



El butlletí de la Universitat d'Andorra

Sumari

Editorial	1
Postres de músic	2
Uda.Sostenible	4
Per pensar	4
La història continua	5
Biblioteca	6
Lliçons recreatives	7
Info.Uda	9
Agenda	11
Parlem	12
Bon nadal	13

Consell editorial

- Univers Bertrana
- Vicens Blasco
- Aleix Dorca
- Sara Esqué
- Eva Font
- Miquel Nicolau
- Florenci Pla
- Josefina Porras
- M. d'Urgell Sansa

Contacte: butlleti@uda.ad

Editorial

En acostar-nos a final d'any és temps de fer balanç.

L'any 2010, per a milions de persones, ha estat l'any del mundial de futbol, encara que per a l'ONU era l'any Internacional de la Biodiversitat. Però segur que els amants dels topònims recordaran el 2010 com l'any en què es va publicar oficialment el Nomenclàtor d'Andorra. Enhorabona amants dels topònims!

Amb l'any 2010 també hem començat una nova dècada i ha començat amb molta molta neu! Sabeu el que diuen les dites populars: any de neus any de bé, any de déu, any de béns... esperem que realment sigui cert i que puguem deixar enrere la crisi que patim.

El 2010 ha continuat amb nosaltres la profunda crisi provocada per l'avarícia econòmica i el poder del capital. I les solucions que proposen arreu per treure'ns de la crisi continuen essent retallar i retallar els avenços de la societat del benestar, que tant ha costat aconseguir. Esperem que entre tots puguem canviar aquesta tendència i que descobrim els vertaders causants d'aquest desgavell per poder-lo resoldre d'una altra manera i evitar que torni a passar.

Aquest 2010 cal esmentar també l'efecte devastador de tragèdies humanitàries com les que ha patit Haití o el Pakistan, que ens han fet pensar que la pobresa no només és xacra en si mateixa, sinó que fa que certes poblacions siguin molt més vulnerables davant de qualsevol catàstrofe natural.

Ha estat també un any de pocs resultats en el camí cap a la solució de l'escalfament global, debatuda a la XVI cimera de Cancún sobre el canvi climàtic. Potser és hora que la societat pressioni els polítics perquè es prenguin mesures per reduir les emissions de CO2.

Ha estat també un any on a Andorra hem vist molts establiments tancats. No serà que els propietaris dels locals comercials prefereixen tenir-los tancats abans d'abaixar el preu del lloguer?

És una bona notícia que la Unesco hagi declarat la dieta mediterrània i els castellers patrimoni immaterial de la humanitat i que, finalment, a Andorra, gràcies a la primera iniciativa legislativa popular, es plantegi una llei de protecció contra el tabaquisme passiu.

I què en dieu de les controvèrsies sobre els límits de la intimitat, amb la invasió definitiva a les nostres vides de les anomenades xarxes socials? O el debat suscitat per l'afar Wikileaks sobre si la transparència informativa, en el sentit més absolut, és un progrés o bé una regressió?

En una societat caòtica on tot s'hi val: crisi econòmica, crisi política, crisi laboral, crisi aèria, crisi ecològica, ... i emborratxats per la paraula crisi, podem albirar en el fosc firmament un petit led d'almenys 1W: l'ampliació de Caldea, millores en l'avenç de la protecció del patrimoni cultural, bones expectatives en el sector de la neu, ...

De cara al 2011, només ens resta desitjar que s'esvaeixin incògnites i, que des d'un punt de vista humà, aquest nou any reobri una etapa de prosperitat i millora. A tots, bones festes i feliç any 2011!

Consell editorial



Postres de música

Dieta mediterrània: Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat

Ingredients

- Vegetals (fruita, verdures, llegums i fruits secs)
- Peix blau
- Carns blanques (aus, conill, ...)
- Carn vermella amb moderació
- Oli d'oliva
- Derivats dels cereals (pa, pasta,...)
- Vi negre amb moderació (uns 150 cc en cada àpat)
- Bona companyia
- Exercici físic



Elaboració

La dieta mediterrània consisteix en un estil de vida basat en una dieta moderada, equilibrada i variada en la que predominen els aliments obtinguts dels cultius tradicionals de la zona geogràfica banyada pel Mediterrani (cereals, oliveres i vinya), combinada amb l'ús d'una gran quantitat de productes frescos de proximitat.

Els aliments que constitueixen la base d'aquesta alimentació són:

El cereals i derivats, com a principal font d'hidrats de carboni

Constitueixen la base de l'aportació energètica de la majoria de poblacions. El blat i l'arròs són els més destacats. El seu consum es realitza directament, com en el cas de l'arròs, o en forma de preparats com a ingredient principal, la farina de cereals. Dels hidrats de carboni, el midó n'és el principal. Els cereals refinats són pobres en vitamines, minerals i fibra, ja que es perden en el seu procés de refinament. Així doncs es recomana consumir-los de manera natural, o sigui integrals.

El pa és l'aliment més característic d'aquest grup, tot i que l'arròs i la pasta alimentària complementen el seu consum.

L'oli d'oliva com a principal font de greixos

Aporta greixos, triglicèrids i àcids gras monoinsaturats oleics. Conserva la vitamina E de les olives de les que procedeix. Aquesta vitamina actua com a antioxidant del propi oli, implicant l'enranciment. També conserva quantitats de vitamina A i D i fitosterols. Per aquestes propietats i aportació de vitamines es considera el greix saludable.

La presència d'àcids grassos lliures, determina el grau d'acidesa de l'oli.

Les verdures, les fruites, els fruits secs i els llegums aporten fibra i antioxidants

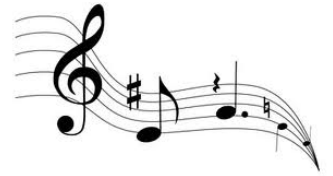
Aquest grup té les característiques comunes d'elevat contingut en aigua, baixa proporció de proteïnes, hidrats de carboni i lípids, elevat contingut en fibra i minerals i vitamines.

Quant a les verdures, el contingut vitamínic varia amb l'espècie i part de la planta. En general, podem destacar el beta-carotè (fulles verdes i parts vermelles i grogues), vitamina A, àcid fòlic i vitamina C. Dels minerals, el magnesi i el potassi hi són abundants, en canvi el ferro està en una forma poc biodisponible. També val a dir que la cocció redueix el seu valor vitamínic. Així doncs, cal equilibrar el consum en cru i en cuit.

Quant a les fruites, la seva composició varia, però l'aportació energètica és superior a les verdures i generalment com a sucres, o sigui d'absorció ràpida. La fibra que aporta es concentra bàsicament a la pell. El seu component majoritari és l'aigua, en un 80-90%. Els cítrics, aporten gran quantitat de vitamina C. La resta aporten gran quantitats de vitamines del grup B. També aporten beta-carotens i vitamina A. Quant a minerals aporten magnesi i potassi.

(continua a la pàgina següent)

Postres de música (continua)



Dieta mediterrània: Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat

El contingut proteic dels fruits secs és similar al dels llegums. Es consideren altament energètics, pel seu contingut lipídic (50-60%), la seva composició és monoinsaturada i poliinsaturada i vitamina E, fet pel qual són recomanats pel seu benefici, tot i l'aportació calòrica. També aporten vitamines com tiamina, niacina i alguns minerals.

Els llegums són aliments de caràcter mixt, aporten hidrats de carboni i proteïnes. El contingut proteic és similar al de carn i peixos, encara que menys biodisponible, però si consumim llegum i cereal alhora, augmenta la disponibilitat proteica. El contingut en greix és baix. Aporten fibra en gran quantitat i vitamines B1 i niacina com a vitamines, ferro i calci.

El peix, les aus de corral, els productes làctics i els ous com a principal font de proteïnes

Els peixos, carns i ous aporten major percentatge de proteïnes que la llet. La proteïna aportada es considera d'alt valor biològic. La seva aportació en greix depèn de l'origen i peça anatòmica, tenint en compte que el peix aporta gran quantitat d'àcids grassos poliinsaturats, molt beneficiosos per a l'organisme. L'aportació d'hidrats de carboni és mínima i de l'aportació de mineral es destaca el zinc i el ferro. Quant a les vitamines hidrosolubles, especialment B12, B1 i B2, la niacina i l'àcid fòlic.

L'ou, a més presenta concentracions importants de micronutrients: com a minerals destaquen el ferro, el seleni, el zinc i el fòsfor, vitamines hidrosolubles com B2, B12 i àcid fòlic i vitamines liposolubles A, D, K i E. Els nutrients que aporta per separat la clara del rovell són ben diferenciats, per tant si es consumeix de manera íntegra s'aporten tots els nutrients.

La llet i els derivats es consideren aliments molt nutritius per la seva aportació principalment de calci i de fòsfor com a minerals, vitamines liposolubles A i D, vitamines hidrosolubles B2 i niacina, lactosa com a hidrats de carboni i proteïnes, especialment caseïna.

El vi negre amb moderació

El vi negre conté polifenols i flavonoides que li donen poder antioxidant. Els flavonoides impedeixen l'oxidació del colesterol LDL, eviten que les plaquetes formin coàguls i disminueixen les inflamacions. Com que els flavonoides es concentren a la pell del raïm i el vi negre s'obté deixant que la pell fermenti amb el suc, el vi negre és més saludable que el vi blanc ja que té nivells més alts de flavonoides.

Bona companyia

Tanmateix el procés de menjar és també un ritual i un estil de vida on predomina l'intercanvi social i la comunicació. Llàstima que darrerament es vagin perdent uns hàbits també mediterranis i lligats a la dieta com són el menjar a l'aire lliure, les tertúlies de sobretaula i la migdiada. Esperem que la declaració de la dieta mediterrània com a Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat ajudi a recuperar aquests hàbits tant saludables.

Exercici físic

Per prevenir malalties cardiovasculars s'ha de desenvolupar una activitat física que ens permeti mantenir-nos en forma i consumir l'excés de calories que solem ingerir.

Bon profit!

Sara Esquè i Florenci Pla



UdA.Sostenible

La cuina Km 0

Es tracta d'usar productes de proximitat, i ecològics! Això vol dir aliments produïts a una distància de menys de 100 Km i ecològics significa aliments no transgènics, ús d'adobs naturals, animals criats o capturats de forma sostenible i respectuosa amb el medi. Tot plegat consumir productes de temporada, aquells que ofereix el territori.

A poc a poc apareixen restaurants Km 0 que practiquen una cuina sostenible i on cadascun dels plats està elaborat amb productes de proximitat procedents de petits productors. Aquests restaurants tenen una carta diferent per a cada estació, i no cal dir-ho, els vins que serveixen no tenen sulfats!!

Cada dia són més els aliments amb certificat ecològic, des que les grans cadenes d'alimentació, que dominen el mercat, produeixen aliments amb aquest certificat. Però, aquests aliments manufacturats són Km 0? Són sostenibles?.

Aquest estiu vaig anar a un restaurant Km 0 a Tarragona, *El celler de l'Aspic* no penseu que els preus són exagerats! N'hi ha per a totes les butxaques! Per 30€ tens un primer menú de degustació *olé olé*. El celler és de la comarca del priorat, el peix de la llotja de Sant Carles, l'arròs del Delta i les verdures i aus del mateix poble de Falset.

Perquè un restaurant tingui el certificat de Km 0 no cal que tots els ingredients del plat siguin d'una distància inferior a 100 Km, n'hi ha sufi-

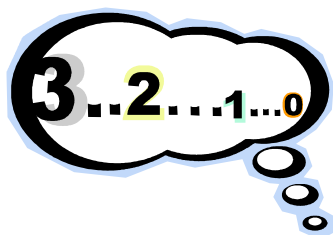
cient amb que el 40% ho siguin.

Prop de Girona conec un altre restaurant de pagès de tota la vida, la propietària només utilitza productes ecològics de la zona, coneix els productors de cada ingredient dels seus plats. Cal dir que molts dels ingredients són del seu propi hort i altres els ha collit al camp o a la muntanya, en el seu cas podríem dir que quasi el 100% dels ingredients de cada plat són de Km 0. Aquest any va demanar el certificat Km 0 i ja el té penjat a la paret del seu establiment.

Imagino que a Andorra, podrien haver-hi restaurants sostenibles, restaurants Km 0, potser no podrien oferir peix d'aigua salada, però si peix d'aigua dolça. També imagino que no és fàcil mantenir aquesta filosofia en una zona no rural.

Molt sovint la nostra societat ens empeny a consumir menjars produïts a milers de quilòmetres de distància, oblidant sovint que aquests mateixos aliments es produeixen a prop de casa i de forma respectuosa amb el medi ambient. El consum que fem en alimentació és responsabilitat de cadascú, però sapiguen que si un s'ho proposa és possible fer una cuina sostenible, si no al 100% almenys al 40%. Bon Nadal i bona cuina!

Vicens Blasco Ferrón



Per pensar

S'anuncia una onada de fred de llarga durada que pot afectar els vehicles. És per això, que les autoritats aconsellen utilitzar un anticongelant més efectiu equivalent a una solució del 42% d'alcohol.

El Marc decideix aplicar el consell de les autoritats al seu vehicle que té un radiador de 21 litres ple amb una dissolució al 18% d'alcohol.

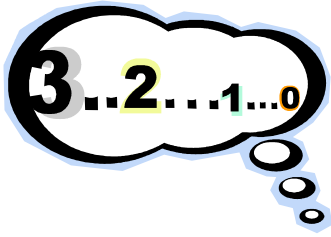
Per incrementar la concentració d'alcohol havia pensat treure uns quants litres del radiador i reemplaçar-lo per alcohol al 90%.

Quants litres d'alcohol al 90% haurà d'afegir?

Solució

Envieu la vostra solució raonada a butlleti@uda.ad i podreu aconseguir un regal que se sortejarà entre totes aquelles persones que hagin donat una resposta correcta.

Florenci Pla



Per pensar

Solució del mes anterior

El fill rebria $\frac{3}{5}$ de la fortuna, la filla $\frac{1}{10}$ i la vídua $\frac{3}{10}$

Raonament

Una possible lectura de la voluntat del testament podria ser que el fill havia de rebre el doble que la vídua i que la vídua havia de rebre el triple que la filla. Així, si la part de la filla és X , la de la mare serà $3X$ i la del nen $6X$. D'aquí, que el fill rebi $\frac{6X}{10X} = \frac{6}{10} = \frac{3}{5}$, la filla $\frac{X}{10X} = \frac{1}{10}$ i la vídua $\frac{3X}{10X} = \frac{3}{10}$.

Florenci Pla



La història continua...

Capítol 2

Es va quedar palplantat davant els ascensors durant uns instants, pensatiu, però conscient que no podia perdre gaire temps. Havia d'esbrinar el perquè i sobretot qui devia haver-se endinsat dins les instal·lacions de l'edifici un dia com aquest. Mentre pensava si era prudent agafar un dels ascensors per pujar fins a la cinquena planta, i gairebé sense haver-se'n adonat ja havia premut el botó de l'ascensor, quan de sobte es va sentir un cop procedent d'alguna porta, però de quin pis devia ser?

El que havia de ser un torn de nit tranquil i sense incidències, com acostumava a ser, ara s'adonava que no seria exactament com es preveia abans de començar el torn.

Sara Esquè

Capítol 3

Aleshores, li sonà el mòbil. Era un número llarg, estranger, ... no el coneixia. Malgrat la pressa que tenia per esbrinar aquell estrany soroll, va decidir respondre a la trucada.

Una veu femenina li preguntava:

Hola, ets l'Albert?

Sí. I tu qui ets?

Ella es va identificar. No s'ho podia creure, després de tretze anys, la seva exparella li felicitava el Nadal. No s'havia portat massa bé amb ella i en aquests anys de distància havia tingut prou temps per reflexionar sobre les seves infidelitats.

Va asseure's al replà de l'escala i va parlar una llarga estona, obviant tot el que passava al seu voltant.

Aquella dona sempre l'havia captivat i ara ja no la volia deixar escapar ...

Alexandra Monné

Vols continuar la història!

Envia el teu escrit a butlleti@uda.ad



Biblioteca Comunal Universitària

Noves adquisicions de la BCU. Desembre 2010

Internet y educación musical

per Giráldez Hayes, Andrea

Editor: Graó, 2005

Músicas del mundo :

per Nadal i Pedrero, Natàlia

Editor: ICE-Horsori, 2007

Guía de gestión y dirección de enfermería

per Marriner-Tomey, Ann,

Editor: Elsevier, 2009

Harrison :conceptos básicos en la práctica clínica

Editor: McGraw-Hill-Interamericana de España, 2005

Las ranas y el efecto Pigmalión:

per Garrido Landívar, Jesús

Editor: Ed. Graó 2010

7 ideas claves: Escuelas sostenibles en convivencia

per De Vicente Abad, Juan

Editor: Ed. Graó 2010

Jocs Rítmics 1:

per Trias, Núria

Editor: Institut Joan Llongueres 2001

Nutrició humana i dietètica

per Salas-Salvadó, Jordi

Editor: Publicacions URV, [A+C], 2010

Harrison: Principios de medicina interna

per Harrison, Tinsley Radolph

Editor: McGraw-Hill Interamericana, 2009

Alumnado con discapacidad visual

per Alberti i Wirsing, Margarida

Editor: Ed. Graó 2010

Primeras jornadas Internacionales sobre EEES:

per Universitat Internacional de Catalunya

Editor: Universitat Internacional de Catalunya, 2010

Alumnado con altas capacidades

per Martínez i Torres, Mercè

Editor: Ed. Graó, 2010

Alumnado con discapacidad motriz

per Rossell Bultó, Carme

Editor: Ed. Graó, 2010

Fonaments de bioestadística i anàlisi de dades per a infermeria

per Tomás-Sábado, Joaquín

Editor: Universitat Autònoma de Barcelona, 2009

Guide pratique pour les projets d'installations pharmaceutiques

per Botet, Jordi

Editor: Packaging Engineering, 2005

Més enllà de l'eficàcia:

per Rosanas i Martí, Josep M^a

Editor: Crèdit Andorrà, 2010

Nanotecnologia i Bioètica Global

Editor: Observatori de Bioètica i Dret. Parc Científic de Barcelona, 2010

Apprendre et enseigner avec le multimédia

per Hirschsprung, Nathalie

Editor: Hachette, 2005

Cien valores para una vida plena:

per Torralba, Francesc

Editor: Milenio, 2003

Grammaire pour l'enseignement apprentissage du fle

per Salins, Geneviève-Dominique de

Editor: Hatier, 1996

Superar la adversidad:

per Rojas Marcos, Luis

Editor: Ed. Espasa, 2010

Liçons recreatives

Pernil: Ibèric o serrà?

El pernil és el nom genèric del producte que s'obté després d'un procés de salaó i d'assecatge natural de les potes del darrere del porc. El mateix producte obtingut de les potes del davant s'anomena espatlla. L'espatlla acostuma a ser molt més petita que el pernil, però a la vegada és molt gustosa ja que conté la carn més propera a l'os.

Les dues varietats espanyoles més conegudes i venudes internacionalment són el pernil serrà (procedent del porc blanc) i el pernil ibèric (procedent del porc ibèric).

El porc ibèric i el porc blanc tenen unes característiques completament diferents, tant en qüestions morfològiques com de cria i alimentació. El porc ibèric és més petit que el porc blanc, més musculat, de pell fosca i pelatge curt, potes estilitzades i generalment amb la peül·la de color negre. El porc ibèric es cria exclusivament a la zona sud i est de la Península Ibèrica, mentre que el porc blanc es cria a tot el món.

La cria del porc ibèric sol ser extensiva (amb llargs períodes en què el porc es deixa en llibertat pasturant a la devesa) mentre que el porc blanc es cria de manera intensiva (reclòs i sense cap tipus d'exercici).

Una altra raça molt utilitzada per a l'elaboració de pernil és el porc Duroc. Aquesta raça, que és de color vermellós, és l'única que es pot creuar, per part de pare, amb porc ibèric i els porcs descendents també poden ser utilitzats per a l'elaboració de productes ibèrics (en aquest cas a l'etiquetatge hi figura ibèric 50%).

Elaboració del pernil

Tot i que actualment es pot elaborar pernil en qualsevol època de l'any mitjançant el control de la humitat i la temperatura en sales condicionades, tradicionalment, estava associada amb l'evolució de les estacions de l'any. Començava amb la matança a finals de tardor (a partir de mitjan novembre). Després de la salaó, el temps fred i sec evita que el pernil es malmeti. A la primavera, la pujada de la temperatura va assecant les peces que es transformen en pernil curat. Quan arriba l'estiu el pernil es passa a la bodega perquè maduri. El procés d'elaboració del pernil consta de 5 fases:

Salaó: té com a finalitat la deshidratació de la carn i la incorporació de la sal que afavoriran la seva conservació i el desenvolupament del

color i l'aroma dels productes curats. Es tracta de cobrir el pernil tendre amb sal grossa durant un període de temps que oscil·la entre 1 i 1,5 dies per kg de pernil tendre. Així s'aconsegueix una concentració de sal d'entre el 10% i el 12%. També s'acostuma a posar un pes a sobre per tal que la forma quedi més aplanada. Aquesta fase té lloc a l'hivern.

Rentat: en aquesta fase s'elimina l'excedent de sal de la superfície. Es tracta de deixar-los en remull en aigua corrent durant unes 12 hores.

Repòs: en aquesta fase els pernills es pengen en un ambient fresc i humit amb l'objecte d'aconseguir una distribució homogènia de la sal a l'interior del pernil i l'eliminació de la humitat superficial que fa que les peces vagin agafant consistència externa. Aquest període dura uns 3 mesos. Aquesta fase té lloc a la primavera.

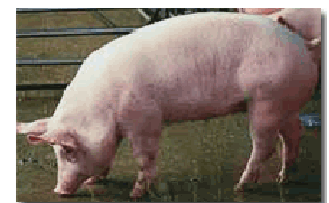
Maduració: en aquesta etapa continua la deshidratació i té lloc la fusió natural del greix cap a l'interior de la part més magra. La maduració té lloc durant uns 5 mesos a una temperatura d'uns 20°C. Aquesta fase té lloc a l'estiu.

Envelliment: durant aquest període continuen els processos bioquímics, iniciats en etapes anteriors, que li donen el seu aroma i gust particular. Aquesta fase es ideal que es dugui a terme dins de la bodega (temperatura i humitat constant) per així aconseguir que es cobreixi d'una floridura que li conferirà l'aroma característica.

Durant tots aquests processos el pernil perd aproximadament un 40% del seu pes inicial. A nivell orientatiu, en el porc de raça blanca, un porc de 120 kg de pes té un pernil de 12 kg (el 10% del seu pes) que una vegada curat farà uns 7 kg. Ja ho veieu, d'un porc de 120 kg obtindrem uns 14 kg de pernil que tenint en compte que l'os i la cotna no es mengen ens queda uns 10 kg de pernil comestible.

Pernil ibèric

L'ibèric és un pernil provinent de porcs de raça ibèrica, originària de la península Ibèrica. Per considerar-se com a ibèric, cal un mínim del 50% de pura raça (mare de raça ibèrica i pare de raça Duroc).



(continua a la pàgina següent)

Lliçons recreatives (continua)

Pernil: Ibèric o serrà?

Segons la manera que s'ha criat el porc ibèric hi ha tres denominacions de pernil:

- Pernil d'aglà (*Bellota*), procedent d'un porc ibèric alimentat només de forma natural (glans i pastura).
- Pernil d'enceball (*Recebo*), procedent d'un porc ibèric que ha rebut una alimentació mixta: natural (aglans i pastura) i pinsos (cereals i lleguminoses).
- Pernil d'engreix (*Cebo*), procedent d'un porc ibèric criat en granges que ha rebut una alimentació a base de pinsos. Si la mateixa alimentació se li dona a l'aire lliure s'anomena d'engreix al camp (*Cebo al campo*).

El pernil ibèric es diferencia de la resta per la seva textura, gust i sabor singular. Aquestes característiques li vénen donades per la raça del porc (porc ibèric), per la seva alimentació i per l'exercici que hagi fet. El porc ibèric té la particularitat d'infiltrar el greix dins del seu propi múscul, una característica crucial per l'aspecte, aroma i sabor dels seus productes i especialment del pernil ibèric. El greix del porc ibèric alimentat a base d'aglans conté una alta proporció d'àcid oleic, que és monoinsaturat i, per tant, saludable. El greix del pernil d'aglà es fon a la boca i això li dona un gust especial.

Les denominacions d'origen (D.O.) del pernil ibèric són: D.O. Pernil de Huelva, D.O. Los Pedroches, D.O. Pernil de Guijuelo, i D.O. Dehesa d'Extremadura. A part trobem diferents denominacions comercials que sovint porten a confusió com són les anomenades "Pata Negra", "Jabugo", "5J", "7 bellotas", etc. que poden estar elaborats amb porcs de raça no ibèrica. Així doncs, a l'hora de comprar un pernil ibèric cal llegir l'etiqueta per assegurar-se que realment procedeix d'un porc ibèric.

Pernil serrà

El pernil serrà s'obté de porcs de raça blanca i rep aquest nom quan l'assecatge s'ha dut a

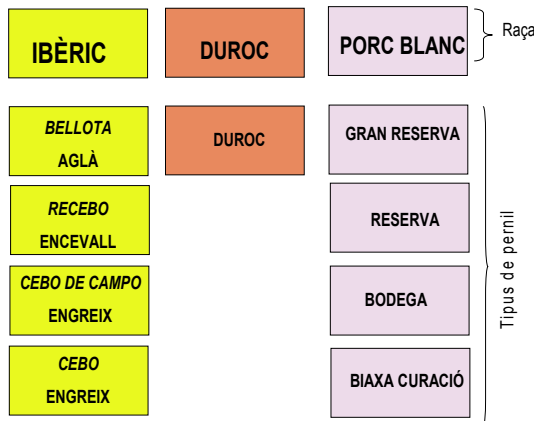
terme en un clima de muntanya mitjana (fred i sec). Sovint rep el nom de pernil blanc, a causa de la pell de l'animal.

El pernil serrà procedeix d'alguna varietat de porc de raça blanca criat de forma intensiva i alimentat a base de pinsos. La carn és molt magra i el poc greix està concentrat sota la pell (cansalada). La forma del pernil és arrodonida.

El pernil s'identifica per tenir la pell blanca i el podem trobar de diferents qualitats segons el temps de curació: bodega (de 9 a 12 mesos), reserva (de 12 a 15 mesos) i gran reserva (més

de 15 mesos). Els de Granada i Salamanca tenen molta fama tot i que cal destacar les D.O. Pernil de Terol i Pernil de Trevélez.

Al mercat també trobem pernills de porc blanc de baixa curació (inferior als 7 mesos) i això fa que siguin poc curats i amb poc gust. Són els de més baixa qualitat i més barats.



A l'esquema anterior trobem les diferents races de porc i els tipus de denominació dels pernills de cada raça. La qualitat i el preu disminueix de dalt a baix i d'esquerra a dreta. Així, el de màxima qualitat és el pernil ibèric d'aglà i el de menys qualitat el de porc blanc de baixa curació.

Així doncs, a l'hora de comprar un pernil ibèric cal mirar el seu document d'identitat:

Nom: pernil o espatlla.

Primer cognom: ibèric pur (100% ibèric) o ibèric (mare de raça ibèrica i pare de raça Duroc).

Segon cognom: *Bellota* o *Recebo* o *Cebo de campo* o *Cebo*.

Nom de la mare: *Ibèric*.

Nom del pare: *Ibèric* o *Duroc*.

Domicili: D.O. Huelva o Los Pedroches o Guijuelo o Extremadura.

Edat: 18-24-36... mesos de curació.



Info.UdA



Estudis virtuals per començar l'any 2011 amb la Universitat d'Andorra

El Centre d'Estudis Virtuals ofereix a la població del país formació universitària de qualitat, mitjançant l'ús de les tecnologies de la informació i una metodologia d'ensenyament virtual, en col·laboració amb altres universitats. Per a aquest proper semestre, està obert el període de preinscripció als estudis de primer cicle de bàtxelor en Dret i de bàtxelor en Humanitats fins al 31 de gener. Es tracta de dues titulacions plenament adaptades a l'Espai Europeu d'Ensenyament Superior i amb nous plans d'estudis. D'altra banda, es poden cursar individualment dos cursos d'actualització virtuals amb continguts específics d'Andorra: *Constitució i altres fonts del dret andorrà* i *Patrimoni cultural d'Andorra*. La matrícula per a aquestes dues propostes es mantindrà oberta uns dies més, fins al 18 de febrer. Les formacions començaran el mes de febrer.

Segona edició del Curs d'actualització en dret social

S'ha obert el període de preinscripció per a una segona edició del *Curs d'actualització en dret social*, una proposta formativa que el curs passat va exhaurir el nombre màxim de places disponibles i que tornarà al campus a partir del febrer del 2011. Organitzat amb el Consell Superior de la Justícia i l'Institut d'Estudis Andorrans, el curs compta amb el patrocini de la Fundació Crèdit Andorra. Les classes s'impartiran els dimarts al vespre, del 22 de febrer al 31 de maig, i estaran dedicades a aprofundir en el coneixement de la nova legislació en matèria social: el codi de relacions laborals, la llei de la seguretat i la salut en el treball, i la llei de la seguretat social. També s'incidirà en la nombrosa jurisprudència existent en dret laboral i de la seguretat social.

Model estratègic de la Universitat d'Andorra

A la reunió del Consell Universitari del darrer 22 de novembre es va treballar en la definició del Model estratègic de la Universitat d'Andorra 2010-2015.

El Model estratègic està compost bàsicament per la formulació de la Missió de la Universitat (objectiu de l'organització), dels seus Valors (prioritats globals) i dels Objectius estratègics.

Per treballar sobre els Objectius estratègics, previ a la reunió es va fer arribar als membres del Consell Universitari una primera redacció que havien elaborat els sis grups de treball constituïts. A partir d'aquest document, els coordinadors dels grups de treball van fer una explicació de cada Objectiu estratègic i van explicar alguns exemples d'accions possibles per donar suport al seu desenvolupament. Entre tots els membres del Consell Universitari, es va procedir a la seva anàlisi i reformulació.

A partir d'aquests Objectius estratègics, el Consell Universitari seguirà treballant en el Model estratègic. Les accions associades a cada objectiu no formen part del Model estratègic, però en la propera reunió s'analitzaran alguns exemples d'accions, per il·lustrar millor cada Objectiu estratègic. També es treballarà en la redacció final de la Missió i dels Valors de la Universitat, amb l'objectiu de poder tancar el Model estratègic a principi del 2011.

Web del mediador de la Universitat d'Andorra

El 22 de novembre 2010 el mediador de la Universitat va presentar al Consell Universitari el seu informe corresponent al curs acadèmic 2009-2010.

Al web de la Universitat d'Andorra s'ha actualitzat i ampliat l'espai destinat al mediador, que disposa a partir d'ara d'un menú desplegable des del qual es pot consultar quines són les funcions del mediador, el funcionament de les peticions, o fins i tot omplir-hi directament un formulari a la seva atenció. L'espai s'anirà completant amb enllaços d'interès, la publicació de la normativa aplicable i els informes anuals sobre les actuacions del mediador, el primer dels quals, ja disponible, correspon al curs 2009-2010.

Info.UdA



Trobada de mediadors universitaris

La Universitat d'Andorra acollirà la propera *Trobada de síndics, defensors universitaris i mediadors de la Xarxa Vives d'Universitats*, que tindrà lloc el divendres 8 de juliol de 2011. Està previst que hi participin unes 50 o 60 persones.

Participació de la Universitat d'Andorra en la formació del personal de les oficines de turisme d'Andorra

La Universitat d'Andorra participarà en la formació del personal de les oficines de turisme d'Andorra, que organitza el Ministeri de Turisme, Comerç i Indústria del Govern d'Andorra durant el primer trimestre de l'any 2011. Una professora de la Universitat impartirà les sessions corresponents a:

- Conceptes teòrics: Patrimoni Cultural i Turisme Cultural
- L'oferta turistico-cultural d'Andorra

Fòrum francès de l'ensenyament superior

La Universitat d'Andorra va participar al *Fòrum francès de l'ensenyament superior* que es va fer al Liceu Comte de Foix el 17 de desembre. La Universitat va oferir un taller informatiu destinat als estudiants del *lycée* i del batxillerat andorrà. Es van atendre 43 consultes.

Fòrum Estudiants-Empresa

El Fòrum Estudiants-Empresa és un nou projecte del Govern d'Andorra, dirigit a organitzar el contacte entre el col·lectiu d'estudiants d'ensenyament superior d'Andorra i les empreses andorranes.

El Fòrum Estudiants-Empresa vol oferir tallers orientats a facilitar el procés de recerca de feina i xerrades amb diferents agents de la societat andorrana dirigides a analitzar el comportament del mercat del treball en els propers anys.

Aquesta jornada es va realitzar al Centre de Congressos d'Andorra la Vella el dia 23 de desembre de les 10.30 a les 19 hores.

La Universitat d'Andorra participarà al *Google Online Marketing Challenge del 2011*

Quatre estudiants de segon any de la diplomatura en Administració d'empreses de la Universitat d'Andorra participaran al concurs *Google Online Marketing Challenge* del 2011. Desenvolupat pel professorat en col·laboració amb Google, aquest concurs mundial constitueix una oportunitat única, tant per al professorat universitari com per als estudiants, de dur a terme una experiència pràctica real en el mercat publicitari a Internet. Servirà per aprendre a treballar i a administrar entorns reals amb l'objectiu d'obtenir els millors resultats.

L'equip andorrà, tutoritzat per una professora de la Universitat d'Andorra, rebrà de *Google AdWords* l'equivalent de 200 dòlars de pressupost per concebre i optimitzar durant tres setmanes una campanya de *marketing online* amb *Google AdWords* per a una empresa andorrana. L'equip d'estudiants haurà de dissenyar l'estratègia, posar en marxa la campanya, analitzar-ne els resultats i fer recomanacions de *marketing online* a l'empresa. Un jurat independent, format per professorat universitari de tot el món, serà l'encarregat d'avaluar el treball dels estudiants. El primer premi és un viatge d'una setmana a San Francisco, Califòrnia, i un dia de visita a les instal·lacions del *Googleplex* per conèixer l'equip de desenvolupament d'*AdWords*. Els segons premis són per als guanyadors de les diferents zones geogràfiques, que en aquest cas passaran un dia a les oficines de Google de la seva àrea.



Info.UdA

Aportació al Banc d'aliments de Càritas Andorrana

En un gest de solidaritat amb aquells qui més pateixen l'actual conjuntura econòmica i amb l'acord del personal fix, la Universitat d'Andorra no ha convidat enguany al sopar de Nadal. El pressupost s'ha destinat al Banc d'aliments de Càritas Andorrana.

UdA Solidària: apadrinament

Fa dos anys que des de la comunitat universitària s'està apadrinant a la Julia Limas pels seus estudis de *Bachelor of Science in Information Technology* al ISCOF- San Enrique de Filipinas.

Des de la Comissió UdA Solidària han posat a recepció un sobre per recaptar les col·laboracions perquè la Julia pugui acabar aquest darrer any. El cost d'aquest apadrinament és de 480 €.

Diccionari biogràfic de dones

La Generalitat de Catalunya, el Consell de Mallorca i la Xarxa Vives d'Universitats han posat en marxa el *Diccionari biogràfic de dones*, un diccionari en línia d'accés públic i gratuït que ofereix un extens recorregut al llarg de la història dels territoris de parla catalana, entre els segles I i XXI, a través de la biografia de dones. Els usuaris hi poden accedir a través de la pàgina web www.dbd.cat.

El Diccionari inclou inicialment 655 biografies de dones de Catalunya, el País Valencià, les Illes Balears, la Catalunya del Nord, Andorra i Sardenya.

Es tracta d'un projecte viu que deixa la porta oberta a actualitzar i ampliar l'actual fons biogràfic, a partir de les aportacions dels grups de recerca universitaris, per exemple. En aquest sentit el web incorpora un apartat que permet als usuaris suggerir la incorporació de noves fitxes biogràfiques.



Agenda

22 de desembre: eleccions dels representants del personal docent i estudiants al Consell Universitari.

23 de desembre: *Fòrum Estudiants-Empresa*

13 de gener: cafè informatiu

Fins el 14 de gener: primera exposició *UdArt Poesia*

20 de gener: Consell Universitari

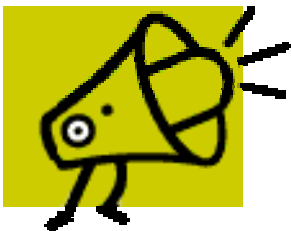
21 – 22 de gener: *postgrau en trastorns de l'espectre autista. TEACCH: Tractament i educació dels nens amb autisme i trastorns relacionats*

27 de gener: Aula Magna. *Nutrició i dietètica.*

Del 31 de gener al 4 de febrer: Reunió anual de l'Associació Espanyola de Professorat Universitari de Comptabilitat (ASEPUC)

2 de febrer: Òpera oberta. *Iphigénie en Tauride* de Christoph Willibald Gluck

4 de febrer: tribunals de defensa del projectes de recerca. Programa de doctorat de la Universitat



Parlem?

Acomiadament justificat

En Josep Anton Togores amb el telèfon enganxat a l'orella espera que algú, a l'altre cantó de la línia, li contesti.

Senyor Rius?, sóc en Togores. Sí ja sé l'hora que és: mitjanit, i no em passa res de greu. Veurà, li demano perdó perquè sé que és una hora molt intempestiva, però... [...] No, no, senyor Rius, no estic begut, bé, només he pres una copeta per celebrar-ho, perquè, sap, avui, com cada dia, en anar a treballar jo acostumo a passar per davant del mercat municipal i... Sí [...] ho sento, ja sé que és tard, però el que li vull explicar és que, com li anava comentant, m'he trobat a la cantonada una gitaneta que em volia tant si com no llegir el palmell de la mà. Jo en aquestes coses no hi crec gaire, però la gitaneta era tan maca i bruna que... No, [...] senyor Rius, no m'he enamorat d'ella, vostè sap que festejo amb la Maria i, tot i que la tinc lluny, sóc molt fidel,... Que [...] me'n vagí a dormir i demà en parlem? És que jo no tinc son i necessito dir-li que demà no vindré a treballar, ni tampoc demà passat, ni l'altre, ni mai més... No, no, no estic boig, de moment. Miri, senyor Rius, deixi'm que li acabo d'explicar el que m'ha passat aquest matí. Doncs la gitaneta m'ha

mirat la mà i m'ha dit que avui seria un gran dia per a mi. Jo l'he retirada de seguida i, en girar-me per marxar, just em trobo a tocar... Sí, [...] ja sé que demà havia d'inventariar, però li torno a repetir que demà no m'espero, i que les betes, els fils, i tots el botons daurats i de nacre de quatre i dos forats, així com els sostenidors, calces i calçotets els haurà de comptar vostè amb la seva senyora... Bé, no sé si m'he begut l'enteniment, però com li anava explicant m'he trobat el Rafel del quiosc de l'ONCE i em diu... No, [...] no, no me'n vaig a treballar amb ell... Sí, [...] sí, ja vaig al gra senyor Rius, el Rafel és molt bon noi, el conec ben bé des que érem xics. Ell és fill de l'Antònia, la que té la parada de peix al mercat, i té una taca grossa de color albergínia al cantó esquerre de la cara... Senyor Rius, que em sent, esperi, esperi no pengi, senyor Rius... [Pip,pip,pip!..]

Vaja! ara ha penjat quan tot just li volia dir que el dècim de loteria que el Rafel m'havia venut per Nadal me l'han premiat amb la grossa.

Josefina Porras



Subscriu-te!

Us hi podeu subscriure enviant un missatge a l'adreça electrònica butlleti@uda.ad.

No oblideu d'indicar la vostra adreça electrònica.



estudis virtuals

Inici FEBRER 2011



UNIVERSITAT D'ANDORRA

formació en línia

BÀTIXELORS
(estudis de 1r cicle)

- Dret
- Humanitats

CURSOS D'ACTUALITZACIÓ

- Constitució i altres fonts del dret andorrà
- Patrimoni cultural d'Andorra

matrícula oberta

Plaça Germandat 7, AD600 Sant Julià de Lòria Tel.: (+376) 743 000
Les preinscripcions s'han de fer al nostre web www.uda.ad

Bon Nadal

