

Rev. 16, Desembre 2018

Fem notícies!



Hem estat un temps sense fer el **Magazine del Punt Òmnia Ripoll60**. Ara tornem amb un gran Magazine, que hi trobaràs coses molt interessants: dibuixos, tradicions, receptes, passatemps, manualitats...

Si vols participar, no t'ho pensis més i vine. La teva veu també és important per a nosaltres!!!

Per poder fer créixer aquest Magazine et necessitem!!!!

És una revista per tots i totes , feta entre totes i tots.

NO PERDIS LA OPORTUNITAT D'AGAFAR-ME I LLEGIRME

De ben segur que t'agradarà!!!!

OPINIÓ

» Què és el que més t'agrada?	3 - 5
» Gangstar Vegas	6

HISTÒRIES

» Casaments marroquins	7
» Festa del Xai	8
» Ramadan	9
» Halloween	10
» Festa petita	11
» Castanyada	12

DIBUIXOS

» Dibuixos dels més petits	13 - 15
----------------------------	---------

MANUALITATS

» Caseta de pals de fusta	16
» Manualitats de Nadal	17 - 18

UEC

» Portada	19
» El Nadal	20
» L'escalada	21
» El Futbol	22
» Coches	23 - 24
» Enduro	25
» Lebron James	26

RECEPTES

» Amanida de tonyina i ou dur amb vinagreta de tomàquet	27
» Bacallà amb maionesa d'atmelles	28

» Flam de préssec	29
» Trinxat amb ou	30
» Llenguado amb salsa de pebre verd	31
» Cruixent de xocolata	32
» Magdalenes	33
» Pastís de patata	34
» Quesada	35
» Lomo de cerdo con piña al horno	36
» Canelones fríos	37
» Pastís semifred de iogur grec, llimona, tanca de xocolata i maduixes	38
» Pollo de corral a la cazuela	39
» Coulant de xocolata	40
» Hummus	41
» Cuscús con huevo frito	42

PASSATEMPS

» Sudoku / Dites Populars	43
» Sopa de lletres / Endevinalles	44

SOLUCIONS

» Solucions passatemps	45 - 46
------------------------------	---------

CONTRAPORTADA

» Contraportada	47
-----------------------	----

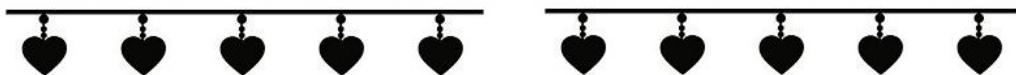


Les nenes i nens del taller de Manualitats, han volgut explicar-nos què és allò que més els agrada fer!!!!

A mi m'agrada fer manualitats perquè em sembla molt divertit. Els dissabtes i diumenges a casa meva faig manualitats, m'agrada fer dibuixos rasant la pintura, també faig molta papiroflexia. Tot el que sigui manual m'agrada molt fer-ho.



Aya Sammar, 7 anys



El que més m'agrada fer és anar al parque a jugar, quan no tinc escola vaig al parque a jugar amb els meus amics, m'agrada molt perquè m'agrada jugar amb els meus amics. Del parc m'agrada molt fer una rampa que et pots penjar. També m'agrada molt dibuixar, a l'escola i a casa dibuixo molt.



Hanaa Marchouh, 5 anys

El que més m'agrada fer és jugar amb els meus amics. Sempre quedem al parc per jugar tots junts, juguem molt amb els cotxes. Jo porto els meus cotxes i després els deixo als meus amics.



Hicham Houhoud, 6 anys



M'agrada molt fer manualitats, la manualitat que més m'agrada fer ara mateix són camisetes de paper, també m'agrada molt fer dibuixos de països, que quan els tinc fets els hi poso a les camisetes.



Cada dia quan estic a casa faig una manualitat, a vegades miro vídeos per aprendre a fer manualitats diferents.

Maruan El Ouazghari, 8 anys



M'agrada molt anar amb bici, al parc a jugar amb els meus amics i passar-ho molt bé.

Quan no he d'anar a cole faig el que m'agrada. Però ara com que es fa fosc tan aviat no puc anar molta estona ni amb bici ni a jugar amb els meus amics.



Raed Ibn Ahmed, 6 anys

El que m'agrada molt fer és jugar a futbol, jugar amb la consola al Fortnite, fer informàtica, pintar i moltes vegades jugo a la consola del meu germà.



Rayan El Ouazghari, 6 anys



M'agrada molt anar a jugar al parc, la meva germana Nawal és la que em porta al parc. Quan estic al parc juguem al escondite, al pilla pilla... M'agrada anar al parc perquè és molt divertit i jugo amb els meus amics.



Soraya Houli, 6 anys



GANGSTAR VEGAS

Us vull explicar un joc que et pots descarregar en un mòbil o en una tablet, que a mi m'agrada molt i espero que us agradi tot el que explico.

Gangstar Vegas és un joc de màfies que pots matar gent i pots robar cotxes. També pots comprar-te cotxes, pistoles, motos, bombes... També pots canviar de roba.

Pots fer missions individuals o amb amics que estan dins de les màfies.

I també pots pilotar avions.

Si et coles a la base dels militars has de vigilar perquè poden venir tots a matar-te.

M'agrada molt jugar aquest joc perquè m'emociono molt.

El personatge titular es diu Jason, és un personatge molt serio.



Massin Ibn Ahmed, 9 anys

CASAMENT MARROQUÍ

عرس مغربي

El casament dels marroquins és una festa tradicional pels marroquins.

Mentre es van vestint, el nuvi té a la seva família amb ell i la núvia també té a la seva família.

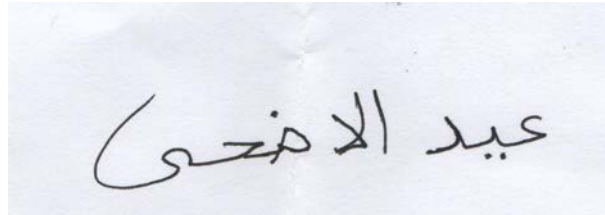
El nuvi va vestit de negre i blanc i la núvia blanca amb un ram que li dona el nuvi. Quan el nuvi està vestit i ben preparat va a buscar a la núvia amb el cotxe ben engalanat. Quan els nuvis estan al mateix cotxe van junts cap a la sala on es casen. En aquesta casa els espera tota la família.

Quan estan fent l'àpat, els homes i les dones estan separats per sales. Per menjar tenen de tot tipus de menjar, normalment ho preparen tot la família dels nuvis. Posen altaveus per tot arreu i és una gran festa.



Khadijah Benaani, 10 anys

FESTA DEL XAI



La festa del xai és una festa tradicional del Marroc. Es celebra després d'acabar el Ramadà.

Ens aixequem a les 7 per anar a resar a la mesquita. Després ens reunim en una casa d'un familiar i preparem l'esmorzar.

Seguidament quan acabem, els pares van a buscar el xai al «matadero», i les noies van preparant el menjar.

De moment les noies preparen unes bosses grans per no embrutir el terra de sang.

Quan els pares porten el xai comencen a tallar-lo en trossos per ficar-lo al congelador.

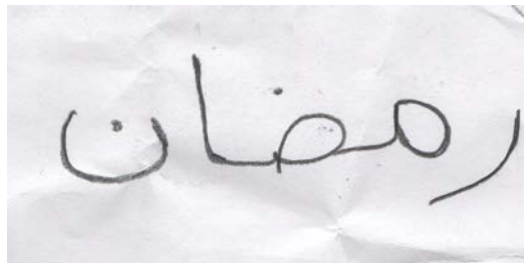
Sempre els pares o les mares ens donen diners i ens divertim.

La festa del xai representa un regal al nostre Déu.



Dunia Chahbar, 10 anys

EL RAMADAN



El ramadan és una festa tradicional per als marroquins.

El ramadan consisteix en aguantar tot un mes sense menjar, si alguna noia li fa mal de panxa o té algun problema d'estómac no fa el ramadan fins que és curi la dona.

Però els homes és molt diferent, igualment que algun home té mal de panxa o té algun problema d'estómac, ha de fer el ramadan obligatori però si l'home té alguna malaltia (el sucre) no fa pas el ramadan.

El ramadan val la pena fer-lo perquè les persones que són grasses si fan el ramadan així aprofiten fer dieta. També és molt divertit per mi perquè a les nou i mitja les mares fan unes delicioses receptes cada setmana.

L'hora es va fent més tard, primer és a les 9:00, després d'una setmana és a les 9:30... fins arribar a les 11:00.

Per això tota la gent que fa el ramadan va a la mesquita i allà els i donen un calendari que serveix perquè la gent miri cada setmana l'hora que toca menjar, fins que arriba el dia en què finalitza el Ramadan amb una gran festa.

Widian Aarab, 10 anys



HALLOWEEN

Halloween és una festa que va venir dels Estats Units, aquesta festa es va fer tradicional en molts altres països, com va passar al nostre.

Halloween es celebra el dia 31 d'octubre a la nit.

Els nens i nenes surten al carrer a la nit i van a picar a las cases de les altres persones, piquen i diuen «truçò o trato» i els obren i li donen caramels i si no els obren les persones que piquen li tiren ous.

Els nens i les nenes es disfressen de qualsevol cosa que faci por: fantasma, esquelet, monstre....

El Halloween és una festa que també s'anomena Nit de bruixes o Nit dels difunts. Per això potser el que més es porta és disfressar-se de monstre, tot el que sigui de por, mort i sang.

Si em deixessin em disfressaria de vampir.



Sofian Benaani, 8 anys

LA FESTA PETITA

المهرجان الصغير

A la festa petita no es pot menjar xai, els marroquins la celebren durant dos dies i un dia es va a casa dels tiets i cosins i l'altre dia a les altres cases de familiars.

Allà a les cases dels familiars els petits juguem molt i els pares i familiars parlen de moltes coses entre ells.

Amb els cosins juguem al escondite, al pilla – pilla, a mataconills i molts més jocs quan venen els meus cosins que viuen a Alemanya.

Els pares s'aixequen a les 8 del matí i van a resar i les mares preparen el menjar i compren roba per a la festa gran i a la festa gran ja podem menjar el xai.



Mahid El Baraghraghi, 8 anys



LA CASTANYADA

La Castanyada és una festa popular de Catalunya. Es celebra només a Catalunya, normalment es fa el dia 31 d'octubre a la tarda, però hi ha molts llocs que també ho celebren el dia 1 de novembre.

Per mi la Castanyada és una festa molt maca perquè la celebrem a les escoles i al carrer amb els amics.

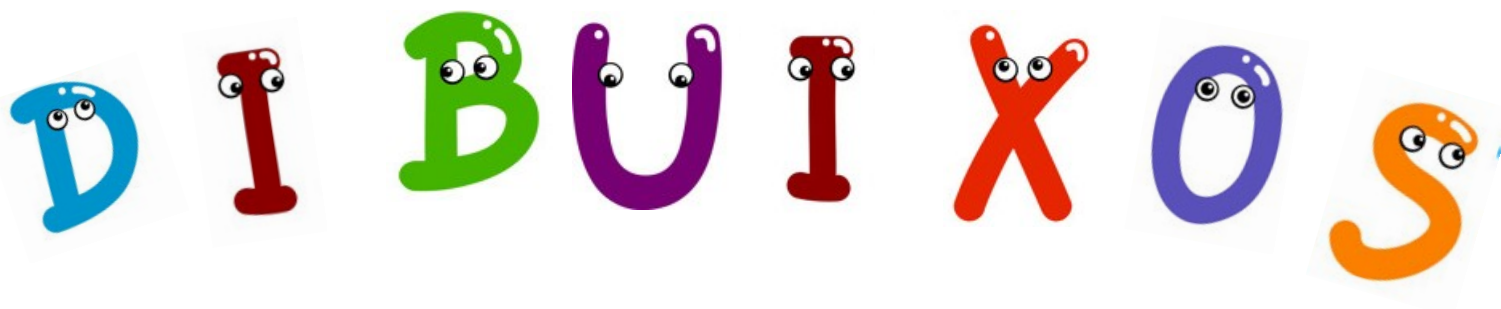
Cada any al barri de Ripoll60 fan la Castanyada a la plaça, sempre hi va molta gent, fan moltes activitats per a nens i nenes i sobretot donen moltes castanyes per a tothom. L'any passat van fer molts jocs, van pintar cares i van fer un passatge del terror, hi havien molts nens i nenes disfressats de Halloween.

Aquest any va ploure, però la pluja no va afectar la Castanyada, ja que es van fer jocs de cucanya, es van pintar cares, vam poder menjar castanyes i vam poder veure un espectacle de foc final.

M'ho vaig passar molt i molt bé!!!!



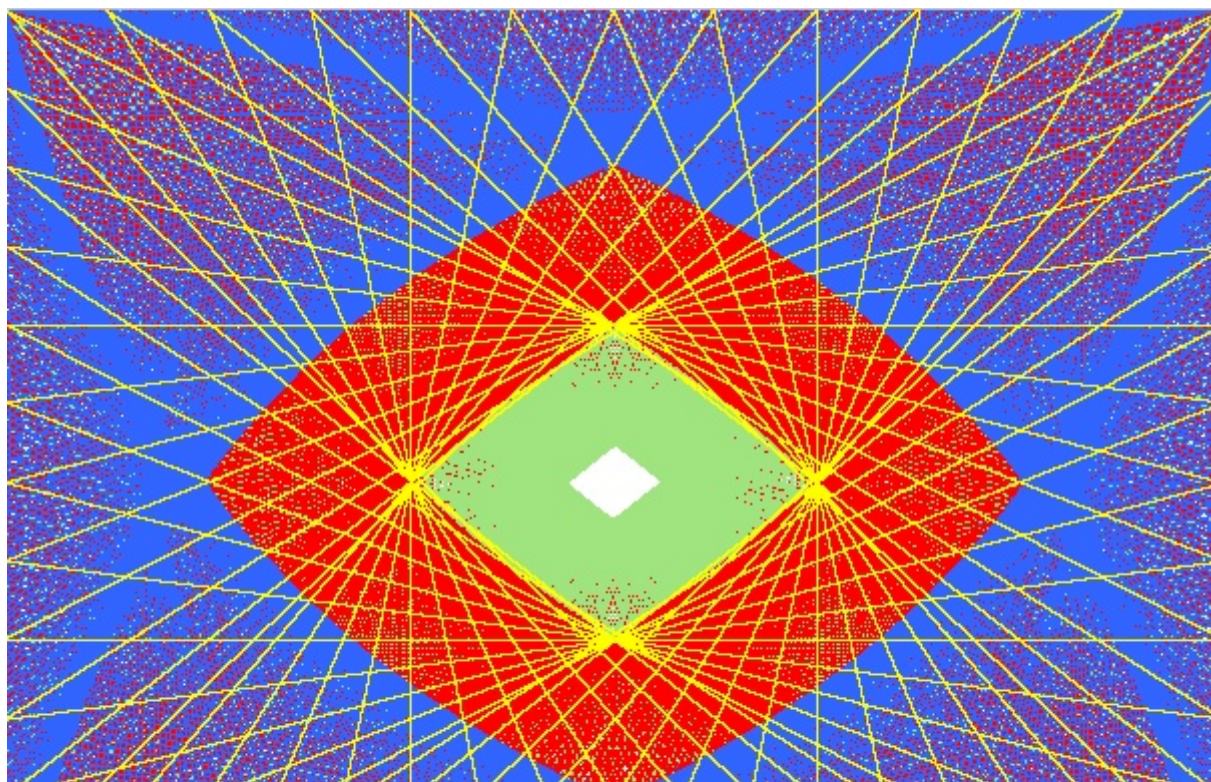
Salaheddine El Aadaoui, 10 anys



Els més petits han fet d'artistes i ens han fet un gran dibuix!!!



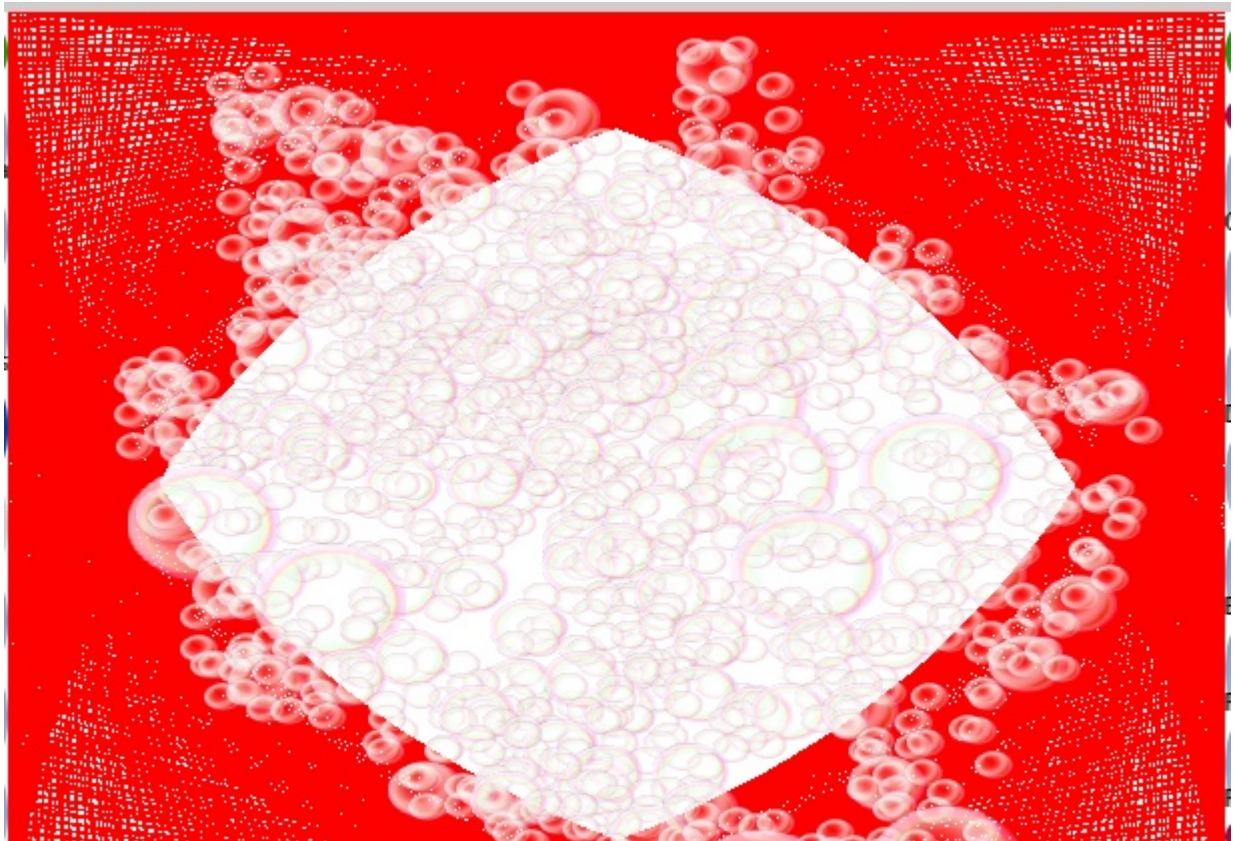
Alex Arribas, 6 anys



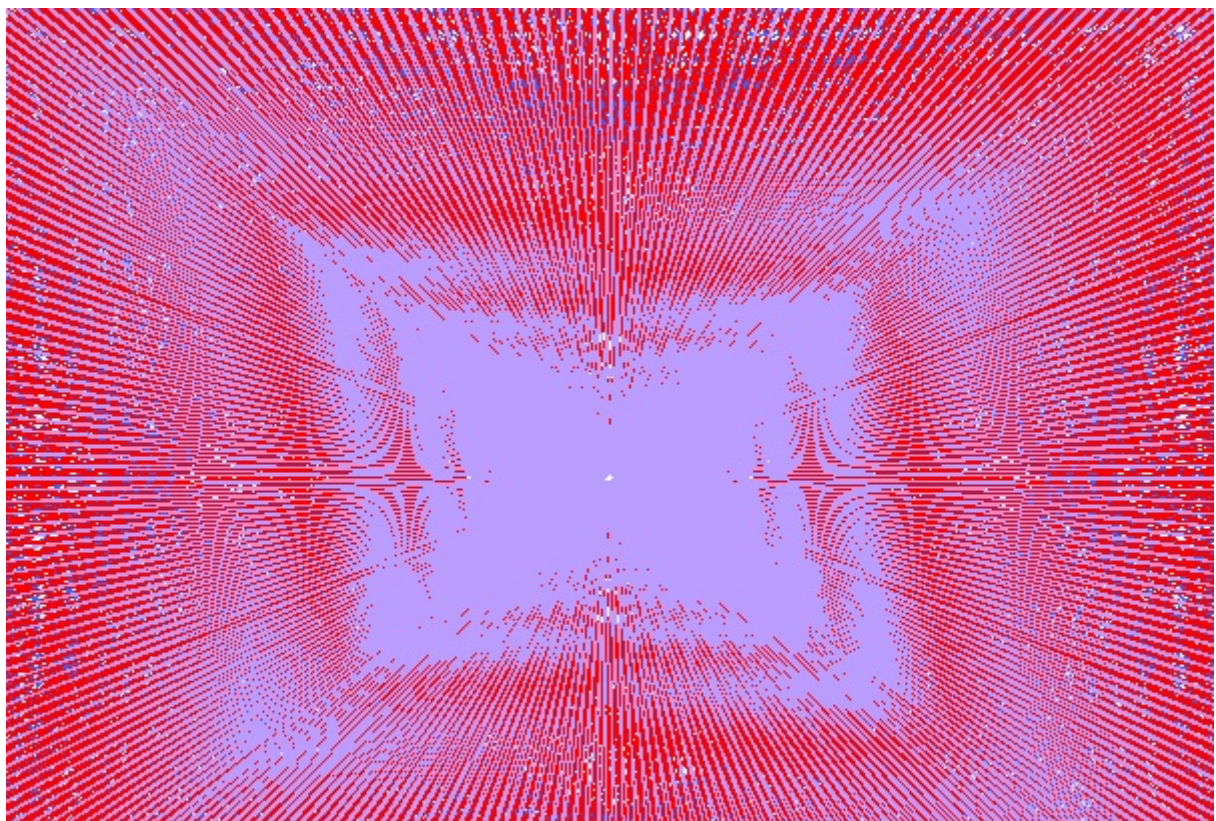
Hanaa Marchouh, 5 anys



Hicham Houhoud, 7 anys



Raed Ibn Ahmed, 6 anys



Safae Marchouh, 4 anys

CASETA DE PALS DE FUSTA

Material:

- Pals de fusta, com els dels gelats o els del metge
- Cola líquida
- Decoracions com per exemple estrelles...
- Pintura

Elaboració:

En un mateix pal, enganxes cinc pals més en forma vertical.

Un cop tens fet aquest pas, enganxes dos pals a la part inferior per fer el sostre de la caseta. Si ho desitges també pots pintar els pals de fusta del color que vulguis.

Un cop tens la caseta muntada, pots posar un adorno al cim de tot, com per exemple una estrella i ja tens la teva caseta de nadal!!!!



*Dunia Chahbar,
10 anys*

MANUALITATS DE NADAL

Tió fet amb tap de suro i barret de felpa o cartulina:

Primer cal retallar el barret amb forma de barretina vermella i no oblideu d'afegir-hi la banda negra de sota!

Ho enganxem amb cola blanca al tap de suro i li pintem una cara simpàtica amb retoladors.

Li clavem un parell d'escuradents com si fóssin les potes, i el tapem amb un trosset de tela... que no passi fred!



Targetes de felicitació amb ninots de neu i arbres fets amb discs desmaquillants de cotó i cartró:

Enganxem els discs de cotó damunt d'una cartulina rectangular (la targeta) i donem els tocs finals amb més retalls de cartulina, fent els troncs d'arbre o la bufanda i barret dels ninots de neu.

Podem enganxar uns escuradents a sota dels discs per fer els braços dels ninots. I afegim els últims tocs amb retoladors.

Queda molt divertit!



Cases de paper retallat per enganxar a la finestra:

Primer dibuixem en una cartulina o un paper blanc la silueta de la ciutat o de les cases que vulguem fer.

Podem fer finestres i portes si volem! Retallem i ho enganxem a la finestra.

Veureu que bé que queda!



Garlandes de cartró retallat i fil o llana de colors:

Una idea per reciclar les capses de cartró!

Retallem el cartró amb forma de cercle i hi fem uns tallets de mig centímetre, o una mica més, per tot el voltant.

Fem servir fils gruixuts o de llana de colors i anem donant-los voltes al cercle, ficant-los per aquests tallets que hem fet.

Queda original, oi?



Porta de casa disfressada de ninot de neu: cartulina i paper de regal!

Retallem la cartulina de colors amb les formes de cercle (negres) i triangle (el nas, taronja).

La bufanda la podem fer amb paper d'embolicar regals. Ho enganxem a la porta amb cinta de doble cara.

Una sorpresa per les visites, no creieu?



Widian Aarab, 10 anys

UEC

Ripollès

Les i els joves de la UEC, ens han tornat a acompanyar en el nostre Magazine.

Cadascú ha triat el seu espai per poder participar i explicar allò que li agrada i gaudeix.

Gràcies per a la vostra col·laboració !!!

EL NADAL



*Bon Nadal i
Bones Festes !*

El Nadal és important perquè són festes cristianes, junt amb la Pasqua. M'agrada massa el nadal. Per mi és una època molt maca perquè és molt familiar, els dinars i sopars amb la família... Menjar torrons, neules, "mantecados", gambes, pernil etc.

M'agraden molt les llums pel carrer, les cases decorades, les festes el tió, els reis.. Perquè el Nadal és diferent i especial. Fer el teu arbre de Nadal, el pessebre..

El dia 24 de Desembre és el dia del Tió. Al Tió una setmana o així abans del dia 24 se li ha de donar menjar, perquè el dia 24 estigui ben ple i pugui cagar molts regals. Jo per exemple el dia del Tió, primer sopem tots junts, fem el postre, i després cap al tard piquem el Tió. Normalment abans de picar al Tió marxem a una habitació i reses. Quan surts, el Tió caga els regals, i tots ben contents.

El dia 25 és el dia de Nadal, perquè diuen que va ser el dia que va néixer Jesús. El dia de Nadal es dina o es sopa tots junts, i no es fa gaire res més.

El dia 31 és cap d'any, és l'últim dia de l'any. El dia de cap d'any es sopa tots junts amb la família, o amb els amics.. A les 12 de la nit es fan les campanades, que has de menjar un raïm cada cop que sonen les campanes, fins arribar a 12 raïms que representa que són els 12 mesos de l'any. Després ja ho pots celebrar bé i donar-li la benvinguda al següent any.

El dia 5 de Gener a la tarda passen les carrosses dels reis que venen de l'Orient. Després el dia 6 quan t'aixeques els reis han vingut a casa per la nit, i t'han deixat regals , normalment sota l'arbre de Nadal.

I aquí s'acaba el Nadal, s'acaba el que és bo i al cap d'uns 2 dies tornem a l'escola. :(



**Carla
Martínez**

ESCALADA

L'escalada és una pràctica esportiva, que consisteix en pujar parets o muntanyes verticals amb les 4 extremitats. El material necessari és: peus de gat, magnesi en pols, arnés i corda. Un dels millors escaladors del món és Alex Megos, va escalar una paret de grau 9a un dels graus més difícils del món, només 3 persones han sigut capaç d'escalar una paret d'aquest grau.



DYLAN ELEJALDE

FUTBOL

F.C. BARCELONA

L'equip del F.C. Barcelona, més ben dit Barça és conegut perquè és un dels millors equip del món, la seva plantilla és:

Porters: Ter-stegen i Cilesen; **defenses centrals:** Gerard Pique, Umtiti i Lenglet; **laterals:** Jordi Alba, Semedo i Sergi Roberto; **migcampista:** Sergi Busquets, Ivan Rakitic, Arthur Melo, Arturo Vidal i Choutinho; **delanteros:** Dembele, Luis Suarez i Leo Messi.

LEO MESSI

He de parlar d'un jugador en concret que és en Leo Messi, ell és el capità de l'equip i el millor jugador del món. Ell té 5 pilotes d'or, que és el premi al millor jugador del món. Es el jugador que més pilotes d'or té seguit de Cirstiano Ronaldo jugador de la Juventus de Turin.

ESTADI

L'estadi es diu Camp Nou, hi queben aproximadament dels 100.000 espectadors en total uns 99.354. Es va inaugurar el 24 de setembre de 1957



COCHES

CARROCERÍAS:

- Un automóvil de turismo puede tener una, dos o tres filas de asientos y un maletero para transportar objetos, principalmente equipaje. Existen varios tipos según su carrocería como hatchback, liftback, sedán o familiar, así como los automiles deportivos con carrocerías de tipo coupé o descapotable.

TIPOS:

- **STANCE:** La posición de un vehículo está determinada por su altura de suspensión y el ajuste de las ruedas en los arcos de guardabarros. Puede referirse a cualquier vehículo, incluidos autos deportivos, camionetas y vehículos todo terreno, sin embargo, se asocia principalmente con automóviles deportivos, sedanes, hatchback, furgonetas y otros estilos de carrocería de automóviles de pasajeros. Los principales parámetros de la posición del vehículo son la altura de la suspensión y la posición de las ruedas. La altura de la suspensión por lo general depende de los componentes de la suspensión, incluidos resortes, coilover, bolsas de aire y placas de inclinación. La posición de la rueda por lo general depende del tamaño de la llanta, el desplazamiento o los espaciadores de la rueda. El montaje de neumáticos también juega un papel importante desde la perspectiva tanto visual como funcional. La mayoría de los coches de posición rota mucho.



- **TUNING:** El tuneo es sinónimo de personalización de una través de diferentes modificaciones de la mecánica para un mayor rendimiento y también aplicado popularmente a cambios exteriores de la carrocería e incluso interiores de la cabina aunque esto último en realidad no sería tuning (tuneo) sino customizing (personalización). Se identifica así a los automóviles personalizados y se pretende lograr una mayor singularidad y originalidad del vehículo, apartándose de su apariencia de serie y orientándolo al gusto propio. La modificación de las características mecánicas y de la apariencia, no siempre puede estar homologada para circular legalmente, por lo que todo vehículo de motor modificado debe ser revisado y homologado legalmente para poder circular por las calles.



- **RALLY:** En rally se compete con automobiles de turismo debidamente modificados para su adaptación a la competición aunque es frecuente ver motos y camiones en su principal variante los raids y al igual que otras competiciones automovilísticas, es un deporte mixto, donde hombres y mujeres compiten en igualdad de condiciones.



- **CLASICOS:** Un vehículo histórico , es aquel que tiene una antigüedad mínima de 25 años. Para la FIA, esta clasificación, incluye cualquier vehículo construido desde los albores del automovilismo hasta la actualidad. Un Ford Escort RS 1600 o un monoplaza de Fórmula 1, de los años 50, son vehículos históricos.



- **ETC.** (JAPOS).

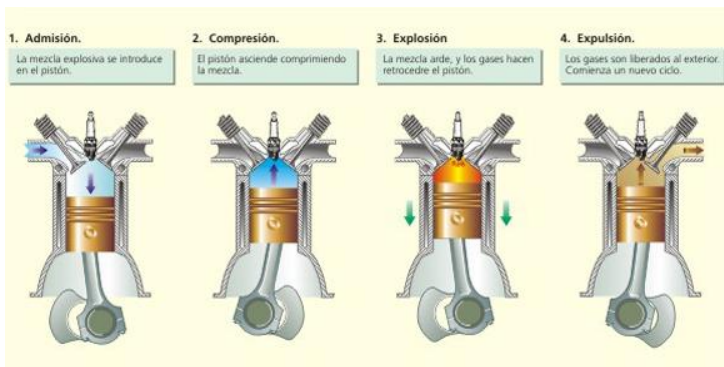


Nerea Florido

Enduro

L'enduro és un esport de risc en el que has de seguir un circuit a la muntanya amb una moto amb rodes de tacs.

Hi ha les de motocross que és un altre esport l'únic que en aquest esport es fa dintre d'un pavelló, a dintre hi ha un circuit que van donant voltes fins la última volta. Hi han 2 tipus de motors: 2 temps i 4 temps. El motor de 2 temps fa el mateix recorregut que el de 4 temps però en 2 passos per això les motos de 2 temps corren més en arrancada en canvi les de 4 temps agafen velocitat més tard perquè els hi costa més agafar la potència però en recta acaben agafant més potència que una 2 temps .



Guillem Castany Tormo

LEBRON JAMES

Lebron james es un jugador que actualmente juega en los Angeles Lakers, su altura es de 2'03 cm.

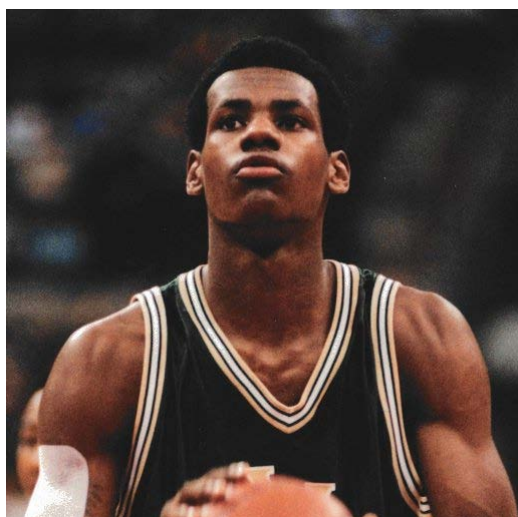
Trayectoria deportiva:

Cleveland Cavaliers (2003-2010)

Miami Heat (2010-2014)

Cleveland Cavaliers (2014-actualitat)

Lebron james es uno de los mejores jugadores de la historia es un jugador único que juega como pívot en los Angeles Lakers de América. Es una gran estrella que debutó con apenas 19 años en la plantilla de los los Cleveland Cavaliers. Su madre tenía tan solo 16 años cuando lo trajo al mundo y debió criarlo sola, dado que el padre biológico de James los abandonó como consecuencia de su adicción al alcohol.



SAMMY ROBERTO HERRERA
DUARTE

AMANIDA DE TONYINA I OU DUR AMB VINAGRETA DE TOMÀQUET

INGREDIENTS

- * 100 g d'espínacs tendres
- * 4 ous
- * 8 tomates cherry (aprox.)
- * 20 olives trencades (aprox.)
- * 200 g de tonyina en oli

Per a la vinagreta de tomàquet:

- * 2 tomàquets madurs
- * 1 gra d'all
- * Una cullerada de mostassa
- * Oli d'oliva verge extra



PAS A PAS

Per fer la vinagreta, tallem el tomàquet a trossos i piquem l'all.

Els triturem juntament amb la mostassa i afegim l'oli.

Passem la mescla per un colador fi, prement bé per extreure'n tot el sabor, fins que quedi una salsa fina.

Reservem.

Bullim els ous en aigua amb sal i un raig de vinagre durant 10 minuts. Refresquem i pelem.

En una enciamera posem els espínacs tendres i amanim amb la vinagreta de tomàquet. Afegim la tonyina esmicolada, els tomàquets cherry tallats a quarts i les olives. Acabem amb l'ou dur ratllat per damunt.

Engràcia

BACALLÀ AMB MAIONESA D'AMETLLES

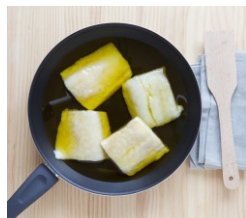
INGREDIENTS

- 4 trossos de morro de bacallà dessalat
- Oli d'Oliva Verge Extra Borges
- Oli Borgesol
- 2 ous
- 1 bossa d'Ametlles Borges
- Panses Borges
- Sal

PAS A PAS

Pas 1

Assecar el bacallà i posar-lo amb oli d'oliva Borges a confitar a foc lent durant 6-7 minuts.



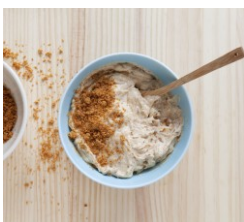
Pas 2

Torrem les ametlles amb sal.



Pas 3

Prepararem una maionesa amb Oli Borgesol, 2 ous i afegirem les ametlles torrades.



Pas 4

Agafarem el bacallà confitat i li afegirem la maionesa cobrint tota la pell i el posarem a gratinar al forn durant 5 minuts.



Pas 5

A més de les ametlles, a la maionesa incorporarem panses hidratades i saltejades amb oli per donar un curiós sabor de contrast dolç amb el bacallà. Un producte tan mediterrani com l'ametlla aconseguirà que aquest plat ens porti més minerals tan importants com el calci, necessari per a la formació i el manteniment dels nostres ossos.

Engràcia

FLAM DE PRÉSSEC

INGREDIENTS:

- 280 gr de préssec de vinya pelat
 - 370 gr de llet condensada
 - 200 ml de llet
 - 3 ous
 - Per el caramel: 100 gr de sucre
- 1 cullerada d'aigua / el suc de mitja llimona



PREPARACIÓ:

Primer preparar el caramel.

Posar en un potet el sucre, l'aigua i el suc de llimona i deixar a foc mig fins que el sucre es dissolgui i es formi un caramel d'un bonic color daurat avellana. Fer això amb molta compta ja que el sucre es crema ràpid i amarga.

Repartir el caramel en els 8 motllos de flam i deixar refredar.

Pelar els préssecs i picar la meitat en daus petits. Repartir els trossets sobre el caramel ja fred.

Batre els ous com si fos per truita, i sense deixar de batre incorporar la llet condensada i la llet normal.

Passar l'altre meitat del préssecs per la picadora i afegir a la mescla anterior.

Repartir la crema de préssec per els motllos i cuaiar-los al forn al bany maria a 180° aproximadament 30 minuts.

Retirar del bany i deixar refredar completament.

Desemmotllar quan estiguin completament freds i servir (si es vol) acompanyats d'una mica de nata muntada (sense sucre).

TRINXAT AMB OU

INGREDIENTS:

- Una col verda d'hivern
- Un quilo de patates
- Quatre trossos de cansalada viada
- Quatre grans d'all
- Un ou per persona
- Sal i oli d'oliva verge extra.



PREPARACIÓ:

Posem una olla amb abundant aigua i quan comenci a bullir, afegim la sal, la col rentada, les patates mal tallades i ho deixem bullir entre 25 a 30 minuts.

Un cop tot estigui ben cuit, ho escorrem bé.

En un plat o en la mateixa cassola, aixafem les patates i la col amb una escumadora, així és com ho feien les àvies de la Cerdanya, ara potser per anar més de pressa ho aixafen amb una forquilla.

En una paella amb una mica d'oli, fregim els talls de cansalada fins que quedi ben daurada, la traiem i la reservem i en el mateix oli fregim els alls tallats petits.

Incorporem l'oli amb els alls al trinxat que tenim reservat i deixem coure cinc minuts fins que tot agafi el gust dels alls i la cansalada.

Fem un ou ferrat per persona i el servim damunt el trinxat acompanyat de la cansalada

Glòria Vilalta

LLENGUADO AMB SALS DE PEBRE VERD

INGREDIENTS:

- Quatre llenguados
- 30 grams de mantega
- Una ceba tendra
- 1/2 got de brou de peix
- 1/2 got de vi blanc
- 200 ml. de nata per cuinar
- Dues culleradetes de pebre verd hidratat (es ven en pots de vidre)
- Farina
- Sal i oli d'oliva verge extra.



PREPARACIÓ:

Posem un cassó a foc lent amb una cullerada d'oli i la mantega, quan estigui desfeta afegim la ceba trinxada ben petita.

Quan la ceba sigui enrossida afegim el got de vi i deixem que s'evapori, incorporem el brou de peix i quan torni a arrencar el bull, afegim la nata i les dues cullerades de pebre verd, salem i deixem a foc lent uns 5 minuts, fins que quedi una mica espessa, però sobretot no ha de bullir.

Salem els llenguados i els enfarinem. En una paella amb una mica d'oli fregim els llenguados, volta i volta que quedin daurats.

Els servim amb la salsa ben calenta pel damunt.

Glòria Vilalta

CRUIXENT DE XOCOLATA



INGREDIENTS:

- Xocolata per fondre
- Cereals, tipus corn flakes
- Taronja

PREPARACIÓ:

Posem la xocolata trossejada en un recipient al microones i l'escalfem a temperatura mínima durant un parell o 3 de minuts.

Mentrestant ratllem la pell de la taronja. Afegim la ratlladura a la xocolata fosa i barregem bé, i ho tornem a ficar al microones un parell o 3 de minuts més, fins que la barreja s'hagi acabat de desfer.

Ho tornem a mesclar i hi afegim els cereals a sac; no sé dir-vos una quantitat, a ull, la cosa és que quedin ben marronets de xocolata.

I remenem perquè s'empapin bé, amunt i avall, amb compte de no trencar-los.

A continuació, amb l'ajuda d'una cullera fem pilonets de cereals xocolàctics i els anem col·locant en una superfície plana, folrada amb paper de plata perquè no s'hi enganxin.

Els fiquem a la nevera una horeta i a punt per menjar!

També es poden fer amb xocolata blanca (sense taronja).

Glòria Vilalta

MAGDALENES

INGREDIENTS:

- 250 ml d'oli de girasol
- 250ml de llet
- 250 gr de sucre
- 350 de farina
- Un sobre de llevat
- La ratlladura de la pell d'una llimona
- 4 ous



ELABORACIÓ:

Posar tots els ingredients amb un bol i barrejar-lo tot amb la batedora.

Emplenar els motllos i posar-les al forn fins que estiguen daurades, la temperatura del forn ha de ser de 180 graus.

Amb aquestes quantitats poden sortir unes 25 magdalenes.

Milagros Blanco

PASTÍS DE PATATA

INGREDIENTS:

- 250 ml d'oli de girasol
- 250ml de llet
- 250 gr de sucre
- 350 de farina
- Un sobre de llevat
- La ratlladura de la pell d'una llimona
- 4 ous



ELABORACIÓ:

Posar tots els ingredients amb un bol i barrejar-lo tot amb la batedora.

Emplenar els motllos i posar-les al forn fins que estiguen daurades.

La temperatura del forn ha de ser de 180 graus.

Amb aquestes quantitats poden sortir unes 25 magdalenes.

Milagros Blanco

QUESADA

INGREDIENTES:

- queso (tierno, 30 gr.)
- queso (fresco, 30 gr.)
- azúcar (200 gr.)
- leche (250 ml)
- huevos (3)
- pan (solo la miga, un tazón)
- limón (la ralladura de 1)
- mantequilla (25 gr.)

ELABORACIÓ:



Paso 1:

Para hacer esta quesada, acerca un cazo al fuego con la leche y la ralladura del limón. Cuando rompa a hervir, aparta del fuego y deja templar. De esta forma se infundirá la leche tomando el aroma y el sabor cítrico del limón.

Paso 2:

Mientras tanto, deshaz todo lo que puedas la miga de pan.

Paso 3:

Cuando la leche esté tibia, añádela sobre el pan, mezclando con la ayuda de un tenedor.

Paso 4:

Añade el queso bien escurrido y tritura con la ayuda de la batidora hasta obtener una mezcla homogénea.

Paso 5:

Bate los huevos en un bol junto con el azúcar y la mantequilla fundida hasta obtener una mezcla espumosa y blanquecina. Añade esta mezcla al bol del pan y el queso, ligándolo todo muy bien.

Paso 6:

Vierte la mezcla de tu quesada en un molde de tal forma que la masa quede bien extendida, no debe tener más de 2 o 3 centímetros de alto.

Paso 7:

Mete en el horno, que ya debe estar caliente a 200°C durante media hora aproximadamente o hasta que la quesada esté doradita.

LOMO DE CERDO CON PIÑA AL HORNO

INGREDIENTES:

- Un trozo de lomo 1Kg
- Tres cebollas o más
- Un bote de piña
- 1/2 vaso de coñac o otro licor
- Sal y pimienta negra
- Aceite



ELABORACIÓN:

En una plata de horno ponemos aceite, el lomo de cerdo que hemos sazonado con sal y pimienta molida previamente.

También le echamos la cebolla cortada en juliana y se le hecha coñac cuando se haya consumido el licor se le hecha el bote de piña y se deja en el horno hasta que este hecho el lomo.

Una vez tenemos el lomo hecho se deja enfriar y se corta a trozos.

Inés Ventura

CANELONES FRÍOS

INGREDIENTES:

- Jamón dulce
- Huevos
- Lechuga
- Pimiento del piquillo
- Mayonesa
- Aceitunas
- Atún



ELABORACIÓN:

- 1.- Lo primero que vamos a hacer es pelar los huevos que tendremos ya cocidos y fríos. Los rallamos con un rallador grueso y los ponemos en un bol grande
- 2.- En el mismo bol añadimos el atún escurrido y bien desmigado, los pimientos rojos a trocitos. Añadimos mayonesa poco a poco hasta formar un crema densa. Ponemos a punto de sal y de pimienta.
- 3.- Utilizando las laminas de jamón cocido como si se tratara de laminas de pasta fresca los rellenamos con la mezcla que hemos preparado anteriormente y los enrollamos.
- 4.- A la hora de servirlos los podemos decorar con un poco de mayonesa o unas aceitunas

Inés Ventura

PASTÍS SEMIFRED DE IOGUR GREC, LLIMONA, TANCA DE XOCOLATA I MADUIXES

INGREDIENTS:

- Base de planxa de biscuit
- 4 iogurs grecs La Fageda ensucrats
- un vaset de Moscatell
- 4 cullerades d'agar agar en pols
- 100 cc Nata líquida de 35% MG
- Confitura de llimona per cobrir
- Per la Cinta de xocolata 2 preses grans de xocolata al 70 % cacau



ELABORACIÓ:

Preparem la planxa del biscuit i la posem a la safata on la presentarem. A banda posem les dues preses de xocolata a desfer al bany Maria (en una cassola a dins d'una altra amb aigua al voltant per a que no es cremi i es desfaci fàcilment).

Amb cintes de plàstic que venen per fer semifreds, les pintem amb pinzell amb una capa de xocolata i esperem que es solidifiqui una mica, tornem a pintar per a que quedi una mica de gruix. Un cop més o menys no goteja, la posem a sobre de la planxa de biscuit i li donem la forma del pastís, tanquem en forma de llàgrima (més o menys). Retallem el tros de biscuit que sobra i ho posem al congelador. Passats 10 minuts treiem i pintem la part de sota per a que no quedin forats entre la banda de xocolata i la base, així ho podem emplenar amb la mousse de iogur grec i no ens gotejarà.

Mentrestant en un cassó posem el moscatell que fem bullir i li afegim el agar agar i una part de la nata, remenem bé i deixem bullir 1-2 minuts, treiem del foc i anem afegint els iogurts i la nata. Deixem refredar una mica a la nevera (20 minuts). Passada aquesta estona, ho aboquem dins del tancat de xocolata i cap a la nevera fins al dia següent.

Podem tenir preparada la confitura de llimona o la preparem ara, ha d'estar ben freda per treballar aquest pastís.

Treiem la cinta de plàstic del pastís procurant deixar que la xocolata solsament envolti el pastís, és un moment delicat, o sigui que no tingueu pressa...

Cobrim amb la confitura i decorem amb fruites del bosc fent dibuixets, tornem a posar a la nevera unes 2h aprox.

POLLO DE CORRAL

INGREDIENTES:

- Un pollo de corral
- Ajos
- Pimiento verde y rojo
- Sal
- Cebolla
- Aceite
- Vino blanco
- Tomate
- Zumo de naranja
- Setas o champiñones



ELABORACIÓN:

Cortamos el pollo a trozos y lo ponemos en una sartén a freír.

Cuando esté doradito se saca de la sartén y lo ponemos en una cazuela que no lleve aceite. Cuando tengamos toda la carne en la cazuela le echamos 5 o 6 ajos sin pelar, el pimiento verde y el rojo, el tomate y la cebolla, todo a trocitos.

Cuando tengamos todos los ingredientes en la cazuela le echamos el aceite que tenemos en la sartén y le echamos un poco de vino blanco, agua y sal y lo dejamos cocer durante unos 7 o 8 minutos a fuego alto y luego bajamos el fuego y lo dejamos hacer.

Si tenemos setas o champiñones se los ponemos, ya que darán mucho más gusto al pollo.

Unos 10 minutos antes de comer le echamos un baso de zumo de naranja y lo dejamos reposar.

Angela Trigo

COULANT DE XOCOLATA

INGREDIENTS per a 6 coulants:

- 3 ous
- 1 tauleta de xocolata negra
- 75g de sucre
- 75g de farina
- 100g de mantega



ELABORACIÓ:

A un bol posem la xocolata i la mantega a trossos i la desfem al microones (1 minut) o al bany Maria.

1. Barregem bé la mescla de la xocolata i la mantega i, si no s'ha desfet del tot, anem posant al microones de 30 segons en 30 segons que no es cremi.

2. A part, barregem els ous amb el sucre fins que quedin ben integrats.

3. Un cop tenim les dues barreges ben fines, les ajuntem i remenem que s'integri la xocolata i la mantega amb els ous i el sucre.

4. Afegim la farina tamisada (passada per un colador) i barregem tot.

5. Agafem les flameres i les untem amb mantega i farina perquè no s'enganxi.

6. Les omplim i ja podem posar al forn les que anem a menjar i congelarem la resta.

7. Deixem entre 10 i 15 minuts al forn (preescalfat a 200°C) i un cop fets, els desemmotllem i ja podem servir.

HUMMUS

INGREDIENTS:

- Mig quilo de cigrons (deixar en remull la nit anterior) o un pot de cigrons cuits.
- Suc de 2 llimones
- 3 cullerades de tahini
- 1 gra d'all, aixafat
- 1 cullerada de sal
- Oli d'oliva
- Julivert fresc



PREPARACIÓ:

Pas 1:

Coure els cigrons amb sal durant 1 hora. Escórrer els cigrons (Guardar una tassa de l'aigua de la cocció). Passar els cigrons per una batidora amb l'aigua de la cocció fins a crear un puré.

Pas 2:

Afegir el Tahini, el gra d'all pelat i aixafat, afegir el suc de llimona i la cullerada de sal. Barreja entre 3 i 5 minuts amb una forquilla fins que quedi una consistència suau.

Pas 3:

Col·loca en un plat de servir i crear un forat al centre del hummus.

Pas 4:

Afegeix una petita quantitat (1 – 2 cullerades) d'oli d'oliva verge. Adorni amb el julivert. Serveixi immediatament amb pa de pita fresc, càlid o torrat, o tapar-lo i refrigerar-lo.

CUSCÚS CON HUEVO FRITO

INGREDIENTS:

4 PERSONAS

- sémola de trigo para cuscús (300 gr.)
- huevos (4 uds.)
- cebolla (media)
- uvas pasas (70 gr.)
- piñones (60 gr.)
- aceite de oliva vírgen extra
- sal
- pimienta negra
- canela molida (media cucharilla)
- caldo de ave o pollo (el mismo volumen que de cuscús)
- azúcar moreno (media cucharilla)

ELABORACIÓ:

Paso 1:

Mete las pasas en un bol con agua tibia para que se rehidraten durante un rato, unos 10 o 15 minutos.

Paso 2:

Pela la cebolla y pícala menuda. Acerca una sartén al fuego con un hilito de aceite de oliva y, cuando tenga temperatura, añade la cebolla. Deja que se haga a fuego muy suave para que se poche y se caramelize con su propio azúcar. Deja cocinar durante 10 minutos y, al final, añade un pellizco de azúcar. Añade también los piñones, las pasas escurridas y cocina durante un par de minutos más. Al final, incorpora la canela y mueve bien para mezclar. Aparta del fuego y reserva.

Paso 3:

Vamos ahora con el cuscús. Coloca la sémola de cuscús en un bol y añade un vaso grande de agua fría. Remueve para que se mojen bien todos los granos e, inmediatamente después, escurre bien sobre un colador de trama fina. Vuelve a poner la sémola húmeda en un bol, añade una pizca de sal y riega con aceite de oliva. Deja reposar 10 minutos. Pasado este tiempo, trabaja bien la sémola con las manos durante un par de minutos con las palmas, para que los granos queden bien impregnados. La sémola debe quedar bien brillante.

Paso 4:

Ahora, acerca al fuego un cazo con el caldo de pollo (el mismo volumen que de sémola). Cuando rompa a hervir, retira del fuego y añade el caldo poco a poco sobre la sémola.

Paso 5:

Cubre el bol con papel film y deja reposar la sémola durante 10 minutos más para que crezca. El secreto para que el cuscús quede suelto es trabajar bien la sémola cuando esté mojada con el aceite de oliva.

Paso 6:

Ya casi está listo tu cuscús con huevo frito... vamos, por último, con el huevo. Por supuesto, a cada cual de gustan los huevos fritos de una forma... aunque en esta receta es ideal hacerlos con puntilla. Pero por supuesto, es cuestión de gustos. Acerca una sartén al fuego con un dedo de aceite de oliva virgen extra. Cuando esté bien caliente, añade el huevo. Saca el huevo con la espátula a un plato en cuanto esté bien hecha la clara... pero jugosa la yema. Añade un poco de sal y pimienta negra recién molida al huevo.

SUDOKU

5				8	6			1
		2	7		1	6		
	7	1				2	5	
9	1			2			7	
3			1	4	5			6
	6			9			2	4
	5	3				4	6	
		8	9		3	5		
2			5	1				7

DITES POPULARS

1. Qui roba un ou, roba un bou.
2. No diguis mai blat si no és al sac i ben lligat, i encara mira que no hi hagi cap forat.
3. Les cabres pels seus pecats, porten els genolls pelats.
4. Una flor no fa primavera, ni dues estiu.
5. Amb bona mar tothom és mariner.
6. Tants caps tants barrets.
7. Les parets tenen ulls i ollerres.
8. La llengua no te ossos, però en trenca de molt grossos.
9. El cor no parla, però endevina.
10. No es pot dir mal, que no entri l'animal.

SOPA DE LLETRES

T	R	R	E	C	A	F	W	Z	E	A	G	O	F	E
E	D	F	C	A	R	C	A	M	A	L	F	G	V	U
V	A	V	I	H	U	X	C	Q	U	E	T	S	E	C
B	A	R	I	A	D	O	U	U	R	R	H	I	G	I
L	E	E	T	P	R	O	Y	E	C	T	O	L	I	E
S	U	S	E	D	E	C	B	V	O	A	X	I	Ñ	F
A	Ñ	B	U	H	V	E	R	S	A	D	I	C	A	Ñ
J	U	A	N	E	T	E	O	F	E	O	D	O	N	L
V	U	L	T	S	D	M	R	T	E	X	B	N	Q	K
N	A	A	G	F	I	V	E	Z	C	U	O	A	P	H
A	I	D	O	T	L	I	S	O	N	E	T	R	E	T
E	N	D	S	I	M	S	I	F	A	G	F	A	R	G
I	T	A	I	C	O	E	N	F	C	W	F	R	O	R
D	L	A	G	R	I	M	A	B	L	E	T	L	E	F
A	S	E	R	T	R	I	N	N	A	M	A	Z	H	P

CARCAMAL
 LASTIMOSO
 VERDURA
 PERFECTO
 PROYECTO
 RESINA
 JUANETE
 SILICONA
 LAGRIMA
 SERIA
 ALERTADO
 YUCA
 RESBALAD
 ALCANCE

ENDEVINALLES

1. Encara que no sóc peix, dins de l'aigua sempre estic,
i cantant estic contenta, així que arriba la nit.
2. Porto un vel sobre d'un altre, de seda de la més fina;
qui em vol descobrir ho paga, plorant a llàgrima viva.
3. N'hi ha de negre, n'hi ha de blanc, amb la dolçura el cor s'atura,
i és molt bo, sinó que no dura.
4. Fil massa fosc, tombant camins, dormint quan pot, sempre escrivint.
5. En una cova plena de dents, una senyora mullada es veu.
6. Dues capsetes menudes, que obren i tanquen alhora,
i a dins guarden una nina, que mai no surt a fora.

SUDOKU

5	3	9	2	8	6	7	4	1
4	8	2	7	5	1	6	9	3
6	7	1	4	3	9	2	5	8
9	1	4	6	2	8	3	7	5
3	2	7	1	4	5	9	8	6
8	6	5	3	9	7	1	2	4
1	5	3	8	7	2	4	6	9
7	4	8	9	6	3	5	1	2
2	9	6	5	1	4	8	3	7

SOPA DE LLETRES

T	R	R	E	C	A	F	W	Z	E	A	G	O	F	E
E	D	F	C	A	R	C	A	M	A	L	F	G	V	U
V	A	V	I	H	U	X	C	Q	U	E	T	S	E	C
B	A	R	I	A	D	O	U	U	R	R	H	I	G	I
L	E	E	T	P	R	O	Y	E	C	T	O	L	I	E
S	U	S	E	D	E	C	B	V	O	A	X	I	Ñ	F
A	Ñ	B	U	H	V	E	R	S	A	D	I	C	A	Ñ
J	U	A	N	E	T	E	O	F	E	O	D	O	N	L
V	U	L	T	S	D	M	R	T	E	X	B	N	Q	K
N	A	A	G	F	I	V	E	Z	C	U	O	A	P	H
A	I	D	O	T	L	I	S	O	N	E	T	R	E	T
E	N	D	S	I	M	S	I	F	A	G	F	A	R	G
I	T	A	I	C	O	E	N	F	C	W	F	R	O	R
D	L	A	G	R	I	M	A	B	L	E	T	L	E	F

ENDEVINALLES



1. La Granota



2. La Ceba

3. El Raïm

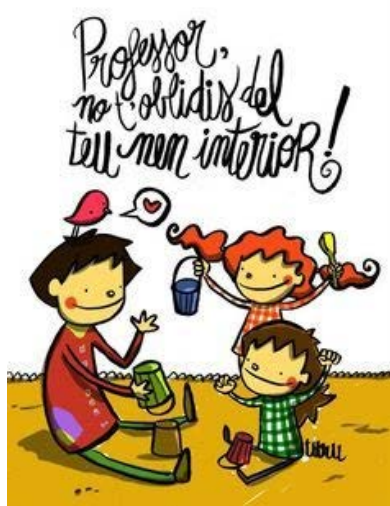


4. El Llapis



5. La Llengua

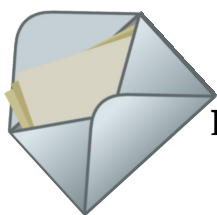
6. Els Ulls



CONTRAPORTADA

Aprendí que el coraje no era la ausencia del miedo, sino el triunfo sobre él. El valiente no es quien no siente miedo, sino aquel que conquista ese miedo.

Nelson Mandela



Direcció de correu i centre de
recursos
informàtics

PUNT ÒMNIA RIPOLL60 Plaça
Vila de
Prada, nº6. Ripoll

ripoll60@xarxaomnia.gencat.cat
972702120

Donem les
gràcies a
tots i totes
els i les
participants

Òmnia_Fem notícies! Prohibeix estrictament i expressament la reproducció de qualsevol dels treballs publicats en aquesta revista. Els treballs, il·lustracions, textos i dissenys només poden ésser publicats amb el previ permís de l'autor. Òmnia_Fem notícies! No es fa responsable de les opinions dels articles de tercers aquí publicats.