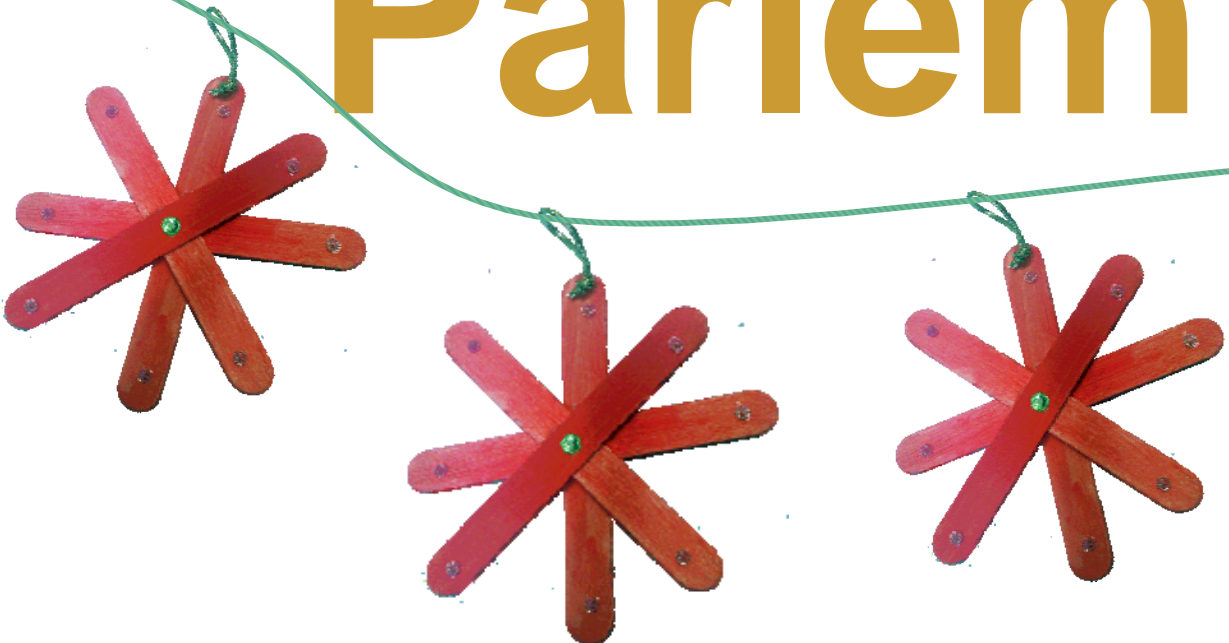




Parlem





EDITORIAL

3.– Equip de Redacció.

OPINIÓ

3.– Atenció centrada en la persona, per les Sres. *Sílvia Barea, Jèssica Medeiros i Raquel Pacheco.*

L'ENTREVISTA

4.– *Sr. Francesc Buscallà*, formatger.

PARLEM DE SALUT

7.– El recolzament social en la vellesa, per la *Sra. Montse Mases.*

LES NOSTRES ACTIVITATS

9.– APS "Mans que es mouen, ments que comparteixen" Escola Pau Claris. Trobada Esportiva de residències 2017. Festes de Nadal, Tallers. Pare Noel. Els Reis Mags d'Orient.

HISTÒRIES O CONTES

13.– Un fill aventurer, per la *Sra. Isabel Cintas*

LES NOSTRES RECEPTES I REMEIS CASOLANS

14.– Coca de mantega amb pinyons.
La menta.

PARLEM AMB LA GENT GRAN

15.– La llet, amb les Sres. *Rosa, Rosalia i Rosita i els Srs. Pere i Francisco.*

PARLEM DE FORMATGE

17

RECORDEM

18.– Les conserves dels aliments.

ELS NOSTRES POBLES

20 Alàs, pel *Sr. Joan Malé.*

OCI I CULTURA

22.– Uneix els flocs
Les 7 diferències
De què parlem?

Equip de redacció:

Susanna Forné González, Lali Garcia Ràfols, Eva March Álvarez i Montse Mases Coberó.

Han col·laborat en aquest número:

Arxiu Planella, Silvia Barea, Sussi Boniquet, Francesc Buscallà, Teresa Esclusa, Montse Espinalt, Teresa Garcia, Marta March, Jèssica Medeiros i Raquel Pacheco.

Els nostres residents:

Pere Altimir, Ramona Bonet, Francisco Bullich, Àngela Casado, Mercè Cerqueda, Isabel Cintas, Rosalia Fanès, Piedad Fernández, M. Rosa Isern, Joan Malé, Montserrat Palau, Celest Puy, Ventureta Ribó, Rosita Sabrià i Amparo Sánchez.

Fotografia de portada: Elisenda Ribera.

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



Editorial

I a qui no li agrada el formatge? ens pregunten els nostres padrins. En aquest número parlarem dels làctics i en sabrem més coses. També valorarem la importància que tenen les activitats i les relacions socials en la vellesa.

Alàs prendrà protagonisme en l'espai dels nostres pobles i podreu mantenir la ment activa amb les activitats de l'oci i cultura.

Equip de redacció

Opinió

Atenció centrada en la persona

Partim de la premissa que cada ésser és únic. Per tant, les seves necessitats i les seves motivacions són diferents a les de qualsevol altra persona, per moltes coses que puguin tenir en comú.

Per tal de donar una atenció de qualitat, aquesta ha de ser centrada en la persona.

Observarem amb molta cura com adreçar-nos a cada persona per tal d'arribar a una bona comunicació.

Com a eines podem valer-nos:

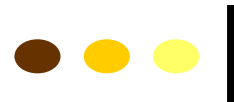
- de l'observació,
- de l'escolta activa,
- de la comunicació cinestèsica,
- del contacte físic.

Hem de parlar amb els familiars, els amics i els coneguts de la persona. En ambients tant de l'entorn familiar com residencial.



Volem destacar que el fet que una persona tingui una mobilitat reduïda, només el fa dependent en l'àmbit físic. Per tant, hem de promoure la seva autonomia i deixar que prengui les seves pròpies decisions.

Sílvia Barea
Jèssica Medeiros
Raquel Pacheco



Sr. Francesc Buscallà

FORMATGER



Francesc Buscallà Ponce, amb poc més de 20 anys, va venir cap al Pirineu dedicant-se a la producció del formatge Baridà. Al novembre passat va rebre la medalla d'or al millor formatge de la categoria de llet crua de cabra al certamen World Cheese Award celebrat a Londres. Avui ha volgut compartir amb nosaltres el secret d'un bon formatge: que la llet sigui bona i per això els animals han d'estar ben alimentats amb herba bona i fer exercici.

Com és que vau venir al Pirineu?

A principis dels anys 80, uns coneguts meus havien agafat un local a la Seu i junts vam muntar un bar. Aquests amics van comprar un ramat de cabres i van començar a fer formatge. Passats dos anys, van voler tornar a Barcelona i jo em vaig quedar el negoci.

Quantes cabres teniu?

Al principi tenia unes 40 cabres. Mica en mica, vaig anar incrementant el nombre fins arribar a tenir-ne més de 100. Però aleshores se'm complicava tot, augmentava la quantitat de feina i jo sol no la podia controlar. Així doncs, vaig reduir el ramat als 80 caps que tinc ara.



Donen molta feina, les cabres?

Les he de munyir 2 cops al dia, cada 12 hores. Cada cabra produeix uns 3 litres de llet al dia entre les dues munyides. Munyo a mà. Al principi vaig posar un màquina, però vaig acabar traient-la. La llet de cabra té molt greix i els conductes de la màquina s'havien de netejar molt sovint amb uns productes químics força agressius. Això no podia ser bo. Munyir a mà és molt millor, treus una llet impecable.

Munyir, és tot una rutina, les cabres estan agrupades de 8 en 8. Cada grup té el seu nom, si una es queda despistada la crido "Xispa", per exemple, i ve corrents, perquè ve a menjar el gra (ordi barrejat amb altres cereals) i, mentre, les vaig munyint.



A la tarda les acompanyo a pasturar. Depenent de l'època de l'any hi estic més o menys hores. A l'hivern surto a quarts de tres i torno abans no es faci fosc. En canvi a l'estiu com que no els hi agrada la calor (són de raça alpina) he de sortir més tard i acabo la feina a quarts d'onze de la nit.

Com feu el formatge?

És un procés amb diverses etapes que necessiten 24 hores cada una. Per posar el quall, la llet ha d'estar a uns 20° C. Abans, la llet de la nit la posava a refredar i l'endemà l'escalfava per ajuntar-la amb la munyida al matí. Però ara ja no ho faig, cada cop que munyo poso el quall, per tant, faig formatge dos cops al dia.

La llet surt de la cabra a uns 18/22° C, la col·loco en uns dipòsits de 20 litres on hi afegeixo el quall i la deixo reposar.

Al dia següent, la llet ha quallat, queda coberta uns centímetres de xerigot i s'ha de posar a escórrer durant 24 hores perquè quedi una pasta sense líquid.

L'endemà, aquesta llet ja solidificada es posa en motllos per donar-li la forma de formatge (rodó o de barra) i es posen a la premsa 24 hores més.



Finalment, s'han de salar per sobre (s'utilitza un 1% del pes del formatge en sal) i col·locar a la cava a curar. La cava és un magatzem amb prestatgeries amb una temperatura constant entre 8 i 12° C i una humitat controlada al 80-90%. Sinó quedaria alterat el procés i no tindríem un bon formatge.



Cada dia, s'han de girar perquè els hi toqui l'aire pels dos costats i es vagin cobrint de fongs. Al cap de dos mesos ja tenim el formatge Baridà.

Quan feu vacances o festa?

Els mesos d'hivern baixa molt la feina, només he de posar el menjar al bestiar. Quan les cabres estan prenyades queden eixutes fins que cabriden. Durant aquests mesos no hi ha producció de formatge.

Treballa per a mi i tinc la feina a casa. Em llevo cada dia i no he d'estar pendent del trànsit, ni del *jefe*, ni de l'empleat. A vegades no tinc la sensació d'estar treballant. Per una altra part, sense fer res no m'hi sabria estar. Quan treus un producte que agrada és molt satisfactori.

Tinc una qualitat de vida estupenda. Antigament era molt dur viure aquí. Ara és al contrari, tenim totes les comoditats de la ciutat, però sense contaminació ni sorolls a la nit.

Feu altres formatges, a més del Baridà?

També faig tupí amb el mateix formatge. Un cop sec, el col·loco en un recipient de fang, anomenant tupina i li afegeixo Calvados (licor de poma), s'ha d'anar remenant de tant en tant, fins que es fa una pasta. Aquest és l'autèntic formatge tupí.

Faig tot el cicle jo mateix, si fes més tipus de formatges em complicaria i no ho podria assumir sol.

Ens podeu explicar alguna anècdota?

Els pastors abans tocaven la flauta per matar el temps, ara joestic mirant el mòbil.



Parlem de salut...

El recolzament social en la vellesa

Per la Sra. Montse Mases

Psicòloga en pràctiques de la FSH



No fa gaire vaig baixar a Barcelona i caminant pel metro em va sobtar una cosa, hi havia un cartell amb la fotografia d'una àvia mirant per la finestra amb una frase que deia: "Mai hagués pensat que el pitjor de fer-se gran seria la soledat". Era l'anunci d'una ONG que demanava voluntaris per fer companyia a persones grans.

La veritat és que, si ho penses bé, ens passem la vida preparant-nos per a la vellesa, comprem un pis per no haver de pagar hipoteca un cop jubilat, ens fem un pla de pensions per a complementar la minsa pensió que ens donarà el govern, contractem una assegurança de malaltia perquè, ja se sap, quan ets gran o són naps o són cols.

Però no pensem en una cosa essencial, què a més no val cap caler, com és la companyia. Moltes vegades no cultivem les amistats ni intentem mantenir una bona harmonia amb la família o, per altres factors que ens són aliens, ens fem grans en soledat.

La vellesa és una etapa de la vida que pot ser molt enriquidora, tant com qualsevol altra de la nostra vida, però ho és més, de ben segur, si disposem d'un bon grup de gent al nostre voltant, si hi ha persones que ens recolzen, que ens fan companyia, si ens sentim integrats dins la nostra comunitat.

S'han estudiat molt els beneficis de tenir unes bones relacions socials en la tercera edat. Actualment, ja sabem que ens protegeixen de l'estrès, que ens proporcionen experiències positives, que ens aporten molta satisfacció i moments feliços. L'existència o la disponibilitat de gent en qui confiar, que ens faci saber que ens cuida, ens valora i ens estima, contribueix a la creació de capacitats per a tolerar frustracions, resoldre problemes i suportar millor les situacions que ens generen estrès.



Durant la vellesa el recolzament social prové fonamentalment de dos àmbits, de la família i dels amics. Generalment l'ajut donat per la família és molt important en moments de crisi, com una malaltia. Els amics, en canvi, són un recurs que fa que ens mantinguem integrats socialment, afavorint el nostre sentiment de vàlua personal i de pertinença al grup.



Si ets gran i et trobes en aquests moments sense recolzament social, no tens família o per qualsevulla raó no hi pots comptar i no tens amics, has de buscar-los. L'edat no és un obstacle per a fer amics, és més, els amics que fem de grans poden convertir-se en una gran font de benestar emocional. Compartir activitats, xerrar, anar a prendre un cafè o, senzillament, anar a passejar poden canviar completament la nostra vida.

A l'hora de buscar companyia allunya't de la idea que tot el món ja té fets els seus amics: hi ha molta gent com tu que voldria fer noves amistats.

Apunta't a fer coses, en l'actualitat totes les administracions tenen serveis i programes destinats exclusivament a la tercera edat, des de viatges a tallers, de conferències a classes, també excursions i una infinitat més de coses a fer. És en aquest entorn on podem trobar persones noves, algunes no et seran afins, no et cauran bé, però segur que amb altres pots coincidir en aficions, creences, maneres de veure les coses i en pot sorgir una amistat. No t'estiguis a casa, surt i aprofita tots els recursos que tens a la teva disposició que en són molts.

Si viviu a la Seu d'Urgell ho teniu fàcil, l'Ajuntament mateix organitza moltes activitats, tallers, sortides, activitats esportives, etc. També teniu l'Esplai, on podeu ballar, cantar en una coral, o fer ioga, entre d'altres. Un altre lloc on acudir és el Centre de Dia de la Fundació Sant Hospital de la Seu d'Urgell on també es fan nombroses activitats entre elles aquesta revista que esteu llegint. Podeu, fins i tot, participar en la comunitat prenent decisions des del consell consultiu de la gent gran.

A continuació teniu tot un seguit de telèfons on podeu demanar informació, animeu-vos:



Consell consultiu de la gent gran: 973 354 102

Ajuntament de La Seu d'Urgell,

- Consorci d'atenció a les persones:
973 354 102 (ext. 7016)
- Palau Municipal d'Esports:
973 350 010 (ext. 8010- 8011)

L'Esplai de La Seu d'Urgell: 973 351 866

Xarxa Omnia: 973 353 008

Vida Creixent: 973 352 913



Les nostres activitats

APS "Mans que es mouen, ments que comparteixen"
Escola Pau Claris





Trobada Esportiva de Residències 2017





Festes de Nadal

Ball



Joves de l'Església Evangèlica



Escoles de la Seua Comarca



Coral



Tallers





Pare Noel



Els Reis Mags d'Orient



Històries o contes

Un fill aventurer

La veritat és que tinc un fill molt aventurer, de ben petit ja li agradava fer d'explorador i més d'una vegada el vam haver d'anar a buscar per la comarca.

La primera vegada que ens va desaparèixer va ser un dia que sortia del col·legi i va voler anar a explorar un nou camí per tornar a casa. Però per arribar a casa només n'hi havia un de camí, el que porta a la Caserna, nosaltres vivíem a la Caserna perquè el meu marit era Guardia Civil. Així és que es va trobar ben perdut enmig de l'Alt Urgell, sense saber cap a on tirar i una mica espantat. Va veure una furgoneta i va demanar al conductor que el portés a la Caserna i aquest així ho va fer. El va dur a la Caserna més propera que va resultar no ser la de La Seu, sinó a uns quants quilòmetres. En demanar pel seu pare es van adonar que el marrec venia de lluny, ens van trucar i, és clar, agafa el cotxe i vés a buscar la criatura.

La segona vegada encara ens la va fer més grossa, el seu afany d'aventura ara es va tornar un xic naturalista. La meva família i jo vàrem arribar a La Seu d'Urgell provinents de Madrid. El meu fill, no havia vist mai una vaca, és clar, a Madrid no n'hi ha. Un dia, en sortir del col·legi se'n va anar amb un amic de pagès per conèixer la seva primera vaca. La família del seu amic el va acollir a casa seva però no em van dir res. En veure que no arribava a casa, després de l'escola, ens vàrem començar a preocupar, el meu marit va anar a l'Ajuntament i a la Caserna a demanar ajut. Molta gent es va implicar. Van buscar pels pobles del voltant de la Seu i finalment el van trobar a La Farga, a les dues de la matinada. Quan el nen va veure la cara del meu marit es va ben esgarrifar.

Avui en dia les ganes d'aventura s'han calmat una mica i aquell nen entremaliat ara és advocat.

ISABEL CINTAS



Les nostres receptes

Coca de mantega amb pinyons

Per la Sra. Rosita Sabrià

Ingredients:

- 200 g. de farina
- 100 g. de sucre
- 200 g. de mantega a temperatura ambient
- 1 pela de llimona ratllada
- 75 g de pinyons



Barregem bé tots els ingredients a excepció dels pinyons. Quan quedi una pasta, l'escampem bé en un motlle que prèviament haurem untat de mantega. Hi tirem una miqueta de sucre per sobre i els pinyons.

Posem la massa al forn uns 25 minuts a 180°.

Deixem refredar i podem servir.

Bon profit!

Remeis Casolans

La menta

Per les Sres. Mercè Cerqueda i Isabel Cintas



1. Infusió de menta:

- per alleugerir les flatulències i els gasos,
- per pair el menjar després dels àpats,
- per tots els processos respiratoris, refredats, etc.

2. Fent vapors per descongestionar el nas i poder respirar millor.

3. Sucar el pit amb aigua de menta i llimona per alleugerir els símptomes del refredat.

4. Per cuinar, pot acompanyar guisats, carns, llegums, etc.

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

Sres. Rosa, Rosalia i Rosita

Srs. Pere i Francisco

La llet



Aquest cop una colleta de padrins del centre de dia i de la residència ens ha parlat de la llet. Tot un luxe i un plaer escoltar-los i explicar la seva experiència i saviesa.

Assaboriu aquestes línies amb tot el que ens han explicat.

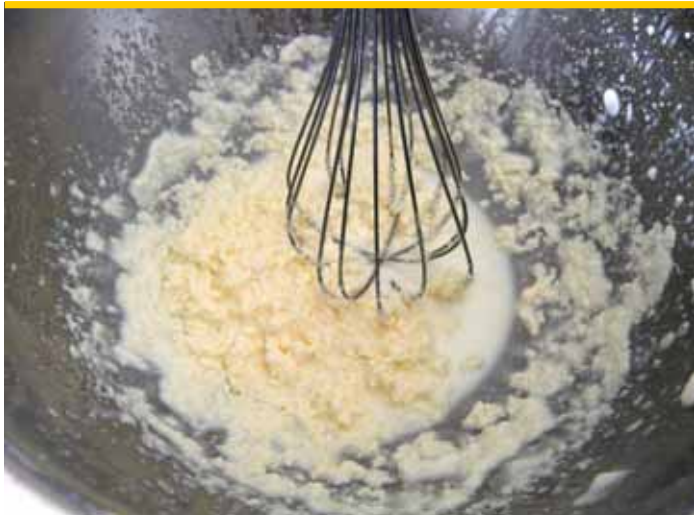
Ens podríeu explicar què fèieu amb la llet del bestiar que teníeu?

A casa, molts de nosaltres teníem alguna que altra vaca, ovella o cabra i n'aprofitàvem la llet per a consum propi i per vendre-la.

La feina de munyir sempre s'havia fet a mà i era tot un ritual. Agafàvem un tamboret baixet, una galleda entre les cames i rentàvem el braguer de la vaca abans d'extreure'n la llet. Això era molt i molt important, perquè si a l'hora de vendre la llet la trobaven bruta, te la retornaven. Normalment trigàvem entre 10 i 15 minuts, depenia molt de la vaca. Un cop havíem acabat, colàvem la llet, la posàvem en una lletera i la deixàvem en un lloc amb aigua perquè es refredés. La lletera ens passava a recollir les llaunes de 20 o 25 litres, portava a vendre la llet i l'endemà ens les retornava buides.

A la cooperativa no pagaven al pagès la llet per la quantitat de litres que portava, sinó pel grau de fortalesa que tenia la llet.





A pagès, també fèiem formatges. Segons la mida del formatge que volíem elaborar, posàvem més o menys llet en un gibrell, hi afegíem herbacol, remenàvem una mica i la deixàvem reposar fins que quallava. Després la posàvem en una formatgera i quan la massa era ben compacta es deixava assecar uns dies, el formatge ja estava fet.

Durant el procés d'elaboració també utilitzàvem el xerigot, que era la part líquida i transparent que quedava quan fèiem quallar la llet. Aquest sèrum, el posàvem a bullir amb més llet i llavors fèiem brossat.

Els pagesos que teníem ovelles o cabres també fèiem formatge de tupí, el procediment era el mateix que pel de vaca amb la diferència que el posàvem en unes tupines de terra i remenàvem la massa. Al cap d'uns dies hi afegíem unes gotes d'anís, ho tapàvem i el deixava reposar. D'aquesta manera agafava el gust típic d'aquest formatge.

Una àvia ens diu que la llet és molt senyora, en el sentit que malgrat es controli que no es faci malbé s'han de tenir en compte les condicions ambientals perquè es fa agra molt fàcilment.

I què me'n dieu de la nata?

Com n'era de bona! Recordem que quan la llet reposava quedava mig dit de nata a la part superior. L'agafàvem a cullerades i la posàvem a damunt del pa amb sucre o mel, ens semblava que menjàvem qui sap què.



Es feia alguna cosa més amb la llet?

I tant, quan la vaca paria, amb la segona llet que sortia menjàvem brossat o colistre.

Sempre hem utilitzat la llet per fer molts plats, tant dolços com salats; la crema, el flam, les torrades de santa Teresa, la beixamel, i la nata que fèiem pujar batent amb una forquilla.



Parlem de formatge...

*El pa amb ulls,
el formatge sense ulls
i el vi que salti als ulls*

Ràims, pa i formatge,
bon companatge

El millor formatge té cucs

Donar més formatge que pa

*Oferir condicions molt
favorables al qui rep l'oferta*

Si bon formatge vols fer,
fes-lo pel mes de gener

Pudir a formatge

Fer mala olor

Posar més pa que formatge

Parlar dient moltes mentides

Tenir poc formatge en el front

Tenir poc seny

Recordem

Les conserves dels aliments

En aquest Recordem, els avis ens han explicat mètodes tradicionals que utilitzaven per poder conservar els aliments que disposaven en cada època de l'any.

Per l'excedent de producció que hi havia de fruita i d'algunes verdures i la necessitat de preservar-les durant un temps llarg, les padrines elaboraven tot tipus de mermelades. Segons l'ingredient principal que tinguessin, préssecs, pomes, mores, tomates o cebes, el tallaven a trossos i el posaven a coure amb sucre durant una bona estona. Un cop s'havia fet la **mermelada**, es posava en pots i a bullir al bany maria.

Les conserves dels vegetals. Les tomates, les cebes i les albergínies, s'escaldaven una mica, es posaven en un pot de vidre amb oli i sal i al bany maria.

Algunes verdures com les fulles de col, el bròquil, la carrota, els rovellons o les mocoses, es conservaven en vinagre. Els bolets, s'escaldaven una mica i es posaven en un pot amb llorer, all, vinagre, aigua, pebre i una mica d'oli. Altres verdures com pebrots o bitxos es posaven en coves de fusta i es cobrien amb aigua i vinagre.

Quan parlem de conserves casolanes segurament ens ve al cap la imatge del pot de vidre, més o menys gran, ple de mermelades o de productes de l'hort. Les padrines ens recorden que abans no hi havia pots petits per fer conserves i aquestes es feien en ampolles de xampany i un tap de suro. En temps de la matança, quan es feia la fogaina per fer bullir la botifarra, s'aprofitava el foc i s'hi posaven els pots al bany maria.



Era freqüent el **dessecat** d'alguns aliments, tomàquets, nyores, raims, préssecs, penjats per la pela, peles de taronja per als rostits o les figues, un cop seques les enfarinaven una mica i les menjaven.

L'emmagatzematge. El lloc que feien servir per a emmagatzemar les conserves era el rebost. Aquí era també on es guardaven la resta de productes conservats, melmelades, productes de la matança, dessecats i altres. Ens expliquen que alguns pagesos feien clots als camps, hi posaven les patates i les cobrien amb terra per tal que es guardessin durant més temps.

Els productes de la **matança del porc** es conservaven durant tot l'any. La costella es feia coure, es posava en unes tupines de fang i es cobria amb el mateix oli i greix que deixava anar durant la cocció. Els bulls, les llonganisses, els pernills, els peus salats i el morro es penjaven en unes barres de fusta en el lloc més fresc de la casa per fer tot el procés d'assecat.

Els calaixos on es guardava el gra també servien per conservar els formatges i les llonganisses quan ja estaven seques.

Els almívars i els confits. Quan hi havia excés de préssecs, agafaven la fruita, la pelaven, la tallaven per la meitat, li treien l'os i la posaven en un pot. Es feia una almívar amb sucre i aigua, es cobria la fruita i es posava a bullir al bany maria.

Per fer cireres confitades, les posaven en un pot o en una ampolla i les cobrien d'anís rebaixat amb una mica d'aigua.

El codonyat casolà. Es bullien una mica els codonys, per a després pelar-los i xafar-los bé. Es posava força sucre i es tornaven a posar al foc fins que s'aconseguia un color marronet.



Els nostres pobles

Pel Sr. Joan Malé

Alàs

Quan jo tenia 6 anys vaig començar a anar a l'escola. El mestre li manava la feina als grans i després s'adormia a la cadira. Així és que els nens grans ensenyaven als més petits i el mestre no feia res.



Antigament, les dones anaven al safareig a rentar la roba i a buscar aigua, perquè a casa no teníem aigua corrent...



Al cap del poble hi havia un pou. Vam obrir una rasa des del pou, que passava per la plaça del poble, i vam portar l'aigua corrent fins a les cases.

Al voltant d'Alàs hi havia molts camps de fruita. Jo en tenia dos. Vaig ser el que més pomes va collir, uns 200.000 kg i sense esporgar els arbres.





Quan jo era petit, el capellà d'Alàs era Mossèn Francisco de cal Quimet de la Seu. Recordo que tenia un gos que passejava tot el temps. Un dia el va regalar perquè no feia res i menjava. Ens va dir "per menjar, s'ha de treballar"

En la meva joventut, a Alàs, els xicots anàvem a cantar davant de les finestres de les mosses



Alàs, cap del municipi d'Alàs i Cerc.

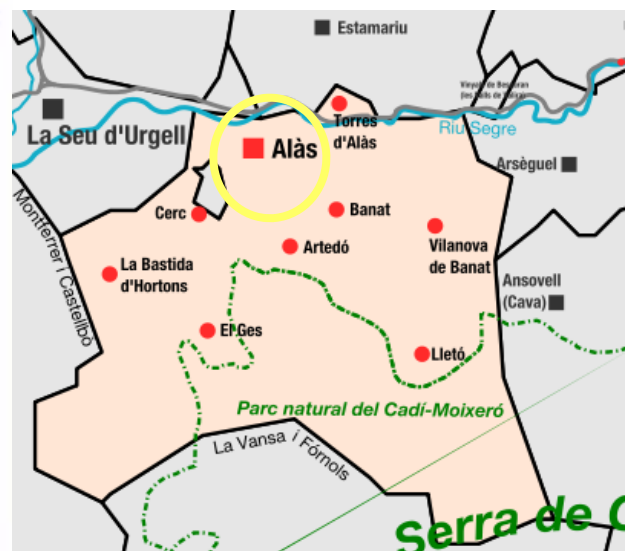
En documents del s. IX el trobem com a *Alasso*, topònim d'origen incert (bascoide preromà o cèltic).

Alàs havia estat reconegut per la qualitat de les seves pomes, tots els camps regadius estaven plantats de pomeres i els secans de peres.

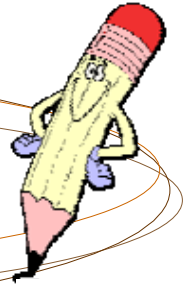
Població d'Alàs i Cercs:

- Al 1497 hi havia 29 focs.
- Al 1717 hi havia 564 habitants.
- Al 1900 hi havia 1014 habitants
- Al 2017 hi ha 351 habitants.

Font: Idescat i Centre d'Estudis Demogràfics

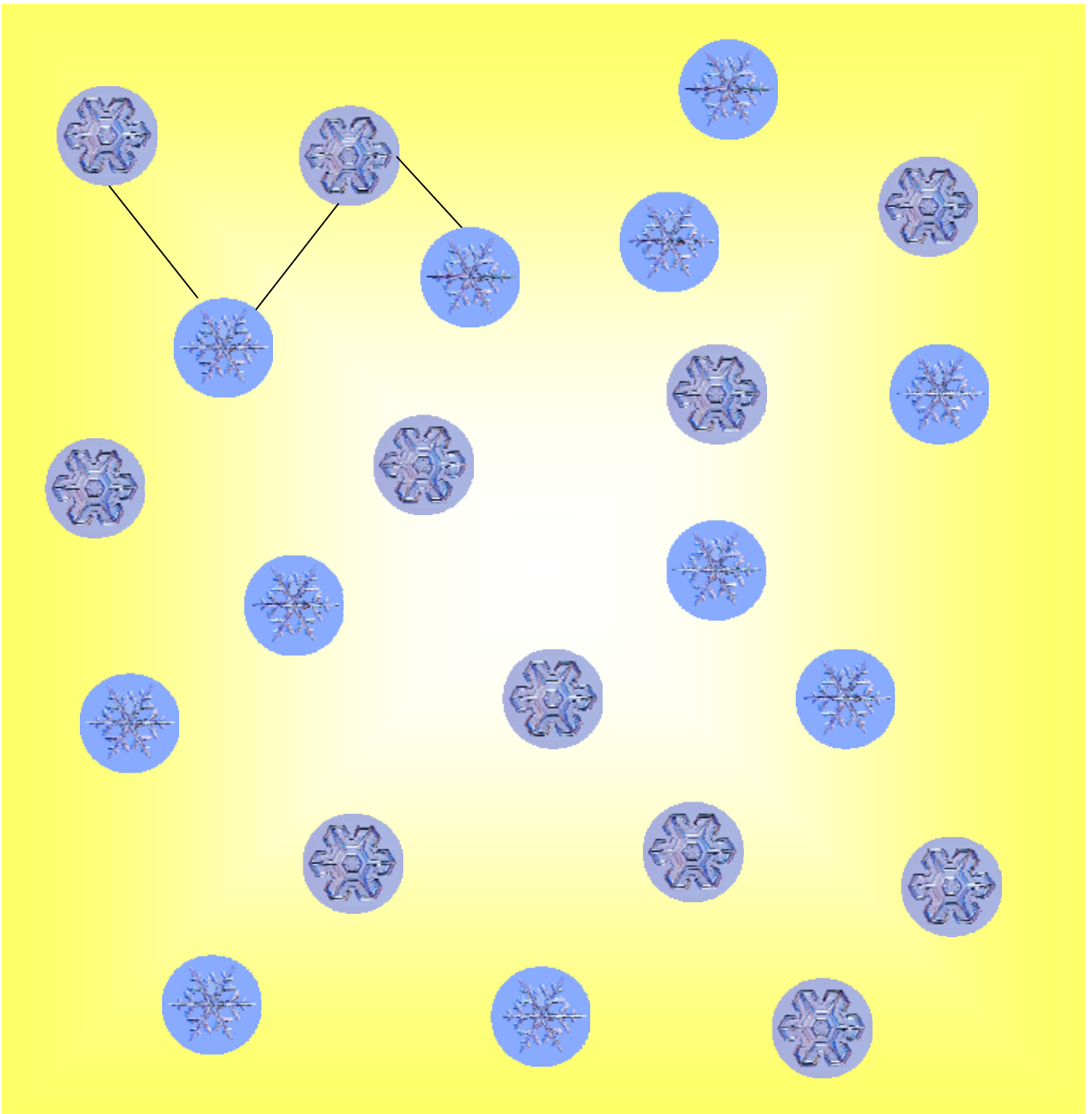


Oci i Cultura

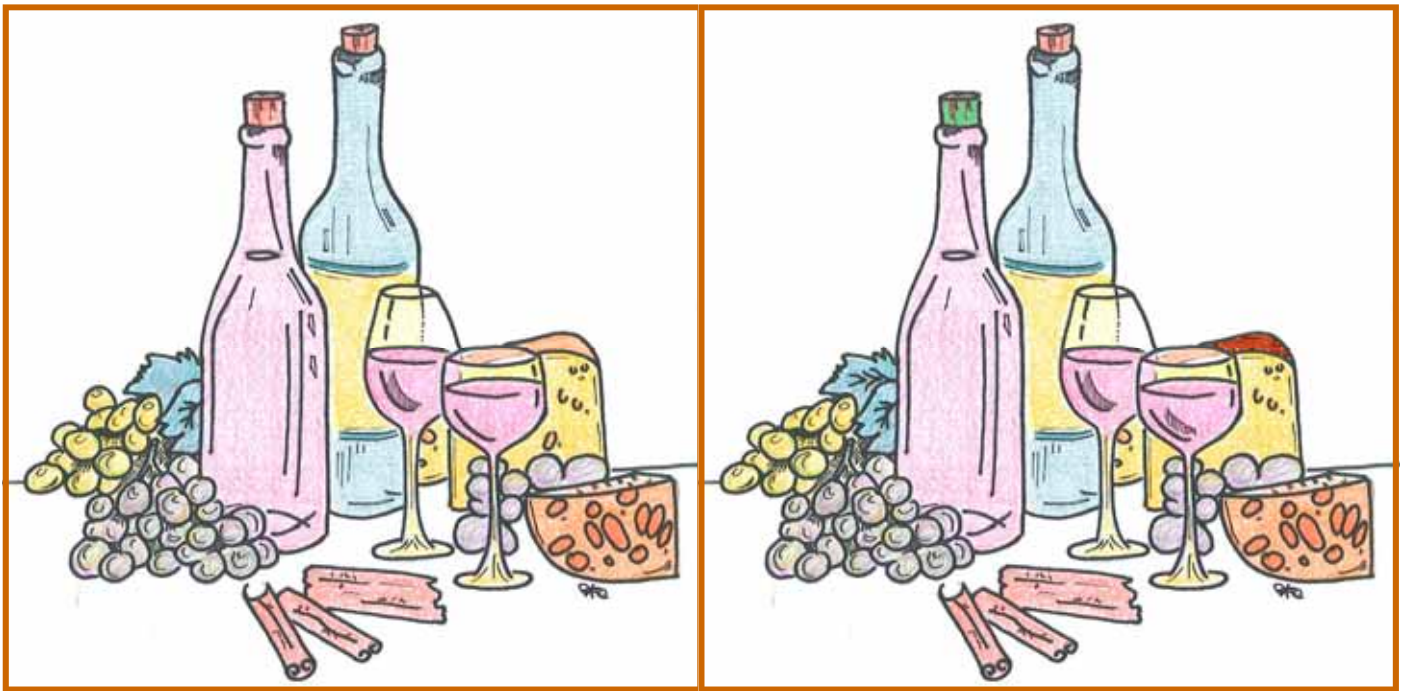


Uneix els flocs

Aquí teniu dos tipus de flocs de neu. Els heu d'unir de forma alternativa, com s'indica.



Troba les 7 diferències



De què parlem?

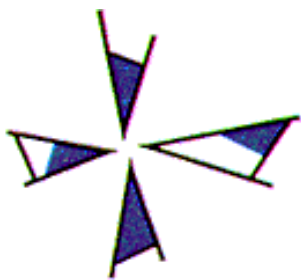
1 Formatge que es prepara amb llet d'ovella, de cabra o de vaca i aiguardent o un altre licor.

2 Part líquida i transparent que s'obté després de fer quallar la llet.

3 Formatge fresc que s'elabora amb el xerigot.

4 Planta amb flor del gènere *Cynara*. És una planta rústega i robusta de fins a dos metres d'alçada. Té fulles lobulades i glauques. S'utilitza tradicionalment per fer quallar la llet

Solucions: nervís d'una fulla, forat del formatge, color del formatge, color de la copa, dibuix ampolla rosa, color de la crosta del formatge.
 De què parlem:
 1 Formatge de tupí. 2: Xerigot. 3: Brossat. 4: Herbacoli.



fundació
sant hospital
la seu d'urgell