

LA NOSTRA GASTRONOMIA

Malgrat que no és un plat de les nostres contrades, diuen que surt molt bo ..

Pebrots "al piquillo".

- Per a quatre persones: 12 pebrots, 4 talls de llom de bacallà (dessalat), 1 ampolla petita de crema de llet, 3 cullerades soperes de pa rallat, 2 alls (a trossos petits), una mica de julivert trinxat, 1 pot de tomàquets triturats i 2 pebrots més.

- Posar el bacallà en una cassola amb aigua, al foc. Treure'l quan l'aigua comenci a bullir. Triturar el bacallà amb l'all, el julivert, la crema de llet i el pa rallat. Farcir els pebrots, passar-los per farina, ou, pa rallat. Fregir-los.

- Posar el tomàquet a la paella amb oli calent i afegir els altres pebrots a trossos. Deixar fregir. Passar pel "xino". Afegir als pebrots farcits.

Pilar Ballesté

Aquest és un plat força nutritiu que porta proteïna de bona qualitat, fibra, greixos no saturats, vitamines i altres substàncies bones per a la salut . Per conservar al màxim el valor de les vitamines s'aconsella no deixar les hortalisses trossejades en contacte amb l'aire i la llum massa estona abans de coure-les, i no perllongar el temps de la cocció.

EL REFRANYER

Na Maria Molins ens ha fet arribar unes quantes dites més, que també fan referència a la vida a pagès:

- Per abril, cada gota en val mil.
- Maig humit, fa al pagès ric.
- Juny plujós, garbell polsós.
- Qui no bat pel juliol, no bat quan vol.
- A l'agost a les set ja és fosc.

UNA PETITA RONDALLA

Diuen que.....

El deixeble d'un filòsof savi, va arribar corrent a casa i li digué:

Volgut mestre, es veu que un amic teu ha estat malparlant de tu.

Espera! (el va interrompre el filòsof). Has fet passar pels tres *filtres* això que em vols explicar?.

Els tres *filtres*?, va dir el deixeble.

Si. El primer és *el filtre de la veritat*. Estàs segur que el que em vols dir és cert?.

Bé, no ho sé per via directa, es diu pel poble...

Almenys, seguí dient el savi, l'hauràs fet passar pel segon filtre, el de *la bondat*. Això que em vols dir, és bo per a algú?.

No, més aviat tot el contrari.

Doncs, mirem el darrer filtre, el de *la necessitat*. Creus que és necessari fer-me saber aquest rumor que tant t'inquieta?.

De fet, no.

El filòsof, somrient, va dir: Si no és veritat, ni bo, ni necessari, millor l'enterrarem en l'oblit.

El 24 de juny

Un dia molt senyalat anirem en un conjunt al bar de la societat.

Tots plegats en aquest dia anirem molt animats per disfrutar aquell dia els socis dels jubilats

També ens hem de recordar d'aquells que ens han marxat, que a tots ens ha de tocar més aviat o més tard.

Hi haurà menjar i pica pica, es menjarà molts conills, es podran trobar una mica els dos junts, pares i fills.

En acabar de menjar, tots aquells que en tindran ganes, es podran posar a ballar si no els fan mal les cames.

I que tinguéssim bon menjar que ens faci bon profit que poguéssim celebrar molt contents el tripartit.

Josep Arbonès

L'ENIGMA DE TARDOR

Dos pares i dos fills van anar a caçar conills, en van caçar un cada un , se'n van menjar un per cap i encara els en va sobrar un.

SOLUCIO A L'ENIGMA D'ESTIU

Va saber que el te era el mateix perquè ja hi havia ficat el sucre i encara era al fons de la tassa

Equip **GARBINADA**

Coordinació:

Glòria Arbonès, Núria Pujol i Jordi Santaulària.

Redacció:

Glòria Arbonès, Miquel Camarassa, Alícia Pons, Núria Pujol, Verònica Pujol, Mònica Rius, Jordi Santaulària.

Editorial:

Núria Pujol, Mònica Rius, Alícia Pons.

Muntatge:

Miquel Ballesté

Fotos:

Arxiu

Amb la col·laboració de l'Excl. Ajuntament d'Almatret:

Telèfon : 973 13 80 13
Fax : 973 13 80 67

E-mail : ajuntament@almatret.ddl.net