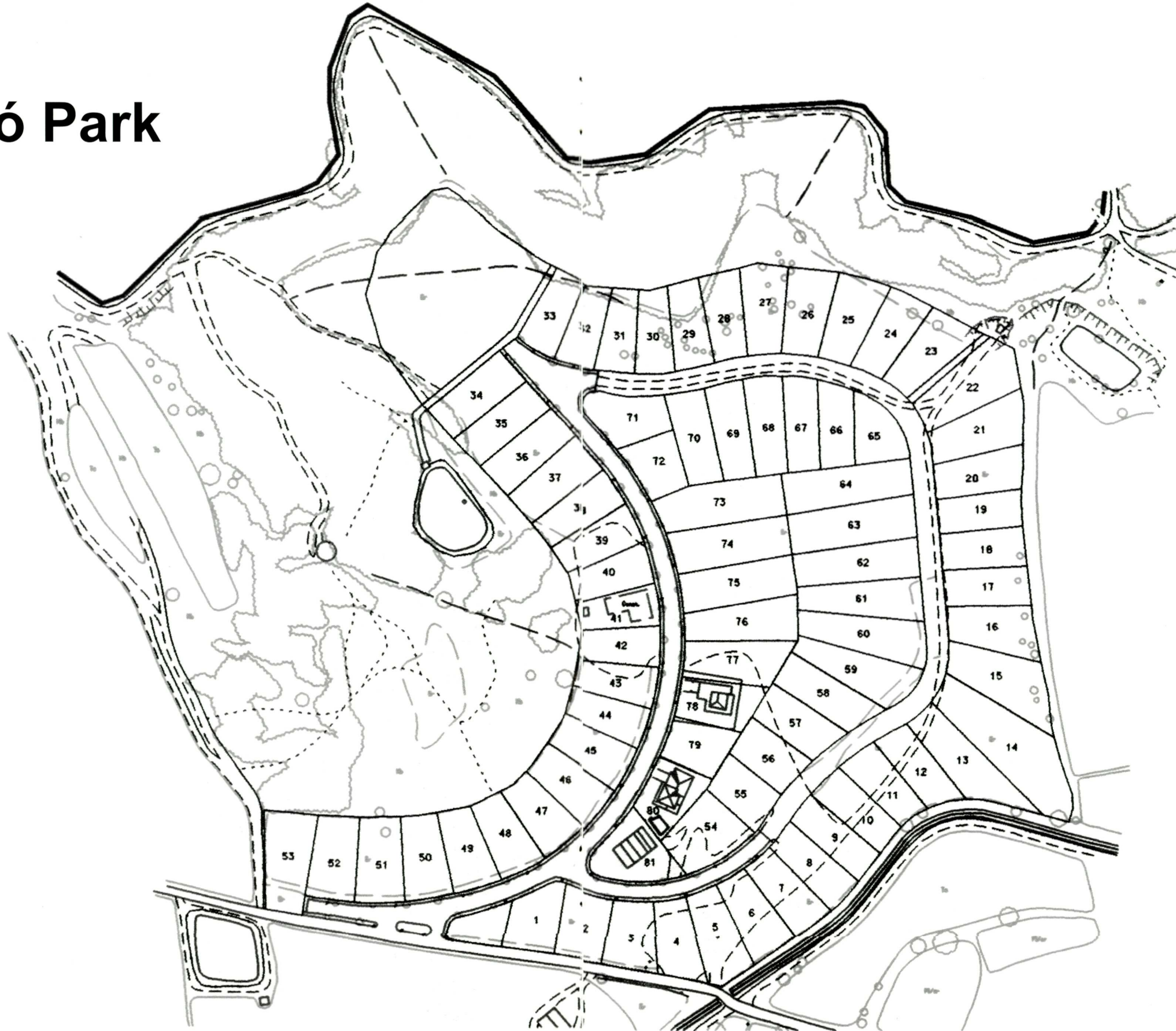
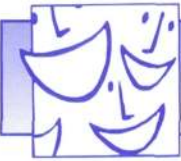


## Graó Park





# AVUI ÉS LA VIDA, O NO...



# La Poma

## LA POMA, UNA QUEIXALADA DE SALUT I TRADICIÓ A LA TEVA DIETA

Amb la sentència "menjar malament és menjar com mengen els països desenvolupats a partir dels anys seixanta", el doctor Manuel de Oya, especialista de la Fundació Jiménez Díaz, criticava la progressiva substitució que sofreix la fruita en la dieta, en particular la poma, a favor d'altres aliments, cosa que provoca un desequilibri alimentari important que deixa sense defenses l'organisme davant una gran varietat de malalties, entre les quals destaquen les cardiovasculars.

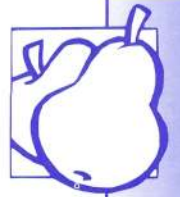
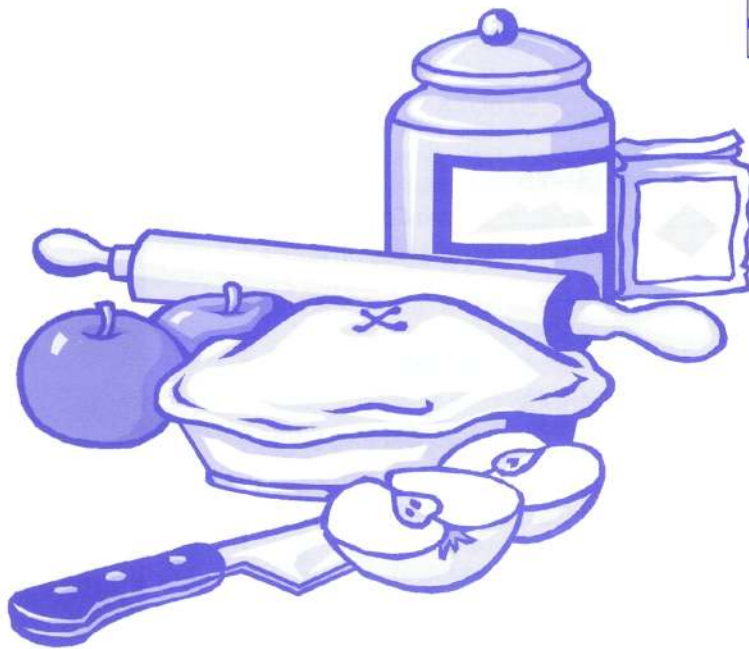
Les pomes aporten al cos aigua, vitamines i minerals difícils d'obtenir en altres aliments. La seva fibra afavoreix el trànsit intestinal i contribueix a disminuir el colesterol a la sang; les vitamines ens prevenen contra el càncer i ens protegeixen contra l'oxidació produïda pels radicals lliures; la seva pobresa en sodi la fa recomanable per a les dietes baixes en sal, alhora que el seu contingut en potassi facilita l'eliminació de l'àcid

úric. La gran quantitat d'aigua que contenen les pomes fa que aquesta fruita sigui un refresc ideal i reforcen la dita anglosaxona: "*an apple a day, keeps the doctor away*" (una poma al dia, allunya metge i medicina).

D'altra banda, la satisfacció íntima que acompanya l'acte d'alimentar-se neix del gust i la textura, dels nostres records de la infantesa,

que ens identifiquen amb el nostre entorn familiar i social. Aquest record és fàcilment associable a la fruita més popular del món, i que, ja a l'inici de la humanitat, era considerada com una temptació per al paladar: la poma.

Catalònia Qualitat  
Associació Catalana d'Organitzacions de Productors de Fruita



# Receta

## Rellom de porc amb poma i curry

### Ingredients:

3 relloms de porc  
2 dl d'oli d'oliva  
200 gr d'arròs blanc de gra llarg  
200 gr d'arròs salvatge  
100 gr de mantega  
sal i pebre

### Per a la salsa:

1 dl d'oli d'oliva  
1 ceba gran  
1 poma grossa  
1 cullerada de curry  
½ l de brou de carn  
el suc de ½ llimona

Ofegueu la ceba molt picada en l'oli calent. Afegiu-hi la poma també picada i deixeu-ho coure durant 5 minuts. Afegiu-hi el curry, ofegueu-ho 2 minuts i afegiu-hi el brou; salpebreu i deixeu-ho coure durant

10 minuts. Passeu la salsa pel passapuré i afegiu-hi el suc de llimona.

Salpebreu els relloms de porc per totes bandes i lligueu-los. Fregiu-los a foc viu en una paella amb el decilitre d'oli. Poseu-los en una safata de forn, regueu-los amb l'oli que ha quedat i poseu-los al forn ja precalentat a 200°C durant 10 minuts. Traieu-los, tapeu-los amb paper d'alumini i deixeu-los reposar durant 5 minuts.

Hem de coure per separat els dos arrossos, de manera que quedin al *dente*. Refresqueu-los en aigua freda i salteu-los amb la mantega. Serviu els relloms tallats en filets i acompanyats amb els dos arrossos i la salsa.

Laura Jové Farreres



# Biblioteca Sant Bartomeu

## ÍNDIX DE PREMIS

### CONCURS DE DIBUIX

#### DIBUIX DE 2 A 4 ANYS

- 1r. Premi.....Laura Contreras Corretgé
- 2n. Premi.....Júlia Gasió Roure
- 3r. Premi.....Marc Corretgé Gilart

#### DIBUIX DE 5 I 6 ANYS

- 1r. Premi.....Àlex Gerewu Griñó
- 2n. Premi.....Cristina Eroles Juárez
- 3r. Premi.....Albert Rubio Dolcet

### CONCURS DE CONTES

#### CONTES DE 7 A 9 ANYS

- 1r. Premi.....Guillem Arrià Roure  
Amb: Viatge amb el Pare Noel
- 2n. Premi.....Laia Soler Torrente  
Amb: El pastoret mandrós
- 3r. Premi.....Sandra Gómez Marquina  
Amb: La inolvidable Navidad de Teresa

#### CONTES DE 10 A 12 ANYS

- 1r. Premi.....Joana Vilagrasa Pallarés.....Amb: El millor Nadal
- 2n. Premi.....Susan Daunis Pexton.....Amb: Els meus amics
- 3r. Premi.....Alba Roure Regué.....Amb: Els tres reis

#### CONTES DE 13 A 19 ANYS

- 1r. Premi.....Marina Jové Corberó.....Amb: El misteri de l'arbre de Nadal
- 2n. Premi.....Robert Joan Clariana Peris.....Amb: No perdem les tradicions
- 3r. Premi.....Irene Vallés Font.....Amb: Pobre home

#### CONTES D'ADULTS (A partir de 20 anys...)

- 1r. Premi.....Anna Gairí Blavi.....Amb: Conte a la vora del foc
- 1n. Premi.....Anna Griñó Ortiz.....Amb: El caganer
- 2r. Premi.....Isabel Bellet Oronich.....Amb: Un regal molt especial

Neli Peirau Insa

