



Revista Cultural, Científica y de Divulgación del
Mundo Rural en España



Año I, nº 1 -- SAT Agrovega -- Diciembre 2017



Un viaje al pueblo... ¡Con la mascota!
Las setas: los mejores frutos de
nuestros campos

Tu alojamiento rural donde el confort y el mejor descanso van unidos,
www.duquesadelaconquista.com y www.abadiadelmarques.com



Revista Cultural, Científica y de Divulgación del Mundo Rural en España

Edita: SAT AGROVEGA

Director: Francisco Javier Jiménez Canales

DL: AV 95-2017

ISSN: 2531-193X

contacto@turismoruraldeladaja.com

www.turismoruraldeladaja.com

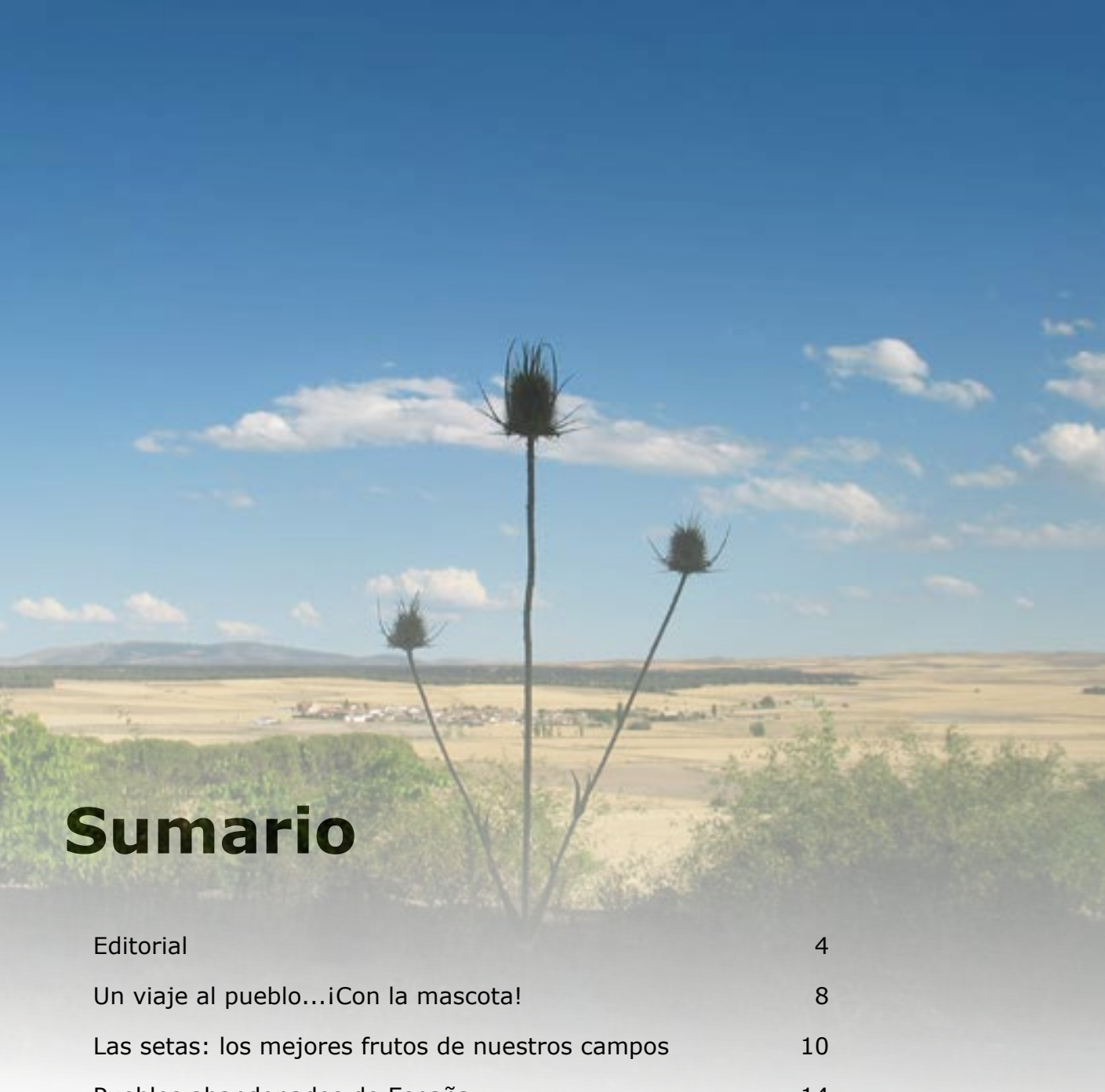
Consejo de redacción: Junta Directiva de SAT Agrovega

Maquetación: Mónica Lamela Colmenar

Precio del ejemplar: 10 euros

Periodicidad: 4 números al año

Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta edición, diríjase a CEDRO



Sumario

Editorial	4
Un viaje al pueblo...¡Con la mascota!	8
Las setas: los mejores frutos de nuestros campos	10
Pueblos abandonados de España	14
La mejor forma de vivir	24
Maldita burocracia	28
Viajar para conocernos a nosotros mismos	32
Sentarse al fresco	36
Ahora llueve menos	40
Relatos del pueblo a la ciudad	42
¡El mejor pueblo de España para hacer turismo rural!	44
Tralarín, tralarín	48
Recetas tradicionales	50



Editorial

Querido lector:

Os presentamos esta nueva revista fundamentada en la España rural, en nuestros pueblos, en los mas pequeños, para contribuir a que no caigan en el olvido y que estén presentes en nuestra sociedad, reivindicando su razón de ser, el potencial que tienen al ser considerado por muchos como el mejor sitio donde vivir, dejando atrás las grandes ciudades, las urbes impersonales.

Nuestros pequeños pueblos son la esencia de la España rural, el origen de la variedad de nuestro país, el que da sentido a una España diferente y que tiene en su tierra una riquísima gama de variedades etnológicas, culturales y geográficamente diversas, pintando a sus pobladores con el mas pintoresco colorido, sin que ningún otro país del entorno nos pueda igualar.

Los pueblos de España significan para nosotros y así lo vamos a reflejar en esta revista, el germen de nuestro país, el origen de cómo somos y porqué tenemos estas características, unas veces distintas y otras tan iguales.

La piel de toro está configurada por estos pequeños núcleos rurales que son el origen de nuestra España desde los primeros asentamientos, pues a nadie se le escapa que donde había una tierra capaz de dar de comer a sus moradores, allí se asentaba un núcleo de población formado por unas pocas familias. Esto fue así desde la Reconquista y antes. Pero ahora sufrimos en algunas regiones de España, el abandono y la despoblación, porque vivir de la tierra es duro, cuesta trabajo, esfuerzo y sacrificio y muchas veces todo este ímpetu no es compensado. Sin embargo, las ciudades no pueden vivir sin el aporte de los pueblos.

España ha sido tradicionalmente agrícola y ganadera y la industrialización se ha nutrido de la riqueza de los campos, de los pueblos, también de la mano de obra rural muy acostumbrada a trabajar duro, a sacrificarse y a sufrir en su cuerpo las calamidades del trabajo y por supuesto las inclemencias de las temperaturas. No ha encontrado la industria mejor recurso humano, ni mano de obra mas eficaz, que la que procedía del mundo rural, curtida de los trabajos agrícolas y ganaderos y capaz de hacer los enormes sacrificios que cualquier industria requería.

Así, durante todas las épocas de la historia y desde que llegó la industrialización y el bienestar urbano, nuestros pueblos han sido robados de la principal virtud que tenían: sus gentes, su juventud, sus manos expertas y la capacidad de sus mujeres para sacar los trabajos adelante.

4

Las ciudades han crecido exponencialmente y han conseguido poblarse de servicios que hacían muy fácil la vida a sus residentes, tanto en el aspecto social como el cultural y cualquier otro.

Nuestros pueblos se quedaban siempre retrasados, marginados y sus pobladores han sido tratados como esos hombres rústicos, rudos, duros de mollera e incapaces de entender la vida como creían entenderla los urbanos.

Ese hombre del campo, despreciado por los de ciudad, poco respetado y objeto de chanza por su simpleza, era todas las veces mas sabio y experto en las materias que conocía que quien tenía enfrente.

Nuestros pueblos hoy siguen sufriendo la marginación y el olvido de su sociedad: la industria no invierte en ellos, la cultura pasa de largo, las escuelas se cierran por la despoblación infantil, las residencias de ancianos, como solución improvisada para esas escuelas que se cierran, tienen unos costes inasequibles para ser asumidas por unas rentas, la de los ciudadanos de los pueblos, que no disponen de suficiente poder adquisitivo.

Pequeños pueblos de España están condenados a morir tras la agonía a la que les somete esta sociedad, que solo les da oxígeno cuando los fines de semana vienen a descansar y a tomar aire aquellos que viven estresados, hacinados en la ciudad, sometidos a la polución y contaminación de la atmósfera, del ruido de sus calles que se cuele en las celdas que son sus viviendas y en su olfato que se resisten a respirar todo cuanto es capaz de producir enfermedades y menoscabos físicos que aquí tenemos como principal bagaje de nuestra salud.

No solo la industria da la espalda a los pequeños pueblos, también la sociedad, que no es capaz de hacer pensar a los políticos dirigentes, cómo y de qué manera se pueden revalorizar estos espacios desde el punto de vista cívico, cuando en la ciudad sobran centros culturales, modernos teatros climatizados, bibliotecas cada tres pasos y hasta comedores sociales para los mas desfavorecidos.

¿Y en los pueblos qué? Destinados al olvido y marginada como siempre esta España rural, a la que aquí queremos dar voz y desde la que vamos a ser pequeños altavoces que digan al mundo, desde esta plataforma escrita en papel y también, como no, apoyada en internet aun sabiendo que tampoco internet es igual para todos y a nuestros pueblos no se les ha concedido el don de tener una navegación rápida y digna, de tener una fibra óptica de la que se presume en las urbes por las grandes compañías maltratadoras de los entornos rurales, a los que no les importa que tengan sombra en la cobertura de los móviles, ni facilidades en el manejo de la red de redes, no vaya a ser que surja de estos pequeños núcleos rurales, alguna mente tan privilegiada como estas que se producen aquí, capaces de convertir la sustancia de la tierra en alimento y les evacúen de sus poltronas, enviándoles al lugar que merecen y propinándoles un castigo en vida, por no haber sabido equiparar a todos los españoles como iguales.

No solo es constitutivo de delito diferenciar a unos hombres de otros, en relación al lugar donde habitan, discriminándolos con el trato social y la falta de medios técnicos e infraestructuras, que ciegan a los pueblos de internet y de cobertura en los móviles, sino que son amparados por los gobiernos consentidores, que en ningún modo permiten y obligan a disfrutar en nuestros pueblos de unas tarifas mas bajas por recibir una peor calidad en un mismo producto, excusándose en la edad de los residentes, la cantidad de terminales que les puedan aportar beneficio y el coste de la inversión de sus infraestructuras.

Recordemos cuando el franquismo quería llevar el teléfono y la televisión a todos los pueblos y exigía un mínimo de aparatos para justificar la inversión estatal, recordemos también cómo solucionaron esa problemática, avanzando en la tecnología y premiando con prima el proceso de equiparación en parte de los pueblos a las ciudades.

Recordemos ahora que se ha hecho por nuestros pueblos en esta época democrática, donde los políticos proclaman que todos somos iguales, con los mismos derechos y no son capaces de ver que la España rural no tiene esos mismos derechos que la España urbana, porque las empresas que operan bajo licencia estatal, no son obligadas a cumplir con esta misma igualdad y para ello, sus directivos, han sabido jugar muy bien el papel de cobijar como empleados a aquellos que fueron amigos en sus respectivas parcelas de gobierno.

No nos puede quitar nadie el derecho al pataleo, por esos vamos a contar desde aquí, lo buenos que son nuestros pueblos, lo que tenemos mejor que las ciudades, y vamos a presumir de nuestra estupenda calidad de vida, de lo

maravillosa que es nuestra naturaleza, a la que defendemos y no permitiremos nunca que se la ensucie o deteriore.

No sé si conseguiremos mucho o poco, si sabremos decir cada tres meses la verdad y la realidad de los asuntos que tratamos, pero sí que vamos a ejercer la libertad de estar en la calle, en la pantalla de tu ordenador, o en el móvil si nos dejáis la puerta abierta para entrar en vuestras casas y en vuestros corazones.

Mundo Rural nace para dar publicidad y difusión a nuestros pueblos, en el rigor científico de que lo que decimos será siempre la verdad, auspiciada por el conocimiento y la experiencia que nos dan las voces y plumas de nuestros colaboradores, que libremente se expresarán cada trimestre en este medio de comunicación.

Con la esperanza y el deseo de que esta revista sea de su agrado, invitamos al lector a que se sumerja en estas páginas que hablan de la realidad de España y que se comprometen a no venderse ni a vulnerar las limpias conciencias de quienes, con la intención de mejorar y hacer una España mas grata, se ponen a escribir en Mundo Rural.

Francisco Javier Jiménez Canales

Vega de Santa Maria (Ávila), 31 de diciembre de 2017





Un viaje al pueblo... ¡Con la mascota!

Muchos alojamientos rurales ya admiten mascotas

• **Francisco Javier Jiménez Canales**

Cuando nos planteamos salir de vacaciones o escaparnos un fin de semana, al destino más atractivo que nos podemos imaginar, que es uno de los más de ocho mil pueblos que hay en España, nos preguntamos: ¿Qué hacemos con el perro?

Pues la respuesta ahora es fácil. Elegiremos uno de los hoteles o casas rurales que admiten mascotas. Así podremos vivir nuestra maravillosa experiencia con nuestras mascotas y acostumbrarlas a estas nuevas rutinas, aprovechando para educarlos como si se tratara de uno más de nosotros.

Afortunadamente cada vez hay más alojamientos que admiten mascotas. Antiguamente viajar con el perro era una tarea muy difícil pues los propietarios de hoteles y posadas, lo prohibían, pues pensaban que viajar con un perro y hospedarse con él, sobre todo si era de gran tamaño, tenía cuando menos el riesgo de que destrozaría el mobiliario o el ajuar. No permitían al perro en la habitación y como mucho facilitaban un espacio en la casa lejos de las habitaciones donde las mascotas pasaban la noche.

No ocurre así ahora y esa práctica cada vez es más rara, pues los propietarios sí permiten que la mascota no abandone a su dueño. Los nuevos establecimientos que ahora se dedican a alojar a los turistas que visitan nuestros pueblos, se encuentran con esta disyuntiva

y en los casos de la casa rural Duquesa de la Conquista (desde 2012) y la Abadía del Marqués (2017) que sirven como ejemplo, las mascotas son bienvenidas, conscientes como

Abadía del Marqués, inaugurada en 2017



son de que los perros cuentan como uno más de la familia y en todo este tiempo de funcionamiento no sólo no han tenido ninguna experiencia negativa, sino que la estancia de las mascotas han aportado mejores **r e n d i m i e n t o s** económicos dado que sus dueños asumen gustosos los costos del alojamiento.

Los propietarios de las mascotas quieren a estas para disfrutas de ellas y les agrada su compañía, prefiriendo viajar con ellas a dejarlas en manos de otros.

Viajar al pueblo con los perros, tiene que llevar una preparación previa que pasa por las previsiones de los dueños de analizar las normas que tiene el alojamiento con relación a las mascotas. Unas veces la admisión de ellas está condicionada a espacios comunes que han definido como los lugares donde pueden moverse o si se pueden quedar solos en la habitación. Pueden también exigir la cartilla actualizada de vacunación o excluir algunas razas y tamaños. Lo más extremos en cuando exigen que los dueños de las mascotas deben llevar un seguro de responsabilidad civil, aunque lo más normal es cobrar un suplemento diario o por estancia por animal. Esto hace que los dueños de las mascotas estén obligados a conocer estas normas particulares de cada establecimiento antes de hacer firme la decisión de viajar, para no llevarse sorpresas una vez allí.

Sabemos que en hoteles los alojamientos con mascotas son más restrictivos, más permisivos en las casas rurales, casi lo mismo en los apartamentos, dejando absoluta permisibilidad en los campings.

Ocurre que en los camping, la normativa obliga a que las mascotas estén siempre atadas debido a la cercanía de los acampados y controladas en cada momento.

En las casas rurales, la normativa es más permisiva, siendo esta la mejor elección para



Casa rural Duquesa de la Conquista, inaugurada en 2012

viajar al pueblo con las mascotas, primero por que al alquilar la casa entera, la presencia de perros, gatos u otras, no presentan problemas para ninguno de los inquilinos, pues al alquilarse completa, todos ellos se conocen y ya saben de la convivencia con los animales. También suelen estar aisladas y sin vecinos que molesten, por lo que los aullidos, ladridos o manifestaciones de las mascotas, no molestan a extraños.

Además suelen contar con espacios grandes donde la mascota corre por el jardín de la entrada, sin peligro por la cerca y con un espacio muy adaptable a lo que necesitan nuestros amigos de compañía.

No hay razón para dejar la mascota a otros y que la cuiden durante tus vacaciones. El viaje al pueblo con tu familia y entre ellas vuestra mascota, es algo recomendable y que no tiene excusa para no hacerlo.

Lo único que debemos tener presente es que los únicos responsables de las mascotas y de sus actuaciones, son sus dueños.

Las setas: los mejores frutos de nuestros campos

A la búsqueda del tesoro

• **Javier Jiménez**

Muchos pueblos tienen en sus términos municipales guardado un tesoro. Estacionalmente florece y todos miramos allí, donde está guardado y donde queremos encontrarlo. Por eso vamos a buscarlo. ¡Vamos a buscar el tesoro! ¡Vamos a buscar setas!

Es con la llegada del otoño y con las primeras lluvias, cuando las setas aparecen en el campo muchas personas se dirigen a los bosques, pinares y paramos en busca del ansiado tesoro. Para ellos hay que estar preparados y tener alguna preparación para saber distinguir las setas comestibles, para conocerlas y desechar aquellas que son peligrosas, dañinas e incluso mortales, pues este tesoro, como todos los míticos tesoros

de la literatura y de nuestras vidas, tiene sus peligros.

Es preciso entonces que cuando vayamos a coger setas, tengamos la seguridad de conocerlas sin ninguna duda, tanto sabiendo identificar las especies comestibles, como cortando sólo las que estén en buen estado. Si no las conocemos, estamos corriendo un riesgo al consumirlas.

Noviembre es el mes de las setas en Castilla y León



Algunas setas presentan características que pueden cambiar con las circunstancias meteorológicas, modificando su aspecto general, el estado de sus láminas, la piel o su color, si esa temporada ha llovido mucho o poco. Hay que tener en cuenta que estos cambios debidos a la diversidad climática de cada zona, dan variedades en las especies que se contabilizan en cerca de 35.000 especies y variedades en toda España.

Cómo evitar intoxicaciones

Conocer las especies de setas que vamos a recolectar y luego consumir, lleva implícito desechar las historietas y chascarrillos que se han venido contando a lo largo de la historia, relacionadas con la gastronomía, la mitología y el trato medioambiental.

Los mejores consejos pasan por seguir la opinión de un experto y que nos sirva de guía si tenemos dudas sobre las diferentes especies de setas. Tendremos en cuenta que no debe consumirse nunca una seta sobre la que no tengamos seguridad, pues puede ocurrir que sólo la probemos una vez:

1.- Mirando al cielo y observando nuestros alrededores, rechazaremos para recoger setas, aquellos parajes que estén cercanos a fábricas, polígonos industriales, centros de tratamiento de todo tipo de residuos, vertidos y demás, ni las que estén cerca de carreteras donde han transitado muchos coches con vertidos de CO₂, ni en los jardines urbanos. Todo eso puede contaminar los hongos con la impregnación de sustancias químicas o metales pesados.

2.- No cogeremos nunca las setas que recojan mucho agua o estén heladas, ofreciendo un aspecto poco firme o gelatinoso.

3.- En el campo, no vale buscar setas y cortarlas depositándolas en bolsas de plástico. Es aconsejable llevar cestas de mimbre que permitan caer al suelo, después de cortadas, las esporas que esconden en sus láminas y son necesarias para su germinación y proliferación, si bien, las buenas prácticas ya hablan de cómo cortar el tallo con navaja, dejando en el suelo la parte de la raíz y sacudiendo el capuchón para librar esas esporas.



Las setas son unos de los más preciados manjares de nuestros campos.

4.- Hay que consumir las setas cortadas al poco tiempo de ser recolectadas y no vale posponer su ingesta pues se descomponen muy rápidamente y dejan de aportarnos sus mejores características y virtudes.

5.- Hay setas que son mortales si se consumen crudas y se recomienda siempre cocinarlas previamente. A veces es mejor cocerlas.

6.- La digestión de las setas es dura y aunque no se trate de setas venenosas que nos puedan intoxicar, si se puede dar el caso de que tengamos una indigestión si tomamos sin moderación unos platos del exquisito manjar. La Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria (ACSA) advierte de que el exquisito *Boletus edulis*, consumido en grandes cantidades, es tóxico.

Si hemos consumido setas y nos parece sospechar que padecemos alguna intoxicación, de las que se manifiestan entre la media hora y tres horas después de ser ingeridas, debemos acudir al hospital de inmediato y a ser probable que aportemos una muestra de lo consumido para poder ser analizado en el laboratorio y facilitar que se encuentre la solución a nuestro problema con mayor facilidad. Hay que tener en cuenta que la premura es vital y reaccionar a tiempo puede salvar vidas.

No hay remedios caseros para una intoxicación de setas, más allá de un lavado de estómago dirigido por un facultativo y apoyado por los mejores profesionales sanitarios. No existen pruebas caseras

Sin remedios caseros

La tradición oral, transmitida de padres a hijos, hablan de pruebas de cocina para saber si las setas son comestibles o no. Todos hemos oído que cocinando con las setas una cucharilla, si esta se vuelve negra, si se ennegrece, las setas están malas y alguna hay venenosa. Pues bien, la toxicidad de algunas especies, como la *Amanita muscaria*, *Panaeolus*, *Coprinus atramentarius*, *Clitocybe rivulosa*, *Paxillus involutus* o *Cortinarius orellanus*, entre otras, es bien conocida, pero en otras especies no está tan clara.

Para saber cuál es la seta no comestible o tóxica hay algunas reglas infalibles, pero algunas de las permitidas, se asemejan a las más venenosas,

por lo que hay que saber muy bien que es lo que estamos consumiendo. Sirva de ejemplo la *amanita phalloides*, una de las setas más tóxicas, cuyo aspecto es semejante a una seta comestible.

Las guías que se elaboran sobre las setas, no siempre son correctas o es difícil identificar las del dibujo con la recogida, por lo que debemos desechar las dudosas y curarnos en salud. Sólo es recomendable consumir aquellas que se conozcan como comestibles.

Recoger setas está cada año más de moda



También hemos oído, como remedio casero que colocando una patata cortada por la mitad en la cesta, si se vuelve negra es que son tóxicas. Otras veces es un ajo, una cucharilla de plata.... Son falsas creencias como desmiente la Agencia Catalana que nos advierte de que todas estas pruebas carecen de fundamento científico. La plata se ennegrece a causa de los componentes sulfurados de algunas especies. La amanita phalloides, por ejemplo, no tiene este componente y, por tanto, no ennegrece el ajo o la plata, pero es mortal como ninguna.

Otras veces se nos ha contado que las setas que consumen los animales del bosque son comestibles, si para ellos son buenas, no son malas para el ser humano. Esto no es así, pues ciertos animales pueden consumirlas y no les afecta, como los caracoles, y los animales si saben si son buenas o malas para ellos.

Algunas personas dicen que para eliminar la toxicidad, es preciso cocer los hongos con vinagre y sal, pero esto es determinante, dado que la cocción así, no afecta a las toxinas venenosas que puedan tener las setas, como tampoco lo es que el sabor o el olor, sean muestra de que sean o no tóxicas.

Si hemos oído que la toxicidad de la seta se muestra con el contacto o al ser cortada o tocada, también estaremos ante otro bulo. No es cierto.

Se comenta que si las setas crecen en el tronco del árbol son comestibles y eso tampoco es real, ni que si crecen apiñadas son comestibles... no hay nada que determine, más allá de que seamos expertos conocedores micológicos, cuál es la seta buena de la mala.



Un aspecto fundamental que debe tener presente el buscador de setas es el respeto por el medio natural.

gastronómico que se ofrece desde nuestros pueblos, donde ancianos y jóvenes aprendices conocen los secretos de la micología y su criterio es muy certero y bueno el consejo.

Los campos de España, los que rodean a nuestros pueblos, nos ofrecen este producto en otoño para deleite de nuestros paladares como destino final, pero no olvidemos que el hecho de ir al campo a recoger setas, implica una actividad muy buena, pues nos hace salir de casa, vestir con indumentaria adecuada, hacer el viaje, pasear el campo, contemplar unos paisajes maravillosos, respirar aire puro y vivir la campiña como gentes verdaderamente responsables y capacitadas para realizar esta actividad, al respetar las normas cívicas y el medioambiente, la naturaleza con su flora y fauna y quedar empapados de la esencia del campo que es sin duda la génesis del mundo rural que es aquí lo que más nos interesa.

Producto del campo

No cojamos, después de leer este artículo, miedo a las setas. Es un rico manjar que nos proporciona el campo, un exquisito recurso

Pueblos abandonados de España

¿Por qué se despueblan los pueblos?

- MR

En la actualidad, en las primeras decenas del siglo XXI, estamos viendo como nuestros pueblos sufren un mal común, el de la despoblación.

Hoy son varios miles de municipios españoles los que sufren problemas de despoblación, unos 4.000 y 1.840 pequeñas localidades, ya están consideradas en riesgo de extinción.

Esta situación se está considerando en muchas instancias como un problema de Estado, calificado así en la cumbre de presidentes autonómicos.

La marcha de los jóvenes de los pueblos, junto con el progresivo envejecimiento y la falta de oportunidades, son señaladas como las principales causas de la despoblación.

La realidad es que la España rural se vacía y la consecuencia es que sus pueblos sufren problemas graves de falta de habitantes y buena parte de estos pueblos son calificados como "espacios rurales en riesgo de despoblación irreversible". Esto nos lleva al análisis de la situación a afrontar cuáles son las principales causas de la despoblación y las posibilidades de solucionarlas.

Un estudio señala después de se analizado minuciosamente que el 60% de los municipios españoles tenía a 1 de enero de 2016 menos de



1.001 habitantes. Estos ocupaban el 40% de la superficie y apenas concentraban el 3,1% de la población. Los contundentes datos han sido extraídos del estudio 'La sostenibilidad demográfica de la España vacía', publicado días por Joaquín Recaño, investigador del Centro de estudios demográficos de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB).

Afirmamos entonces que más de 4.000 municipios españoles sufren problemas de despoblación y han experimentado una pérdida importante de habitantes en los últimos años. Además hay que poner el acento en que hay 1.840 localidades que ya están consideradas como espacios rurales en riesgo

Miles de pueblos españoles sufren problemas graves de falta de habitantes

de despoblación irreversible, abocados hacia la extinción.

Son estos pueblos los que cuentan con unas características extremas, pues tienen 110 habitantes de promedio y densidades de población muy bajas experimentando 4,3 habitantes por km² y el máximo envejecimiento, con edades medias próximas a los 60 años. Estas localidades ya están consideradas como espacios rurales en riesgo de despoblación irreversible.

Geográficamente ubicamos este problema en las zonas de las dos Castillas, seguidas de Aragón, Asturias, Galicia, Extremadura, Rioja, Andalucía, sur de Navarra y norte de Valencia, donde es más palpable este fenómeno de la España vacía y que precisan ayudas, poniendo esta situación en conocimiento de los responsables de la cumbre de presidentes autonómicos.

El Instituto Nacional de Estadística, confirma además el futuro negro de estas regiones. España perderá más de medio millón de habitantes en los próximos 15 años y, nada más y nada menos que el 73% de ellos será en estas comunidades. Las políticas de ayuda, que son urgentes, no se han puesto en marcha todavía, no son visibles para la población, no se despiertan las ilusiones entre los jóvenes del mundo rural.

Las causas

Este asunto hay que analizarle conociendo las principales causas que agudizan el problema de la despoblación rural en España. Volvemos al trabajo de Joaquín Recaño, en su investigación, explica que el proceso de despoblación es el resultado de la interacción de diferentes fenómenos demográficos. Principalmente, apunta a la emigración de jóvenes en busca de oportunidades laborales y educativas en las ciudades. Una situación que se agrava por la mayor emigración de las mujeres, que supone un fuerte desequilibrio entre sexos en numerosas zonas rurales.

Por su parte el catedrático de economía aplicada de la Universidad de Valladolid, José Luis Rojo, coincide en que las causas de la





Las actividades agrarias son la base de la sociedad rural, de su economía y de su cultura

despoblación son básicamente culturales y de desarrollo, donde inciden fuertemente la disminución de la natalidad y el progresivo envejecimiento de la población residente. "Si a eso se une la necesidad de la población española de residir en ciudades de mayor tamaño y urbanización en busca de oportunidades, el vaciamiento de los pequeños núcleos rurales estará servido", explica el académico.

La emigración de jóvenes, el progresivo envejecimiento y la merma de oportunidades figuran entre las principales causas

Por su parte también, Alberto Pordomingo, delegado de la Asociación contra la despoblación y co-fundador de Apadrinaunolivo.org, añade más causas como la tendencia al abandono de las actividades agrícolas, ganaderas y agroalimentarias, también las

políticas en contra de lo rural y a favor de las grandes ciudades y la minusvaloración de las áreas rurales en contraposición con las áreas urbanas.

Por si fuera poco, Arturo Zarzuela, alcalde de Castillejo del Romeral, un pueblo de la Alcarria conquense, muy azotado por la despoblación y el envejecimiento, incide también en la falta de oportunidades en el medio rural y apunta a la escasez de transportes públicos que lleguen a estos municipios o a la deficitaria oferta sanitaria, educativa, etc., muy centrada en los grandes espacios, pero desatenta con las pequeñas poblaciones.

Unos y otros han puesto el dedo en la llaga, detectando que las zonas rurales se encuentran inmersas en un círculo vicioso: la falta de actividad económica suficiente en los pueblos, unida a la oferta de empleo de las ciudades que ha generado una emigración

¿Por que se despueblan los pueblos?

masiva y ha descapitalizado de capital humano a los pueblos. "Consecuentemente se perdieron servicios y siguió descendiendo la actividad económica, y así sucesivamente hasta la completa desaparición", explica Luís Muñoz, director de la Oficina de Programas UE de la Diputación de Teruel, la provincia con la densidad de población más baja de España.

¿Qué hacer?

Una de las propuestas para encontrar la solución al problema es organizar la ruralidad en núcleos viables, y contar con población joven y formada, que hoy día está llamando a puertas.

Es preciso tener en cuenta que aunque muchos creen que la despoblación es un fenómeno irreversible, que conduce a perder tiempo y energías, los defensores del medio rural aseguran que todavía hay forma de salvar a estas zonas rurales, que definen como fábricas de elementos imprescindibles para la vida, como el agua, la calidad del aire, las energías limpias y los alimentos. Estas posibilidades están ahí, en contra de lo que

ofrecen las ciudades y que hay destacar como el punto fuerte de nuestros pueblos: salud, tranquilidad, paz y determinación directa en el contacto con la naturaleza y el reencuentro con el ser humano.

Para José Luis Rojo, una actitud positiva y ordenada en el terreno de la migración, junto con la mejora en la Ordenación del territorio, apunta a la solución adecuada. "Organizar la ruralidad en núcleos viables, y contar con población joven y formada, que hoy día está llamando a puertas, es la solución a la despoblación y al envejecimiento. Esto debe combinarse con una adecuación del tejido productivo a una población activa envejecida, que favorezca los trabajos menos penosos, en beneficio de la actividad intelectual e innovadora. Una mejor financiación de la educación resulta en este sentido imprescindible", explica el catedrático.

En la misma línea, para la Asociación contra la despoblación es fundamental el apoyo a las ideas de emprendimiento en el mundo rural. "Hay que potenciar la agricultura y ganadería responsable, sostenible. Potenciar la industria agroalimentaria de calidad", que son la base del sustento de estos municipios, indican.

Otro de los pilares básicos del mundo rural ha sido la ganadería



Otra voz, la de Arturo Zarzuela, añade otras medidas contra la despoblación como la de simplificar los trámites administrativos para favorecer la apertura de negocios y microempresas públicas o privadas, mejorar las infraestructuras de comunicación y transporte o fomentar el teletrabajo, favoreciendo un modo de vida alternativo a la aglomeración urbana, entre otras.

Para no convertir esto en un problema crónico, hay que orientar la solución y trabajar en la política de cohesión por parte de las regiones para afrontar el cambio demográfico y desde luego, incidir en la necesidad de hacer inversiones en las zonas despobladas, haciendo que, mediante ayudas, se estudien y apliquen medidas que permitan fijar a la población, proporcionando facilidades en las inversiones para que crezca el empleo y, en definitiva, se promueva la igualdad de oportunidades a la que todos tenemos derecho.

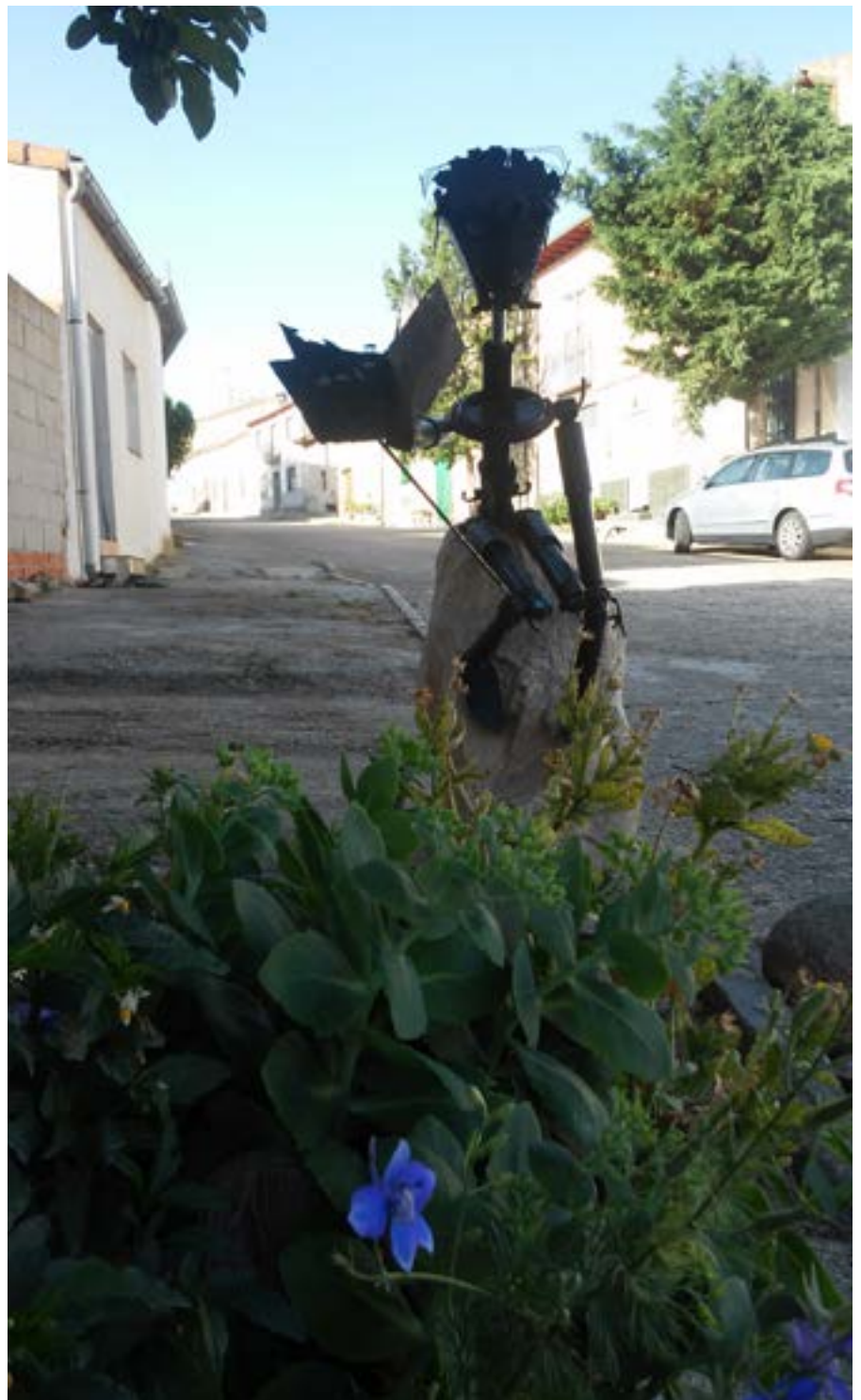
Las soluciones

Hace años, pocos, propusimos a un cargo político, el Presidente de la Diputación de Ávila, en una rueda de prensa que hablaba sobre la mujer rural, que pensara en la posibilidad de crear una especie de agencia inmobiliaria donde se pudiera valorar, poner precio y dueño a tantos inmuebles abandonados en nuestros pueblos y en tantas ruinas que afean las calles. Dotadas de precio, se podían poner a la venta a las gentes de las ciudades que no tienen pueblo y que quieren venir a disfrutar de nuestro campo. Se trataba de cesar a la vez en las intenciones de crear urbanizaciones y casas en medio de pinares y encinares, a la vera de ríos y pantanos, haciendo nacer colonias a costa de agredir a la naturaleza de cortar árboles y arrancar al campo, de partir la naturaleza con caminos y

carreteras, con líneas eléctricas y pozos de nueva construcción donde antes no había, dejando abandonadas las calles urbanizadas de nuestros pueblos pequeños, sus canalizaciones de agua, sin transformadores eléctricos, que ya están al ser infraestructuras creadas para nuestros pueblos y que no haría falta agredir al medio ambiente para modernizarlos.

Liberar el precio del campo, del suelo rústico, controlando la oferta de suelo en nuestros

Hay que buscar soluciones para evitar la despoblación del mundo rural





La subsistencia de los pueblos pasa por asentar la población de niños y jóvenes

municipios con precios tasados cercanos a la realidad en un mercado libre y sin permitir abusos de los propietarios que, a la vez, se les obligue a tener sus propiedades en las pequeñas localidades en perfecto estado de revista sin consentir ni una sola ruina, igual que ocurre en las ciudades.

Esta "agencia" pondría en contacto a los vendedores y compradores, con plazos de construcción definido y reglado, como se hace en los polígonos industriales con el suelo parcelado, que tanto se ha subvencionado y donde la administración ha invertido.

El suelo rural, en muchos casos en ruina, con innumerables propietarios sin ubicar ni definir, nietos o biznietos de un abuelo que dejó su casa, su corral, su ruina en definitiva, sin herederos definidos y que la ley permite

y colabora dejando todo en un estado de pasividad que el tiempo se encarga en convertir en polvo, en nada.

Esa es una solución: llenar el pueblo de visitantes de fin de semana, de vacaciones y luego definitivamente de gente que quiera buscar sus oportunidades en el pueblo, donde las ventajas deben ser igual que las de las ciudades y en ello les va el compromiso y la obligación a nuestros representantes políticos que deben ponerse a trabajar en beneficio de nuestros pueblos y sus gentes.

Pueblos abandonados de España

Una excursión por diez pueblos abandonados

- MR

Abordamos el problema de la despoblación desde punto de vista más pintoresco, trayendo a esta nuestra Revista que es la del lector, la estampa más fascinante. Damos un paseo por la España que despierta curiosidad vista desde los ojos de los aventureros que encuentran en estos pueblos abandonados un motivo de interés.

Paseamos por diez pueblos abandonados hace mucho tiempo, hoy en día despiertan fascinación a todos los que buscan misterio y aventuras. Las migraciones del pueblo a la ciudad fueron la principal razón del abandono de estas villas que en su tiempo estuvieron llenas de vida. Otros, como Belchite, son el vivo recuerdo de los estragos de nuestra Guerra Civil.

Una excursión obligada para quien tiene inquietudes y busca nuevas sensaciones. No desperdicie el lector la oportunidad de organizar una excursión y quedará impresionado de estos lugares.

1.- Granadilla, provincia de Cáceres: Este pueblo completamente amurallado fue fundado en el siglo IX por los árabes. En los años sesenta al hacerse la presa de Gabriel y Galán el pueblo fue expropiado, se inundaron los campos y quedó rodeado por las aguas.

Ahora ofrece una imagen de abandono y belleza, se conserva el esqueleto del pueblo, la muralla y el pantano rodea Granadilla. Actualmente es un museo donde el visitante debe dirigir la visita y conocer el modo de vida

A la izquierda Granadilla en la provincia de Cáceres y a la derecha Escó, en Zaragoza



de aquellas gentes, descubriendo de qué vivían y como transcurría su día a día.

2.- Escó, en Zaragoza: El pueblo de Escó es la historia de una expropiación en la década de los sesenta. El objetivo fue construir el embalse de Yesa. Se puede encontrar restos celtas y romanos y durante la Edad Media su castillo fue un importante enclave estratégico. El poder de la civilización contra la historia, dejar paso al progreso olvidándose de que otros hombres habitaros esas zonas y vivieron de ellas.

Destaca la iglesia románica de San Miguel y la ermita de Nuestra Señora de las Viñas. Es preciso conocerlo de cerca y apreciar su riqueza tanto cultural como histórica.

3.- Os Teixois, en Asturias: Aquí el turismo se adueña de lo que antes supuso vivencia y convivencia. Es una pequeña y encantadora aldea deshabitada rodeada de verdes y salvajes paisajes, montes, riachuelos, senderos con encanto y caminos rurales que se ofrecen a la estancia y paso por este pueblo.

El pasado ha sido rescatado poniendo en valor este lugar que ha sido convertido en un conjunto etnográfico al albergar maquinaria hidráulica antigua que hoy en día sigue funcionando.

4.- Umbralejo, provincia de Guadalajara: Está ubicada al pie del Pico Ocejón en medio de un bosque de pinos silvestres. En 1971 se expropió y desde 1984 está integrado en el Programa de Recuperación de Pueblos Abandonados. Se ha habilitado para campamentos de verano, y es visitable. Las setenta casas que lo forman han sido rehabilitadas y se puede visitar su museo al aire libre.

5.- Sancti Petri, en Cadiz: Se trata de una isla cuyos habitantes abandonaron en los años setenta. Su historia se remonta hasta la época fenicia. Las leyendas dicen que los restos de Hércules reposan en un santuario conocido como Templo de Hércules Gaditano. El Castillo de Sancti Petri es el principal atractivo de la isla.

Construido entre el siglo XVI y el siglo XVIII, fue un baluarte defensivo contra los ataques de piratas. Recomendable contemplar su impresionante puesta de sol y las playas vírgenes a las que se puede acceder cerca. Parte del patrimonio se rehabilitó en 2011 y actualmente se organizan visitas guiadas al castillo.



De arriba a abajo: Os Teixios en Asturias, Umbralejo en Guadalajara y Sancti Petri en Cádiz

6.- Cortiguera, provincia de Burgos: Se trata de un bello pueblo de estilo medieval situado al lado del cañón del Ebro, en un paisaje espectacular. Se abandonó totalmente en 1965. Sus ruinas datan de los siglos XVI, XVII y XVIII. La Iglesia del siglo XVII, cuenta con dos



recorrido hasta el pueblo es muy recomendable para los amantes de excursionismo, desde el pueblo se pueden apreciar unas buenas vistas del monte Gallicant y del pantano de Siurana.

De izquierda a derecha y de arriba a abajo: Cortiguera, Belchite, Fresno de Torote, Urbicain y Gallicant

capillas góticas con restos de pinturas y ha sido invadida por la vegetación.

7.- Belchite, en Zaragoza: Sus ruinas son parte del patrimonio histórico español. En agosto de 1937 seegó la vida a más 5.000 personas durante la Guerra Civil. No se puede visitar sin guía. Hay hueco: se organizan al año más de 10.000 visitas. Actualmente el pueblo en ruinas sirve como escenario de películas y documentales ya que nunca se reconstruyó para dejar intactas las huellas de la Guerra Civil.



Belchite viejo también ha sido un centro de peregrinación para investigadores de lo paranormal de todo el mundo. Las ruinas de los conventos de San Rafael y San Agustín, la inquietante torre del reloj, el viejo cementerio, la iglesia de San Martín... motivaciones, las de la mente inquieta ante lo desconocido que nos debe acercar a este curioso sitio.



8.- Fresno de Torote, provincia de Madrid: Este pueblo estaba habitado por jornaleros que trabajaban en el campo, ni las casas ni la tierra les pertenecía. Quedó abandonado durante los años 60 cuando sus habitantes empezaron a mudarse a Madrid en busca de una vida mejor. La mayoría de las casas del pueblo están en estado de ruina, es más, algunas están hasta apuntaladas para que no se caigan. No se aprovecha bien el lugar al no haberle sacado la esencia que sin duda tiene.



9.- Urbicain, en Navarra: Era un pueblo pequeño pero sus casas muestran la riqueza de la gente que lo habitó. Aún están en muy buen estado y es que hasta 2004 vivía allí una pareja de ancianos. Invita a disfrutar de una naturaleza exuberante, robles centenarios, encinas, quejigos y pinos silvestres.



10.- Gallicant, provincia de Tarragona: Es uno de los pueblos más antiguos del Priorat, hay edificaciones datadas del año 1729. Fue abandonado en los años 50 y se encuentra completamente en ruinas. El



APARTAMENTOS RURALES

ABADÍA DEL MARQUÉS



Travesía Ginebra nº1 - Vega de Santa María (Ávila)

Tfno: 639 218 601

www.abadiadelmarques.com

"Para el mejor descanso"



La mejor forma de vivir

El campo es...

- **Francisco Javier Jiménez Canales**

El campo es vida, es decir, hacer ejercicio con la mente, percibiendo sensaciones que nos entran por los sentidos: la vista que nos permite contemplar paisajes espléndidos; el olfato que nos da olores puros, agradables y reales; el tacto que no permite tocar hasta la brisa del aire que nos acaricia; el oído que nos transmite sonidos claros, los que producen las criaturas del campo y los agente atmosféricos; el gusto que nos permite disfrutar los frutos que cada estación nos regala la madre naturaleza y que pueden sorprender a cualquiera.

Un paseo por el campo es el ejercicio mas sano para el cerebro, para fomentar nuestra inteligencia, aflorar nuestra sensibilidad y sobre todo, dejar escapar los males que nos trae el estrés de la ciudad con las consiguientes enfermedades, de las cuales muchas de ellas aún no se han descubierto porque miedo dan las que si conocemos relacionadas con la contaminación, la polución, las prisas, los agobios del trabajo y las tareas cotidianas, la falta de sueño y de descanso y por supuesto, la



manía de llevar la vida que llevamos, llena de prisas e inconvenientes, que no nos permiten desarrollarnos como seres humanos sanos de cuerpo y mente.

En el paseo por el campo, dejo a mis espaldas el pueblo y mis pasos se conducen por un camino de dos carriles, con una línea verde en medio que parece ser trazada por la propia madre naturaleza, que la puebla de hierbas y seres vivos de carácter vegetal, pura celulosa que hace real cualquier línea sobre un plano. Veo a izquierda y derecha tierras de labor, sembradas por los agricultores y pastadas por los ganados, que han hecho del campo su medio de vida y su hábitat preferencial.

Paseo respirando un aire limpio y oxigenado, que acaricia la boca y los pulmones y que limpia el cuerpo de humos y polución que acumulé de la ciudad. Oigo el trino de los pájaros y un zumbido melodioso del viento entre las ramas de zarzas, jaras, encinas y unos pinos que aparacen por aquí. Hay mas adelante una cerca de piedras, donde la lluvia ha pintado en la cara norte diferentes tonos de verde del musgo que las habita. En una ladera que queda a izquierda o derecha veo el damero de tierras de labor, unas de color marrón de la tierra labrada, otras verdes de los cereales que apuntan al nacer, aquellas amarillas del pasto seco del pasado año. Todos los tonos de grises, todos porque la paleta del pintor de la naturaleza ha mezclado perfectamente todos

No hay nada mejor para sentirse vivo que un paseo por el campo: relaja nuestros sentidos, tonifica nuestras piernas y hace que nos sintamos mejor



los colores. Huele a limpio y este olor que percibo viene de cada planta, de cada piedra, de cada rincón o curva del camino, que me lleva a descubrir un horizonte que tapa al sol cuando se va a descansar.

¡Aquella encina tiene bellotas! Y ese fruto dulce de ese árbol mediterráneo aparece por doquier, como dándonos a entender que ella es la dueña del campo, la encina, el árbol que es capaz de darnos fruto para comer, madera para que formemos el mango de las hachas que pueden talarla y para que construyamos muebles para el confort de nuestras casas, hojas perennes que darán calor en nuestros hogares y ese color verde fuerte que viste los campos de llamativos lunares, entre los diversos tonos de los colores de nuestro hábitat.

Dice la encina que la dejen, que ella sabrá nacer, crecer y llenar los campos de vida vegetal. Que la dejen terreno sin roturar y tiempo para hacerse grande, que será capaz de vivir doscientos o quinientos años, para dar ejemplo a olmos, hayas, pinos y cualquier otra especie arbórea que la quiera acompañar.

Dice la encina que es la dueña de España y que a todos los quiere y en todos los pueblos quiere estar. Dice, y la oigo desde mi paseo por el campo, que su belleza es para nosotros, para todos los que paseando la queramos contemplar, la admiremos y la amemos.

Me lleva mi paseo a la orilla de un río, que se surte de algunas fuentes cauce arriba, de la nieve derretida de las montañas, y de los vertidos, ojalá depurados de las ciudades. Trae el río un murmullo de las cosquillas que hace el agua a las piedras, a las raíces de los árboles de ribera y de los pequeños saltos que va dando en el recorrido de su cauce. No hace falta agudizar el oído para escuchar ese murmullo, se percibe claro en la vista y se adivina su deseo: déjame transcurrir mi recorrido en paz, no me contamines, no me ensucies, que tengo que dar alimento a mis peces y mis crustáceos, que yo mantengo para tu beneficio.





parque, a un zoológico, o a un espacio de aventuras que creamos artificialmente, para los habitantes de las ciudades. Y nuestros ríos, como nuestro campo en general, necesitan de nosotros para que les dejemos en paz y que no abusemos de nuestro poder, de usar y poner todo a nuestro servicio sin escrúpulos.

Los animales del campo, las aves, el río con sus peces y esa encina, nos piden hoy otra vez que los dejemos tranquilos y que si algo tenemos que hacer es trabajar por su conservación.

Es la hora de volver a casa de mi paseo por el campo, con la lección bien aprendida, con los pulmones llenos de sanísimo oxígeno, con los músculos ligeros y bien cuidados y con el cerebro reconfortado al haber percibido tan buenas sensaciones, que han llenado mi espíritu de paz, tranquilidad y un sosiego que a todos nos hace falta.

Solo un pensamiento bombardea mi cabeza: ¿Quiénes somos nosotros para destruir la obra de quien ha creado todo esto? Dirán los creyentes que ha sido Dios, los no creyentes que la naturaleza por sí sola, otros que una fuerza sobrehumana, otros pocos que ha sido el hombre, pero lo que yo sí que se, es que no somos nadie para manchar ni tenemos ningún derecho a ensuciar ni destruir la naturaleza.

El campo es naturaleza, la esencia del hombre, el culmen de la creación y donde la mano del hombre menos tiene que aportar para que la vida se desarrolle y transcurra por su destino sin ninguna dirección humana. Este paseo por el campo, con los sentidos abiertos, es la lección filosófica mas importante que podemos recibir.

¡Ven, anda, pasea por el campo, abre tu mente, cultiva tu espíritu y llénate de salud!

Maldita burocracia

Un peligro para el mundo rural

- MR

Uno de los peores males que tiene el mundo rural es la burocracia, entendiendo ésta como la cantidad de papeles que cualquier persona relacionada con alguna actividad en nuestros pueblos, tiene que hacer. Papeles y papeles, solicitudes y hojas de registro, que tienen que llevar ante los funcionarios, que están, cómo no, ubicados en un bonito despacho de la capital, adecuados para realizar esa gestión específica... Y luego vas y te dicen: ese pueblo ¿dónde está? Nuestros funcionarios, los que viven en la capital y tienen encomendada la labor de registrar maquinaria agrícola, registrar la poda y aprovechamiento de nuestros montes, controlar una quema de rastrojos, expedir una licencia de caza o pesca, registrar una explotación de piñas, anotar una instalación de calefacción, asignarte una línea de teléfono y cualquier otro tipo de gestión que se precise para la vida cotidiana, no están implicados en las necesidades de ese ciudadano que vive en un pueblo, ni se hacen cargo de los impedimentos e incomodidades que han tenido que sufrir para llegar allí, es decir, ¡hay que ir a la capital! Esta dependencia de los pueblos

La burocracia es incómoda para un agricultor por todo el papeleo que conlleva



a la capital obligada por los políticos y los mandatarios de las Administraciones, es un claro ejemplo de perjuicio y la dificultad que encierra vivir en un pueblo, si lo comparamos con los señoritos de la ciudad.

La burocracia, todas las veces excesiva, redundante y repetitiva, la hace ser perniciosa, por lo que tiene de invitación a saltarse las reglas, quedando los individuos que viven en los pueblos fiscalizados y sujetos a las sanciones punitivas que las Administraciones quieran aplicar.

Ni siquiera el poderoso internet ha conseguido reducir a cero el papeleo que nos hacen desarrollar a quienes realizamos actividades en los pueblos y precisamos de autorizaciones, beneplácitos y prebendas de una Administración deseosa de meter las uñas en la vida de los demás, sobre todo, de la gente de los pueblos, justificando así un cómodo puesto de trabajo, una jugosa nómina y un favor de estómago agradecido a no sé cuál amigo o pariente.

Ese funcionario, beneficiado por la extensa burocracia a la que se somete cualquier

actividad rural, ha aprobado unas oposiciones dirigidas a que realice una actividad, que en muchos casos, por no decir todos, desconoce, no sabe dónde se ubica geográficamente el pueblo y está totalmente pez en cualquier rama de la actividad que otros desarrollan y a él le toca controlar. ¿O me van a decir ustedes que el registrador de la maquinaria agrícola, denominada como apero, sabe lo que es el tercer punto o la toma de fuerza? Habrá aprobado unas oposiciones, sí, pero el desconocimiento de la geografía nacional y de todos y cada uno de los pueblos de su comarca es patente y manifiesto.

Pero la burocracia es lo que es, y él o ella quedan allí disfrutando de la calefacción, el aire acondicionado, el teléfono, el ordenador, acoplados al lado de su mesa para que pueda registrar un papelito, que al paisano del pueblo encima le cuesta dinero y está obligado al pago de las tasas.

Este es un ejemplo de uno de los miles de los agravios que sufre la población rural, justo ésta que los políticos quieren atajar porque les preocupa mucho que los pueblos queden abandonados, mientras sus hijas, sus sobrinas, sus vecinas, están ocupando puestos de funcionarios que registran la maquinaria agrícola.

La agricultura, que ha sido como sector primario el empuje de la economía de España durante mucho tiempo, es el sector mas ejemplarizante que demuestra cómo estorban los funcionarios encargados de burocratizar las actividades y ya se encargarán los administradores del presupuesto, de canalizar las inversiones para otro lado, no vaya a ser que los pueblos tengan internet y a través de la Red sobre un puesto de trabajo en una calentita oficina de la capital.

Es evidente que un funcionario con las oposiciones aprobadas no conoce el nombre de los pueblos ni la situación geográfica de la comarca o provincia que tiene asignada, ni siquiera el índice poblacional, ni la renta per cápita, ni las actividades de todo orden que se desarrollan en cada municipio. Ni lo sabe, ni le preocupa no saberlo, porque su labor está tan estructurada, que





La burocracia es un perjuicio económico y de tiempo para el que vive en el pueblo al tener que desplazarse a la capital

solo tiene que ocuparse de fichar la hora de entrada y la de salida, puesto que nadie va a cuestionar la presencia en su puesto de trabajo, ni si desempeña bien o mal la labor encomendada, que sin lugar a dudas está exenta de responsabilidad, es de carga laboral corta y siempre tiene un superior a quién obedecer.

La burocracia por tanto es un mal endémico en nuestro país, pero también es un cáncer que está llevando a la población rural a cuidados paliativos.

Todo lo anteriormente expuesto, es válido en cuanto a las actividades del mundo rural se refiere, pero hagamos también una reflexión en lo que toca a la salud, la educación, el ocio y otras muchas facetas, en las que los responsables no han sabido aplicar ese artículo constitucional que dice que todos somos iguales y con los mismos derechos. Uno no deja de sonreír con toda la aviesa maldad que puede expresarse en una sonrisa cuando se oyen

cosas como estas, da mucha rabia pensar que encima algunos se lo creen.

Las entidades privadas, como los bancos o incluso la Renfe, no te piden una solicitud para hacer un depósito de dinero, retirar efectivo o sacar un billete para viajar. Pero si lo que deseas es viajar con algún tipo de beneficio, hacer una inversión o transacción bancaria donde tenga que intervenir el Banco de España, ya tenemos que enfrentarnos con lo que Larra definía como "la ventanilla", en su famoso artículo "Vuelva usted mañana". Y es que nada ha cambiado, salvo que, si vives en un pueblo y tienes que volver mañana, te cuesta dinero el transporte por la inoperancia del burócrata.

Tanto papeleo y tanta duplicidad en los registros y ficheros de todo tipo viene, haciendo hincapié en lo que estamos explicando, a perjudicar a la población que reside en los pueblos, haciéndoles objeto de una diferenciación intolerable por causa de su residencia.

MUSEO DE ESCULTURA AL AIRE LIBRE VSM



VEGA DE SANTA MARIA - ÁVILA

Entrada libre. Abierto todo el año

Mas información: <http://www.vegadesantamaria.com/MuseoVSM.htm>



Viajar para conocernos a nosotros mismos

Un viaje a nuestros pueblos

- FJJC

Se ha establecido en estos tiempos que corren la costumbre de viajar al extranjero para pasar unas buenas vacaciones, también para adquirir cultura y supuestamente, para conocer otros modos de vida y otras gentes. Esto no siempre se cumple, sobre todo en los viajes organizados, donde te llevan a ver edificios en ciudades emblemáticas, algún museo, ciertos paisajes y todo muy deprisa, porque hay que ver muchos sitios en poco tiempo.

A esto hay quien le llama adquirir cultura, pues hemos estado en Francia, en Polonia, en Budapest, en Roma, en Grecia, sin hacer distinción entre capitales y países y volviéndonos para acá, sin tener ninguna noción clara de la cotidianeidad específica de aquellos sitios. Pero como hemos estado allí y nos hemos hecho fotos y autorretratos con la torre Eiffel de fondo, parece que tenemos mucha cultura y no conocemos ni una sola palabra de su idioma, ni mucho menos de su historia.

El viajero moderno coge antes el catálogo de la agencia de viajes que el libro de historia, visita ciudades sin saber la densidad de población, ni la ocupación en la que desarrollan su actividad las gentes de allí.

Calificamos los sitios donde hemos estado por la confortabilidad del hotel y la calidad de sus restaurantes. Volvemos del viaje sin haber aprendido nada y en el caso de los viajes a lugares paradisíacos, solo nos fijamos en cómo nos hemos relajado y



Viajar para conocernos a nosotros mismos

lo mucho que hemos disfrutado en un "todo incluido", del que no nos quitamos la pulsera hasta tres días después de regresar a casa, conformándonos con haber estado marcados para ser autorizados a consumir todo gratis. El turista que se deja señalar con un crotal es como el ganado que le llevan a la trashumancia para seguir comiendo.

Y este es el trato que muchas agencias dan a sus clientes, donde las ofertas prevalecen sobre lo que significa el placer de viajar.

La gran pregunta es, si estos viajeros que se marchan al extranjero a conocer otras culturas, otros ambientes, otras gentes y luego no salen del entorno del hotel, si conocen la cultura, el ambiente y el modo de vida de su

país de origen. Es decir si han hecho turismo de interior, si conocen nuestros pueblos y los rincones maravillosos que ofrece la geografía española, si son poseedores de los conocimientos que tiene nuestro país en cuanto a cultura, gastronomía, tradiciones y modo de vida. Podemos estar seguros que si conocieran nuestros pueblos no encontrarían mayor placer en viajar al extranjero, sufrir los efectos de las diferencias horarias, que terminarían en pocos minutos con el descanso y el relax de los lugares paradisiacos de nuestro entorno. Si se impregnaran de la tranquilidad relajante de nuestros pueblos olvidarían los estresantes viajes por Centroeuropa, los mareantes cruceros por el Mediterráneo y evitarían el riesgo de hacer el ridículo en conversaciones,

Tenemos en España los pueblos mas bonitos del mundo, llenos de cultura y arte





Viajar por España es conocer sus pueblos, sus gentes y sus costumbres

donde presumen de haber visitado tal o cual lugar "muy bonito".

Tenemos en España los pueblos mas bonitos del mundo, dotados cada uno de ellos de una historia inigualable en el orbe, unos paisajes que dejan atrás a los que puedan parecerse a otros lugares del mundo.

Pero tenemos el mal de no saberlo vender, y no darlo a conocer convenientemente, y vivir siempre acostumbrados con la idea de que lo de fuera es lo mejor y eso lo trasladamos cuando nos toca la oportunidad de viajar, sin que nos demos cuenta que ponemos de manifiesto la escasa cantidad de conocimientos que poseemos sobre nuestro país.

Viajar por España no es hacer kilómetros por sus carreteras, ahora mas o menos bien acondicionadas. Viajar por España puede ser conocer sus pueblos, impregnarse de cada comarca y arrimarse a las ciudades capitales de provincia donde, en sus museos, se encierra un poco de la historia de cada pueblo, que usurpada o robada, permanece allí para que los visitantes de las ciudades sepan algo de un pueblo, que lamentablemente no van a llegar a conocer, porque como bien es sabido, los museos están en las capitales formados por las piezas que se han hallado y encontrado en sus pueblos.

Debe el viajero preguntarse muchas cosas antes de emprender un viaje y si encuentra respuesta a esas preguntas, en muchas ocasiones el viaje no es necesario, dado que no nos va a aportar nada que no

Viajar para conocernos a nosotros mismos

sepamos y que nos pilla tan lejos que ni siquiera va a engrandecer nuestras vidas, a modificar nuestro comportamiento, nuestras creencias, nuestra manera de ver las cosas o simplemente, proporcionarnos una sensación de relax tan efímero que no es compensado con el esfuerzo y el coste del viaje.

Es cierto que es muy bueno viajar, que es una actividad recomendable, que hay que visitar otros países, conocer otros lugares, todo eso es cierto, bueno y recomendable. Pero las alabanzas y conclusiones que saquemos afirmando que es mejor lo de fuera que lo que tenemos dentro, no son creíbles si atendemos a que en nuestro país y en nuestros pueblos hay hoy tanta calidad como la que se ofrece fuera y superado en variedad, confort y calidad a los alojamientos y restaurantes que encontremos fuera, para contemplar aquí monumentos, paisajes, lugares geográficos paradisiacos,

puestas de sol maravillosas, cielos estrellados inimaginables, llanuras, valles, montañas, edificios, poblados, vestigios antiguos y la mas amplia variedad en destinos y lugares de conocer dentro de nuestro país que dejarían chico al mas amplio programa de viajes que nos pueda ofrecer cualquier agencia.

No solo España es diferente, si no que nuestros pueblos son tan variados y ricos en las diferentes ofertas culturales y turísticas, que quedarían asombrados de nuestra riqueza en cualquier país extranjero.

Hay que viajar, sí, y aprender, sí, pero tener muy presente lo que tenemos aquí, lo que es lo nuestro y que no tiene sentido desconocerlo para ir a conocer otras cosas que se nos ofrecen fuera.

Cada pueblo de España es único por sus fiestas y sus tradiciones



Sentarse al fresco

Una costumbre de los pueblos de España

- MR

Es costumbre que cuando llega el buen tiempo, en todos los pueblos de España, salir a la puerta de la calle y sentarse a tomar el fresco.

Esta buena costumbre determina en estos pequeños pueblos de nuestra geografía la construcción, la orientación y la arquitectura de sus casas. Por ello, a las puertas y solanas de las casas se colocan unos poyos de piedra, de azulejo, o de ladrillo, que constituyen el refrescante asiento de las primaveras y veranos rurales.

Es muy típico ver en cada pueblo un grupo de vecinos sentados al atardecer a las puertas de la casa elegida, para compartir una charla, una merienda,

una partida de cartas y pasar en común la tarde.

Esta actividad tan saludable, típica de nuestros pueblos, ha pretendido ser copiada por algunas ciudades, donde existen plazas y parques, que invitan sobre todo a los ancianos y gentes de la tercera edad, a reunirse mancomunadamente para charlar o para jugar a juegos de mesa o a la petanca. Nada

En las casas de los pueblos son típicos los poyos de piedra junto a la puerta de las casas





En verano es costumbre en los pueblos sentarse en la calle a tomar el fresco

que ver. La idiosincrasia de nuestros pueblos no es en ningún momento igualable a las reuniones de ciudad, porque en los pueblos está latente el componente de la vecindad, el buen trato entre quienes conviven juntos y la confraternidad que es imposible de ver en las grandes ciudades, donde solo podemos vernos si quedamos en un sitio y a una hora.

Sacar las sillas a la calle y hacer un círculo con una buena conversación, entreteniéndola mientras se devana una madeja, se pelan unas patatas o simplemente nos abanicamos para mover el aire del hastío del verano es un hecho inigualable e imposible de realizar en las ciudades.

Estos corrillos de tertulia en el verano, llenos de tipismo, tienen mucho de lo pintoresco de una España que no pierde las buenas costumbres y que sabe diferenciarse por dar importancia a lo mas valioso de la vida que es el trato humano y la confraternización entre los semejantes.

Las tertulias donde se reúnen unos vecinos a la sombra de una casa no tiene porqué consistir en algo trascendental, ni siquiera comunicar noticias nuevas, solo hace falta saber hacer comentarios, sacar conclusiones y exponerlas, como si se tratara de la mejor tertulia política o un sesudo análisis de la actualidad, solo que en este caso circunscrito al ámbito común que es el pueblo. Ahí se comunican quienes estaban en la consulta del médico por la mañana, cuando te han mandado al especialista si te duelen mucho las rodillas, lo ricos que estaban las pastas que has comprado en la tienda, o lo estupendo que te ha salido el cocido que has guisado para tu familia.

No son necesarias mas temáticas, no se precisan de guiones ni órdenes del día. Se trata simplemente de comunicar y compartir tu día a día y las sensaciones de cada uno frente a tal o cual situación.

Mundo Rural en España

Y así un día y otro, hasta que llega el frío otoño y pone fin a las reuniones y tertulias en la calle.

Por eso es típico y común, práctico y aconsejable que esta pincelada de humanismo sea una de las características principales que tienen nuestros pueblos donde, lejos de encerrarse en la casa, se hace la vida de ocio fuera, compartiéndola con los demás, con los vecinos, donde el sentimiento de hermandad se hace palpable cada tarde y se renueva cada día.

Deben de tener presente los visitantes forasteros, que donde hay una tertulia, hay una prohibición explícita de no aparcar el coche, para dejar espacio y movimiento y para no quitar visión, por si acaso salta la novedad de comentar algo sobre algún paseante y trasladarle una invitación para que se siente a participar.

Lo mas bonito de nuestra España rural, es que las tertulias a la puerta de la calle no son exclusivas de una región, de tal o cual comarca, de una determinada zona. Es una característica plural de todos los pueblos de España, un factor determinante del modo de vida rural y una necesidad vital de estos pueblos extrovertidos que hacen de esta actividad una virtud.

Vayamos cogiendo sitio para la próxima primavera, para disfrutar de los atardeceres del clima mediterráneo en estos pueblos de España y sepamos al sentarnos, que muchas anteriores generaciones de nuestros antepasados, ocuparon esos sitios para hacer lo mismo que nosotros vamos a hacer ahora.

Los vecinos sacan las sillas a la calle, cobijados por una buena sombra, para compartir una buena charla





"Cuando vengas, no te querrás marchar"



Ahora llueve menos

• **Javier Jiménez**

Dicen nuestros mayores, los que entienden del tiempo en los pueblos, que ahora llueve menos, nieva menos, hace menos frío y que el tiempo está cambiando. Ellos hablan desde la perspectiva de su vida, desde la experiencia que tienen desde que eran niños a ahora.

Hablan con las referencias de un tiempo que nunca es superior a cien años. Nos cuentan episodios de su niñez, cuando hoy, con menos agilidad en sus piernas y menos temperatura en su cuerpo, quieren comparar una y otra situación y lo achacan al cambio del tiempo en lugar de referirse a la pérdida de sus posibilidades.

Dicen los viejos que antes el tiempo era de otra

manera, pero desconocen que antes de su antes, pasaron otras cosas, donde seguramente haría frío en mas cantidad o calor en menos cantidad, dado que el ciclo que ellos usan para medir es el de su propia existencia y las circunstancias y parámetros de comparación, se alejan mucho a las del rigor científico que



les pueda dar un análisis abarcando un abanico mas amplio de tiempo.

Concluyamos que ahora llueve lo que llueve y la densidad de la nieve es la que es y no la podemos comparar de un año para otro, ni en un ciclo tan corto. Quedémonos pues con que

cada invierno nieva, que cada otoño y cada abril llueve y que los ciclos, con diferencia irregular de tiempo, se van repitiendo para que podamos vivir en el planeta tierra.

Los mayores de nuestros pueblos dicen que ahora llueve y nieva menos



Relatos del pueblo a la ciudad

El poder de la desconfianza

• **Francisco Javier Jiménez Canales**

Paulino y Fermina se casaron el año antes en su pueblo. Él era jornalero y ella muy hacendosa, cosía y ayudaba en las matanzas del cerdo de la gente que la llamaba, también hacía la colada por encargo y otras tareas domésticas, como encalar las fachadas y poner barro en los murillos de la lumbre. Igual que se ponía a lavar en el río o a planchar, también ayudaba a limpiar un pajar, sacar la cuadra de las mulas y ordeñar la cabra.

Pero los pocos ingresos del joven matrimonio, les hizo ver como demostración mas palpable que después de tanto trabajo, el pueblo no les daba apenas para vivir.

Encontró Paulino trabajo en la capital vigilando una obra por la noche, donde sabía que tenía que tratar con contundencia a cualquiera que se acercara merodeando con malas intenciones la obra que él guardaba.

Fermina quedaba en casa cosiendo para una tienda que la hacía encargos y cada día preparaba para su esposo una talega con la cena, el tabaco y el encendedor que no le faltara y buena ropa de abrigo para pasar el relente de la noche.

Paulino iba desde su casa al trabajo todos los días al atardecer, cruzando el puente de las Ventas en la calle Alcalá, donde se encontraba con unas pocas personas que volvían a su casa, después de su jornada laboral, siempre con muchas mas, que aquellas que se cruzaba al amanecer, cuando él regresaba a casa.



Un día mañana volvía Paulino de hacer el turno de noche deseando llegar pronto a casa, cuando en mitad del puente se paró un señor que le pidió fuego para su cigarro:

- Oiga señor, ¿me da fuego por favor?

- Sí como no - contestó Paulino, mientras se acercaba a él, encendiendo el mechero de gasolina y protegiendo la llama con la otra mano, para que la marea de la madrugada no la apagara.

- Muchas gracias - le dijo el individuo, dándole una palmadita en la espalda y prosiguiendo su camino.

Unos pasos mas adelante, Paulino se dio cuenta que faltaba su cartera del bolsillo interior de su abrigo e inmediatamente se giró, salió corriendo hacia quien le había pedido fuego, le agarró de las solapas y encarándole

violentemente y a gritos le dijo: "¡Dame la cartera!" El hombre muy asustado echó mano al bolsillo y le dio la cartera. Paulino le propinó un empujón y prosiguió el camino hacia su casa con el paso un poco mas acelerado, deseando llegar a su domicilio y contárselo a Fermina, que le esperaba como todos los días despierta y ya levantada para prepararle el desayuno.

Llegó Paulino a la casa y al oír Fermina que trasteaban con la cerradura, suponiendo que era su marido, se apresuró a abrir la puerta con la sonrisa que le caracterizaba diciéndole:

- Buenos días marido, ¿Qué tal has pasado la noche en el trabajo? Ayer te dejaste la cartera en casa.

Dejaron atrás su pueblo para buscarse una vida mejor en la ciudad



Queremos hacer una encuesta que dará un millón de empates en el número uno

¡El mejor pueblo de España para hacer turismo rural!

- MR



Sigüenza, en Guadalajara ha sido considerado el mejor destino para hacer turismo rural

Son numerosos los pueblos pequeños que están llenos de encanto y que encierran numerosas historias en sus calles, en sus casas y en la sabiduría de sus gentes.

Dependiendo a quien preguntemos, encontraremos respuestas a la pregunta de cuál es el mejor pueblo para hacer turismo rural. Todas ellas irán encaminadas a poner de manifiesto que cada uno vota por el suyo, por su pueblo.

44

Nuestros pueblos están llenos de cultura y repletos de recursos que conforman

un estupendo bagaje que tiene mucho que ofrecernos.

Es cualquier estación del año, ya sea en verano o en invierno los alojamientos en pequeños hoteles y casas rurales brindan al turista la oportunidad de descansar en medio de la campiña, a orilla del mar, en medio de un bosque o rodeado de casitas con un atractivo muy especial. Incluso en aquellos pueblos que no tienen nada que salta a la vista, encontraremos al hombre sabio, al anciano, al niño que juega, al vendedor, al agricultor, a cualquier persona que puede contarnos como su pueblo es el mejor destino que todos deben elegir para visitar, para descansar y

para disfrutar de unas vacaciones que serán seguramente inolvidables.

Preguntados los portales de alquiler de alojamientos rurales, es Escapadarural.com, quien con motivo de su décimo aniversario, nos informa de que una encuesta por ellos realizada, marca a Sigüenza en Guadalajara como el mejor destino. En segundo lugar ha quedado Elizondo, en Navarra y en tercer lugar Garganta de los Montes, en Madrid.



Si ahora preguntamos a cada habitante de cada pueblo, habrá una respuesta clara: todos dirán que el suyo es el mejor. Y no les falta razón, pues la calidad de vida de cualquiera de nuestros pueblos, en comparación con las urbes, no es comparable. Nuestros pueblos, desde el más bello al menos cuidado, tiene su encanto, su valor y

Arriba Elizondo en Navarra y abajo Garganta de los Montes en Madrid, clasificados en segundo y tercer lugar respectivamente

sus características particulares le harán único e incomparable. Sino siempre nos queda la historia. Los años que han ido curtiendo la piel de cada lugar de España, nos dan la autoridad suficiente para afirmar que estamos en el mejor destino del mundo si vamos a nuestros pueblos.



Ríos, lagos, lagunas, parques naturales, masas arbóreas, caminos que se adentran en las montañas, valles, montes, pinares, arboledas, desiertos, fuentes, ruinas, campiñas... y cuantos lugares tiene nuestro país, con sus nombres y con su historia, están pidiendo a gritos que se hable de ellos, que se cuente su origen, sus anécdotas y que se pongan en valor sus peculiaridades. ¿Podría el lector imaginar como serían tratadas cada leyenda de cada uno de estos lugares si estuvieran ubicadas en países como Estados Unidos o la más cercana



Cada pueblo de España es el mejor destino para disfrutar de una buena estancia rural

Francia? La industria cinematográfica, la prensa, televisión, radio, la literatura, los mercados de recuerdos, las redes de Internet, todo lo que nos rodea, tendrían alguna mención a aquellos lugares reales, protagonistas de nuestra historia que en España tenemos por doquier.

España es una nación muy antigua. Empezó siendo rural, llena de pequeños pueblos y aldeas que daban de comer a sus moradores. Hoy son destino de gente que busca en ellos recursos como la tranquilidad, pues vive poca gente, la naturaleza, pues se ha conservado sin la intromisión humana y el disfrute de las tradiciones y vivencias de los vecinos que han tenido el valor y la suerte de conservar el modo de vida y la cultura de sus antiguos.

Cada pueblo es el mejor de España. Sólo tenemos que encuestar a la persona adecuada para conocer su repuesta. Sigüenza, Elizondo y Garganta de los Montes, son muy

bonitos, pero también todos y cada uno que comprende la piel de toro, esa que unieron los Reyes Católicos y que hoy está conformada igual que entonces, igual que siempre, desde el siglo XVI.

Tenemos mucho que contar, más que descubrir, mucho que enseñar pues somos algo más que sol y folclore. Somos cultura, historia y el pueblo más sabio de todos. Llenos de riquezas que están aún sin explorar y sin explotar y que debemos encontrar el medio para que sea fuente de riqueza y de progreso. Nuestros pueblos son el futuro y a él hay que brindar.

El mejor pueblo para hacer turismo rural es cada rincón de España, nuestro patrimonio de país es el mejor del mundo, cada pueblo es el mejor destino. A la hora de disfrutar de una buena estancia, es aconsejable mirar hacia dentro, a nuestros pueblos.

MEDIACION FAMILIAR

**Un mediador te puede informar sobre tu caso
gratuitamente y sin compromiso**

¡INFÓRMATE!

www.mediadoresfamiliares.com



Te ayudamos a resolver tu:

- Separación, divorcio, herencias
- Crisis de adolescentes
- Convenios reguladores
- Abuelos que no ven a sus nietos
- Conflictos intra familiares
- Repartos, bienes comunales
- Conflictos de convivencia
- Conflictos vecinales
- Procesos de emancipación
- Relaciones interculturales

Teléfono: 639218601
mf@mediadoresfamiliares.com

Tralarín, tralarín

- MR

Tralarín, tralarín, que bonito que es mi pueblo.
Tralarín, tralarín, con campana y esquilín,
el sitio donde nací y donde quiero morir
por eso digo: Tralarín, tralarín.

En lo alto del campanario,
hay un nido de cigüeña,
nos visita cada año,
pues es viajera y hogareña,
con su pareja de antaño
vuela alegre, fiel y risueña.

Tralarín, tralarín, que bonito que es mi pueblo.
Tralarín, tralarín, con campana y esquilín,
el sitio donde nací y donde quiero morir
por eso digo: Tralarín, tralarín.

Bebo agua de su fuente,
paso el río cruzando el puente
paseo por las calles con sus gente
todo es igual y diferente

todo distinto y muy corriente.

Tralarín, tralarín, que bonito que es mi pueblo.
Tralarín, tralarín, con campana y esquilín,
el sitio donde nací y donde quiero morir
por eso digo: Tralarín, tralarín.

La gente siempre laborando,
¡es muy trabajadora!
Riendo y a veces llorando,
a ver que toca ahora,
según venga de vez en cuando
el carácter de la señora
que hay que ir templando,
los nervios a cien por hora.

Tralarín, tralarín, que bonito que es mi pueblo.
Tralarín, tralarín, con campana y esquilín,
el sitio donde nací y donde quiero morir
por eso digo: Tralarín, tralarín.

La juventud siempre ha sido

muy emprendedora,

La niñez tan angelical

y algo soñadora.

Pero hablando de su pueblo,

la gente siempre le adora,

pues llevan en sus venas

la tierra que nadie ignora.

Tralarín, tralarín, que bonito que es mi pueblo.

Tralarín, tralarín, con campana y esquilín,

el sitio donde nací y donde quiero morir

por eso digo: Tralarín, tralarín.

Antes se iba mucho a misa

los domingos por la mañana,

ahora no hay tanta prisa

se pegan las sábanas de la cama.

Nunca jugaba persona sola

ahora lo hacen con la consola.

Los perros sueltos por la calle,

ninguno abandonado,

ahora delante del dueño,

que los lleva siempre atados.

Tralarín, tralarín, que bonito que es mi pueblo.

Tralarín, tralarín, con campana y esquilín,

el sitio donde nací y donde quiero morir

por eso digo: Tralarín, tralarín.

Pongo fin a este poema:

Mañana me criticarán,

¡Vaya una pamema!

Los eruditos me dirán.

A mi nada me importa

lo que opinen los demás.

Quiero mucho a mi pueblo

me da igual el qué dirán.

Tralarín, tralarín, que bonito que es mi pueblo.

Tralarín, tralarín, con campana y esquilín,

el sitio donde nací y donde quiero morir

por eso digo: Tralarín, tralarín.



Recetas tradicionales

Crema de setas de temporada

- MR

Este plato, está cocinado con una base de verduras y pertenece a los platos de la cocina vegetariana. Por regla general se consume, principalmente, durante otoño / invierno, y se suele servir a los comensales como primer plato.

Las sopas y cremas calientes son uno de los platos más apetecibles en las épocas de frío. Hay que aprovechar además que el otoño / invierno es época de setas para elaborar con ellas una rica sopa.

Ingredientes (4 personas)

- 400 gr. de setas frescas variadas
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- Caldo de verduras
- Tomillo
- Aceite de oliva y sal.

Preparación

50

Pelamos y picamos la cebolla. La sofreímos en una sartén con un poco de aceite de oliva.



Cuando comience a pochar, agregamos las zanahorias peladas y cortadas en trozos.

Pelamos y picamos los ajos y los añadimos también al sofrito.

Pelamos y cortamos los tomates y los añadimos.

Cuando el sofrito se quede sin líquido, añadimos las setas limpias y cortadas.

Mantenemos a fuego lento y dejamos que se pongan blandas. Entonces vertemos el caldo y dejamos a fuego lento hasta que vaya espesando.

Salamos al gusto y añadimos también una pizca de tomillo.

Trucos y Consejos

Para que esté más espesa, pasa la sopa por la batidora. Así obtendrás una suave crema.

Información Nutricional

Los champiñones, una de las setas que hemos empleado en esta receta, son una estupenda fuente de fósforo, vitamina B2 y proteínas, aunque hay que decir que estas últimas contienen purinas, por lo que se debe moderar el consumo de estas setas en caso de padecer hiperuricemia o gota.

Destaca su alto contenido en agua, como el resto de setas empleadas, por lo que se trata de un alimento hipocalórico. El resto de verduras empleadas aportarán vitaminas, minerales y sustancias de acción antioxidante.

- Calorías: 34 kcal / 100gr
- Proteína: 4.2 gr / 100gr
- Grasa: 1.2 gr / 100gr
- Hidratos de carbono: 0.5 gr / 100gr
- Índice glucémico: 15



ASOCIACIÓN DE TURISMO RURAL "RIBERA DEL ADAJA"

**Como Asociación contamos con una amplia
oferta de alojamientos rurales**

**Seguro que tenemos la casa rural ideal
para tus vacaciones**

¡VISÍTANOS!

www.turismoruraldeladaja.com



INFORMACIÓN Y RESERVAS

Teléfono: 655625414

contacto@turismoruraldeladaja.com