

Núm. 26 Estiu 2015



Parlem





EDITORIAL

3.– Equip de Redacció.

OPINIÓ

3.– Gràcies, per la *Sra. Montse Graell*.

L'ENTREVISTA

4.– *Sr. Lluís Sansa*, forner.

PARLEM DE SALUT

7.– El càncer, pel *Dr. Antoni Bachiller*.

LES NOSTRES ACTIVITATS

9.– Mural col·lectiu. Taller de Mones de Pasqua. La coral de l'Esplai. Taller de jardineria. Taller de decoració d'estiu. Jocs intergeneracionals. Sevillanes de Montferrer. Trobada esportiva de residències 2015. Ens escrivim.

HISTÒRIES O CONTES

13.– Ploma o pèl, pel *Sr. Rufino Castillejo*.

LES NOSTRES RECEPTES I REMEIS CASOLANS

14.– Filet de porc en salsa.
La cistitis.

PARLEM AMB LA GENT GRAN

15.– *Sr. Joan Coromines i Sres. Rosalia Viladrich i Carmen Millan*, recordem els seus orígens.

RECORDEM

18.– Els productes artesans.

AHIR I AVUI

21.– *Sra. Montserrat Cortina i Sra. M. Àngels Fuentes*.

OCI I CULTURA

22.– Super sopa de lletres.
L'ingredient intrús.

Equip de redacció:

Alba Escavias Vacas, Susanna Forné González, Lali Garcia Ràfols i Eva March Álvarez.

Han col·laborat en aquest número:

Arxiu Planella, Toni Bachiller, Sussi Boniquet, Teresa Esclusa, Montse Espinalt, M. Àngels Fuentes, Teresa Garcia, Montse Graell i Lluís Sansa.

Els nostres residents:

M. Remei Bover, Rufino Castillejo, Joan Corominas, Montserrat Cortina, Rosa Isern, Maria López, Carmen Millán, Montserrat Palau, Conxita Pallarés, Teresa Tarragona i Rosalia Viladrich.

Foto portada: Alba Escavias.

Telèfon: 973 35 24 11 **e-mail:** parlem@fsh.cat **Periodicitat:** trimestral.



Editorial

Aquest número d'estiu hem volgut dedicar-lo a l'artesanía i a tot allò que se'n deriva. Una pinzellada per la memòria dels nostres avis ens portarà a recordar quins eren els productes artesans més freqüents de la seva època, com s'elaboraven i com es conservaven.

Hi haurà un espai per tractar la salut, aquest cop el Dr. Bachiller ens parlarà del càncer. Podreu observar tota la feina que hem anat fent durant aquests mesos en el recull d'activitats i un munt de coses més perquè passeu un estiu de lectura ben amè.

Equip de redacció

Opinió

Gràcies

"Són: família, muller, nebots, fills, familiars propers, germans, veïns, parents llunyans, coneguts, no són família de sang però com si ho fóssin..." Aquestes, i moltes més, són les possibilitats que ens contesten les persones grans quan els hi preguntem qui són els seus familiars o persones de referència.

Avui en dia, el concepte de família i els rols familiars han canviat molt si ho comparem amb fa tot just mig segle i, de retruc, cuidar també ha variat.

Quan parlem de gent gran, molts cops ens oblidem del paper fonamental i imprescindible que fan els familiars, són una peça clau de suport al pacient. Els familiars fan una feina, que sense ella, moltes de les tasques que realitzen els professionals no tindrien sentit o no arribarien a bon port. Necessitem de la seva ajuda, de la seva complicitat, del seu saber fer amb el pacient. Hem d'entendre'ls, de recolzar-los, no jutjar-los, comprendre'ls i fer-los-hi costat.

El fet de cuidar desgasta, els professionals i la gent de l'entorn ho hem de saber veure, entendre-ho i ajudar en aquells moments de crisi, quan estan esgotats i cansats, per evitar la claudicació. Hem de buscar espais d'oci, per tal que els cuidadors carreguin piles! Hem d'afavorir i oferir aquests moments i espais de descans. D'aquesta manera, cuidar serà més lleuger. Hem d'evitar, en la mesura que puguem, sentiments de culpabilitat, solitud, esgotaments i sobrecàrregues en els cuidadors que podrien arribar a traduir-se en un fet negatiu cap a la persona (pacient).

Vull acabar donant les gràcies a tots aquells familiars que cuiden, que lluiten dia a dia, que fan costat a les persones que més ho necessiten i que sense la seva feina la nostra no tindria sentit. Gràcies!

Montse Graell
Treballadora social FSH



Sr. Lluís Sansa

FORNER

El Lluís nascut a la Seu d'Urgell, el 15 d'abril de 1953 sent el gran de 4 3 germans, va créixer amb el caliu del forn sempre a casa i amb les coques petites que son pare portava, pot ser per tot això, de gran va decidir continuar l'ofici de forner, com son pare.



Com va començar amb l'ofici de forner?

De jove havia treballat a Andorra, a l'Hotel Roc Blanc, portant la comptabilitat. Quan vaig tornar de la mili em volia casar, a Andorra m'oferien feina però havia de treballar els diumenges i jo els volia per estar amb la família. Al final, vaig demanar-li al pare si el podia ajudar i ell va estar content. Així doncs, em vaig quedar a casa i vaig tenir festa els diumenges.

Quin és el procés del pa?

El pa té un secret, vol el seu temps per fer-se.

Primer s'ha de fer la massa. Tires la farina, la sal, el llevat i l'aigua a la màquina de pastar. Cada nit es fan 2 pastades i els dissabtes 3. Els dies de Festa Major o per Nadal, s'havien arribat a fer 6 o 7 pastades, es treballava les 24 hores.

Un cop pastat, es deixa reposar. Es col·loca en uns armaris, un pa al costat de l'altre i entre ells un tros de tela per evitar que els pans es peguin quan pugi la massa.



El temps de repòs de la massa està en funció de la temperatura ambient, la calor fa que fermenti més ràpid, per tant, a l'hivern es necessita més temps i a l'estiu menys. També influeix la temperatura de l'aigua. Pel tacte de la massa se sap quan està a punt, llavors és el moment d'enfornar.

Encara treballa amb forn de llenya?

Sí, tenim dos forns, un de llenya i un de gasoil.

Abans el forn estava al soterrani del carrer Major, però des de fa uns 17 anys el vam traslladar a les naus de la Cooperativa de la llet. El forn de llenya d'ara té un diàmetre de 3 metres i mig, l'antic feia 4 metres.

Mentre un pa de quilo ha d'estar una hora dins el forn, un pa de quart només necessita uns 40 minuts. Per això, posem primer les peces més grans i al final les més petites. Aquestes són les que es treuen primer i les més grans les últimes, així regulem el temps. Entre fornades passen unes dues hores i mitja, per tal de poder tornar a posar llenya, cremar-la, escombrar el forn...

El pa de llenya té més crosta que fa que aguantí més la humitat, la qual cosa fa que no s'assequi tan ràpid.

El forn de gasoil és molt més ràpid, té un carregador automàtic i capacitat per a unes 30 barres de quart o 12 pans de quilo, funciona amb un serpentí d'aigua i la temperatura està controlada per un termòstat.

Per què un pa gros es més bo que un pa petit?

El pa gros no està castigat per les màquines. Les barres les fa una màquina que agafa la massa, la passa per uns roleus que la laminen i després la cargola per formar la barra. El pa de quilo, agafes la massa, fas la bola i ja està, per tant a la massa li costa menys d'obrir amb l'escalfor.

Ara hi ha molts pans diferents, sempre ha estat així?

Abans es feia molt pa de sègol, per fer sopes. Als anys 70, des del Pallars ens encarregaven molts quilos.

Després només hi havia el pa blanc.

El primer pa integral que es va començar a elaborar, es feia afegint un grapat de pellofes de cereals a la massa feta amb farina blanca i pastant-ho tot junt. Ara es demana la farina integral que no té res a veure.



Actualment hi ha molts tipus de farina per fer pa, d'espelta, de chía, de sègol, integral, per fer pa alemany... També es fan pans molt diversos, amb iogurt, amb nous, sense sal, de 4 cereals...

Per cert, le dones que tinguin problemes amb els seus homes, que comprin pa de chía, que els hi ho solucionarà, diuen que és el Viagra natural.

Jo sóc de pa blanc però el més bo per a mi és el d'espelta.

Hem canviat molt els hàbits de comprar pa?

Fa anys es menjava molt més pa. Recordo una família de 5 persones, i una d'elles xica, que se'n duia 14 quilos cada setmana. Abans la gent només treballava i menjava. Anaves al tros i te'n portaves la *brena* que era un tros de pa amb alguna cosa i si hi havia gos també tenia el seu tros de pa.

La canalla d'ara tenen un problema, no sabran què és el pa, només mengen baguets, que com les botigues les han de comprar precuïtes necessiten molts additius.

S'han perdut menges com ara el pa amb oli, el pa amb vi i sucre o el pa amb la nata de la llet i sucre.

Recorda algun canvi més?

Abans les cases de pagès portaven el blat als diferent molins que hi havia a la comarca, al de Coll de Nargó, al de Bellver, al de la Seu (a l'actual baixada del molí). Després feien la permuta de la farina per pa als forns.

L'última que recordo va ser de 100 kg de farina per 80 kg de pa. En una llibreta es portava la compta de la farina lliurada i del pa que s'anava entregant.

També recordo que als pobles, com ara Vilanova, la Vansa, Ossera, abans se'ls enviava cada setmana un sac amb 10 o 20 quilos de pans diferents. Quan la saca estava buida l'enviaven amb el camió de la llet i l'endemà els hi tornaves a pujar plena. Ara tothom té cotxe.

Si pogués tornar a escollir, tornaria a fer de forner?

Ara, veien com m'han anat les coses, no faria de forner. M'agrada estar a casa amb la meva família. Començo a treballar cap a les 10 de la nit i no acabo fins vora les 9 del matí. Tinc ganes de jubilar-me per estar amb la dona i fer un horari normal. Estic cansat de llevar-me a les 8 del vespre, sopar i marxar a treballar.



Parlem de salut...

El càncer



Pel Dr. Antoni Bachiller
Metge cirurgià i
coordinador d'oncologia

El càncer és un tipus de malaltia en què un grup de cèl·lules desenvolupen un creixement descontrolat amb invasió, destrucció dels òrgans i teixits adjacents i, a vegades, s'estenen a altres punts del cos provocant les metàstasis.

Els càncers poden afectar a gent de totes les edats, però en la majoria d'ells, el risc augmenta amb l'edat. El càncer provoca aproximadament un 13% de totes les morts humanes.

Les cinc localitzacions de càncer més freqüents a Catalunya són:

	Homes	Dones
1	Pròstata	Mama
2	Pulmó	Colorrectal
3	Colorrectal	Cos d'úter
4	Bufeta urinària	Pulmó
5	Estómac	Ovari

Detecció precoç

Es pot realitzar detecció precoç, entre altres, del càncer de mama, del càncer del coll de la matriu (càncer de cèrvix) i del càncer de còlon. Mitjançant la detecció precoç i les revisions sistemàtiques de la població se'n pot disminuir la mortalitat. Referent al càncer de pròstata les opinions són més controvertides.





Càncer de mama

Es recomana la realització d'una mamografia cada 2 anys a totes les dones entre 50 i 69 anys i, cada any, a les dones amb risc especial amb història familiar (de primer grau) de càncer de mama.

Càncer de coll de matriu

Visita al ginecòleg en les dones d'edats compreses entre 18 i 40 anys, d'un a tres anys, amb el test de Papanicolau inclòs. Les dones de més de 40 anys, cada any. Examen del teixit de l'endometri per un ginecòleg a la menopausa.

Càncer de còlon

És molt útil realitzar prevenció amb la detecció de sang oculta a la femta cada 2 anys a partir dels 50 anys.

Càncer de pròstata

Referent al càncer de pròstata, tot i que la determinació en sang del PSA és una pràctica freqüent en els homes de 50 o més anys d'edat, per tal de detectar-lo precoçment, no està demostrat que aquesta actitud es tradueixi a la llarga en una menor mortalitat.

Alguns consells bàsics per a prevenir el càncer

No fumar o deixar de fumar: el tabac és la causa més important de càncer (pulmó, bufeta urinària) que es pot evitar.

Restringir l'exposició a la llum solar: és alarmant contemplar com cada vegada hi ha més càncer de pell, en relació a la irradiació al sol. La seva incidència s'ha multiplicat.

Una dieta equilibrada: on l'objectiu és consumir en major mesura fruites, verdures, hortalisses, llegums, peixos i làctics i disminuir l'aportació de greixos animals, carns vermelles, embotits i dolços.

Fer exercici físic i evitar l'obesitat: el càncer de còlon i de mama són més freqüents en les persones sedentàries i es donen menys en les persones actives.





Les nostres activitats

Mural Col·lectiu



És el tercer any que participem en el Mural Col·lectiu. És una activitat que es fa a la nostra ciutat, en la qual hi participen diferents entitats del municipi de forma desinteressada.

Directrius per fer el mural: diverteix-te! I així ho hem fet!

Taller de Mones de Pasqua



Segur que tots coneixeu la recepta de la coca de iogurt. Doncs aquesta mateixa és la que es va utilitzar per poder elaborar les 7 mones de pasqua que vam fer a la residència. Donat que no disposem de forn, vam adaptar una mica la recepta per poder coure-la al microones. Un cop fetes els hi vam posar un farcit de maduixes, les vam banyar amb xocolata i les vam decorar amb caramels de xocolata de colors i, evidentment, amb unes quantes plomes!



La Coral de l'esplai



Com cada any, la coral de l'Esplai, ens felicita Sant Jordi. Cada vegada que vénen ens sorprenen amb noves cançons i, enguany, també amb nous components!

Taller de jardineria



La terrassa ja torna a lluir. Aquest any hem tornat a replantar lavandes, petúnies, inclús un parell de pruneres bordes, que a la primavera fan una flor lila maquíssima! També hem preparat de nou l'hort. Donat que tenim poqueta capacitat, aquesta vegada només farem enciams i una miqueta de menta per a fer infusions.



Taller de decoració d'estiu



Jocs intergeneracionals



Sevillanes de Montferrer





Trobada Esportiva de Residències 2015



Ens escrivim



Jornada emotiva.
Trobada entre els joves de La Salle i els avis de l'Aps Ens Escrivim.

Aquest projecte ha tingut una durada de quatre mesos, en els quals la gent gran s'ha cartejat amb els joves.

Finalment, es van conèixer un total de 40 parelles.



Històries o contes

Ploma o pèl

La meva afició per la caça menor des de molt petit, tinc permís d'armes amb el consentiment patern des dels 16 anys, ha fet que sempre tingués gossos a casa. M'agrada molt la seva lleialtat i la companyia que fan. Són molt intel·ligents. Quan anava a veure'ls, molt abans que arribés, ja sentien i reconeixien el so del motor del meu cotxe.

Tot i que no els havia entrenat mai per caçar, ja tenien un instint per a això. Es quedaven aturats quan feia olor de presa, ploma o pèl en diem (una guatlla o colom seria ploma i un conill o una llebre seria pèl), i a la meva ordre avançaven i la treien. La caça és qüestió de confiança en el gos i de treball en equip i a mi les dues coses m'encanten.

Un cop, em vaig portar un podenc del servei de la gossera des de La Parra de les Vegas, Conca, el meu poble natal. Li vaig posar de nom Truman, ara suposo que està a Andorra perquè el vaig regalar. Un altre gos, al qual vaig agafar molt d'afecte, me'l va donar un company de treball, un altre xofer de camions com jo. El Sultan era molt bo per a la caça, el guardava a l'hort juntament amb altres gossos del meu germà. Quan va intentar esquitllar-se a la gàbia d'una gossa en zel, un altre gos el va mossegar i el va destrossar per dins. Em va fer molta pena, però són coses que passen.

**RUFINO
CASTILLEJO**



Les nostres receptes

Filet de porc en salsa

Per la Sra. Teresa Tarragona

Ingredients:

1 filet de llom	2 cebes
1/2 pebrot	2 pastanagues
1/2 l. de brou	1 copeta de vi blanc
2 alls	oli i sal



Salpebrem al gust el filet de porc i el posem a la cassola fins que es dori. El reservem.

Preparem un sofregit. Tallem ben petita la ceba, el tomàquet, l'all, una miqueta de pebrot i de pastanaga i ho posem a fregir. Un cop fet, tornem a incorporar el filet. Afegim una copeta de vi i brou fins a mig filet. Tapem la cassola i ho deixem coure uns 20 minuts.

Per servir tallem el filet (esperar a que es refredi) i per sobre hi tirem les verduretes. A gust personal, també es pot fer en forma de salsa passant -ho pel passa purés.

Remeis Casolans

La cistitis

Per les Sres. Montserrat Cortina
i Conxita Pallarés



- Fer infusions amb la cabellera del blat de moro, farigola i cua de cavall.
- Beure molta aigua.
- Menjar fruits vermells.
- No prendre gaire cafè.
- Menjar moltes verduretes.

Els remeis casolans recollits provenen de l'experiència dels padrins i de la cultura popular. Cal recordar que no tenen una base mèdica o científica comprovada.

Parlem amb la gent gran Joan Coromines, Rosalia Viladrich, i Carmen Millan

RECORDEM ELS SEUS ORÍGENS

Aquest cop hem volgut fer un recorregut geogràfic per la vida dels nostres avis. El Joan, la Rosalia i la Carmen ens han explicat el lloc on van néixer i on han viscut al llarg de la seva vida i quins d'aquests racons estan molt presents en la seva memòria.



JOAN COROMINES EROLA

Va néixer a la Seu l'any 1929, ens explica que va treballar de pagès en diferents cases, entre d'altres, a Casanoves i la Freita. També va estar uns anys treballant a la Cooperativa Cadí fent formatges.

Amb un somriure ens diu que li agrada molt viure a la Seu, destaca el seu passeig, la Catedral, el seminari i la seva gent.





ROSALIA VILADRICH ESPARRICA

La Rosalia va néixer a Seix l'any 1945 i dos anys més tard es va traslladar amb els pares a Santa Creu. Allà hi va viure fins els 27 anys, moment en què es va casar i va marxar amb el marit a Turbiàs.

Anys més tard, van combinar la residència de Turbiàs amb una altra a Castellbó, on, per temes de feina, hi passaven l'hivern. Quan es van jubilar van baixar cap a la Seu.

La Rosalia ens explica que guarda molt bon record de Turbiàs, "allà treballava del que volia, tenia l'hort, el camp, el bestiar, era jove i tenia força per fer moltes coses".



CARMEN MILLÁN ARÁNEGA

Va néixer a la Puebla de Don Fabrique, província de Granada, l'any 1937. Allà hi va viure amb la seva família fins els 18 anys quan va marxar cap a Bagà amb el seu pare i un germà que ja hi vivia.

Va estar treballant en un mas de Malanyeu durant 7 o 8 anys. Es va casar a Bagà i va venir a viure a la Seu amb el seu marit.

La Carme fa molts anys que viu a la Seu però encara guarda molt bon record del seu poble natal.



La Puebla de don Fabrique



Malanyeu



La Seu d'Urgell

Recordem



Els productes artesans

*Mis manos fueron la fuente de todas mis aventuras,
realizadoras de ideas, creadoras de artesanías.
Con ellas modelé el barro, hice tallas en madera.
con ellas fragüé el acero, trabajé el cuero y la piedra.
Con ellas labré la tierra y regué la grava seca,
esparcieron las semillas y levante la cosecha.
Con ellas hice un jardín, encima de mi vivienda,
y lo sembré con mil flores, fundidas con las estrellas (...)*

Nicolás Ferreira

L'artesanía, entesa com el treball que fa la persona de forma manual i el que d'ell se'n deriva, és ben coneguda pels nostres padrins. Amb la industrialització tot allò que era propi del treball artesà va anar disminuint i deixant pas al suport de maquinàries i automatitzacions en els processos de producció. Els nostres avis van viure de ben a prop i en primera persona el treball manual, l'esforç i la gratitud d'aquella feina exclusiva i feta amb molta cura per la persona que la treballava.

Ressalten la importància dels oficis en l'artesanía. Aquells oficis tradicionals que elaboraven productes d'autèntic valor, exclusius i personals per als clients. Però a banda dels oficis, podríem dir que l'artesanía i la seva producció també s'estenia a la gran majoria de les llars dels nostres padrins, l'elaboració de productes alimentaris com el pa, el formatge, les melmelades, els dolços, la pasta, el vi, la roba, els sabons, roba de llit, les escombres, etc. n'eren un bon exemple.



La majoria dels nostres avis provenen d'entorns rurals però n'hi ha alguns que hi van venir a viure més tard. Ells mateixos diferencien l'estil de vida que tenia lloc en una zona o en una altra, fent palès que la vida rural i de pagès anava molt lligada a l'elaboració de productes propis, tant alimentaris, de casa, com de vestit. Destaquen la cuina d'aprofitament i la necessitat de subsistir amb allò que hom tenia a casa, el bestiar, els productes de l'hort, la fruita, etc.

Els avis ens expliquen alguns dels productes que elaboraven ells mateixos.

El pa

És l'aliment bàsic de la nostra cultura. Els ingredients essencials que fèiem servir per a la seva elaboració eren la farina, el llevat, l'aigua, la sal i unes bones mans per amassar-ho tot. Un cop teníem els ingredients ben lligats, coïem la massa al forn de casa o bé el portàvem al que hi havia al poble. Això mateix passava amb altres productes com ara coques, galetes, pans de pessic, etc.



La matança

Festa grossa durant la matança del porc. Les cases de pagès sempre criàvem porcs i en matàvem un o dos, tot el que obteníem ens servia per alimentar-nos durant tot l'any fins a la matança següent. Del porc ho aprofitàvem tot, fèiem botifarres, llonganisses, pernills, de la carn que en sobrava fèiem els confitats, la careta, les potes, etc. era una bona font de subsistència.

El formatge

La seva elaboració quedava més limitada a aquelles famílies que teníem vaques, ovelles o cabres. Aprofitàvem l'excedent que teníem per a fer formatges per a l'autoconsum, per a la venda o per a l'intercanvi entre pagesos.

El formatge és un aliment que ha estat molt present a la nostra cultura i la llet que hem tingut per a la seva elaboració ha estat de molt bona qualitat, sobretot lligada a les bones condicions en les que vivia el bestiar.



Dolços, mermelades i altres conserves

Com ja us hem explicat, tot el que fèiem estava relacionat amb poder aprofitar tot allò que teníem durant les diferents èpoques de l'any. Quan la collita d'alguns productes era abundant, com ara tomates, pomes, codonys i altres fruites, els aprofitàvem fent conserves i/o mermelades per a tot l'any.

Els dolços que podíem fer, també anaven lligats a la disponibilitat dels productes de casa, la producció d'ous que feien les gallines, la farina o el sucre que teníem per poder fer flams, crema, rosquilles, galetes, etc.



El sabó

Tots tenim present la pastilla de sabó groguenca feta a casa, ens servia per a la higiene personal i per rentar roba. El dia que ens dedicàvem a fer sabó en fèiem en grans quantitats i en teníem per a molts mesos. Els greixos animals i els olis usats els anàvem guardant fins que n'hi havia prou per a la seva elaboració.

La roba

La majoria de les dones de la nostra generació hem cosit a casa o ens hi hem dedicat professionalment. Durant molts anys hi va haver misèria i precarietat i, a part de reaprofitar tot el que ens regalava la terra, el bestiar i el que nosaltres mateixos elaboràvem, la roba també era un punt important. Havíem fet roba interior per al marit i per als fills, havíem cosit pantalons, bruses, tovalles, cortines, draps, etc.



A hir i avui.

Montserrat Cortina
Va néixer a la Seu d'Urgell l'any 1934.

Professió: pagesa.

Teniu alguna anècdota?

Un dia molt ventós, però molt, vaig haver d'anar a recollir les vaques. Recordo que anàvem per un camí amb una mica de barranc. Elles caminaven amb els ulls tancats i els caps ben torts.

Em pensava que alguna acabaria baixant pel barranc. Però res, vaig poder guardar-les totes!

Aficions:

De joves no teníem temps per a tenir aficions i de grans hem intentat gaudir al màxim de tot allò que ens agradava.

Una cançó: un pasdoble o un vals.



M. Àngels Fuentes
Va néixer a la Seu l'any 1964.

Professió: auxiliar de clínica.

Tens alguna anècdota?

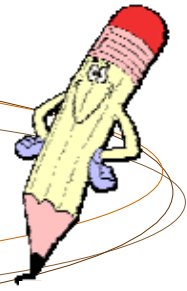
Fa molts anys, quan treballava a l'Aliança, jo estava de guàrdia. Estàvem en una saleta petita i a l'exterior hi havia un cartell que posava: Sala de guàrdia.

De sobte va aparèixer un senyor i ens va preguntar: és aquí la guàrdia civil?

Aficions: Uf, moltes! Llegir, pintar... manualitats en general.

Una cançó: qualsevol d' Enya, no sabia dir-te'n una.

Oci i Cultura



Super sopa de lletres

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



Artesania
Coques
Manual
Llevat
Melmelada
Pagesia
Formatges
Subsistència
Munyir
Llonganissa
Amassar



L'ingredient intrús

Troba l'ingredient intrús
(n'hi ha més d'un)

1

Melmelada:

Tomata
Sucre
Oli
Suc de llimona
Pebre



Pa:

Farina
Ou
Llet
Sal
Llevat
Aigua

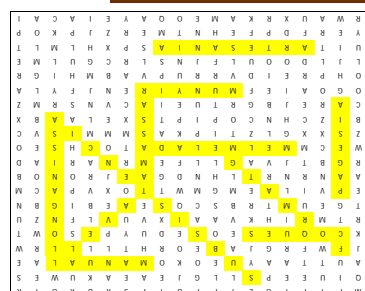
2



3

Sabó:

Aigua
Sal
Sosa càustica
Greixos animals
Oli usat
Alcohol



4

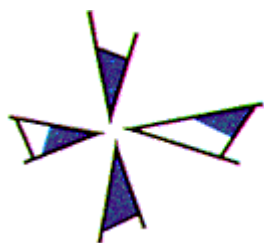
Cola:

Farina
Sucre
Sal
Aigua
Oli

2: ou i llet
4: sucre i oli

3: sal i alcohol
1: oli i pebre

Solucions:



fundació
sant hospital
la seu d'urgell