



més que muntanya

sefm 172

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc
www.sefm.cat
març - juliol 2024

NOVEL·LA **PEL·LÍCULES** **PSICOLOGIA**
SALUT **ART** **FAUNA**
POLÍTICA **FILOSOFIA**
MANGA **CONTES**
ESPIRITUALITAT **FLORA**
VIATGES **TEATRE**
S,CD
CIÈNCIA **BIOGRAFIES**
COMICS **ANTICS** **GUIES** **NATURA** **INFANTIL**

HISTÒRIA **POESIA** **OD** **JUVENIL** **MÚSICA** **CUINA**

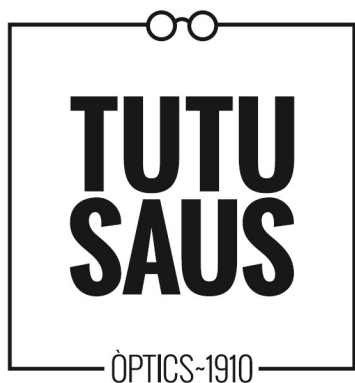


LA PILA DE LLIBRES
 VENDA DE LLIBRES DE SEGONA MÀ

ON SOM?



Contact:
 C/ Francesc Tarrega 9, 08027 Bcn
 93 528 34 26 | 693101633
 Dilluns a divendres: 10-13.30 | 17-20
 Dissabte 10-13.30
 @lapiladellibres



TUTU SAUS
 ÒPTICS-1910

Còrsega 671
 Telf.934562201

Rogent 80
 Tel.934351277



SECCIÓ EXCURSIONISTA del FOMENT MARTINENC
 C/ Provença, 591-593 - 08026 Barcelona
 Tel: 93 4357376
 www.sefm.cat - info@sefm.cat

Portada: Grup de Senderisme GR-1 Etapa 7 Sant Pau de Segúries

Autor: Jaume Figuera

Disseny portada: Jaume Figuera

Contraportada exterior: SEFM - Dones i 3000

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 11 i 15 a 19:** Article i col·laboracions **Pàg. 12 a 14:** Fotos activitats **Pàg. 2 i 5:** Anuncis

Edició i compaginació: Jaume Figuera

EDITORIAL

No havia pensat mai que hauria d'escriure l'editorial d'aquest butlletí, perquè no pensava formar part de la Junta, però aquí estic i contenta d'haver acceptat, crec que val la pena donar continuïtat a les coses que van bé: cada cop n'hi ha menys. També haig de dir que formar part d'aquesta Junta, amb les persones que la constitueixen, és un plaer.

S'acosta l'estiu i les ganes d'anar a la muntanya. Els esports que es desenvolupen en el medi natural depenen en gran manera del clima. En els darrers anys estem comprovant que diverses perturbacions afecten els nostres esports i que és possible que augmentin, cosa que ens obligarà a adequar-nos a aquests canvis i prendre consciència, sobretot per la nostra seguretat i la de tothom.

Les nostres muntanyes s'estan mostrant molt sensibles al fenomen del canvi global, el retrocés de les glaceres, els canvis en la vegetació, grans borrasques, elevades temperatures, etc. Cal evitar riscos: risc d'incendis, inestabilitat meteorològica, onades de calor, riudes, inundacions i més.

És imprescindible la seguretat, una adequada equipació, una bona preparació física i hidratació, tenir present la informació dels mitjans meteorològics, les seves previsions per no arriscar més enllà de la nostra preparació. Cal portar sempre el material necessari per a cada activitat.

Tenir molt en compte les zones de risc, caiguda de roques o allaus, glaceres que han perdut la capa de neu i ara sols tenen glaç, possibles crescudes d'aigua per tempestes sobtades.

Aquests canvis, en moltes ocasions, fan malbé els senders, destrossant boscos i s'emporten la senyalització, cal tenir en compte que algunes guies de muntanya poden estar una mica desfasades. Busquem informació prèvia. Cal caminar segurs.

Bon estiu!

M. Teresa Vidal Creus

RESPONSABILITAT I COMPROMÍS

Uns mesos després de la renovació de la Junta Administrativa de la Secció Excursionista faig balanç del camí recorregut fins a la cloenda de la temporada a 5 de juliol, i sense afany d'autoenganyar-me, només puc dir que la SEFM va endavant, no va sola, perquè calen persones responsables i compromeses amb el funcionament del dia a dia, amb noves idees per poder oferir-les a tothom i poder-les fer efectives, tot i això, tinc la certesa de què les tenim, compartint l'equip a junta i en l'entorn més proper, disposades a fer possible allò que ens uneix, allò que ens agrupa per tal de poder oferir-vos tota la variada programació d'activitats dins d'un ventall prou ampli perquè ningú pugui quedar exempt de poder participar en alguna de les activitats programades.



Marxa nòrdica setmanal, sortides en família, sortides clàssiques, sortides culturals, paisatges viscuts, senderisme GR1, manteniment del GR83, noves sortides de 100 cims i muntanya amb Dones i 3000, Carta Blanca al soci, la Cursa, activitats amb altres entitats com Barnatresc i Naturtrecs, Camins d'Ateneus..., i més.

Continguts actualitzats a www.sefm.cat amb més de 45000 visites, el calendari, els butlletins.

Enguany l'escut brodat de la secció excursionista com a obsequi a la participació per a tothom que hagi compartit amb tothom alguna de les activitats.

I si, la secció va endavant i ho veiem quan s'omplen els autocars al cap de poc temps de proposar una activitat, quan algú s'acosta durant una caminada i t'agraeix la tasca executada, o s'ofereix a donar suport com a voluntari a qualsevol proposta, o a participar-hi, o quan es creen vincles de companyonia, de solidaritat i d'amistat entre persones que acabem compartint quelcom més que la dèria per la muntanya i la natura.

Gràcies, ja que a vegades aquesta proximitat fa que la tasca sigui menys feixuga i més engrescadora, i ens dona la força necessària perquè a pesar de tot allò que a vegades pot entorpir el bon funcionament, no pari la màquina

Vicepresident d'Activitats

Junta Administrativa

DONES I TRES MIL ...

Continuem l'aposta, i per què no?

Som fortes, tenim ganes i ens veiem capaces per a assolir els reptes que ens posen davant les nostres crestes, serralades, valls, carenes, cims, pics, colls... , és a dir, tota la geografia d'aquest petit país.

Es per tot això i per l'afany de conèixer el territori que ens proposem, des de la SEFM, fer un cycle mitja i alta muntanya on aprendrem les unes de les altres i on podrem organitzar itineraris per terrenys de diferents exigències, programar bé les sortides amb el suport dels més experts evitant, al màxim els riscos i indicant en cada moment el nivell de dificultat de cada una de les sortides proposades

El projecte vol aprofitar aquests mesos de bon temps, que els dies son més llargs i les temperatures no son tan extremes per iniciar-nos a l'alta muntanya.

Ens reunirem un cop al mes amb les propostes que tinguem en ment i les exposarem sobre la taula per a estudia-les, saber el grau de dificultat i sobre el mapa escollir el recorregut les possibilitats de fer-les efectives

Vinga, animeu-vos i no deixeu escapar Dones i tres mil, volem donar continuïtat al projecte amb molta il·lusió i entusiasme.

Mònica Pedret



NAVAS
CLÍNICA DENTAL

c. Navas de Tolosa, 292-294 Entl 3ª
08027 Barcelona
Email: recepcio@clinicnavas.com

933 518 478
934 460 094
dilluns a divendres de 8.30 a 20.00h

I AIXÍ APRENC...

L'OBJECTE TOTTERRENY

Sabies quin sorprenent objecte és imprescindible en el kit del bon excursionista? Una brúixola? Sí, però no és aquest. Un mapa? També, però tampoc. Una capelina? Sí, és clar! Tot això és bàsic i segur que ja ho sabíeu, però l'objecte misteriós al qual ens referim és... la cinta americana! Sí, sí, és indispensable portar-ne sempre un rotlle, si no pregunteu al Jaume o a la Teresa que d'això en saben molt. Heu vist mai que porten a la motxilla? Doncs no us ho podeu perdre. Bé, si us esteu preguntant per a què serveix la cinta americana, preneu nota. Per fer reparacions d'urgència si mai s'estripa la tenda de campanya, l'anorac, una bota... el que sigui! I també per fer un torniquet si volem evitar una hemorràgia... És un totterreny: resisteix la calor i la humitat, és impermeable, es trenca fàcilment amb la mà i s'adapta a qualsevol superfície. A més del xiulet, la lot, la brúixola, una manta tèrmica i una navalla... la cinta americana no hi pot faltar mai a la teva motxilla! Que no la fas servir i vols treure-li una altra utilitat? Doncs la pròxima vegada que no puguis obrir un pot de vidre amb tapa de rosca, posa un tros de cinta que cobreixi més o menys la meitat de la tapa i estira del tros que quedi lliure. Ja veuràs com podràs obrir la tapa fàcilment. A què esperes a tenir la teva cinta americana?

ANEM A BUSCAR... GRATACULS !!!

A la tardor, en lloc d'anar a buscar bolets, o a més a més, per què no anar a buscar grataculs per fer-ne melmelada?

El gratacul, gavarró, gavarrera o gavarnera, entre altres noms, és el fruit del roser silvestre (*Rosa canina*) o roser bord. És un arbust que fa unes flors blanques o rosades molt boniques i a finals d'estiu, uns fruits vermellosos molt vistosos. I sabeu per què tenen aquest curiós nom? Perquè a l'interior tenen moltes llavors i uns pèls urticants... A la tardor és el moment de collir els fruits i preparar amb ells melmelada. És el típic fruit de bosc per collir també quan vas a buscar bolets, igual que les cireres de pastor o els aranyons. I una cosa molt interessant... és molt ric amb vitamina C.

Lluïsa Sanmartín

CICLE LLUÍS DOMÈNECH I MONTANER

L'any passat se celebrà el Centenari de la mort de Lluís Domènech i Montaner: arquitecte, polític, historiador, humanista i professor de Gaudí, Puig i Cadafalch, Jujol, Raspall, etc. Un homenot, com diria Josep Pla, l'obra del qual reclamava ser observada en deteniment i entesa en el seu context artístic, cultural i polític. El Centre d'Estudis Domènech i Montaner de Canet de Mar, especialistes en aquest autor, ens oferí un ampli ventall de visites guiades per endinsar-nos en la seva coneixença.

El projecte inicial només constava de les tres primeres visites. Malauradament l'activitat a Reus no es va poder fer i s'ajornà per al 2024. Enguany durant l'abril hem tingut 2 sortides més, la de Reus i, a finals de mes, la de Vic. L'any acabarà probablement amb una tercera visita. Si és així, la SEFM haurà celebrat el Centenari de Domènech i Montaner en dos anys i amb 6 visites guiades.

Aquest és el nostre petit homenatge a un home que oferí la seva creativitat, els seus coneixements, investigacions i pensaments a la renaixença de Catalunya com a país modern que encara el futur sense oblidar el passat.



1.Domènech i Montaner a Canet de Mar (febrer 2023)

Tot i que l'arquitecte vivia a Barcelona, cada any la família estiuava a Canet de Mar, poble natal de la seva muller i futura residència per a la jubilació. Visitarem aquest edifici i el Panteó Domènech i Roura del cementiri de Canet. Després vam observar els exteriors del Casino i la Casa Roura, obres també d'aquest autor.

2.Encàrrecs de Ramon Muntaner (maig 2023)

Ramon Muntaner era un dels propietaris de l'editorial Montaner i Simón i encarregà al seu nebot la construcció del tercer pis i la decoració del seu palau a Barcelona, ara Delegació del Gobierno a Catalunya.

En acabar ens traslladarem a Canet per visitar el Castell de Santa Florentina, residència de l'oncle. L'arquitecte transformà i amplià l'antiga masia dels avantpassats en una residència medieval i romàntica fusionada amb l'estètica modernista.

3.Reus (abril 2024)

El nostre protagonista deixà una empremta molt important a la ciutat de Reus: l'Hospital Pere Mata, la Casa Navàs, la Casa Rull i la Casa Gasull. A més, a la Casa Navàs, gaudí d'un xec en blanc per fer la reforma de l'antic edifici de plaça del Mercadal.



4.Vic (abril 2024)

Domènech i Montaner des del 1900-1906 es desplaçà nombroses vegades a la comarca d' Osona per estudiar sobretot l'art medieval. Li interessaven els edificis, la decoració i com era la vida en aquells indrets ja que foren una font d'inspiració molt important per a la seva obra. Totes aquestes observacions, les anotava en unes fitxes que ara es conserven des de l'any 2.000 al Col·legi d'Arquitectes de Catalunya. Vam recórrer les passes de l'arquitecte: Sant Pere de Casserres, el temple romà de Vic i el museu episcopal de la capital d'Osona.

Aquesta activitat ens ajudà a saber d'on provenia la inspiració de tot allò que havíem contemplat en les anteriors visites.

Isabel Reina

PROJECTE TICA

Compendi excursionista pirenaic, que després d'uns quants anys recorren en solitari el Pirineu i el Prepirineu català en Joan Mirabet Cucala ha editat i ens ha vingut a presentar a la SEFM. La seva guia TICA, és un itinerari circular de 640 quilòmetres que proposa recórrer en diverses etapes, en versions exigents i també en versions curtes i molt més assequibles tota l'àrea prepirenca.

Divendres 17 de maig a les 19.30 h a la sala d'excursionisme de la SEFM puntualment, es va fer la presentació de la guia de l'itinerari de muntanya TICA.

Després d'una acurada presentació de l'autor per part

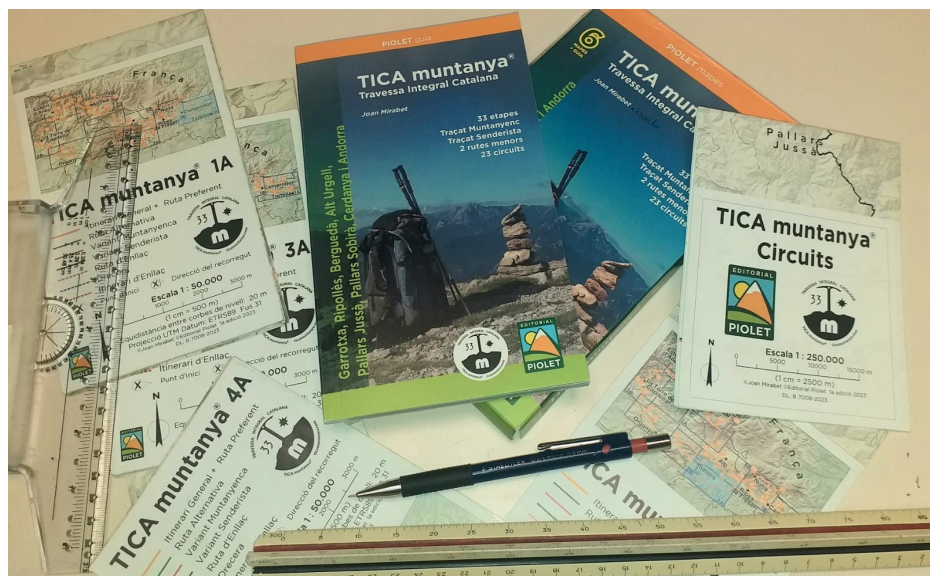


de la presidenta de la SEFM, M.Teresa Vidal, en Joan mitjançant un interessant PowerPoint ens va fer cinc cèntims del seu projecte etapa per etapa, esperonant-nos a descobrir-lo sobre el terreny, tot recorrent les etapes de l'itinerari que ens proposa. Tant les de nivell senderista, com les de muntanya, segons les nostres condicions físiques.

En acabar va respondre a les qüestions i dubtes de tothom qui va intervenir i va cloure la xerrada amb algunes anècdotes i vivències que van ocórrer durant el procés de creació d'aquest engrescador document.

Des d'aquí us encoratgem a intentar iniciar la travessa prepirenàica en qualsevol dels seus recorreguts o etapes d'una, dues o més jornades.

A la biblioteca de la SEFM trobareu varis exemplars d'aquest document, així com una variada col·lecció de la topografia necessària (per poder demanar en prestatge, la guia i planols) per a preparar i realitzar aquests itineraris de mitja i alta muntanya.



Igualment i gràcies al conveni de suport a les biblioteques que mantenim i continuarem mantenint amb la FEEC, un cop més s'ha rebut un nou reguitzell de llibres i mapes topogràfics, que estan a la vostra disposició per consulta i prestatge, per tal de facilitar-vos l'el·lecció d'itineraris i rutes de qualsevol tipus d'excursió o sortida. Tamateix us podem donar suport i consell per tal de que la vostra experiència sigui reexida. No dubteu en consultar qualsevol qüestió referent a la vostra escapada.

Recordeu que la SEFM, disposa també de material bàsic de muntanya (raquetes, grampons, piolets, cascs,...)

Gaudim de la muntanya amb seguretat.

Jaume Figuera

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Renovació de la Junta Administrativa



Manteniment GR-83, Sant Miquel Sacot



Preparació GR-1 al Puigsacreu



Sortides en família, Montseny



GR-1 sortida circular des de Sant Pau de Segúries amb ascensió al Puigsacreu



Manteniment GR-83, La Fajeda d'En Jordà



Cicle Domènech i Montaner a Reus

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Variant GR-1 Olot, Sant Miquel Sacot



Variant GR-1 Olot, Santa Margarita



Variant GR-1 Olot, La Fageda



GR-1 Sant Pau Vell



GR-1 Sant Pau de Segúries



2a Fira d'Intercanvi SEFM



Sortida urbana de descoberta botànica



Sortides en família, Taradell

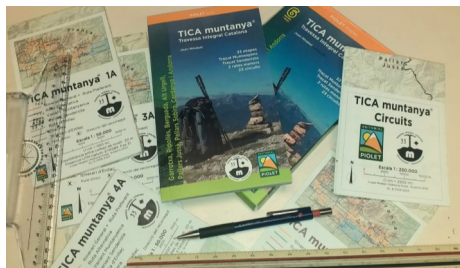
ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



GR-1 Sant Pau de Segúries - Sant Joan de les Abadesses. Gorg de la Malatosca



Jornada de Foment al carrer



Carta Blanca, Presentació Projecte TICA



GR-1 Sant Joan de las Abadesses-Ripoll



GR-1 Sant Joan de les Abadesses-Ripoll



Dinar GR-1. Can Dachs, Les Llosses



Marxa Nòrdica Montgat

MARTINENQUES (3)

Són petites troballes que he anat aplegant en les meves passejades per l'antic terme municipal de Sant Martí de Provençals. Felip V en el Decret de Nova Planta li atorgà la categoria de municipi independent de Barcelona amb un territori més extens que el del districte actual. La riera d'Horta era la frontera amb Horta, Sant Andreu del Palomar i Sant Adrià i, per l'altra banda, els carrers Wellington, Marina i Nàpols el separaven de Barelona i Gràcia.

Entre camins d'aigua

Dos carrers que van de muntanya a mar acompanyen el Foment Martinenc, Rogent i Xifré. Tot i que la numeració dels carrers de Barcelona va en sentit contrari, el terreny fa baixada i les aigües circulen en aquest sentit. Sí, ambdós van ser camins d'aigua.

Començarem amb el que passa més desapercebut, el carrer Xifré. El 1915 es va fer una canalització nova soterrada de l'aigua del Rec Comtal per a ús ciutadà, aigua de boca, que enllaçava l'aqüeducte de Freser amb Xifré i Provença fins arribar al Repartidor de Jesús de l'Eixample, el qual subministrava aigua a la zona i a Ciutat Vella. En aquells moments el Foment ja tenia 38 anys com a Ateu i faltava només un any perquè el torrent del Bogatell desaparegués de l'inventari geogràfic i passés a formar part del Nomenclàtor urbà com a carrer Rogent.

Tanmateix, seguiré parlant una mica més del carrer dedicat a Josep Xifré i Casas (1777-1856). Fill d'un mariner d'Arenys de Mar que hagué de fugir a Cuba per no pagar els deutes del seu pare i allà va fer les Amèriques. Múltiples negocis amb matèries primeres, vaixells, tràfic d'esclaus i després com a banquer li proporcionaren una immensa fortuna per dur una vida cosmopolita a Europa, per expiar els pecats de joventut a Cuba amb la maçoneria i per construir una casa a Barcelona (Porxos d'en Xifré), una immensa finca a Sant Martí de Provençals, l'Hospital d'Arenys de Mar, etc. Va fugir del país comes ajudau-me i tornà com el gran mecenes de Barcelona i Arenys.

La finca de Sant Martí, molt estimada pel seu propietari, s'estenia per part dels actuals districtes d'Horta-Guinardó, Dreta de l'Eixample i Sant Martí. El carrer Xifré i els terrenys de l'Hospital de Sant Pau en formaven part.

Com ja he dit abans l'actual carrer Rogent era el curs del torrent del Bogatell que naixia a la Muntanya del Guinardó com a Torrent d'en Melis i a l'alçada de Freser canviava de nom. Primer s'urbanitzaren les vores de la llera del torrent del Bogatell, més tard es tapà i esdevingué un carrer amb el nom de les aigües que romanien al subsol. L'any 1916 canvià de nom i passà a ser carrer Rogent. Els dos últims anys de la Guerra Civil es digué carrer Bernat Pasaneu, en honor d'un famós obrer de la Damm afiliat a la CNT que morí al front d'Aragó amb la columna Durruti.

Tanmateix, l'avinguda Bogatell del Poblenou no fa referència al torrent martinenc, sinó a la riera d'en Malla que baixava per la Rambla de Barcelona. La urbanització d'aquest indret emblemàtic de la ciutat implicà desviar la riera cap al Poblenou i una part del seu tram final és l'actual avinguda. El torrent del Bogatell i l'extorrent d'en Malla desguassaven al mateix indret i finalment fou conegut popularment com a la desembocadura del Bogatell.

Ara falten alguns apunts sobre Elies Rogent (1821-1897); arquitecte, historiador i professor de Domènech i Montaner i Gaudí. Fou autor de l'edifici de la Universitat de Barcelona (Plaça Universitat), el pantà de Vallvidrera, restaurador del claustres de Sant Cugat i de Montserrat, etc.

Dos camins d'aigua rebatejats amb noms de dos prohoms de la ciutat. Bé, el carrer Rogent tingué un segon baptisme amb el nom també d'un prohom de la Rosa de Foc, la Barcelona revolucionària i anarquista.

Isabel Reina

DONES ALPINISTES

LYNN HILL (01/03/1961)

Detroit, Michigan, Estats Units d'Amèrica

A La Vanguardia del dia 10 de desembre de l'any passat (2023) vaig llegir un article que parlava de la Lynn Hill i vaig pensar que valia la pena explicar-ho, segur que molts de vosaltres també ho vàreu llegir.



La Lynn es va aficionar a l'escalada a l'edat de catorze anys. A principis de la dècada dels vuitanta va formar part de la comunitat escaladora que es va congregar al voltant del Camp 4 de la Vall de Yosemite (Parc Nacional del Yosemite, Califòrnia). Va participar, com a concursant, en unes quantes produccions televisives com el programa Survival of the Fittest/Supervivència del més Apte. El fet de guanyar en diverses ocasions li va donar gran popularitat.

Però on comença la seva gran aventura va ser quan l'escalador francès Jean-Baptiste Tribout va dir una desafortunada afirmació "*cap dona no seria capaç d'encadenar una via de màxima exigència*". Aquesta afirmació va motivar la intrèpida i delicada Lynn a anar per totes.

Un any després d'aquesta afirmació, any 1990, va culminar-la per convertir-se així en la primera escaladora de la història que aconseguia una via d'aquesta dificultat, catalogada com a 8b+.

La Lynn va protagonitzar aquesta segona gran història a El Capitàn, als trenta-dos anys, després d'agafar experiència en altres ascensions. Va tornar a Yosemite per demostrar que el que



havia estat impossible per a qualsevol ésser humà, home o dona, ella ho aconseguiria. El 13 de setembre del 1993, junt amb Brooke Sandahl, van iniciar l'aventura. Després de quatre jornades de vertigen, la Lynn ho va fer, va coronar El Capitàn per la ruta **The nose** (El nas) en lliure, és a dir, va ascendir de manera natural, només amb la força i l'empenta de mans i peus, sense agafar-se a cap dispositiu de seguretat artificial fixat a la roca. En aquest mètode d'escalada, els ancoratges estan allà, només per seguretat en cas de caiguda.

És cèlebre la frase que va dir **"It goes, boys!"**, ("Ja ho tenim nois!"). Sí, una noia com jo, de quaranta cinc quilos i poc més d'1,5 metres m'ha fet el que cap de vosaltres no ha pogut.

L'any 1988 Lynn Hill es va casar amb l'escalador Russ Raffa en una cerimònia en què els nuvis, vestits de casament, van estar penjats en una de les parets de la zona d'escalada The Gunks a l'estat de Nova York, el matrimoni va durar tres anys.

El 2003 va tenir un fill amb el seu actual company i continua escalant.

En l'actualitat és ambaixadora de la marca de material de muntanya, Patagònia.

Tot plegat em fa pensar en aquella vinyeta d'en Quino on la Mafalda diu: **"Dios primero creó al hombre, luego se dijo a sí mismo, 'Puedo hacerlo mejor!' y creó a la Mujer"**

Fins a la següent!

M.Teresa Vidal Creus

NOU PROGRAMA SENDERISME

SORTIDES SENDERISME TEMPORADA 2024-2025

Secció Excursionista del Foment Martinenc i Agrupació Excursionista Icària



GR®1

SENDER
HISTÒRIC



20 d'octubre de 2024

ETAPA 9A GR®1 Ripollès

Ripoll – El Cremat (BP-4654).....11.140 km

Desnivells:..... positiu 254 m negatiu 145 m

17 de novembre de 2024

ETAPA 9B GR®1 Ripollès - Osona

El Cremat (BP-4654)-Alpens11.486 km

Desnivells:..... positiu 529 m negatiu 445 m

15 de desembre de 2024

ETAPA 10 GR®1 Osona

(Dinar de Germanor)

Alpens - Lluçà.....15.384 km

Desnivells:..... positiu 685 m negatiu 794 m

19 de gener de 2025

ETAPA 11 GR®1 Osona - Berguedà

Lluçà - Sagàs.....16.692 km

Desnivells:..... positiu 536 m negatiu 549 m

16 de febrer de 2025

ETAPA 12 GR®1 Bergadà

Sagàs - Gironella.....11.155 km

Desnivells:..... positiu 231 m negatiu 516 m

16 de març de 2025

ETAPA 13 GR®1 Bergadà

Gironella - l'Espunyola.....17.062 km

Desnivells:..... positiu 670 m negatiu 321 m

27 d'abril de 2025

ETAPA 14A GR®1 Berguedà

L'Espunyola - Tunel Capolat (BV-4241).....9.500 km

Desnivells:..... positiu 635m negatiu 200m

18 de maig de 2025

ETAPA 14B GR®1 Solsonès

Tunel Capolat (BV-4241) - Llinars.....16.000 km

Desnivells:..... positiu 215 m negatiu 692 m

15 de juny de 2025

ETAPA 15 GR®1 Solsonès

(Dinar de Germanor)

Llinars - Sant Llorenç de Morunys.....14.075 km

Desnivells:..... positiu 1078 m negatiu 919 m



Ajuntament de
Barcelona

ben.cat/
santmarti
facebook.com/ben.santmarti
twitter.com/BCN_SantMart



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

RECEPTES DE CARMANYOLA

LES CROQUETES

No són una altra cosa que una beixamel espessa a la qual se li incorporen verdures, peix, pollastre o altres carns. Tots els ingredients que s'incorporen han d'estar cuits i tallats ben menuts.



ELABORACIÓ DE LA BEIXAMEL (preparació prèvia i execució)

Per a preparar la beixamel, sofregirem lentament una ceba tallada en juliana amb un raig d'oli d'oliva, que ens hi donarà un sabor molt agradable i textura melosa al conjunt. Un cop preparat el farciment, deixarem que es refredi unes hores i aleshores farem porcions amb una cullera de manera allargada, les arrebossarem amb farina, ou batut i pa ratllat. L'oli ha d'estar ben calent.

CROQUETES DE CARN: (Ingredients per a 4 persones)

125 g. de carn picada, 50 g. de pernil salat, ½ litre de llet, 40 g. de mantega, 200 g. de pa ratllat, 1 ou, 10 cullerades de farina, sal, pebre i oli d'oliva.

Posem la mantega en una paella o cassó, quan la mantega estigui líquida i afegirem la carn picada i el pernil salat. Quan la carn estigui cuita, afegim la farina, remenant ben bé perquè la farina no quedi crua i anirem abocant a poc a poc la llet freda sense parar de remoure perquè no es facin grumolls, s'ha de deixar coure durant una bona estona. Salpebrem i ho deixem refredar durant unes 5 o 6 hores. Passat aquest temps, farem les croquetes tal com hem comentat anteriorment

CROQUETES DE BACALLÀ: (Ingredients per a 6 racions)

½ kg de bacallà, ½ litre de llet, 40 g. de mantega, 200 g. de pa ratllat, 1 ou, 10 cullerades de farina, all, julivert, sal, pebre i oli d'oliva.

En aquest cas, esmicolarem el bacallà i el posarem en remull. Quan tinguem la ceba que comenci a agafar color, hi tirem els alls i el julivert picats i aleshores s'incorpora el bacallà ben eixut. Se sofregeix tot junt una estona i aleshores farem la beixamel amb la farina i la llet remenant contínuament. Ho deixem refredar i al cap d'unies hores ja podem començar a fregir les croquetes.

Mònica Pedret

Grup de Muntanya

CICLE Dones i 3000

vine amb nosaltres

Marxa Nòrdica
Rutes clàssiques
Senderisme GRs
Descoberta de natura
Fotografia
Raquetes de neu
100 cims FEEC
Orientació
Travesses
Cursos de tècniques
Alta muntanya
Piolet i crampons
i molt més...

la nostra
dèria és la muntanya

F
Foment
Martí



+ info a: www.sefm.cat
escaneja aquest codi QR
per accedir al nostre
programa d'activitats



Ajuntament de
Barcelona

[bcn.cat/
santmarti](http://bcn.cat/santmarti)
facebook.com/santmarti
twitter.com/BCN_santMartí



FEEC



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada