



Núm. 30 Estiu 2016

# Parlem





## EDITORIAL

3.– Equip de Redacció.

## OPINIÓ

3.– Persones de fusta, pel Sr. *Jordi Dalmau*.

## L'ENTREVISTA

4.– *Sra. Assumpció Torrent*, Cal Boniquet, botiguers emprenedors.

## PARLEM DE SALUT

8.– Cuidador, a tu qui et cuida?, pel Sr. *Mateu Ubach*.

## LES NOSTRES ACTIVITATS

10.– Tots som joves, tots som grans. 15a Trobada esportiva de residències. Sant Jordi, taller de cereria. Arreglem la terrassa i berenem! Bingo amb el Pau Claris.

## HISTÒRIES O CONTES

14.– Mostra de cinema, per la *Sra. Mercè Cerqueda*.

## LES NOSTRES RECEPTES I REMEIS CASOLANS

15.– La picada.  
Alcohol de romaní.

## PARLEM AMB LA GENT GRAN

16.– *Sr. Jaume Sans*, propietari del Restaurant Masia.

## RECORDEM

19.– El menjar d'abans.

## OCI I CULTURA

22.– Busca les 7 diferències.  
Mots encreuats.  
Cuina amb nosaltres.

### **Equip de redacció:**

*Alba Escavias Vacas, Susanna Forné González, Lali Garcia Ràfols, Eva March Álvarez i Jordi Sánchez Monteagudo.*

### **Han col·laborat en aquest número:**

*Arxiu Planella, Sussi Boniquet, Montse Buera, Mireia Capdevila, Jordi Dalmau, Teresa Esclusa, Montse Espinalt, Visitación Lorenzo, Laia Garcia, Teresa Garcia, Jaume Sans, Assumpció Torrent i Mateu Ubach.*

### **Els nostres residents:**

*Pilar Ausàs, Carme Bentadé, Ramona Bonet, Margarida Buchaca, Francisco Bullich, Àngela Casado, Mercè Cerqueda, Joan Corominas, Antònia Graell, M. Rosa Isern, Carmen Millán, Benito Noves, Sebastiana Orellana, Montserrat Palau, Conxita Pallarés, Marina Rodríguez, Maria Soler i Miquel Tico.*

**Foto portada:** Hna. Visitación Lorenzo.

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



## Editorial

Per posar un plat a taula, primer hem de pensar què cuinar, quins ingredients necessitem, què tenim i què ens cal anar a comprar. Finalment, hem de cuinar.

Tenim plats d'estiu i menjars d'hivern. Ens parlen de dietes equilibrades i d'aliments dels quals no podem abusar. Fins i tot, el metge ens en pot prohibir algun.

Davant tot això, el més fàcil és anar al restaurant.

Equip de redacció

## Opinió

### Persones de fusta

Sempre m'ha agradat la natura, especialment els ocells. Amb el temps, el meu interès naturalístic es va anar eixamplant. D'aquesta manera, quan tenia vint anys, vaig començar-me a interessar pels arbres. Els ocells hi tenen molta relació i, segurament, això hi va ajudar.

A més de ser una font inesgotable de diversió, emoció, coneixement i felicitat, la natura és per a mi un mirall del que som els homes com a espècie. Hi trobo les comparacions i les metàfores perfectes per entendre el devenir de la vida.

Una que m'agrada molt, és la de veure la gent gran com els arbres més vells del bosc. El tronc clivellat, les branques trencades i les esquerdes a l'escorça d'un vell roure o d'una vella alzina són com les arrugues de la pell, els reflexos apagats i la mobilitat minvada de les persones quan envellim. Aquell arbre que un dia creixia ufanós, ara s'asseca inevitablement. No en pot fugir, és la roda del temps.



Quants records tindria l'arbre si pogués pensar com nosaltres, quantes experiències acumulades, quanta vida s'aixopluga sota el seu ample branquem. I no podem dir el mateix de les persones grans? L'energia, les forces, la vitalitat, la bellesa, tot s'acaba transformant, però la dignitat del que s'ha estat i encara s'és dura per sempre. Arriba un dia, que els arbres cauen a terra. Si tinguessin ulls veurien els plançons que creixen de les llavors que un dia van escampar.

Per això, admiro la gent gran com admiro els arbres vells.

**Jordi Dalmau**  
**Tècnic forestal i ornitòleg**



## *Sra. Assumpció Torrent*

**CAL BONIQUET,  
BOTIGUERS EMPRENEDORS**

**L'Assumpció va néixer l'abril de 1931, a cal Torrent d'Oliana, i era l'única noia de 6 germans vius. Va venir a viure a la Seu als 21 anys, quan es va casar amb el fill gran de cal Boniquet, i va treballar a la botiga de comestibles que la família del seu marit tenia al carrer Major, aprenent l'ofici al costat de la seva sogra -la Sra. Mercè- fins el 1978, quan van baixar la persiana definitivament.**

### **Què es venia a la seva botiga?**

Cal Boniquet era una botiga de comestibles. Es venia aviram, llegums, porc, pasta, arròs, ous, cafè, xocolata, olives, conserves, etc.

Els botiguers teníem els negocis oberts de 9 a 14 i de 16:30 fins a les 20 h., de dilluns a dissabte i el diumenge només tancàvem a la tarda. Penseu que llavors no hi havia neveres per conservar els aliments i es comprava per al dia. El diumenge al matí, la gent solia venir a comprar els entremesos del dinar (embotits, olives, pebrot, cogombres, cebetes, etc).

En aquella època, la majoria dels productes es venien a granel. Hi havia un moble, amb calaixos de vidre, amb diferents tipus de pasta, arròs o llegums secs i, amb un llaurador, es servia en paperines la quantitat que volia cada clienta.

Els ous, els pollastres i els conills es compraven als pagesos de la zona. Com que els ous te'ls portaven sense que poguessis saber de quin dia eren, els havies de mirar un per un amb una bombeta. Si el rovell estava centrat en mig de la clara, sabies que l'ou era fresc i es podia vendre. Com més baix estès el rovell, menys fresc era l'ou i s'havia de retirar. D'això se n'encarregava la meva sogra i ho feia a la rebotiga. Amb els anys, vam passar a comprar-los a una granja de Sant Ramon (Segarra) i, com que els veníem a molt bon preu, en sortien de 2 a 3 caixes al dia (a cada caixa n'hi anaven 30 dotzenes).



### **D'aquests comestibles que venien a granel, n'hi havia algun que també el venguessin elaborat?**

Sí. Per exemple, compràvem el cafè cru i nosaltres el torràvem al terrat de casa. Aquell dia, el carrer Major s'omplia de l'olor del cafè i tothom ja sabia que en podia venir a comprar.

Davant de la nostra botiga, hi havia la botiga de queviures de la Leonor de cal Bario, que venia llegum cuit. Quan ella va plegar, nosaltres van agafar-li el relleu. La meva sogra es llevava a les 5 de la matinada per posar-lo a coure. Recordo que vam anar a Andorra a comprar una olla a pressió de 22 litres, francesa, només per coure-hi els cigrons.



### **Però la botiga de cal Boniquet s'associa sobretot a la venda de porc i embotits, no?**

Sí, però no sempre va ser una tocineria-xarcuteria. Quan els meus sogres van venir de Ripoll a la Seu, la primera botiga era de productes francesos, sobretot porcellana de Limoges i perfumeria. No sé quan van canviar cap als comestibles. Molta gent no ho sap però, quan em vaig casar, a la botiga també s'hi venia peix! De fet, era l'únic comerç de la zona on es podia comprar peix fresc.

### **Estem parlant de l'any 1952. Com els arribava peix fresc a la Seu?**

El compràvem a un majorista de Barcelona, el Sr. Jiménez, que el feia venir de Galícia. Ens l'enviava, cobert de gel dins d'unes caixes metàl·liques, amb el tren de Puigcerdà i des d'allí arribava a la Seu amb l'Alsina Graells (el meu sogre treballava a la línia Puigcerdà-la Seu).

Només en veníem els dies de mercat, que llavors eren dimarts i divendres. El crida passava pels carrers avisant els urgellencs que, per exemple, "hi havia sardina fresca a cal Boniquet"; el Carles Dalmau ho explica molt bé al llibre dedicat al carrer Major. Sobretot ens arribava lluç, rap, rogers, gambes, musclos o sardina, si algú volia llagosta l'havia d'encarregar. El peix que no es venia el mateix dia, es retirava de la venda i es donava a l'Asil de la Seu.

Cap a l'any 1954-55 es va prohibir la venda en un mateix comerç de carn i peix. Com que el peix no podia arribar cada dia, vam haver d'optar per la carn.



### Com a tocinaires-xarcuters, també feien embotit?

Tot era d'elaboració pròpia. L'escorxador de la Seu matava porcs tres nits a la setmana. Nosaltres anàvem a comprar els porcs a les granges i els portàvem a l'escorxador el diumenge i el dimecres al vespre. L'endemà, durant el dia, preparàvem a l'obrador totes les peces i el dia de mercat tot era molt fresc. A banda de les peces crues, també ens fèiem els embotits; el nostre fuet era molt bo i en



veníem també a restaurants de Barcelona. Fins i tot en veníem a un restaurant de la carretera de Barcelona que el feia passar per seu i hi havia forasters que ens compraven altres embotits però ens deien que el fuet no l'agafaven a la Seu, perquè trobaven més bo el d'aquell restaurant on paraven a descansar, a mig camí de casa!

### Parli'ns dels bolets.

Nosaltres també veníem bolets, però no pas a la Seu sinó al mercat del Born i a restaurants de Barcelona. De fet, compràvem els bolets a la gent de la Seu i, durant tot el dia, els porxos del carrer Major estaven ocupats per dones que es treien un jornal, arreglant-los en caixes i cobrint-los amb boixos. Al vespre, es carregaven en 2 o 3 camions de mig tonatge i sortien cap a Barcelona, sempre abans de les 10 de la nit. L'hora de sortida era molt important perquè, si es volia aconseguir un bon preu, havien de ser al Born abans de les 3 de la matinada. Hi havia molts nervis fins que els camions no enfilaven el carrer!



Anys més tard, el meu marit va dissenyar uns armaris per deshidratar bolets i el fuster Llorens i el ferrer Coll els van construir. Compràvem ceps, els tallàvem a làmines i els deshidratàvem. Els posàvem en unes bosses de paper de tres capes i els exportàvem a Suïssa, a la casa Maggi, per fer-ne la crema de bolets. Com que en volien una quantitat mínima, si no en sortien prou aquí, en compràvem de secs a Sòria. Al cap d'uns anys, ja no podíem servir la demanda creixent de Maggi i ho vam haver de deixar.

### Crec que també venien gel, no?

Cap a l'any 1956 vam muntar una fàbrica de gel, al terreny que teníem a l'actual avinguda Salòria. Cada dia en fèiem 144 barres, de 30 kg cadascuna, i el veníem a granel al safareig que hi havia darrera de la botiga. La gent el venia a buscar amb galledes. El *Carboner* ens en comprava barres senceres, que posava en un carro i el venia pel carrer.

A banda de vendre'l a la Seu, en portàvem als càmpings, de la Seu fins a la Molina i a Andorra.

## Quan van arribar els productes congelats a la Seu?

A començaments dels anys 60, nosaltres ja érem els distribuïdors de gelats Frigo i Cacaolat en aquesta zona i, com que havíem de tenir unes càmeres frigorífiques grans per conservar-los, vam decidir-nos a vendre productes congelats, peix i verdures. Els primers temps, ens servien els peixos sencers –sobretot lluç- i nosaltres els havíem de tallar a rodanxes i tancar-los al buit en bosses de plàstic. Era una feinada! Això ho fèiem al magatzem on també hi teníem la fàbrica de gel i l'assecador dels embotits.

Va ser llavors que vam remodelar la botiga, la primera de la Seu que tenia taulells i armaris frigorífics! Els mobles els va pensar el meu marit i els van fer entre el fuster Llorens, els frigoristes Cerqueda i Ton Salses i el vidrier Sardà. També vam posar l'aire condicionat; tot plegat feia molt goig i va ser una revolució al poble.



## Veig que, a banda de botiguers, vostès eren el que avui dia se'n diu emprenedors.

El meu marit sempre estava pensant què podíem fer que encara no fes ningú a la Seu. Per exemple, vam ser nosaltres els que vam portar la distribució dels productes de la Cooperativa de Guissona a la Seu però, per raons familiars, vam haver-ho de deixar i llavors ho va agafar el treballador que havíem contractat per ajudar-nos, el Josep Peñalvert.

## Per acabar, recorda alguna anècdota d'aquells temps?

Les botigues de comestibles donàvem coses de menjar a la canalla que acompanyava a la mare a comprar o feien ells solets els encàrrecs, com un premi pel bon comportament mentre eren a la botiga. Cada botiga solia donar una cosa concreta; nosaltres els donàvem una paperineta amb 4 olives i, si no els agradaven les olives, els donàvem una lloçadeta de cigrons cuits.



# Parlem de salut...

## Cuidador, a tu qui et cuida?

Pel Sr. Mateu Ubach  
Psicòleg EAPS SARquavitae Lleida  
(Alt Pirineu i Cerdanya)



“**C**uidar” és una paraula que té molts significats. Buscant les seves arrels, trobem la paraula d’origen llatí “cura”, que es vincula semànticament amb dos conceptes relacionats entre si: esforç i entrega. Segons ens explica M. Heidegger en la seva obra capital *Ser i temps*, l’exercici de cuidar comporta, d’una banda, esforç, dedicació i treball i també entrega, sol·licitud i donar resposta a necessitats alienes. Segons l’autor, practicar la “cura” és, en el fons, esforçar-se sol·lícitament per alguna cosa o **per algú**, convertint-se doncs el “tenir cura de...” en una acció que requereix dedicació, esforç continuat i sensibilitat al patiment de l’altre.

**L**a majoria de persones que cuiden dels seus familiars estan d’acord en què es tracta d’un deure moral que no s’ha d’eludir per tal d’assumir la pertinent responsabilitat familiar i social, segons normes i estàndards socials que cal respectar. No obstant, aquesta no és l’única raó que ens porta a exercir de cuidador. Entre d’altres, els propis cuidadors exposen tres motius fonamentals:

*Motivació altruista:* el cuidador es posa en la pell de l’altre, és sensible al seu patiment i busca aportar-li benestar i qualitat de vida.

*Reciprocitat:* la persona cuidada havia tingut cura de l’actual cuidador amb anterioritat.

*Gratitud i estima mostrada per la persona cuidada:* molts cuidadors troben en la recepció de mostres d’estima i gratitud d’aquells a qui cuiden el motiu principal per seguir tenint-ne cura.

**C**al remarcar, que el cuidar és una experiència única, personal i absolutament individual, sotmesa al rerefons personal i a la subjectivitat pròpia d’aquell qui cuida. No tothom es converteix en cuidador per les mateixes raons (moltes vegades la inèrcia genera la immersió progressiva del cuidador en el seu rol); ni tampoc tothom viu d’igual manera l’experiència de tenir cura de l’altre, influenciant-hi factors com ara la relació anterior, el grau de dependència i la seva causa, la quantitat de temps requerit per cuidar, el rol ocupat dins la família abans i després de sorgir la dependència, etc. Com se sol dir quotidianament, cada casa és un món, i en particular, cada persona també ho és.





**U**na realitat, que sí és general, és que quan algú esdevé cuidador la seva vida canvia. L'acte de cuidar afecta a les relacions familiars (tensió dins la família pròpia de la necessitat de presa de decisions, redistribució de rols i funcions, canvis de residència, reagrupament familiar, etc.), a la feina (disminució de jornada i d'ingressos) i en ocasions a la situació econòmica del cuidador, al seu temps lliure (reducció vida social i temps d'oci), a la salut (cansament físic i emocional) i al seu estat d'ànim.



**P**odríem dir, que el principal risc d'exercir de cuidador és **oblidar-se d'un mateix**, és a dir, deixar de banda les pròpies necessitats personals, fet que té conseqüències negatives en l'estat anímic i emocional del cuidador. El risc de patir aquesta situació, s'explica precisament per una variable que ajuda a poder "cuidar millor", l'empatia, entesa com la sensibilitat al patiment de l'altre, que a l'hora que ens dóna força i motivació per cuidar-lo ens torna vulnerables davant el dolor de l'ésser estimat a qui cuidem, generant-nos estrès i respostes emocionalment similars a la persona cuidada per mecanismes d'imitació que s'activen a nivell cerebral. Determinats estils de comunicació i resolució de problemes a nivell familiar també incideixen directament en aquest tipus d'estrès.

**P**er evitar-ho cal posar els mitjans necessaris per **tenir-se en compte**. Alguns consells pràctics en aquesta direcció són:

Dur a terme una llista d'activitats a fer en cas de tenir temps lliure.

Continuar realitzant activitats formatives, d'oci, esportives, etc. que contribueixin a satisfer necessitats personals i facin sentir bé.

Comprometre's amb un mateix per tal de dedicar un temps al dia, a la setmana i al mes per dur a terme les activitats abans citades.

**E**n definitiva, cuidadors i cuidadores, val la pena fer un crit ben fort al cel declarant els vostres drets: admetre i expressar sentiments positius i negatius, dir no a sobredemandes o a requisits no realistes, equivocar-se i ser disculpat davant l'error, preguntar el que no se sap, aprendre i disposar de temps per aprendre i, sobretot, dret a seguir la pròpia vida i **ESTIMAR-VOS**, admetent que feu tot l'humanament possible, però que **NO HO PODEU FER TOT**. Si respecteu els vostres drets l'experiència de *tenir cura* no només us serà satisfactòria sinó que, com deien els romans, també us *curarà* a vosaltres, pel que doneu i pel que rebeu; considerant el vincle i la relació entre persones com a eina terapèutica fonamental. Perquè no es pot **curar** sense **cuidar**, tant el cos com l'ànima.





# Les nostres activitats

## Tots Som Joves, Tots Som Grans



En aquesta edició hi han participat 18 joves de 4t d'ESO del col·legi La Salle i els usuaris de la residència assistida de la Fundació Sant Hospital. S'ha desenvolupat al llarg de quatre trobades en les quals els joves han pogut conèixer, de primera mà, la vida dels residents i interactuar amb ells, creant vincles afectius i motius de reflexió.







## 15a Trobada Esportiva de Residències





## Sant Jordi, taller de cereria

Aquest any ens hem atrevit a endinsar-nos en l'art de la cereria. Hem fet unes 200 espelmes en forma de rosa, de diferents colors, i totes ells amb l'essència de la flor. La veritat és que ha estat un èxit i les hem venut totes! A més, com ens ha sobrat material i temps, hem pogut fer un detall per a tot el personal de l'Hospital, gairebé uns 250. Ens ha fet molta il·lusió!



## Arreglem la terrassa i berenem!

El bon temps arriba i volem sortir a la terrassa. Arreglem-la! Mentre, a dins ens estan preparant unes coques de crema i poma. Fantàstic!



## Bingo amb el Pau Claris



# Històries o contes

## Mostra de cinema

Cada any, pel mes de juny, es fa el PICURT al meu poble Artedó, que és molt petit, està situat a unes 3 hores caminant de la Seu, si vas per la drecera, és clar. Jo sóc nascuda a Cal Martí i, encara que ara visc a la Seu, sempre m'agrada tornar cap allà dalt, sobre tot quan fan la mostra de cinema. Per a mi, és com una gran pel·lícula. Durant un cap de setmana, el poble s'emplena de gent, fan un gran sopar a les escoles amb carn a la brasa, amanida i postres. Tot molt bo.

Un cop, em van gravar amb la meua germana i vaig sortir en un curtmetratge. No havíem de dir res, només era la nostra imatge, però em va fer molta vergonya veure'm en aquella pantalla tan gran. D'haver-ho sabut m'hagués vestit més elegant i ho hagués preparat més bé. Em vaig asseure a la primera fila i uns forasters em volien fer fora perquè allà s'havien d'asseure les autoritats, però jo els hi vaig dir que tota la vida havia anat a guardar les vaques on ara es fica la gran carpa i que tenia dret a ser-hi.

No voldria que traguessin aquesta petita gran festa.

## MERCÈ CERQUEDA



# Les nostres receptes

## La picada

Pel Sr. Benito Noves

Aquí a Catalunya, és molt habitual finalitzar els plats amb una bona picada que lliga el suc del plat que estem cuinant, l'espessa i li dona sabor.

Jo, a casa meva, la feia com ara us explicaré, encara que hi ha moltes maneres de fer-la, tantes com cuiners!

Els ingredients són:

Alls

Fruits secs (ametlles i avellanes)

Galetes Maria

Fulles de julivert

Aigua

En un morter es pica i es barreja tot, un cop està ben lligat s'aboca a la cassola moments abans de finalitzar la seva cocció. Normalment, ho poso als estofats.



**Una bona picada és el tot d'una cuinada.**

## Remeis Casolans

### Alcohol de romaní

Per la Sra. Pilar Ausàs



L'alcohol de romaní és molt bo per fer fregues o massatges musculars o circulatoris. A casa meva, el meu home, l'havia fet sempre. Quan tens un cop, dolors musculars o de varius, s'aplica l'alcohol directament sobre la zona del cos adolorida.

És extremadament fàcil de fer. Agafes un pot de vidre i l'omple de romaní fresc en flor, el cobreixes amb alcohol de 96° de farmàcia i ho deixes 30 o 40 dies a sol i serena. Un cop passats aquests dies, tindràs un líquid molt negre, el coles i ja tens l'alcohol de romaní llest per començar a fer fregues.

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

Jaume Sans



Propietari del Restaurant La Masia

**En Jaume Sans, nascut a l'octubre de 1949, va ser gerent, durant molts anys, del Restaurant La Masia a Montferrer. Aquest restaurant, va ser inaugurat cap als volts dels anys 80, la seva cuina destacava per ser totalment casolana. Avui dia, en Jaume és molt conegut per haver portat el restaurant durant tants anys.**

## Com van ser els inicis del Restaurant?

Els inicis van ser durs, sobretot perquè vam estar força temps arreglant-ho tot i deixant-ho ben enllestit. Quan vam començar, també va ser difícil perquè havia de fer-se promoció entre la gent de la comarca i, en aquells temps, no es disposava de les tecnologies que tenim actualment.

El Restaurant era una masia antiga que calia, abans no poguéssim començar, reformar en tots els sentits, ja que era molt antiga. Les obres de remodelació van durar un cert temps. Un cop acabades, el vam llogar per iniciar l'activitat.

Poc a poc, va anar adquirint la importància de la qual va gaudir durant molts anys. Principalment, va guanyar molta clientela pel bon tracte del personal i pel tipus de menjar que s'hi podia trobar.





### Quin tipus d'àpats s'hi feien?

El tipus de menjar que s'oferia al Restaurant era casolà, és a dir, s'utilitzaven productes totalment de la nostra terra i es preparaven amb la cuina tradicional catalana.

Per tant, la cuina es distingia per ser Mediterrània. Les característiques principals d'aquesta alimentació són un consum elevat de vegetals (fruites, verdures, llegums, fruits secs), pa i cereals, l'oli d'oliva com a greix principal, el vinagre i el consum moderat de vi.

La gent estava encantada dels menjars que es feien al Restaurant, així com del servei que es donava.



### Quins van ser els millors moments que vau viure al Restaurant?

Recordo, sobretot, quan la gent em parava pel carrer i em felicitava per la feina ben feta. És un orgull, després de dedicar tant d'esforç, veure's recompensat amb el reconeixement espontani dels clients.

Quan realitzàvem esdeveniments importants com ara casaments, comunions o festes d'aniversari, ens implicàvem molt i treballàvem de valent, dedicant-hi moltes hores. Però, després en veure les cares de la gent i la seva alegria, se'ns oblidaven les hores dedicades.

Sens dubte, els millors anys de la meua vida han estat al Restaurant La Masia, on han crescut els meus fills i els meus néts.

### Què en penseu de l'actual sistema de restauració?

Les coses han canviat molt, cap a millor, però també se n'han perdut moltes que aportaven gran qualitat als restaurants. Per coses bones em refereixo a la tecnologia actual que ha fet més fàcil les tasques de la cuina com, per exemple, les cuines automatitzades, els diferents aparells per batre, muntar, escalfar en molt poc temps, etc.



## Quin va ser el destí del Restaurant?

El Restaurant el teníem llogat i, posteriorment, quan vaig agafar la jubilació va ser traspassat als que actualment ho porten. Van ser anys molts bons per a mi i per a la meva família, tot i que també van ser anys en què vàrem treballar de valent. Portar un Restaurant implica molta responsabilitat, moltes hores d'ocupació i una organització molt important.

Hi havia períodes en què es passava malament per l'alt volum de feina, però després es veia recompensat pels resultats obtinguts.

Actualment, el Restaurant continua existint i manté l'esperit amb el qual nosaltres el vam deixar.

## Com us va canviar la vida en jubilar-vos?

Em va canviar completament, de tenir una activitat bastant important i intensa, vaig passar a no haver de fer res. Em vaig dedicar, completament, a la meva família.

Hi havia moments en els quals desitjava tornar, en canvi d'altres, pensava en el treball que comportava i, amb la meva edat, ja no és el mateix.

Quan emmagatzemes a la memòria tants records d'algun lloc que t'ha marcat molt, sempre desitges tornar-hi i reprendre l'activitat, però penso que aquella època ja va passar i ara toca viure intensament, però d'una altra manera. A partir d'aleshores vaig cultivar-me més mentalment i vaig dedicar temps a aprendre coses que m'agradaven.

## Quines recomanacions donaríeu a qui volgués iniciar un negoci com el seu?

Sobretot paciència i molta dedicació. Les coses es van guanyant amb el temps, i més en aquest tipus de serveis. S'ha de tenir clarament la vocació de voler passar moltes hores i hores en el lloc de treball sense rebre res a canvi, no s'ha de pensar en fer-se ric d'un dia per l'altre.



# Recordem

## El menjar d'abans



*A l'hivern, la vida es feia al voltant de la llar de foc, a la cuina de baix que tots anomenàvem la cuina i prou i només en alguns casos, la cuina de baix o la cuina d'hivern, un nom encara més escadusser. (...)*

*A la cuina de baix, el menjador era a la mateixa peça, una taula allargada repenjada a l'esquena d'un escó de la llargària del tauler, situat de cara a la gran campana del foc a terra. Així ningú no donava mai l'esquena a les flames o al caliu. (...)*

*- El foc és mitja vida—deia l'avi Mosso...*

**Emili Teixidor**  
*Pa negre*

Els nostres usuaris i residents de la Unitat Sociosanitària ens recorden com es cuinava abans i ens expliquen quins estris feien servir amb anterioritat a l'aparició dels electrodomèstics a les nostres llars.

Ens comenten que abans es cuinava amb foc de llenya ben viu, eren cuines posades en focs a terra.

Feien servir un llenguatge molt específic, recorden la **cucota**, una espècie de cassola de ferro colat on es feien els menjars més casolans.

Les brases que quedaven de la combustió de la llenya a la cuina, permetien posar-hi patates sense pelar que es feien al caliu. Estaven molt bones!





Les cuines en aquells temps eren anomenades les **puele**, una espècie de cuina econòmica amb més d'un fogó per posar-hi les cassoles, i també es podia fer servir com a forn. El funcionament era el mateix que amb la cuina tradicional, posant-hi llenya o carbó.

A més a més, a les cuines de casa també tenien les **fogaines**, un altre tipus de cuina de llenya en què es feia el menjar dels animals de la granja.

*“A l’olla  
tot hi cap”*

*“Bon pa, bon vi, bona taula i bona brasa  
és senyal de bona casa”*

La gran majoria de persones d’aquella època no disposava de forns a casa seva, però hi havia uns forns comunitaris on anaven a fer el pa.

Per elaborar el pa es feia una massa amb llevat i farina, i es deixava reposar en una **pastereta** de fusta, una espècie de plat gran de fang. Posteriorment, anàven al forn comunitari i l’encenien amb llenya per a què agafés temperatura. En feien 3 o 4 pans per a una temporada, curiosament el pa que sobrava el guardaven i l’anomenaven **pa de llebres**.



*“Amb molta gana  
no hi ha pa dur”*

*“Amb pa i vi  
es fa camí”*

*“El pa no té cames  
i fa caminar”*

Abans no hi havia neveres ni congeladors, i els aliments es guardaven al rebost que era el lloc més fresc de la casa, normalment se situava als baixos de la llar. Dins del rebost hi havia un espai anomenat els **carnés** que eren com uns calaixos on hi tocava l’aire i es mantenia l’aliment fresc. Dins el rebost sempre hi havia l’oli, la cansalada, el pernil, l’embotit, etc.



Una altra manera d'impedir que els aliments es fessin malbé era a través de la confitura. També es podia conservar la carn en vinagre, en sal gruixuda o en oli.



Més endavant aparegueren les neveres de fusta, un canvi radical en la forma de conservar els nostres aliments.

Aquestes neveres tenien un funcionament molt diferent que les que tenim avui dia. El gel el venien casa per casa, i permetia aguantar els aliments uns pocs dies.

Curiosament, ens expliquen que abans que apareguessin els venedors de gel, s'anava a buscar el gel al Cadí per poder curar alguns malalts.

*“El menjar,  
són records”*

*“No hi ha alegria amb la panxa  
buida”*

*“On mengen dos  
en mengen tres”*

*“Un bon dinar,  
fa de bon esperar”*

**LA NEVERA**  
"IDEAL" PARA FAMILIAS  
puede adquirirla hoy mismo por  
**10 Ptas. al mes**

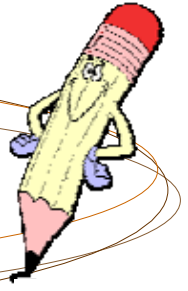
Nos hemos impuesto la tarea de democratizar el uso de tan útil prenda y concedemos  
**24 meses de crédito para su pago**

La higiene moderna impone tener una nevera en cada hogar como medio de evitar muchos trastornos intestinales en la época de los calores

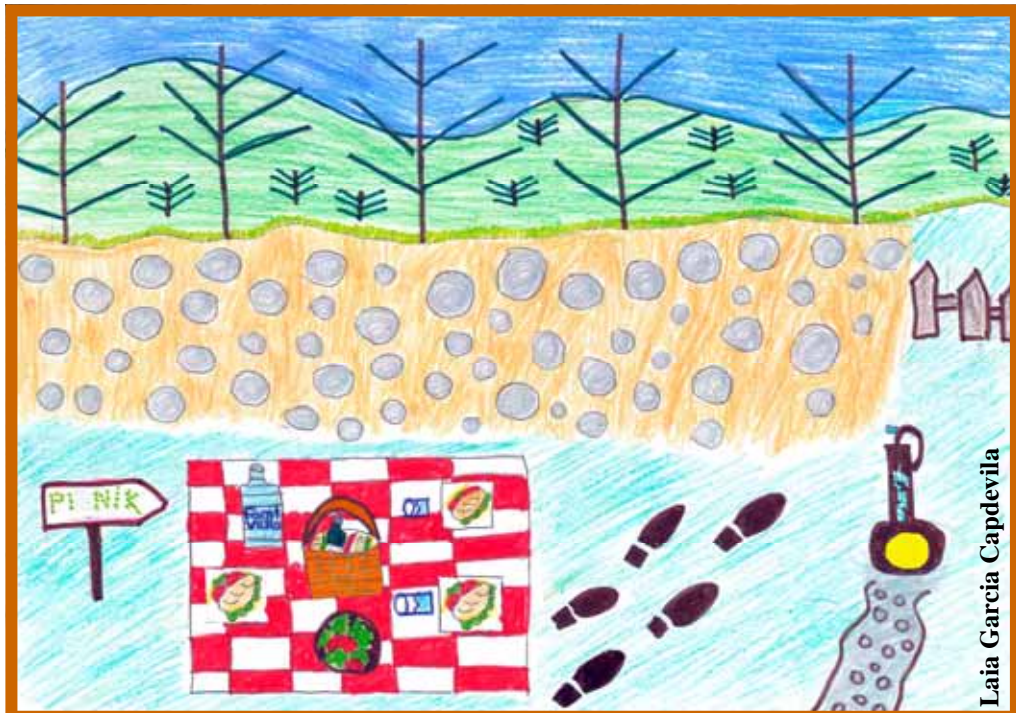
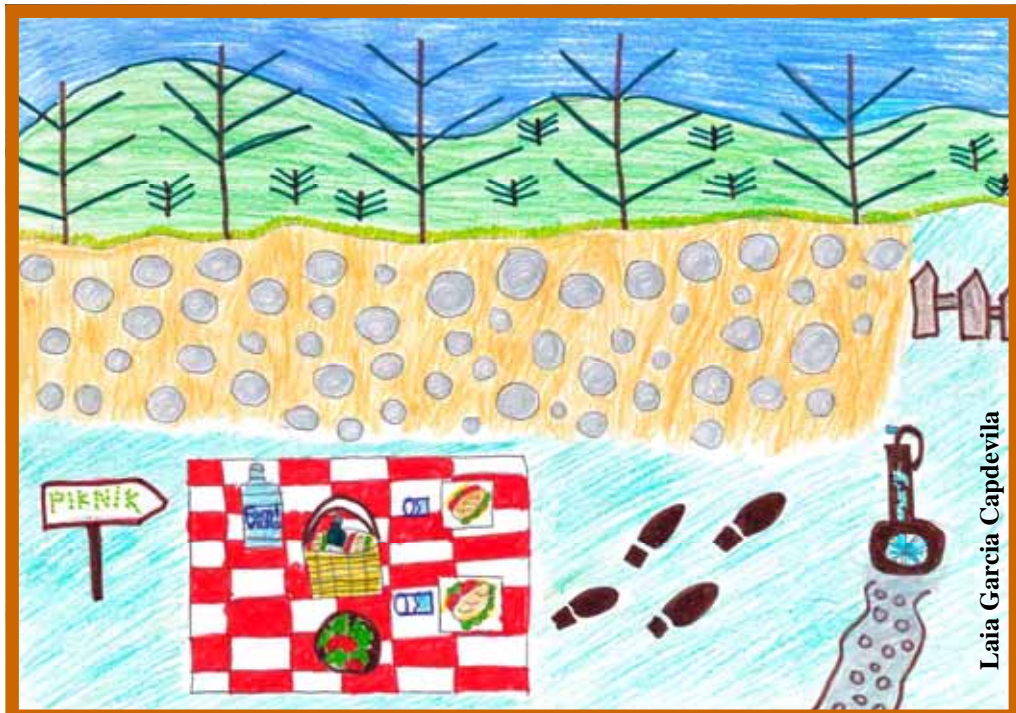
**CARACTERÍSTICAS:**  
MEDIDAS: Alto 80 c/m. ancho 61 c/m. fondo 44 c/m. Tamaño ideal para familias.  
CONSTRUCCION: Revestimiento interior monolítico de cemento armado construido bajo los mismos principios que las neveras eléctricas de 2000 ptas. Aislamiento, de placas de corcho aglomerado (no de serrín, como se hace habitualmente). Exterior de madera contrachapada, que lo hace insensible a los cambios de temperatura. Pintado color blanco por el sistema ducco (nitrocelulosa) (no a brocha) es decir, del mismo modo que se pintan los automóviles, pudiendo lavarse perfectamente. Depósito de hielo y depósito de agua de unos 3 litros de capacidad, con abertura independiente de la puerta central. Parte superior de madera de calidad. Grifo, bisagras, cierres y tornillos de níquel cromado inoxidable. Estantes de tela metálica. Tubo de desagué. Circulación de aire sumamente eficaz para el mejor enfriamiento resultante mediante especial disposición del depósito de hielo.  
Suscríbase hoy mismo el adjunto boletín de compra y recibirá la nevera cuidadosamente embalada

En resum, refereixen que els menjars casolans que feien abans amb les cuines de llenya i de carbó, eren molt més bons que els que fem actualment. A més a més, no contenen tants productes químics per conservar i això els dotava de millor sabor i major qualitat.

# Oci i Cultura

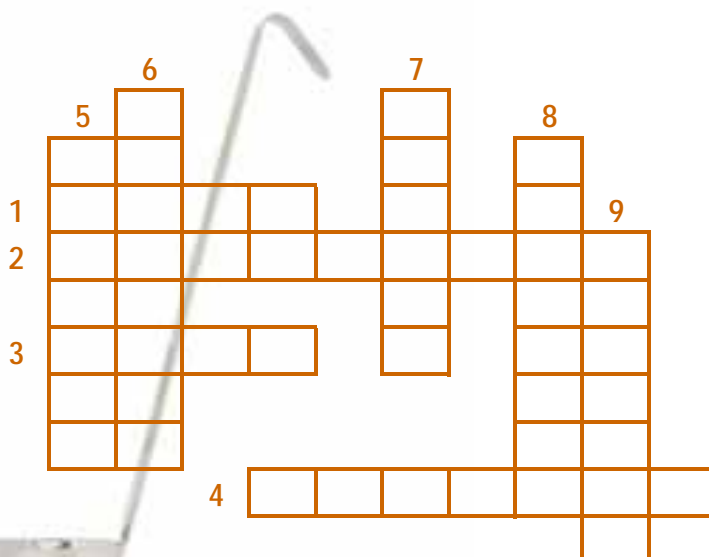


## *Busca les 7 diferències*



## Mots encreuats

- 1:** Vas rodó ventrut amb dues nanses que serveix per cuinar.
- 2:** Espiral de metall amb mànec que serveix per a destapar ampolles.
- 3:** Tros de roba per a usos de neteja.
- 4:** Manyoc d'espart o esponja dura.
- 5:** Estri de cuina amb fons de tela, de tela metàl·lica o amb planxa perforada.



**6:** Cullera grossa per repartir la sopa.

**7:** Vas de pedra, de fusta... per triturar mitjançant un piló.

**8:** Allò que serveix per cobrir una olla, una cassola...

**9:** Recipient per a contenir i abocar l'oli.



## Cuina amb nosaltres

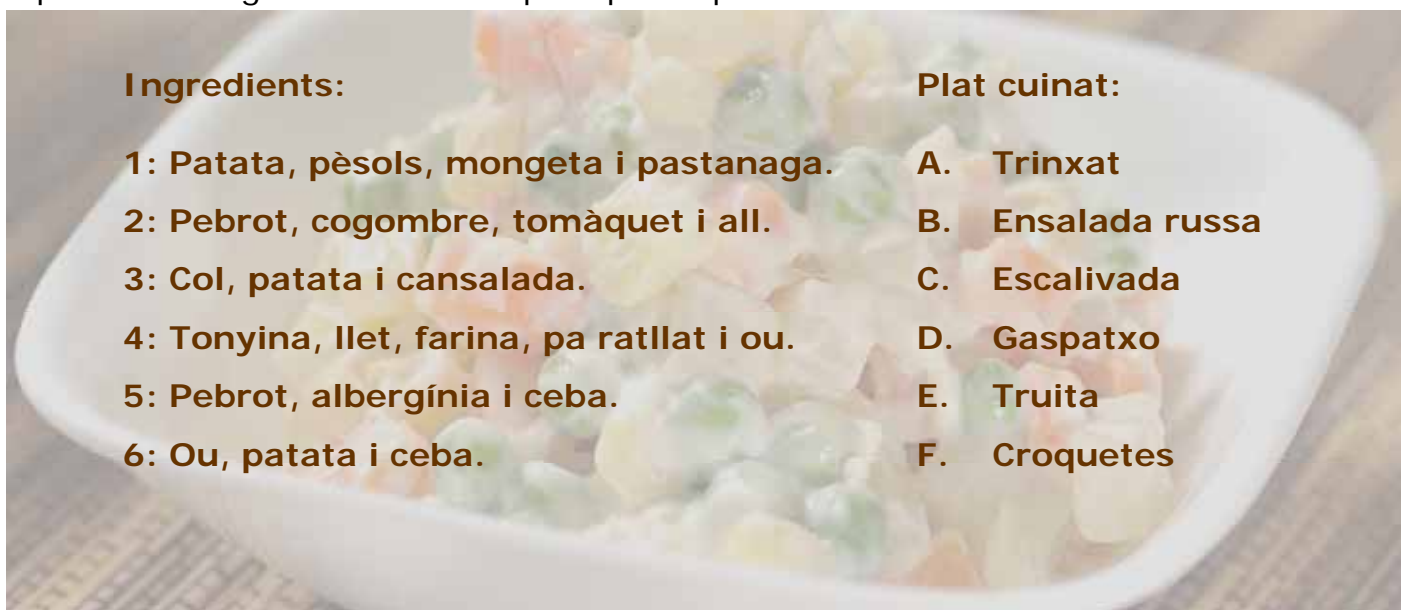
Aparella els ingredients amb el plat que es pot cuinar

### Ingredients:

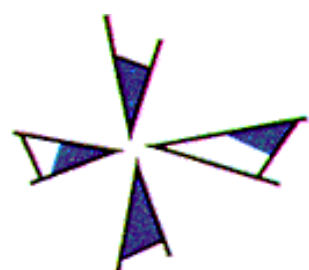
- 1:** Patata, pèsols, mongeta i pastanaga.
- 2:** Pebrot, cogombre, tomàquet i all.
- 3:** Col, patata i cansalada.
- 4:** Tonyina, llet, farina, pa ratllat i ou.
- 5:** Pebrot, albergínia i ceba.
- 6:** Ou, patata i ceba.

### Plat cuinat:

- A.** Trinxat
- B.** Ensalada russa
- C.** Escalivada
- D.** Gaspatxo
- E.** Truita
- F.** Croquetes



**Solucions:**  
**Les 7 diferències:** Branca d'arbre, pedra, color font, peñjada, lletra rètol, color cistella, entrepa.  
**Mots encreuats:** 1: olla, 2: llevataps, 3: drap, 4: fregall, 5: colador, 6: colador, 7: morter, 8: tapadora, 9: setrill.  
**Cuina amb nosaltres:** 1: B, 2: D, 3: A, 4: F, 5: C, 6: E.



fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell