

**LA NOSTRA GASTRONOMIA**

Gràcies a la iniciativa de unes veïnes, inaugurarem secció. Si voleu col·laborar -hi ens podeu fer arribar receptes de les "de tota la vida" i les publicarem amb un petit comentari del seu valor nutritiu. Animeu-se!

**- Olla d'oli (per a quatre persones):**

Agafar 4 o 5 grapats de mongetes i posar-les en una olla d'aigua al foc fins que bulli. Tirar-hi un raig d'aigua per "espantar-les" i després un raig d'oli d'oliva, d'Almatret és clar.

Quan les mongetes estiguin cuites, posar-hi col i patata a trocets i deixar coure. Quant estigui cuit ja es pot servir.

Si en sobrava, la gent se la menjava a l'endemà per esmorzar, fregida.

*Rosa Miarnau*

És un plat que dona energia, proteïna de bona qualitat, fibra i minerals. Amb una amanida i una ració de fruita, és un àpat complet.

**EL REFRANER**

Una altra inauguració! Si ens feu arribar dites, les publicarem...La següent ens l'ha facilitat una veïna del Carrer Major.

**"El que calla i fa son joc, no fa massa ni massa poc".**

**POTSER NADAL**



Potser Nadal és que tothom es digui  
A si mateix i en veu molt baixa el nom  
De cada cosa, mastegant els mots  
Amb molta cura, per tal de percebre'n  
Tot el sabor, tota la consistència.

Potser és reposar els ulls en els objectes  
Quotidians, per descobrir amb sorpresa  
Que ni sabem com són de tant mirar-los.

Potser és un sentiment, una tendresa  
Que s'empara de tot, potser un somriure  
Inesperat en una cantonada.

I potser és tot això i, a més la força  
Per reprendre el camí de cada dia  
Quan el misteri s'ha esvanit i tot  
Torna a ser trist, i llunyà, i difícil.

7-XII-1982 MIQUEL MARTÍ I POL



**L'ENIGMA  
D'HIVERN**

Un amic va fer una aposta amb un altre, que podien estar tots dos junts a sobre d'un mateix full de diari, sense tocar-se i sense sortir de sobre del full. Aquest li va respondre que no era possible, va acceptar l'aposta i la va perdre.

Com és possible?

**SOLUCIO A L'ENIGMA  
DE TARDOR.**

No és possible fer mig forat , pot ser més gran o més petit però sempre és un forat sencer.

Equip	<b>GARBINADA</b>
<b>Coordinació:</b>	●.....
	Glòria Arbonés, Núria Pujol i Jordi Santaulària.
<b>Redacció:</b>	●.....
	Glòria Arbonés, Miquel Camarassa, Pilar Lax, Àlícia Pons, Núria Pujol, Verònica Pujol, Mònica Rius, Jordi Santaulària, Montserrat Duaigues.
<b>Editorial:</b>	●.....
	Núria Pujol, Mònica Rius, Àlícia Pons.
<b>Muntatge:</b>	●.....
	Miquel Ballesté
<b>Fotos:</b>	●.....
<b>Arxiu</b>	
	Amb la col·laboració de l'Excl. Ajuntament d'Almatret:
	Telèfon : 973 13 80 13 Fax : 973 13 80 67
	E-mail : <a href="mailto:ajuntament@almatret.ddl.net">ajuntament@almatret.ddl.net</a>

L'EQUIP DE LA REVISTA US DESITJA:

**bones festes**