

CASOS JACC: Les Tintorerias

Quan l'hivern s'acostava, totes les famílies del barri corrien a dur les robes d'estiu a la tintoreria i, de pas, recollir-ne les peces de la nova estació. Cortines, jerseis prims,... eren diverses de les peces que la Maria plegava cuidadosament a la bossa de mà.

Cuidadosament vol dir que revisa l'etiqueta de la peça de roba i n'apunta les característiques. Fa tres anys, un anorac, que és una peça feta de 2 o 3 capes, li va quedar arrugada perquè al no advertir-ho, la tintoreria no li va rentar prou bé, i una de les capes es va encongir. També s'apunta les característiques de les

Quan portem roba a la tintoreria, cal assegurar-nos bé de cada pas

cortines i de les peces que poden descolorir.

Quan la Maria arriba a la tintoreria li mostra les notes que ha pres al tintorer. D'aquesta manera acorden que el rentat es farà d'acord amb les indicacions de l'etiquetat, així s'estalviaran posteriors malentesos.

Un cop han acordat tots els rentats, el tintorer li ha cedit a la Maria un resguard on hi apareixen les dades de la tintoreria; la data de recepció de la peça, la data de previsió d'acabament i si serà duta a domicili; la designació de la peça, color, composició i si existeix etiqueta de rentat; per últim, s'especificarà el tipus i el preu total del servei que es prestarà.

Ara, la Maria ja ha recollit la roba d'hivern, que gràcies a la precaució que va prendre està en molt bon estat i li permet afrontar el fred amb seguretat. I se'n va tranquil·la cap a casa sabent que ha quedat més assegurada la integritat de la seva roba. ■

AULA Eladi Homs

Programació dels dimecres de PROGRAN

Tots els actes tindran lloc a les 17:30h. a la sala d'actes de l'Hotel d'Entitats del carrer Providència 42 de Barcelona

13 de novembre de 2002

La Seguretat dels Aliments

Sr. Salvador Novell, veterinari, diplomad en salut pública, exdirector de l'Institut Català del Consum i expresident de l'Institut Europeu Interregional del Consum.

27 de novembre de 2002

Pensions i ajuts per a la gent gran. Perspectives per al 2003

Sra. Maria Furriol, membre del Consell de la Gent Gran de Catalunya i membre de PROGRAN

El racó de la Pepita: consells alimentaris per a la tardor

La fruita seca

La fruita seca va bé per picar, si no n'abusem, no embafa. Després d'un àpat no massa esplèndid, ens anirà bé un postra de música. Son un bon complement de la nostra nutrició.

Classifiquem com a fruita seca aquelles que tenen a la part comestible menys d'un 50% d'aigua o humitat, i a la contra un proporció elevada de matèria grassa. Ametlles, avellanes, nous, pinjons, cacauets, pistatxos, nous de Brasil, en son alguns dels tipus més freqüents que podem trobar a Catalunya.

Tot i tenir una bona proporció de proteïnes d'origen vegetal, no són tant completes com les d'origen animal, per tant les haurem de complementar. Els que en tenen més son els cacauets, que ens poden anar bé en un moment d'economia dèbil com a lleuger complement d'un segon plat.

Hidrats de carboni en tenen pocs, i la majoria son fibra dietètica. Però sí que són rics en minerals: potassi, calci, magnesi, fòsfor, etc. I també tenen vitamines E, B1, B2 i B6. De la matèria grassa de la fruita seca direm que son font d'àcids insaturats i precisament es relaciona el seu consum amb la reducció de nivells de colesterol i, per tant, el risc de patir malalties caridovasculars.

En recomanem menjar poques unitats, ja que un abús pot engreixar, i si no els masteguem bé, poden causar una digestió una mica pesada (alerta amb els de mida petita!).

Es recomana, per controlar el colesterol, menjar 4 o 5 nous o un petit grapat de cacauets o ametlles al dia, de forma independent als que consumim per complementar els àpats.

No menjarem mai una fruita seca que tingui gust amarg, especialment les nous, ja que indica que s'ha iniciat el procés d'oxidació o d'enranciament, i aquest pot perjudicar l'organisme.

Alguna varietat

A més a més de menjar-los sols, alguna picada d'ametlla o avellanes, millora una sopa, un guisat, una amanida, o qualsevol altre plat.