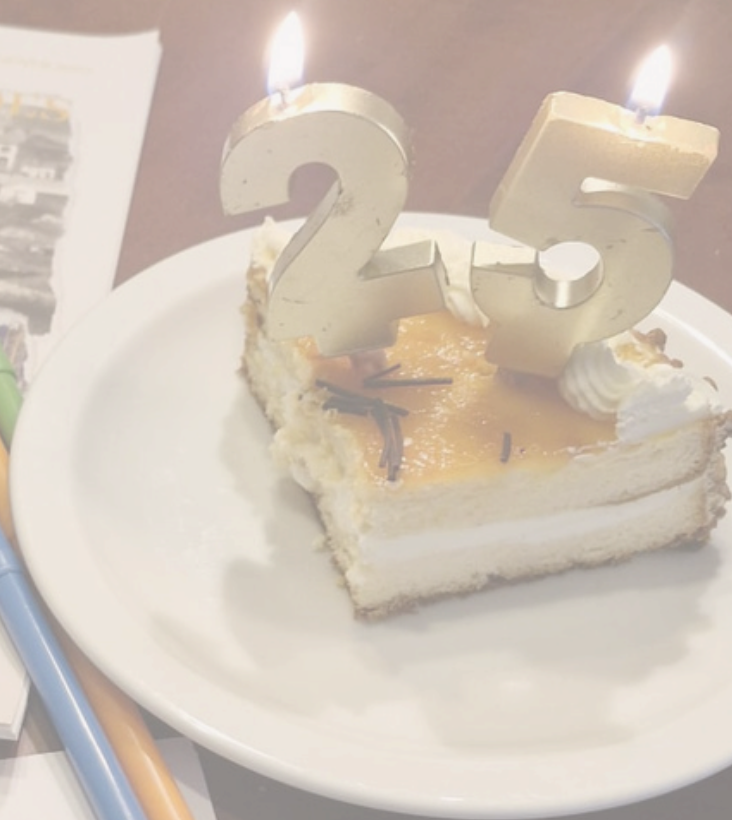


GENER 2026

PÀGINES VISCUDES



Pàgines

Viscudes

REVISTA nº 25



FUNDACIÓ SANT ROC



Editorial

COL.LABORADORS: Aina Alarcón, Anna Camps, Anna Martin, Ari Montesdeoca, Berta Rovira, Joan Tuneu, Jordi Boixadera, Júlia Pla, Marisol To, Montse Cutal, 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- 10 Qui canta, els seus mals espanta: La musicoteràpia
- 11 - 29 L' Agenda
- 30 - 33 Ens coneixem...
- 34- 37 Direcció al mig del món.
- 38- 40 El Racó del Gourmet
- 41 - 42 Passatemps



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





BENVINGUDA

Benvinguts un any més a *Pàgines Viscudes*.

En aquesta revista trobareu un resum de la vida a la Fundació d'aquest darrer any.

Aquest 2025 hem acabat un important projecte per a la Fundació i creiem també que per a Gironella. Hem acabat el projecte de remodelació de la Fundació.

Estem contents de ser una entitat que s'adapta a les necessitats de les persones grans, diversificant serveis i arribant a més persones.

A dia d'avui la Fundació disposa de 75 places de residència assistida, 25 de centre de dia, 18 d'habitatges tutelats i 10 d'atenció domiciliària i serveis externs.

Esperem que gaudiu de la revista i molt bon any per a tots.

Montse Cutal - Directora



UNA VIDA, UNA HISTÒRIA

ZACARIAS GONZÁLEZ

“La vida és un tango, i el que no la balla, és tonto.”
Zacarias González Lozano.

Zacarias González Lozano va néixer el 28 de maig de 1934 a Viñuela, una casa de pagès situada al terme de Santiago de la Espada, a Jaén. Va créixer en un entorn senzill i rural, envoltat d'oliveres i de feines de camp. A la llar hi convivia el seu pare Tiburcio, un tiet, l'Esteban, els cinc germans —Benita, Emilio, Manuel, Remei i ell mateix— i el germanastre Teodoro, que al gener farà 103 anys. La seva mare, Valentina, va morir durant el part, i tots van haver d'aprendre a ajudar-se des de ben petits.

Sense escola al seu abast, el Zacarias va començar molt jove a treballar la terra, llaurant amb els bous i cuidant les oliveres. El poble més proper, amb una mica de moviment, era Miller i, per arribar a un nucli més gran, calia desplaçar-se fins a Santiago de la Espada, era com anar de Gironella a Manresa a peu.



Entre les històries familiars que el Zacarias encara recorda amb tendresa, explica que ell mateix, de petit, va ser criat per una cabra: quan plorava, l'animal corria cap a ell per donar-li llet, una imatge que diu molt del context i de la vida d'aquells temps.

El Zacarias i la Maria es van conèixer quan eren encara molt joves, al voltant dels vint anys. Ella treballava de minyona ajudant els homes en les feines de reforestació, mentre ell continuava dedicat al camp. Després de només tres mesos de festeig, es van casar l'any 1959 i, per destacar el nivell de pobresa que vivien, els van haver de deixar els anells per poder celebrar el casament.



Van anar a viure a la casa familiar del Zacarias, on va néixer la seva primera filla, la Maria Carme, que va morir als sis mesos degut a la falta de serveis sanitaris a la zona.

Més endavant la Maria va tornar a quedar-se embarassada, aquesta vegada de la Marina, i va ser llavors quan van decidir deixar la seva terra i buscar un futur més segur a Catalunya. Ells tenien només 27 i 24 anys.



Un cop a Catalunya, van viure acollits al pis de sota del germà del Zacarias, en Teodoro, que ja havia emigrat a Catalunya feia uns anys. Al pis els van acollir una parella gran que els va donar un cop de mà constant, tractant-los com si fossin els seus fills.

Durant els deu primers anys van viure a l'Avinguda Catalunya de Gironella i, més endavant, es van traslladar a Cal Blau, on la Maria encara resideix. Tant el Zacarias com la Maria van treballar a la fàbrica tèxtil de Cal Rosal, i ell, un cop acabada la jornada, encara feia hores a la destil·leria per poder tirar la família endavant. Amb el temps, els problemes de maluc que arrossegava es van agreujar i l'any 1981 li van concedir la invalidesa.



Malgrat viure molts anys lluny del seu paisatge d'infantesa, el Zacarias mai no ha perdut el vincle amb la natura. Sempre ha cuidat gallines, conills i un hort que ha estat una de les seves grans passions. També aprofitava els caps de setmana per fer sortides en família pels voltants del Berguedà i tenia una estima especial per anar a buscar bolets.

Al llarg dels anys, amb la Maria, han format una família unida, marcada pel record de les filles que van perdre —la Maria Carme i la Marina— i per l'estimació profunda per la Isabel, que viu a prop seu i li ha donat una neta, l'Aida. L'Aida, casada amb l'Isaac, té dos fills, la Martina i en Ferran, els besnets del Zacarias i un motiu constant d'orgull i alegria.

Des del juny del 2024 el Zacarias viu a la residència, on ha estat rebut amb un afecte especial. Té bon humor, és proper, parla amb tothom i contagia la seva manera alegre de veure la vida. Tant és així que enguany ha estat escollit padrí de la casa, un reconeixement que rep amb gratitud i un somriure sincer.

Jordi Boixadera - Treballador Social

QUI CANTA, ELS SEUS MALS ESPANTA: LA MUSICOTERÀPIA

La **teràpia** és un tractament professional per millorar la salut i el benestar de les persones. Pot ser útil per curar una malaltia, per ajudar a solucionar problemes psicològics o per estimular alguna habilitat. El professional que la duu a terme coneix tècniques específiques per identificar i resoldre les dificultats i, d'aquesta manera, aconseguir canvis positius en el comportament, els pensaments i la qualitat de vida. La teràpia implica la creació d'un vincle entre el professional i la persona que busca ajuda.

La **música** és una expressió artística que consisteix en la combinació de sons, que poden ser vocals o instrumentals, que conformen un ritme i, normalment, una melodia. És una de les formes d'art més antigues i universals, ja que està present en totes les cultures d'una manera o altra.

La **musicoteràpia** uneix aquests dos conceptes. Els elements de la música (com ara el ritme, la melodia, l'harmonia, el timbre, el silenci...) s'utilitzen per incentivar el moviment, millorar l'estat d'ànim i afavorir o estimular la comunicació d'una persona o d'un grup.

Tal i com diu el refrany: **qui canta els seus mals espanta**. Quan cantem, tendim a no pensar en els possibles problemes que tenim. Ens solem centrar més en sentir i gaudir de la melodia, la lletra o els records que ens porta la cançó.



Estem presents en el moment i ens evadim dels problemes. Ens connectem amb l'instant que estem vivint sense pensar en problemes del passat, que porten a la depressió, ni del futur, que poden generar ansietat.

El simple fet d'escoltar música fa augmentar la **serotonina**, cosa que provoca plaer la nostre cos. Pot ser que es tracti del plaer que sorgeix de gaudir d'una cosa que es nota que ha estat treballada o, simplement, del plaer de recordar bons moments escoltant aquella mateixa cançó o melodia. En aquest sentit, cal mencionar que la música també pot despertar altres emocions, algunes emocions negatives. Això no és un inconvenient, ans el contrari, depenent de l'emoció amb la qual ens interressi connectar en cada cas.



Els **beneficis** que ens aporta la musicoteràpia, a part dels anteriorment mencionats, es poden dividir en tres blocs: els **cognitius**, els físics i els emocionals. Els beneficis cognitius es tradueixen en el manteniment o millora de les habilitats verbals, l'estimulació de la memòria, la reminiscència i l'atenció.

Els beneficis **físics** corresponen a la disminució de l'ansietat i l'angoixa, la millora de l'equilibri i l'increment de la coordinació dels moviments. Per últim, els beneficis **emocionals** consisteixen en el foment de la participació en la comunitat, la millora de l'expressió de les emocions i l'estimulació de la comunicació social.

Així, doncs, la musicoteràpia té la capacitat de generar un impacte positiu a les persones. Un dels col·lectius que pot beneficiar-se més d'aquest impacte és el de la **gent gran**. Anys enrere no hi havia tants estímuls com avui dia i la música era una part important de la vida de les persones, tot i que segurament no l'entenien de la mateixa manera que ho fem actualment ni tenia el mateix paper en la societat. A continuació s'exposen algunes formes de l'ús de la musicoteràpia amb la gent gran.

- La musicoteràpia com a tècnica de **relaxació**. La música té la competència de reduir l'estrès, evocar la calma i ajudar a pensar d'una manera més clara. És eficaç tant si la persona té una actitud passiva (com, per exemple, escoltant una cançó en concret) com activa (com, per exemple, cantant una cançó). Hi ha una frase d'una cançó composta per la Rozalén que descriu de manera molt bonica aquest sentiment: *"Lo que un pájaro al volar, eso es lo que siento yo al cantar"*.
- La musicoteràpia com a **motor d'activació del cervell**. Quan una persona gran escolta una cançó del seu temps, aquesta ràpidament li provoca una emoció i això incentiva l'augment de la seva concentració, la seva atenció i la seva presència. Connectar amb una cançó pot fer augmentar el sentiment de vitalitat i predisposició. Joan Manuel Serrat exemplifica molt bé aquesta sensació en una de les seves cançons: *"I vull i vull i vull cantar, avui que encara tinc veu, qui sap si podré demà"*. A més, l'estructura matemàtica de la música i el desig de recordar la lletra de les cançons afavoreixen de forma intrínseca la millora de la memòria.
- La musicoteràpia com a **art social**. La música és una disciplina que es pot convertir en un gaudi col·lectiu. El fet de cantar en grup enforteix el sentiment de pertinença,



cosa que comporta un benefici social però també individual, ja que els membres del grup se senten part d'un engranatge important. El cant coral també permet compartir les emocions que sorgeixen al moment de cantar una cançó en concret amb altres persones i això fa més forts els vincles afectius entre els components del grup. I, sense anar més lluny, el simple fet d'escoltar música de fons mentre s'està duent a terme alguna altre activitat conjunta, també convida a un sentiment de col·lectivitat, ja que la música acompanya el grup i el situa en un ambient compartit.

La musicoteràpia pot agafar forma de despertador, de coixí, d'ocell, de pont, de xiclet... El que queda clar és que és un bon instrument per apropar-se i treballar amb les persones. Per això, m'agradaria acabar aquest article fent referència a una cançó d'ABBA que retrata la gratitud pels beneficis que aporta la música: *Thank you for the music*.

L'AGENDA Gener Arriben els Reis Mags



Museu del Bolet



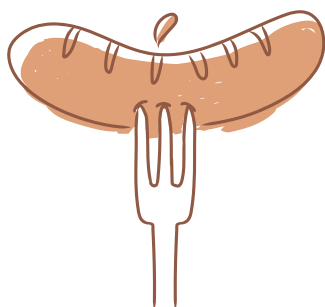


Febrer

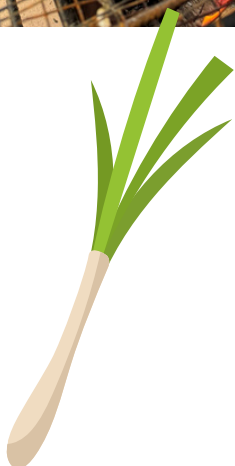
Activitats emocions



Dijous Llarder



Març Calçotada



Grans Matinals



Setmana Boja



Carnestoltes



Abril

Macrocaminada



Taller de rams i Benedicció del Ram



Taller Mones de Pasqua



Sant Jordi





Maig Sortida a la Biblioteca



Visita Ramon Campos



Espurnes Barroques



Sortida al Museu de la Patum



Juny

Sortida a la Font del Balç



Anem a Sant Antoni

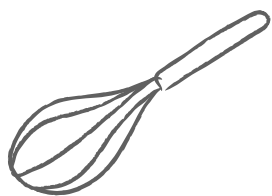


Sortida a la piscina

AT THE
pool



Fem les coques de Sant Joan

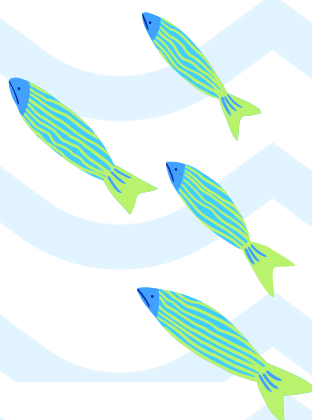


Revetlla de Sant Joan





Juliol Bar d'estiu "El Submarí"



Sortides a la Font del Paco



Jocs amb els nens del Casal d'Estiu



Agost

Padrí i Padrina de la Residència



Setembre Gala de Queralt



Botifarrada



Octubre Setmana Gent Gran



Grans Matinals "Nostravall"



Recital de Poesia

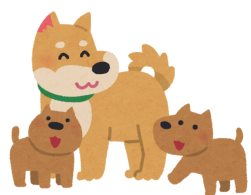


Fem panallets



La Castanyada





Novembre Teràpia amb gossos



Assaig dels Grans Encants



Desembre Ens preparem per Nadal



Cantada final Grans Encants



Cantada de Nadales



Festa de Nadal



ENS CONEIXEM...

La Teresa Marín és una de les treballadores més veteranes de la Fundació Sant Roc, on fa trenta anys que hi treballa. Va néixer a la Pobla de Lillet i, amb set anys, es va traslladar amb la seva família a Puig-reig. Actualment viu a Gironella. Formada en atenció sociosanitària, va arribar al centre per vocació, amb el desig de dedicar-se a la cura de les persones, una feina de la qual destaca especialment el contacte humà del dia a dia.

Ens agradaria conèixer-te una mica més: d' on ets i com vas arribar a treballar aquí i què és el que més t'agrada de la teva feina?

Sóc nascuda a la Pobla de Lillet, però, amb set anys, ens vam traslladar amb la família a viure a Puig-reig i ara ja fa trenta-dos anys que visc a Gironella.

Vaig arribar a treballar aquí per vocació; m'havia format en atenció sociosanitària i volia dedicar-me a la cura de les persones. El que més m'agrada és el contacte humà del dia a dia amb les persones.

Com vas arribar a treballar a la Fundació Sant Roc?

Vaig arribar a la Fundació Sant Roc a través d'una oferta laboral, que em va semblar motivadora i propera al que jo em volia dedicar.

Recordes com va ser el teu primer dia aquí?

Recordo que el primer dia vaig començar a la quarta planta per donar suport a la germana Pilar.

També recordo estar una mica nerviosa, però de seguida em vaig sentir molt ben acollida per les germanes Carmelites i les treballadores d'aquell moment.

**Què és el que et fa sentir més orgullosa de la teva feina?**

El que em fa sentir més orgullosa és saber que contribueixo, encara que sigui una mica, a millorar la vida de les persones.

Si haguessis de descriure el teu dia a dia amb una paraula, quina seria?

Compromís

Hi ha algun moment especial que t'hagi marcat durant tots aquests anys?

Hi ha hagut molts moments especials en tots aquests anys, però sobretot quan un resident et dona les gràcies i et fa una rialla. També hi ha moments més difícils com la mort de les persones que cuidem, cosa que inevitablement et marca.

Amb quins companys o companyes has compartit més moments?

He compartit moments amb tot l'equip de treball, moments de complicitat davant la feina i he passat molts bons moments amb celebracions i festes compartides.

Què és el que més t'ha ensenyat treballar amb la gent gran?

Treballar amb la gent gran m'ha ensenyat a ser més pacient, a desenvolupar molt l'empatia i a adquirir experiència en la vida a través de cada petita història que t'expliquen els residents.

Si poguessis canviar o millorar alguna cosa de la feina, què seria?

M'agradaria que hi hagués més reconeixement pel treball que fem cada dia, perquè a vegades no es valora prou l'esforç que hi posem.

Quin consell et donaries a tu mateixa quan vas començar?

Em diria a mi mateixa que els inicis sempre costen però amb perseverança tot arriba.

**Com descriuries el teu poble o ciutat de naixement?**

El descriuria com un lloc tranquil, amb pocs habitants, envoltat de muntanyes i natura.

Què és el que més t'agrada del lloc on vius actualment?

El que més m'agrada del lloc on visc és la tranquil·litat i la qualitat de vida que tenim, també que és un poble molt bonic.

Hi ha algun racó del món on t'agradaria perdre't uns dies?

M'agradaria perdre'm uns dies per Escòcia.

Com t'agrada desconnectar quan arribes a casa?

Quan arribo a casa, m'agrada desconnectar asseguda al sofà mirant una sèrie o simplement prenent un cafè tranquil·lament.

Tens alguna afició o hobby que t'apassioni?

M'agrada anar a caminar i passar temps amb la família i amics.

Quin llibre, sèrie o pel·lícula t'ha impactat últimament?

Una de les series que m'ha agradat últimament és Outlander, que està ambientada en Escòcia al segle XVIII, amb un bon argument i amb imatges impactants.

Si poguessis sopar amb una persona famosa, qui triaries?

En Joan Dausà; m'agraden les seves cançons.

Tens alguna mania o costum curiós del teu dia a dia?

Tinc la mania de deixar-ho tot ordenat i preparat abans d'anar a dormir.

Quin record de la teva infantesa et fa somriure cada vegada que hi penses?

Un record de la meva infantesa és jugar amb els meus amics al carrer durant hores.

Quina és la teva manera preferida de passar un cap de setmana perfecte?

Fent una escapada i desconnectar de la rutina.

Quin és el millor consell que t'han donat mai?

Un de molt popular , no deixis per demà el que puguis fer avui.

Hi ha alguna cosa que encara vulguis fer o aprendre en el futur?

Viatjar més i aprendre tot el que em pugui aportar coses enriquidores.

I per acabar... quin desig demanaries a la vida ara mateix?

Li demanaria salut, pau i poder continuar gaudint de la gent que m'estimo.



UN VIATGE...

DIRECCIÓ AL MIG DEL MÓN

Una bona manera de conèixer món és viure'l a través d'una guia nativa, així que aquest cop ens dirigim a l'Equador de la mà de l'Ari.



L'Equador és un país de bon temps i que només té dues estacions ; estiu i hivern. Destaca que és turístic tot l'any però l'Ari ens recomana anar-hi per carnaval, ja que es para tot i són quatre dies de festa d'escuma, aigua, comparses i sobretot BALL!

Així que ja agafem l'avió i fem canvi de continent, ens dirigim al continent sud-americà on comença la nostra ruta per conèixer Equador!

Com diu el títol, Equador es troba en el mig del món, ja que la línia que divideix els hemisferis travessa pel mig del país. En ser en el continent sud-americà no tindrem problema per l'idioma ja que l'idioma oficial és el castellà, tot i que l'Ari ens explica que en algunes poblacions indígenes (sobretot a la Serra i Orient) encara es parla el Quichua, l'idioma oficial abans de la colonització.

Equador es divideix entre la Costa, la Serra, Orient i la Regió Peninsular. L'Ari ens explica que ella és de la Costa, de la província de Manabi i la ciutat de Manta. Ens recomana estar-hi durant un mes per poder conèixer i fer ruta per tot el país.

Un cop coneixem on ens dirigim, cal saber una mica de la cultura...

Comencem per saber la vestimenta tradicional, la qual varia entre Serra i la Costa.

- A la Serra les dones utilitzen faldilles llargues i de colors foscos, bruses blanques amb blondes i ponxos teixits. Els homes van amb pantalons foscos, camisa blanca, ponxos i barrets de llana.



Vestit tradicional de la Costa

- A la Costa les dones porten faldilles i vestit de colors vius, els homes porten camisa blanca i barrets de panamà.

Tant a la Serra com a la Costa, les dones van amb trenes.

Pel que ens explica l'Ari, són molt balladors!!! Els balls i la música tradicional varia segons la regió. En la seva regió, la Costa, destaca la Bomba i la Marimba, d'influències africanes, i altres balls com el "Amorfino", el "Pasacalle", el "Yaraví" i el "Danzante". Ens comenta que sap ballar la majoria de balls tradicionals, així que ens els haurà d'ensenyar!!!

I les festes més importants, quines són?

El "Inti Raymi" (festa del Sol) i el "Pawkar Raymi" (festa del Florecimiento), la "Diablada de Píllaro", el "Carnaval de Guaranda", les Festes de les Flors i Fruites a Ambato i el Corpus Christi en Pujilí. Cal destacar que la Setmana Santa, el Carnaval, la "Diablada de Píllaro" i el "Rodeo Montubio" són celebracions nacionals.

I ara Ari, on ens portes de ruta? Que ens recomanes que no ens podem perdre!

Un dels llocs que no ens podem perdre: Les illes Galapagos, la segona reserva marina més gran del planeta, i, a Manta, el "Puerto López" on podem veure balenes!

Els monuments més emblemàtics que ens recomana...

- La "Virgen del Panecillo", el "Monumento a la Independencia" a Quito.
- La "Mitad del Mundo" a la província de Pichincha.
- El "Hemiciclo de la Rotonda" i el "Faro del Cerro de Santa Ana" a Guayaquil.
- El "Monumento a la Tortuga" a Puerto Ayora.



La Mitad del Mundo

- La “Escultura del Mono Machín” en Guayaquil.
- “Las Puertas de la Ciudad” a Loja.

Destacar que ens recomana fer la visita amb cotxe propi o amb guia, per a major seguretat i no és gaire aconsellable el bus per a turistes.

Tot i que si et demanem els 7 llocs més bonics, per tu quin son? No ens els volem perdre!!

- “Baños de Agua Santa”, es considera que les seves aigües termals tenen propietats curatives.
- La “Mitad del Mundo” a la província de Pichincha.
- “Mindo”, poble dels Andes al nord d'Equador.



Mindo



Illes Galapagos

- Les ruïnes de “Ingapirca”, conegut pel gran temple del Sol de Ingapirca.
- Loja, ciutat al sud d'Equador, coneguda com la capital cultural del country pel seu panorama musical.
- Ayangue, petit poble de pescadors.
- Les illes “Galapagos”, arxipèlag volcànic a l'oceà Pacífic, conegut com un dels destins turístics més famosos del món per a la observació de la fauna.

Ep! No ens descuidem del menjar i el beure! Per poder fer una bona ruta necessitarem energia!!

L'Ari ens explica que cada regió té els seus plats típics, tot i que ens destaca els més típics de la costa: són el “ceviche” i el “encebollado”, però també hi ha el “llapingacho”, el “cuy” rostit o al forn.

Altres plats típics són el “locro de papa”, la “guatita” i el “tigrillo”.

Tot i que l'Ari ens cuinarà el “ceviche”, un plat consistent a base de peix blanc (encara que es pot fer amb marisc o una barreja de tots dos), llima, ceba vermella, “cilantro” i sal.



Ceviche

No podem tastar el menjar sense beure res... així que ens recomanes?

Les begudes típiques d'Equador que ens destaca l'Ari són:

- La "Chicha", una beguda de blat.
- El "Miske", un destil·lat ancestral amb Denominació d'Origen.
- El "Canelazo", una beguda d'aiguardent que es pren calenta.
- Algunes de les begudes populars són la "Colada Morada" i la "Horchata Lojana".



Chicha

I si volem fer una mica d'esport, quin és el que més aficionats mou?

L'esport que més aficionats mou a l'Equador és el futbol; hi ha especial rivalitat entre dos equips, l'Emelec i el Barcelona. Últimament també desataquen a nivell mundial el ciclisme i les maratons.

Ara que coneixem una mica més la cultura, alimentació i què visitar, ens podries dir quines són les figures històriques del país?

Equador compta amb figures polítiques, en el món de l'art i l'activisme:

- Eloy Alfaro, militar i president liberal.
- Matilde Hidalgo de Procel, la primera dona a votar i doctorar-se en medicina.
- Manuela Cañizares, precursora de la independència de Quito.
- Tránsito Amaguaña, activista indígena.
- En literatura destaquen autors com Juan León Mera, Juan Montalvo, Jorge Icaza i Joanquín Gallegos.

Moltes gràcies per aquesta guia de viatge. Ara ja coneixem un petit trosset d'aquest bonic país i dels teus orígens!!!

Ari Montesdeoca - Gerocultora
Teresa Subirà - Fisioterapeuta

EL RACÓ DEL GOURMET

ESCUDELLA BARREJADA

INGREDIENTS:

- 1 patata
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 1 tros de porro
- 4 o 5 fulles de col blanca
- 1 trosset d'api
- 100 grams d'arròs



PREPARACIÓ:

1. Rentar les verdures i tallar-les a trossets petits. Posar l'api sencer, per si després el volem retirar.
2. Omplir una olla amb 3 o 4 litres d'aigua i les verdures.
3. Deixar bullir l'olla uns 10 minuts.
4. Tirar l'arròs a l'olla i deixar que bulli 18 minuts més.
5. Afegir-hi uns quants cigrons bullits.
6. Afegir-hi un rajolí d'oli i sal i ja la podem servir ben calenta.

Bon profit!

CLOÏSSES A LA MARINERA

INGREDIENTS (per a quatre persones):

- 600gr de cloïsses
- 1 ceba
- All
- Pebre dolç
- Bitxo
- Tomàquet fregit
- Vi blanc



PREPARACIÓ:

1. Deixar les cloïsses en remull durant dues hores en aigua i sal.
2. Posar les cloïsses en una olla amb un vas d'aigua, una mica de sal i una fulla de llorer, fins que estiguin obertes. (Colar i guardar l'aigua de les cloïsses).
3. En una paella fer el sofregit: oli d'oliva, la ceba, l'all i el bitxo (al gust). Un cop ho tinguem fregit, afegir-hi vi blanc fins que s'evapori.
4. Seguidament tirar el tomàquet i l'aigua de les cloïsses que hem guardat anteriorment. Deixar que es redueixi uns 5 minuts més o menys.
5. Posteriorment, tirar les cloïsses obertes i deixar fer 5 minuts més o menys.
6. Servir-les i a gaudir del plat.

FLAM DE MATÓ

INGREDIENTS:

- 200 gr de mató (en el nostre cas, utilitzem un mató de cabra artesanal)
- 20 gr de sucre
- 80 gr de mel
- 200 ml de nata
- 60 ml de llet
- 2 ous
- Caramel



PREPARACIÓ:

1. Batre els ous i el sucre fins que aquesta mescla estigui semi-muntada i d'un color blanquinós.
2. Seguidament, afegir la mel, la nata i la llet a la mescla, fins que aquesta quedi homogènia.
3. Xafar el mató amb una forquilla i afegir-lo a la mescla. Aquest ha de quedar ben trossejat però sense ser una pasta fina.
4. Tot seguit ompliu flameres amb un caramel fosc. Finalment ompliu $\frac{3}{4}$ parts amb la mescla.
5. Ficar les flameres en un bany maria al forn a 180ª durant 40 minuts.
6. Recordeu dues coses importants. Primer que el forn estigui prèviament escalfat i per últim, heu de bullir l'aigua abans de ficar-lo al bany maria perquè ja estigui a temperatura.
7. Deixar refredar i a gaudir del dolç.



PASSATEMPS

Troba les 12 paraules amagades dins la sopa de lletres:

POMA - PA - FORMATGE - SOPA - PEIX - POLLASTRE - ARRÒS
TOMÀQUET - OU - VERDURA - XOCOLATA - MEL

V	Q	E	P	N	D	Q	U	X	A	L	L	Z	J
P	D	L	K	A	F	O	R	M	A	T	G	E	Q
U	S	S	L	V	M	J	S	O	P	A	Q	U	W
V	N	V	E	R	D	U	R	A	S	T	X	R	S
T	E	V	Y	L	Y	A	R	R	Ò	S	T	P	U
A	A	H	Z	I	A	P	E	G	N	O	Q	X	V
T	R	T	O	N	K	K	B	T	A	U	L	U	G
Q	S	L	P	E	I	X	M	B	O	U	I	B	E
A	E	G	U	O	Y	T	O	M	À	Q	U	E	T
C	S	C	J	L	M	C	P	G	P	O	M	A	G
X	B	M	W	H	X	S	P	A	V	M	E	L	Q
G	N	G	O	O	P	O	L	L	A	S	T	R	E
X	O	C	O	L	A	T	A	K	Y	B	P	Z	V
T	A	T	Q	C	Z	M	K	Z	A	S	E	Z	P

PASSATEMPS

Troba les 10 diferències:

