



Com a mesures de control cal evitar que les fulles de les plantes restin molles durant tota la nit, per tant, en rosers, geranis..., caldrà evitar tant com sigui possible mullar les fulles, i en gespes, efectuar els regs a l'estiu i primavera almenys una hora abans que es pongui el sol. D'aquesta manera les fulles s'eixugaran i restaran molles el mínim temps possible.

Cal tenir en compte que estem parlant d'una malaltia incurable i que totes les actuacions que realitzarem seran per prevenir, i això ho aconseguirem tan sols mitjançant una bona política de reg.

Si els símptomes els trobem en gespa, mitjançant adobaments nitrogenats (efectuats amb coneixement), podem arribar a conviure amb la malaltia, però si ens passa en rosers, geranis o altres espècies vegetals, caldria anar tallant les branques afectades o fins i tot arrencar la planta sencera per evitar possibles contaminacions.

Els tractaments fitosanitaris preventius en primavera tan sols seran a base de sofre o compostos cúprics.

### Biologia

A principi de primavera les espores comencen a proliferar en la planta hostatgera, començant per uns petits puntets de color groc taronja en gespes i rosers. A mesura que va proliferant aquests puntets es fan ja rodones més grans, i acaben per produir com a berrugues o bonys a les fulles, que es tornen negres i cauen.

Cada cop que el fong arriba a l'estat final, deixa anar les seves espores, que són arrossegades pel vent, i així fa proliferar la malaltia i va escampant-se fins a final de tardor.

### Danys

Les taques produïdes en les fulles minven la funció clorofíllica de la planta i, a més a més, en atacs forts produeixen una forta defoliació de la planta, que la debilita en diferents graus d'intensitat, i arriba fins i tot a produir-li la mort.

### Causas i control

El fong prolifera a causa de les fortes humitats primaverals, produïdes per causes meteorològiques, o bé per excés o mala política de reg.

Durant l'estiu, el fong s'atura en condicions normals, però l'excés de reg per contrarestar la climatologia fa que vagi augmentant en el nostre jardí.

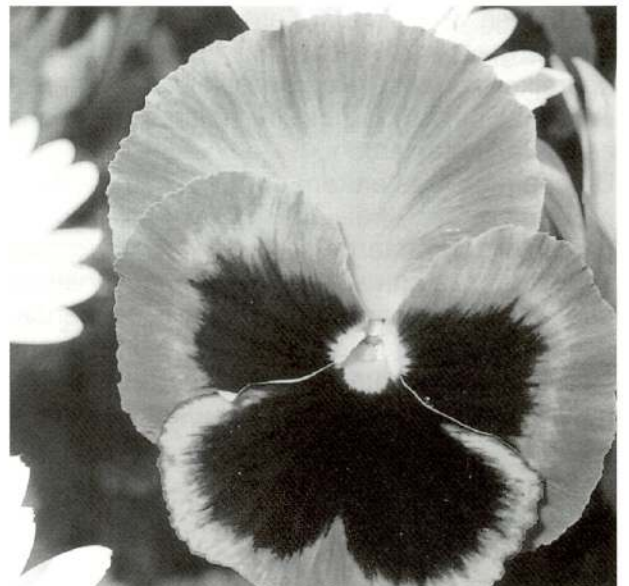
### FITXA TÈCNICA

#### Flors d'hivern

Tot i la fredor climatològica d'aquesta època de l'any, podem tenir el nostre jardí o terrassa ben florida i omplir de color el nostre entorn.

Les varietats que us aconsello són dues:

**Viola tricolor (pensament).** Planta bianual, la floració de la qual pot durar-nos fins al mes de juny.



El seu nom es degut al fet que totes les flors tenen tres colors, però deriven al seu color principal des del blanc fins al lila fort, passant per groc, taronja...

La seva situació és a ple sol i plantat en grups, ja siguin del mateix color o de colors diferents. Cal mantenir-la regada, i adobar-la sovint.

**Prímula (primavera, matrimoni).** Planta molt floridora durant l'hivern i de colors molt vius. Tot i anomenar-se primavera la seva florida és

Podeu plantar esqueixos (roser, hibisc, parres...)

A la sortida d'hivern es temps d'empeltar (amb agulleta o xip) per canviar de varietat.

Si voleu tallar alguna branca de pi, cedre o altres coníferes, la millor època és la sortida d'hivern o primavera.

Protegiu del fred les plantes que hi siguin susceptibles.



durant els mesos d'hivern. Després la planta resta verda tot l'any i l'any següent torna a florir per aquestes dates.

Cal evitar mullar-li les fulles, tot i que la terra cal que estigui humida i ben adobada.

### CONSELLS GENERALS

Si plantem qualsevol planta, el clot cal que sigui tres vegades més gran que la testa de la planta a establir.

Si tenim la gespa plena de plantes de fulla ampla, ara és l'època de fer un tractament herbicida selectiu, i ressemar, tot fent un bon adobament.

No utilitzeu restes de baladre (*nerium oleander* o *adelfa*), fusta tractada, travesses de tren..., per fer barbacoa, a causa de la seva toxicitat.

Podeu multiplicar plantes per divisió (lliris, *aspidistres*...)

Poseu objectes flotants en piscines i estanys per evitar trencaments de les parets, produïdes pel gel.

I sobretot passeu unes bones festes de Nadal, així com una bona sortida i entrada d'any.

Joan Solans





# Per avui..

## DINAR DE NADAL

### Primer plat

#### SOPA DE RAP

Per a 5 persones

##### *Ingredients:*

- 1 ½ Kg de cap o cua de rap
- 4 gambes
- 15 ametlles
- 1 ceba
- 1 fulla de llorer
- 1 tomàquet madur (fet trossos)
- Una branqueta de safrà
- 1 gra d'all
- 3 gotes d'anís
- 2 ous durs
- 1 cullerada de farina
- 7 llesques de pa fregit
- 3 litres d'aigua, més o menys
- Oli, sal

##### *Preparació*

En primer lloc, netejarem bé el peix, el posarem dins d'una olla amb aigua i una fulla de llorer.

A continuació, en una paella hi posarem una mica d'oli, la ceba tallada a trossos petits, les gambes i el tomàquet.

Ho deixarem tot que es vagi fent a foc lent. Quan estigui mig cuit, ho tirarem a dins de l'olla. Feta aquesta operació, deixarem que el brou bulli durant uns 15 minuts.

Passat aquest temps, en un morter hi farem la següent picada: primer hi posarem l'all, el safrà, les ametlles i finalment la farina; ho omplirem tot d'aigua i ho tirarem dins de l'olla, i deixarem que bulli durant uns tres minuts més.

A continuació, ho colarem dins d'una altra olla. Quan comenci a bullir hi tirarem el pa fregit, que ha de quedar estovat; ho desfarem tot amb una batedora.

Finalment posarem l'anís i l'ou dur tallat a tires fines.

S'ha de servir a taula ben calenta, havent tastat abans el gust i el punt de sal.

*Advertiment:* es pot triturar també amb ajuda d'una batedora elèctrica.

### Segon plat

#### LLAGOSTA SALTADA AMB CREMA

Per a 4 o 5 persones

##### *Ingredients:*

- 2 llagostes d'uns 600 g aprox.
- ½ litre de crema de llet
- 100 g de mantega
- 1 copa de conyac
- ½ llimona
- 1 fulla de llorer
- 1 pessic de pebre de canyella (poc)
- 1 ceba
- 1 pessic de pebre negre
- 1 brot de julivert
- Una culleradeta de farina
- Oli, sal

##### *Preparació*

Posarem una olla al foc amb aigua abundant, sal, llorer i el julivert. Quan comenci a bullir hi submergirem les llagostes durant uns 3 minuts, les traurem tot seguit, les escorrerem i les partirem pel mig.

Posarem una cassola amb mantega i fregirem les llagostes amb foc una mica viu, fins que estiguin molt vermelles. A continuació, les flamejarem amb conyac.

En una paella a part fregirem la ceba molt fina. A mig coure hi afegirem les llagostes i la crema de llet, procurant que quedin gairebé cobertes. Podem afegir-hi, si cal, una mica de brou, tret de l'olla on les hem bullit.

En un vas a part, amb una mica d'aigua freda, dissoldrem el llimó, la farina, la canyella i el pebre negre i ho afegirem a la salsa; ho deixarem tot junt al foc uns 10 minuts sense que pari de bullir.

Passat aquest temps colarem aquesta salsa dins de la safata on hi ha les llagostes.

Se serveix seguidament molt calent.

*Advertiment:* és aconsellable que les potes de les llagostes les netegem i que la carn l'afegim a la salsa.

Cal tenir molt de compte amb la canyella, en cal molt poca, ja que si n'abusem podria perjudicar la salsa.

Aquesta recepta també la podem fer amb llamàntol (en castellà es diu: *bogavante*), però amb la particularitat que la salsa ha d'ésser una mica més picant.

## Postres

### ROTLLE D'AMETLLA

*Ingredients:*

¼ de kg d'ametlla rallada  
¼ de kg de carabassa confitada  
8 ous  
¼ de kg de sucre

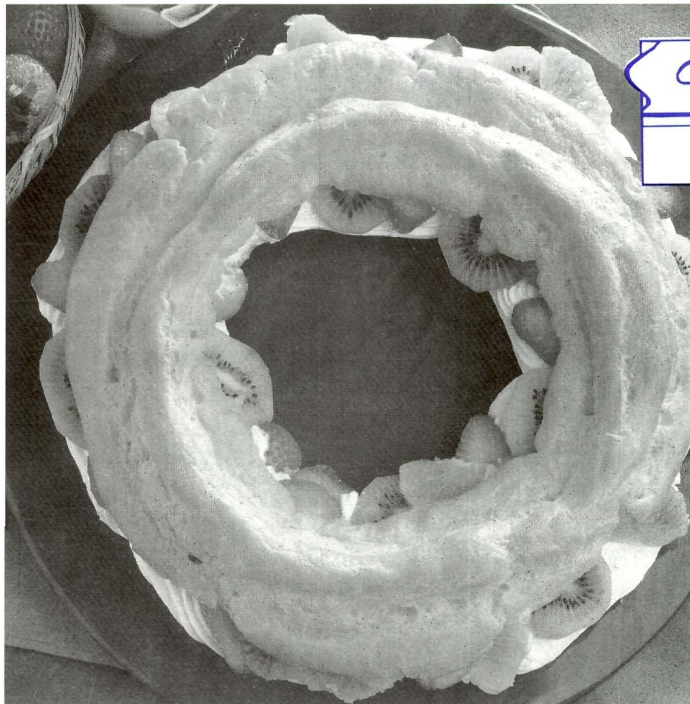
*Preparació*

Batre els ous, afegir-hi les ametlles i barrejar; afegir la carabassa i el sucre i posar-ho tot al bany maria.

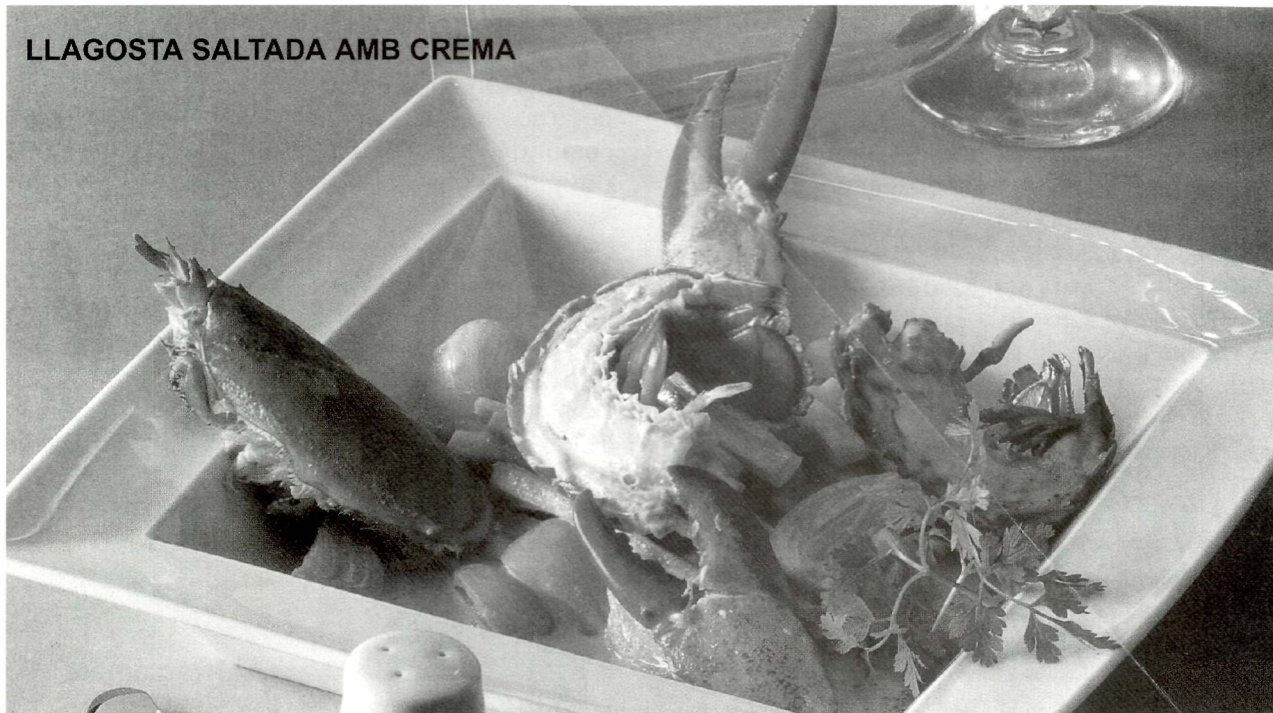
*Consell:*

Millor utilitzar una safata de forn amb un forat al mig.

*Maria Teresa Pané*



### LLAGOSTA SALTADA AMB CREMA



Escolteu-la! alpícat ràdio  
107.9



# Efecte Botox

Les dues cares de l'estiu. Per a la pell

## AMICS

Augment de la humitat ambiental a les zones de la costa principalment, cosa que tinguem la pell més sucosa.

Alimentació més rica en fruita i verdura, que augmenta la hidratació.

Millora del mantell hidrolipídic per un augment de la sudoració.

## ENEMICS

El sol. Com més es pren, pitjor. Arruga, deshidrata i forma taques.

L'aire condicionat deshidrata molt.

La pèrdua d'aigua a través de la suor, si no es compensa amb l'aportació de líquid.

L'aigua clorada de les piscines o la sal de l'aigua marina.

La vida moderna, l'estrès, després de l'estiu té un clar efecte negatiu per a la pell. D'aquesta forma la pell es doblega i es contrau, i apareixen les temudes línies d'expressió.

L'ús de la toxina botulínica té un notable èxit en les línies d'expressió. Aquest tipus de tractaments requereixen la intervenció de metges, i no vol dir que no tinguin cap efecte secundari.

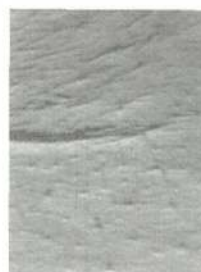
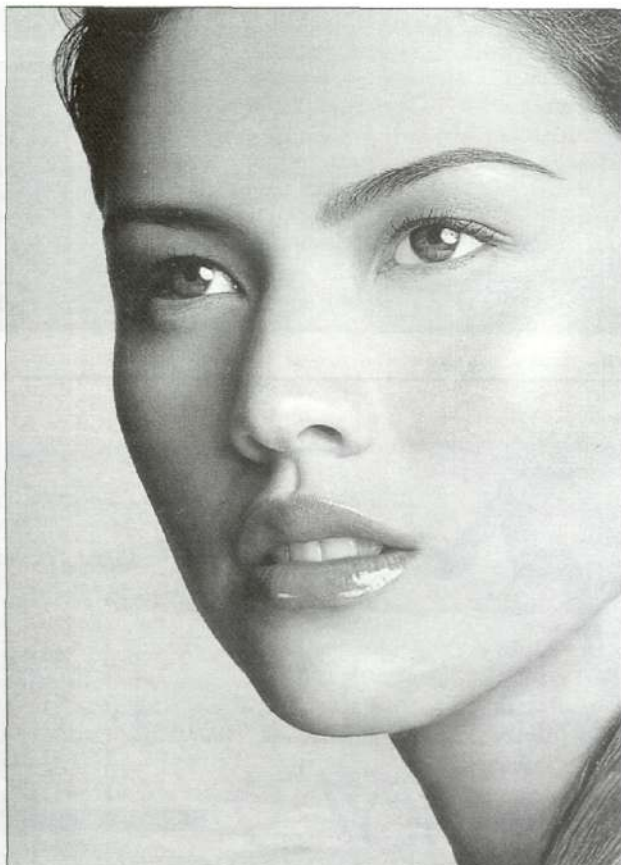
Afortunadament, en l'actualitat s'han desenvolupat en el món de la cosmètica noves substàncies d'activitat similar a la de la toxina botulínica: els actius denominats "botox like".

Aquests actius han estat formulats especialment per a la seva aplicació tòpica i no causen possibles efectes indesitjables, associats amb preparats injectables de la toxina botulínica.

Exerceixen una activitat moduladora de la contracció muscular, que fa que el múscul torni a l'estat de repòs. D'aquesta forma la capa de la dermis es relaxa i les línies d'expressió es suavitzen, i van disminuint progressivament.

Aquest tractament és aconsellable per a tot tipus de pell i també aconsellable en qualsevol època de l'any. Consta de dos fases consecutives, amb una duració total de més de 4 setmanes.

**Alicia Barbé**



**Abans del tractament**



**Després del tractament**