

Reble

Butlletí informatiu, divulgatiu i d'opinió
de l'Associació Cultural L'Espona

Núm. 39 octubre-novembre 2007

Edita: Associació Cultural L'Espona
Adreça (provisional):
Font Vella, 10
43370 La Palma d'Ebre
e-mail: espona@menta.net



Editorial

Des de fa uns quants mesos, un grup de gent jove i no tan jove del poble es reuneixen setmanalment per dedicar part del seu temps lliure a una activitat cultural lloable: el teatre amateur. Fruit de l'esforç col·lectiu i constant, aquest mes de setembre van poder estrenar la seua primera obra i oferir-la a tothom, amb èxit de públic i de crítica.

La recuperació del teatre amateur a la Palma arriba després d'un silenci de vint-i-set anys. De fet, l'any 1985 es va fer l'última representació. L'inici d'aquesta tradició teatral al poble es remunta als tombants del segle XX, quan a cal Fuster es feien representacions de putxinel·lis.

Després va vindre el teatre a les monges, a la República, amb el franquisme -als anys quaranta i seixanta-, i finalment, en democràcia, als vuitanta. El teatre ha estat sempre, doncs, vinculat a la història del poble (o el poble al teatre) i ha servit, en moments difícils, per mantindre les conviccions o la identitat nacional. Ha significat sempre, també, una distracció, un oci, però l'afició que hem tingut per aquesta activitat és d'una vàlua notable.

És per això que felicitem els instigadors de la recuperació teatral per l'encert de la iniciativa i animem el grup a continuar fent gaudir el públic amb la seua traça dalt de l'escenari. Que per molts anys sigui!

Activitats

- Sortida amb bicicleta: pujada a Cardó. Dia 7 d'octubre. Sortida de Rasquera a partir de les 9 hores. Organitza la Penya Ciclista de la Ribera d'Ebre. Inscripció: 10 euros (inclou un record i l'esmorzar). Més info a www.riberabike.com/pujada.html
- 7è Cap de Setmana Ibèric a Vinebre. 6 i 7 d'octubre. El dissabte 6 hi haurà una jornada de portes obertes i visites guiades, en horari de 9 a 13 i de 16 a 18.30 hores de la tarda. També se celebrarà un berenar iber a les 18.30 hores. A la nit (20h), es realitzarà una baixada nocturna des del jaciment a Vinebre amb torxes o lots. El diumenge 7 es tornarà a celebrar una jornada de portes obertes i visites guiades de 9 a 13 hores.
- Fira Agrícola, Ramadera i Industrial de Móra la Nova (del 25 al 28 d'octubre). Certamen anual de caràcter multisectorial.
- Excursió "Els masos de Montsant". Dia 11 de novembre. Ruta a peu per descobrir diversos masos de la serra de Montsant envoltats de bells paisatges. Itinerari guiat i comentat. Durada: 9,30 matí a 4 tarda. Hores de caminar: 4. Desnivell: 285 metres. Més info <http://www.catalunyasud.net>

Oli (or líquid) [del llatí *oleum*, i aquest, del grec *élaiwon*]

L'oli d'oliva verge extra, de la varietat d'oliva arbequina (d'Arbeca, Lleida), un dels millors olis del món, que produïm a la nostra terra, és una joia des de molts punts de vista. Tractaré de dir-vos per què.

Des del punt de vista químic l'oli és una barreja harmoniosa i complexa, formada majoritàriament (98-99% del pes total) per triglicèrids, àcids grassos lliures i fosfolípids. L'àcid gras més important és, evidentment, l'àcid oleic (aproximadament un 75-80% del pes total), seguit de l'àcid palmític i l'àcid linoleic. Després trobem altres compostos com hidrocarburs, alcohols, esterols i tocoferols (la vitamina E) i, finalment, compostos en molt baixa proporció, però que són la clau de la qualitat de l'oli. Són els polifenols (relacionats amb el sabor), les clorofil·les i els carotenoids (relacionats amb el color) i els compostos volàtils (responsables de l'aroma).

Després d'aquesta introducció química (disculpeu-me, però l'he hagut de fer per deformació professional) us diré que, des del punt de vista sensorial, l'oli d'oliva de la varietat arbequina és molt aromàtic, de color verd a principi de la collita, amb notes olfactivas característiques com la poma, l'ametlla i altres fruits secs. És un oli fragant, olorós, de sensació agradable, de netedat i perfum. És, també, equilibrat i rodó. És, en definitiva, un oli complet, sense defectes, amb cos i sensacions de gust persistents. En diem *verge* perquè s'obté de les olives de primera premsada, mitjançant procediments mecànics que no modifiquen la seva composició natural i, per tant, conserven tot el contingut vitamínic i nutricional de l'oli. I en diem *extra* perquè té característiques immillorables de qualitat (una acidesa i un contingut en productes oxidats molt baixos).

Quant a la salut, l'oli d'oliva protegeix la mucosa i els intestins, disminueix l'aparició d'úlceres gàstriques i duodenals. Té acció laxant i corregeix l'estrenyiment. Estimula la bufeta i protegeix de la formació de pedres. És també una font d'àcids grassos essencials, no sintetitzats per l'organisme, que el fan molt indicat per a l'alimentació dels lactants durant el deslletament. Estimula la mineralització dels ossos evitant pèrdues de calci. Redueix el contingut de colesterol perjudicial en sang, reduint així el risc de malalties coronàries. Finalment, si els processos d'oxidació suposen ineludiblement l'envelliment del nostre organisme (acidesa = oxidació), la baixa acidesa del nostre oli (menor de 0.5°) augmenta l'esperança de vida dels que el consumeixen.

Tot això que us he explicat fins ara és objectiu, però en l'oli d'oliva hi ha una part subjectiva que, per a mi, és tant o més important. L'oli em recorda els esmorzars amb pa torrat i arengada, el sortir cap al tros amb la gebrada del matí i l'aire fred a la cara, les converses al voltant de l'oliver amb les borrasses esteses i plenes de fruit, un dinar amb carn feta allà mateix al foc, els sacs arreglerats a les feixes esperant ser carregats, l'olor de les olives quan, en arribar a casa, les tiràvem a ca l'oncle, un pa amb tomata amb pernil i olives arbequines, i a l'endemà sant tornem-hi. Ara això ja ha canviat una mica, però aquests records sempre m'acompanyaran.

L'oli forma part molt important de la nostra essència i cultura com a poble. Tinguem-ne cura i estimem-lo. És com estimar-nos a nosaltres mateixos.

Ricard Boqué Martí, químic

Si voleu participar-hi *posant Reble* ens podeu fer arribar els vostres articles:

- Posant-vos en contacte amb qualsevol membre de la junta.
- Per correu ordinari o per correu electrònic.

Els articles hauran de ser en català, preferiblement en format digital, mecanografiats a espai senzill, lletra Arial 10 i en programa Word, i hauran de tindre una extensió màxima d'una pàgina.

L'Espona no es fa responsable de les opinions expressades en l'article.