

Tenir gossos i respectar el poble.

El millor amic de l'home, així és com reconeixem l'animal de companyia per definició. Potser aquesta ens hauria de fer vergonya perquè com humans, hauríem de ser capaços de demostrar la nostra amistat molt millor que un animalet, però bé, que hi farem? El gos ens supera i ens fa d'exemple moltes vegades.

Tinc un bon grapat d'amics i veïns que tenen gossos i són molt acurats en el seu manteniment, jo mateix n'he estat propietari, per tant l'excel·lència de l'animal no és un fet que em passi per alt.

Però el tema d'avui no parlarà del gos, jo crec que caldria parlar més dels propietaris que del propi animal, doncs tenir un animal domèstic implica certes obligacions respecte aquest i també la gent que t'envolta. Hi ha qui pensa que el seu és el millor gos del món i no fa pudor ni deixa pèls (per tant no cal banyar-lo ni raspallar-lo), no cal treure les seves caques del parc ó del camí (no fan olor i amb els dies s'esvaeixen), no cal que porti bocall (perquè no mossega a ningú), evidentment no cal portar-lo lligat com fan molts altres amos, perquè no ataca a d'altres gossos ni pot molestar a la gent que passa pel seu costat passejant o corrent. Tampoc



cal seguir les senyals viàries dels passeigs de Palafolls i no cal tenir-lo tancat a la nit perquè els seus gemecs no molesten als veïns, molt menys quan nosaltres ja ens hem aixecat per anar a sembrar els tomàquets a les sis del matí.

Molts tenen gos a les seves finques particulars per tal que l'animal vigili i els posi alerta cas que algun malparit els vulgui entrar a robar, aleshores li treuen el bocall al gos i l'ensinistren perquè sense dir res, se li posi al darrera de l'enemic i li cardi una queixalada allà on més mal li faci. De ben segur que aquest animal no els fallarà i defensarà la llar amb la seva vida si cal, així és el

gos. Altres els tenen a casa seva, els tracten com un més de la família i tenen cura de què l'animal, ben educat, no pugui fer mal a qui no s'ho mereix. Sovint surten a passejar amb el gos, ben lligadet, i recullen les seves caques com un bon ciutadà perquè ningú s'embruti, perquè cap nen que

jugui a l'herba s'ensopegui amb una merda de gos. El renten, el porten al veterinari, juguen amb ell, el deixen córrer pels llocs que estan preparats per això, etc, etc.

Altres però deixen els gossos lligats tot el dia amb un reduït espai i no els treuen a passejar, perquè ja estan a fora el camp ó al balcó, i permeten que des de primera hora del matí el pobre animal bordi i bordi perquè veu passar gent a la vora seva, perquè algú li posi una mica de menjar o perquè el treguin a fer pipí. No importa que el pobre gos

(segueix a la pàgina següent)

TAXIS PALAFOLLS
 Francisco José Molina
609 741 789
 Alicia Amate
660 099 892
 SERVEI PERMANENT 24 H

MOINCA
 SERRALLERIA
 AMB ACER INOXIDABLE
 I FERRO
 moincainox@moincainox.com
 Pol. Ind. Can Baltasar
 C/ dels Metal·listes, s/n
 08389 - Palafolls (Bcn)
 Tel: 937620148 Fax: 937620424

(continua de lapàgina anterior)

pateixi, ni que jo ja m'haig d'aixecar, que importa que sigui dissabte i els nens dormin... Si no que no haguessin fet una casa tan aprop.

Si els provoca mal de cap, insomni, ó mala llet?, és igual.

Que així no es forma de tenir els animals? que més dona...

Que no s'acompleixen les ordenances municipals?, tan se me'n fot...!!

I si algun dia tot passejant pels camins o parcs de Palafolls us surt un gos o gosset i us fum una mossegada a vosaltres o els vostres fills, o bé al vostre propi gos que porteu correctament lligat, no us preocupeu, abans us hauran dit tranquil, tranquil que no fa res, només vol jugar...fins avui senyor meu, amb les meves cames es veu que no volia jugar!

Sortosament, el nostre Ajuntament mitjançant les Regidories corresponents i la Policia Local, té una gran cura perquè tot això no passi, i la vigilància meticulosa fa què de seguida que hi ha un avís es posin a treballar perquè l'incívic rebi la corresponent sanció i la gent pugui passejar pels parcs i camins sense merda per trepitjar ni gossos que ens espantin i tots poguem dormir sense concerts a la matinada (oi que sí ?? o no ??).

Bé amics, amb el bon temps la gent gaudeix de sortir al carrer, al Parc, a passejar pels pocs camins de pagès i corriols que ens està deixant l'evolució industrial (:?). I també ens adormim amb les finestres obertes, perquè corri l'aire i ens desperti la fresca del bon matí.

Seria el meu desig, i el de molts altres, que tots poguem fer-ho tranquil·lament, amb animals domèstics o sense. Respectem els que viuen al nostre costat.

Salut amics, com sempre.

Tots els pobles...

Tots els pobles amb el pas del temps estan sotmesos a canvis. Arriba gent nova, canvien els carrers, canvien algunes idees... Tot i això, sempre queden petits detalls que fan que el reconeixem amb tan sols una frase.

Fa vint-i-sis anys que escolto sense cap mena de variació una sèrie de frases cèlebres, que sense ànim d'ofendre a ningú, m'agradaria fer-ne un petit recull.

1- Com que és el metge, ja ho té fet! tothom l'ha sentit, n'estic segur! Si és certa, un aplaudiment pel nivell polític del nostre poble.

2- A Palafolls no hi ha res! (ara ja no tant) Quatre crítiques ben repartides entre les oligarquies palafollenques i ja podeu anar baixant la persiana.

3- La festa major ja no és el que era! Utilitzada per tots aquells nostàlgics de l'envelat, que esperaven amb candeletes saber qui seria el seu veí de llotja.

4- El Palauet ens ha quedat petit! Normalment la comenten aquells que només hi posen els peus arrossegats per la néta per veure-la patinar.

5- Les sardanes les fan massa aviat! Fotre's a ballar sardanes amb 35 graus, té un gran mèrit. ¡visca les tradicions!

Això és només una mostra de l'arsenal de comentaris que hem format entre tots amb el pas dels anys, les escric amb ironia, però la realitat és que són veritats com un temple.

RiP

Revista
Independent
de

PALAFOLLS

rip@revistarip.com

Desfent el nus del mocador

“Crec que alguna gent hi anava i s’hi passava hores, amb la secreta convicció que el dia més impensat entraria algú i els canviaria la vida” aquest és el principi de *Desfent el nus del mocador* (Edicions la Magrana, 206 pàgines).

Ramon Erra, nascut a Vic el 1966, ha guanyat amb aquesta novel·la el premi Salambó de narrativa d’aquest any. Premi sense dotació econòmica i que escriptors premien les obres publicades de l’any anterior. L’any passat el va guanyar en Manuel Baixauli amb l’*Home Manuscrit* (Rip n° 23), i que va ser tot una agradable sorpresa. I aquest any ho ha tornat a ser.

Un relat amb el qual arribem a respirar l’aire espès del bar de la carretera, l’Abeurador que l’hi diuen, lloc de trobades d’ànimes desencantades on cada parroquià ha perdut alguna cosa i espera que algú el rescati de la monotonia, de l’oblit, del dia a dia. L’antic cambrer d’aquest bar va desfent el nus que lliga aquesta historia molt ben dibuixada amb una prosa cabalosa que fa de molt bon llegir. S’entreveu en els seus personatges una familiaritat que reconeixem, no sé si pel fet de descriure un microcosmos, la d’un petit poble que relaciono amb el nostre, o pels personatges i les seves il·lusions, somnis i anhels que podem trobar a qualsevol cafè, entre nosaltres. Tot i que el món que trenca es molt particular, per alguna cosa el sento proper. Espero que algú de vosaltres em digui el motiu o si vaig ben errat. Ens veiem a l’Abeurador. 206



Tectròniks

Desde fa un any, els dies de cap de setmana si vas a Barcelona, més concretament a Plaça Catalunya, et trobaràs una nova tribu social: els tectròniks.

És un moviment mundial que aposta per la globalització d’un estil “pijo”. Al principi els anomenaven “poshets”, de la paraula “posh” en anglès, que vol dir “pijo”. Però ara el nom més comú és tectròniks, que ve de la música que escolten i la manera en com la ballen. És música dance, techno, en definitiva, una espècie de hardcore que ells agafen a la seva manera, la mesclen, o simplement, la ballen com si fossin robots, d’una manera bastant peculiar. Per la forma de vestir van amb roba de marca, sempre seguint les últimes tendències. Es preocupen molt per la imatge i per ser “guais”.

Si un dia d’aquests aneu a Barcelona, us trobareu a Plaça Catalunya aquest moviment que és realment impressionant. Van allà, es coneixen, ballen, parlen, tots junts.

Aquest estil ha creat polèmica, i no només entre la gent gran, sinó també en els joves, perquè no sóc l’única que pensa que aquest estil fomenta la superficialitat i el no pensar i és com si de cop tot els “pijos” del món i de tots els estils s’haguessin ajuntat per defensar la seva superioritat davant de tots i de tothom, sense sentir vergonya demostrant que no tenen gaire cosa més al cap que la música i la roba. Potser algun d’ells no és així, qui sap, però la gran majoria va d’aquest pal.

Però bé, mentre no facin mal a ningú, endavant. Per ideologies, colors..



antonio selvaggi

SOLiloqui

L'aigua, transformada en escuma, omple el silenci del cap ple de pensaments. Els ulls miren i segueixen el fil dels discursos de sentits desconeguts. Les paraules s'encadenen, silencioses i s'omplen del soroll eixordador de les onades; de l'escuma que es trenca i es fragmenta i retorna al seu estat d'aigua. El vent, carregat de milions de partícules infinitesimals, refresca la pell; l'acaricia amb la



seva mà humida, l'embolcalla de realitats ignorades. Tot és ú i res no importa. Va i ve de les onades, dels pensaments. Iguals en el moviment; sense intenció, sense importància. Fer. Percebre. Analitzar. Realitzar. Comprendre. Acceptar. Negar. Plorar... Somriures. Ironia. Alegria. Silenci. Buits. Mots. Escuma. Aigua. Mar. I de nou els pensaments que s'omplen de silencis molls. Quanta presumpció en aquesta certesa d'importància! Tot passa. Res no té intenció. Ni l'aigua que m'està mullant. Ni el bram d'aquest mar orfe d'humanitat. El temps passa i passem el temps a posar barrots a les nostres

llibertats; a mullar-nos les ales, a reprimir-nos i a deixar que algú ens digui com hem de viure la vida...

aquesta única vida, aquesta vida única que s'escapa a cada segon per no retornar mai més. Universos diminuts d'aigua s'esclafen contra la pell i la cobreixen de sensacions. Puc decidir! Puc decidir si m'aixeco o em quedo assegut; si me'n vaig i trenco el moment o continuo amb aquesta comunicació. Puc decidir; però constato que només és una il·lusió. No puc decidir res del que m'importa. No puc decidir com vull viure. Si vull avortar, si estimo una persona del meu mateix sexe, si no em vull casar; si practico sexe segur... si no vull pagar res a l'església o si vull viure senzillament d'una altra manera. Puc estimar-te sense futur? Puc tornar la vida a qui diu me l'ha donada? Malgastar el temps, la vida és, potser, viure en conformitat amb les regles establertes; viure amb conformisme; sense aspiracions, sense possibilitats de canvis; sense crisi. M'aixeco, i deixo darrera meu un munt de preguntes mentre davant meu apareixen les obligacions. En quin món vull viure?

ACEP

ASSOCIACIÓ DE COMERCIANTS DE PALAFOLLS I SIERRABONELL

T'invita a participar en la
PROMOCIÓ D'ESTIU

Omple les butlletes
del 29-6 al 29-7
en qualsevol establiment
del nostres associats

Premis, 3 lots de llibres escolars

Sorteig el dia 30 juliol, des de Rad. Palafolls en directe

Terrina de fetge gras amb rossinyols

Ingredients (4 persones)

600 gr. de fetge gras d'ànec

300 gr. de rossinyols

2 cl de greix d'ànec

½ copa d'Armagnac

Sal i pebre negre

Netegem el fetge i el salpebrem, l'emboliquem amb paper film i el guardem 12 hores a la nevera.

Netegem els rossinyols i els escaldem durant 2 minuts, els escorrim i els tallem finets.

Escalfarem el greix d'ànec en una paella, saltarem els rossinyols i els flamegem amb l'Armagnac. Els rossinyols han de quedar dauradets.

Retirem el paper film del fetge i el tallem a rodanxes. La primera rodanxa anirà al fons de la terrina i a sobre hi posarem rossinyols i anirem fent capes. És important atapeir bé la terrina perquè agafi consistència. Tapem la terrina amb paper d'alumini.

Escalfem el forn a 120° i hi posem la terrina al bany maria durant 45 minuts. Després la deixarem refredar i la reservarem a la nevera durant sis hores i ja estarà a punt per servir.

Bon profit!



Sommelier Casa Oms

VIDEGEL 2007

VARIETATIGEWURZIRAMINER

BODEGAGRAMONA

DOPENEDES

Aquest mes el vi que recomanem és un vi molt especial per la peculiaritat de la seva elaboració. La bodega Gramona s'ha inspirat en els famosos EISWEIN (vi de gel) alemanys o alsaciants. Com que no té la mateixa climatologia que aquests països, la bodega ha hagut que provocar el fred artificialment.

Aquest raim de verema tardana son recol·lectats i entrats en bodega a una temperatura entre -8 i -12°C. En el premsat l'aigua queda cristal·litzada al lagar i s'obté gota a gota el suc concentrat. Amb aquesta tècnica s'obté un alt nivell d'acidesa que per la cristallització de l'aigua es concentra tant com el sucre i les substàncies aromàtiques.

CATA: Color groc pàlid amb ribets daurats, net, brillant, de llàgrima fina i caiguda lenta. A la fase olfativa hi trobem aromes de fruita tropical i cítrics (pinya), notes florals i codony amb un fons mineral.

A la fase gustativa té una entrada suau i melosa amb un pas en boca dens i un final de panses i cítrics molt ben marcat, elegant i llarg.

MARIDADTGES: Foie al cava, Codony, Bolets, Postres en general.



Tarrina de hígado graso de pato con rebozuelos

Buscar rebozuelos en Google nos da 5630 referencias, y de hígado de pato 106.000 referencias, de las que una buena parte son recetas de cocina. Esto debe significar que o bien la receta de este mes es internacional y hemos dado un salto más allá de las fronteras o que los dos principales ingredientes de esta son muy apreciados, ¿serán las dos cosas?

Bueno, yo a lo mío que es analizar las cosas no por su sabor o presencia (de eso se encarga Toni), sino lo que hay en su interior. Creo que lo primero, siguiendo el hilo de otras exposiciones, es hablar del producto un poco y luego analizarlo. Pues bien, el hígado graso de pato (foie gras de Canard) se obtiene dando a los patos una sobrealimentación a base generalmente de cereales y frutas (azúcares) durante no más de dos semanas, para que el animal tenga una sobrecarga de azúcar que como no puede usar, tiene que convertir –en su hígado- en grasa. Esta grasa, como se produce en mucha cantidad, no puede ser eliminada del hígado y este se agranda (hipertrofia). En el ser humano una cosa como esta es una enfermedad grave que hay que cuidar. El componente principal de este alimento es la grasa, de la que hay entre el 42 y 50 % del peso del hígado.

Una ración de aproximadamente unos 200 g aporta aproximadamente unas 900 Kcal, de las cuales el 94 % está aportado por las grasas. Las grasas del hígado graso de pato son poco recomendables nutricionalmente, ya que en su composición hay una relación no saludable entre las grasas saturadas que provocan que el colesterol se pegue

a las arterias (arterioesclerosis) y las grasas insaturadas que previenen la enfermedad.

El hígado es un órgano en el que se almacenan muchos nutrientes, que podemos clasificar en dos grupos con significado sobre la salud contrario (Yin – Yan). Por un está el lado perjudicial con el colesterol en cantidades superiores a cuatro veces la cantidad diaria recomendada (CDR) y las grasas saturadas (en cantidad cinco veces mayor de la CDR) que hacen que se fije a las paredes de las arterias. Por el otro lado está a aporte abundante en cantidades enormes de vitaminas como la A (unas diez veces más la CDR), y el Ácido Fólico (17 veces más de la CDR), entre las vitaminas y el hierro (la mitad de la CDR) en el caso de los minerales.

De cualquier manera no hay combinación de alimentos que pueda arreglar este plato, por lo que siempre que tomemos la Tarrina de hígado graso de patos, debemos tener presente las siguientes cosas:

1. Deberemos acompañarla con frutas, verduras y pan como intento de neutralizar el aporte graso y no incrementar el aporte energético en exceso.
2. Procurar que la comida en la que se tome este plato va a tener la posibilidad de ser paseada posteriormente. No es nada recomendable su ingesta por la noche en la cena.
3. Es un alimento poco indicado para la salud, por lo que su ingesta debe ser esporádica y con un sentido festivo, y por lo tanto.....
4. Disfrutarlo al máximo, ya que es un placer para el paladar, aunque no para nuestras arterias.



peixAplat
 C/ Girona nº 24 · Palafolls
 08389 (Bcn) Telf: 93 765 74 99
 AV/ Maresma Local nº1
 Sant Cebrià de Vallalta 08396 (bcn)
 Telf: 93 763 06 46
www.peixaplat.cat



DRC
MOTOS PALAFOLLS
 Plaça de les Feixetes del Leon · Palafolls (Bcn)
 93 765 78 77 - 686 95 21 26
drcmotospalafolls@hotmail.com

VALORACION DIETETICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

NUTRIENTE	TOTAL	RACION	Minerales			Vitaminas		
Energía (kcal)	4502	900						
Proteína (g)	54,7	10'9	Calcio (mg)	91,4	18.3	Vitamina B ₁ (mg)	0,42	0.08
Hidratos de C (g)	11,3	2'3	Hierro (mg)	40,9	8.2	Vitamina B ₂ (mg)	4,3	0.9
Fibra dietética (g)	4,8	0'9	Yodo (µg)	39,4	7.9	Eq. Niacina (mg)	12,7	2.5
Grasa total (g)	470	94	Magnesio (mg)	42,8	8.6	Vitamina B ₆ (mg)	0,22	0.04
AGS (g)	177	35'4	Zinc (mg)	1,1	0.2	Acido Fólico (µg)	3451	690
AGM (g)	245	49	Selenio (µg)	16,8	3.4	Vitamina B ₁₂ (µg)	0	0
AGP (g)	26,4	5'3	Sodio (mg)	4111	822	Vitamina C (mg)	196	39
AGP/AGS	0,15	0.14	Potasio (mg)	1969	394	Retinol (µg)	3240	6480
[AGP+AGM]/AGS	1,5	1.5	Fósforo (mg)	1442	288	Carotenos (µg)	0	0
Colesterol (mg)	6390	1278	Flúor (µg)	48	9.6	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	0,19	0.04
Agua (g)	432	86				Ac. Pantoténico (mg)	5	1
Alcohol (g)	0					Biotina (µg)	38,4	7.7
						Vitamina D (µg)	0	0
						Vitamina E (mg)	6,5	1.3

PRAICOR DISPOSA DE DUES AMPLÍSSIMES PLANTES ON PODRÀS VEURE, COMPLETAMENT INSTAL·LAT, EL MOBILIARI I COMPLEMENTES QUE PODEN FORMAR PART DE LA TEVA LLAR.

Àmplia secció de mobiliari auxiliar, clàssic i de disseny.

DECORACIÓ.

PRAICOR

IL·LUMINACIÓ.

OBJECTES DE REGAL.

Av. Costa Brava, 6
Tel. i Fax 93 765 22 58 (3 línies)
08389 Palafròls - Barcelona
www.praicor.com
E-mail: info@praicor.com

LLISTA DE NOCES.

Servei Municipal d'atenció PSICOLÒGICA de Palafròls

Depressió
Ansietat, Fòbies
Trastorns post-traumàtics

Hipocondria
Trastorns sexuals
Victima d'abusos
(maltractament)

Del
Insomni
Problemes de Relació
(família, escola, treball)

TRACTAMENT:

Psicoteràpia d'adults i parella

Consulta orientativa, informativa

AL DISPENSARI: C/ sindicat S/N 08389 Palafròls Tel. 937620453