



Ajuntament de Copons

Camí Ral

Butlletí informatiu i d'opinió Vila de Copons

Febrer de 1996
Número 1

Editorial

Ho dèiem en el programa electoral, si entrem a l'Ajuntament, editarem un butlletí informatiu per donar compte de la gestió municipal, el que s'ha fet, i el que hi ha previst de fer; obert a les entitats, associacions i veïns en general, perquè tothom hi pugui dir la seva.

Pensem que és un instrument important per a qualsevol poble que vol millorar culturalment i socialment. Significa dotar-se de canals de comunicació propis. El poder compartir notícies, successos, opinions, històries i les activitats que caracteritzen la vida social del poble.

Volem que sigui també la porta oberta, el crit d'aquella persona que se sent perjudicada o ofesa pel comportament d'altres, fins i tot de la mateixa administració. Esperem que, amb la mateixa intensitat, serà el canal a l'hora de difondre antics i nous projectes que ajudaran sens dubte a millorar el poble.

Per la nostra part és també una nova manera de dir "*t'estimo Copons*".

Volem agrair, sincerament, les col·laboracions i aportacions que han fet possible aquest primer número, i demanar-vos que per al proper butlletí, que està previst editar coincidint amb la Festa Major d'agost, ens envieu ja des d'ara tots aquells articles i fotografies del vostre interès i que tenen a veure amb Copons. Mirarem d'anar fent un arxiu amb les millors fotografies que ens arribin i també amb els articles. Esperem, així, contribuir a l'enriquiment del patrimoni cultural del poble.

Consell de Redacció

Copons el meu poble

Sant Pere

ADF

Activitats 95

Festa Major 95

Joventuts Feréstegues

Grup de teatre La Barraca

Dietètica o l'art de menjar correctament

Opinió

Imatges pel record

Llom farcit de prunes

Copons, El Meu Poble

Breus pinzellades
de la història de Copons

Text: **Club Escolar 3C**
Foto: **Maria Pujabet**



Hom diu que l'origen de la nissaga dels Copons és romà.

En temps de l'emperador August, just quan l'any 44 abans de Crist prengué el nom d'Octavi al ser adoptat com a fill pel seu oncle Juli Cèsar, vingué a les nostres terres, procedent de Tívoli, ciutat italiana de la regió del Laci, un tal Caius Coponis, noble patrici, amb el ferm propòsit d'establir-se a les terres dels Laietans i Lacetans.

És el primer Copons a Catalunya, possible engendrador de l'estirp o llinatge de la casa dels Copons.

El poble de Copons, però, és fill de l'aigua i el camí. Perquè va néixer en la confluència de dos rius i a la cruïlla de camins de trànsit estratègic. Es va establir una mena d'hostal o taverna (en llatí Caupona) per acollir els tráginers, viatgers, comerciants i mercaders que feien el camí de les terres de la costa mediterrània cap a la vall del Segre, tant cap a la part del Pirineu com pels altiplans segarrencs que menen cap a la terra ferma de ponent.

Aquest és, doncs, l'origen de l'actual Copons, que va formar-se a partir de la seva plaça Major, al peu del pujol on es va aixecar un castell.

Copons cobra personalitat jurídica l'any 1010, immediatament després de l'expedició dels catalans a Còrdova per ajudar una de les faccions que es disputaven el califat a la mort d'Al-Mansur. Els catalans van saquejar Còrdova i van tornar amb abundants riqueses. Són més o menys les dates en què Copons comença a tenir castell.

Sunifred de Montfalcó signa les vendes d'unes vinyes de "Castro Chopons" el 1035.

L'any 1140 el comte Ramon Berenguer IV de Barcelona va concedir a Guillem de Copons el títol de Senyor de la Vila de Copons, amb les armes del seu escut.

Ell escollí: sobre camp de gules, tres copons d'or, gringolats d'una serp de tres caps de sinople a cada un, amb la llegenda: "Edomitum Virtute Vitium" (dominem el vici amb la virtut), que per sempre més ha estat l'escut i el lema de la casa de Copons i també ha passat a formar part de l'escut de la vila.

Sant Pere de Copons

Text: **Emili, Bet i Peret**
Dibuix: **Ian**, (1982)

Des de Sant Pere volem sumar-nos a la iniciativa d'editar aquest butlletí informatiu de Copons, perquè... també "som poble", i tenim un valuós patrimoni que preservar: la riera, el pont, els camins, carrers, arbres, marges... i una preciosa ermita.

Una ermita que, si no s'arregla, s'ensorrarà. S'han mogut algunes pedres de l'absis i l'altell del cor, i hi ha perill que caigui algun dia i algú s'hi faci mal. Tampoc l'entorn de l'ermita és, precisament, un exemple de conservació del patrimoni. Però hem de pensar que cadascú fa el que pot i sap (el temps s'encarrega de fer la resta).

Tot i així, ara, en mig de l'hivern, Sant Pere té un encant brutal! Les pedres centenàries. El record d'uns avantpassats que sabien treure'n pa, mel, vi, ametlles, oli... i els quedava força per aixecar, pedra sobre pedra, un temple al Déu Creador.

Diuen que l'ermita existia ja cap al segle XI (fa uns mil anys). Les cases que avui l'acompanyen són del 1700 en endavant. Anteriorment el poble estava situat a Sant Pere vell, pujant, a mig camí, a mà dreta.

Ens explica el Peret de Cal Siscu que a principi de segle (anys 20), hi havia vuit cases, quatre d'habitades: Cal Solà, amb unes vuit persones, Cal Ros, uns set més, Cal Torrents i Cal Siscu, amb sis o set familiars cadascuna. És a dir, que s'aplegaven una trentena de veïns. Cal Rafel, Cal Soques, Ca la Seiraca

Aquest honor li fou atorgat per la conquesta de Tortosa als Serrains. I, a més, va ser nomenat batlle de l'esmentada vila.

Eren companys de Guillem de Copons: Ponç de Cervera, Guillem Ramon de Montcada, Bertran de Castellet, Pere de Setmenat, Arnau Mir de Pallars, Ermengard de Narbona, Bernat de Belloc i tants d'altres del quals parlen els documents aquell temps i les velles cròniques.

Consta que el rei Jaume, el Conqueridor, va fer estada a Copons el 29 de juliol de 1264 en un viatge que efectuava de Barcelona a Cervera, per arribar a organitzar el règim municipal de Lleida, amb la seva amant Sibil·la de Saga. El rei tenia 56 anys.

Hom parla que la casa era a Cal Reiet, cosa impossible perquè el carrer de la Vilanova no existia abans del 1.600. Tots els indicis ens porten a creure que va ser la casa que avui és a Cal Manset, que tenia entrada per la plaça Major amb uns porxos d'arcs dovellats, que avui no existeixen i, a més, tenia una capella que posteriorment es va conèixer com la capella pública de Sant Joan, on ara hi ha una plaça amb un jardinet, dedicada a aquest sant i al record de la capella.

Jaume I, a més, anava cercant homes per formar l'exèrcit que hauria de conquerir Múrcia un parell d'any més tard. Quan ho va fer va entregar les terres a Alfons X de Castella, en virtut del tractat d'Almizra, sense obtenir cap recompensa a canvi.

La vila de Copons a través dels anys ha passat a formar part de les cases de Rosselló, Pinós i Rocabertí, com reflexa l'escut municipal amb tres roses, tres pinyes i tres "rocs" heràldics (tres peces d'escacs).

La fàbrica de paper més antiga d'Europa es va fer a Xàtiva el 1158 i la més antiga de Catalunya és a Copons. La primera referència d'un molí paperer a terres catalanes data de 1193. Es tracta de la concòrdia celebrada entre Ramon d'Albarells, Bertran de Montfalcó i Berenguer de Copons sobre l'aprofitament de les aigües del riu Anoia per a posar en funcionament un molí de "papirum" al Raval de Copons.



i la del costat de Cal Torrents són les quatre en què no vivia ningú.

Així va poder fer-se el pont sobre la riera de Sant Pere (l'any 39, fins acabada la Guerra Civil). Paletes de Copons, veïns de Sant Pere, Comalats i masies en van ser els enginyers.

Fins als anys 70 segueix havent vida familiar a Sant Pere i, després d'uns anys de no viure-hi ningú, torna ha haver-hi caliu a dues cases, a partir dels anys 80 fins avui.

De les vuit cases en queden cinc i, d'aquestes, dues són ocupades per tres veïns (Cal Siscu i Cal Rafel).

En successius articles anirem donant compte del passat i present de Sant Pere. Esperem amb això redreçar la tendència a l'abandó i contribuir, així, a preservar aquest lloc mil·lenari que ha donat pa, alegries i fatigues als seus habitants al llarg de molts segles.

Agrupació Defensa Forestal

Text: **Toni Marimon**

Les agrupacions de defensa forestal són associacions de caràcter civil integrades per ajuntaments, titulars forestals, voluntaris i associacions que tinguin com a finalitat la defensa de la natura. La idea bàsica de l'**ADF** és la d'aprofitar la proximitat i coneixença del terreny dels seus membres per prevenir i lluitar contra els incendis forestals.

Les ADF comencen a implantar-se en el territori català a partir de l'any 1986, que fou fatídic pel que fa a incendis forestals (recordem la data del 6 de juliol, en què una part molt important de la comarca es va veure afectada). Aquesta implantació es produeix perquè el govern de la Generalitat, coneixedor de l'experiència de diversos municipis que havien començat a agrupar i coordinar els veïns en la lluita contra el foc, va creure que les ADF podrien ser funcionals i va fomentar la seva creació mitjançant unes subvencions per poder constituir l'associació i mantenir-la.

Durant els anys de funcionament de l'**ADF** de Copons s'ha adquirit material i s'han fet un seguit d'actuacions que s'han pogut finançar amb subvencions rebudes de la Generalitat de Catalunya i de la Diputació de Barcelona. S'ha comptat amb el suport de l'Ajuntament, que en la majoria de sol·licituds de subvencions ha hagut d'avançar els diners per poder realitzar les actuacions i així, un cop fetes, poder-les justificar i rebre els diners de l'administració autonòmica.

Material adquirit:

Una cuba d'extinció de 3.500 litres d'aigua i una altra de 1.000 litres de capacitat

Una anivelladora per a l'arrencament de camins

5 transmissors portàtils connectats a la xarxa comarcal de les ADF

3 transmissors mòbils connectats a la mateixa xarxa

12 motxilles de 15 litres d'aigua

2 moto-serres i una desbrossadora

Actuacions realitzades:

Col·laboració econòmica en l'arranjament de la bassa del molí de dalt

Junt amb l'Ajuntament, la instal·lació d'un hidrant

Contractació d'una plaça de vigilant forestal durant l'estiu del 1995, amb l'ajut de l'Ajuntament

Segons els Estatuts de l'**ADF** la junta ha d'estar formada per un president, que ha de ser l'alcalde, un vice-president que ha de ser el regidor de Governació, un mínim de 5 vocals i dos vocals de l'Ajuntament.

Actualment la junta està formada per les següents persones:

President: **Jordi Bertran i Montaner**
Vice-president: **Toni Marimon i Gabarró**
Coordinador: **Marcel Aparisi i Ramon**
Vocals: **Pere Puig i Izuardo**
Xavi Aparisi i Ramon
Eduard Vila i Pujols
Emili Calvet i Casadesús
Joan Expósito i Martos
Albert Gras i Rius
Vocals Ajuntament: **Daniel Garcia i Farrés**
M. Rosa Gusi i Castellví

d'Activitats i Actes

juny

- 17 Ple constitució del nou Ajuntament
- 19 Obertura temporada piscina
- 23 Portada des d'Igualada de la flama del Canigó
- Revetlla de Sant Joan a la plaça Major
- 25 Joventuts Feréstegues: excursió al Molí de la Roda
- 26 Ple extraordinari

juliol

- 8 Joventuts Feréstegues: excursió al Parc Nacional d'Aigüestortes i estany de Sant Maurici
- 10-28 Cursets de natació a la piscina municipal
- 15 Creació de dues places de suport a l'ADF, per a dos mesos
- Sopar de caramelles a la plaça Major
- 19 Constitució de la nova junta de l'ADF
- 23 Joventuts Feréstegues: excursió als estanys de Tristaina (Andorra/França)
- 26 Demostració pràctica de l'ADF, al poliesportiu i a la bassa
- 27 Ple extraordinari
- 29 Revetlla de Sant Jaume, a la piscina municipal

agost

- 1 Creació d'una plaça provisional d'agutzil
- 7-16 Actes de la Festa Major: Campionat de futbol sala - Campionat truc de 6
- Concurs fotogràfic - Taller de circ - Excursió a Sant Pere de Comalats
- Cursa de bicicletes - Repic de campanes - Competició de natació - Play/back
- Tir al plat - Cercavila - Espectacle infantil - Gran ball de nit - Vermut/concert
- Teatre - Cursa popular - Disco-mòbil - Sardanes/vermut - Futbol - Concert tarda
- Ball de vetlla - Tombola de catequesi - Futbol marcià - Sopar fi de festa
- Espectacle de màgia

setembre

- 2 Sopar a la Guardiolada
- 9 Futbol: Hostalets de Pierola, 1 - Copons, 1
- 16 Futbol: Copons, 2 - Vallbona, 4-Sopar fi temporada piscina
- 17 Tancament temporada piscina
- 23 Futbol: Rebrot, 1 - Copons, 0
- 30 Futbol: Copons, 0 - Carme, 1
- Confirmació de set joves pel Bisbe de Vic, Josep M. Guix

octubre

- 1 Hereu i pubilla (Isaac Mateu i Berta Marginet), a la fira d'Igualada
- 7 Futbol: Penya Madridista, 3 - Copons, 3
- 14 Futbol: Copons, 2 - la Torre de Claramunt, 2
- 16 Ple extraordinari
- 21 Futbol: la Pau, 3 - Copons, 1
- 22 Excursió a Port Aventura
- 23 Ple extraordinari
- 27-29 Campionat de botifarra, organitzat per Cal Mai Tanquem
- 28 Joventuts Feréstegues: excursió a la fageda d'en Jordà i volcans d'Olot
- Futbol: Copons, 1 - la Poble de Claramunt, 4
- 30 Ple ordinari
- 31 Castanyada: concurs de panellets i ball a la Barraca

novembre

- 4 Futbol: els Prats de Rei, 5 - Copons, 3
- 1 Futbol: Copons, 1 - Fàtima, 3
- Sopar medieval a Guimerà
- 18 Futbol: Ateneu Igualadí, 2 - Copons, 1
- 25 Futbol: Copons, 2 - Montserrat, 2
- 26 Participació de coponencs en la 7a Cursa de l'Esquiador (Igualada - Capellades)

desembre

- 3 Futbol: la Llacuna, 5 - Copons, 1
- 9 Futbol: Copons, 0 - Tous, 6
- 14 Guarniment dels carrers amb 25 arbres de Nadal
- 16 Futbol: Ca n'Aguilera, 3 - Copons, 3
- 17 Presentació/demostració de la nova gamma de motos Gas-Gas, al Refugi de Cal Saül
- 18 Encesa de l'estrella del campanar
- 22 Ple ordinari
- 23 Concert a la Barraca, a càrrec del grup barceloní "Sr. Làtex"
- 24 Missa del Gall, amb la gent del Cau d'Igualada
- 26 Recollida de cartes pel Patge Faruk, al teatre
- 31 Sopar de Cap d'Any, a la Barraca

gener

- 5 Cavalcada de Reis
- 7 Futbol: Poble Sec, 3 - Copons, 2
- 13 Futbol: Copons, 3 - Montbui, 7

Festa Major

1995



Text: M. Rosa Gusi
Foto: Rita Baliu, Rosa Gusi i Ramon Serra



Amb entusiasme i il·lusió vam preparar la **Festa Major**. Per a nosaltres fou un gran repte, encara que ja hi havíem col·laborat durant els darrers anys. Aquest any, però, va ser especial, ja que els joves érem al capdavant, assumint totes les responsabilitats.

Va ser una **Festa Major** plena d'actes lúdics per al gaudiment de tothom, i creiem que va resultar tot un èxit. Coponencs i estiuejants ens ho vam passar d'allò més bé, i pel que fa al pressupost també va ser un èxit perquè, encara que va ser elevat, vam aconseguir cobrir totes les despeses.

Finalment, volem agrair la col·laboració que vam rebre per part de tothom.

Gràcies !

Comptes Festa Major 1995

Ingresos

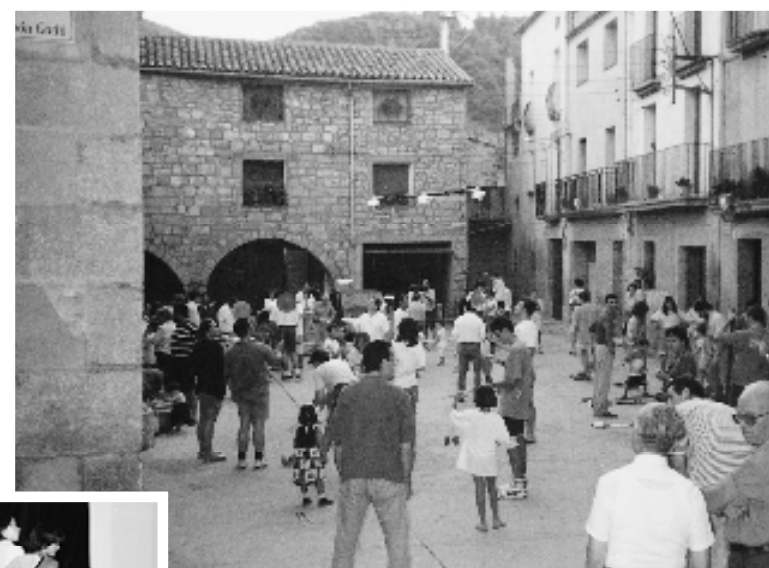
Col·laboració Ajuntament	136.310
Col·laboració particulars i empreses	94.600
Tiquets taules	531.000
Tiquets sopar fi de festa	267.000
Entrades	114.495
Bar	700.541
Rams i fanalets	56.800
Conill porquí	79.000

Total 2.006.749

Despeses

Cercavila, Portàtil FM	60.000
Espectacle infantil Pera Llimonera	125.000
Ball de nit orquestra Simpathy	250.000
Concert-vermut	60.000
Teatre La Barraca	60.000
Orquestra Nocturna	425.000
Lloguer taules i cadires i transport	42.744
Espectacle sopar	80.000
Factura Albert Mas	454.238
Factura Pedraforca	54.420
Premis efectiu concursos	48.000
Rams	13.669
Factures Ports Salles	15.162
Societat General d'Autors	41.993
Sopar fi de festa	132.500
Despeses diverses	111.316

Total 2.005.362



Joventuts Feréstegues

Secció de muntanya del Centre Instructiu Coponenc

Text: **Ramon Serra**

Som un grup excursionista que va néixer ara fa tres anys. Tot va començar per iniciativa de la nova junta de la Barraca, la qual va entrar amb nous aires i ganes de fer moltes coses. L'esmentada secció va ser un dels seus primers fruits, i ha continuat amb empena fins ara.

Les activitats que hem portat a terme són moltes i diverses. La nostra intenció era fer una sortida cada mes, però no sempre ha pogut ser així, ja que és un xic difícil lligar-ho tot: muntar l'itinerari; llogar material, si cal; disposar de prou cotxes, si la ruta es fa fora del poble... Però, de tota manera, podem estar satisfets, ja que el nombre d'excursions en aquest període ha estat en total de vint-i-sis. Si fem un petit resum us podem dir que quasi la meitat d'elles les hem realitzat al terme de Copons els diumenges al matí. Han estat adreçades, sobretot, a la gent que volia visitar racons que actualment estan un xic oblidats, i descobrir-ne de nous. Entre altres llocs, hem anat al Forn del Guix, Pont Vell, Gorg Salat, Cova d'en Marimon i Casulleres, Pi del Quildo, Viladases, Sant Pere de Comalats... i sense oblidar-nos de les fonts, com la d'en Dígol, de les Fontanelles, del Jonqueret, de cal Teixidor, de la Boixeda, de la Salamandra, o la de Sant Joan.

Paral·lelament a totes aquestes excursions n'hem fet d'altres on caminar no era el principal objectiu, ja que també es tractava de netejar l'entorn d'alguns paratges, els quals es trobaven en un estat molt lamentable, com és el cas de la Font de la Canal, Font de la Vila i Gorg del Nafre; o de tallar verdisa, tal com vam fer al camí de la Font del Freixe.

La resta d'excursions les hem fetes per llocs molt diversos, però principalment al Pirineu i pre-Pirineu. Aquestes ja no són matinals. La durada va des d'un fins a quatre dies i es passa la nit en refugis de muntanya, bordes o fent bivac.

Hem gaudit del paisatge de la serra del Boumort, del massís de Sant Honorat, del Parc Nacional d'Aigüestortes, del massís de Cotiella (Osca), dels estanys de Tristaina (Andorra/França), de la fageda d'en Jordà, dels volcans d'Olot..., tot pujant la Punta Alta (3.014 m), Guins de l'Ase (2.960 m), Pala Alta de Serra-der (2.982 m), Pica d'Estats (3.143 m), Montcalm (3.077 m), Pic de Peguera (2.982 m), Pic Forcat (2.862 m)..., hem fruit de la immillorable vista que s'obté des del cim d'una muntanya.

S'ha participat també en diverses curses populars de l'Esquiador, organitzades per la UEC-Anoia, amb l'obtenció de bons resultats, ja que en la de l'any 1994 (Igualada-Copons) en Marc Riera va quedar primer classificat de Cros infantil, i la Mònica Gudayol tercera de BTT sènior. En la de l'any passat (Igualada-Capellades), la Mònica va repetir el tercer lloc en BTT sènior.

Ja per acabar, cal dir que tenim moltes excursions pendents i que estem oberts a qualsevol tipus de suggeriment que ens vulgueu fer, sempre que estigui relacionat amb la muntanya, per poder-la portar a terme si està dins de les nostres possibilitats.



Grup de teatre La Barraca

Fem una mica de memòria

Text: **Rita Baliu**, *Grup de teatre la Barraca*

*El grup de teatre la Barraca va néixer l'any 1993, i fou una iniciativa de la **Francina Cirera**. Va venir a casa, aquí a Copons, per proposar-me de formar un grup al poble. La idea em va semblar engrescadora, tot i que em feia una mica de por posar-me al davant, ja que no havia dirigit mai res. Jo, la Rita, era una actriu d'un grup de teatre d'Igualada anomenat Teatre en Trànsit que havia interpretat diversos papers al Cafè Teatre, a diferents teatres i a sales de festa. També havia participat en obres còmiques, dramàtiques, poètiques, etc. Vaig estudiar tres anys a Barcelona a la Galeria del Born i vaig fer diversos cursos monogràfics de dansa, mim, veu i expressió. Però el més important per a mi és la passió que sento pel teatre i les ganes que tinc de fer-ne.*

*El Grup de Teatre la Barraca es donà a conèixer aquí al poble durant la Festa Major d'agost de l'any 93, amb **Adrià, un torero català***

Gener 94, Festa Major d'hivern:

La Nau

Juny'94, revetlla de Sant Joan:

Uns follets varen obrir el sopar, portant el foc i dansant. Després unes pubilles varen dur les coques, tot amb la música de la *Nit de Sant Joan* d'en *Jaume Sisa*.

Juliol 94:

Un company de la Francina és convidat pel grup a representar el seu monòleg: **Senyores i Senyors**, l'actor es diu *Ignasi Jené*.

Agost 94, Festa Major d'estiu:

Un fanàtic del Barça; aquesta obra l'hem feta als Prats de Rei, a Ca l'Avi (Pla del Penedès), a Guissona i a l'Espelt.

Tardor 94:

Som els responsables de dur a la Barraca el grup musical **777**.

Nadal 94:

Operació Betlem, representada a la Barraca.

Gener 95, Festa Major d'hivern:

L'S.

Carnestoltes 95:

També som els responsables que a la Barraca hi hagi disfresses i ballaruca amb la música que ens posa tota la nit l'**Albert Gras**.

Abril 95:

També som els responsables de dur al teatre els **U-Tòpics**, nit de música; ens encarreguem també del bar que es va muntar dins del teatre.

Agost 95, Festa Major d'estiu:

Participem al Play-Bak amb cabaret.

Teatre amb **Especialitat en Homes**.

Disco-Mòbil del dilluns a la nit, altre cop l'**Albert** és qui posa la música.

Castanyada 95:

Representació d'un fragment còmic de l'obra de **Don Juan Tenorio**.

Desembre 95:

Concert **Sr. Làtex**

Gener 96, Festa Major d'hivern:

El **Jardí abandonat**, de Santiago Rusiñol

*I ara voldria aprofitar per dir-vos que el **Grup de Teatre La Barraca** està obert a tot aquell que desitgi formar-ne part i que tingui ganes de treballar. També vull donar les gràcies al poble de Copons pel suport que ens dóna sempre que representem una obra. Gràcies a tothom.*

Dietètica o el art de menjar correctament

Text: **Dr.José Luis Díaz Soro**, Metge titular de Veciana i Copons

Per a l'home del carrer s'han posat des de fa pocs anys de moda les paraules com colesterol, sucre, diabetis, greixos, etc. Però han estat assumides per cada persona de manera molt diferent.

La diabetis (augment patològic de sucre o glucosa a la sang) o la dislipèmia (o hipercolesterinèmia o augment patològic de colesterol a la sang) suposen, com s'ha descobert en estudis realitzats des de fa dècades, malalties silencioses, aquelles que no produeixen dolor, però que van castigant l'organisme dels éssers humans, desgastant-los i envellint-los de manera molt més ràpida que els que no estan afectats per aquests transtorns.

I com que no són dolorosos els pacients responen -uns correctament i els altres a mitges- els consells del metge. I el metge i fins i tot el pacient coneixen els efectes d'aquestes malalties, i dic els pacients perquè tenen coneixements sobre veïns, amics o familiars que han patit un infart de miocardi prematurament o una trombosi cerebral o els senyals d'una arteriosclerosi en què les facultats mentals es van deteriorant.

Ja sabem que hi ha altres malalties, unes molt freqüents com els refredats o la grip, però no són tan greus; existeix el càncer i els accidents de tot tipus, greus i fins i tot algunes vegades mortals, i són aquestes les que tothom tem i respecta.

Però, paradoxalment, diabetis i dislipèmies són més freqüents i a la seva manera mes agressives si no es posa correcció en tots els casos, amb una dieta correcta i estricta i, ocasionalment, amb medicaments; ens hi juguem la qualitat de vida.

I el més important no és que solament els afectats per aquestes malalties respectin la dieta de manera bastant rigorosa, sinó que tots els altres hem de tenir educació dietètica a l'hora d'asseure'ns a la taula.

I no advoco per eliminar el nostre amic el porc i els seus derivats, tan saborosos com rendibles en medi rural. Però és convenient reduir els seus greixos en l'alimentació, eliminar l'antigament respectada cansalada, combinar la nostra cuina amb altres animals de criaça, i augmentar les racions de peix en els nostres plats, quant a les dislipèmies.

Respecte a la prevenció de la diabetis seria bo que des de petits dosifiquéssim el sucre que ingerim, amb la reducció de cullerades i la disminució de galetes, pastisseria i derivats, encara que, tret dels pacients diabètics, no cal eliminar-los totalment. La bona cuina i la bona taula no estan renyits amb tots els aliments, però els excessos es paguen “cada vegada més car”.

No oblidem l'obesitat, i no per motius estètics, sinó perquè a més de perjudicar la nostra salut de manera directa, eleva les possibilitats de patir dislipèmies i diabetis.

En futurs números d'aquest butlletí podem entrar en més detalls, però per avui donem aquesta petita nota, un canvi de plantejament dietètic que el nostre organisme agrairà en propers anys en gallardia física i mental.

No oblidem, per finalitzar, la conveniència de poder realitzar senzilles revisions per descobrir a temps la possibilitat d'estar patint les malalties que hem esmentat.

Camí Ral

Butlletí Informatiu Vila de Copons

Edita:

Ajuntament de Copons, Àrea Municipal de Cultura

Disseny i maqueta:

ESPAI GRÀFIC

Correcció lingüística:

Servei Comarcal de Català

Dipòsit legal:

B-7571-96

Publicació periòdica / Distribució gratuïta

Ajuntament de Copons

c. Àngel Guimerà,10

08281 Copons

Tel. / Fax (93) 809 00 00

L'Eco del passat

Text: **Neus Sanz**

Hi ha moments a la vida que una trista llàgrima ens retorna el passat i no ens deixa oblidar.

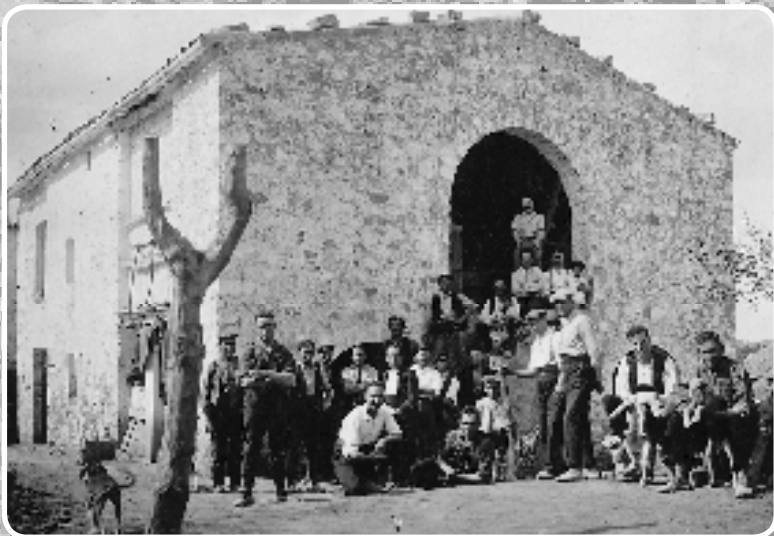
No vol que ens oblidem d'aquella infància en què tots érem tan innocents i tan ignorants. Ignoràvem tot el que ens envoltava des dels deures fins al no somiar.

Tots sabíem somiar i tots somiàvem amb seguretat el que seríem de grans... Tots explicaven els seus somnis; jo, segurament, també explicava els meus. El que sí és ben cert és que arriba un dia, i no saps per què, que deixes de somiar amb tot. Aquella edat de només pensar en jugar ja s'ha acabat, i encara que la innocència no la perdís del tot, tampoc et serveix de res mantenir-la.

Ara, quan mires enrere, no és nostàlgia exactament, ni gelosia per estar creixent, és un no sé què, que de vegades et fa plorar per alguna cosa que has viscut i que agraeixes haver estat tu.

I ens els dies d'avui, d'allò ja no queda res; et trobes amb uns altres dies que et fan ser igual a tots els que t'envolten. I, sense voler, acabem sent persones que ens disfressem cada matí per sortir al carrer. Només ens diferencia el paper que ens envolta i el llaç que ens guarneix.

I no vull perdre el record, però sí és veritat que amb l'edat se sent més fort l'eco del passat...



Llom farcit de prunes

Ingredients:

1 Kg de llom en un tros
150 g de prunes
1 ceba
1 porro
1 pastanaga
1 tros d'api
1 tomàquet madur
1 gra d'all
3 pomes
50 g de pinyons
250 g de xampinyons
1/4 de litre de caldo
1 tasseta de xerès

Es forada el llom pel mig i s'omple amb les prunes ben apretades, s'enrosseix el llom en una cassola d'oli calent, es treu i s'hi posa la sal i el pebre.

Aprofitant aquest oli es saltegen les verdures tallades a trossets i es fa el sofregit amb el tomàquet. Seguidament s'hi torna a posar el llom amb el xerès; quan està evaporat hi tirem el caldo i ho posem al forn amb una cassola tapada, entre tres quarts o una hora a 180°C. Mentrestant preparem els xampinyons passant-los per la paella juntament amb els pinyons, pelem i tallem la poma a quadrets petits, després la posem al forn amb una mica de mantega fins que quedi toba. Quan el llom ja està cuit es treu el suc i es deixa refredar per poder-lo tallar prim. Tot el suc de coure el llom el passem pel xino, i barregem els xampinyons i els pinyons; reguem el llom i el guarnim amb la poma al voltant.

Abans de servir-lo el posem uns minuts al forn per presentar-lo calent.

Aquesta recepta, si es fa amb paciència, és deliciosa.

"Bon profit"
Dolors Farrés