus productes (sobretot alimentaris) a sobre d'una barca. Una experiència única.

Després de dinar, ens vam dirigir cap a Ayutthaya, que va ser declarada patrimoni de la humanitat per la UNESCO, a causa de les ruïnes de temples conservades de l'antiga capital Siamesa del segle XIV.

Posteriorment vam agafar les maletes i vam agafar el tren per fer-hi nit. Va ser tota una experiència dormir en un tren, ja que ens dirigíem cap al nord, concretament a Chiang Mai.



Ruïnes Ayutthaya



Camps d'arròs, Doi Inthanon

Un cop arribats a Chiang Mai, la nostra guia ens va fer una ruta pels llocs més importants de la ciutat: temples, mercats, etc.

Ens va agradar més aquesta ciutat pel fet que no estava tan massificada. Per la ciutat ens vam moure amb taxis locals.

Cal destacar-ne els seus mercats nocturns. Cada dia hi havia mercats a la nit; també hi havia concerts, actuacions en directe i on podies menjar a les parades dels mercats.

El segon dia que vam estar a Chiang Mai, vam anar a un parc natural anomenat Doi Inthanon. Vam fer una caminada d'hora i mitja, més o menys, on vam poder veure grans cascades i camps d'arròs; un paisatge molt diferent del que estem acostumats i ens va agradar molt.

Després ens vam dirigir a un mercat local d'una de les tribus que venien productes alimentaris, vam poder tastar alguns productes típics, molt bons.

El tercer dia ens vam dirigir cap al nord de Chiang Mai amb cotxe; vam anar a una reserva d'elefants, on vam poder passar el dia amb aquesta espècie tan increïble. Els vam poder donar menjar, vam passejar amb ells per la selva i també vam poder banyar-nos juntament amb ells. Ens va sorprendre molt i va ser una de les experiències més increïbles del viatge.



Bany amb els elefants



Dinar: Pasta d'arròs saltejada amb verdures + fruita fresca.

L'endemà ens van venir a buscar amb el cotxe i, després d'unes 2 hores i 30 minuts de camí, vam arribar a Chiang Rai, on vam poder visitar els temples d'aquesta zona; volem destacar que vam veure el temple blau, un temple amb tots els decorats de color blau, molt bonic.



Temple Blanc

També vam poder visitar el temple blau, que com diu el nom, està decorat totalment de color blau, molt impressionant, un dels més bonics que vam veure.



Temple Blau



Tribu Lahu

Després ens vam dirigir a un embarcador del riu Kok, on vam agafar una piragua privada i ens van portar fins a un poblat anomenat Baan Ruammit; aquí vam poder dinar

menjar tradicional i posteriorment vam fer una caminada d'un 3 hores per arribar a un poblat, de la tribu anomenada Lahu, on vam poder passar la nit.



Sopar amb la família de la tribu Lahu

Va ser una experiència única. El nostre guia ens va comentar que, amb els nens dels poblats, normalment els visitants els porten regals; els vam comprar caramels i xocolatines i les vam poder repartir a tots els nens de la tribu.



Matí amb la família de la tribu Lahu

La família local ens feia el sopar per a tots.

També vam poder conèixer la gent del poblat, molt amables i hospitalaris. Vam poder veure com era una casa de bambú i vam passar-hi la nit. Vam poder veure com vivien i les condicions precàries que tenien. Una de les curiositats que ens van explicar va ser que cada cert temps han de tornar a construir les cabanyes de bambú, ja que amb el pas del temps es fan malbé i es destrueixen. Vam dormir juntament amb una família local, que ens van acollir de la millor manera.



El sopar, arròs amb pollastre i bolets saltejats

L'endemà ens vam dirigir cap a l'aeroport de Chiang Mai per agafar un vol cap al sud. Vam arribar a la nit a la regió de Khao Sok i ens vam dirigir a un resort situat a la vora del riu i el mig de la selva, on dormíem amb casetes a sobre dels arbres. Ens vam llevar i diluviava. No vam poder fer l'excursió per la selva i ens vam quedar el poble on vam poder gaudir d'un massatge Tailandès, molt relaxant i divertit a la vegada, el Kevin quasi es queda sense dits!



La tarda va ser molt divertida, ja que vam tenir una visita molt especial a la caseta de l'arbre: els micos. També vam tenir unes quantes anècdotes amb les granotes, que també els agradava molt d'entrar al nostre bany.

El següent dia, ens vam dirigir a l'embarcador del llac Cheow Lan, un dels més grans de Tailàndia, envoltat de naturalesa. Vam poder veure paisatges extraordinaris. També vam fer una caminada per la selva, on vam poder gaudir de la flora i la fauna fins a un embarcador; allà vam agafar una canoa de bambú per travessar el llac i arribar a una cova d'estalactites. Posteriorment, vam parar a dinar en un resort al mig del llac, on vam poder dinar i gaudir de la gastronomia del país.



Posteriorment vam poder banyar-nos i gaudir del paisatge fins a tornar a agafar la barca per tornar cap a l'hotel.

L'endemà, ens vam dirigir cap a la regió de Krabi, una regió situada a la costa de Tailàndia. El primer dia vam tenir lliure i vam poder visitar la ciutat de Krabi.



Koh Poda

El següent dia teníem una excursió programada per descobrir illes i platges paradisiàques.

Amb una barca de cua llarga, típica de la regió vam poder fer ruta per la zona sud d'Ao Nang: les seves illes i platges.



Platja Maia

Vam poder veure Koh Poda i Koh Kai, on vam poder gaudir de platges i paisatges idíl·lics. També vam poder anar a una de les platges més boniques que vam veure, la Platja Maia, allà no et deixaven banyar, ja que hi havia taurons; vam poder veure-hi cries de taurons. Ens va agradar molt.



El següent dia vam fer ruta per les illes Phi Phi; una altra vegada uns paisatges increïbles i vam poder fer "Snorkel" a les aigües

cristal·lines vam poder veure peixos i els esculls de Coral, una experiència increïble. Igualment, una altra platja que ens va sorprendre molt va

ser la "Monkey beach", on et banyaves conjuntament amb espècies de micos, pràcticament al teu costat.



Tham Phra Nang Beach

Després d'arribar de la ruta amb l'embarcació, vam poder gaudir d'una nit a Krabi, amb el seu mercat nocturn també, i vam acabar de comprar tots els souvenirs per portar cap a casa.

El següent dia no teníem programat res. Des de l'hotel ens van recomanar que anéssim a veure la badia Railay, on vam poder gaudir un dia en una altra preciosa platja i un dinar a peu de platja meravellós.



I amb un tres i no res, va arribar l'últim dia a Tailàndia. Ens vam dirigir cap a la regió de Phuket, on vam poder visitar un mirador, amb unes vistes inaudites. Finalment vam anar a l'aeroport de Phuket per retornar cap a casa, amb tristesa, però també amb ganes de veure a la nostra gent.

Després d'un altre vol interminable (16 hores més o menys) amb una escala a Abu Dabi, vam arribar a Barcelona, amb la maleta carregada de records i experiències inoblidables.

En resum, un viatge que va ser un no parar, que vam descobrir una altra cultura: paisatge i gastronomia, totalment diferent del nostre. Sens dubte repetiríem.



Mirador de Phuket

Aina Alarcón-Infermera
Kevin Valverde-TASOC

EL RACÓ DEL GOURMET

CANELONS DE VERDURES I SALSA DE BOLETS

INGREDIENTS:

- 2 cebes.
- 2 dents d'all.
- 1 porro.
- 2 tomàquets.
- 1 carbassó.
- 1 albergínia.
- 1 pebrot vermell.
- 1 pebrot verd.
- Oli.
- Sal.
- Pasta de canelons.
- Formatge ratllat.

INGREDIENTS PER A LA BEIXAMEL:

- 60 gr. de mantega.
- 500 ml de llet.
- 60 gr. de farina.
- Nou moscada (1 cullerada petita).
- Sal.
- Ceps deshidratats al gust.
- 1 ceba

PREPARACIÓ DELS CANELONS:

1. Es posen els ceps a hidratar un parell d'hores.
2. En una cassola posem l'oli i sofregim els alls i la ceba, tallada molt petita.
3. Quan els alls i la ceba comencin a estar daurats, s'hi afegeixen els porros, pebrot vermell i pebrot verd, també tallat molt petit i ho fiquem a la cassola.
4. Un cop la verdura estigui tova, s'hi afegeix l'albergínia i el carbassó, tallat petit, i hi posem l'aigua de la hidratació del cep.
5. Es deixa evaporar l'aigua; un cop evaporada, es para el foc i ho deixem refredar tot.
6. Fem la pasta dels canelons i també la deixem refredar.
7. Un cop tot refredat, farcim els canelons amb la verdura i els col·loquem a la safata

PREPARACIÓ DE LA BEIXAMEL:

1. En una cassola hi posem la mantega i la ceba; la deixem daurar.
2. Un cop daurat, hi afegim els ceps i deixem evaporar l'aigua.
3. Quan l'aigua s'ha evaporat, hi posem la farina i la courem durant 2 minuts; seguidament hi afegim la llet juntament amb la nou moscada i es continua remenant fins que la beixamel quedi espessa; llavors la parem.

PREPARACIÓ DEL CONJUNT:

1. Recuperem la safata dels canelons i els banyarem amb la beixamel.
2. Posem el formatge ratllat a sobre i un parell de cullerades de cafè de mantega.
3. Ho deixem coure al forn a 180° durant 20 minuts.



RODANXES DE LLUÇ A LA MARINERA

INGREDIENTS (per a dues persones):

- 2 rodanxes de lluç grosses.
- 1 ceba mitjana.
- 1 patata mitjana
- 1 gra d'all.
- Julivert.
- 1 tomàquet ratllat.
- ½ got de vi blanc.
- Oli d'oliva.
- 1 got de brou de peix.
- Sal.
- Si es vol, s'hi poden afegir gambes, llagostins, musclos, escopinyes o petxines.



PREPARACIÓ:

1. En una cassola sofregim la ceba, l'all i el tomàquet seguint aquest ordre.
2. Quan el sofregit sigui ros, hi posem pebre vermell, julivert i, tot seguit, el vi blanc.
3. Ho deixem coure un parell de minuts i hi aboquem el brou de peix, quan arrenqui el bull esqueixem la patata i la deixem fins que quedi cuita.
4. Llavors hi fem el lluç i ho deixem coure uns 5 minuts.
5. Ja es pot servir, bon profit!

PÚDING DE XOCOLATA

INGREDIENTS:

- 1 barra petita de pa.
- 150 gr. de sucre.
- 6 ous campers.
- ½ litre de llet sencera.
- 1 cullerada de ratlladura de taronja.
- 1 cullerada de postres d'essència de vainilla.
- 150 gr. de xocolata de postres preferida (taula de xocolata) a poder ser del 70%.
- 1 cullerada de cacau en pols.
- 150 ml de caramel líquid, especial de postres.



PREPARACIÓ:

1. A un cassó al foc, s'hi afegeix la llet, el cacau en pols i la ratlladura de taronja, s'escalfa a foc baix durant 10 minuts sense que arribi a bullir.
- S'incorpora la xocolata trossejada i es remou lentament durant 5 minuts fins que quedi fosa.
2. Cal afegir el pa, tallat a trossets, i anar-lo remonent fins que quedi ben "empapat".
 3. En un bol s'afegeixen els ous, el sucre i l'extracte de vainilla i cal batre-ho fins que quedi una salsa escumosa.
 4. Abocar la barreja del cassó a la del bol i es barreja tot mentre es fan moviments envoltants.
 5. Greixar el motlle del forn amb oli i abocar la massa del púding.
 6. Introdueix una safata del forn, amb aigua, a dins del forn escalfat a 200°C, s'escalfa l'aigua fins a bullir. Introdueix el púding al forn amb la base submergida a l'aigua calenta durant 30 – 35 minuts. Un cop passats els 30 – 35 minuts, s'introdueix a la nevera durant 2 hores.
 7. Treu el púding; aneu alerta a l'hora de treure el púding del motlle. El tallem i el podem decorar amb una mica de caramel líquid (especial de postres) per sobre.

PASSATEMPS

Troba les 8 diferències:



Ajuda el ratolí a trobar el camí:



Júlia Pla - Psicòloga