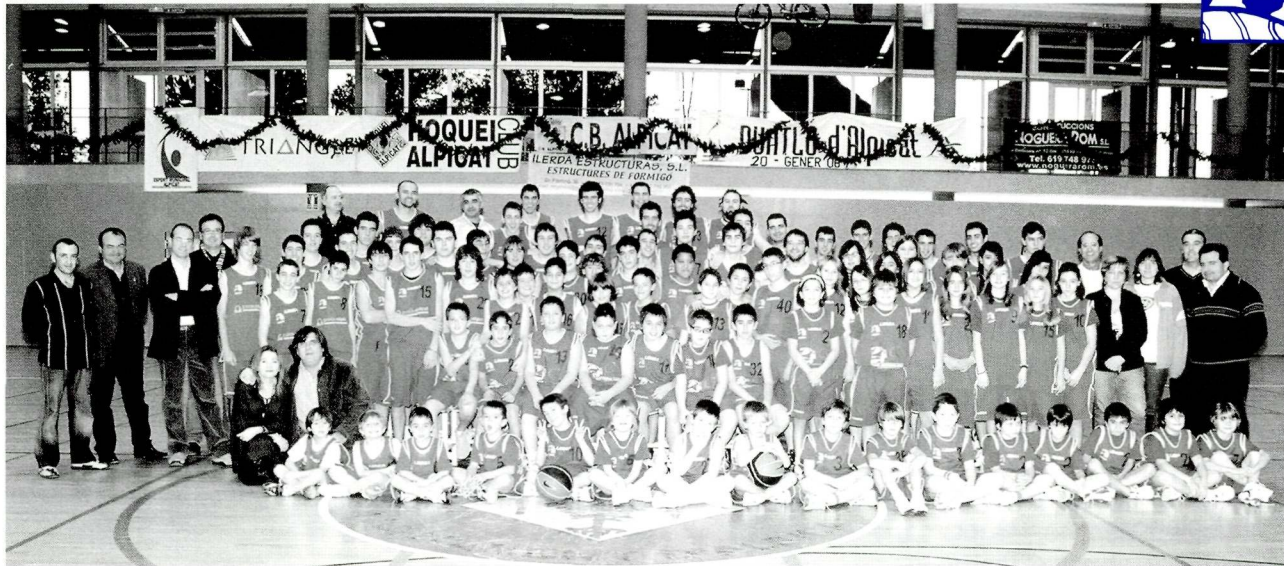
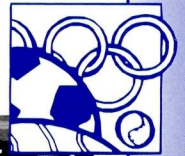


Que de pressa passa el temps!



Que de pressa passa el temps! Mirem enrere i ja fa anys que ens reuníem uns quants coneguts amb ganes de bellugar una mica el cos i fer quatre cistelles a les pistes del Parc del Graó, quan el nostre pavelló era només un projecte que tot just començava a prendre forma. Després, gairebé sense adonar-nos (com acostumen a començar aquestes coses), quatre pares il·lusionats, uns nens engrescats, una idea, el recolzament cabdal de l'Ajuntament i vàrem posar fil a l'agulla per a formar el Club de Bàsquet Alpicat.

Tot just ara hem acabat la temporada 2007-2008. Les magnífiques instal·lacions del Pavelló, que també han acollit altres esports (hoquei, vòlei, futbol), han estat escenari de multitud d'emocionants partits en edats i categories ben diverses. La competitivitat hi ha estat present, és clar. Però des d'aquí volem fer palès que, més enllà de l'estricta activitat esportiva, s'ha creat un col·lectiu de persones que, amb el seu esforç i la seva col·laboració, han fet possible que la sana pràctica del bàsquet convertís el nostre club en una gran família.

Aquesta gran família, com totes, ha travessat moments d'adversitat, que hem anat superant gràcies a la participació generosa de pares, directors tècnics i entrenadors, responsables del Pavelló, recolzament municipal i dels nostres patrocinadors i, sobretot, del coratge dels veritables protagonistes de la història: tots els nois i noies.

Aquest quart any de vida del Club Bàsquet Alpicat, l'equip pertanyent a Tercera Catalana ha aconseguit plaça a Segona i ha anat pràcticament tota la temporada primer de grup! Cal agrair doncs la feina del seu entrenador, Antonio Rincón. Quina gran fita! I el projecte continua, la il·lusió intacta.

Per això, des d'ara, volem donar les gràcies a tothom que hi ha participat, que ens ha animat, que són aquí. I els demanem que continuïn amb nosaltres, fent-nos costat, formant part d'aquesta gran família.

Gràcies de tot cor.

*José Miguel Moreno
President del Club Bàsquet Alpicat*





Per avui..

“Risotto” de xipirons

Ingredients per a 4 persones:

800 g de xipirons
400 g d'arròs
1 ceba
1 pastanaga
1 gra d'all
1 tomata
100 ml de nata líquida
Una mica de vi blanc
Oli d'oliva
50 g de formatge parmesà ratllat o a escates
Fulles d'alfàbrega i llorer
Pebre blanc
Sal

Preparació:

Netegeu els xipirons, talleu els cossos en forma d'anells i deixeu els tentacles sencers.
Peleu i piqueu finament la ceba i fiqueu-la en una paella al foc, amb tres cullerades d'oli, fins deixar-la transparent.
Peleu la tomata, feu-la a bocins i afegiu-la a la paella, fent que es cogui durant cinc minuts, sense parar de remoure.
Afegiu els xipirons i deixeu-los coure durant 15 minuts, a foc suau, amb una mica de sal i llorer.
Tapeu la paella.
Afegiu al guisat de xipirons un litre de brou vegetal. Continueu coent a foc lent, durant 45 minuts, fins que estiguin tendres, sempre amb la paella tapada perquè el líquid no es consumeixi.
Premseu l'all, feu a trossos les pastanagues i



poseu les dues coses en una cassola baixa, amb dos cullerades d'oli i ho sofregiu lentament durant dos minuts.

Afegiu l'arròs, saltegeu-lo, removeu-lo amb una *escumadora* fins que s'amari bé d'oli i regueu-ho amb el vi.

Afegiu la tassa de brou de xipirons i deixeu que l'arròs es cogui lentament.

A mesura que es va consumint el líquid, afegiu-ne més, incorporant la nata líquida al final perquè resulti cremós.

S'ha de remoure sovint perquè la crema lligui bé.

Assaoneu amb sal i pebre.

Una vegada estigui tendre, barregeu amb els xipirons l'alfàbrega fresca picada.

Doneu-li una forma abombada sobre el plat i cobriu-ho amb formatge parmesà.

Llom a la crema

Ingredients per a 4 persones:

1 kg de llom de porc en un tros
 $\frac{3}{4}$ l de llet
3 grans d'all sense pelar
3 claus
1 copa de conyac de Xerès
4 cullerades d'oli
Sal
Pebre

Per al guarniment:

2 mançanes
2 cullerades de mantega

Preparació:

Assaoneu el llom amb sal i pebre i daureu-lo amb l'oli calent en una cassola. Regueu-lo amb el conyac, doneu-li tombs perquè s'evapori l'alcohol i cobriu-lo amb la llet bullint. Afegiu els grans d'all sense pelar, punxats amb els claus.

Tapeu la cassola i deixeu-la al foc flux durant 1 hora i quart, girant-lo de tant en tant perquè no s'enganxi.

Comproveu que estigui ben cuit, treieu-lo del foc i reserveu-lo.