

EL ÁLBUM



LLUÍS PERMANYER



La Model fue asentada en una zona del Eixample que aún era un descampado

ARCHIVO

La cárcel Model y sus historias

Fue Model cuando se inauguró el 9 de junio de 1904. Ciertamente no era perfecta, pero en comparación con las que la habían precedido, poco menos que ergástulas, el cambio era espectacular. Y también el sitio escogido para asentarla. Los arquitectos Salvador Viñals y Josep Domènech i Estapà se aplicaron a conseguir que su proyecto respondiera a las exigencias y la expectación; buena prueba de ello fue que visitaron otras cárceles europeas e incluso vivieron en alguna de ellas.

Los antecedentes y el dificultoso proceso constructivo están por supuesto bien sintetizados por Rosario Fontova (*La Model de Barcelona. Històries de la presó*), pero la autora consigue sin duda su mejor acierto precisamente en la parte más arriesgada y menos convencional.

Me refiero a la dedicada a contarnos y revelar así las historias, las mil historias humanas que se han desgranado en el corazón de un recinto doloroso por tantos conceptos. Se da la paradoja de que lo que

podrían ser ejemplos de aislamiento, de silencio, de incomunicación total, se convierten en una turbadora confesión de voces particulares, más individuales que corales, que dan nombre y perfil propio a un sinfín de vivencias en su mayoría estremecedoras.

La probada profesionalidad periodística de Fontova le ha permitido sacar el mejor pro-

Emociona e incluso estremece el desfile turbador de las aventuras personales

vecho de la parte más humana, sentimental y vívida de este desafío, en el que se habían roto la crisma otros que lo habían intentado.

Con un buen dominio del hilo narrativo cronológico, van apareciendo en escena, con toda naturalidad, los entresijos de tantos y tantos encarcelados.

Por supuesto damos con los relatos que afectan a persona-

jes históricos, o a gente menos conocida y por supuesto a protagonistas aún vivos. Fuerza es reconocer, empero, que impresionan y asombran las exhumaciones de historias de tipos desconocidos, fueran patibularios, inocentes o idealistas políticos. Y lo que de ellos se cuenta prende al lector, impresa y en ocasiones llega a comunicar emoción.

Un siglo da para mucho, pero la síntesis resulta eficaz y al propio tiempo se revela espejo nada deformante de lo que en cada momento acontecía en Barcelona.

Un libro oportuno y válido, que documenta un siglo de la Model, precisamente ahora que el edificio aguarda el segundo capítulo de su trayectoria, el de abrirse al barrio y a la ciudad. De ahí que resulte de mucho interés la documentada información sobre la pintura que el afamado Helios Gómez, luchador y artista, plasmó en el muro de lo que se dio en llamar la Capilla Gitana. Lo exijo una vez más: que esta obra deje de permanecer oculta y sea restaurada como merece, para que pueda así enriquecer la Model del futuro. ●

CUADERNO BARCELONÉS

SOMORROSTRO

Tengo noticia de una iniciativa ciudadana cualificada que ha solicitado oficialmente a la Ponència del Nomenclàtor la siguiente petición: que la porción de playa que media entre el hospital del Mar y la calle Marina pase a denominarse Platja del Somorrostro. Me parece razonable y lo que es más: me parece justo. Se trata de un nombre inocuo y neutro, sin la menor connotación. Este topónimo es

el que de forma anónima se acabó por imponer de una forma natural a partir de un determinado momento del siglo XIX y que permaneció vigente hasta hace muy pocos años. La transformación urbanística lo borró del mapa. Fue un error, que ahora puede y debe ser subsanado. Pero hay más: es justo que así sea. Se trata de restituir la memoria histórica del lugar, de aquel poblado de barracas, en el que innúme-

ros barceloneses, también ciudadanos, evidenciaron que deseaban integrarse, pero que una intolerable realidad social se lo impedía. A todos ellos, se llamarán Carmen Amaya o no, importa ahora recordarlos. Y para conseguirlo es tan sencillo y factible como colgar una lápida del callejero que así lo certifique para siempre. El Somorrostro también fue un barrio; peculiar, sí, pero un barrio de Barcelona. Lo merece.

NUTRICIÓN

Calcio sin lácteos

MAGDA CARLAS

Barcelona

Es cierto que los lácteos son la principal y más efectiva fuente de calcio de la dieta. No es ninguna casualidad que la OMS recomiende un mínimo de dos raciones diarias de este tipo de alimentos, o sea, de leche, yogur o queso. Sin embargo, sin lácteos también podemos tener buenos niveles de calcio. Por suerte para las personas que no los incluyen en su dieta, hay un montón de alimentos que aportan dosis notables del citado mineral. Los frutos secos, por ejemplo, son buena muestra de ello. Cien gramos de almendras pueden aportar más de 250 mg de calcio, lo cual es bastante más del que aporta la leche (120 mg/100 g), si bien es el sésamo (700 mg calcio /100 g) el que más calcio tiene.



Las verduras, especialmente las de hoja verde, son otra buena fuente de calcio. Así pues, la col, la berza o la espinaca contienen cantidades elevadas de calcio, aunque su absorción sea complicada. También el marisco es una buena fuente de este mineral. Cuando tomamos 100 g de deliciosas almejas o gambas ingerimos una dosis similar de calcio que el que aporta la misma cantidad de leche. Del pulpo podemos decir más o menos lo mismo. O

de las ostras, vieiras y percebes. Claro que más rico en calcio y menos caro son las humildes sardinas en aceite, con sus increíbles 400 mg de calcio/100 g. O los sabrosos pescaditos fritos que se consumen con espina.

Las legumbres son otro tema que tener en cuenta. Un plato de garbanzos aporta, además de una dosis considerable de proteínas, fibra y vitamina B, un magnífico

aporte de calcio. Los higos secos son otro caso de alimento asequible y rico en calcio. También las populares pipas o las semillas de girasol.

En definitiva, las personas que no toman lácteos pueden tener un aporte de calcio suficiente si ingieren los alimentos adecuados. Y si no olvidan que el ejercicio y la exposición solar también contribuyen positivamente en este tema y que el exceso de sal y proteínas tiene el efecto contrario. ●

La sugerencia

Tortilla de garbanzos

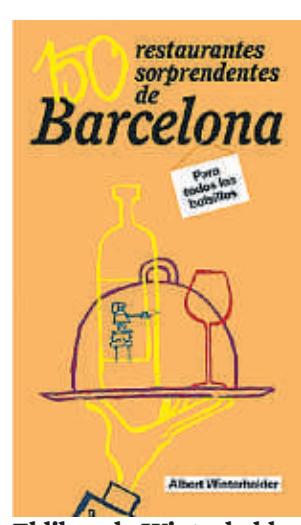
Batir dos huevos y aderezar con un poco de sal. Añadir unos cuantos garbanzos hervidos (50-100 gramos), unas hojas de espinacas crudas troceadas y una cucharada de sésamo tostado. De la combinación resultará una tortilla sabrosa, completa y con una elevada dosis de calcio. Una buena opción para los que no quieran o no puedan tomar lácteos.

GASTRONOMÍA

GUÍA

150 restaurantes sorprendentes de Barcelona

■ La editorial Diéresis acaba de publicar la guía *150 restaurantes sorprendentes de Barcelona*, escrita por el periodista Albert Winterhalder. La cuidada selección de establecimientos abarca todos los barrios, estilos y precios. Desde locales que trabajan contra el riesgo de exclusión social, como el Plaça o el Mescladís, hasta locales de tapas, como el bar Lobo o Els Tres Porquets, pasando por la cocina italiana -Lotus BCN o Donizetti- o de autor, como Saúc y Cinc Sentits. Cuesta 18 euros.



El libro de Winterhalder

VINO

Lavinia acerca los Château Palmer

■ Por primera vez en Barcelona y en Madrid uno de los iconos de Burdeos, Château Palmer (Margaux), ha presentado recientemente sus vinos de la mano de Lavinia. Destacó con luz propia la redonda, fragante, elegante y compleja añada de 1995 y una curiosidad que no se encuentra en España, el *hermitage Historical XIXth Century Wine 2007*. / R. Francàs

RESTAURANTES

Menú de setas en el Lasarte

■ El restaurante de Martín Berastegui en Barcelona ofrece un menú de setas hasta el 6 de noviembre. Cuesta 90 euros (115 con maridaje) e incluye platos como el falso risotto de setas de cardo con senderuelas y parmesano, los huevos de caserío a baja temperatura con trompetas de la muerte, la gamba roja con estofado de ous de reig o el lomo de ciervo asado con níscalos.