Esta Tierra

Revista Cultural Editada On-Line en San Agustín Teruel España

DEPOSITO LEGAL. TE-57-2011

Síguenos en Facebook: @estatierra
Año X número 112 noviembre 2.020

Cuadro de
José Antonio Magallón

Bajo el patrocinio de la:

Asociación cultural de cine y literatura San Agustín

Índice de paginas

3 Imaginemos, supongamos o pongamos por caso
5 Dudas Razonables
5 Refranes
6 Museos de Valencia
6 Sobre las personas que critican a los demás por su físico
7 Guerra Civil Española en Aragón
8 Sobre las proteínas vegetales
8 Recetas
11 Sobre la antigua peseta
12 Plantas para la Salud.
13 Sentires
13 Bricolaje
14 Hierbas y Especias
15 Te perdi
16 Metales el hierro
21 Recetas de Esta Tierra
22 Pueblos de Valencia Nules
23 La poesía de Doris Mabel Peña Sepúlveda
24 Poesía - Inquisidor y Sereno
24 Poesía - Escucho
24 Alimentos de Esta Tierra
25 Fomento del empleo.
26 Aprendiz de mago.
26 Sopas de Cuarentena
27 Teruel y sus alrededores
28 Los pastores de los rebaños en verano
29 El edén de los sueños oscuros
29 Trucos, remedios & consejos.
30 Manualedades
32 Más Recetas de Temporada.
33 Relato de Monica Andrea Lago El Kevin
34 Lo Irracional
34 Comarca de Cuencas Mineras
35 Pájaros Negros
36 Secretos de cocina
37 Deporte al aire libre en Gúdar-Javalambre
38 Caminar rozando el cielo
38 Andar en compañía del agua
38 Disfrutar de un día de campo
38 Descubrir rincones ocultos
39 Reloj de cuarzo
41 Poesías de Kika Millot La poeta del amor
41 Rutas BTT por Aragón
42 Senderismo, Vía Verde y BTT en Gúdar-Javalambre
43 Clases y aplicaciones de las espátulas
44 Ya no me duelen
44 Decálogo de bioseguridad en explotaciones porcinas
46 La Conferencia por el futuro de Europa
47 Ciudades gemelas
48 Ferrocarril actual en Teruel
49 Donde ver aves en Aragón
52 Montañas o Colosos.
52 Luz y Naturaleza.
53 Teruel y sus Alrededores
54 Palabros de Montanejos
60 La verdad y la mentiraa
61 Platos para celiacos
62 Noviembre
62 La Tierra
63 Desde los celtas con amor
64 Ada Noemí Zagaglia
64 Irlanda.
64 La protagonista
65 Pinturas de José Antonio Magallón

Gracias a Todos Por creer en Esta Tierra...

Si deseas unirte a la asociación Cultural de Cine y Literatura de San Agustín.
La cuota anual sigue siendo de 10 euros.

Para mas información puedes ponerte en contacto
con nosotros en los correos siguientes:
paraestatierra@gmail.com
estatierra@gmail.com
o en ell siguiente número de teléfono
+34 656 72 54 92.

Imaginemos, supongamos o pongamos por caso

En esta ocasión, puesto que estamos en pleno otoño (pero sólo en el hemisferio norte de este triste y miserable planeta) vamos a intentar ponernos "trascendentes".

El mes de octubre lo inauguramos (una vez nos han devuelto, supuestamente, la hora de vida que nos quitaron en primavera), con la festividad de "TODOS LOS SANTOS".

El día conmemora –o pretende conmemorar la situación de perfección absoluta que han alcanzado ciertos seres que ya han vivido, sufrido o disfrutado de esta extraña situación existencial que llaman vida.

Aunque ésta llamémosle "vida" sólo parecen disfrutarla plenamente los seres esencialmente malignos y sin conciencia.

La gente bondadosa sufre y cuanto más buena y sensible es, pues... más sufre.

Por lo general la bondad no resulta nada rentable en esta, llamémosle: pugnetera y/o horrorosa vida en un mundo en el que el mal campa a sus anchas.

¿Se nota mucho que estoy intentando plantearlo desde el punto de vista del "perdedor"?

Bien. Pues, en mi caso el asunto no deja de ser: pura imaginación.

Me considero un individuo insensible e incapaz de ponerme en el lugar de otro –eso que llaman empatía–, pues considero, esencialmente, que a cada cual le ha tocado en suerte cargar con sus propias circunstancias.

Vamos... que soy un antipático.

Supongamos que hemos nacido a la vida en una especie animal (o vegetal) que no es precisamente la humana.

¿Podremos tener conciencia de nosotros mismos como individuos?

O Simplemente funcionaremos como máquinas programadas de carne y hueso (o plantas herbóreas).

La ciencia parece haber llegado a la conclusión de que el alma no existe ni en las personas ni en los animales y menos aún, en las plantas.

Pero... ¿Cómo se explica, por ejemplo, el funcionamiento de los astros, las galaxias o de los átomos, las ondas y las partículas elementales?

¡Tiene que haber un alma... un programa!

La gente formada, por lo general, no cree en el alma en su fuero interno, y como consecuencia directa tampoco en la vida eterna.

Cuanta mayor es la formación de un individuo, sobre todo la de los que han sido "adecuadamente" aleccionados y/o educados, por el sistema educativo mundialmente establecido, y... se les supone que "educados científicamente" en cualquier especie de universidad que, como su propio nombre indica, pretende universalizar unos supuestos conocimientos, aunque, más temprano que tarde, se van cambiando y sustituyendo a conveniencia de los tiempos.

Las leyes de la física o de la química, por ejemplo son, o han sido y serán siempre inestables... y se van a seguir actualizando en función de nuevos descubrimientos científicos que parecen no llegar nunca a la unificación universal.

Pongamos por caso que esa información o programa informático mediante el que funcionan nuestros cuerpos o maquinarias, sea capaz de mantenerse y/o transmitirse sin un soporte vital.

Una especie de Wifi, vamos.

¿Qué podría pasar?

Lo dejo a su completa imaginación.

La gente formada considera que las religiones no son más que unos engañabobos al servicio de los respectivos poderes establecidos.

En el principio fue el Verbo... dice la Biblia.

¿Qué puede significar?

¿Quizá el Verbo es la palabra... y la palabra, informáticamente, es un tren de instrucciones para que algo funcione?

¿Podría ser el origen de toda la creación universal una instrucción escrita en la nada por algo o alguien, consustancial con la nada y obligado creador para justificar su propia existencia eterna formando seres y/o estados físicos temporales o intemporales a su propia imagen y semejanza?

¿Podríamos ser nosotros mismos nuestros creadores?

Imaginemos, pues, que nos dormimos plácidamente y tenemos un bello sueño (o un auténtico viaje astral) en el que nos percibimos a nosotros mismos carentes de cualquier sentido físico.

Esto es: "SIN CUERPO". El silencio es absoluto, no vemos nada y tampoco tenemos tacto ni olor ni frío ni calor.

En resumen: no existimos pero... ahí estamos.

Pero... ESTAMOS SOLOS.

¿Cuál sería nuestra conclusión?... ¡SOY DIOS! ¡Voy a crearlo todo!

Alucinante... ¿Verdad? Y si... ¿Fuera esto la única realidad posible?

Y ésta vida sólo un sueño al estilo de Calderón de la Barca.

O peor aún: un río que va a parar a la mar que es el morir, al estilo de Jorge Manrique...

Aparentemente, cuando soñamos lo vivimos tan intensamente como si estuviéramos despiertos e incluso a todo color y en cinemascope.

Y sin embargo, aparentemente:

¡TODO ES POSIBLE!

Imaginemos ahora que las cosas que percibimos como materiales están absolutamente vacías, que sólo el hecho de que los átomos se en-

cuentren continuamente en pleno movimiento las hace consistentes, que la luz sólo existe siempre y cuando se mueva y traslade a su elevadísima velocidad y que pueda comportarse simultáneamente tanto como onda electromágnetica que como ese famoso corpúsculo luminoso denominado pomposamente: ¡FOTÓN! –tal y como si se tratara de algo grandioso–.

El individuo humano construye y elabora aparatos e inventa sistemas que intenta que se asemejen a sí mismo.

En ese sentido se comporta como un dios.

Diseña y pone en marcha objetos con apariencia exterior simétrica cuyos órganos internos son asimetricos, p.ej. los vehiculos de transporte vial denominados coches aquí en España, y carros o similares en ciertos países de Hispanoamérica.

Desde fuera guardan una simetría muy apreciable, mientras que la motorización resulta totalmente asimétrica tal y como son los órganos internos de los cuerpos de los animales.

Supongamos que las cosas puedan ser así, o bien que puedan ser de otra manera cualquiera.

Si esto pudiera o pudiera ser cierto o incierto simultánemante –al estilo del famoso gato de Schrödinger, aque que está vivo y muerto al mismo tiempo y que sólo depende de que lo compruebe el observador, podemos deducir perfectamente, que esto:

Este p. mundo...

¡SOLO EXISTE PARA LOS VIVOS QUE LO PUEDEN CONTEMPLAR!.

Pongamos por caso que efectivamente todo se reduzca a eso.

Para los muertos ya nada existe pero que creen ser conscientes de haber vivido y observado lo que supusieron que era real y que les parezca tener recuerdos nítidos de sus vivencias.

Posiblemente supondrán que no son más que sueños e imaginaciones irreales de cosas que nunca han existido, sobre todo si no disponen de ninguna referencia sensorial.

Bien.

Pues todas esas sensaciones, bien sean imaginarias o no, las disfrutaremos y/o sufriremos todos y cada uno de nosotros cuando, mas temprano que tarde, traspasemos el umbral que nos indique "La Parca".

Porque cuando llegue el momento nos dará la misma sensación... hoy, mañana, pasado mañana, la semana que viene, el año que viene, o el siglo que se nos viene encima.

Por eso sugiero una suerte de consuelo vital, y es: el de haber podido acercarnos, a ser posible, en la fecha del 2 de noviembre, fiesta de los fieles difuntos, al cementerio donde se encuentren los restos inmortales (que ya no pueden morir) de nuestros seres queridos.

Y ojalá que quede alguien que nos pueda enterrar adecuadamente en su día y no nos queme como a brujas.

José Antonio Ibáñez Marqués, Hospitalet de Llobregat, 19 de octubre de 2020.

Dudas Razonables

¿Que inventó el Diu?

Al parecer fueron los camelleros árabes los que primero utilizaron el dispositivo intrauterino para evitar que las camellas de sus rebaños se quedasen preñadas durante las arduas travesías por el desierto.

El método consistía en meter por medio de una varilla de metal o una caña hueca unas piedrecitas en el útero de la camella.

La idea de introducir un cuerpo extraño en el aparato reproductor femenino para evitar el embarazo llevó al desarrollo de artefactos ingeniosos como, por ejemplo: madejas de hilo, bolitas de madera, piedras preciosas, botones de marfil o metales precioso... en 1909, el doctor alemán R. Richter inventó el primer dispositivo realmente intrauterino o DIU, que no era otra cosa que un anillo de tripa de animal, generalmente de vaca o cerdo, atada y enrollada con un hilo de sea.

Más adelante y con el tiempo se convirtieron en plástico o cobre.

¿Porque al dormir, los pájaros no se caen de las ramas?

Una especie de sujeción automática permite a los pájaros dormir posados en las ramas sin riesgo de caer al suelo.

Mientras el ave mantiene sus patas extendidas, los dedos, se encuentran en posición normal. Sin embargo, al detenerse sobre una rama al flexionar el calcaño zona posterior de la planta del pie, el tendón que trascurre por la parte trasera de la pata hace que los dedos se repliegan y se aferren a la superficie.

Cuando desea abandonar su lugar de descanso, el pájaro salta de la rama, tras liberar el mecanismo de sujeción.

¿Porque brillan los diamantes?

Los destellos multicolores que despiden un diamante tallado o un brillante se deben a un efecto especial en la refracción de la luz.

El índice de refracción es un valor que indica cuanto más rápido se propaga la luz en el vacío respecto al material trasparente considerando. Así, el agua posee un índice de refracción de 1,33, que se obtiene al dividir la velocidad de la luz en ese medio (225.000 kilómetros por segundo) entre su velocidad en el vacío (300.000 kilómetros por segundo).

Está desaceleración de la luz al cambiar de medio provoca que el rayo parezca quebrarse. Si, además, el índice de refracción es muy alto como ocurre con el prisma del cristal, el haz luminoso se descompone en 7 colores del arco iris.

Este fenómeno se va acentuando en los brillantes, pues además de estar tallados de tal manera que se refuerza el efecto prisma, su índice de refracción es de 2,4...

Refranes

1º: Por los Santos, la nieve en los cantos.

2º: Quien te cuenta las faltas de otro, las tuyas las tiene a ojo.

3º: Si a tu amigo quieres conocer, hazlo jugar y beber.

4º: Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora.

5º: Uno a ganar y cinco a gastar; milagrito será ahorrar.

6º: Vieja verde caprichosa, ni fue buena madre ni buena esposa.

7º: A lo que se quiere bien, se castiga.

8º: A quien le dan pan que no coma.

9º: Amigo que no da pan y cuchillo que no corta, aunque se pierda no importa.

10º: Cada cabeza, es un mundo.

11º: Cayendo el muerto y soltando al llanto.

12º: Cuando malaya llegue; ya el caballo esta cansado.

13º: Donde se cree que hay tocinos, no hay estacas.

14º: El hacer bien a un bellaco, es guardar agua en un saco.

15º: Hasta que a la meta no llegues, no te pongas los laureles.

16º: El dia de Todos los Santos la nieve por los altos y el dia de Ssn Andres a la puerta la vereis.

17º: Niebla de noviembre, trae sur en el vientre.

18º: Noviembre acabado, invierno empezado.

19º: Noviembre dichoso mes que entras en Todos los Santos, medias con San Eugenio y sales con San Andrés.

20º: Noviembre empiezas con tostones y sales con chicharrones.

21º: Noviembre es del estío, la puerta de frío.

22º: A primeros de noviembre el fuego enciende.

23º: Si en noviembre oyes que truena, la siguiente cosecha será buena.

Museos de Valencia

Cripta Arqueológica de la Carcél de San Vicente
Plaza del arzobispo nº 1.
Tipo: Arqueológico.

Esta cripta arqueológica alberga una capilla visigoda conectada con la catedral de la época, cuya cabecera también ha sido musealizada, se exhibe, asimismo, grandes tumbas del mismo periodo, un panel de pintura mural romana con la representación del dios Mercurio y restos arqueológicos de la época islámica. En las mismas paredes del monumento se proyecta un audiovisual sobre la historia del lugar y la figura de San Vicente Martír.

Museo del juguete
Camino de Vera nº 14.
Teléfono: 96 387 70 30.
Tipo: Etnológico.

El museo del juguete de Valencia se inauguró en julio de 1.989, con los fondos que poseía la asociación de amigos del juguete y desde entonces hasta ahora está presente en la EUITI.

Museo del Patriarca
Nave 1.
Teléfono: 96 351 41 76.
Tipo: Arte Sacro.

Este museo forma parte del conjunto arquitectónico del Real Colegio del Corpus Christí, popularmente conocido como del Patriarca, ya que fue fundado por San Juan de Ribera, siglos XVI y XVII. Magnifico claustro del Renacimiento. Su museo guarda obras de arte de gran valor, entre ellas varias de El Greco y primitivos flamencos.

Casa Museo Benlluire
Blanquerias nº 23.
Teléfono: 96 391 16 62.
Tipo: Historia Personal.

La casa recrea el ambiente íntimo de la familia de Don José Benlluire, propio de una vivienda burguesa de finales del siglo XIX, destacando el saloncito de visitas, despacho, comedor y dormitorio. A la vez se pueden admirar pinturas, cerámicas, esculturas y dibujos de José Pepino, Mariano Benlluire, además de algunas muestras de Sorolla, Muñoz Degraín y otros valencianos ilustres, interesante jardín romántico. Sala de exposiciones temporales

Museo de la Ciudad, Palacio Marqués de Campo
Plaza del arzobispo nº3.
Teléfono; 96 352 54 78.
Tipo: Etnológico.

Su ubicación en el Antiguo Palacio de los Condes de Berbedel, es un interesante ejemplo de la arquitectura señorial valenciana, y constituye un aliciente añadido a la visita ql Museo de la Ciudad. Se expone una selección de las ricas colecciones artísticas municipales, destacan especialmente las pinturas realizadas en su mayor parte por artistas valencianos, representativas de un dilatado periodo histórico que arranca en el siglo XV. Otras colecciones artísticas como esculturas y miniaturas complementan el interés que el museo de la ciudad tiene para los valencianos y también para quienes lo visitan. Sala de exposiciones temporales.

Sobre las personas que critican a los demás por su físico

En muchas ocasiones (demasiadas) escucho a personas criticar gratuitamente y por cosas banales a las personas, aparte del tema del acoso escolar (que eso es ya otro tema) en adultos en cierta manera aunque no tan directamente pasa muchas veces.

No es la primera vez que hablan de una persona y hay personas que se dirigen a esta persona en tono burla por alguna cosa de su físico como si fuera algo malo cuando en realidad estas personas que critican a alguien por su físico no son mas que personas inseguras y para enmascarar su inseguridad la forma mas fácil es atacar a otra persona para afirmar que el/ella no

tienen ese " defecto", expresiones como : esa vecina nueva que tengo tan fea, ese vecino enano y encima calvo, esa de los dientes torcidos que cuando habla esta horrible…etc

En todo caso tienen que afirmar "soy superior yo no tengo los dientes torcidos", es una pena que las inseguridades de las personas en vez de trabajar en ello y cultivar en tener amor propio ,lo enfoquen en sacar defectos a las personas por algo físico en vez de pensar en el daño que se puede hacer a una persona que no haya superado un trauma o tenga un complejo que le recuerden que tiene kilos de más o que tiene un problema en los dientes, o que tiene un problema en la piel, o que no tiene pelo…etc

Pienso que no es necesario hablar de los defectos de las personas gratuitamente, si te preguntan por alguien y le describes como si el vecino el que es más bajito y calvo en tono descriptivo hay maneras y maneras de decir y referirse a las personas, si le pregunto a personas que suelen hacer eso si se paran a pensar en que pueden hacerles daño a esas personas, creo que no necesito una respuesta.

Es mucho más gratificante trabajar en el amor propio y acertarse uno mismo sin necesidad de faltar al respeto a nadie, si te aceptas a ti mism@ nunca tienes necesidad de despreciar a nadie.

Vanessa Rovira.

Guerra Civil Española en Aragón

-Teruel – Tormón 1947-

Campamento Escuela del Rodeno.

Al finalizar la segunda Guerra Mundial, los guerrilleros, conocidos también con el término francés "maquis", se organizaron en diferentes grupos. Uno de ellos, la Agrupación Guerrillera de Levante y Aragón, eligió los montes de rodeno cercanos a la localidad turolense de Tormón para establecer el campamento escuela, tras haber sido asaltado por la guardia civil en marzo de 1.947 el que tenían establecido entre Aguaviva y Cerollera.

Se trata de una zona escondida, portegida por unas impresionantes formaciones de roca, que crean multitud de pasadizos que facilitaban el escape en caso de asalto, lo que ocurrió en diciembre de 1.947. se han señalizado las principales zonas de vida del campamento, como la entrada, la escuela y la cocina…Teruel – Albentosa 1.936 – 1.939:

-Posición defensiva.-

Castillo – La Nevera.

Esta posición se encuentra en la margen derecha del río Albentosa junto al castillo de la localidad, aprovechando el escarpe rocoso y el cortado que ha ocasionada dicho río. Se trata de una línea de trincheras adaptada a la orografía, excavada en terreno natural con parapeto frontal de tierra y piedra seca según sectores, con zonas de cobijo utilizando oquedades naturales o excavadas en el paquete arcilloso del subsuelo.

Este escenario bélico contó con protagonismo durante la ofensiva del ejército sublevado hacia Valencia, iniciada el 13 de julio de 1938, como defensa del paso del río hacia Albentosa y de la vía del tren minero Ojos Negros – Sagunto….

-Teruel- Bezas , 1.936- 1939.-

Posición Alto de la Cruz.

La posición localizada en el Alto de la Cruz fue protagonista en julio y agosto de 1.937, de fuertes combates entre el ejército sublevado y el republicano, consiguiendo el primero una conquista definitiva de la

Posición. Se trata de una posición fortificada adaptada a las rocas que emergen en el paisaje, entre un bosque de pinos. Se ha recuperado para la visita el puesto de mando, que estaba asociado a un conjunto de fortificaciones que el paso del tiempo ha desdibujado.

Durante la guerra, la vegetación existente en el lugar era prácticamente igual a la actual, por lo que la lucha sobre todo se realizaba usando armas cortas, fusiles, pistolas y ametralladoras, ya que la copa de los árboles dificultaban enormemente el uso de artillería y morteros.

En el Alto de la Cruz y el Campamento Escuela del Rodeno representan la materialización en el terreno de dos tipologías de batalla: la guerra regular durante la guerra civil, en el Alto de la Cruz y la guerra irregular o guerra de Guerrillas en el Monte Rodeno, en plena postguerra…

Sobre las proteínas vegetales

Los últimos estudios nos dicen que nuestras dietas abusan del exceso de proteína de origen animal.

Esto se traduce en un aumento del consumo de calorías, colesterol y grasas saturadas.

Para cambiar los hábitos los expertos recomiendan introducir más alimentos con proteínas de origen vegetal en las dietas diarias.

Vamos a equilibrar la alimentación:

Verduras

Las verduras y hortalizas deben de estar presentes en cada plato principal. La mayor variedad de texturas y colores, mejor.

Elije para ello siempre las de temporada.

Frutas

Se recomienda comer entre 2 y 3 piezas de fruta a diario, de esta forma se deben de incluir en todas las comidas si no se desea tomar a otras horas.

Se recomienda al igual que las verduras, de variados colores y a poder ser de temporada.

Aceite

Se recomienda preferentemente el uso de aceite de oliva o de otros aceites vegetales para así reducir el consumo de grasas saturadas.

Detalles de las proteínas vegetales:
*menos consumo de agua.
*menos emisiones de CO2
*sin pesticidas ni fertilizantes artificiales.
*sin OMG organismos modificados genéticamente.

Recomendaciones

Proteínas más saludables:

Las proteínas vegetales son un alternativa no solo para los vegetarianos, permite la reducción del consumo de carnes más grasas y se deben de alternan can carnes blancas, legumbres, huevos y pescados.

Granos Integrales

Preferentemente de cereales y derivados integrales, además del arroz, la pasta, el pan, mijo, espelta y otros similares.

Permiten aunar una variedad mayor en la dieta y un aporte de poteinas correcto.

Agua

El liquido se aconseja tomar en las comidas es el agua.

Para meriendas y desayunos se pueden tomar bebidas naturales.

Recetas

Espaguetis hilvanados con salchichas vegetales

Ingredientes
-300 gr. de espaguetis naturales.
-8 Salchichas de Frankfurt vegetales.
-Pimienta.
-Sal.
-Champiñones 250 gr.
-Tomates Cherry 500 gr.
-Orégano.
-Aceite de oliva 1 cucharada.

Elaboración:
-Cortar las salchichas en 4 o 5 trozos cada una y pincharlas en los espaguetis, como si se tratase de brochetas.
-Poner a cocer en una olla con el agua hirviendo el tiempo solicitado en el paquete.
Al tiempo que salteamos los champiñones cortados a cuartos o en láminas en una sartén con el aceite.
-Cuando ya estén dorados se añaden los tomates con el fuego fuerte y removiendo hasta que se conviertan en salsa.
-Añadimos la pimienta y sal al gusto, el orégano y una vez cocidos los espaguetis con las salchichas se mezclan con la salsa.

Brochetas de verdura y tofu

Ingredientes:
-Sal.
-Pimienta.
-Romero o hierbas provenzales.
-Diente de ajo 1.
-De un limón el zumo.
- Salsa de soja 1 cucharada.
-Aceite de oliva 2 cucharadas.
-Cebollas pequeñas 2.
-Pimiento verde 1.
-Pimiento amarillo 1.
-Tomates cherry 8.
-Tofu clásico 340 gr.

Elaboración:
-Cortar el tofu en dados, las cebollas en cuartos y los pimientos en trozos del mismo tamaño.
-Meterlo todo en un bol donde se deja macerar con la salsa que se prepara con el resto de ingredientes. Si es posible dejaremos la maceración durante toda la mañana. De no ser posible al menos 1 hora.
-Preparar las brochetas en los palillos alternando los ingredientes.
-Cocer a la brasa parrilla o barbacoa.
-Mojar con un pincel la salsa del marinado e ir untando las brochetas…

Hamburguesa mediterránea

Ingredientes:
-Pan de pita integral 4.
-Caja de hamburguesas vegetales con setas y pimientos 4
-Hojas de lechuga.
-Tomates 2.
-Cebolla ½
-Pepinillos en vinagre ½ cucharada.
-Mahonesa ½ cucharada.
-Tacos de queso feta 2 cucharadas.

Elaboración:
-Preparar una salsa tártara con la cebolla picada a trozos, los pepinillos cortados a trozos y la salsa mahonesa.
-Abrir los panes, poner una hamburguesa en cada uno, las hojas de lechuga, dos rodajas de tomate, unos tacos de queso feta y la salsa por encima.

Tostadas con tofu rustido

Ingredientes:
-Pan Destrin 2 rebanadas.
-Tomate maduro 1.
-Aceite de oliva.
-Tofu rustido 4 lonchas,

Elaboración:
- Corta el tomate a rodajas y ponlo encima del pan.
- Un poco de aceite y un par de lonchas de tofu provenzal encima de cada tostada.
*si se desea se pueden incorporar unas hojas de lechuga, queso unas lonchas.

Seitán con verduras y quínoa

Ingredientes:
-Quínoa una taza.
-Seitán o tofu tradicional 250 gr.
-Tomates maduros 3.
-Pimiento verde 1.
-Setas troceadas 200 gr.
-Dientes de ajo 2.
-Sal.
-Aceite de oliva 2 cucharadas.

Elaboración:
-Lavar bien la quínoa con agua fría y dejarla en remojo mientras se prepara el guiso.
-Pelar y picar la cebolla y los ajos, dorar en una cazuela con el aceite.
-Lavar el pimiento y cortarlo a dados pequeños, añadirlo a las setas troceadas cuando la cebolla empiece a trasparentar.
- Cortar el seitán en cubos grandes y unirlos también.
Se deja cocer a fuego lento hasta que esté dorado.
- Pelar los tomates y picarlos a dados pequeños, agregar a la cazuela.
-Saltear a fuego medio y dejar unos minutos hasta que se haga el sofrito, después añadir un poco de sal.
-Escurrir la quínoa y unirla al sofrito con el doble de agua.
-Dejar cocer hasta que se evapore el agua entre 15 y 20 minutos.

Variantes del gazpacho. A trocitos y con pimentón

-2 dietes de ajos.
-1 cucharadita de comino.
-Añade 3 cucharaditas de vinagre.
-1 cicharadita de pimentón.
-4 tomates.
-1 pepino.
-1 pimiento.
-1 cebolleta
-Sal.

Elaboración:
-Maja 2 dientes de ajo.
-Cubre con agua y mezcla.
-Lava y corta en daditos 4 tomates, 1 pepino, 1 pimiento y 1 cebolleta y añádelo a la vinagreta.
-Después remueve y macera en la nevera unos 30 minutos.

Gazpacho de Nísperos y Pimientos

Para 4 personas,
Preparación: 25 minutos.

Ingredientes:
-Níspero 250 gr.
-Pimiento verde 1.
-Pimiento rojo 1/2 .
-Cebolla mediana 1.
-Sal.
-Limón 1.
-Pan del día anterior 1 rebanada.
-Vinagre 1 cucharada.
-Aceite de oliva 50 ml.
-Cebollino (unos tallos).

Preparación:
-Pela los nísperos y retira los huesos.
-Riégalos con el zumo del limón para que no se oxiden.
-Limpia los pimientos, lávalos y trocéalos.
-Pela la cebolla y trocéala también.
-Pon las verduras y los nísperos escurridos en el vaso de la batidora.
-Vierte 150 ml de agua y tritura bien.
-Después retira la corteza del pan y trocea la miga.
-Mézclala bien con la mayor parte del aceite, el vinagre y una pizca de sal.
-Vuelve a triturar hasta que se incorpore.
-Tapa el gazpacho y deja enfriar en la nevera.
-Sírvelo regado con el resto del aceite y espolvoreado con el cebollino lavado y picado.

Empanada Gallega de atún

8 personas,
Preparación: 80 minutos.

Ingredientes:
-Harina de fuerza 500 gr.
-Pimentón ahumado.
-Levadura fresca 30 gr.
-Aceite de oliva.
-Huevo 1.
-Cebollas 2.
-Sal al gusto.
-Pimiento verde 1.
-Pimiento rojo 1.
-Atún en aceite 300 gr.
-Tomate frito 150 gr.

Elaboración:
-Pela y pica las cebollas.
-Limpia y corta en daditos el pimiento.
-Escurre el atún.
-Pocha la cebolla, agrega el pimiento y sofríe 10 minutos.
-Retira y reserva 12 cucharadas de aceite.
-Incorpora el atún, el tomate frito y 1 cucharadita de pimentón.
-Remueve, sazona y deja cocer 5 minutos.
D-espués pon la harina en un cuenco en forma de volcán.
-Disuelve la levadura en 300 ml. de agua templada y añádela con la sal y amasa.
-Filtra el aceite reservado, viértelo en la masa y trabájala.
-Forma una bola tápala con un paño húmedo y ponla a reposar durante 1 hora.
-Forma 2 bolas con la masa.
-Extiende dos rectángulos.
-Coloca el más grande en una placa de horno forrada con papel sulfurizado y añade el relleno.
-Tapa con el otro y cierra los bordes.
-Recorta la masa sobrante y forma 2 tiras trenzadas.
-Colócalas sobre la empanada.
-Pincela con el huevo.
-Después cuece en el horno 40 minutos precalentado a 180º.

Nota: Haz pequeños orificios en la masa con una brocheta antes de hornearla para que no se hinche.

Empanada de pollo con verduras:

Para 8 personas,
Preparación:20 minutos.

Ingredientes:
-Filetes de pollo 600 gr.
-Huevos 4.
-Cebolla grande 1.
-Pimiento rojo 1.
-Calabacín 1.
-Dientes de ajo 2.
-Tomate triturado.
Aceitunas verdes sin hueso 50 gr.
-Sal.
-Aceite de oliva.
-Harina 300 gr.
-Levadura fresca de panadería 1 sobre.

Elaboración:
-Mezcla la harina, 1 huevo, 100 ml de aceite, la levadura y sal con 100 ml de agua.
-Después deja reposar 1 hora.
-Cuece dos huevos 12 minutos en agua salada y pélalos.
-Dora el pollo en la plancha.
-Pela y pica la cebolla y el ajo.
-Rehógalos 5 minutos en aceite.
-Después añade el pimiento y el calabacín lavados y troceados.
-Sazona y sofríe 18 minutos.
-Agrega el pollo, los huevos y las aceitunas todo ello picado, y un vaso de tomate triturado.
-Divide la masa en dos y estíralas con el rodillo y corta dos discos.
-Coloca uno de los discos en un molde redondo forrado con papel de horno y vierte el relleno.
-Pinta el borde con 1 huevo batido y después cubre con el otro disco.
-Sella los bordes, pincela con huevo y cuece 25 minutos en el horno precalentado a 220º.

Nota: Cuando pintes la empanada con el huevo batido, no pongas mucho para evitar que la masa se ablande.

Sobre la antigua peseta

1 de abril de 1880 (1.000 Pesetas)

Estos billetes no fueron puestos en circulación hasta 1888.

Para evitar falsificaciones, llevan una franja de tarlatana incrustada dentro de la imagen del billete, en lugar de la matriz.

Detalles del billete:

Entidad emisora: Banco de España, Grabador: Federico Navarrete, Talleres del banco.

Anverso del Retrato de Murillo.

Reverso: parte del cuadro de Velázquez Las Hilanderas.

Tamaño billete. 200x135mm.

1 de julio de 1884 (1000 pesetas)

1.000 pesetas eran una suma inalcanzable entonces para la mayor parte de los mortales. De hecho, la escasa tirada de ese valor hace suponer que tan sólo se utilizaba en algunas transacciones bancarias y comerciales.

Entidad emisora:Banco de España. Grabador. Federico Navarrete. Talleres del banco.

Anverso del busto de Zenón de Somodevilla, marqués de la ensenada y alegorías de la industria y la agricultura.

Reverso. Orla y cifra de valor

Tamaño billete. 195 x 116 milímetros.

100 pesetas 1 de julio de 1903.

Fue el priimer billete que incorporaba fibrillas de seda teñidas de color como medida de seguridad, pese a lo cual fueron falsificadas casi inmediatamente.

Este motivó que no pudieran llegar a ponerse todos en circulación y fueran retirados en pocos meses.

Entidad emisora: Banco de España. Grabador. Bartolomé Maura sobre dibujos de J. Villegas. Fábricado por. Talleres del banco.

Anverso. Fogonero y caldera de vapor con niño.

Reverso. Pegaso y Estación de Atocha en Madrid.

Tamaño billete. 140 x 100 milímetros.

50 pesetas 19 de marzo de 1905.

Concedido el premio nobel a don José de Echegaray, polifacético misistro de hacienda de 1874, este billete fue un tributo más que un homenaje que se le brindó.

Impreso sobre papel de Arches sobrante de la emisión de 1902. por primera vez se colocaba numeración en el reverso.

Entidad emisora: Banco de España. Grabador. Enrique Vaquer. Fábricado por. Talleres del banco.

Anverso. Retrato de José Echegaray.

Reverso. Angelotes la pintura y la música.

Tamaño billete. 150 x 92 milímetros.

Plantas para la Salud.

Valeriana

Se usa para el estrés mental y facilitar el sueño.

Descripción:

Planta de majestuoso porte y elegante follaje, crece en las zonas húmedas de Europa y Estados Unidos.

Su raíz exhala un particular olor que atrae a los gatos de ahí su nombre de hierva de los gatos.

Etimológicamente valeriana procede de valere, que significa estar bien.

La planta del inconfundible olor.

Su raíz contiene numerosos compuestos, destacando la presencia de aceites esenciales que le proporcionan su inconfundible y característico olor.

La valeriana produce efectos sedantes y relajantes que permiten reducir el nerviosismo y la agitación asociados al estrés, mejora el humor y la concentración.

De igual manera, favorece la conciliación del sueño y mejora su calidad, ayudando al sueño natural.

También se utiliza con éxito para calmar la ansiedad y el nerviosismo que acompaña a la deshabituación del tabaco.

De hecho, se usa en numerosos programas fitoterapéuticos para dejar de fumar.

Se usa para evitar el aumento de peso tras dejar de fumar y para calmar el nerviosismo.

Salvia

Se usa para la menopausia y sudoración.

Descripción:

Elevada al rango de planta sagrada en la Grecia y la Roma antigua, la salvia en latín Salvare Salvar.

Se ha considerado como un remedio básico con múltiples propiedades.

Su recolección se efectuaba bajo un ritual sagrado con el fin de conservar todas sus cualidades.

Su prestigio a continuado a lo largo de los siglos.

Para el bienestar de la mujer´:

Era la hembra sacra de los romanos, quienes la consideraban como una panacea, buena para todo. La hoja de salvia es rica en flavonoides y mática fragancia.

Ejerce una acción colerética -aumenta la secreción biliar-, antiespasmódica y relajante en los músculos del estómago y el séptico.

Gracias a estas propiedades presenta una gran eficacia en los trastornos digestivos -fermentos intestinales, vientre hinchado, espasmos gástricos e intestinales, eructos, digestión lenta y difícil-.

Gracias a la presencia de fitoestrógenos, y a su acción sobre las glándulas sudoríparas ayuda a disminuir la sudoración es una planta especialmente indicada para la mujer.

La salvia ayuda a atenuar los trastornos de la menopausia especialmente para los sofocos y la transpiración excesiva que se produce durante este periodo.

Es una interesante ayuda en el caso de reglas irregulares poco abundantes o dolorosas.

Sentires

Vivo en un agujero que quiero cortar el vuelo de los que sí pueden volar han lamentado paredes para los que ven y no puedan ver el horizonte, pero toda la culpa de estar en un agujero ver sin tener vista, sino de los que teniendo vista es un horizonte sin fronteras dejamos que nos den viendo con una mirada distorsionado que resulta de su mente abstrusa.

La vida no siempre resulta lo que uno quiere pero cuando en esta vida misma lo tomamos menos en serio y dejamos que sean nuestros sueños utopías e ideales entonces la vida pesa menos

El amor es un alimento más y me dio vida, pero al mismo tiempo angustioso, asfixiante, tóxico la que me impide salir a flote la misma desesperación que me empuja a buscar otros senderos.

Todos estos años él buscando la calma con sus ramos de flores de todos los colores rojas, azules, otras blancas se va…mi corazón late a mil por hora, siempre quiero que el dolor no me alcance, pero aunó descubro del veloz tirano.

Aquí estoy fingiendo cada día que pasa con serenidad.

Aquí estoy otra vez haciendo lo mismo, lo único que sabe hacer gritar, ofender fuerte este dolor me arranca de mis entrañas el entender el porqué de tanto maltrato acaso tiene algo o alguien cuando solo quiero esperanza de luz. Me duele mi corazón pero también me da luz mi hija llamada diamante, al anochecer escucho lejos una voz queriendo calmar mi dolor.

Así me quedo ahora otra vez con mi soledad y tristeza
Muchas veces la vida me ha dolido tanto y mi refugio ha sido mi sueño y cuando despierto quiero seguir durmiendo para no enfrentar la dolorosa realidad.

Mis manos sin fuerza ya… y sin ánimo sin duda el impecable destino deja que uno se mueva dentro del límite de la libertad del círculo.

Mierda de vida dicen las malas lenguas que hablan y hablan sin pensar y sin mirar que triste en este mundo cruel y de la vida para poder contarlo. Todo se pierde cuando en el ayer rebase con creces el camino del adiós.

Autora: Noemi Salazar 28/10/2020 Derechos Reservados

Bricolaje

Electrificar un jarrón

Una botella vacía o un jarrón de cerámica se pueden convertir en decorativas lámparas de mesa.

Para ello se necesitaran unos soportes especiales, que se venden en diferentes tamaños en almacenes de bricolaje y que una vez acoplados a la boca del recipiente sirven para fijar el casquillo.

Consejos para hacer la instalación:

-Antes de hacer la instalación conviene perforar el jarrón para pasar el cable.

-Cuando se taladra conviene usar brocas especiales para cerámica.

-Unas tiras de papel adhesivo o unas muescas hechas con un punzón evitaran que la broca resbale.

Si no se desea perforar una pieza valiosa, se puede dejar el cable por el exterior.

*La instalación eléctrica es muy sencilla bastará con conectar un cable dotado de interruptor y clavija a los bornes o conectores del casquillo.

El propio casquillo servirá para sujetar la pantalla.

Materiales y herramientas:
Taladradora eléctrica.
Pantalla.
Jarrón.
Casquillo.
Pegamento.
Destornillador de electricista.
Broca especial para cerámica.
Cinta adhesiva de papel.
Adaptador del diámetro del jarrón.
Cable con clavija e interruptor.

Paso a paso:

-Perforar el jarrón con una broca especial para evitar que está resbale poner unas tiras de papel.

-Una vez hecho el orificio introducir el cable en el interior del jarrón.

-Pasar el cable a través del soporte antes de pegarlo al jarrón.

-El casquillo no se atornilla al soporte. Los extremos de los cables, una vez pelados se conectaran a las clemas del casquillo con un destornillador.

Las sierras clases y aplicaciones.

-Pensar en un taller de carpintería, sin estos importantes e imprescindibles utensilios, es tanto como imaginarlo sin martillo y clavos. Cualquier trabajo, en metal o madera, requiere su utilización.

-Serrucho: para trabajos generales, adquiere uno de unos 60 centímetros de largo. Conviene que dicha hoja sea de buen acero y de dientes medianos que resultan mucho más eficaces en la mayoría de trabajos. Un buen serrucho le puede servir muchos años sin necesidad de tener que afilarlo. Le aconsejamos que no compre de los de mango recambiable pues no son muy firmes.

-Su uso es general en tablones y tablas para cortar perpendicularmente como para hacerlo en el mismo sentido de las vetas.

-Sierra de costilla: es la más aconsejable para los trabajos caseros. La hoja, de forma rectangular, va provista de un lomo de metal rígido; la medida más útil es la de 30 centímetros. Resulta muy práctica para los cortes de precisión y en combinación con la caja de ingletes.

-Sierra de marquetería o de pelo: está formada por una especie de arco abierto en un extremo en el que se acoplan finas hojas o pelos recambiables. Se emplea en tableros de varios tipos de grosores para hacer cortes curvos o sinuosos.

-Serrucho de calar: es corto y muy estrecho, se utiliza para cortes curvos, para cortar círculos en el centro de los tableros partiendo de un agujero ya realizado.

-Sierra de chapado: tiene una hoja de reducido tamaño con dientes muy pequeños. Sirve para cortar las finas láminas que constituyen los chapados.

-Sierra para metales: se trata de una sierra de arco, robusta y a menudo de longitud regulable según la hoja que se le ponga.

-Cuanto más duro sea el metal a cortar, más finos deben de ser los dientes. También se emplean para plásticos...

Hierbas y Especias

Tanto las hierbas como las especias han sido apreciadas durante milenios en su doble papel de condimentos y remedios.

En tiempos recientes, muchas de las sustancias que poseen estas plantas aromáticas fueron aisladas e incluidas en formulas de medicamentos.

Silvestres o cultivadas por el hombre, las hierbas crecen por lo general en regiones templadas, mientras que las especias provienen, en su mayoría, de áreas tropicales y subtropicales.

Para establecer la diferencia entre ambas se admiten dos criterios.

En el ámbito culinario, se habla de hierbas cuando se emplean las hojas y de especias cuando se utilizan otras partes del vegetal.

Según el concepto botánico, se consideran hierbas las plantas que no poseen tejido leñoso, y especias los árboles o arbustos que desarrollan madera, cualquiera que sea la parte que se use para sazonar.

Se incorporan a las comidas en pequeñas cantidades y carecen de valor energético.

Constituyen una opción saludable para todos aquellos que deben reducir la ingesta de sal, ya sea con el propósito de regular la tensión arterial o por otros motivos.

No obstante, cabe advertir que algunas pueden causar reacciones alérgicas en personas susceptibles.

Beneficios para la salud de las hierbas y especias:

-Ajedrea: Antiflatulenta.
-Chile seco molido: Expectorante.
-Albahaca: Tranquilizante y digestiva.
-Anís: Antiflatulento, calma los cólicos.
-Apio: Sedante, diurético, beneficioso para las articulaciones y la circulación.
-Azafrán: Mejora los síntomas menstruales, menopáusicos y depresivos, combate la diarrea.
-Canela: Estimulante, tónica, antiséptica, digestiva, descongestiva nasal, ayuda a bajar la tensión sanguínea.
-Cardamomo: Controla los eructos, las náuseas y el reflujo gastroesofágico. Refresca el aliento.
-Cebollín: Eficaz contra la inapetencia, digestivo, antiséptico.
-Chile: Activa la circulación. Protege contra intoxicaciones alimentarias.
-Clavo de olor: Analgésico, antiséptico y estimulante de la circulación.
-Coriandro: Digestivo, Alivia las migrañas.
-Cúrcuma: Tonificante, Buena para los que sufren afecciones hepáticas.
-Eneldo: Evita los cólicos y las flatulencias. Estimula la secreción de leche durante la lactancia.

-Hinojo: Carminativo, antiflatulento.
-Jengibre: Desintoxicante, descongestivo. Mejora la circulación, la vitalidad y el ánimo. Previene mareos y nauseas.
-Laurel: Antiséptico, digestivo, Facilita la absorción de nutrientes.
-Menta: Digestiva, Aplaca los primeros síntomas del resfriado.
-Mostaza: Contribuye a mitigar el dolor de cabeza.
-Nuez Moscada: Combate nauseas, vómitos, diarrea, flatulencia, Estimula el apetito y la actividad cerebral, Beneficiosa para la piel.
-Orégano: Antiséptico, Bueno contra la ansiedad y el nerviosismo.
-Pimentón: Digestiva, estimulante y colagoga.
-Pimienta: Digestiva, diurética.
-Pimienta de Jamaica: Antiséptica.
-Romero: Mejora el ánimo y la memoria. Combate la debilidad. Facilita la digestión de grasas.
-Salvia: Estimula la producción de bilis.
-Tomillo: Purificador, reconstituyente.

Lomo en corteza de hierbas

Por ración: Calorías 342, Carbohidratos: 18 gr, Proteínas: 45 gr, Grasas: 10 gr, Fibra: 2,4 gr, Sodio: 152 mg.

Ingredientes para seis reciones:
-Lomo 1 kilo 200 gramos.
-Pimienta recién molida.
-Pan sin sal seco molido 4 cucharadas.
-Mozzarella magra sin sal rallada,
-2 cucharadas.
-Orégano picado 4 cucharadas.
-Perejil `picado 4 cucharadas.
-Dientes de ajo 2.
-Chile seco molido ½ cucharadita.
-Clara 1.
-Pimiento rojo 1.
-Pimiento verde 1.
-Pimiento amarillo 1.
-Zanahoria 1.
-Aceite de oliva 1 cucharada.

Preparación:
-Desechar toda la grasa visible que pudiera tener el lomo.
-Sazonar al gusto con la pimienta recién molida.
-Combinar en un tazón, la Mozzarella, el pan molido, el perejil, el orégano, el chile seco molido y el ajo picado.
-Volcar sobre una tabla.
-Batir la clara y pincelar con ella el lomo, para después rebozar sobre la mezcla de pan.
-Poner el lomo en una bandeja para horno y esparcir por encima el preparado de hierbas que hubiera sobrado y presionar para que quede adherido.
-Después hornear a 220ºC, aproximadamente 30 minutos hasta que la corteza esté dorada y el lomo al punto deseado.
-Cortar en fina juliana los pimientos y la zanahoria.
-Cocinar los vegetales en una sartén con el aceite de oliva, removiéndolos hasta que pierdan rigidez. Para servir enseguida, con el lomo cortado en rodajas…

Te perdi

Llueve en mi alma,
lágrimas prisioneras de mi dolor,
y se humedecen mis lamentos,
ahogándose en un vacío
que no tiene esperas.
El cielo opaco,
nítido de estrellas,
se fugaron al verme llorar
por tus ausencias,
¿qué voy a hacer con todo este amor
que me enseñaste a dar?
El óbito me espera...
Ya me duelen los sentidos,
ya mi sueño se encerró
en un salón de sales rojas,
de espumas lacrimosas,
desesperación...
Hoy no miro atrás,
pues tu imagen se me va clavando
en mis pupilas desgastadas,
desvaneciéndose en el ayer.

Te vi una vez y de esa vez me enamoré.
Amor difuso,
amor liviano,
ondina de mi placer.
¿cómo desenredar de mis manos
tu aterciopelada piel?
Máculas en mis sienes,
nefastos pensamientos,
no puedo negar más mis sentimientos.
Mujer...
de remoto menester,
lacónica sintonía de perfumes en mi ser,
labradorita amada por mi lascivia,
en tus lunas me olvidaste,
quejumbroso me quedé.
Llueve en mi alma,
regada de amapolas,
lágrimas de rubíes
que no calman mi sed.

Milagros Rubio Mas

Metales el hierro

El hierro o fierro (en muchos países hispanohablantes se prefiere esta segunda forma) es un elemento químico de número atómico 26 situado en el grupo 8, periodo 4 de la tabla periódica de los elementos.

Su símbolo es Fe (del latín fĕrrum)[1] y tiene una masa atómica de 55,6u.

Este metal de transición es el cuarto elemento más abundante en la corteza terrestre, representando un 5% y, entre los metales, sólo el aluminio es más abundante.

El núcleo de la Tierra está formado principalmente por hierro y níquel, generando al moverse un campo magnético.

Ha sido históricamente muy importante, y un período de la historia recibe el nombre de Edad de Hierro.

En cosmología, es un metal muy especial, pues es el metal más pesado que puede producir la fusión en el núcleo de estrellas masivas; los elementos más pesados que el hierro solo pueden crearse en supernovas.

Caracteristicas principales.

Es un metal maleable, de color gris plateado y presenta propiedades magnéticas; es ferromagnético a temperatura ambiente y presión atmosférica.

Es extremadamente duro y denso.

Se encuentra en la naturaleza formando parte de numerosos minerales, entre ellos muchos óxidos, y raramente se encuentra libre.

Para obtener hierro en estado elemental, los óxidos se reducen con carbono y luego es sometido a un proceso de refinado para eliminar las impurezas presentes.

Es el elemento más pesado que se produce exotérmicamente por fusión, y el más ligero que se produce a través de una fisión, debido a que su núcleo tiene la más alta energía de enlace por nucleón (energía necesaria para separar del núcleo un neutrón o un protón); por lo tanto, el núcleo más estable es el del hierro-56 (con 30 neutrones).

Presenta diferentes formas estructurales dependiendo de la temperatura y presión.

A presión atmosférica:

Hierro-α: estable hasta los 911°C.

El sistema cristalino es una red cúbica centrada en el cuerpo (bcc).

Hierro-γ: 911°C - 1392°C; presenta una red cúbica centrada en las caras (fcc).

Hierro-δ: 1392°C - 1539°C; vuelve a presentar una red cúbica centrada en el cuerpo.

Hierro-ε: Puede estabilizarse a altas presiones, presenta estructura hexagonal compacta (pch).

Aplicaciones.

El hierro es el metal duro más usado, con el 95% en peso de la producción mundial de metal.

El hierro puro (pureza a partir de 99,5%) no tiene demasiadas aplicaciones, salvo excepciones para utilizar su potencial magnético.

El hierro tiene su gran aplicación para formar los productos siderúrgicos, utilizando éste como elemento matriz para alojar otros elementos aleantes tanto metálicos como no metálicos, que confieren distintas propiedades al material.

Se considera que una aleación de hierro es acero si contiene menos de un 2,1% de carbono; si el porcentaje es mayor, recibe el nombre de fundición.

El acero es indispensable debido a su bajo precio y tenacidad, especialmente en automóviles, barcos y componentes estructurales de edificios.

Las aleaciones férreas presentan una gran variedad de propiedades mecánicas dependiendo de su composición o el tratamiento que se haya llevado a cabo.

Aceros.

Los aceros son aleaciones férreas con un contenido máximo de carbono del 2%, el cual puede estar como aleante de inserción en la ferrita y austenita y formando carburo de hierro.

Algunas aleaciones no son ferromagnéticas.

Éste puede tener otros aleantes e impurezas.

Dependiendo de su contenido en carbono se clasifican en los siguientes tipos: Acero bajo en carbono: menos del 0,25% de C en peso.

Son blandos pero dúctiles. Se utilizan en vehículos, tuberías, elementos estructurales, etcétera.

También existen los aceros de alta resistencia y baja aleación, que contienen otros elementos aleados hasta un 10% en peso; tienen una mayor resistencia mecánica y pueden ser trabajados fácilmente.

Acero medio en carbono: entre 0,25% y 0,6% de C en peso.

Para mejorar sus propiedades son tratados térmicamente.

Son más resistentes que los aceros bajos en carbono, pero menos dúctiles; se emplean en piezas de ingeniería que requieren una alta resistencia mecánica y al desgaste.

Acero alto en carbono: entre 0,60% y 1,4% de C en peso. Son aún más resistentes, pero también menos dúctiles.

Se añaden otros elementos para que formen carburos, por ejemplo, con wolframio se forma el carburo de wolframio, WC; estos carburos son muy duros.

Estos aceros se emplean principalmente en herramientas.

Aceros aleados: Con los aceros no aleados, o al carbono, es imposible satisfacer las demandas de la industria actual.

Para conseguir determinadas características de resiliencia, resistencia al desgaste, dureza y resistencia a determinadas temperaturas deberemos recurrir a estos.

Mediante la acción de uno o varios elemen-

tos de aleación en porcentajes adecuados se introducen modificaciones químicas y estructurales que afectan a la temlabilidad, características mecánicas, resistencia a oxidación y otras propiedades.

La clasificación más técnica y correcta para los aceros al carbono (sin alear) según su contenido en carbono:

Los aceros hipoeutectoides, cuyo contenido en carbono oscila entre 0.02% y 0,8%. Los aceros eutectoides cuyo contenido en carbono es de 0,8%.

Los aceros hipereutectoides con contenidos en carbono de 0,8% a 2%.

Aceros inoxidables: uno de los inconvenientes del hierro es que se oxida con facilidad.

Añadiendo un 12% de cromo se considera acero inoxidable, debido a que este aleante crea una capa de óxido de cromo superficial que protege al acero de la corrosión o formación de óxidos de hierro.

También puede tener otro tipo de aleantes como el níquel para impedir la formación de carburos de cromo, los cuales aportan fragilidad y potencian la oxidación intergranular.

El uso más extenso del hierro es para la obtención de aceros estructurales; también se producen grandes cantidades de hierro fundido y de hierro forjado.

Entre otros usos del hierro y de sus compuestos se tienen la fabricación de imanes, tintes (tintas, papel para heliográficas, pigmentos pulidores) y abrasivos (colcótar).

Fundiciones.

El hierro es obtenido en el alto horno mediante la conversión de los minerales en hierro líquido, a través de su reducción con coque; se separan con piedra caliza, los componentes indeseables, como fósforo, azufre, y manganeso.

Los gases de los altos hornos son fuentes importantes de partículas y contienen monóxido de carbono.

La escoria del alto horno es formada al reaccionar la piedra caliza con los otros componentes y los silicatos que contienen los minerales.

Se enfría la escoria en agua, y esto puede producir monóxido de carbono y sulfuro de hidrógeno.

Los desechos líquidos de la producción de hierro se originan en el lavado de gases de escape y enfriamiento de la escoria.

A menudo, estas aguas servidas poseen altas concentraciones de sólidos suspendidos y pueden contener una amplia gama de compuestos orgánicos (fenoles y cresoles), amoníaco, compuestos de arsénico y sulfuros.

Cuando el contenido en carbono es superior a un 2.43% en peso, la aleación se denomina fundición.

Este carbono puede encontrarse disuelto, formando cementita o en forma libre. Son muy duras y frágiles.

Hay distintos tipos de fundiciones:

Gris, Blanca, Atruchada, Vermicular Maleable Americana, Maleable Europea o Esferoida o dúctl.

Sus características varían de un tipo a otra; según el tipo se utilizan para distintas aplicaciones: en motores, válvulas, engranajes, etc.

Por otra parte, los óxidos de hierro tienen variadas aplicaciones: en pinturas, obtención de hierro, la magnetita (Fe_3O_4) y el óxido de hierro (III) (Fe_2O_3) en aplicaciones magnéticas, etc.

El hidróxido de hierro (III) ($Fe(OH)_3$) se utiliza en radioquímica para concentrar los actínidos mediante co-precipitación.

Historia

Se tienen indicios de uso del hierro, cuatro milenios antes de Cristo, por parte de los sumerios y egipcios.

En el segundo y tercer milenio, antes de Cristo, van apareciendo cada vez más objetos de hierro (que se distingue del hierro procedente de meteoritos por la ausencia de níquel) en Mesopotamia, Anatolia y Egipto.

Sin embargo, su uso parece ser ceremonial, siendo un metal muy caro, más que el oro.

Algunas fuentes sugieren que tal vez se obtuviera como subproducto de la obtención de cobre. Entre 1600a.C. y 1200a.C. va aumentando su uso en Oriente Medio, pero no sustituye al predominante uso del bronce.

Entre los siglos XIIa.C. y Xa.C. se produce una rápida transición en Oriente Medio desde las armas de bronce a las de hierro.

Esta rápida transición tal vez fuera debida a la falta de estaño, antes que a una mejora en la tecnología en el trabajo del hierro.

A este periodo, que se produjo en diferentes fechas según el lugar, se denomina Edad de Hierro, sustituyendo a la Edad de Bronce.

En Grecia comenzó a emplearse en torno al año 1000a.C. y no llegó a Europa occidental hasta el siglo VII a.C.

La sustitución del bronce por el hierro fue paulatina, pues era difícil fabricar piezas de hierro: localizar el mineral, luego fundirlo a temperaturas altas para finalmente forjarlo.

En Europa Central, surgió en el siglo IX a.C. la cultura de Hallstatt (sustituyendo a la cultura de los campos de urnas, que se denomina primera Edad de Hierro, pues coincide con la introducción de este metal. Hacia el 450 a.C. se desarrolló la cultura de La Tène, también denominada segunda Edad de Hierro.

El hierro se usa en herramientas, armas y joyería, aunque siguen encontrándose objetos de bronce.

Junto con esta transición del bronce al hierro se descubrió el proceso de carburización, consistente en añadir carbono al hierro.

El hierro se obtenía como una mezcla de hierro y escoria, con algo de carbono o carburos, y era forjado, quitando la escoria y oxidando el carbono, creando así el producto ya con una forma.

Este hierro forjado tenía un contenido en carbono muy bajo y no se podía endurecer fácilmente al enfriarlo en agua.

Se observó que se podía obtener un producto mucho más duro calentando la pieza de hierro forjado en un lecho de carbón vegetal, para entonces sumergirlo en agua o aceite.

El producto resultante, que tenía una superficie de acero, era más duro y menos frágil que el bronce, al que comenzó a reemplazar.

En China el primer hierro que se utilizó también procedía de meteoritos, habiéndose encontrado objetos de hierro forjado en el noroeste, cerca de Xinjiang, del siglo VIIIa.C.

El procedimiento era el mismo que el utilizado en Oriente Medio y Europa.

En los últimos años de la Dinastía Zhou (550a.C.) se consigue obtener hierro colado (producto de la fusión del arrabio).

El mineral encontrado allí presenta un alto contenido en fósforo, con lo que funde a temperaturas menores que en Europa y otros sitios.

Sin embargo durante bastante tiempo, hasta la Dinastía Qing (hacia 221a.C.), no tuvo una gran repercusión.

El hierro colado tardó más en Europa, pues no se conseguía la temperatura suficiente. Algunas de las primeras muestras de hierro colado se han encontrado en Suecia, en Lapphyttan y Vinarhyttan, del 1150 a 1350.

En la Edad Media, y hasta finales del siglo XIX, muchos países europeos empleaban como método siderúrgico la farga catalana. Se obtenía hierro y acero bajo en carbono empleando carbón vegetal y el mineral de hierro.

Este sistema estaba ya implantado en el siglo XV, y se conseguían alcanzar hasta unos 1200°C.

Este procedimiento fue sustituido por el empleado en los altos hornos.

En un principio se usaba carbón vegetal para la obtención de hierro como fuente de calor y como agente reductor.

En el siglo XVIII, en Inglaterra, comenzó a escasear y hacerse más caro el carbón vegetal, y esto hizo que comenzara a utilizarse coque, un combustible fósil, como alternativa.

Fue utilizado por primera vez por Abraham Darby, a principios del siglo XVIII, que construyó en Coalbrookdale un alto horno.

Asimismo, el coque se empleó como fuente de energía en la Revolución industrial.

En este periodo la demanda de hierro fue cada vez mayor, por ejemplo para su aplicación en ferrocarriles.

El alto horno fue evolucionando a lo largo de los años. Henry Cort, en 1784, aplicó nuevas técnicas que mejoraron la producción.

En 1826 el alemán Friedrich Harkot construye un alto horno sin mampostería para humos. Hacia finales del siglo XVIII y comienzos del XIX se comenzó a emplear ampliamente el hierro como elemento estructural (en puentes, edificios, etc).

Entre 1776 a 1779 se construye el primer puente de fundición de hierro, construido por John Wilkinson y Abraham Darby.

En Inglaterra se emplea por primera vez en la construcción de edificios, por Mathew Boulton y James Watt, a principios del siglo XIX.

También son conocidas otras obras de ese siglo, por ejemplo el Palacio de Cristal construido para la Exposición Universal de 1851 en Londres, del arquitecto Joseph Paxton, que tiene un armazón de hierro, o la Torre Eiffel, en París, construida en 1889 para la Exposición Universal, en donde se utilizaron miles de toneladas de hierro.

Compuestos.

Los estados de oxidación más comunes son +2 y +3. Los óxidos de hierro más conocidos son el óxido de hierro (II) (FeO), el óxido de hierro (III), Fe2O3, y el óxido mixto Fe3O4.

Forma asimismo numerosas sales y complejos en estos estados de oxidación.

El hexacianoferrato (II) de hierro (III), usado en pinturas, se ha denominado azul de Prusia o azul de Turnbull; se pensaba que eran sustancias diferentes.

Se conocen compuestos en el estado de oxidación +4, +5 y +6, pero son poco comunes, y en el caso del +5, no está bien caracterizado.

El ferrato de potasio (K2FeO4), en el que el hierro está en estado de oxidación +6, se emplea como oxidante.

El estado de oxidación +4 se encuentra en unos pocos compuestos y también en algunos procesos enzimáticos.

Varios compuestos de hierro exhiben estados de oxidación extraños, como el tetracarbonilferrato disódico.2 , Na2[Fe(CO)4], que atendiendo a su fórmula empírica el hierro posee estado de oxidación -2 (el monóxido de carbono que aparece como ligando no posee carga), que surge de la reacción del pentacarbonilhierro con sodio.

El Fe3C se conoce como cementita, que contiene un 6,67 % en carbono, al hierro α se le conoce como ferrita, y a la mezcla de ferrita y cementita, perlita o ledeburita dependiendo del contenido en carbono. La austenita es una solución sólida intersticial de carbono en hierro γ (Gamma).

Metabolismo del hierro

En la actualidad con un incremento en el oxígeno atmosférico el hierro se encuentra en el medio ambiente casi exclusivamente en forma oxidada (ó ferrica Fe3+) y en esta forma es poco utilizable.

En los adultos sanos el hierro corporal total es de unos 2 a 4 gramos (2,5 gramos en 71 kg de peso en la mujer ó 35 mg/kg) (a 4 gramos en 80kg o 50 mg/kg en los varones).

Se encuentra distribuido en dos formas: 70% como hierro funcional (2,8 de 4 gramos):

Eritrocitos (65%).

Tisular: mioglobinas (4%).

Enzimas dependientes del hierro (hem y no hem): 1%.

Estas son enzimas esenciales para

la función de las mitocondrias y que controlan la oxidación intracelular (citocromos, oxidasas del citrocromo, catalasas, peroxidasas). Transferrina (0,1%), la cual se encuentra normalmente saturada en 1/3 con hierro.

La mayor atención con relación a este tipo de hierro se ha enfocado hacia el eritrón, ya que su estatus de hierro puede ser fácilmente medible y constituye la principal fracción del hierro corporal.

30% como hierro de depósito (1 g):

Ferritina (2/3): Principal forma de depósito del hierro en los tejidos.

Hemosiderina (1/3).

Hemoglobina: Transporta el oxígeno a las células.

Transferrina: Transporta el hierro a través del plasma.

Estudios recientes de disponibilidad del hierro de los alimentos han demostrado que el hierro del hem es bien absorbido, pero el hierro no hem se absorbe en general muy pobremente y este último, es el hierro que predomina en la dieta de gran cantidad de gente en el mundo Hem: Como hemoglobina y mioglobina, presente principalmente en la carne y derivados.

La absorción del hierro hem no es afectada por ningún factor; ni dietético, ni de secreción gastrointestinal.

Se absorbe tal cual dentro del anillo porfirínico. El hierro es liberado dentro de las células de la mucosa por la HEM oxigenasa, enzima que abunda en las células intestinales del duodeno.

Las absorción del hierro no hem, por el contrario se encuentra afectada por una gran contidad de factores dietéticos y de secreción gastrointestinal que se analizarán posteriormente.

El hierro procedente de la dieta, especialmente el "no hem", es hierro férrico y debe ser convertido en hierro ferroso a nivel gástrico antes que ocurra su absorción en esta forma (hierro ferroso) a nivel duodenal principalmente.

Otros factores, independientes de la dieta que pueden influir en la absorción del hierro son: El tamaño del depósito de hierro que indica el estado de reserva de hierro de un individuo.

Este es el principal mecanismo de control. Se encuentra influenciado por los depósitos de hierro y por lo tanto, por las necesidades corporales.

Así, reservas aumentadas de hierro disminuyen su absorción. En este punto el factor más importante que influye en la absorción del hierro es el contenido de hierro en las células de la mucosa intestinal (ferritina local). Es el llamado "Bloqueo mucoso de Granick".

La eritropoyesis en la médula ósea: que es un estado dinámico de consumo o no de hierro corporal. Así, decae la absorción del hierro cuando disminuye la eritropoyesis.

La absorción del hierro en forma ferrosa tiene lugar en el duodeno y en el yeyuno superior, y requiere de un mecanismo activo que necesita energía.

El hierro se une a glucoproteínas de superficie (o receptores específicos de la mucosa intestinal para el hierro), situadas en el borde en cepillo de las células intestinales.

Luego se dirige al retículo endoplasmático rugoso y a los ribosomas libres (donde forma ferritina) y posteriormente a los vasos de la lámina propia.

Como puede deducirse, la absorción del hierro es regulada por la mucosa intestinal, lo que impide que reservas excesivas de hierro se acumulen.

La absorción del hierro depende también de la cantidad de esta proteína.

El hierro se encuentra en prácticamente todos los seres vivos y cumple numerosas y variadas funciones.

Hay distintas proteínas que contienen el grupo hemo, que consiste en el ligando porfirina con un átomo de hierro.

Algunos ejemplos:

La hemoglobina y la mioglobina; la primera transporta oxígeno, O2, y la segunda, lo almacena.

Los citocromos; los citocromos c catalizan la reducción de oxígeno a agua.

Los citocromos P450 catalizan la oxidación de compuestos hidrofóbicos, como fármacos o drogas, para que puedan ser excretados, y participan en la síntesis de distintas moléculas.

Las peroxidasas y catalasas catalizan la oxidación de peróxidos, H2O2, que son tóxicos.

Las bacterias metanotróficas, que emplean el metano, CH4, como fuente de energía y de carbono, usan proteínas de este tipo, llamadas monooxigenasas, para catalizar la oxidación de este metano.

La hemeritrina transporta oxígeno en algunos organismos marinos.

Algunas ribonucleótido reductasas contienen hierro.

Catalizan la formación de desoxinucleótidos.

Los animales para transportar el hierro dentro del cuerpo emplean unas proteínas llamadas transferrinas.

Para almacenarlo, emplean la ferritina y la hemosiderina.

El hierro entra en el organismo al ser absorbido en el intestino delgado y es transportado o almacenado por esas proteínas.

La mayor parte del hierro se reutiliza y muy poco se excreta.

Tanto el exceso como el defecto de hierro, pueden provocar problemas en el organismo.

El envenamiento por hierro ocurre debido a la ingesta exagerada de esté (como suplemento en el tratamiento de anemias).

La hemocromatosis corresponde a una enfermedad de origen genético, en la cual ocurre una excesiva absorción del hierro, el cual se deposita en el hígado, causando disfunción de éste y eventualmente llegando a la cirrosis hepática.

En las transfusiones de sangre, se emplean ligandos que forman con el hierro complejos de una alta estabilidad para evitar que quede dema-

siado hierro libre.

Estos ligandos se conocen como sideróforos. Muchos microorganismos emplean estos sideróforos para captar el hierro que necesitan.

También se pueden emplear como antibióticos, pues no dejan hierro libre disponible.

Las proteínas de hierro/azufre (Fe/S) participan en procesos de transferencia de electrones.

También se puede encontrar proteínas en donde átomos de hierro se enlazan entre sí a través de enlaces puente de oxígeno. Se denominan proteínas Fe-O-Fe.

Algunos ejemplos

Las bacterias metanotróficas, que emplean el metano, CH4, como fuente de energía y de carbono, usan proteínas de este tipo, llamadas monooxigenasas, para catalizar la oxidación de este metano.

La hemeritrina transporta oxígeno en algunos organismos marinos.

Algunas ribonucleótido reductasas contienen hierro.

Catalizan la formación de desoxinucleótidos. Los animales para transportar el hierro dentro del cuerpo emplean unas proteínas llamadas transferrinas.

Para almacenarlo, emplean la ferritina y la hemosiderina.

El hierro entra en el organismo al ser absorbido en el intestino delgado y es transportado o almacenado por esas proteínas.

La mayor parte del hierro se reutiliza y muy poco se excreta.

Tanto el exceso como el defecto de hierro, pueden provocar problemas en el organismo.

El envenamiento por hierro ocurre debido a la ingesta exagerada de esté (como suplemento en el tratamiento de anemias).

La hemocromatosis corresponde a una enfermedad de origen genético, en la cual ocurre una excesiva absorción del hierro, el cual se deposita en el hígado, causando disfunción de éste y eventualmente llegando a la cirrosis hepática.

En las transfusiones de sangre, se emplean ligandos que forman con el hierro complejos de una alta estabilidad para evitar que quede demasiado hierro libre.

Estos ligandos se conocen como sideróforos.

Muchos microorganismos emplean estos sideróforos para captar el hierro que necesitan.

También se pueden emplear como antibióticos, pues no dejan hierro libre disponible.

Recetas de Esta Tierra

Crema suave de judías

Tiempo de preparación: 1 hora, más 12 horas de remojo para las judías.
Dificultad: ninguna.

Ingredientes:
Patatas grandes 2.
Judías blancas, 200 gr.
Albahaca abundante.
Mantequilla.
Perejil, un manojo.
Laurel, 2 hojas.
Sal.
Pimienta.

Preparación:
Ponga las judías en remojo en un litro de agua durante toda una noche. Después de haberlas lavado. Al día siguiente hiérvalas en el mismo agua, junto con las patatas peladas y cortadas en dados pequeños, una pizca de sal y otra de pimienta. Mantenga el fuego alto durante cerca de dos horas. Transcurrido este tiempo, páselo por la batidora y lleve el compuesto obtenido a una cazuela, añadiendo la albahaca, el perejil, las dos hojas de laurel y un poquito de mantequilla. Caliente el recipiente a fuego lento, de manera que los ingredientes se impregnen del aroma de las especias, retire la albahaca, el perejil y el laurel y sirva la crema acompañada de tostadas de pan frito en mantequilla.

Filete de gallineta gratinado a la crema de mostaza:

Tiempo de preparación: 30 minutos.
300 Kcal por ración, P 29 g, G 19 g, C 3 g.

Ingredientes para cuatro personas:
Maicena 1 cucharadita.
1/8 de litro de caldo de pescado.
Zumo de limón.
Mostaza medio picante,2 cucharadas.
Crema de leche 150 gr.
Aceite para el molde.
Pimienta blanca recién molida.
Sal.
Filetes de gallineta 600 gr.

Preparación:
Lave y seque los filetes de gallineta y repártalos en cuatro porciones. Colóquelos en una placa, alíñelos con zumo de limón y salpimiente. Engrase un molde de soufflé y coloque los filetes de gallineta uno al lado del otro. Precaliente el horno a 200ºC. Para elaborar la salsa mezcle bien la crema de leche con la mostaza y el fondo de pescado en un cazo pequeño. Deshaga la maicena en un poco de agua y añádala. Llévelo todo a ebullición y déjelo cocer durante unos instantes. Salpimiente y agregue el zumo de limón. Reparta la salsa encima del pescado. Coloque el molde en el centro del horno y deje cocer el pescado durante 20 minutos. Quite el molde del horno y sírvalo inmediatamente en el mismo molde.
Para este plato les recomendamos: un vino rosado ligero; por ejemplo, Ampurdán- Costa Brava…

Lomo de buey crujiente con perejil

Tiempo de preparación: 30 minutos.
470 Kcal por ración. P 40 g, G 31 g, C 8 g.

Ingredientes para cuatro personas:
Mostaza picante 1 cucharadita.
Nuez moscada recién rallada.
Sal.
Pan rallado 6 cucharadas.
Perejil 2-3 ramos.
Pimienta negra recién molida.
Aceite de oliva 3 cucharadas.
Huesos grandes con tuétano 2.
Lomo de buey 750 gr.

Preparación:
Ponga los huesos en agua fría para poder sacar mejor el tuétano. Caliente el aceite en una sartén ancha. Seque el lomo de buey y saltéelo por todos lados durante 10 minutos, salpimiente y sáquelo de la sartén. Precaliente el horno a 250ºC. Para preparar la pasta de hierbas, pase el perejil por el grifo, séquelo y píquelo fino. Póngalo junto al pan rallado en un cuenco. Añada el tuétano y aplástelo con un tenedor. Condimente la mezcla con sal, nuez moscada y pimienta. Añada la mostaza y remuévalo todo bien. Coloque la carne en un molde untado de aceite que pueda ir al fuego y úntela con la pasta. Póngalo a gratinar en el horno durante 58 minutos hasta que la corteza este dorada.
Para servir, corte la carne en diagonal hacia la fibra en rodajas de unos 2 cm de grosor.
Para este plato les recomendamos: un vino tinto con cuerpo de Jumilla.

Magdalenas:

Ingredientes para cuatro personas:
Para la masa:
La piel de un limón rallada.
Gasificante 1 sobre (blanco-morado).
Huevos 3.
Aceite de oliva suave, o en su defecto de girasol 200 gr.
Leche 90 gr.
Azúcar 275 gr.
Sal 1 pizca.
Harina beiker 140 gr.
Maicena 200 gr.

Preparación:
La masa:
Triturar el azúcar junto a la piel de limón. Batir con una batidora especial el azúcar mezclado con la piel de limón, los huevos cascados previamente hasta triplicar el volumen inicial). A continuación agregar la leche, el aceite, la sal y continuar mezclando suavemente. Por último echar el gasificante, las harinas y mezclar suavemente.
Las magdalenas, Escudillar los moldes de magdalenas hasta la mitad (echar opcionalmente un poco de azúcar en grano) y hornear a 180ºC, durante diez-trece minutos aproximadamente. Recomendamos calentar el horno arriba y abajo sin ventilación y, una vez que introduzcamos las magdalenas, dejar solamente el suelo y quitar el techo.
Colocar las magdalenas en una bandeja de presentación o guardarlas en bolsas herméticamente cerradas durante un par de días…

Pueblos de Valencia Nules

Ciudad situada en la Comarca de la Plana Baja, a 18 kilómetros de Castellón de la plana, y 42 de Valencia. Está situada a 13 metros sobre el nivel del mar.

El hallazgo de hachas de piedra pulida y puntas de flecha en el cerro de San Sebastián, hace pensar en un primer poblamiento de inicios de la Edad del Bronce, sobre el que se supuso un poblado prerromano, y luego, la fortaleza medieval.

Los restos más importantes de la época romana, son los de una villa rústica existente en el Pujol de Benicató, donde en 1883 aparecieron fragmentos de ánforas, fustes de columnas y nueve sepulturas.

En 1955 se volvieron a excavar la ruinas bajo el patrocinio de la Diputación de Castelló, descubriéndose diversas partes de un edificio, con ricos mosaicos que indican que la villa debió de perdurar hasta el siglo II.

Lugares de Interés:

Los barrancos del Sastre, Rodador, Betxi, la Mora y Font de Cabres.

Fiestas:

Las fiestas patronales se celebran del 18 al 26 de agosto, en honor a San Bartolomé.

En junio, se celebran las fiestas de San Juan, en el arrabal de Castellón, o Barrio de San Juan con las consiguientes fogueres.

En octubre, se celebran fiestas en honor a la otra patrona, la Virgen de la Soledad.

Monumentos:

La iglesia arciprestal, está dedicada a San Bartolomé y se inauguró en 1964 por haber sido destruida la anterior durante la guerra civil.

Cuenta con una Plaza Porticada, y un Jardín junto a la estación del ferrocarril.

Gastronomía:

Es típico el arroz con pato.

Economía:

Fundamentalmente, en la agricultura e industria.

La poesía de Doris Mabel Peña Sepúlveda

Poeta de Curarrehue novena región de La Araucanía, Chile.

Fundadora del Grupo Literario Poetas en Rebeldía (Chile) poetas como Gustavo Adolfo Bécquer, Garcilazo de la Vega, Federico García Lorca, son sus grandes referentes.

Satán enamorado.

Ayer Satán se enamoró, y no supo que demonios hacer con ese vacío en el estómago, con ese nudo en la garganta.

Dicen que la miraba con ojos de ángel, que pierde sus alas y su aureola
y que al acariciar su piel se quemaba en el fuego de la pasión.

Ese día Satán conoció su propio infierno, en la boca de aquella mujer cuyos besos de amor lo hacían un simple mortal...

Ahora éste Satán ya no es tan Satán , pues se perdió en esos labios carmines que le quemaron el corazón, y entre su caminar solitario se le escucha susurrar su nombre, llamándole ángel de mi infierno, solo tu puedes apagar la llama del deseo que crece en mí.

Y camina solo, con ojos languidos de melancolía y nostalgias, se enamoró y su ángel no está junto a él...

El beso de la muerte.

Y tu beso,
hizo temblar mi cuerpo,
haciendo caer las lágrimas más crueles,
un llanto desgarrador salió de mi pecho,
como si arrancasen de un jirón
mis cabellos
y aún así me miraras
y sonrieras disfrutando mi dolor.
Yo...
Rebolcándome en el fuego abrazador,
queriendo escapar sólo me postro a tus pies...
La parca...
Diosa...
Muerte...
Calma...
De un mísero final que termina
con tu beso salvador.
Me besas suavemente
y floto por los caminos...
Rodeada...
de claveles,
de rosas,
de jazmines,
de lirios,
de narcisos,
que rodean el sendero
y guían mis huesos al campo santo,
siguiendo tímidamente la luz de los cirios...

Doris Peña Sepulveda

Poesía - Inquisidor y Sereno

Con la mente abierta
La bondad a cuestas
De vestir lijero

Cruzan en sus ojos
Los fieles enfermos
Fanaticos,locos
Los fervientes necios

Ante el de rodillas
Hasta los ignotos
Con la frente al piso
Van los ortodoxos

El,sereno observa
Sin alzar la vista
Se le quiera el alma
Con una sonrisa

El sabe de dioses
De ghanesa y shiva
De Jesús, de Tlaloc
De la fiel María

Quetzalcotl y Venus
De Zeus y Afrodita
De tutancamon,de isis

La grandeza egihpsia

Sabe de los angeles
Todo en teología
Los estraterrestres
Su filosofía

El comprende todo
Todo lo domina
Pero no comprende
Nuestra perspectiva
Buda simplemente ve

Gerardo Martínez

Poesía - Escucho

Escuchar al viento
Es parte de la vida,
Pero la verdadera esencia
Es entender lo que dice,

De lo que habla,
Lo que en ocasiones grita,
Por momentos dice,
Musita a veces
O tan solo susurra.

La naturaleza es sabia y
Sabía que tarde o
Temprano pasaría.
Pero ciegos a ella vivimos

Y sordos al viento estamos.
Escondidos entre corazas
De cruel información.

Salvaje el mundo de ayer
De hoy, y quien sabe,
Sabe que pasará mañana…

19-9.2.020 San Agustín Teruel Aragón España
Antonio Jose Caralps Sobrera, Ogro.

Alimentos de Esta Tierra

Vino de la tierra Ribera del Jiloca

Cepas volptuosas y retorcidas, centenarias muchas de ellas, fieles compañeras del río Jiloca en su deambular por Esta Tierra de la provincia de Teruel, ellas y solo ellas son las madres por excelencia de este preciado caldo, caldo en forma de vino con carácter y cuerpo recio como el paisaje donde nace y crece y madura para ser transformado en líquido para el paladar y disfrute de los sentidos.

El viñedo en está zona de mi amado Teruel con el paso de los años se ha ido menguando, pero todavía resiste, vive y perivive para seguir formando parte de la cultura agroalimentaria de este maravilloso territorio.

En vaso o repartidas en pequeñas parcelas, las cepas de variedad predominante, la garnacha y otras variedades menores, siguen produciennndo poderosas uvas, uvas que no pasan desapercibidas en los vinos que se eleboran dentro de esta IGP.

IGP Vino de la tierra Ribera del Jiloca:

Información:Vinos de la Tierra Ribera del Jiloca.
Bodega Santo Tomás de Aquino:
Teléfonos: 976 80 02 77/ 607 37 41 35.

Trufa Negra de Teruel:

Nunca un manjar tan exquisito se conformó con tan poco. Y es que la trufa Negra o lo que es lo mismo Tuber Melanosporum solo crece en los suelos más pobres, en áreas de montaña que no son rentables para otro tipo de cultivo, como ocurre en amplias zonas de la provincia de Teruel.

Se suele asociar a árboles como avellano, encina, roble o coscoja, formando con sus raícillas la denominada micrórrizada. Este es el primer paso para, pasados al menos cinco años y en las condiciones idoneas, el hongo comience a dar su fruto anual bajo la tierra. La trufa.

Hay numerosas variedades, pero la que mejores cualidades tiene para nuestra gastronomía es la Tuber Melanosporum o más conocida como Trufa Negra, propia del invierno, también se cultiva la Tuber Aestium o trufa de verano, menos intensa de sabor y de aromas, pero también de rico valor culinarío.

En este caso, no solo le recomendamos que la pruebe y decida cocinarla en su hogar. Somos en Esta Tierra uno de los mayores productores de trufa del mundo. Así que también te animamos a que

visites nuestras plantaciones donde se realiza el trufiturismo para que así descubras nuestros mejores guardados secretos de este cultivo totalmente ecológico, en el cual el hombre depende de su perro o jabali en algunos casos para cazar o encontrar esté manjar llamado también el Negro Diamante.
Más información: www.trufadeteruel.com

Fomento del empleo.

En cooperativas de trabajo asociado y sociedades laborales.

Creación y consolidación del empleo y mejora de la competitividad en cooperativas de trabajo asociado y sociedades laborales.

Beneficiarios

-Cooperativas de trabajo asociado y las sociedades laborales.
-Subvención por la incorporación de desempleados como socios trabajadores.
-Menos de 30 años. 4.500€
-Menos de 45 años 4.000€
-Parados de larga duración 4.00€
-Desempleados entre 30 y 44 años 2.000€
-Beneficiarios de al menos 180 días de pago único de la prestación por desempleo 4.000€
-Trabajadores con contrato temporal en la empresa durante al menos 6 meses 3.000€
-Mujeres incorporadas en los 24 meses siguientes al paro o adopción 5.000€
-Personas con discapacidad con un grado reconocido al menos del 33% 7.000€
-Personas en riesgo de exclusión social 7.000€
-Perceptores del ingreso Aragonés de inserción, PREPARA RENTA activa de inserción o programa de activación para el empleo 7.000€
-Mujeres victima de violencia de género 8.000€
-Incremento del 10%
-Menores de 25 años y mayores de 55.
-Mujeres.
-Municipios de menos de 5.000 habitantes.
-Incrementos del 20%
-Municipios de menos de 500 habitantes.
-Si la jornada es de tiempo parcial las cuantias serán proporcionales a dicha jornada.

Subvención financiera

Destinada a reducir los intereses de prestamos obtenidos para inversiones en inmovilizado que contribuyan a la mejora de la competitividad de las empresas.

Importe

Equivalente a la reducción de hasta 4 puntos del tipo de interés fijado por la entidad de crédito prestamista por un importe máximo de 4.000 euros por cada socio trabajador de la empresa.

Subvención para inversiones en inmovilizado

Destinada a la creación o ampliación de cooperativas de trabajo asociado y sociedades laborales o a la incorporación de TIC.

Modalidades

-Entidades de nueva creación que hayan iniciado su actividad en los 3 años anteriores.
-Entidades que incorporen socios trabajadores que supongan un incremento de plantilla con respecto a 6 meses anteriores.
-Nuevas cooperativas y sociedades laborales creadas por trabajadores afectados por jubilación de empresarios, EREs o empresas en crisis cuando se adquieran bienes de dichas empresas.

Importe

-Hasta 5.000€ por cada socio trabajador, con los limites el 50% del coste de adquisición de los activos y de 40.000€ por entidad.
-De hasta 5.500€ por cada socio trabajador y 50.000€ por entidad si el centro de trabajo se ubica en un municipio de menos de 5.000 habitantes.

Asistencia medica

Modalidades
-Contratación de directores o gerentes.
-Estudios de vialidad e informes económicos y auditorias.
-Asesoramiento de gestión empresarial.
-Asistencia técnica será prestada por empresas especializadas con una experiencia mínima de dos años en actividades de asesoría o consulta.

Importe

50% del coste de la acción con el limite de 20.000€ en 5 años.

Plazos de solicitud

-Subvencionados por la incorporación de socios trabajadores
-Un mes a contar desde la fecha de alta en la seguridad social.

Subvención financiera

-Un mes a contar desde la concesión del préstamo.

Subvención directa por inversiones

En los tres primeros años de actividad para entidades de nueva creación o en el plazo de un mes desde la incorporación de los nuevos socios trabajadores.

Subvención para asistencia técnica

En cualquier momento salvo para la contratación de director o gerente que será un mes desde dicha contratación.

Presentación de solicitudes

-En la red de oficinas de empleo del INAEM.
-Unidades de registro del gobierno de Aragón, otros registros públicos o en la oficina de correos.
-Por medios electrónicos a través de la oficina virtual de tramites en la sede electrónica del gobierno de Aragón en HTTP//www.aragon.es.

SANCHO ABOGADOS

Aprendiz de mago.

La luna se enamoró aún siendo princesa altiva,
De un poeta que escuchó admirándola allá arriba.

Encendidos eran los versos que aquel poeta escribía
Diciéndole "vivo preso de tu encanto, adorada luna mía"

La luna seguía en su senda y noche a noche lo escuchaba
Como un pegaso sin rienda ella el cielo cabalgaba.

Mas escuchó a aquel poeta que sentido le cantaba
"Tu luz blanca, es la saeta que traigo anclada en el alma"

Luna: si tú a mi me amaras yo a tu pies te alabaría
Beso a beso y verso a verso cada noche y cada día.

Aquel tejedor de versos llorando se asomó al lago.
Nadando entre los reflejos de la luna, se sintió amado.

Al verse la luna en la piel de aquel poeta desnudo
Al lago hecha mujer se lanzó tras un segundo

Y cuando la luna se oculta...es que está con su adorador
Ambos nadando en las aguas bebiendo ambrosía de amor

Nombre:
Guadalupe Trinidad

Ciudad:
Tijuana Baja California.
México.

Como escritor y dibujante.
Participado en 16 antologías editadas por Biblioteca de las Grandes Naciones, Pais Vasco.
4º. lugar en concurso "Escríbele a Mamá"
Colaborador en Caravana del Arte A.C.

Guadalupe Trinidad
México

Sopas de Cuarentena

Sopa de mejillones, con nata

Tiempo de preparación: unos 40 minutos.

Ingredientes

4 chalotas.
2 dientes de ajo.
2 cucharadas de aceite de oliva.
125 ml. de vino blanco.
100 ml. de caldo concentrado de pescado.
1 cucharada de mantequilla.
1 cucharada de harina.
200 gr. de mejillones cocidos.
Sal.
Pimienta recién molida.
1 pizca de cayena.
1 cucharadita de tomillo.
Zumo de medio limón.
2 zanahorias.
2 calabacines.
4 tomates.
250 ml. de nata.
200 gr. de crema fresca.
1 manojo de hierbas aromáticas.

Elaboración:

Pelar y cortar finamente las chalotas y los dientes de ajo.
Calentar en una cacerola el aceite de oliva y dorar ambos. Apagar con el vino blanco, regar con el caldo de pescado concentrado y dejar recocer
Mezclar la harina y la mantequilla. Añadir con las varillas en la sopa y dejar cocer durante 10 minutos.
Agregar los mejillones cocidos, sazonar la sopa con sal, pimienta, cayena, tomillo y el zumo de limón y cocer durante 4-5 minutos.
Mientras cuece la sopa, lavar y cortar de forma irregular las zanahorias y los calabacines, escaldarlos en agua salada o en caldo de verduras. Sacarlas o dejar escurrir bien. Escaldar también los tomates, retirarles el centro y cortar en dados.
Mezclar la nata y la crema fresca con la sopa, agregar la verdura, dejar cocer y sazonar de nuevo. *Decorar la sopa con las hierbas aromáticas. Servir enseguida…

Sopa de tomate:

Servida con dos rebanadas de pan integral, esta nutritiva sopa saciará los apetitos de los niños más hambrientos. También hará las delicias de los adultos mezclada con un poco de nata y espolvoreada con laurel.

Propiedades

Equivale a una ración de fruta o verdura.
Rica en vitamina C.

Ingredientes para 2 adultos y 2 niños

2 cebollas pequeñas.
2 zanahorias.
1 rama de apio.
Pimienta.
1 cucharadita de aceite de oliva.
60 ml, de leche.
300 ml. de caldo de verduras.
800 gr. de tomates en conserva.
1 cucharadita de azúcar.
Sal.

Preparación

Corta las cebollas, las zanahorias y el apio en trocitos y rehógalos en una sartén con aceite de oliva.
Añade los tomates, el caldo vegetal, la leche, el azúcar y una pizca de sal.
Lleva a ebullición, baja el fuego y remueve durante 15 minutos.
Retira la sartén del fuego y deja enfriar la sopa. Tritúrala hasta conseguir una textura suave.
Sazona al gusto y sirve la sopa en boles o tazas.
Nota: esta sopa se puede congelar. Sugerimos hacer de más para otro día

Teruel y sus alrededores

"Esta es la tierra del Mudéjar. De las leyendas de amor, de los Dinosaurios, del Jamón y de muchas cosas más que te sorprenderán".

Teruel Ciudad

"Los monumentos mudéjares de Teruel están declarados Patrimonio Mundial por la UNESCO desde 1986".

La ruta puede comenzar en la catedral, de los siglos XIII al XVI, de la que destaca su torre, el cimborrio y el ricamente decorado alfarje de madera, considerado la "Capilla Sixtina del arte Mudéjar".

A continuación toca alzar la mirada y maravillarse al pie de las bellísimas Torres de San Martín y El Salvador con apariencia de alminar almohade. Siguiendo el recorrido, llegaremos hasta la iglesia de San Pedro, cuya torre también se puede atravesar.

Por último, podemos terminar nuestro recorrido por el mudéjar de Teruel, en la torre de la iglesia de la Merced.

Y junto a estas antiguas calles encontramos además unos destacados ejemplos de edificios Modernistas, como algunos de la plaza del Torico, punto neurálgico de la ciudad.

Lo decorativo y lo funcional se funden en formas curvas, adornos vegetales y trabajos de forja con hermosos detalles que se pueden apreciar, entre otras, en Casa Ferrán, La Madrileña y la Casa de tejidos "El Torico", con su espléndido torreón.

De la misma época es la escalinata del "Paseo del Ovalo", obra clave del neomudéjar turolense.

+info: www.turismo.teruel.es

En torno a Teruel

Muy cerca de la capital encontramos Albarracín, uno de los pueblos más fascinantes de España y un monumento en sí mismo.

El conjunto formado por sus murallas, la catedral, sus iglesias, calles y rincones llenos de encanto, harán de tu visita una experiencia que jamás olvidaran.

Declaradas Patrimonio Mundial, en los bosques que forman el Parque Cultural de la Sierra de Albarracín se pueden visitar numerosas muestras de grabados y pinturas rupestres post-paleolíticas.

Encuadradas en el denominado "arte levantino", abundan las imágenes de fauna local y las escenas de caza.

En Mora de Rubielos, capital de la comarca, el gótico alcanza toda su plenitud en la excolegiata de Santa María y sobre todo, en su imponente castillo de gigantescas dimensiones, que es uno de los mejor conservados de Aragón.

+info:www.comarcadelasierradealbarracin.es
+info: www.gudarjavalambre.es

Pueblos del Maestrazgo

En las tierras del Maestrazgo se repite el mismo fenómeno de destacados pueblos con cascos históricos hermosamente conservados, auténticas joyas de nuestro patrimonio.

El pueblo medieval de Mirambel es premio Europa Nostra de restauración y sus murallas del siglo XIII son las más completas y mejor conservadas de la comarca.

El ayuntamiento es un monumental edificio que alberga una cárcel gótica.

Cantavieja es la capital histórica del alto Maestrazgo.

Las ruinas de su castillo, la iglesia de la Asunción, el ayuntamiento y varias casas de porte aristocrático conforman uno de los conjuntos monumentales más completos del gótico aragonés.

Y en la Iglesuela del Cid hallaremos también varias casonas que representan el modelo de palacio renacentista aragonés, además de un antiguo torreón fortificado que hace las veces de ayuntamiento.

La llamada Casa Matutano-Daudén es un auténtico palacio del siglo XVIII.

+info: www.turismomaestrago.es

Los pastores de los rebaños en verano

Los pastores de los rebaños en verano es un relato corto con 6 historia protagonizadas por un pastor, Lolo que es del pueblo de la Cueta. En la provincia de León.

Todo el relato es inventado sin tener nada que ver con la pura realidad. Solo son auténticos los nombres de los parajes que sitúan a los personajes en un lugar concreto, para desarrollar las distintas historias.

Historias inventadas que quieren reflejar una realidad histórica.

A través de estos relatos quiero dar a conocer la vida que tenían en la antigüedad los pastores trashumantes. No solo de Babia sino de cualquier punto de donde los rebaños de ovejas pasaban el verano.

Vida austera y solitaria pasando la mayor parte del tiempo solos con sus ovejas y perros.

Estas historias unidas todas ellas por el protagonista, van relatando hechos cotidianos de la vida de los pastores cuando estaban en la majada.

Todas ellas parten de una majada y del pastor titular que cuida el rebaño, llamado Lolo.

Historias

En la primera historia se nos relata la visita entre pastores en sus ratos de ocio.

La segunda historia trata del encuentro con un vecino del pueblo que busca una vaca suya.

En la tercera el recibimiento de la collera o suministros de alimentos por parte de los jefes.

La cuarta la visita del mayoral, responsable máximo del rebaño.

La quinta el relevo que se solía producir en las majadas de los pastores para que estos descansen y fueran a disfrutar unos días con su familia.

Y la sexta y última una escapada nocturna al pueblo para disfrutar de una fiesta.

Este es un relato que leyéndolo se pueden imaginar la vida de los sacrificados pastores de antaño, revuelto con otras historias ficticias que pudieran suceder y que se hacen presentes en la vida cotidiana.

La historia comienza así.

Los monjes del Paular tenían varios rebaños de ovejas que generalmente veraneaban en Babia e invernaban por Segovia.

Al cuidado de los rebaños había varios pastores de Babia, que normalmente empezaban de zagales y se pasaban toda su vida cuidando las ovejas.

Estos se marchaban en octubre cuando empezaba hacer frío y el alimento empezaba a escasear y se iban hasta el mes de mayo que regresaban a su querida tierra y normalmente disfrutaban de algún día con su familia que aprovechaban para hacer labores del campo, principalmente para recoger la hierba y el agosto.

Solían estar una semana o 10 días guardando y tenían el relevo de otro compañero para que descansasen ellos. Cada rebaño lo llevaban dos pastores.

De esta manera conseguían descansar y estar algo con su familia porque una vez que se iban para Segovia ya no volverían a Babia hasta su vuelta en el mes de Mayo.

El Paular tenía una ropería en el pueblo de Quintanilla dirigida por monjes. Estos eran los encargados de suministrar el pan y alimento a los pastores.

Normalmente les visitaban un día de la semana con un caballo y los víveres suficientes para pasar una semana. El principal alimento era el pan que solían tener un molino y un horno para hacer las hogazas de pan.

Normalmente compraban el grano por la zona, para luego molerlo en sus molinos y hacer las hogazas y repartidlas a sus pastores. Estos solían venir antes de los rebaños para poner las cosas en marcha, para que cuando viniesen estuviesen preparado todo.

No solo amasaban para el gasto de los pastores, sino que los perros careas y mastines también se alimentaban con pan. A estos se les daba de peor calidad, se les hacían hogazas de salvados mezclada con la harina de centeno y trigo.

Al suministro semanal se le llamaba la collera. Aparte de llevarles el pan también les llevaban carne curada, embutidos, tocino, vino, huevos y alguna patata.

Normalmente las comidas eran a base de embutidos ya que los pastores solían comer en el campo cuidando las ovejas y no tenían mucho tiempo de hacerse la comida.

La historia continúa en mi blog, en el siguiente enlace
https://cosasdeamga.es/los-pastores-de-los-rebanos-en-verano/

Angel Manuel García Álvarez

El edén de los sueños oscuros

(Fantasmas buscadores)

En el lintel del ser, o no ser
cuando dejamos de ser materia,
volamos en la oscuridad, hasta
que una ráfaga de penetrante
claridad, nos trasforma; en
chispeante estrella fugáz, que
recibe, pero también da a los
demás iguales, de ese gran
espacio sideral, pero sin paredes.

Es otro mundo, es otra dimensión,
pués allí, no habrá envidias,
ni rencores, no habrá peleas,
ni carnales amores, tendremos
otros quereres virtuales, que
no serán sensualidades, aunque
sí, Angeles guardianes, de los que
dejamos en la tierra,sean o no familiares,
porque no hay discrimnaciones.

Estos cielos, plasmados en pintura al oleo,
por manos de artistas noveles,
reflejan sensibilidades, en mentes
privilegiadas, que alumbran el má allá,
con fantasias que, quizá en sueños
o comas profundos distorsionan las
realidades en formas de fantasmas,
creados por cortocircuitos en
las centrales neurales.

La vida, es corta, quizá de varios ratos,
nos volcamos en vanidades pasajeras,
que sólo duran un abrir y cerrar de
ojos, porque si lo de ayer era algo,
hoy es casi nada, y mañana dejarás el resto,
en el portal del ocaso, paso forzoso,
de la desnuda materia, a la
desconocida esencia o alma; que ser,
será, y que tú, sólo lo sabrás.

Autor Francisco Perez Valero

Trucos, remedios & consejos.

Sandía para compartir

La sandía está deliciosa, pero al comerla uno se pone perdido en un momento.

Esto es lo que tiene que hacer cuando la vayan a comer entre varios:

Parta la sandía en dos y coloque una de las mitades sobre un plato para cortarla en rodajas como un tomate.

Mantenga todas las rodajas pegadas unas a otras y córtelas en perpendicular de la misma manera. No las separe. Desde encima parecerá una media sandía cortada en cuadraditos.

Cada invitado podrá servirse entonces una porción de sandía sin derrumbar el resto de la estructura. Además, se come más fácilmente, sin que gotee por los extremos.

Un consejo extra: un truco para comer la sandía en rodajas sin mancharse es recortar los bordes de la corteza menos en su parte central, por donde se sujetará la rodaja. Es decir, la rodaja quedará en forma de una especie de rombo, con una base de corteza para sujetarla. De esta forma podrá comerse la rodaja con la mano sin que la corteza le toque las mejillas.

Saber si un aguacate está maduro (sin abrirlo)

Me va a decir: "Esto es muy fácil, ya conocemos la técnica. Sólo hay que palpar el aguacate y, si está ligeramente blando, entonces significa que está maduro".

Pues no. Porque palpar el aguacate falla la mitad de las veces por las siguientes razones:

El aguacate maltratado. Antes de usted ya lo habrán palpado otros 15 clientes. Y a la fuerza, de tanto manoseo por parte de todo el que pasa por ahí, el aguacate se acaba ablandando. Puede que la carne parezca blandengue, ¡pero no estará más maduro que antes!

Variedad de carne firme. Se puede hacer un mal diagnóstico debido a la variedad del aguacate. Puede tratarse de una variedad de carne firme, como el aguacate Hass (de piel gruesa, granulosa, de un color morado-violáceo cuando está maduro) o el Nabal de Israel (redondo, de piel lisa con vetas negras). Otras variedades de carne firme son Fuerte (en forma de pera, de piel fina y color verde oscuro) y Lula de las Antillas (en forma de pera, de piel lisa y color verde amarillento).

Una mala palpación. Usted cree que el aguacate todavía no ha madurado y en realidad ya se está pudriendo. Si hubiera palpado el aguacate por todas partes, habría notado uno o dos pequeños huecos en un lateral. Es raro que un aguacate madure de manera uniforme. Resultado: cuando lo abrimos convencidos de que está a punto, nos encontramos con unas manchas negras incomibles, si bien el resto todavía no está listo.

¿Qué hay que hacer?

El truco está en inspeccionar la parte que se encuentra debajo del pedúnculo del aguacate, el lugar en donde el tallo se encuentra con el fruto.

Es la "mirilla" a través de la cual podemos inspeccionar la carne.

Si queda un trozo de pedúnculo, hay que retirarlo. Si el agujero es verde claro, el aguacate no está maduro todavía. Si el agujero es amarillo, el aguacate está en el momento justo. Si el agujero es amarillo con unas manchitas negras, cómalo de inmediato. Y si el agujero es negro, demasiado tarde… ya ha empezado a pudrirse.

Manualedades

Cometa de colores

Salir con los niños al campo puede ser la etapa final de un juego instructivo que comience en casa aprovechando materiales de desecho, como pueden ser las bolsas de plástico y que continúe con la construcción de un juguete tradicional para desarrollar la habilidad manual.

Consejo:

El hilo que parte de los extremos no se puede anudar muy tirante, sino que debe dejarse un poco holgado.

Materiales
Plásticos de colores.
Lima de madera.
Segueta.
Varillas de madera.
Tijeras.
Carrete de hilo de cáñamo.
Pegamento.
Cinta aislante.

Paso a Paso:

Cortar dos varillas de madera, una de 60 cm. Y otra de 40 cm. Con ayuda de una lima, hacer una muesca en el punto de cruce de ambas y en el canto de cada uno de los extremos.

Colocar el hilo de cáñamo introduciéndolo en las muescas de los extremos. Anudarlo y aplicar un punto de pegamento en cada extremo. Recortar los plásticos de colores, al azul, que tendrá la forma de estructura de la cometa se le dejarán unos centímetros más alrededor para poder doblarlo sobre los hilos.

Los bordes se fijan con cinta aislante, al igual que el resto de los recortes que decorarán el anverso.

Atar un trozo de hilo en cada uno de los cuatro ángulos, anudándolo a la altura del cruce de las varillas. Atar el hilo al carrete y hacer la cola con distintos plásticos.

Costurero

Una sencilla caja de cartón puede servir para hacer un costurero muy original adaptado a las necesidades de cada uno.

Basta con encontrar una caja del tamaño lo suficiente para ordenar los útiles de costura.

El resto de materiales son sencillos pedazos de tela.

Unas hebras de rafia que, al mismo tiempo que sirven para sujetar los accesorios del interior adornan, un pedazo de gomaespuma para hacer la almohadilla de los alfileres, pinturas y collas.

Para realizar una caja que realmente sea práctica y bonita, debe de cuidarse la preparación del cartón con una selladora que le de consistencia y que sirva de base para que la pintura tenga un buen acabado.

Sugerencia

Si se desea simplificar el trabajo, el interior de la caja puede ir pintado, aunque los accesorios sean de tela.

Materiales
Caja de cartón.
Esmalte.
Cola blanca.
Tijeras.
Cartulina.
Tela.
Goma-espuma.
Brochas.
Lezna.
Lápiz.
Aguja e hilo.
Rafia.
Imprimación o selladora al agua.

Paso a Paso:

Aplicar una capa de selladora al agua sobre la caja de cartón y pintar el exterior con un esmalte acrílico de color salmón.

Medir las caras del interior y cortar la tela.

Pegar ésta con cola blanca, procurando que no se formen arrugas.

Confeccionar la almohadilla y los bolsillos del interior, donde se colocarán los hilos, las tijeras y el resto de accesorios de costura.

Con ayuda de una lezna, hacer los agujeros por los que se va a pasar la rafia.

Sujetar los bolsillos interiores, la almohadilla y el tirador exterior cosiéndolos con la rafia.

Cómo se instala un módem externo o interno

De los módems externos es inmediata.

Mientras que la de los internos requiere la apertura del ordenador.

Instalación de un módem externo

Los módems externos son muy fáciles de

instalar ya que no es necesario abrir el ordenador.

Solo hay que conectar tres cables, el de alimentación eléctrica, el de la línea del teléfono que es idéntico al cable que se conecta a cualquier teléfono y el de comunicación con el ordenador.

Este último se le conoce cable serie del ordenador y se conecta a uno de los puertos.

Un puerto no es más que un conector formado por cierto número de pequeñas puntas metálicas llamadas pines.

El ratón y la impresora están conectados a puertos de este tipo.

Una vez conectado el cable serie al puerto adecuado, se deben de seguir las instrucciones del vendedor en cuanto a la instalación de las aplicaciones y utilidades del módem.

El puerto USB:

Recientemente los ordenadores han incorporado un nuevo tipo de puerto llamado USB. Tiene forma redondeada en vez de rectangular de sus predecesores.

Se fábrican módems ratones y otros elementos periféricos para este tipo de puerto. Si se compra un módem usb, no es necesario asegurarse de que el ordenador posea el puerto correspondiente.

Tipos de ranuras:

Existen dos tipos de ranuras en un PC. Se conocen con los nombres de ISA y PCI y tienen tamaños y usos diferentes.

El usuario debe de consultar la documentación del módem para saber que tipo de ranura corresponde, y a continuación, el manual de la placa base para saber que ranura es la adecuada para él.

Instalación de un módem interno

Antes de comenzar la instalación, es necesario apagar el ordenador y desenchufarlo de la corriente, para evitar así posibles daños a piezas sensibles.

A continuación se destornilla la tapa del ordenador y se retira siguiendo las instrucciones concretas que suministra el fabricante del mismo.

Una vez abierto se puede ver la placa base y una serie de ranura Slots en inglés, con tarjetas insertadas en algunas de ellas.

Debe introducir la tarjeta del módem en una de las ranuras libres, nunca de deben de forzar los componentes del ordenador.

Si la tarjeta no entra en la ranura con una leve presión puede ser que la instalación no se esté realizando de forma correcta.

Después de introducir la tarjeta, hay que volver a tapar el ordenado y conectar el cable de corriente.

Solo queda conectar el cable de teléfono a la tarjeta de forma similar a como se conecta el cable de los altavoces a la tarjeta de sonido y seguir las instrucciones del fabricante referente a la utilización de los programas del módem.

Módems para ordenadores portátiles

En los ordenadores portátiles también se pueden instalar módems internos y externos. Sin embargo mientras que el módem externo es el mismo que utilizan los pcs normales el módem interno es para un ordenador portátil y tiene que ser del tipo PCCard.

Otras utilidades de los módems

Mediante los llamados voice-módems es posible mantener conversaciones teléfonicas, solo se necesita un microfono y unos auriculares o se se prefiere altavoces.

De esté modo muchos módems disponen de un servicio de fax fax-módem y contestador automatico.

Más Recetas de Temporada.

Rodaballo al pan frito.

Ingredientes
1 rodaballo.
1 cebolla.
1 ñora.
2 dientes de ajo.
Almendras 60 gr.
Pan del día antes 1 trozo.
Manzanilla 80 gr.
Fumet 1 litro.
Laurel 1 hoja.
Sal.
Pimienta.
Aceite.

Preparación
Limpiar el rodaballo, sacar los cuatro lomos y reservar.

Para la salsa:
Freír con un poco de aceite en una sartén la ñora, el pan, las almendras y el ajo. Majar con la ayuda de un mortero y una vez tostado hasta formar una pasta que colaremos. Por otro lado sofreír con un poco de aceite la hoja de laurel y la cebolla.
Una vez listo añadir el vino y evaporar completamente.
Una vez evaporado el vino añadir el fumet y el majado previo cocinado a fuego lento durante 30 minutos. Poner la salsa al punto de sal y pimienta para por último añadir los lomos de rodaballo que necesitarán de 5 minutos de cocción en la misma salsa…

Lomo de Salmón con guacamole y boletus

Ingredientes:
Boletus 200 gr.
Salmón 560 gr.
Aguacate 140 gr.
Limas 2
Cilantro 20 gr.
Cebolla 60 gr.
Aceite de oliva 12 ml.
Vinagre de Jerez 4 ml.
Sal.

Preparación:
Cortar el salmón en tacos, sin la piel y sazonar. Marcar en la plancha solo por un lado con un poco de aceite de oliva.
En un vaso triturador mezclar el cilantro, el aguacate, sal y lima de manera que quede todo triturado con tropezones y después añadir un poco de vinagre de jerez. Cortar las cebollas en aros finos y meter 1 hora en remojo en agua.
Marcar los boletus en la sartén con un poco de aceite olivs.
En un plato plano colocar en la base el guacamole encima el salmón y terminar con los boletus recién salteados y las láminas de cebollas…

Colmenillas rellenas de foie, manzana y pistilos de Jamón de Teruel

Colmenillas Rellenas ingredientes para 4 personas

Ingredientes
Colmenillas de tamaño mediano 24.
Salsa de Foie 250 gr.
Sal.
Aceite de oliva.
Pimienta.

Crema de foie para el relleno:
Foie fresco 250 gr.
Nata líquida 10 cl.
Sal 10 gr.
Vino blanco 10 cl.
Brandy 5 cl.

Manzanas caramelizadas:
Manzanas Golden grandes.
Mantequilla 30 gr.
Brandy 5 cl.
Azúcar 20 gr.
Ramita de perejil 1.i
Jamón de Teruel.
Cebollino picado.
Polvo de Jamón de Teruel.

Elaboración de la Salsa de Foie:
Trocear el foie en pequeños pedacitos, salpimentarlo y directo al wok previamente calentado para que se vaya desciendo sin parar de remover para que suelte sus jugo.
Cuando ocurra, se flambea todo durante unos minutos.
Seguidamente añadimos el vino blanco y la nata, para a posteriori dejar cocer sobre 6 minutos para que adquiera la textura de la salsa cuando está espese.

Elaboración de las colmenillas:
Se deben de escaldar las colmenillas unos 15 minutos para eliminar las toxinas que estas poseen. Después se pasan por agua fría.
Una vez realizado esto se rellenan las colmenillas con la salsa de foie, para después salpimentar y saltear en un wok junto con el aceite, para después flambearlas con el brandy, dejándolas así hasta que la llama se apague.
Se les añade un poco de vino blanco y se dejan cocer a fuego muy lento sobre 3 minutos.

Elaboración de las manzanas caramelizadas:
Cortar en rodajas finas las manzanas, en un wok echa la mantequilla, las manzanas y el azúcar a fuego lento, deja que se vayan caramelizando, para después añadir un chorrito de brandy y la flameamos dos minutos más.

Dátiles con beicon y salsa picante

Tiempo de preparación
30 minutos.
565 Kcal por ración, P 2 g, G 35 g, C 56 g.

Ingredientes para cuatro personas
Palillos 24.
Dátiles frescos 24.
Beicon 15 lonchas (sobre unos 150 gr).
Pimienta negra recién molida.
Sal.
Tomate 2 cucharadas.
Pimentón dulce 1 cucharadita.
Cebolla picada fina 1.
Aceite de oliva 3 cucharadas.
Pimiento rojo grande 1.

Preparación
Lave el pimiento, córtelo por la mitad y quite las semillas.
Vuelva a partir las mitades y córtelas en sentido transversal en tiras estrechas.
Caliente el aceite en un cazo. Sofría suavemente las tiras de pimiento y los dados de cebolla durante cinco minutos. Añada el pimiento y sofríalo.
Agregue el tomate concentrado, salpimiente y añada 1/8 de litro de agua. Póngalo a cocer tapado a fuego lento durante 15 minutos.
Aparte, quite la corteza a las lonchas de beicon y pártalas por la mitad.
Quite el hueso a los dátiles y envuelva cada uno en una loncha de beicon, fijándolo con un palillo.
Precaliente una sartén antiadherente y fría los dátiles y el beicon a fuego medio durante 8-10 minutos hasta que estén crujientes girándolos de vez en cuando. Compruebe el sabor de la salsa y sírvala al momento, pero primero pásela por un pasapurés.
Coloque los dátiles en una fuente si se desea encima de hojas de lechuga fresca, lo cual le da un aire muy apetitoso y sírvalos junto con la salsa de pimienta.
Para este plato les recomendamos; cerveza o vino.

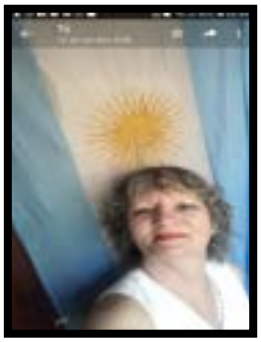
Nota:
En lugar de dátiles también se pueden utilizar orejones de albaricoque o higos secos.
Para aquellos que deseen guardar la línea el beicon se puede cambiar por jamón del país, pero en caso de hacer este cambio se acorta el tiempo de fritura.

Receta de Cachopo

Ingredientes
Filetes de ternera 2.
Lonchas de queso 4.
Lonchas de jamón 4.
Harina 100 gr.
Huevos 2.
Pan rallado 200 gr,
Pimienta negra.
Aceite.
Sal al gusto.

Preparación
Prepara dos filetes de ternera con pimienta negra y sal a tu gusto.
Coge un filete y encima extiende 2 lonchas de queso, después pon 4 lonchas de jamón y en otra capa 2 lonchas de queso.
Cierra con el otro filete.
Presiónales bien en los lados de los filetes para que estos no pierdan el relleno.
Bate los huevos, pon la harina en un recipiente amplio y lo mismo con el pan rallado.
Pasa los filetes con sumo cuidado por la harina, después por el huevo y a posteriori por el pan rallado, tapando completamente el cachopo.
Fríe en abundante aceite caliente.
Cuando esté en su punto por un lado ósea dorado, se le da la vuelta para conseguir que quede bien crujiente por ambos lados.
Después al sacarlo de la sartén colócalo sobre un papel absorbente, para que dé está forma no quede sumamente aceitoso.

Relato de Monica Andrea Lago
El Kevin



El Kevin se levantó temprano ese día. Era el día de la cita.

La había agendado hacía una semana. El Braian le había dicho que no se le fuera a ocurrir llegar tarde.

Tomó unos mates con pan del día anterior y pensó que a partir de esa noche su vida iba a cambiar.

El Braian no le había querido adelantar nada, pero el creía que saber de qué se trataba el asunto… Si lo había elegido a él era porque necesitaba alguien con sangre fría dispuesto a todo.

Con melancolía recordó a su hermano el Joni…hacía tres años, la "yuta" lo había "bajado" en el atraco a la estación de trenes de Avellaneda, como él seguía llamando a la ahora Kosteki y Santillán.

Pensó en esos dos pibes que habían perdido la vida aquél veintiseis de junio de 2002 durante La Masacre de Avellaneda, en los alrededores de la estación del tren.

El Kevin podía haber tomado otro camino, pero decidió seguir los pasos del Joni y del Braian.

Tomó su mochila, guardó en ella la 9 mm heredada de su hermano y se puso el buzo negro con capucha. Por encima se calzó la gorra negra, con la visera hacia atrás. Se acomodó el barbijo negro con la calavera blanca pintada que la Jenny le había comprado en la feria de Villa Domínico.

Ya listo salió a reunirse con el Braian. Eran ya las veintiuna y cuarenta y llegaría con tiempo al lugar de la reunión.

Mónica Andrea Lago D/R de autoría

Lo Irracional

Existe una alternativa lógica, de todo aquello que creemos que la tiene, esperando encontrar ventajas muy llamativas, en todas las situaciones adversas que envuelven nuestros caprichos, siempre de manera coherente en una situación sencilla, de todos aquellos inconvenientes que nos rodean, en todo momento y que nos ayudan ha poder salir airoso, de cualquier problema o desajuste que nos rodea e implique una alteración extrema, sobre todo si nos encontramos atravesando una incoherencia, en un momento muy determinado.

Nos apoyamos en una fantástica ilusión, imaginándonos recuperar lo perdido y que consiga tranquilizar los altibajos de nuestra mente, que son muchos y de diferentes formas, dándonos en ocasiones a nosotros mismos la razón,

De hecho, es muy fácil sacar provecho de quienes interponen la educación y la veracidad, aunque ésta difiera mucho de una realidad constructiva por culpa, de unos extraños sueños o imaginaciones, que asumen con un criterio enorme y ispñar.

También se predispone ha dar la razón, a quienes vocean con más fuerza o poseen un elevado tono de voz, cuándo estas circunstancias inverosímiles no se ajustan a la razón, pero se realiza la solución con mucha cordura.

Además, siempre y cuándo se haga con sensatez y sin perjudicar a nadie maliciosamente, respetando en todo momento y circunstancia, la coherencia de cada individuo.

En determinados momentos de la vida, ya sea por la costumbre o por que la abrumadora confianza que se tiene, ésta satisfacción se encarga de rodearnos y de dirigir nuestros silenciosos pasos, junto a la marcha inequívoca de otras personas, que sufren una indeseada situación muy similar a la nuestra.

En esos nuevos horizontes, podemos encontrar un futuro con satisfacciones, más elocuentes a nuestros deseos.

En esos pensamientos tan impropios de la realidad, estas personas que en el fondo de su soberbia, asumen con mucha veracidad los dichos a su antojo, pensamientos que consiguen dispensar un futuro portentoso, donde surge la primordial visión de encontrar ilusiones libres, en las que poder orientarse definitivamente, aunque para ello algunas personas se apoyasen muy a menudo, en las mentiras cuándo no tengan cogida la razón.

Es primordial pensar siempre que existen otras personas y en otros lugares, que también tienen derecho a aspirar a lo mismo que nosotros, con problemas similares y con ganas de erradicar en lo posible, las anomalías que puedan surgir en un momento de sus vidas, en torno a su estado físico y emocional.

Alberto Díaz Genoher

Comarca de Cuencas Mineras

La comarca se ubica en la parte septentrional del sistema ibérico, en plenas sierras de Sant Just y Ejulve, lo que dificulta en ocasiones la comunicación entre las localidades.

Sin embargo, estas abruptas sierras esconden una impresionante riqueza geológica que otorga a la zona afamado prestigio y atrae tanto a estudiosos como a deportistas y viajeros.

Sobresale, en este sentido, el Parque Geológico de Aliaga, con un conjunto de itinerarios documentados con paneles de interpretación a lo largo de todo el espacio.

Encontramos extraordinarias fallas en las cercanías de Aliaga, gran cantidad de fósiles en toda la zona y, sobre todo, la mayor concentración de minas de lignito de la península.

Por ello, no estraño que la economía comarcal se haya centrado, desde el siglo XIX, en la explotación de estas minas, así como en las de plomo, hierro, yeso y sal.

Aunque actualmente los ingresos se basan en actividades siderometalúrgicas, las antiguas actividades mineras tienen su representación en diversos centros: en el barrio de Santa Bárbara, en Aliaga, se encuentra el centro de la minería, en Pozo Santa Bárbara en Utrillas, encontramos el parque Temático de la Minería, compuesto por el museo de la ciencia y la arqueología minera, las antiguas escuelas MFU, Museo de lámparas y Paleontología , así como el pozo Santa Bárbara y el tren minero con la locomotora hulla de 1903.

Mientras que es en escucha donde encontramos un museo dedicado al estudio de la evolución de esta actividad localizado en los interiores de una mina real de carbón, donde los visitantes, equipados como auténticos mineros descienden por un plano inclinado de 200 metros, para ver el único tajo de carbón abierto en España,

y también encontramos en Escucha el centro de visitantes Pozo Pilar.

Algunas de sus poblaciones, Montalbán y su bbarrio Peñarroyas, Obón y Alcaine, forman parte del Parque Cultural del río Martín, que desde 1995 aúna el territorio de unos 160 kilómetros cuadrados por el que discurre, a través de increíbles gargantas, el río que le da nombre.

En este espectacular entorno encontrare-

mos afamadas pinturas rupestres, importantes yacimientos paleontológicos, significativas colonias de rapaces, entre las que destaca el buitre Leonardo, senderos educativos para realizar a pie o en bicicleta, impresionantes miradores…

Habitado desde tiempos remotos, este territorio conserva vestigios de las primeras ocupaciones de yacimientos ibéricos, como el poblado amurallado de Castel de Cabra, y primitivas manifestaciones artísticas, destacando las pinturas rupestres de la Cañada de Marco, en Alcaine; el Hocico de Chornas, el Cerrao y la Coquinera, en Óbón; y los grabados de los pozos de Boyetes en Montalbán, la capital histórica.

La comarca sufrió las dominaciones cartaginesa y romana, primero, y musulmana después, formando parte de las taifas de Zaragoza y Albarracín, durante está última.

Tras la reconquista, el territorio se fortifico y el arte de diferentes estilos (Mudéjar, gótico y renacentista) se plasmó por toda la zona en multitud de edificaciones, castillos, construcciones religiosas, casas-palacio…

Testimonios de periodos convulsos son los restos de fortificaciones que se conservan en muchas localidades: diversas puertas y fragmentos del recinto amurallado en Montalbán, restos de castillos que presiden las poblaciones de Huesa del Común, el espectacular de Aliaga (del siglo XII).

La Hoz de la Vieja, con un torreón del siglo XIV,etc… y que conservaron su estado hasta que fueron destruidas durante las guerras carlistas, o torres defensivas que, con el paso del tiempo, Prose integraron en otros conjuntos, como es el caso del campanario de Castel de Cabra, levantado en el siglo XIV a consecuencia del enfrentamiento con Castilla durante la guerra de los Dos Pedros.

Proliferan las iglesias monumentales, en muchas de ellas de influencia mudéjar destacando la de Montalbán, construida a comienzos del siglo XIV en estilo gótico mudéjar, y la de Muniesa, con su esbelta torre del siglo XVI, además de las barrocas de Cortes de Aragón y Obón del siglo XVI, y la antigua parroquial de Martín del Río.

Interesante es la ermita barroca de San Salvador en Palomar de Arroyos y la de Hinojosa de Jarque, además de los esgrafiados de la ermita de la Zarza en Aliaga, y la iglesia de Nuestra Señora de la Estrella, en Cuevas de Almuden.

En Blesa sobresale la altísima torre de la iglesia parroquial, y en Utrillas, la capital administrativa la iglesia de Santa Bárbara, del siglo XV.

También hallamos valiosas muestras de arquitectura civil en los edificios de los ayuntamientos de muchas localidades, como los de Jarque de la Val, Cortes de Aragón, Cuevas de Almudén, Hinojosa de Jarque, Mezquita de Jarque o Torre de las Arcas. Así mismo, destacan los cascos urbanos de Montalbán, con pasajes cubiertos, interesantes portales y pasadizos subterráneos usados como bodega, o Muniesa, donde se encuentra la casa de los Aranguren, del siglo XVI.

Comarca salpicada por una mirada de pequeñas poblaciones. Cada una de las cuales mantiene un particular encanto, que el visitante podrá descubrir entre las escarpadas sierras que la caracterizan.

Pájaros Negros

Que sucedió cuando
Los pájaros negros
De la noche, si esos
Pájaros que devoraban
Los males de la tierra
Y traían la luz del día-
En sus picos traían la paz
En sus garras la bondad.
Hasta que el inteligente
Humano quiso atraparlos
Para poseer sus dones
Le echo redes para después
Enjaularlos y así tener
Presos sus poderes.
Pero los pájaros negros
Negros de la noche
No nacieron para vivir,
Vivir como esclavos
Y morían en cautiverio.
Hasta que toda su especie
Desapareció de la faz de la tierra.
El inteligente humano
Intento mutar a esa especie
En sus laboratorios
Pero tan solo lo consiguió
En parte creando aquello
De lo cual los pájaros negros
De la noche se alimentaban
Su comida no era otra
Que los virus que asolaban
La tierra y esos virus sin
Sus devoradores naturales
Empezaron a campar
A sus anchas.
Ya no habrá más paz
Ni bondad nunca más
Para el inteligente y cruel
Humano…

15-8-2.020 San Agustín Teruel Aragón España
Antonio Jose Caralps Sobrera

Secretos de cocina

Aceite

Para quitar el olor a un aceite, fría en él unas lonchas de patata hasta que estén doradas. La patata absorberá los olores a carne, pescado o cebolla.

Para evitar que el aceite caliente salpique, espolvoree primero con un poco de sal el fondo de la sartén antes de freír los alimentos.

Para saber si el aceite empleado con anterioridad puede emplearse de nuevo, fría un trozo de pan blanco en la sartén, si este se cubre de motas oscuras, el aceite está pasado.

Aceitunas

Para Conservar las aceitunas verdes compradas a granel, guárdelas en frascos de cristal y cúbralas con agua ligeramente salada, a la que se puede añadir unas rodajas de limón.

Para conservar y mejorar el sabor de las aceitunas negras, póngalas en un frasco de cristal y añádales dos dientes de ajo y una ramita de tomillo, cúbralas con aceite de oliva y déjelas reposar hasta que las precise.

Ajo

Al usarlo, recordar que el sabor demasiado acre del ajo desaparece si se tiene la precaución de aplastar los dientes antes de utilizarlos.

Además, haciendo que cuezan lentamente puede, como en el caso de la cebolla, atenuarse su olor. Finalmente, el ajo adquiere un sabor amargo si se dora demasiado.

No guardar el ajo en la nevera porque se pudriría en pocos días, puesto que necesita estar expuesto al aire. La mejor forma de conservarlo es colgado de una pared.

Para eliminar de las manos el olor a ajo o cebolla después de pelarlos y picarlos, pásalas por agua fría y frótelas con limón y, a continuación, con sal fina.

Alcachofas

Para que las alcachofas no se ennegrezcan una vez cortadas y preparadas, frótelas con limón o póngalas en un recipiente con agua acidulada con zumo de limón.

Alioli

Para obtener un buen alioli, machaque unos dientes de ajo en un mortero hasta reducirlos a una pasta cremosa.

A continuación, vaya vertiendo despacio un chorrito constante de aceite de oliva en el mortero, sin dejar de remover con la mano del mismo hasta que liguen sus ingredientes.

Debido a la dificultad que conlleva la ligazón de esta salsa suele añadirse un huevo a su preparación, para que ligue más fácilmente.

Almejas

Para sacarles la arena, espolvoréelas con sal gruesa y déjelas reposar media hora.

Al cabo de este periodo, habrán eliminado la arena.

Lávelas a continuación con agua fría.

Aves

Para evitar que al guisarlas, asarlas al horno o al espetón, se sequen demasiado, es preferible envolverlas en lonchas de tocino o panceta.

Azúcar

Si la salsa de tomate le quedara demasiado ácida, añádale una cucharadita de azúcar.

Incorpore una cucharadita de azúcar al cocer los guisantes, adquirirán un sabor más delicado. Si el pisto le quedara demasiado ácido, también puede incorporarse una cucharadita de azúcar.

Al preparar una salsa de vinagreta, puede incorporar a sus ingredientes una cucharadita de azúcar para realzarla.

Si prevé que la carne que va a cocinar es dura, añada al guiso una cucharadita de azúcar para ablandarla.

Azúcar caramelizado

Para preparar el azúcar caramelizado debe usarse un utensilio de fondo grueso.

Por otra parte, se debe tener cuidado en regular el fuego de manera que dé sólo en el fondo del recipiente, pues de lo contrario el azúcar pegado a las paredes se caramelizaría antes y daría al preparado un color más oscuro.

Bechamel

Para obtener una buena salsa bechamel, derrita mantequilla en un cazo, añada luego la harina, revuelva y deje cocer de 1 a 2 minutos.

Añada luego la leche sin dejar de remover para deshacer los grumos y lleve a ebullición. Baje luego el fuego y prosiga la cocción de la salsa hasta que adquiera la consistencia adecuada.

Para enriquecer la bechamel, añada durante la cocción un pellizco de nuez moscada y al final una yema de huevo, nos adquirirá a la hora de gratinar un color más apetecible.

Berenjenas

Una vez cortadas, las berenjenas se colocan en capas en un cuenco o una fuente honda, espolvoreando cada capa con sal. Se cubren y se deja que la sal actúe durante 1 hora aproximadamente.

Se escurren luego para desechar el líquido amargo que desprenden y se aclaran bajo el chorro de agua fría para eliminar la sal.

Se secan con un paño y ya están preparadas para su cocción.

Si no se dispone de tanto tiempo, se cortan y se colocan en una capa sobre una tabla de cocina ligeramente inclinada, para que caiga su agua de vegetación, y se salan.

Al cabo de 30 minutos se aclaran para proceder a su cocción.

Café

Para conseguir un café excelente, en cuanto éste comience a llenar el contenedor, bajar el fuego, cuando hayan salido tres cuartas partes, se vuelve a subir. Antes de servirlo, removerlo bien en la cafetera.

El café debe conservarse al abrigo del calor, de la humedad, de cualquier olor o de la posibilidad de oxidación, puesto que la grasa del café absorbe los olores con mucha facilidad, y el tanino que contiene, al oxidarse, hace que se seque, se vuelva amargo y sin aroma.

Conviene molerlo poco a poco o, si se compra ya molido, es preferible hacerlo en cantidades pequeñas.

Caldo vegetal

El caldo vegetal se conserva en la nevera unos 2 días y a temperatura ambiente solamente 24 horas, por lo que debe consumirse dentro de este lapso de tiempo, aunque no se haya alterado su sabor, puesto que produce toxinas.

Cebolla

Para que resulten más digestivas, en el caso que vayan a guisarse, manténgalas unos minutos eagua hirviendo.

Si se van a tomar crudas, trocearlas e introducirlas en agua fría unos 30 minutos, antes de prepararlas.

Si resultan difíciles de pelar, sumérjalas unos minutos en agua hirviendo y liego páselas por agua fría. De esta forma podrá pelarlas fácilmente.

Si al pelarlas le hace llorar, sumérjalas en agua fría mientras realiza esta operación, o bien póngalas en el congelador 5 minutos antes de pelarlas.

Coliflor

Para que la coliflor se mantenga blanca durante la cocción, añádale leche al agua en que la hierve.

Para eliminar el olor que produce la coliflor, añádale al agua de cocción unas nueces sin pelar, una cucharada de vinagre y otra de azúcar o ponga sobre la tapadera del recipiente miga de pan, que absorberá los olores.

Decorar alimentos

Limón

Puede separarse en dos mitades, practicando diversas incisiones, para darle una forma vistosa y original.

Piña

Después de desechar la piel y el corazón fibroso de la fruta, puede cortarse en segmentos, colocándolos en sentidos alternos.

Rabanitos

Pueden presentarse en forma de pétalos de flor, cortándoles la piel a tiras sin llegar a la base y poniéndolos luego en un cuenco con agua helada para que se abran.

Tomate

Resulta muy atractivo a la vista y fácil de hacer si se presenta en forma de cestito, o si se le corta por la mitad dándole una forma dentada

Deporte al aire libre en Gúdar-Javalambre

Si te gusta el contacto con la naturaleza, el fresco, el olor del pino, el aire puro, el contraste verde con el blanco de las piedras, las subidas, las bajadas, los deportes de aventura…, no lo dude, esta es su comarca.

De nuevo les recordamos las múltiples posibilidades que tienen en el campo de los senderos y del BBT con el GR-8 y GR-10 y todos los PRs que salen de ellos, además de la vía verde.

En esta última se realizan diferentes actividades. Albentosa programa una actividad el séptimo fin de semana después de Pentecostes y otra conjunta; de Albentosa, Sarrión y La Puebla de Valverde se hace en el mes de mayo.

Entre Alfondeguilla (Castellón) y Camarena de la Sierra, se realiza la marcha senderista Cuerpo, mente y alma en Javalambre que consiste en recorrer 105 kilómetros en 24 horas.

Pero si lo suyo es esfuerzo fisíco, casi al máximo le recomendamos que no falte a las citas de Rubielos de Mora en julio y octubre en Mora de Rubielos con sus medias maratones.

Puede que prefiera demostrarse su resistencia encima de una bicicleta, para lo que le recomendamos que vaya a Camarena de la Sierra en septiembre para subir hasta la fuente de Matahombres, creo que el nombre lo dice todo.

Aunque es una prueba dura, permite parar a mitad de prueba, ya que está compuesta por dos bucles de 40 kilómetros cada uno.

Por otro lado existe otra ciclo turista interesante en Arcos de la Salina y la Ciclo turista Sierra de Gúdar de Alcalá de la Selva a la estación de Valdelinares.

Para los amantes de los Deportes de Aventura al aire libre pueden hacer escalada en el ba-

rranco de la Fonseca y en las proximidades del río mijares cerca de Olba, así como en el barranco del Hocino donde se puede practicar barranquismo y escalada.

Estos deportes nos acercan a parajes interesantes llenos de encanto.

Ahí no terminan las posibilidades de la Comarca de Gúdar-Javalambre en el pantano de Rubielos de Mora y en el de Valbona, se puede hacer piragüismo.

Dentro de los propios pueblos hay diferentes rutas para BTT llenas de atractivo y conocidas por los vecinos de las localidades.

Sin embargo llenas de atractivo y conocidas por los vecinos de las localidades.

Sin embargo, si lo que prefieren es pasear con la bicicleta de carretera, las de esta comarca son muy transitadas y tienen interesantes desniveles.

En muchos casos son utilizadas para entrenamientos de etapas alpinas o simplemente para probar la resistencia de uno mismo.

Existe la opción, durante los meses de invierno de acudir a las estaciones de esquí de Valdelinares o Javalambre donde practicar el deporte estrella o aprender con los cursos de esquí.

Por otro lado en Alcalá de la Selva hay un campo de golf de nueve hoyos; donde se puede practicar este deporte, una interesante opción para pasar un fin de semana en compañía de la familia o de los amigos rodeado de verde, colinas y valles.

El campo de golf de "El Castillejo" presenta una característica única ya que combina lo mejor de los campos tradicionales con lo mejor de los rústicos; ya que se adapta a la orografía existente, respetando los bancales de vaguadas, las lomas.

Otra diferencia es la ausencia de trampas, para no romper de forma drástica con el entorno y su interés por la zona tiene altos vuelos, no lo dude, vaya a la Comarca de Gúdar-Javalambre, donde existe la posibilidad de practicar el parapente y el ala delta.

Y así, a vista de pájaro, abarcar una comarca amplia y esbelta.

Caminar rozando el cielo

A más de mil metros de altitud nos sentimos pequeños ante la inmensidad de los espacios que nos envuelven, son vistas para paladear mientras nos invade el aroma de la montaña; momento para cerrar los ojos y sentir la brisa del aire.

La rica variedad geológica recrea un baile de colores que conquista nuestra mirada, con formas milenarias que convivieron con otros seres vivos del pasado…

Andar en compañía del agua

El agua nos da la vida revitalizando lugares cargados de historia, que bañados con este preciado líquido, resucitan una tierra donde el color verde y la frescura se convierten en compañeros de viaje.

Red de ríos que con los años han dibujado trayectos naturales que inundan de frescas sensaciones nuestro recorrido.

Disfrutar de un día de campo

Sencillas rutas de corto recorrido, aptas para todas las edades, nos invitan a integrarnos con la naturaleza y compartir la experiencia con familiares y amigos.

Placenteros paseos unidos a un reposo en las zonas de descanso o merenderos, son la combinación perfecta para recuperar fuerzas en la tranquilidad.

Especial ocasión para degustar los productos de nuestra comarca.

Descubrir rincones ocultos

Rincones en el interior de nuestra comarca, alejados de cualquier atisbo de civilización; lugares que esperan en silencio ser visitados.

Años de historia han construido rutas colmadas de encanto.

Puro arte natural disponible para el deleite de aquellos que acepten el reto de adentrarse en la aventura de conocer sus misterios.

Reloj de cuarzo

Los relojes son instrumentos que miden el tiempo. Todos tienen un mecanismo que oscila a un ritmo constante, ya sea un péndulo un muelle o un cristal de cuarzo.

Buscar su precisión y su mejor desgaste fue una constante en el oficio de relojero.

Si descartamos los cronometros y los relojes atomicos, los de cuarzo supusierón una revolución precisa en una tecnología milenaria.

El que invento el primer reloj de cuarzo fue Warren Alvin Morrison un relojero canadiense.

Lo hizo en usa en 1929 y la precisión fue su gran ventaja.

*El reloj de arena tuvo gran difusión en la edad media y se podián medir intervalos de 15. 30 o 60 minutos.

Pero hasta 1760 no se fabricarón con las conocidas ampollas de cristal.

Medir el tiempo y dividirlo ha sido una de las preocupaciones constantes de la humanidad. El su origen se utilizo el sol la luna y hasta las diversas estaciones.

Pero la búsqueda de la exactitud llevo a los astrónomos babilónicos, hacia el 2.000 a.C, ha dividir el día en 24 partes y cada una de las cuales a 60 minutos.

Los egipcios decidieron dividir el día en 12 partes, más tarde en el siglo XII se construyen en Europa los primeros mecanismos que siguieron el sistema babilonico.

Los más populares

La industria suiza se revalizo con el éxito sel Swatch wn 1983. Au fabricación en plástico sin posibilidad de reparación sus bajos precios y los colores y diseños para todos los gustos aseguraron su compra por empresas y particulares, como objetos de promoción.

Su primera colección la formaron 12 modelos diferentes. Hoy en día son innumerables y están fabricados en materiales diferentes.

En 1999 se crea la línea ewach beat el digital estrella de la firma que cuenta con multiples funciones como por ejemplo visualizadoe de la hora local de varios países, memoria de datos y cuenta atrás hasta el 1 de enero del 2.000.

Los japoneses

A pesar de que el reloj de cuarzo no es un desarrollo japonés fue la marca Seiko con su modelo 355Q. astron, la primera den ganar el mercado junto al ceticen y casio se convierten en lideres mundiales en ventas en 1980 el 85% de los relojes digitalrs se fabrican en japón dado el liderazgo de este país en el campo de la microlectrónica.

Calidad y lujo

En 1962 el centro electrónico del reloj suizo desarrollo el primer prototipo de un relog de cuarzo. El beta 21. La industria helvetíca falló en su comercialización. Dejando a Suiza los modelos de cuarzo de lujo…

Cosas

La desviación anual de un reloj de cuarzo es solo del orden de 0.03 segundos.

Los relojes atómicos pueden medir el pueden medir el tiempo con tanta precisión que su error máximo es de 0,002 milisegundos por año. Se utilizan para calibrar otros relojes y para la investigación científica. Un segundo equivale a 9.192.631.770 oscilaciones energéticas de un átomo de cesio. Medidas en un reloj atomico.

¿Qué son?

El precursor fue el escoces Alexander Bain, que en 1840 construyó un reloj de pendulo que oscilaba por la atracción y repulsión de un electroiman.

En 1918 se fabricaron los primeros los primeros relojes eléctricos para el uso cotidiano, alimentados por pilas.

En 1929 W.A Marrison idea un indicador temporal aprovechando la propiedad pieza eléctrica del cuarzo al aplicarle un campo eléctrico igual a la oscilación propia del cristal 60 khz. Éste oscila con esa misma frecuencia de un modo tan regular que, a su vez, estabiliza la de la corriente alterna que mueve las manecillas de los relojes análogicos, o los segmentos de electrodos que muestran los números de los relojes digitales.

Relojes de pulsera y bolsillo

El reloj de bolsillo más antiguo que se conoce se construyó en Nuremberg. Este tipo de reloj constituyó un lujo hasta que la casa suiza La Chaux de Fonds diseñó en 1868 wl primer reloj barato, basado en un mecanismo de ruedas dentadas al que había que darle cuerda para que no se parase. Durante los 100 años siguientes, Suiza se conviertió en el principal fabricante de relojes. Los primeros modelos solían

llevarse colgados de una cadena, pero en 1.900 la moda impulso el reloj de pulsera en los hombres, que ya eran utilizados por las mujeres desde 1.887.

Relojes en España

Una de las primeras obras en recoger las distintas formas de medición del tiempo conocidas hasta el siglo XII fueron los cinco tratados del rey Alfonso X el sabio, recogidos en los libros del saber de la astronomía. A pesar de tener grandes maestros relojeros independientes de casas reales como Manuel de Rivas, en el siglo XIX, la relojeria Española siempre ha dependido de otras, actualmente existen marcas nacionales pero estas siempre han necesitado de la maquinaria fábricada en países como Suiza.

Reloj de agua o clepsidra

En la antigüedad también se utilizaban relojes de agua o clepsidad. De trataba de recipientes con un agujero en su base que dejaba pasar el agua lentamente. Estaban graduados y en descenso de nivel indicaba el paso del tiempo. Con diversas clepsidras se utilizaron hasta finales de la Edad Media aunque muchas veces se congelará el agua.

Reloj solar

Ya en el 1.500 a. C los egipcios utilizaban el reloj de sol. Su versión más simple el Gnomon, es un pilar vertical fijado sobre una superficie horizontal, cuya sombra muestra el movimiento del sol y, por tanto el pasó de las horas. El más antiguo que se conserva es una larga barra dividida con seis marcas correspondientes cada una de ellas a una hora. La superficie horizontal se orientaba por la mañana hacia el este y hacia el oeste por la tarde. Las horas eran estaciones es decir más largad en verano que en invierno.

Por años

-1840: el relojero escoces Alexander Bain Construyó un reloj de pendulo que oscilaba gracias a un electroimán, alimentado por pilas. Pero no seria hasta 1918 en usa se construyeron los primeros relojes eléctricos para uso cotidiano.

-1880: los hermanos franceses Pierre y paul-jaques Curiee identifican el efecto piezoeléctrico, por el cual ciertos cristales vibran a una frecuencia constante cuando se les aplica una corriente eléctrica controlada.

-1929: se inventa el reloj de cuarzo al aplicar el relojero Warren Alvin Marrison las características del cristal de cuarzo a los relojes eléctricos.

-1962: se presenta en Suiza el primer prototipo de un reloj de cuarzo llamado beta 21.

-1971: aparece el primer reloj comercial electrónico de cuarzo llamado pulsar.

Su éxito posibilitara la introducción de diversas funciones despertador, calculadora, medida de tiempo, en distintos usos horarios etc.

Reloj mecánico

Aparece en Europa en el año 1.300 y no se conoce su inventor, pero si su complejidad, funcionaba con ruedas que se giraban mediante una cuerda que suspendia un peso, la velocidad de giro se limitaba mediante un mecanismo llamado escape de rueda catalina que se utilizó durante cinco siglos. En sus orígenes éste tipo de reloj tenia una simple campanilla que solo indacaba las horas, por carecer de esfera y agujas. El escape es el mecanismo que controla la vueltas de la rueda mayor, para conseguir la regularidad necesaria. El primer reloj público que daba las horas fue construido rn Milan en 1335.

Reloj de péndulo

La idea proviene de la observación que hizo galileo de la lampara de la catedral de pisa. El científico se percató de que todas sus oscilaciones duraban el mismo tiempo, el Holandes Christiaan Huygens inventó en 1658, el reloj de pendulo, sucesivas innovaciones como la sustitución sw la rueda catalina por un escape de Ancora introducido por el relojero inglés Willian Cllement en 1670, mecanismo que dio origen al reloj de pares de caja alargada y el escape de palanca, común a la mayoría de los relojes mecánicos actuales, limitaron el erro a fracciones mínimas.

Poesías de Kika Millot La poeta del amor

Nunca dejes de sonreir

Llora, llora bajo ese árbol
en la noche triste,
desahoga tus penas,
clama tu existir,
reniega los sentimientos
que de tú pecho quieren salir.
mira la luna?
también llora de dolor,
espejos en los ríos
reflejan tu sentir.

Noche triste

Las estrellas se apagan
poco a poco,
una a una
dejando estelas de cenizas
esparcidas por doquier.
Y tú mujer
de sonrisa hermosa
de cabello negro
y ojos color café,
no desistas del amor,
no envano
te arrancaste hasta el alma
por amar entre tinieblas,
para convertirla
en rayos de luz.
Deja de ahogar tus penas
eres tú de alma buena
y mereces una luz,
de esas que iluminan,
que sientes su calidez,
vuelve entonces a sonreir
y deja que el tiempo
sea quien decida,
lo que de ti será tu ser.

Gotas de amor

La lluvía cae lentamente
pastos de Rocío verdosos,
cantos de aves ruiseñoras
vientos soplan fuertemente,
llevan susurros de amor.
Copos de nieve,
en lo mas alto de las montañas,
dirigidas a tu ser,
te busco entre la gente,
miro a lo lejos,
corro hacia ati,
te abrazo a mi pecho
escuchando tus latidos.
Y la lluvia
sigue cayendo
te miro a los ojos,
esos ojos tan lindos,
y me sonríes,
y yo simplemente
te digo que te amo en silencios,
que quiero gritarlo,
para sentir
que mi vida está en ti.

Autor Kika Millot La Poeta Del Amor,
Derechos de autor Coatzacoalcos Veracruz México

Rutas BTT por Aragón

Puro Pirineo 15. Integral del Pirineo

Asciende hasta la cabaña de Bisaurri a 2.200metros para ofrecer uno de los mejores descensos en BTT del Pirineo, más técnico en su inicio, rápido y divertido luego, por terreno de pradera, roca y bosque.
Paisaje magnifico, en la entrada del precioso valle de Benasque.
Ruta circular.
Duración aproximada: 5 horas y 30 minutos,
Longitud 37,5 km. +1.670m -1.670m.
Castejón de Sos – Arasán – Cabaña de Bisaurri – Castejón de sos.

Puro Pirineo 28. Castejón-Llanos del Hospital

Una ruta clásica en el valle de Benasque, que recorre el Río Esera por su ribera hasta el entorno de los Llanos del Hospital, junto a la frontera de Francia.
Tiene algunos tramos técnicos, pero los espléndidos paisajes de esta parte de los Pirineos merecen la pena.
Travesía.
Duración aproximada: 3 horas
Distancia 32,2 km. +1.095m -250m.
Castejón de Sos – Villanova – Sesué – Sahúm – Eriste – Anciles – Benasque – Llanos del Hospital.

Puro Pirineo 2 Anillo Ventamillo

Te imaginas pedaleando sobre los acantilados del Congosto de Ventamillo, uno de los cañones más espactaculares del Pirineo, con esta ruta podras bordear el Congosto por sus dos vertientes natural y paisajistica.
Ruta Circular
Duración aproximada: 3 horas y 30 minutos,
Distancia 30,3 km. +1.345m -1.345m.
Castejón de Sos – Chía – Seira – Gabás – Castejón de Sos.

La Ribagorza BTT-23. Descenso del Ampiru

Esquiar en bicicleta y en verano es posible en Cerler.
El telesilla nos lleva hasta el Collado de Ampiru para lanzarnos desde allí en un vertiginoso descenso por las pistas de la estación. Más tranquila la ruta llanea luego por pistas y algo de carretera hasta Castejón de Sos.
Travesía
Duración aproximada: 1 hora y 15 minutos,
Distancia 23 km. +215m – 1.635m.
Collado de Ampiru – Cota 2.000 – Pista de Labert – Eresué – Ramastué – Sos – Castejón de Sos.

La Ribagorza BTT-28 Montfalcó

Atravesando la sorprendente sierra del Montsec, nos lleva por buenas pistas PR-HU 204 y 201 desde Vilacamp hasta el despoblado de Montfalcó y su acogedor albergue, junto al embalse de Canelles y la afamada ruta de las pasarelas.

Travesía

Duración aproximada 1 hora y 15 minutos,

Distancia 15,8 km. +390m -455m.

Viacamp – Montfalcó.

Senderismo, Vía Verde y BTT en Gúdar-Javalambre

La comarca cuenta con una red muy interesante de senderos, dicha comarca se puede recorrer a través de los senderos de gran recorrido (GR) que pasan por él, además de los de pequeño recorrido (PR) que conectan otras localidades y los senderos balizados que crean una red de caminos que invitan a conocer rincones, vegetación, fuentes y árboles monumentales de incalculable valor.

El GR-8 cruza la comarca de norte a sur, si lo siguiéramos podríamos ir hasta Viena.

Comenzando por el norte el GR empieza en Valdelinares, en las proximidades de la estación de esquí pasa por Alcalá de la Selva y continua hasta Mora de Rubielos, después a Valbona, se aproxima a La Puebla de Valverde y termina su trascurrir por la comarca en Camarena, donde hace un nudo con el GR-10, este largo camino hace una incursión por Camarena y pasa por Javalambre, por esa pasión alpina y de naturaleza que parece tener todos estos trazados, después baja hasta Arcos de las Salinas y en Abejuela se despide para seguir su paso itinerante.

A estos largos y bien señalizados caminos de unen otras sendas que a veces están más o menos claras, paso obligado de los pastores en su tiempo de trashumancia o de los masoveros para ver a otros vecinos, acercarse al pueblo o acudir al "bureo", fiestas de invierno en las que los masoveros se reunían los domingos para reforzar sus lazos de cohesión y amistad, donde la música, los bailes y la diversión en general estaban presentes.

El puro placer de encontrarse con uno mismo en el camino, el encanto del aire puro, la vista de los pastizales con sus ovejas pastando, el sosiego y el descanso en el atrio de alguna bonita ermita que se encuentra a lo largo del camino, son otros de los placeres añadidos a marchar por las sendas del GR.

A estos caminos tan interesantes y amplios se añade la Vía Verde que une el pueblo de la Comarca de Jiloca, Ojos Negros con el Puerto de Sagunto en la provincia de Valencia.

Este trazado de ferrocarril fue una línea privada realizada por la compañía de Sierra Menera (en 1.900 se constituye la entidad y en 1.907 entra en funcionamiento la línea de ferrocarril hasta 1.978 que se levantan las vías) para transportar hierro desde las minas de Ojos Negros a los altos hornos del Puerto de Sagunto.

Esta vía muerta pretende ser reactivada a través del proyecto de la Vía Verde, de hecho se realizan varias marchas senderistas por su trazado en donde se hermanan las dos sierras y las tierras del Jiloca con las de Valencia.

En el tramo están implicados los pueblos de Sarrión, La Puebla de Valverde y Albentosa pero queda muy cerca de la carretera por lo que se puede compaginar con cualquier actividad en la comarca.

Para su funcionamiento a pleno rendimiento se están realizando, albergues, zonas de descanso y algunos elementos más…

Clases y aplicaciones de las espátulas

Las espátulas son unas herramientas muy sencillas que sirven para infinidad de trabajos de bricolaje: pintura, fontanería, albañilería, etc…

No se debe de menospreciar este utensilio pues le solucionará muchos problemas.

Las espátulas están formadas por un mango de madera o plástico, y una hoja metálica de afilado borde, la cual es de grosor y anchura variables. Se utilizan para muchas operaciones de pintura: rellenado de grietas y agujeros, preparación de enlucidos, rascado de superficies, etc…

La calidad de estas herramientas depende principalmente de la resistencia y la flexibilidad de la hoja, cualidades que junto a la anchura el que sean destinadas para uno u otro uso.

Estas son las que serán de más utilidad: una estrecha y flexible para superficies muy reducida, otra de unos 7 centímetros, de ancho y dureza media, y una tercera de hoja ancha y flexible para superficies extensas. Si solo desea adquirir una, la de tamaño intermedio es la que le sacará de mayores apuros.

Modo de Empleo

Ponga en la espátula una pequeña cantidad del producto a extender. Aplique el borde de la hoja sobre el margen de la zona que va a rellenar y, apretando suavemente, deslice la herramienta de arriba abajo o hacia los lados.

Haga esta operación tantas veces sea necesario para dejar la superficie homogénea, pero limpiando la espátula de vez en cuando para evitar que los grumos del aparejo hagan estrías.

Preparación de la pared con capa base

Antes de pintar una superficie, deberá prepararla adecuadamente para que la pintura agarre bien, sean necesarias menos capas y tenga un acabado perfecto. Es un trabajo que merece la pena.

La capa base es un recubrimiento que se hace con líquidos llamados de preparación, tales como el minio, el tapaporos, la selladora, etc…

En cuanto al color, deberá ser blanco si la pared se va pintar en tonos claros, y gris en caso de que sean oscuros.

Como hacer la capa base

Sobre una capa de pintura antigua: Sino está muy deteriorada, la misma pintura le puede servir de capa base. Bastará con que la alise con una lija de grano muy fino. Las zonas que queden completamente desprovistas de pintura deberán ser cubiertas con selladora o líquido tapa poros.

Sobre aglomerado: como es un material muy absorbente, debe de preparar la superficie con una o dos capas de pintura tapa poros muy espesa, y después alisarla con una lija para pinturas, o al agua: se utiliza empapada en agua y resulta muy eficaz. Los cantos de los tableros de aglomerado han de cubrirse con una capa de aparejo para maderas. Una vez seco, se aíslan con una lija de grano fino. Sobre cemento o escayola al igual que el aglomerado, son unos materiales muy porosos. Por esta razón, también deben de aplicar una o dos capas de tapa poros y luego alisar cuando este seco.

Sobre metal

Ante todo, ha de eliminar el óxido. Después aplicar minio, en cuyo caso deberá dar dos manos, o las pinturas de preparación habituales para coche, las cuales dan excelentes resultados y no requieren una limpieza del óxido tan a fondo.

Material

Minio. Selladora. Tapaporos. Disolvente.

Herramientas:

Rodillo. Brocha. Lija. Espátula.

La oreja de vaca, *Tremiscus helvelloides*, es una hermosa seta gelatinosa, comestible en crudo

níscalos, *Lactarius deliciosus*, son las setas más populares

Ya no me duelen

Tus golpes ya no me duelen. ¿Será que aprendí a convivir con ellos?. No lo se… Intento entender esta situación…

Pero lo único que tengo en claro es que no tengo dolor. Es extraño.

Mi cuerpo está inerte sobre los amarillos mosaicos de la cocina, mis ojos están completamente hinchados y un corte sobre mi ceja derecha aún sangra.

De lo que queda visible de la comisura de mis labios, la sangre que inunda mi boca emanada de los cortes que mis dientes produjeron en su interior y sale como un pequeño riacho que fluye a un lago…un lago rojo en el cual mi cuerpo reposa.

Tus patadas han roto mis costillas, las que perforaron mi hígado y el pulmón derecho, parte de la sangre que llenó mi cavidad abdominal y torácica fluye por mi boca y nariz.

Mis brazos y mis piernas están llenos de moretones producidos por tus patadas y trompadas. A pesar de todos los daños que tengo es mi cuerpo no siento dolor, y no comprendo por qué.

Todo es silencio a mi alrededor. A pesar de que eso me indica que estoy sola ,y que, como buen cobarde ,te has marchado, no puedo moverme; tengo la sensación de estar pegada al piso por ese enorme charco de sangre que tengo debajo.

A lo lejos pude oír el ulular de la sirena de la policía y la ambulancia.

Todos caminan a mi alrededor observando y fotografiando mi cuerpo desde diversos ángulos. Sus manos enguantadas tocan con delicadeza mi cuello, giran mi cabeza con suavidad y con delicadeza pasan sus enguantadas manos por mis piernas, brazos y abdomen…es evidente que no saben que no siento dolor; cuánta diferencia a lo que fue tu ataque de hoy…

Colocaron mis manos dentro de bolsas plásticas y las precintaros alrededor de mis muñecas. Mi cuerpo, luego de haber estado varias horas inmerso en ese charco de sangre que se había vuelto gelatinosa y oscura, fue colocado en una desnuda y fría camilla y tapado con una blanca y gastada sábana que lo cubrió desde los pies hasta la cabeza. Siento frío, mucho frío, tal vez sea por eso que no siento dolor.

De pronto ese frío y oscuridad se vuelven luz… paz…serenidad…no hay golpes…estoy tranquila… no se cuánto tiempo hace que no me sentía tan tranquila y más aún porque por primera vez me defendí, aunque eso te enfureció más.

Pero bajo mis uñas dejé bastante ADN tuyo, piel , cabellos y algunas gotas de sangre…y en mi tanga quedó tu semen.

Demasiadas pruebas en tu contra cómo para que pagues lo que me hiciste y no salgas inmune para volver a agredir y matar, de ese modo yo me sumo a favor de un mundo libre de violencia.

Mónica Andrea Lago. D/R de Autoria

Decálogo de bioseguridad en explotaciones porcinas

La explotación aislada del exterior

-Cerramiento perimetral completo y bien conserva
-Las puertas del recinto siempre deben de permanecer cerradas.
-Las ventanas y todos los huecos cubiertos de telas pajareras.
-Las tareas de carga y descarga desde fuera del perímetro.
-Los vados sanitarios deben de estar operativos.
Sobre el personal de las granjas:
-El personal debe de estar formado, informado y concienciado.
-No se debe de compartir el personal entre granjas.
-El personal utiliza calzado y ropa de trabajo, distinta de la que usa en la calle.
-El calzado y la ropa de trabajo se lava y desinfecta regularmente.
-El personal debe de estar formado en materia de bioseguridad.
-Deben de existir protocolos detallados para las operaciones de riesgo.

Sobre el control de visitas

*Se debe prestar mucha atención ya que siempre son un riesgo.
-Reducir al mínimo imprescindible la entrada de personas externas a la explotación.
-Las visitas siempre tienen que estar programadas.
-La entrada de personas externas siempre previo paso por el vestuario. Como mínimo con cambio de calzado y de ropa.
-El vestuario como zona de transición, debe de ser una barrera efectiva.

Línea de separación

Para ello debe de disponer de un buen diseño.
-El vestuario debe de mantenerse ordenado y limpio.
-Todas las visitas se registrarán en el correspondiente libro de visitas.

Otro de los principales factores de riesgo, los vehículos

-Restringir al mínimo imprescindible la entrada de vehículos a la explotación.
-Los vehículos que accedan al recinto, deberán estar limpios, secos y desinfectados.
-Los vehículos accederán a través de un arco de desinfección con vado sanitario.
-Una vez en su interior se desplazarán por itinerarios bien delimitados.
-Los transportistas y operarios nunca accederán al interior de los alojamientos de ganado y guardarán estrictas medidas de bioseguridad.
-Existirá un registro de todos los vehículos que tengan contacto con la explotación.

Carga y descarga de animales

Un factor de riesgo en la difusión de enfermedades

entre granjas.
Los vehículos de transporte de animales no deben de acceder al interior del recinto de la explotación.
Las operaciones de carga y descarga de animales se realizarán desde el exterior mediante un muelle de carga.
Existirá un protocolo específico para las operaciones de carga y descarga de animales que contempla los movimientos de animales y personas, los equipos, la ropa, calzado, materiales utilizados, así como la limpieza y desinfección de los muelles y mangas de conducción.
Se establecerá una línea de separación que será respetada por el transportista y por los operarios de la granja.
Se evitarán cargas compartidas, y en su caso se extremarán las medidas de bioseguridad.

Manejo de purines y estiércoles
Las tareas de carga de purines y estiércoles se realizarán desde el exterior del recinto y a ser posible por un camino de acceso diferente del principal.
Son tareas especificas con personal y equipos diferenciados.
Cambio de ropa y calzado.
Las cubas deben de ir bien cerradas para evitar fugas que contaminen accesos y caminos.
Aplicar el purín alejado de otras explotaciones porcinas y caminos.
Evitar los días de viento en la aplicación del purín.
Tener suficiente capacidad de almacenamiento y trabajar siempre con un margen de seguridad.
En sistemas de gestión conjunta; pedir certificado de limpieza y desinfección a los vehículos compartidos.

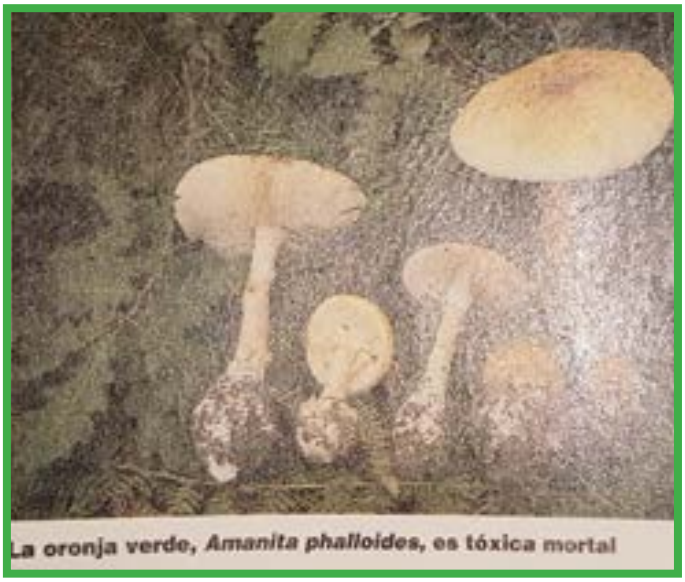
Servicios auxiliares compartidos
Todo lo compartido es un riesgo.
Como norma general no compartir materiales, ni equipos entre granjas.
En caso de que sea imprescindible, hay que aplicar, cuando sea posible, limpieza y desinfección previamente a la entrada.

Recogida de cadáveres
-Los contenedores ubicados en un área específica. Anexa o cercana al recinto.
-Se delimitará una línea de separación que será respetada tanto por los operarios de la granja como por los del servicio de recogida.
-Los camiones y operarios de recogida no entrarán nunca al recinto de explotación.
-El acceso del vehículo se realizará a ser posible por un camino diferente del acceso principal.
-El personal encargado del deposito de los cadáveres, utilizará ropa y calzado específico para esta tarea.
-Se desinfectarán regularmente los equipos, áreas de depósitos e itinerarios utilizados.

Otros servicios que no deben de entrar a la explotación o alojamientos
-Reparto de semen.
-Reparto de medicamentos.
-Retirada de residuos.

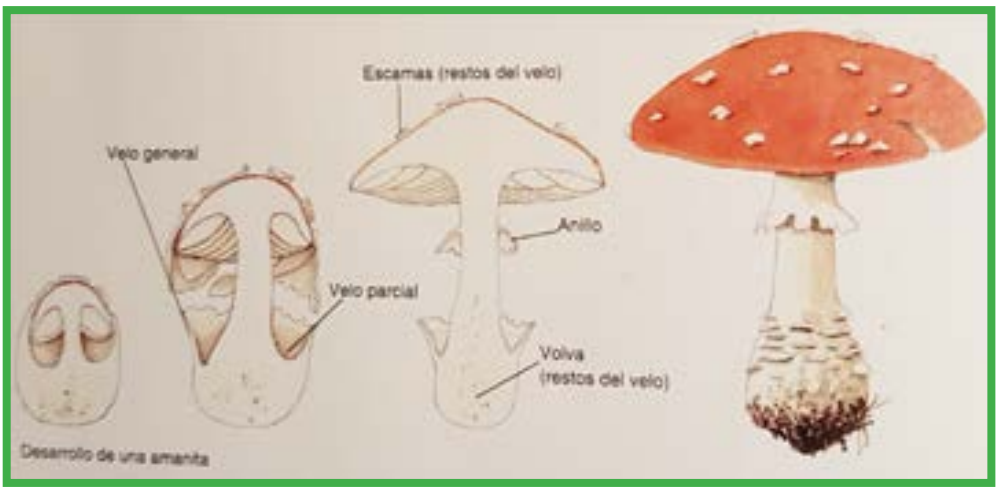
Entrada de animales de reposición y material genético
Debemos conocer el estatus sanitario de las granjas de origen de los animales frente a las principales enfermedades porcinas.
Realizar adecuada cuarentena y adaptación de la reposición.
Le introducción de material genético a través del semen es una fuente potencial de riesgo.

Limpieza y desinfección
Los virus son sensibles a la mayoría de los productos comerciales.
Los vados sanitarios o pediluvios de acceso deben de mantenerse operativos asegurando la concentración del desinfectante mediante la reposición periódica del mismo.
Para que la desinfección sea efectiva debe de ir precedida de una profunda limpieza.
La bioseguridad es un concepto integral:
Las medidas de bioseguridad deben de aplicarse de forma continuada.
La relajación es el mayor riesgo para la bioseguridad.
La bioseguridad debe de entenderse siempre como una inversión. No como un gasto…


La oronja verde, *Amanita phalloides*, es tóxica mortal

El higróforo cónico, *Hygrocybe conica*, es un representante de su género por su llamativo color y delicadeza

Amanita caesarea, en su fase juvenil.



La Conferencia por el futuro de Europa

La Conferencia por el futuro de Europa es un órgano político para redactar nuevas leyes de la UE, incluyendo cambios en tratados, involucrando a los ciudadanos, por ello se busca un debate abierto, inclusivo, transparente y estructurado con los ciudadanos de la Unión Europea.

Se pretende dar a los europeos mayor peso a la hora de decidir lo que hará la Unión Europea y de dar su opinión al respecto.

La Conferencia se basará en experiencias anteriores, como los diálogos con los ciudadanos, al tiempo que introducirá muchos elementos nuevos para lograr un mayor alcance y reforzar los procedimientos encaminados a que los ciudadanos puedan dar forma a la futura actuación de la UE.

La Conferencia facilitará la celebración de un debate abierto, inclusivo, transparente y estructurado, con ciudadanos de distintos orígenes y de todas las condiciones sociales.

La Comisión Europea se ha comprometido a dar seguimiento a sus resultados. .

La Comisión propone dos líneas de trabajo paralelas para los debates.

La primera se centrará en las prioridades de la UE y en lo que la Unión debería tratar de conseguir en materias tales como la lucha contra el cambio climático y los retos medioambientales, una economía al servicio de las personas, la justicia social y la igualdad, la transformación digital de Europa, el fomento de nuestros valores europeos, el refuerzo del peso de la Unión en el mundo y la consolidación de los fundamentos democráticos de la Unión.

La segunda se centrará en abordar temas específicamente relacionados con los procesos democráticos y las cuestiones institucionales, sobre todo el sistema de cabezas de lista y las listas transnacionales de cara a las elecciones al Parlamento Europeo.

La Comisión plantea la Conferencia como un foro de abajo a arriba para la gente, más allá de las capitales europeas, de todos los rincones de la Unión.

Se ha invitado a participar a otras instituciones de la UE, a los parlamentos nacionales, a los interlocutores sociales, a las autoridades regionales y locales y a la sociedad civil.

Una plataforma multilingüe en línea garantizará la transparencia del debate y permitirá una mayor participación.

La Comisión se ha comprometido a adoptar las medidas más eficaces, en colaboración con las demás instituciones de la UE, para integrar las ideas y respuestas de los ciudadanos en la formulación de políticas de la UE.

Contexto

Todos los Miembros del Colegio de Comi-

sarios harán lo necesario para contribuir a que la conferencia sea un éxito, y la vicepresidenta Šuica dirigirá el trabajo de la Comisión en la Conferencia, respaldada por la vicepresidenta Jourová en el capítulo institucional, así como por el vicepresidente Šefčovič en el de prospectiva y cuestiones interinstitucionales.

El Parlamento Europeo y el Consejo también están trabajando en sus contribuciones a la Conferencia sobre el Futuro de Europa.

En la Resolución del Parlamento Europeo de 15 de enero de 2020, este abogó por un proceso abierto y transparente que adopte un enfoque inclusivo, participativo y equilibrado con respecto a los ciudadanos y las partes interesadas.

Por otra parte, en las Conclusiones del Consejo Europeo de 12 de diciembre de 2019 se instó a la presidencia croata a empezar a trabajar sobre la posición del Consejo.

La propia presidencia croata ha incluido la Conferencia entre sus prioridades.

Además, es de vital importancia que las tres instituciones colaboren para emitir una declaración conjunta en que se definan la idea, la estructura, el ámbito de aplicación y el calendario de la Conferencia sobre el Futuro de Europa, y se fijen sus principios y objetivos comúnmente acordados.
Esta declaración se abrirá posteriormente a otros signatarios, tales como instituciones, organizaciones y partes interesadas.

Los parlamentos y los interlocutores nacionales y regionales tienen un importante papel que desempeñar en la Conferencia y se les debe animar a celebrar actos relacionados con ella.

Ciudades gemelas

Sabido es por todo el mundo la hermandad que priva entre Cuba y México. Pero hablar de dos ciudades que podrían ser gemelas? Fue cuando te conocí pintáste un distintivo Miró que podría pasar por original a cualquier neófito del arte.

Trini y San Cris: una en Cuba la otra en Chiapas.

Unidas por su orígen y función virreynal que ejercieron en la Colonia, cercanas en el arte y similar arquitectura manifiesta en construcciones y en ocasiones fieles copias de templos escalinatas plazoletas y jardines, callejones y estrechas callejuelas adoquinadas para juntarse como fiel colmena nutricia el colorido caserio en la empinada loma.

Así son ambas y evocan sus nostalgias en cafés fuentes monumentos y galerías de arte.

Una de sangre tropical y caribeña que sabe del acoso filibustero.

La otra tiene olor a chimenea café caliente durante todo el día se mece en el soberbio bosque y el viento silva tu nombre en la montaña antiguo Simojovel.

Su traza de ciudades coloniales les hace parecer como gemelas una plaza central con catedral y palacete con arcos que por las noches acunan la pérfida institución de la Colonia.

Las empedradas callejuelas nos obligaron a encontrarnos y sueño que parirás dos angelitos que nos hagan sentar cabeza y nuestros reales en alguna de estas ciudades o en las dos de ser posible... casita con balcón o terraza que parezca flotar entre las nubes de la blanca bahía o la espesa neblina de la boscosa negrura Amaneceremos con la cálida antorcha que Helios nos manda muy temprano.

Te beso y pregunto por el almuerzo: qué prefieres del menú... huevos ceviche pollo enchiladas o pasta con abundante café grano de altura directo del extractor o de la prensa francesa.

Tú: hoy todo me gusta necesitaré reservas protéicas porque te mostraré abundantes rasgos que hacen únicas y a la vez hermanas a mis ciudades.

Yo: toma algo ligero nos detendremos en algún café cuando te canses y probaremos la clásica botana "coleta".

Y se caminó directo a las galerías esparcidas entre enveresadas callecitas empedradas: siempre encontrarás artesanía en madera cuero hojalata vidrio soplado fundición en hierro palma barro y toda clase de textiles empezando con el pespunteado hilado bordado punto de cruz tejidos y urdimbres en cualquier color y textura telares rupestres y de cintura si tuvieras alguna fantasía aquí la vuelves realidad.

Caminaremos todo el pueblo hasta encontrar tu cuadro favorito...

Ví tu Miró y sientes que el alma te vuelve al cuerpo... Aquella obra multigajos con básicos y definidos tonos que pintáste en Trinidad y la recobras hoy por la caminata vespertina en San Cristobal de las Casas.

Se te vé feliz... En un descuido me besas.

Carlos González López – México

Ferrocarril actual en Teruel

En otro número hablamos de las numerosas líneas de ferrocarril que recorrieron, o fueron proyectadas en la provincia, otros tiempos, actualmente solo 2 la recorren o quedan en acción, menos de la mitad de las que fueron.

El futuro de las líneas está en entredicho, sobretodo de la línea que cruza de norte a sur la provincia, desde Villahermosa del Campo, hasta Albentosa.

Verdadero eje vertebrador provincial, la importancia para el futuro industrial de la provincia debería ser prioritaria. Su situación es mala por la despoblación y para la despoblación.

Pescadilla que se muerde el rabo.

Vamos a enumerar las deficiencias:

1-Falta de inversiones de mantenimiento:

Hacen que la línea sea cada vez más lenta por el empeoramiento de la estabilidad en la plataforma. Perjudica seriamente al tráfico de viajeros, que pierden tiempo frente al autobús en la relación más rentable de la zona: Zaragoza-Valencia.

2-Falta de inversiones en los puertos

Hacen que la línea sea poco atractiva para el tráfico de mercancías, que sufre dificultades técnicas graves, cuando la inclinación supera el 1,5%.

Desde el punto de vista económico es la más grave, ya que no hace rentable la vía, y corre peligro de cierre, por tanto también afectaría a los pasajeros.

La inclinación es tan importante que de los 27 trenes semanales de mercancías que van de levante al norte de España, solo 4 pasan por esta línea, los otros 23 prefieren ir por Tarragona, haciendo un rodeo de más de 200 Km.

3-No electrificación

Es quizá el problema menos grave, ya que las locomotoras diesel para mercancías son muy potentes. Pero a la larga el precio de energía por kilómetro resulta más caro.

Las soluciones a estos problemas graves, que avocan a la línea a una desaparición por falta de rendimiento económico, pasan por la puesta en acción de las mercancías, no porque resulte beneficioso en si para la provincia, pues el paso de convoyes no mejora nada, pero hacen que la línea sea beneficiosa, y por tanto también las inversiones en ella.

Si las inversiones mejoran la vía, también mejoran los tiempos para los trenes de pasajeros, que al recaudar más viajeros de las relaciones Norte (Zaragoza, Navarra, Euskadi) a Levante (Valencia, Murcia), o viceversa, hace rentable la explotación de viajeros y quizá la mejora de frecuencias.

Luego que los trenes paren o no en los pueblos turolenses, es otro problema. Pero la sensación de vivir siempre bajo la espada de Damocles desaparecería.

Por tanto la solución parece sencilla, pero a la vez complicada.

Pasaría más o menos por las siguientes acciones:

1-Nuevos trazados

Para los puertos de Ragudo y Escandón, que aumenten el kilometraje pero dejen rampas de 1, 5%, actualmente pasan de 2% en estos tramos.

Con estas inversiones, que serian las más caras, el tráfico de mercancías pasaría de 4 a 27 trenes semanales, quizá más por la mejora de las distancias frente a Tarragona.

Y la vía volvería a ser rentable.

2-Mejora de la plataforma entre Teruel y Sagunto.

Al estilo de lo que se ha hecho entre Teruel y Zaragoza. Mejoraría la velocidad y la estabilidad de todos los trenes.

Ganaría en competitividad el tren frente al autobús, en pasajeros.

3-Electrificación.

Abarataría el transporte de mercancías y daría más velocidad a los trenes de pasajeros.

Son 3 inversiones progresivas, no tan agresivas y caras, como hacer un tren de alta velocidad de golpe, con túneles de 30 Km., más caros de por si, que todas las demás actuaciones juntas.

La otra línea que recorre la provincia, por la zona del Bajo Aragón, es la Zaragoza-Barcelona, de ancho ibérico, vía única y electrificada.

Esta línea ha perdido muchos trenes de pasajeros, todos los de Larga Distancia.

Pasaron a la línea de AVE. Pero mantiene el tráfico de mercancías, lo que la hace rentable.

El tráfico de viajeros se reduce a los Regionales que comunican Zaragoza con Barcelona por Caspe.

Pero es un buen servicio velocidad-precio.

Donde ver aves en Aragón

Quebrantahuesos
Rapaz carroñera que se alimenta básicamente de huesos. Muy grande con alas den forma de rombo. Los adultos tienen las alas y la cola negras con la cabeza y el cuerpo variable entre blanco y amarillo anaranjado. Los jóvenes son completamente oscuros y tardan unos siete años en alcanzar el plumaje adulto. Catalogada como "En Peligro de extinción" en Europa su única población salvaje se encuentra en los Pirineos. En Aragón contamos con unos 40 núcleos reproductores.

Lagópodo Alpino
Más conocido como perdiz naval o blanca, es el único representante de la fauna Ártica en España. Muy adaptada a vivir en condiciones extremas, por encima de los 2.500 metros de altitud, ocupa las cumbres y laderas con escasa vegetación herbácea. Presenta dos plumajes distintos, en verano el dorso, cuello y pecho son grises, mientras que en invierno son completamente blancos. Considerado como "vulnerable" en Aragón, su población estimada es de unas 200 parejas.

Grulla común
Especie migratoria cuya población Europea occidental inverna en la península ibérica. Patas y cuello muy largos, plumaje de tonos grises con diseño facial negro, blanco y rojo. Muy gregaria casi siempre se mueve en bandos numerosos fácilmente detectables por sus repetitivos y potentes reclamos. Pasa el invierno en varios humedales aragoneses, pero es en la época de migración prenupcial cuando pueden observarse en cualquier lugar.

Carraca Europea
Ave de origen africano, único representante de su género en Europa. Llega a nuestras tierras en abril-mayo y se va en septiembre. Cuerpo y alas de color azul muy llamativo, dorso castaño, se alimenta de insectos y pequeños vertebrados que caza desde perchas. Vive en zonas esteparias y agrícolas con arbolado disperso y nidifica en agujeros de árboles y edificios. En Aragón se encuentra en expansión, aunque está amenazada por los cambios agrícolas y la destrucción de su hábitat.

Sison
Ave esteparia de tonos pardos moteado a negro en partes superiores y blanco en las inferiores y las alas. Emite un peculiar "siseo" al volar al que debe su nombre. Los machos en primavera lucen un diseño negro muy llamativo en el cuello y ocupan territorios individuales que defienden frente a otros machos, desde donde emiten sus características llamadas, ocupa zonas llanas con agricultura extensiva. Considerado como "vulnerable" en Aragón, ha desaparecido de muchas áreas debido a la transformación de su hábitat.

Picamaderos negro
El pájaro carpintero más grande de la avifauna europea, del tamaño de un cuervo y color totalmente negro excepto una mancha roja en la parte superior de la cabeza en los machos, restringida a la nuca en las hembras y pico color marfil. Vuelo ondulante siempre cerca del bosque y potentes reclamos muy característicos que ayudan a localizarlo. Cuando taladra los viejos troncos buscando larvas, puede oírse a gran distancia. Habita todo tipo de bosques bien conservados del Pirineo y Prepirineo.

Alimoche
La más pequeña de las rapaces carroñeras de España, los adultos son blancos con el borde de las alas negras y la cara pelada en tonos amarillo- anaranjados, los jóvenes son oscuros hasta el cuarto año de vida. Basa su alimentación en restos de pequeños animales. Aunque se encuentra amenazado a nivel global, en Aragón tenemos una buena población reproductora. Con unas 300 parejas. Considerado como "vulnerable" en Aragón, ha disminuido su número debido al veneno de algunas zonas.

Águila perdicera
Águila de tamaño mediano aspecto poderoso con alas y cola largas y anchas patas fuertes y emplumadas. Partes superiores oscuras y pecho blanco moteado. Los jóvenes presentan tonos pardo rojizos hasta el tercer año de vida. Ocupa sierras y valles fluviales del Pre pirineo, Valle del Ebro y Sistema Ibérico. Se alimenta principalmente de conejos. Muy agresiva, defiende su territorio ante aves más grandes. En Aragón se encuentra catalogada "en peligro de extinción" con unas 30-40 parejas.

Avutarda común
Una de las aves más pesadas con capacidad de vuelo, los machos alcanzan los 12 kilos, aunque las hembras son mucho más pequeñas. De plumaje muy llamativo con partes superiores ocres barradas de negro, cabeza y cuello gris y rojizo y vientre y plumas de vuelo blancas. Ocupa amplias llanuras cerealistas y de vegetación natural en el Valle del Ebro. En Aragón se encuentra catalogada "en peligro de extinción" y sus poblaciones están muy amenazadas.

Rocín (alondra ricotí)
Ave muy escasa y especialista. Distribución mundial restringida al norte de África y España. De aspecto discreto, tonos ocres y marrones que le ayudan a mimetizarse, resulta muy difícil de observar. Su pico largo, fino y curvado es la mejor característica para diferenciarla de otras alondras. En Aragón ocupa los escasos terrenos del Valle del Ebro, que no se han dedicado a la agricultura, con estimas que no superan los 1.000 individuos. Catalogado como "sensible a la alteración del hábitat".

Gorrión alpino

Ave especialista en alta montaña que llega hasta las cumbres por encima de los 3.000 metros donde es la única espacie de paseriforme que soporta esas duras condiciones. Tiene el dorso castaño y un diseño blanco y negro en las alas y cola muy llamativo. En invierno aguanta en el alto Pirineo, visitando refugios y estaciones de esquí. Son muy confiados y soportan bien la presencia de montañeros y excursionistas. Se pueden observar en todo el Pirineo aunque es más abundante en las montañas calizas.

Treparriscos

Su área de distribución se restringe a las cordilleras europeas y asiáticas. En España solamente se encuentra en los Pirineos y Cordillera cantábrica. Adaptado a vivir en cortados y paredes verticales, trepa a saltitos con aleteos cortos, vuelo ondulado u mariposeante. Cuerpo de tonos grises, alas rojo carmín muy llamativas y pico curvado, el macho en verano tiene la garganta negra. Migrador parcial, en invierno desciende del alto Pirineo hasta sierras y cañones fluviales del Valle del Ebro.

Verderón serrano

Pequeño pájaro pariente del canario y otros fringilidos, de tonos verdes, grises y amarillentos, el macho más llamativo que la hembra. De distribución solamente europea , habita bosques de coníferas todo el año, con movimientos estacionales poco conocidos. En Aragón se conserva principalmente en zonas forestales de pino negro y silvestre del Pirineo, Moncayo y sureste de Teruel. Suele ser común incluso abundante y fácilmente detectable por su reclamo característico.

Ganga ibérica y ganga ortega

Dos especies muy emparentadas y de hábitos similares, adaptadas a vivir en espacios abiertos de vegetación natural y agricultura tradicional, soportando temperaturas extremas tanto en verano como en invierno. Alas largas y puntiagudas que permiten un vuelo rápido y poderoso. Se alimentan de semillas y brotes que consiguen apeonando por el suelo. Nidifican en pleno verano, por lo que necesitan puntos de agua permanentes donde los adultos empapan sus plumas y llevan agua a los pollos. La ortega tiene el dorso grisáceo con grandes motas amarillas el macho y más discreta la hembra. Presenta una gran mancha negra en el vientre.

La ganga ibérica tiene las partes superiores parduscas con moteado claro y verde, pecho naranja con bandas negras y vientre blanco puro. Muy gregarias y gárrulas, emiten sus inconfundibles reclamos en vuelo, lo que permite localizarlas con facilidad. Catalogadas como "vulnerables" su principal amenaza es la destrucción de sus áreas de campeo.

Recomendaciones para observar las aves

Para salir al campo y dedicarnos a la observación de aves es necesario llevar unos binoculares y una guía de campo donde buscar y consultar las especies que encontremos. Es muy recomendable añadir un cuaderno para tomar apuntes y una cámara fotográfica.

Un telescopio terrestre ayuda mucho en distancias muy largas. Conocer los distintos sonidos que emiten los pájaros permite aumentar considerablemente nuestra lista de observaciones para ello lo mejor es llevar grabaciones que incluyan los nombres de cada especie.

Lo más practico es llevar ropa cómoda y de tonos discretos, ir solo o en grupos pequeños y moverse despacio y en silencio.

Cualquier época del año es buena para la observación de aves, cada estación tiene sus especies típicas: estivales, invernantes, en paso migratorio y residentes. En cualquier sitio podemos encontrar pájaros, incluso en zonas muy urbanizadas.

Es imprescindible anteponer el bienestar y tranquilidad de las aves a nuestra actividad tratar de no acercarse demasiado, no salirse de las sendas y caminos para evitar pisar la vegetación, respetar reservas y áreas restringidas.

Hay varias épocas críticas para las aves, no solamente la reproducción, también durante las migraciones cuando están descansando de sus largos viajes.

Alojamientos para "BIRDWATCHERS"

Una buena opción para iniciarse en la observación de las aves.

Una variada oferta de establecimientos especializados se ponen a disposición del viajero con inquietudes naturalistas que llegan al territorio aragonés. Una amplia carta de servicios que incluyen hoteles, casas rurales y albergues que cuentan con bibliotecas especializadas, servicios de guiado y horarios adaptados a las necesidades del Birdwatcher y también para los que deseen iniciarse y descubrir la singular avifauna que esconden nuestros territorios…

Montañas o Colosos.

Enormes Gigantes se alzan al cielo,los observo inmóvil con pasibilidad, sus enormes picos de extraños y deferentes colores reflejan rostros seremos cuya atenta mirada sostienen su ira llamando al enamorado escalador que no percibe las palabras lanzadas al viento,nadie las escucha es un idioma no legible para el que no tenga oídos,un lenguaje no entendido parlotean sin pronunciar palabra emiten sin mover los labios.

Solo con el corazón abierto y la mente despejada se siente el alarido o aullido de los grandes Colosos.

Luz y Naturaleza.

Llevaba días con malestar, cansada semi febril, con ese fuero interno que no dejas salir a la luz para que nadie se de cuenta de la tristeza, puede que estuviera al algo depresiva.

En este estado estaba cuando apareció mi vástago con una varita mágica un rayo de esperanza.

El mago habló sin pretenderlo él se montó toda la parafernalia, busco y preparo el camino para dar alegría a mi vida.

buscó un lugar encantado donde todo pareciera un sueño,:,,,venga Madre..me dijo...! Nos vamos todos a caminar y disfrutar de parajes divinos,lo pasaremos en grande,

Cargando todos los bártulos en su coche (que más parecía un guagua) lo llenamos con todo lo necesario todos bien equipados.

Al arrancar gritamos entusiasmados,,,, allá vamos mundo, con unas risas que sonaban a fiesta naturaleza pura y dura, caminé por trechos duros, pero lo hice, seguí por algún que otro camino mejor, pero lo hice, y...llegamos a un lugar increíble.

La gruta medio oscura sonaba a musiquilla atónitos vimos sus choritos de agua entre las rocas, de hilo en hilo, fria cómo témpano de hielo, sorprendente, a poco de allí se encontraba una especie de lago el cual era alimentado por una cascada, prevenía de altas rocas, agua de fluviales pero nítida.

Quedamos atónitos, sorprendidos tanta belleza en un espacio de privilegio esa extensión de terreno, a mis ojos enconmensurable y a los ojos de los niños era de cuento de Andas...

Los niños subieron por la roca enorme con su padre para ver de cerca la cascada.

yo,,, dudosa les miraba, pensando no voy a poder, es tanto pensaba caminaba hacia la roca me encontré poniendo un pié aquí, otro allí, me moje .... pero conseguí mirarle y disfrutar lo más cerca posible.

No subí hasta donde estaban los chicos pero estuve muy cerca, eso fué un logro algo conseguido, me sentí feliz, algo tan sencillo, pero no efímero, me dio paz tranquilidad armonía tanta felicidad que pensé.

Hoy tengo algo más que contar, algo más que viví, en mi corazón lo siento, en mi cajita del alma, un hermoso día para la eternidad.

Dora Cantero.
Vilasar de Mar. Barcelona España

Teruel y sus Alrededores

El Teruel oriental
Bajo Aragón y Matarraña

Alcañiz, dibuja entre sus calles los vestigios de las diferentes civilizaciones que han constituido la capital del bajo Aragón. El principal testimonio del Alcañiz medieval lo constituye su magnífico castillo Calatravo, que alberga un excepcional conjunto de pintura mural gótica, de ineludible visita. Pero es en su plaza de España donde encontramos uno de los conjuntos monumentales más interesantes de Aragón: el hermoso Ayuntamiento renacentista formando ángulo con la Lonja gótica y a escasos metros, la monumental ex colegiata de Santa María la Mayor, edificio barroco de poderosas proporciones y gran interés artístico.

Los numerosos yacimientos de la cultura íbera en el Bajo Aragón y su entorno han dado lugar a la creación de la Ruta de los Íberos. Destaca especialmente el poblado del Cabezo de Alcalá, en Azaila. Esta coronado por una magnífica acrópoliis alargada, con una calle central y trazado al estilo romano, con aceras y suelo empedrado. Un paseo por su trazado te hará evocar su esplendoroso pasado. Para comprender la importancia de esta ruta, hay que decir que se han hallado poblados íberos en las cercanías de Alcañiz, Alcorisa, Alloza, Oliete, Andorra, Clalaceite, Caspe, Cretas, Foz-Calanda, Mazaleón y Valdeltormo que cuentan con sus centros de visitantes.

El arte rupestre de estilo lavantino (declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO) han dejado también maravillas de este tipo de pintura en los términos de Beceite, Calaceite, Mazaleón, Fuentespalda y Cretas, en el Matarraña, o en Alcañiz.

Calanda le ha dedicado el Centro Buñuel al genial director de cine, nacido allí y que se ha convertido en referencia obligada para los estudiosos de su obra. Por su parte Andorra homenajea al famoso jotero José Iranzo con el Centro Pastor de Andorra, un espacio dedicado a la jota y al folclore musical aragonés.
+info: www.bajoaragon.es
+info: www.iberosenaragon.net

Conjuntos urbanos monumentales
Pueblos del Matarraña

Singularidad en la cultura y un entorno natural único definen este territorio. En el Matarraña, una sucesión de Casa de la Encomienda) como de carácter religioso (El Convent, Capilla del Pilar e iglesia parroquial).

Un bello puente de piedra y el Portal de San Roque dan acceso al espléndido conjunto urbano de Valderrobres. La localidad está situada sobre la ladera de una colina delimitada en su base por el río Matarraña y en su cima por el monumental conjunto de su magnífico castillo y la iglesia gótica de Santa María la Mayor.

Calaceite es uno de los conjuntos urbanos mejor conservados del Matarraña, con numerosas casas señoriales, capillas, ermitas, portales y el ayuntamiento de estilo renacentista. No te pierdas un paseo por la calle mayor, la Plaza de España o la calle Maella y visita su iglesia parroquial y el museo Juan Cabré, dedicado al insigne arqueólogo nacido en esta localidad y que impulsó las excavaciones arqueológicas en la comarca. Ráfales también sorprende por reunir una iglesia gótica, restos de un castillo Calatravo y por su ayuntamiento del siglo XVI que cuenta con una cárcel restaurada. En esta hermosa población, la mayoría de las viviendas conservan su estructura de piedra, e incluso, en algunas de ellas, se ha mantenido el color añil.

Tan poco se quedan atrás Torre del Compte, con su iglesia parriquial gótica o Fuentespalda, con una iglesia de origen gótico y el ayuntamiento renacentista. Más al sur de lacomarca, hallaremos el santuario de la Virgen de la Fuente en Peñaroya de Tastavins, en cuya ermita gótica del siglo XIV se conserva una de las joyas de la carpintería mudéjar: su maravillosa techumbre d madera decorada.

Beceite, situada también en la zona sur de la comarca, tiene un completo entramado urbano salpicado de numerosos portales y callizos que le aportan un gran encanto. A ello también, contribuye la disposición de la mayor parte de sus calles, estrechas y de pronunciada pendiente. Todavía perviven algunos elementos de sillares en las fachadas como portadas adoveladas, balcones sobre ménsulas y alféizares moldurados. Esta bonita población conserva varios de los antiguos portales que daban acceso a la localidad.
+info: www.matarranyaturismo.es

El Jiloca y Las Cuencas Mineras

El Valle del Jiloca está vigilado de lejos por la silueta inolvidable del castillo de Peracense. El Río Jiloca discurre apacible y tranquilo hasta Monreal del Campo, que forma parte de la ruta histórica del Cid y donde el museo del Azafrán nos explica los secretos del cultivo de la flor de la que se extrae esta espacia, cuya variedad local está considerada la mejor del mundo. Siguiendo el curso del río, en Calamocha que también forma parte del camino del Cid nos sorprende su bello puente romano en el bucólico entorno natural, similar al precioso puente de Luco de Jiloca. También en esta ruta podemos detenernos a admirar las singulares torres mudéjares de Báguena, Burbáguena y San Martín del Río. Al Este del Jiloca hallaremos la localidad de Montalbán, en la que destaca de manera notable la iglesia de Santiago de los siglos XIII y XIV, con su evidente aspecto militar. Observándola con detalle, apreciaremos cómo fue comenzada en estilo gótico en piedra para después ser rematada en el típico ladrillo propio del mudéjar.

El Parque Cultural del Río Martín es una sucesión de hondas gargantas cuyo valor paisajístico se complementa con las pinturas prehistóricas (Patrimonio Mundial) de Alacón; el poblado ibérico del Cabezo de San Pedro, en Oliete; y el castillo-palacio arzobispal de Albalate del Arzobispo, obra cumbre del gótico civil bajoaragonés.
+info: www.turismocuencasmineras.com

Palabros de Montanejos

(C)

Cribaza = Grietas que se originan en las manos
Crisma = Cabeza
Crosta = Corteza
Cualo = Que
Cucao = Agusanado
Cuchareta = Renacuajo
Cuelgo = Ristra de Embutido
Cuerta = Que corta, que esta afilado
Cuertar = Cortar
Cuesco = Hueso, ventosidad con ruido
Cuete = Cohete
Culumpios = Columpios
Curdiola = Polea
Cuto = Cerdo
(D)
Dacuerdo = De acuerdo
Dalla = Guadaña
Dar pena = Molestar
De balde = Gratis
De buena barra = Que come mucho, de buen comer
De buena gana = Con mucho gusto
De canto = Poner algo de lado
De firme = Sin descanso, trabajar fuertemente
De par en par = Totalmente abierto
De rasquiñon = Pegarle de lado
De sopetón = De repente
De veras = De verdad
Deame = Deme
Demasiau = Demasiado, excesivo
Descurrir = Pensar, discurrir
Desenvolicar = desenvolver, quitar el envoltorio
Desgana = Desmayo, vahído, congoja, no tener ganas
Deslomau = Dolor de espalda de trabajar mucho
Despotricar = Hablar sin consideración, generalmente criticando a los demás
Destajar = Separar los animales
Desucar = Sacarle todo el jugo o partido
Desustanciau = Persona insulsa, soso
Desvafao = Bebida que ha perdido el gas
Dijenda = Acontecimiento muy comentado, grupo musical del pueblo
Discurrir = Pensar
Disforme = Enorme, muy grande
Disierto = Desierto
Disme = Dime
Doblegarse = Humillarse
Dotorear = Escudriñar, Investigar
Dranes = Tocar dos campanas a la vez con las cuerdas, toque de muertos
Drecho = Recto
Dulcismo = Dulcísimo
Dulzaina = Algo dulce para comer
Duricia = Dureza o callo en los pies
Durillón = Duro, en textura blanda

(E)

Echarse al coleto = Beber de un golpe
El parte = Noticias
EL tajo = La faena
Embafa = Que llena mucho
Embeberse = Cuando se bebe poco a poco el agua
Embolicar = Envolver, liar
Embolicarse = Liarse
Embozar = Atascar
Embustero = Mentiroso
Empapuzar = Ayudar a comer a los pequeños
Empeltar = Injertar
Empelte = Injerto
Emperifollar = Ponerse guapo o guapa
Empinau = con mucha pendiente
Empudegar = Llenar de mal olor el ambiente por diferentes razones
En balde = Hacer algo para nada
Enblanquinar = Dar cal a las paredes
Encalar = Perder la pelota en el tejado
Encanarse = Ahogarse del lloro
Enceguerarse = Obcecarse
Enchegar = Enchufar, poner en marcha
Encinglarse = Quedarse en un cinglo, sin poder subir ni bajar
Encondulido = Dolorido
Enderezar = Poner recto algo torcido, girar
Endevinar = Adivinar, dar en el blanco, haciendo puntería
Endiñao = Herida infectada
Endiñar = Acertar, cargar a otro con algo que no quería
Endivina = Adivina
Endormiscau = Con sueño
Enganchar = Ponerse a trabajar
Englengue = Delicado, que todos los males le acuden
Enjalbegar = Pintar las paredes con cal
Enmerdar = Echar a perder algo
Enpinarse = Cuando una vaca se sube a la barrera
Enpinau, = Que tiene mucha pendiente
Enreligar = Liarse con un hilo o cuerda
Enruna = Cascotes de derribo
Enrunar = Cubrir con tierra
Entornar = Cerrar la ventana
Entrá = Entrada de la casa
Entrador = Entrada en una pista, huerto, carretera, para el coche
Entrecabar = Quitar hierbas, con la azada
Envenar = Vendar
Enverenau = Envenenado
Envizcarse = Mancharse
Erupto = Eructo
Esbafau = Cuando pierde el gas una bebida, y aroma
Esbarar = Resbalar
Esbarrar = Asustar, espantar las caballerías o el ganado.
Escagazarse = Tener miedo, tener diarrea, ponerse malo
Escalabraru = Golpear en la cabeza en una caída
Escaldar = hervir, que está muy caliente, y te puedes quemar
Escalfor = Que tira mucho calor
Escaparrar = Despedir destempladamente, echar de mala forma "Mandar a escaparrar"
Escarramarse = Abrirse de piernas
Escatas = Escamas del pescado
Escatimar = Que no falte, con esfuerzo para conseguir lo deseado
Esclafar = Romper
Escondrijo = Espacio pequeño para esconderse
Escorfar = Acción de quitar las hojas de la mazorca de maíz
Escorrer = Escurrir, quitar el liquido
Escozor = Picor fuerte, que escuece
Escuadriñar = Registrar, mirar sin permiso
Escudillar = Poner la comida en los platos
Escullar = Servir la Comida
Escupitajo = Salivazo
Escurzón = Pequeña serpiente de agua
Esfaltar = Asfaltar
Esgajar = Romper, agrietar

Esgarrar = Desgarrar
Esgarron = Desgarro
Esmolar = Afilar
Esmorritearse = Enfadarse
Esnucarse = Desnucarse
Espachurrau = Aplastado
Esparcir = Extender lo que está junto o amontonado
Espatarrar = Caerse y no poder levantarse
Espate = Aguarda, espera.
Espelejar = Quitar la piel de un animal
Espelejon = Arañazo, rozadura
Espenta = Empujón, empuje
Espolsate = Sacúdete
Esporgar = Podar, clarear y seleccionar los brotes para cortar
Esquinazo = Columna vertebral
Esquirla = Trozo pequeño que salta de una piedra al darle un golpe
Estalviar = Ahorrar, ahorrarse un viaje o esfuerzo
Estar de morros = Estar enfadado
Estease = Estese
Estijeras = Tijeras
Estilla = Astilla
Estirar = Tirar
Estirau = Vanidoso, orgulloso
Estorbar = Molestar
Estorbaru = Romperse el hueso, ej. "Se ha estorbau la gumanilla"
Estornecido = Mareado por un golpe
Estozolarse = Caerse, pegarse un golpe
Estraudes = Trébedes, Triángulo de hierro con tres pies que sirve para poner recipientes al fuego
Estronchinarse = Morirse de la risa
Estropezau = tener un tropiezo
Estropiciarse = Echarse a perder, estropearse
Estropicio = Cuando algo se hace mal, desastre, sin remedio
Estrujar = Apretar

(F)

Facha = Aspecto que tiene uno
Fajo = Montón de dinero, cromos etc.
Falcar = Sujetar
Falsa = Buhardilla
Fardar = Presumir
Farfalloso – Que habla con dificultad, tartamudeando
Farolero = Chafardero, chismoso
Fato = Olfato
Festear = Cortejar a una chica o un chico, noviazgo
Fetillero = Persona Delicada
Filandome = Mirándome
Finestra = Gineta
Fliter = Ave, pinzón
Florecido = Enmohecido
Fofa = Mustia, carne floja, cuando un fruto seco está vacío
Freidura = Freír los trozos de carne y embutido para conservar en aceite, carne en conserva
Fuchina = Escabullirse, desaparecer, "hacer fuchina"
Fulero = Falso, embustero, de mal vivir

(G)

Gairon = Que esta torcido
Galbána = Holgazanería, perrería
Galdufa = Peonza
Gallinaza = Estiércol de ave
Gallo = Parte del fruto, Gajo
Galluga = Fruto del Enebro
Galta = Pómulo
Gamella = Recipiente donde se ponía la comida a los cerdos
Gangallugo = Fruto del almez
Gangalluguero = Árbol del Almez
Gañolar = Quejarse
Garcho = Bizco
Garganchón = Garganta, todo el conducto de la tráquea
Gargüell = Garganta, faringe.
Garras = Aplicado como sinónimo de piernas
Garrear = Patalear, mover las piernas
Garreto = Huerto pequeño
Garrilargo = Muy alto, que tiene las piernas largas
Garrituerto = Que tiene las piernas torcidas
Gayato = Bastón, cayado
Golerias = Golosinas
Goloria = Alondra
Goludo = Persona golosa
Golver = Volver
Gomanilla = Muñeca, parte del brazo
Gomitar = Vomitar
Gonía = Agonía, ganas de vomitar
Gotarrada = Lluvia corta con gotas gordas
Gramon = Columna cervical
Grapau = Puñado de algo
Guaitar = Mirar
Guarán = llorón
Güeina = Boina
Gueno = Bueno
Gueña = Embutido cocido, hecho de las partes menos nobles de la matanza
Güero = Huevo que n o esta fecundado
Güerta = Huerta
Guina = Garduña
Guiñote = Juego de cartas
Guito = Que tira coces
Gulundrina = Golondrina
Gulundrino = Grano en el sobaco
Gumanilla = Muñeca
Gurila = Gorila
Gurrino = Ombligo
Gurrión = Gorrión
Gusa = Hambre
Gustar = probar
Gustoso = Sabroso

(H)

Ha volteau = Se ha caído dando la voltereta
Hacer de cuerpo = Defecar
Hacer tiestos = Romper algo
Haiga = Haya
Haubieses = Hubieses
Helicotero = Helicóptero
Hiciendo = Hacer, haciendo
Higa albarda = Buñuelo de higo seco
Hilvanar = Pasar el hilo por la aguja
Humacera = Humareda
Humero = Chimenea
Hurgar = Buscar algo, curiosear

(I)

Indizca = Persona que Hostiga y molesta a otra
Indizcar = Provocar, hostigar, irritar, hacer rabiar a alguien.
Ir movido = Estar Excitado

(J)

Jabalín = Jabalí
Jada = Azada
Jadilla = Azada pequeña
Jadrea = Hierva aromática, Ajedrea
Jamacuco = Desmayo, malestar repentino
Jarra = Embutido puesto en conserva
Jarsey = Jersey
Jasco = Seco, áspero al paladar
Jeme = Medida, la distancia entre el dedo índice y anular
Jemeca = Gemir, quejarse, lamentarse
Jeringa = Jeringuilla
Jerriz = Estiércol de los corderos
Jipar = Ojear, ver algo
Jopa = Vete de aquí

Jopar = Marcharse, largarse
Jornal = Extensión de tierra que podía labrar en un día un macho, lo que se cobra en un día de faena
Juncir = Uncir, atar los aparejos al macho
Juntar = Cerrar la puerta
Juto = Seco

(L)

La entrá = Encierro de vacas y toros
Laminar = Lamer
Laminero = Que le gustan mucho los dulces, persona pelota
Lamparón = Mancha en la ropa
Las vueltas = El cambio de una compra
Lebrillo = Recipiente de barro, de boca ancha, que se utilizaba para varias cosas
Linde = Límite, término o fin de algo
Llanda = Lata
Llanta = Comida
Lleterola = Grasa que envuelve los intestinos, la que se come es la de cordero
Llonganiza = Longaniza
Lloradera = Llanto imposible de contener
Llueca = Gallina que ya está incubando
Lluvido = Que ha llovido
Lo mesmo me da = Meda lo mismo
Locagafalta = Lo que haga falta
Lomo = La espalda
Lorzas = Pliegues ondulados en la carne gorda o en ropas
Los dineros = El dinero
Lubiano = Los Pulmones del cerdo
Luenganizas = Longanizas
Luminaria = Luz intensa y brillante
Luna = Cristal del armario

(M)

Ma = Me he, Me ha
Maburro = Me aburro
Machina = Maquina de sulfatar
Macho = Animal de carga y para el trabajo del campo, Mulo, hijo de caballo y burra o de asno y yegua, casi siempre estéril
Machorra = Hembra que no puede criar
Madero = Viga de madera, tronco pelado
Madrilla = Madrija un tipo de pez
Magra = Partes no grasientas de la canal del cerdo
Majo = Bonito, guapo
Mal carau = gesto de enfado, feo de cara
Malacatonero = Melocotonero árbol frutal
Malacatones = Melocotones
Malagana = Perrería, desgana
Malcriau = Mal educado, que se le consiente todo
Maleza = Catástrofe, daño ocasionado
Maleza = Desastre
Malicia = Rabia
Malismo = Malísimo, muy malo
Malmandau = Desobediente
Malparir = Abortar
Mandao = Recado
Mande = Dígame
Mandijo = Recado
Mandil = Delantal
Mangrana = Granada
Manifacero = Entrometido en lo que no le importa
Manubrio = Manivela
Manzanera = Manzano
Maña = Habilidad
Maquinar = Pensar
Mardano = Semental de cordero
Mare = Madre
Marieta = Insecto Mariquita
Marmól = Mármol
Masar = Amasar, hacer cemento
Mascar = Masticar
Mascarar = Manchar la cara con hollín o carbón
Mascarau = Sucio de Carbón
Masclo = Macho, macho de conejo
Masiau = Demasiado
Matacabra = Granizo pequeño
Matacán = Tipo de liebre grande
Mátalo = Matarlo
Matapuerco = Matanza del cerdo
Matraca = Instrumento de madera que se tocaba en vez de las campanas en Pascua, volver otra vez con lo mismo
Maular = Maullido del gato, maullar
Maulón = Llorón
Me da pena = Me molesta
Me paice = Me parece, creo
Meaus = Meadas
Meco = Ternero
Medianera = Pared de separación entre dos casas
Medíco = Médico
Melis = Madera de algunos pinos resinosos que resulta de muy larga duración
Melsa = Bazo
Melsa = Tranquilidad excesiva, pachorra
Melso = Persona tranquila para todo
Menester = Que es necesario
Menguar = Que disminuye
Menudo = Pequeño
Mermar = Que disminuye
Mesmo = Mismo
Mi hombre = Marido
Miajica = Poquito
Míalo = Míralo
Misino = Gato
Mismamente = Exactamente
Mistos = Cerillas
Mocha = Sin cuernos, sin punta
Mocho = Que carece de punta o de la debida terminación
Mocho = Astado al que le falta un cuerno
Modorra = Somnolencia, aturdimiento patológico del ganado lanar
Modorro = Atontado,
Mojete = Salsa de las comidas, para mojar con pan
Mojete = Salsa para mojar pan
Mojetero = polifacético, que le gusta probar hacer muchas cosas y variadas
Mojitear = Mojar pan
Mojón = Señal que se ponía en los caminos, montón de piedras que sirve para delimitar lindes.
Moladura = Hematoma
Molla = Carne, parte blanda del caracol
Mollera = Cabeza
Momos = Gestos con que se hace burla, festeo
Mondongo = Carne picada con especias, para la preparación del embutido
Mondonguilla = Albóndiga
Moniato = Tubérculo, boniato
Monserga = Sermón largo y pesado, repetitivo
Montar = Copular los animales
Monte = Bosque
Moñiga – Excremento, Boñiga
Moquero = Pañuelo
Moquita = Moco líquido continuo
Morca = Morcilla
Morca Blanca = Sobrasada
Morgonera = Tipo de Azada
Morral = Bolsa de cuero para llevar la comida los pastores
Morrandas =, Suciedad alrededor de los labios, que no está del todo limpio
Morrearse = Besarse en los labios
Morrera = Herpes labial
Morrocotudo = Formidable
Morrón = Pico, saliente en rocas

o montañas
Morros = Labios
Morrudo = Con suerte, estado de enfado
Morterá =En mucha cantidad
Mostoso = Pegajoso
Mostruo = Monstruo
Moza = Soltera
Mozo = Soltero
Mu = Muy
Muchismo = Muchísimo
Muda = Ropa interior
Mudarse = Ponerse a ropa de día de fiesta
Muelto = Molido
Muermo = Persona aburrida
Muesco = Bocado
Muir = Ordeñar
Muncho = Mucho
Murciagalo = Murciélago
Murria = Mala gana, desgana, pereza
Muscle = Hombro
Musclos = Mejillones

(N)

Na = Nada
Namas = Nada más
Napia = Nariz
Naranjero = Naranjo
Nebusquiar = Nevar sin mucha intensidad
Negror = Nubes oscuras de tormenta
Nina = Muñeca
No cal = No hace falta
No caldra = No hará falta.
No caldria = No haría falta
No calientes la parva = No metas más cizaña
No mas = Nada mas
No me hace gozo = No me apetece
No me vengas con romances = Que no me cuentes historias
Noguera = Nogal
Nombrada = Hecho sonado que se comenta
Nóvensanos = Recién casados
Nublo = Nublado
Nusotros = Nosotros
Ñispros = Nísperos
Ñudo = Nudo

(O)

Ojete = Ano
Olivera = Olivo
Olorar = Oler
Orear = Ventilar, secar un poco la carne antes de freírla para la jarra
Orillar = Labrar todo lo que se pueda las orillas, para aprovecharlo al máximo.
Oscurina = Mucha oscuridad, oscuridad formada por nubes negras
Ospa = Marcha rápido, Vete

(P)

Pa mi = Para mi
Pa tu = Para ti
Pabajo = Hacia abajo
Pachorra = Tranquilidad excesiva al hacer algo
Pagau = Satisfecho, pagado
Paice = Parece
Painarse = Peinarse
Paine = Peine
Pajáro = Pájaro
Pal = Para el
Palangana =Utensilio de porcelana para la limpieza personal
Palanganero = Mueble de madera para asearse, con espejo, palangana, jarra, y toalla
Palante = Hacia adelante
Palco = Cadafal
Pallorfa = Envoltura de la mazorca de maíz
Palurdo = Persona con muy pocos conocimientos
Pandero = Culo
Paniquesa = Comadreja
Panizo = Maíz
Pansas = Uvas pasas
Pansido = Seco, arrugado
Pántano = Pantano
Papelina = Cucurucho de papel
Papirroyo = Petirrojo (Ave)
Paraeta = Parada de mercado
Pararse quietos = Estaros quietos
Párate coto = Estar muy atento
Pardal = Jovenzuelo. Novato, inexperto, pájaro
Pardales = Pájaros
Pare = Padre
Parejo = Igualado, Parecido
Parentela = Familia
Parienta = La esposa
Parriba = Hacia arriba
Parte = Telediario
Pasarelas = Piedras puestas en el rio para cruzarlo sin mojarse
Pásia = Gripe u otra enfermedad
Pastizo = Pastel
Pataca = Patata
Pataquera = Patatera, planta de la patata
Patatús = Dar algún síncope
Patinar = Resbalar
Patras = Hacia atrás
Pedorreta = Lentisco
Pedregada = Pedrisco, granizo
Pedrusco = Piedra grande
Pegalosa = Planta que sus hojas se apegan, que se apega
Pegaloso = Pegajoso
Pegamin = Pegamento
Pegar un cuete = Hacer el amor
Péinalo = Peinarlo
Peirón = Monolito piedra, ubicado en la bifurcación de caminos, a la salida de los pueblos
Pejiguero = Meticuloso
Pelagatos = Persona sin posición social o económica
Pelarse = Cortarse el pelo
Pelejero = Persona que compraba las pieles por el pueblo
Peliblanco = Albino
Pelliza = Abrigo, ropa de abrigo
Pellorfa = Piel del Maíz
Pencar = Trabajar esforzadamente
Penco = Torpe, de poca valía
Peña = Piedra
Peñazo = Pedrada
Percatar = Apercibirse de algo, enterarse
Percatarse = Enterarse, fijarse bien
Perdigacho = Macho de la Perdiz
Perdigana = Cría de la perdiz
Perera = Peral
Perilla = Bombilla
Pernera = Camal del pantalón
Pernil = Jamón
Perras = Dinero
Perrero = Vago, tute juego de cartas
Péscalo = Pescarlo, cogerlo
Pescuezo = Cuello
Pestillo = Cierre de las puertas
Peucos = Calcetines de lana para dormir
Piazico = Trocito
Piazo = Trozo
Picaraza = Hurraca
Pichina = Órgano sexual masculino
Picoleta = Herramienta de hierro con dos caras, y mango de madera, que se utiliza para picar las paredes
Pijar = Orinar
Pilón = Palo de embolar los toros
Pincho = Persona vestida con sus mejores galas. Chulo, elegante
Pingo = Trasto, que no sirve, que no tiene valor
Píntalo = Pintarlo
Pior = Peor
Pispar = Quitar. Robar
Piston = Barrecha
Pito = Se emplea para animar a los chicos cuando se les manda algo (corre pito)

Pitral = Pecho femenino
Pizco = Pellizco
Pizia = Suerte
Plantero = Plantas jóvenes para replantar
Plastiquete = Plástico
Platáno = Plátano, autobús
Plegar = Recoger del suelo, terminar la jornada de trabajo, doblar
Pleitear = Discutir, reñir
Plenala = Llénala
Pleno = Lleno
Poblema = Problema
Pocho = Pálido, enfermo
Polla = Gallina, ave acuática
Polvacera = Polvareda, mucho polvo
Pomo = Ramillete que cuelga
Por lante = Por delante
Por tras – Por detrás
Porcatera = Lugar donde se criaba el cerdo para el engorde
Porchá = Ático encima de la casa
Porgar = Acción de cribar o seleccionar
Porgar = Purgar, cribar
Porros = Puerros
Portlan = Cemento
Pos = Pues
Postizas = Castañuelas
Pote = Bote
Poza = Pozo
Practicante = A.T.S. Auxiliar Técnico Sanitario
Prau = Prado
Preñá = Embarazada
Presquilla = Variedad de melocotón
Preto = Apretado
Prisco = Melocotón
Prou = Basta, bastante
Pruna = Ciruela
Prunera = Ciruelo, árbol
Pudrido = Podrido
Pulgueros = Calzoncillos largos
Pulput = Abubilla
Pulso = Sien
Puncha = Pincho clavado en la carne, que pincha, caña para los toros
Punchar = Pinchar
Puncharse – Pincharse, como una rueda
Pupa = Que le hace mal, herida
Purna = Chispa encendida
Purnas = Chispas que saltan del fuego encendidas
Puromoro = Regaliz negro
Pusiendo = Poniendo

(Q)

Quasi = Casi
Que calina = Que calor
Quiá = Expresión utilizada para llamar la atención
Quincalla = Joyas de poco valor, trastos viejos de metal
Quisiendo = Queriendo

(R)

Rabadilla = Final de la columna vertebral, cóccix
Rabioso = Enfadado
Rácano = Tacaño, que no se estira en las invitaciones
Ráiz = Raíz
Ramal = Corbata, cuerda que va al bocado del macho
Rampa = Calambre
Ramulla = Ramas de olivo cortadas
Rapapolvos = Echar una bronca
Rasa = por donde desagua la lluvia recogida del pueblo
Rascañazo = Rasguño
Rasero = Bajo techo, donde no da el aire
Raso = Lleno, completo, colmado, estar el cielo limpio de nubes
Raspa = Espina de pescado
Rata = Órgano sexual masculino, pene
Raudores - Es un arbusto, Coriaria myrtifolia
Rebaba = Aquello que sobresale de una madera o de un hierro
Rebollón = Seta, Lactarius deliciosus
Rebordonido = Borde, malicioso
Rebutido = Lleno hasta el límite
Rechistar = Quejarse
Recua = Cuadrilla de chicos o animales
Recular = Ir hacia atrás con un vehículo
Redolar = Caer dando vueltas
Redonda = Rotonda
Refunfuñar = Protestar suavemente
Regajo = Sección de rio cuando este se divide en varias mangas
Regalar = Derretir
Regalicia = Regaliz
Reglotar = Eructar
Reglote = Eructo
Regon = Dar un riego a la huerta
Remena = Menear con movimientos circulares
Remilgau = Escrupuloso
Remilgos = Escrúpulo excesivo que se manifiesta con gestos y ademanes
Remover = Agitar
Rempujón = Empujón
Remugador = Que se queja de todo
Remugar = Hablar entre dientes, quejarse
Renganchar = volver otra vez a la misma faena
Renuncio = Hacer trampas en un juego de cartas
Repantingau = Tumbado estando cómodo
Repentinau = Bien peinado
Replegar = Recoger
Rescaldo = Cuando estamos cerca del fuego, un calor tan intenso que falta poco para quemarnos
Reseco = Sediento
Responso = Reprimenda
Resuello = Respirar fuerte por cansancio
Retahíla = Fila grande, gran lista escrita, una palabra detrás de otra.
Retorcijón = Dolor intestinal, cólico
Retratista = Fotógrafo
Retrato = Fotografía
Retrete = Inodoro, váter
Revenir = Ablandar, reblandecer
Revés = Bofetón
Revordonido = Que no es de pura raza, que no se parece a los suyos
Ribazo = Muro que separa las huertas
Riglera = Fila, hilera
Ringlera = Hilera
Riñir = Reñir
Ripiazo = Pedrada
Ripio = Piedra
Ristra = Conjunto de embutidos enlazados con una cuerda
Robin – Oxido
Rocha = Pendiente o cuesta
Roldar = Dar una vuelta por el pueblo
Rolde = Circulo, grupo de gente haciendo corro hablando
Romana = Utensilio de hierro para pesar
Romangarse = Subirse los camales o las mangas
Romo = Que acaba en ángulo agudo, macho generado por el cruce de madre burra y padre caballo
Rosá = Escarcha
Rosigar = Comer, roer, apurar la carne hasta casi comerte el hueso, Hablar con disconformidad y entre dientes
Rovellao = Oxidado
Rovinau = Oxidado
Roya = Roja, pelirroja
Royo = Pelirrojo, color rojo
Rua = Bocadillo, Pan

Ruin = Malo, que tiene un sabor desagradable
Rujiar =Regar, mojar la calle antes de barrer
Rullo = De pelo rizado y corto
Rusiente = Candente, al rojo vivo
Rustir = Dorar, asar al horno

(S)

Sacar de la jarra = Sacar la carne de la olla para comer
Saido = Se ha ido
Sais = Seis
Salau = Gracioso, bien mandado
Samugazo = Golpe fuerte, violento
Saque = Se dice de la persona que come mucho
Sargantana = Lagartija
Sariote = Tipo de delantal de cuero que se le ponía al Borrego, para que no copule con las Borregas
Satélite = Individuo de mala catadura
Saya = Falda ancha utilizada antiguamente
Sazon = Humedad en el terreno, por causa de la lluvia
Se arrasa = Se despeja la tormenta
Se asemeja = Se parece
Se ma escurrido = Se me ha escapado de las manos
Seco = Delgado
Segur = Hacha grande
Segureta =Hacha pequeña
Semo = Sin jugo, casi seco
Semos = Somos
Sentate = Siéntate
Serón = Especie de alforja hecha de esparto
Sesera = Cerebro, inteligencia
Sesos = Cerebro
Seta = Órgano sexual femenino
Sienta = Toma asiento
Simiente = Semilla
Siplido = Silbido
Siplo = Silbo
Socarrado = Que se ha quemado
Sofoco = Disgusto
Soga = Cuerda
Solana – Cementerio, Lugar donde pega mucho el sol
Solfatadora = Maquina para sulfatar
Solfatar = Sulfatar
Solfato = Sulfato
Solventarlo = Solucionarlo
Somordo – Espeso, persona que parece que le ha comido la lengua el gato y que suele hacerlas por detrás aun pareciendo no haber roto un plato.
Sondormir = Dormitar, sueño ligero
Sonsacar = Sacar partido con gracia y astucia
Sonsegau = Remojado, regado varias veces
Sooooo = Voz para que pare el macho (mulo)
Sopapo = Bofetón
Soriar = Curiosear, cotillear
Soriero = Cotilla
Sorna = Ironía
Sostobar – Tocar mucho, menear con frecuencia, dejar reposar para que se empape
Subastau = Juego de cartas
Sucar = Mojar con el pan, que te ha tocado algo, bueno, o malo
Sujeto = Bien agarrado
Sunsida = Desprendimiento de tierra o muro, hundimiento de terreno
Supiendo = Sabiendo
Sus = Os

(T)

T'a = Te ha
Tabardo = Chaquetón
Taca = Mancha
Tacha = Clavo grande
Tajada = Porción de melón, borrachera
Tajo = Corte, estar en lugar de la faena
Tajudo = Tejón
Talega = Saco para trasportar grano, medida de capacidad
Talegazo = Caída
Tanganillo = palo que cuelga del cuello del perro, y le golpea las patas delanteras para que no pueda correr
Tardano = Que da la cosecha tarde, tardío
Tarquín = Cieno
Tarugo = Ignorante, Burro, parte leñosa de la mazorca
Taupo = Te levanto
Te recuerdas = Te acuerdas
Tecla = Persona quejumbrosa
Teda = Porción resinosa del tronco de pino, para encender el fuego, Tea, antorcha
Telele = Ataque
Tella = trozo de tiza o yeso
Templau = De buen ver, elegante
Tempranero = Madrugador, que da la cosecha pronto
Temprano = Que da la cosecha antes que en otro sitio
Tener barra = Ser un caradura
Tener buena encarnadura = Que le cicatrizan pronto las heridas
Tensa = Estira
Teñalaras = Telarañas
Tiarrón = persona grande y fuerte.
Tie = Tiene
Tiento = Cuidado, con atención
Tiquismiquis = Quisquilloso
Tirau = Muy barato
Tiro = Red de pesca, para el rio
Tirria = Ojeriza, manía
Tito = Pavo
Tiznao = Manchado con el carbón de las brasas
Tizón = Carbón, madera quemada
To Tieso = Todo recto
Toballa = Toalla
Tocadura = Herida de las caballerías debido al roce de los aperos
Tocon = Porción del tronco de un árbol
Toldia = Todo el día
Toliaga = Aliaga
Topetar = Dar o encontrar con alguien en el camino
Toquitiar = Manosear
Torda negra = Mirlo
Torres = Nubes altas que señalan tormenta
Torroz = Trozo de tierra compactada
Tozolada = Golpe en la cabeza
Tozudo = Terco, obstinado
Tragar = Comer
Tráime = Tráeme
Traite = Tráete
Tramuzos = Altramuces
Transparenta = Trasparenta
Trapacero = torpe, que todo lo hace mal
Trapazas = Torpe, poco mañoso
Trasponer = Irse de ese sitio
Trasvalsar = Trasvasar
Traza = Maneras, modales
Tremolar = Tiritar, estremecerse del frio, temblar
Tremolines = Escalofríos
Trena = Trenza
Trenilla = cuerda trenzada de esparto
Trenta = Treinta
Triar = Elegir, separar el ganado, cortarse la leche
Trifulca = pelea entre muchos.
Trillau = Muy pisado
Triparriba = Boca arriba
Tripero = Comilón, si es gratis mejor
Tristor = Sentimiento, tristeza
Troná = Tormenta con truenos
Tronau = Loco
Troncho = tronco de algunas

verduras como la coliflor
Tronzador = sierra de dos manos, para cortar arboles
Tuerto = Torcido
Tufau = Enfadado
Tufo= Olor fuerte y molesto
Turcazo = Paloma Torcaz
Turmel = Tobillo
Turrar = Asar, quemar
Túvieramos = Tuviésemos

(U)

Ubierto = Que está abierto
Ubres = Tetas
Ubrido = Abierto
Ubrir = Abrir
Ujero = Agujero
Ularita = Uralita
Ulor = Olor
Ulora = Huele
Ulorar = Oler
Una miaja = Un poco
Unflar – Hinchar
Urejas = Orejas
Uspar = Marchar deprisa, aun sin ganas
Uspen = Marchar deprisa, aun sin ganas
Uxigeno = Oxigeno

(V)

Vácio = Vacío
Vainte = Veinte
Valdao = Muy cansado por un gran esfuerzo
Valsear = Bailar
Vaqueta = Tipo de Caracol
Varazo = Golpe con una vara
Vegilar = Vigilar
Velas = Mocos colgando
Ventanico = Pequeña ventana en una misma ventana
Ventano = Ventana
Vente con mi = Vente conmigo
Ventolera = Que hace mucho viento
Verdin = Alga del rio
Vereno = Veneno
Veros = Marcharos, iros
Veste = Vete
Vez = Turno para regar. Tener la vez
Vidre = Cristal
Vigueta = Viga de hormigón y hierro
Voceras = Vociferador, hablar gritando
Voltealo = Dale la vuelta
Voltear = Tocar las campanas
Vora = Orilla del rio
Vorera = Orilla
Vucear = Chillar
Vueltas = Techo de una habitación formada por maderos y cañizos rebozado de yeso

(Y)

Ya se lo mascaba = Ya se lo pensaba
Yemas = Variedad de ciruela
Yemero = Lugar donde se deposita el estiércol
Yemo = Estiércol
Yerba = Hierba

(Z)

Zabucarse = Zambullirse o meterse de cabeza
Zagal = Niño
Zagala = Niña
Zamarro = Persona o animal grande
Zampar = Comer
Zancada = Paso largo
Zancanilla = Zancadilla
Zángano = Holgazán
Zapo = Sapo
Zaramugo = Jaramugo, peces pequeños que se utilizaban de cebo para pescar Truchas
Zarandear = Empujar y mover con fuerza, repetidamente
Zarpa = Mano
Zarpear = Manotear, meter las manos
Zeica = Acequia
Zeiqueta = Acequia pequeña
Zompo = Torpe, Lento
Zopenco = Torpe
Zoqueta = Protección de madera que usaban los segadores para protegerse la mano de posibles cortes con la hoz
Zoquete = Cabezón, de poca comprensión, inculto, lento en el aprendizaje
Zorrojar = Mover
Zueca = Parte baja del tronco de un árbol
Zumbar = Pegar, golpear
Zuro = Flotador para pescar, corcho
Zurriago = Látigo rustico hecho de un palo y un trozo de piel
Zurrón = Bolsa con diferentes compartimentos que utilizaban los cazadores

Que paséis unas buenas fiestas, colaborando con la comisión.

José Antonio Galiana Torres.

La verdad y la mentiraa

Existen personas que no pueden ir por la vida, sin pronunciar mentiras y mucho más grave aún, cuando no pasan ni horas, sin plasmar éstas fechorías y blasfemia, haciendo creer que son verdades..

Con el tiempo éstas acarrean problemas, que arrastran en la rutina diaria y que les incomoda en su vida, un comportamiento inaudito en su forma de hablar, que nace con naturalidad y les ataña por naturaleza, en esos momentos en los que se encuentran envueltos en una placentera tranquilidad.

Lo suelen hacer sin pensar en las consecuencias, que puede acarrear dicha mentira, pero si no molesta ni perjudica a nade, se suele pasar de sus inconvenientes, ya que en ocasiones no vale la pena distorsionar más el dilema.

Es muy difícil pasar por el transcurso de la vida, sin pronunciar una mentira aunque sea pequeña, pero no es imposible.

Nos encontramos en muchas ocasiones, expuestos al digno problema, de desconocer totalmente el significado correcto, de está afirmación y para algunos negligencia y en la cuál, son muchísimas las personas que se cierran a favor, de sus imaginaciones y de esta noble afirmación.

Con el producto de éstas, puedes conseguir muchas cosas, pero también puedes ocasionar muchos problemas o disgustos.

Por eso se ha de ir con la verdad siempre y enterrar para siempre, la mentira o como algunos la denominan medias verdades.

Alfredo

Platos para celiacos

Rollitos de primavera

Ingredientes para cuatro personas
Para la masa de los rollitos
-Harina beiker 100 gr.
-Aceite de oliva 1 cucharadita.
-Agua 100 gr.
-Sal 1 pizca.
Para el engrudo
-Harina Beiker.
-Agua.
Para freir
-½ litro de aceite de girasol.
Para el relleno
-Zanahoria rallada 1.
-Col china rallada 100 gr.
-Brotes de soja 50 gr.
-Gambas peladas y picadas 100 gr.
-Gulas sin gluten 75 gr.
-Sal.
-Jengibre molido 1 pizca.
-Aceite de oliva 100 gr.
Preparación
Para la masa
Triturar la harina con el agua y agregar un poco de sal y aceite de oliva.
Calentar una sartén a fuego suave y, cuando tome temperatura.
Pintar la base con una brocha mojada con la masa.
Cuajar por ambas caras sin que tome color y retirar.
Para el relleno:
Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego muy fuerte y dorar, en primer lugar, la zanahoria, después las gulas, seguidamente las gambas, la col china, los brotes y aderezar con sal y con jengibre molido.
Dejar enfriar fuera del fuego a temperatura ambiente.
Los rollitos:
Mezclar la harina y el agua hasta obtener una pasta espesa.
Estirar la masa de los rollitos.
Cuadrar y añadir relleno en la parte superior.
Pintar los laterales, dar una vuelta a la masa para cubrir el relleno y pintar el resto de la masa y de nuevo los laterales.
Cerrar los laterales pegando la masa por los extremos al centro y envolver el resto de la masa.
La fritura
Calentar el aceite a fuego medio y dorar los rollitos por ambas caras.
Servir los rollitos en una bandeja y acompañarlos con un poco de salsa agridulce.
Sobre la salsa agridulce
Para elaborar la salsa agridulce, es necesario triturar piña en almíbar con su jugo hasta obtener 200 gr.
Añadir 100 gr de kétchup,
2 cucharadas de vinagre de manzana,
arroz
1 cucharada de miel.
Todo se lleva a ebullición y se sirve.

Pizza prosciutto

Ingredientes para cuatro personas
Para la masa de la pizza:
-240 gr de harina Beiker o harina Schär panificable mix b o proceli.
-75 gr de leche.
-75 gr de agua.
-25 gr de aceite de oliva.
-½ cucharada de azúcar.
-½ cucharada de sal.
-10 gr de levadura prensada.
Para los ingredientes de la pizza:
-150 gr de jamón cocido.
-215 gr de mozzarella.
-6 tomates maduros.
-1 dl de aceite de oliva.
-½ cucharadita de orégano.
-Sal.
-Azúcar.
Preparación
Para los ingredientes de la pizza
Cortar el jamón en cuadrados grandes.
Rallar el queso mozzarella.
Pelar y rallar o picar los tomates.
Para la masa
Mezclar los líquidos en un bol, agregar la harina y la levadura y mezclar hasta conseguir una masa homogénea
Nota
Mezclar hasta conseguir una masa suave, lisa y homogénea.
Recomendamos hacer la masa el día anterior o dos días antes y guardarla en la nevera, de esta forma quedara más suelta y más sabrosa.
Para el tomate
Calentar un decilitro de aceite en una sartén y sofreír el tomate triturado hasta obtener una salsa muy espesa (poner a punto de azúcar y sal).
En caso de quedar muy liquida, poner la salsa en un escurridor.
Para la pizza
Estirar la masa (sobre papel sulfurizado o siliconado) colocarla sobre una rejilla de horno y poner en primer lugar el tomate frito, después aderezar con el orégano, seguidamente añadir un poco de queso rallado y finalmente repartir de forma ornamental los cuadrados de jamón cocido por encima y enriquecer la pizza con un poco más de queso rallado.
Meter la pizza en el horno (precalentado a 250ºC o en su defecto a la máxima temperatura) sin la placa en primer lugar, solamente con el papel en el suelo del horno.
De esta forma se creara la zapata de la pizza y quedará perfecta.
Cocinar tres minutos y pasar entonces la pizza a la placa y colocarla en la parte superior para que se tuesten los ingredientes (aproximadamente unos cinco minutos).
Seguidamente retirar la pizza del molde y servir

Noviembre

Mes de Noviembre
empiezas con los santos,
acordándote de los fallecidos
seres queridos
no están con nosotros,
recordados por todos.

A cementerios visitas
flores ofrecidas
adornando a las tumbas,
velas encendidas
oraciones repetidas
por los vivos recitadas
culturales tradiciones,
todos los años repetidas.

Fiestas populares
divertidas y grandes
en torno a los muertos
día de los difuntos
de todos los santos
en un mundo de vivos.

Con San Andrés terminas,
fue el primer apóstol,
en una cruz torturado
cruz en forma de aspa.

El noveno mes fuiste
del calendario romano
de hay tu nombre
pero los trasladaron
al penúltimo mes
en nuestro calendario.

Eres el penúltimo
mes de otoño,
arboles desnudos
alfombras de hojas
el suelo cubriendo
por el suelo tiradas
el frío esperando,
días muy cortos
noches frías y largas
primeras heladas
nieves por los altos
picos blancos.

En medio del mes
el veranillo de San Martín,
el verano recordando
corto pero intenso
de protagonista el calor.

Ultimas cosechas
recolecciones tardías,
tiempo de siembra
cosechas futuras
para el nuevo año
un ciclo empezando.

Chimeneas encendidas
en lluviosos días,
lecturas entretenidas
tardes apasionadas
al amor del fuego
pasando los minutos
aventuras leyendo.

Angel Manuel García Álvarez

La Tierra

El planeta tierra
del sistema solar
con su hija la luna
y su padre el sol,
en el gran firmamento
que lo envuelve todo.

Se ven las estrellas
en la gran lejanía,
sin faltar a la cita,
en las noches claras
siempre contempladas
por científicos estudiadas.

Sol por el día
el ambiente calienta,
sus rayos de calor
la vida dando
a los seres vivos
para todos necesario.

Por la noche luna
con tus cuatro etapas,
diferentes todas ellas,
durando siete días
ciclos completando
creciendo y menguando
la llena de vampiros
de leyendas y cuentos
de viejas culturas
y la nueva oculta.

Todo en armonía
sintonía celestial
fuerzas cósmicas
todo en convivencia.

Siempre en movimiento
alrededor del sol
sin parar nunca
dando vueltas
el año completando
sin querer queriendo.

Tierra y agua
muerte y vida,
grandes elementos
en la tierra repartidos.

Mares y océanos
lagunas y lagos
elemento liquido
para la vida necesario.

Diferentes especies
animales y peces
la tierra habitando
espacios colonizando
adaptadas al medio
todas conviviendo.

Diferentes etapas
desde la antigüedad
hasta nuestros días
siempre evolucionando
avanzando y retrocediendo
en constante movimiento
grandes o pequeños ciclos
todos ellos necesarios.

Especies nuevas
evolucionando otras,
extiguiendose algunas
es el ritmo de vida
totalmente natural.

La ley del fuerte
el fuerte sobrevive
el débil muere
al medio adaptándose
para poder sobrevivir
por la vida luchando.

Angel Manuel García Álvarez

Desde los celtas con amor

¡Sin duda alguna, las palabras, tienen su propio valor, significado, causas y consecuencias!

Ellas son parte de nuestro peregrinar por el presente y el pasado, y probablemente, varias, intenten perpetuarse y/o sobrevivir en un futuro incierto, enfrentando el temor a desaparecer, tras el telón de una Lengua Muerta.

Pero mientras tanto… ellas, ¡se regocijan en la vida! Son dinámicas, cambiantes, y evolucionan a través del tiempo como sus parlantes, los seres humanos.

Y ese es el caso de los vocablos que, sobrevivieron a nuestros antepasados que vivieron en los campos, atravesaron mares, escalaron montañas, construyeron caminos, castillos y han llegado a convertirse en ¡tan habituales! que hemos olvidado de donde provienen, como, por ejemplo, los de origen celta.

Ese pueblo que viene fascinando a los europeos desde el Romanticismo.

Por eso, si compartes esa fascinación por el lugar donde sus descendientes viven, Eire (Irlanda), o tan solo curiosidad, quizás desees aprender algo de ellos sin que una Irish mama te susurre junto al fuego del hogar, el misterio de una noche de lluvia, de runas, druidas, la leyenda de Cuchulain o los versos de James Joyce, Bram Stoker, Becket o Wilde.

Seguramente, varias de las palabras que a continuación se citan (o que ella hubiera citado), han sido utilizadas no solo por uno, sino por varios de nuestros lectores, ya que, en la Historia de la Lengua Española, existen varios préstamos celtas, como, por ejemplo: aliso, berro, garza, puerco, vasallo, busto, baranda, tarugo, estancar, tranzar, manteca, betún, camisa, caro, salmón, liga, taladro, salmo, braga, carpintero, virar, fíbulas, etc.

¿Son ellos los únicos vestigios que delatan nuestro pasado celta?

De hecho, no. Ya que varias palabras han evolucionado y las utilizamos en nuestra cotidianidad, sin darnos cuenta que, provienen del idioma hablado por los celtas de la Península Ibérica y alrededores.

Pueblos que, atravesaron el Atlántico y llevaron su cultura hasta las costas Argentinas y al cabo del fin del mundo, donde grandes hogueras se levantaban en sus costas, sobre todo en Febrero en la víspera del Imbolc, consagrado a la diosa Brígida.

Y aunque este escrito es un pequeño esbozo, pueden ahondar en la lectura del origen de estas lenguas indoeuropeas y su diseminación en el mundo, sus rasgos lingüísticos diferenciadores, detalles de fonética y más curiosidades.

Y hasta quizás, un día, cruzar el Mar Irlandés , visitar el final del arcoíris, la Calzada de los Gigantes Finn y Bennandoner o los Acantilados de Moher.

Según varios estudios, algunos vocablos celtas fueron «absorbidos» por el latín de los romanos, quizás porque el objeto o los objetos a nombrar eran invenciones celtas, o era muy difícil sustituirlos con su homónimo latino como por ejemplo la palabra : caldero.

De esa forma, quedaron "adheridas" y podemos descubrirlas hasta en las historias de amor de Tristán e Isolda vigentes en la Literatura .

¡Cuántas veces!, muchos habrán ido a un bar y pedido : "¡una cerveza para el camino! como lo hacía Molly Malón en las cercanías del puerto.

"Ambas palabras (cerveza, camino), de origen celta, como las presentes en la siguiente oración: "En el páramo, un gancho cuelga de un abedul donde hay una colmena, mientras un toro con bríos observa debajo de un brezo."

De hecho, los llamados celtíberos, por los autores romanos, habitaron buena parte del actual Aragón, y más concretamente la zona del Moncayo, el Valle del Río Jalón, el Valle Alto del Ebro y buena parte del medio, llegando incluso hasta casi las puertas de Salduie, el poblado íbero sobre el que más tarde se fundó la Zaragoza romana.

¡Cuántos léxicos se escuchan hoy en Aragón, por solo citar un lugar!

Pues la misma palabra "Aragón" puede ser que tenga que ver con el celtíbero, lengua celta que, como muchas otras en Europa y Asia, proceden de una misma raíz lingüística: la indoeuropea.

Así se dice que ,"Aragón", era el vocablo utilizado para "aguas".

De hecho, un documento perteneciente al archivo del monasterio de San Juan de la Peña y fechado en el año 828 d.C. es el más antiguo conocido, en el que aparece la palabra "Aragón".

Fecha importante también para Eire, en la que los monjes celtas escribieron el Libro de Kells para preservar los Santos Evangelios; y que actualmente se encuentran en el Trinity Collage en el corazón de Dublín.

Hoy, el término "celta", se utiliza para describir a la gente, las culturas y lenguas de muchos grupos étnicos que se sabe se han establecido en Gran Bretaña e Irlanda donde Brian Boru reinó en el siglo X, razón por la que tantos lugares históricos, lleven su nombre.

Seguramente, desde la Esmeralda, habrán oído hablar también, de las leyendas de los Niños Cisnes, del Leprechaun, el anillo de Claddagh, las hadas y los distintos clanes y nombres que han aparecido tanto en Juego de Tronos.

Tienes un e-mail, Post data: Te amo, Titanic y otras películas.

Pero todo eso, quedará para el próximo encuentro, cuando se encienda la fogata y alrededor de "Esta Tierra", reine: la Poesía, las Leyendas, la Literatura y la Palabra.

Por Ada Noemí Zagaglia.

Ada Noemí Zagaglia

Escritora argentina e italiana.
Poeta, correctora profesional, profesora de lengua española e inglesa, traductora literaria, científica y técnica, artista plástica, embajadora cultural de poetas y escritores del Mercosur en Irlanda, Embajadora de la Rima Jotabé designada por la Orden Real de Literatura Española, representante del Instituto Naional Browniano de San Nicolás, perteneciente a la Armada Argentina. Ha escrito 22 libros, publicado en centenares de antologías, en diarios y revistas mundiales y expuesto en galerías. Ha recibido premios nacionales e internacionales por su labor cultural y social trabajando con niños y adolescentes en situación de riesgo.
Embajadora de Paz en Roma. Entre sus premios se destacan: Mujeres en Acción y La Cruz de la Orden de los Caballeros del Santo Sepulcro.

Irlanda.

Ni siquiera el céfiro, osó silbar.
Una ola de mutismo
penetró las tierras celtas.
"Nadie ha salido de sus moradas".
¡No hay fuegos de artificio ,
ni vikingos, ni contiendas, nada!
El Patrono de Irlanda, San Patricio,
nos miró con ternura desde lejos
y con su báculo en alto nos bendijo.
No hay ornamentos,
solo flores con barbijos…
No hay carrozas,
¡no hay gentío!
Ni arlequines o duendes,
¡ni príncipes, ni doncellas
con zapatos y gorros verdes!
El Río Liffey y los Montes Wicklow
escoltaron a la lluvia.
La lunela no salió,
los celajes enmudecieron
¡y gimen las estrellas!
Una fecha sin abrazos , baladas o gaitas.
Hoy el corazón se hermanó al dolor del cosmos.
No hubo ficción pactada,
cadenas, llamados,
¡ni convocantes o convocados!
Pero en cada lumbrera de ángeles no alados,
hubo una candelilla encendida
y una plegaria sentida,
¡por cada uno de nuestros hermanos!

Escrito el 17 de marzo de 2020. Todas las celebraciones del Patrono de Irlanda se suspendieron y ese día se declaró la Emergencia Mundial por el SARS Covid 19.

Por Ada Noemí Zagaglia

La protagonista

Me gustaría
que me llevaras
a tu cuarto
cuando caiga la luna.

Sus rayos oscuros
transparentes,
levitando sobre la cama,
las sabanas,
su textura,
una copa de vino silente
aroma de uva, simiente,
derramando ojeras.
y un viento del oeste
¡cubriendo mi piel hoguera!

Aguardando una respuesta
interminable, insondable,
¡tangible se volvía la espera!

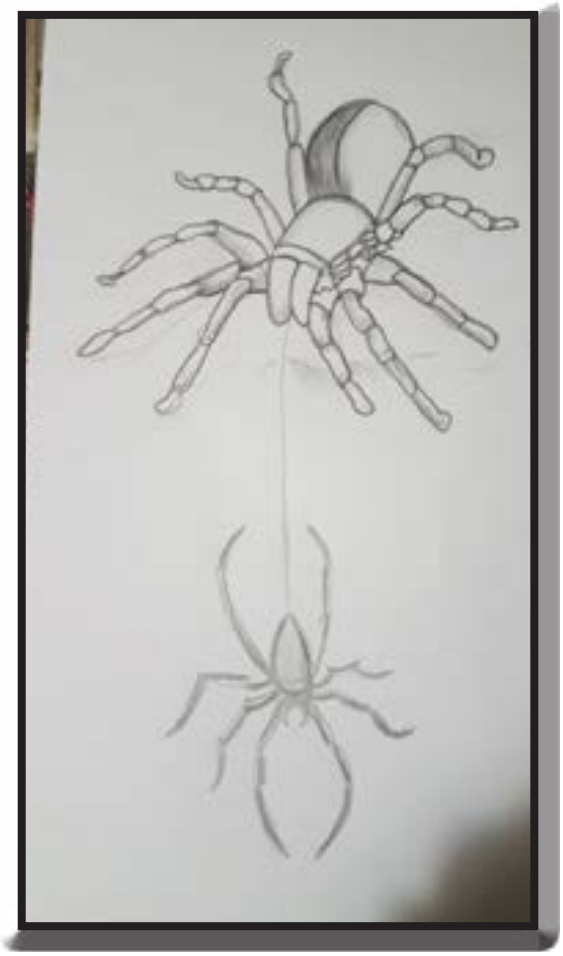
"Me gustaría que me llevaras
junto a tu cuerpo",
dijo el libro a la mesa,
"porque el frío acecha
sin tus latidos o tu mirada,
¿recorriendo mi figura esbelta!.

"Porque me faltan tus manos
sosteniéndome cerca,
y mi boca en tu boca de almizcle
se vuelve vacía y sin tu beso,
poesía sedienta".

El libro volvió a sus manos
y ella volvió a ser,
la protagonista
de sus letras.

Por Ada Noemí Zagaglia

Pinturas de José Antonio Magallón



Pinturas de José Antonio Luengo Magallón.