

## El pèsol garrofi

Si la maduixa és la reina indiscutible de l'agricultura del Maresme, el pèsol garrofi n'és el rei. La collita sol començar pels voltants del mes de març i s'allarga durant un o dos mesos.

### Propietats

És un producte molt saludable, energètic, ric en fibra i en vitamines que regulen els nivells de sucre i de colesterol. També ajuda a lluitar contra l'acne i contra els fongs.



**En trobareu a:**

#### Fruiteria Carme Sala

Pl. Major, 12. Tel. 646 150 752

#### Ca la Fitona

c/ Socós, 18. Tel. 93 881 00 35

## Cabrit, carn exquisida

El cabrit té la carn molt tendra, ja que és una cria alimentada exclusivament amb la llet de la seva mare. A l'hora de comprar-lo, consulteu el vostre carnisser de confiança, ell és qui millor coneix la qualitat d'aquesta carn tan exquisida.



**UN TRUC**

Per arrebossar-lo salpebreu-lo, passeu-lo per **farina blanca** i després per l'ou i la farina de galeta... queda boníssim!

**En trobareu a:**

#### Carnisseria Garriga

Sant Joan, 5. Tel. 93 881 00 81

#### Carnisseria Llorenç

Socós, 26. Tel. 93 881 09 07

#### Carnisseria Pous

Socós, 38. Tel. 93 881 10 57

#### Carnisseria Sala

Plaça Vella, 7. Tel. 93 881 01 58

### RECEPTA

## Espatlla de cabrit rostida amb carbassa i llimona

Nivell: Mitjà  
Temps: 30 min

### PROCÉS D'ELABORACIÓ

Rostiu les espatlles de cabrit al forn a 150 °C amb els alls i el romaní. Perquè no us quedin seques, les podeu mullar amb vi blanc i aigua. Un cop cuites, desosseu-les i apugeu la temperatura del forn a fi que quedin ben rosses.

A part, prepareu un puré de carbassa (bulliu la carbassa, escorreu-la i afegiu-hi la llimona; tritureu-ho, i si queda massa espès, afegiu-hi brou de la carbassa o oli d'oliva per deixar-la fina). Opcionalment, podeu afegir al puré una llimona confitada amb sal.

### Llimona confitada amb sal

Escaldu-la, obriu-la en quatre talls i poseu-los en un pot coberts de sal i deixeu-los un parell de mesos. Renteu-los i useu-ne la pell.

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

4 espatlles de cabrit  
1 carbassa  
1 llimona  
1 llimona confitada amb sal  
oli d'oliva extra verge  
alls, romaní i vi blanc

### CONSELLS PER COMBATRE LA SEQUERA



## Airejadors d'aixeta



Entre els instruments més útils per estalviar aigua a la llar destaquen els airejadors o reductors, que permeten reduir el cabal que surt per l'aixeta, però que en mantenen la utilitat. Aquests enginys permeten estalviar fins a un 50% d'aigua.

### ... i de dutxa

Mentre omplir la banyera suposa un consum de fins a 300 litres d'aigua, una dutxa refrescant de 5 minuts (més que suficient per a la higiene diària del cos) oscil·la al voltant dels 80 litres. I, si a més disposeu d'un airejador de dutxa, el consum es pot reduir fins als 60 litres.

### I per al jardí...

El **reg gota a gota** és un sistema que manté la humitat necessària amb el mínim consum d'aigua.

**En trobareu a:**

#### Ferreteria Aspa

Socós, 17. Tel. 93 881 12 73

## UNIÓ DE BOTIGUERS DE CENTELLES

02

Abril '08

SANT JORDI

FLAIX COMERÇ

# St. Jordi, el dia del llibre

La festa en honor de sant Jordi coincideix amb la data de la mort dels escriptors Cervantes, Shakespeare, Garcilaso i Josep Pla, totes esdevingudes un 23 d'abril.

Gràcies a la iniciativa del Gremi d'Editors de Catalunya, aquesta festivitat catalana ha adquirit un gran renom també a l'estranger, sobretot al Japó, on celebren el Sant Jordi's Day. L'any 1996 la conferència general de la UNESCO va declarar el 23 d'abril dia mundial del llibre i del dret d'autor.

## Proposem:

**La sort del meu destí** d'Isidre Esteve  
**Un món sense fi** de Ken Follet  
**L'últim patriarca** de Najat El Hachmi  
**Em sona aquesta cançó**  
de M.H. Clark  
**El noi de pijama de ratlles**  
de J. Boyne  
**Les senyorettes de Lourdes**  
de Pep Coll



**En trobareu a:**

**Papereria Relats**  
c/ Socós, 30. tel. 93 881 31 01

**Impremta Moderna**  
c/ Nou, 14. tel. 93 881 03 36

# ... i de la rosa

El costum de regalar roses es remunta a les Floraria romanes, dedicades a Flora, deessa de la primavera, en el temps dels seus amors amb el déu Zèfir.

La rosa vermella és la gran protagonista i el regal més tradicional per sant Jordi. Embolicar-la de certa forma, amb material, amb color i amb complements de disseny, la converteix en un regal únic, sofisticat, original, rústic o personalitzat, segons es vulgui.



## Destaquem:

**La rosa liofilitzada**  
(tractada per perdurar en el temps per sempre)  
**La ikebana de roses**  
**L'estructura de troncs amb pètals**  
**Rosa de vidre i porcellana**

**En trobareu a:**

**Floristeria L'Estrada**  
Pl. Major, 6. tel. 93 881 15 14

# Detalls i regals de la Primera Comunió



Els recordatoris i els detalls de comunió són una bona manera de convidar i, posteriorment, d'agrair l'assistència als convidats. De detalls, n'hi ha per a tots els gustos, i la col·lecció d'aquest any arriba plena de novetats originals i divertides.

**En trobareu a:**

## DETALLS

**El Drac llaminer**  
c/ Nou, 10. Tel. 93 881 11 12

**El petit secret**  
c/ Sant Joan, 27. Tel. 93 881 32 61

## RECORDATORIS

**Andreu Pujol, fotògraf**  
c/ Socós, 24. Tel. 93 881 09 87

**Gràfiques Centelles**  
Ildefons Cerdà, 85. Tel. 93 881 29 58

Els regals per als nens i nenes que fan la primera comunió van des d'una nina de porcellana, estotjos per a jocs de llapis i bolígrafs, una pulsera gravada, fins a un regal pràctic com una maleta per anar a l'escola.



**En trobareu a:**

## JOIES

**BD'Argent**  
Socós, 21. Tel. 93 881 05 44

**Joieria Regina**  
Nou, 12. Tel. 93 881 11 85

## DIVERSOS REGALS

**La Granota**  
Vic, 43. Tel. 93 881 14 63

**L'Estanc**  
Socós, 34. Tel. 93 881 10 60

**Col·lecciona'm i guanyaràs molts regals interessants**

Més informació:

**FLAIX COMERÇ 03**

[www.ubcentelles.cat](http://www.ubcentelles.cat)



Ajuntament de Centelles



Comerç Catalunya



Generalitat de Catalunya



unió de botiguers CENTELLES