

La Caseta de Fusta

Carla Zaplana
Màriam Ben-Arab

**8 contes per connectar
amb la màgia de la natura**



La Caseta de Fusta

Carla Zaplana
Màriam Ben-Arab





Dedicat a la iaia Marta,
l'avi Lluís i la Brit.

© del text: Carla Zaplana, 2020

© de les il·lustracions: Màriam Ben-Arab, 2020

©9Grup Editorial, per l'edició

Bindi Books

Mallorca, 314, 1r 2a B

08037 Barcelona

T. 938574604

Disseny i maquetació: Endoradisseny

Primera edició: març de 2020

Isbn: 978-84-121080-6-4

Dipòsit legal: B 27316-2019



No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre,
ni la seva incorporació a un sistema informàtic,
ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà,
sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes,
sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

Índex

Introducció	9
Què ens fiquem a la panxa?	11
L'aigua és vida	21
La Cali cuida la Brit	29
Les plantes ens cuiden si les cuidem	39
Recull la brossa i porta la bossa	49
La respiració és la solució	59
Un matí de ioga al jardí	71
L'un per l'altre	81

Introducció

La *Caseta de Fusta* és un recull de contes inspirats en la meua infància, quan passava gran part dels estius i els caps de setmana a la casa de fusta dels meus avis mentre els pares treballaven.

Allí, hi recordo els moments més feliços, jugant amb la meua gosseta Brit i rebent molt amor dels avis. Allí vaig aprendre a estimar la natura, vaig aprendre a embrutar-me, allí vaig ser nena i allí vaig somiar.

Escric aquest llibre de contes que em retornen a l'origen just quan decideixo tornar a casa, a la meua terra, Catalunya. Tot té un perquè i res és casualitat, sinó més aviat «causalitat». Ha estat un enorme plaer fer memòria d'aquells temps entre somriures i alguna llagrimeta.

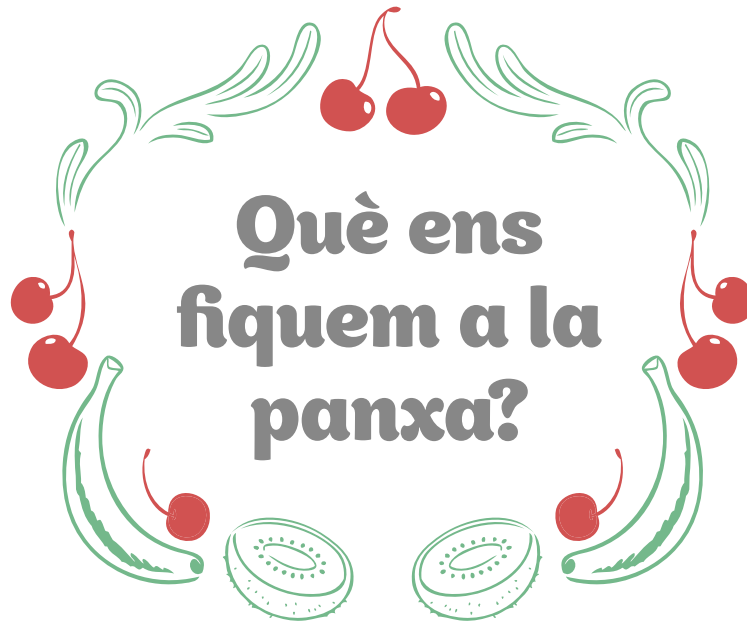
L'origen. L'origen on tot comença, on s'aprèn de la vida, on s'aprenen els valors de compartir i tenir cura dels altres, de tenir responsabilitat i de passar-ho bé i ser feliç amb un tros de tronc i una caixa de cartró.

I l'origen també de la meua vocació, la nutrició i la salut a través d'aliments i remeis naturals. Descobrint tots els sabors de les fruites enfilada als arbres, coneixent les propietats de les herbes aromàtiques collint-les als camps, i fer-ne sopes i pomades.

Dies a l'hort i al jardí remenant la terra i collint-ne els fruits. Nits a la fresca escoltant els grills i sopars sota el porxo a la llum de la lluna.

Que aquestes petites historietes arribin al cor dels més petits i dels grans, sempre des de l'amor, des d'on han sortit i cap on van dirigides.



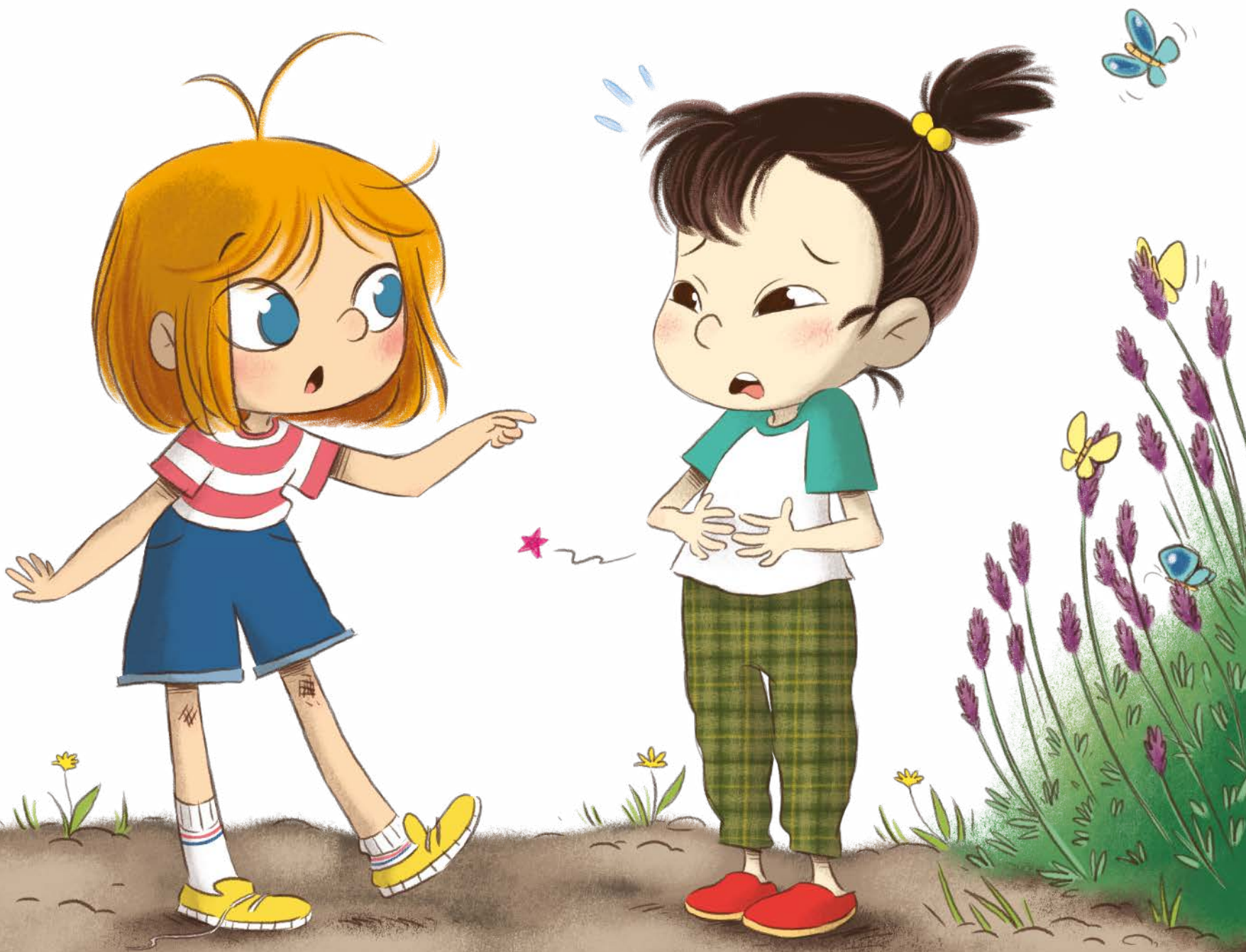


La Cali és una nena molt curiosa. Li agrada molt estar a fora, al jardí de la Caseta de Fusta dels avis. Cada matí, es lleva, es posa les sabates i surt disparada cap a l'hort per veure quines fruites i verdures han nascut amb el nou dia.

Passa moltes hores jugant amb els cargols entre els enciams. I, enfilada al cirerer, s'omple la panxa de cireres, l'una darrere l'altra.

La Cali és una nena molt curiosa i aventurera. Li agrada molt estar a l'aire lliure i buscar nous caminets amb la Brit, la seva inseparable gosseta. L'avi les acompanya i, junts, ensumen els arbustos de romaní i masteguen branquetes d'anís.

La Cali és una nena molt curiosa, aventurera i somiadora.
Juga entre els arbustos i les flors a descobrir noves terres, a
viatjar en el temps i a viure en tendes com els indis. Tot això
sense sortir del jardí de la Caseta de Fusta.



L'Emma és una bona amiga de la Cali. Sempre juguen juntes i s'ho passen molt bé. Avui, però, l'Emma té la cara trista; segur que li passa alguna cosa...

–Emma, per què estàs trista? –li pregunta la Cali mentre l'Emma es posa les mans a la panxa.

–Tinc la panxa inflada i em fa mal –li contesta l'Emma, ben moixa.

–I doncs, què t'ha passat? Que t'has empassat una pilota? –li diu la Cali.

–No... –fa l'Emma mirant cap avall i una mica avergonyida–. Ahir vaig anar a la festa d'aniversari d'en Lluís, un nen de la classe, i hi havia coses tan llamineres a la taula... Pastes molt dolces i caramels de colors... M'ho vaig voler menjar tot...

–L'àvia sempre diu que menjar llaminadures i patates xips i prendre begudes ensucrades t'infla la panxa, et remou l'estómac, et posa malaltona i et deixa sense energia.

–Doncs així és com em sento... Què puc fer? –pregunta l'Emma.

–Quan tinc mal de panxa, l'àvia em fa sopetes de farigola. Diu que el cos és molt savi, que es cura i es posa fort amb els aliments que trobem a l'hort. L'àvia em prepara cremes

de pastanaga boníssimes, albergínies arrebossades molt cruixents, croquetes de cigrons i espinacs brutals.

–Ostres! Tot això sona molt bé –diu l'Emma mentre ja comença a somriure.

–Gairebé tot ho traiem de l'hort i jo em sento molt forta i contenta. Mira, acompanya'm, que et vull ensenyar el que faig cada matí.



La Cali agafa l'Emma de la mà i, d'una revolada, la porta al jardí dels arbres fruiters. La Brit, que les escolta tot fent-se l'adormida, comença a remenar la cua impacient per tornar a pescar algun mos.

–Quan vull menjar coses dolces, vinc aquí! Em fascinen els colors i les olors dels préssecs, les pomes, les figues... Em passo hores i hores jugant entre les branques dels arbres i menjant la seva fruita. Mira, mira! Aquestes nectarines són tan sucoses que es desfan a la boca! I mira, mira! Aquests albercocs són tan dolços com la mel!

L'àvia treu el cap per la finestra i crida:

–Nenes! On sou? Que em podeu portar pastanagues i cogombres de l'hort? Vinga, que començarem a preparar el sopar!

–Sí, àvia! –respon la Cali amb un somriure d'orella a orella–. Emma, ara ve la part divertida. Anem a ficar les mans al fang!

Les dues amigues se'n van cap a l'hort i comencen a observar tot el que s'hi mou. Veuen una eruga que puja per les fulles dels carbassons i dues marietes que s'enfilen pel tronc entortolligat de les tomaqueres.

–Emma! Ajuda'm a fer força –diu la Cali tot agafant les fulles d'un manyoc de pastanagues–. Quan digui tres, estirem ben fort!

Un, dos i... tres!!! Les dues nenes cauen de cul a terra i es peten de riure. Ja tenen les pastanagues a la mà. Cullen dos cogombres i van corrent a dins la Caseta de Fusta quan ja es comença a fer fosc.

–Àvia, àvia! Ja ho tenim tot! Què farem avui per sopar?

–pregunta la Cali tota emocionada.

–Au! Aneu-vos a rentar les mans, que prepararem el sopar tots plegats –diu l'àvia, somrient.





Preparem junts el sopar?



Ara és l'hora de ficar-nos a la cuina i preparar junts el sopar. Així que avisa el pare, la mare, els tiets, el germà o la germana gran, un amic o qualsevol persona adulta amb qui ho vulguis compartir perquè tots plegats puguem posar-nos a cuinar.

Avui preparem un cargol hummusat i unes boletes energètiques.

Cargol hummusat



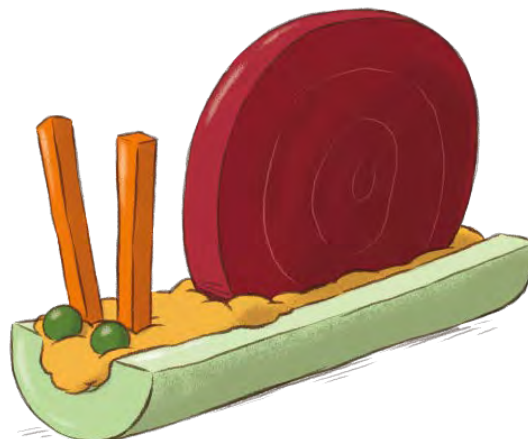
Ingredients per a 4 persones:

Per a l'hummus

- 1 pot (dels de vidre) de cigrons cuits
- el suc d'1 llimona
- 1 cullerada de tahina
- 1 pessic de sal
- 1 cullerada d'oli

Per muntar els cargols

- 2 cogombres
- 2 pastanagues
- 2 remolatxes
- 1 tassa de pèsols



Preparació:

- 1.** Posa tots els ingredients per fer l'hummus dins una batedora o robot de cuina, i tritura'ls fins que quedi una crema amb textura consistent. Aboca l'hummus en un bol i guarda'l per a més tard.
- 2.** Posa a bullir els pèsols durant 5 minuts, escorre'ls i guarda'ls per a més tard.
- 3.** Pela la remolatxa i posa-la a bullir durant 10 minuts. Deixa-la refredar i talla-la a rodanxes.
- 4.** Pela els cogombres i talla'ls per la meitat horitzontalment i verticalment, fins a tenir-ne quatre meitats. Amb l'ajuda d'una cullera, treu les llavors de la part del mig fent que et quedin les meitats de cogombre en forma de barquetes.
- 5.** Pela les pastanagues i talla-les en bastonets prims per fer les banyes dels cargols.
- 6.** Omple d'hummus les barquetes de cogombre i, al damunt, posa-hi una rodanxa grossa de remolatxa per fer la closca del cargol. Agafa 2 bastonets de pastanaga i col·loca'ls com si fossin les banyes i, per acabar, fes-li els ulls amb 2 pesolets.



Boletes energètiques



Ingredients per a 10 boletes:

- 10 dàtils Medjool sense pinyol
- 100 g d'ametlles
- 4 cullerades de cacau en pols

Si tens al·lèrgia a les ametlles, pots substituir-les per flocs de civada.

Preparació:

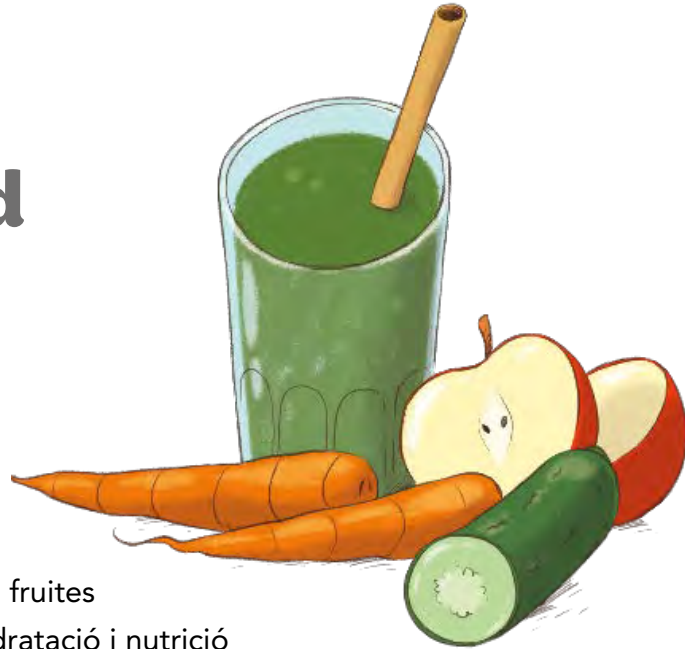
1. Posa les ametlles dins un robot de cuina i tritura-les una mica, sense fer-ne farina. Guarda-ho dins un bol petit.
2. Posa els dàtils dins del robot de cuina i tritura'ls fins a obtenir una massa com si fos plastilina.
3. Posa la massa de dàtil dins d'un bol més gros i aboca-hi les ametlles picades. Ara, barreja amb les mans tots dos ingredients fins que quedi una massa més compacta. Un cop tinguis una pilota grossa ben feta, agafa'n bocinets i fes-ne boletes més petites.
4. Aboca el cacau en pols en un bol i arrebossa les boletes.

**Llestos! Ja tenim
les postres!**



Recepta de suc verd

Has provat mai un suc verd? Les fruites i les verdures tenen molta aigua a dins. Preparar-te un suc de fruites i verdures aportarà molta hidratació i nutrició al teu cos. Són una bomba de vitamines!



Prepara't el mateix suc que l'àvia ha fet a la Cali i digues què en penses.

Ingredients:

- 1/2 cogombre
- 1 poma
- 2 pastanagues

Si en comptes de preparar-te un suc, et vols preparar un batut, no oblidis afegir-hi un got d'aigua.

