

Solera

Publicación de los mayores aragoneses

Revista del Departamento de
Servicios Sociales y Familia
del Gobierno de Aragón



Nº 50 • Marzo - Abril 2008



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales

Informa

web: portal.aragon.es/iass/lass.htm
e-mail: iassweb@aragon.es

Servicios específicos para la atención a la dependencia en Zaragoza

El IASS, ha destinado de sus presupuestos casi 6 millones de euros para financiar programas sociales municipales en Zaragoza. Más de un tercio de esta inversión se va a dedicar a acciones concretas para la atención a la dependencia.

Así se recoge en el convenio de colaboración suscrito por la consejera de Servicios Sociales y Familia del Gobierno de Aragón, Ana Fernández, y el consejero de Acción Social del Ayuntamiento de Zaragoza. Esta aportación económica del IASS, será destinada para el mantenimiento de la red de centros municipales de servicios sociales que gestiona el consistorio y para el desarrollo de los siguientes programas que se llevan a cabo desde estos centros:

- Atención domiciliaria.
- Teleasistencia.
- Apoyo al cuidador familiar.

A estos programas, hay que añadir otros de carácter general:

- Alojamiento temporal en Casas de Acogida para Mujeres Maltratadas y el Albergue Municipal de Transéuntes.
- Ayudas de Urgencias, para personas a las que surjan estados de necesidad.
- Atención de familias desfavorecidas, y de familias monoparentales.
- Iniciativa para el desarrollo del pueblo gitano, y Erradicación de la pobreza. ■



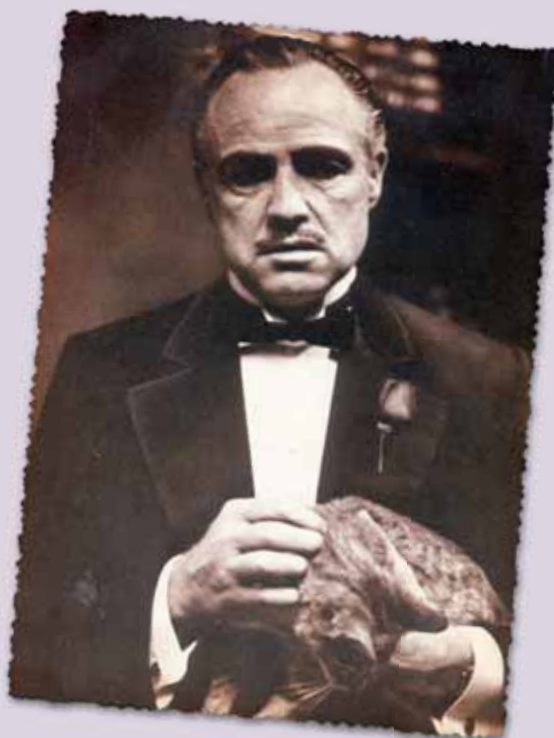
José Muñoz. IASS Boterón

Soy el amo

La frase que da título a este artículo, debería estar fuera de uso y sólo como reminiscencia de épocas pasadas, pero aún quedan seres con ideas atávicas, que hacen suya esta afirmación. En este presente, en el que se nos llena la boca de la palabra democracia, aún hay quien, aunque no lo diga, se comporta como si lo fuera. Vemos ejemplos en todos los ámbitos sociales, no solamente entre los que detentan el poder y la riqueza, sino también en los estratos populares de la sociedad.

Así vemos que todo el mundo quiere ser algo; aunque sólo sea presidente de su comunidad de vecinos, si además nos dan una gorra, ya nos sentimos llenos de autoridad. Este fenómeno es más común entre gente mayor, que aún bulle en su interior aquello de “usted no sabe con quién está hablando”; el cargo, la prepotencia, la vanidad, cuando

no la propia ignorancia y la falta de sentido del ridículo, nos lleva a esas expresiones; ésto, que parece una elucubración, es un hecho constatable y constatado.



Así pues, sirva esta reflexión para que en los Centros a los que asistimos personas cargadas de años y se supone, con sensatez y experiencia de la vida, no se den casos de este tipo, y si los hubiere tratemos de corregirlos, empezando por aquellos socios que tienen mayor responsabilidad y por tanto, mayor obligación de predicar con el ejemplo. Por puro convencimiento y para hacernos dignos de los elogios y alabanzas que nos dirigen, cuando quieren conseguir algo de nosotros; como recientemente

ha venido sucediendo con las recientes visitas políticas que han desfilado por nuestros Centros, en busca del voto de la “experiencia”. ■

Comité de Redacción:

Blanca Alonso (Aulas Personas Mayores), Esperanza Bueno (Balsas de Ebro Viejo), José Miguel Calvo (IASS Alcañiz), Carmen Comenge (IASS Las Fuentes), Anselmo Fernández (IASS San Blas), Joaquín Guiral (IASS Fraga), Jesús Guiu (IASS Andorra), Luis Mesa (IASS Barbastro), José Muñoz (IASS Boterón), Pilar Pi (IASS San Blas), Miguel Ángel Sánchez (IASS Delicias), Alejandro Villaverde (COAPEMA).

Edita



Instituto Aragonés
de Servicios Sociales
Cesáreo Alierta, 9-11
50008 ZARAGOZA

Director
Juan Carlos Castro
Coordinación Técnica
M^a Jesús Conde
Periodista Coordinador
Ana Usieto
Depósito Legal: Z-1257-2003
ISBN: 1696-0303
Diseño e impresión
Dogo creatividad estratégica



Juan Carlos Castro.
Director Gerente del IASS

La investigación al servicio de las personas mayores

El Parlamento Europeo ha aprobado un programa de investigación que tiene como objetivo mejorar la vida de las personas de más edad en casa, en el lugar de trabajo y en la sociedad en general. Estas nuevas iniciativas de la Unión Europea ayudarán a los europeos de edad avanzada a permanecer más tiempo activos y a vivir de forma independiente. Prometen distintas ventajas para Europa: mejor calidad de vida y mayor participación social para los mayores, y servicios sanitarios y sociales más eficaces y personalizados.

En toda la Unión Europea, el número de personas de más de 65 años, será en 2030 un 40% más que en 2010.

Para hacer más fácil la vida de las personas mayores, la Eurocámara dio luz verde a una nueva normativa en la que se emplaza a la Comunidad Europea a participar en el programa de investigación y desarrollo "Vida cotidiana asistida por el entorno" (Ambient Assisted Living, en inglés).

A través de esta iniciativa se mejorará la calidad de vida de las personas mayores ya que mediante el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), se pueden afrontar muchos de los problemas asociados con la vejez, como la pérdida de memoria, las dificultades de la vista y el oído, la falta de movilidad y la pérdida de la independencia. También pueden ayudar a las personas mayores a seguir siendo activas en el trabajo y en su entorno social.

Estos proyectos se centrarán en reforzar, entre otras, las medidas de seguridad automáticas, como el cierre de puertas y ventanas en caso de ausencia.

España, se ha comprometido a financiar el programa con casi cuatro millones y medio de euros al año. Una de las exigencias del Parlamento Europeo durante las negociaciones para poner en marcha este programa, ha sido garantizar el acceso a los nuevos productos que salgan de esta iniciativa de manera simple y equilibrada poniendo especial énfasis en las zonas rurales y periféricas. ■

El Horario de verano y la salud de los mayores

El cambio de horario de verano es una medida muy común en muchos países. Europa ha sido el mentor de esta medida, que se aplica para conseguir un ahorro de energía y aprovechar la luz solar. A nivel económico, los organismos que trabajan en estas áreas declaran que el llamado horario de verano tiene un efecto muy positivo en cuanto a términos financieros. Sin embargo no ocurre lo mismo en cuanto al área de la salud.

Neurobiólogos especialistas en este tema, aseguran que las variaciones en la cantidad luz afecta al equilibrio de las hormonas que promueven nuestro comportamiento. "Cuantas más horas de luz, más ansiedad". El metabolismo de las personas mayores está mejor adaptado para el horario estándar, por eso se encuentran mejor al volver al horario normal en octubre. ■

NOTICIAS

María Sola Raíz



A. Fernández. IASS San Blas



María en una de sus actuaciones

Participaba en el grupo de teatro del centro, donde se hacía notar su alegría y su inteligencia. Formó parte del grupo del voluntariado durante 4 años, donde colaboraba con verdadero conocimiento y saber estar a la altura requeri-

da cuando recibíamos visitas inter-generacionales y en todo momento. Era una mujer que generaba alegría donde había tristeza. Tenía una memoria privilegiada y una gracia especial para recitar sus poesías.

Desde aquí como homenaje de despedida y agradecimiento, por su eficaz labor, el grupo AVIMAR y demás compañeros de San Blas, decimos adiós a María que deja un gran vacío en el centro. ■

Asamblea en Barbastro



Luís Mesa. IASS Barbastro

La Asamblea general ordinaria del IASS, en Barbastro, puso sobre la mesa distintos temas que preocupan a los socios del centro, entre otras cosas, la construcción del pabellón multiusos. Asimismo, se informó de las actividades realizadas en el 2007 y las previstas para el 2008, con proyectos de ciberaula para formación de voluntarios, iniciación a la informática, dinamización de telecentros, ludoteca, colaboraciones en el boletín "Andamos", servicio de gestiones, etc.



Centro de Barbastro

El programa de actividades periódicas plantea cursos de gerontogimnasia, tahichi, yoga, baile de salón y pluriactividad deportiva, tertulias literarias, gastronómicas, inter-generacionales y otras muchas actividades de forma esporádica.

Tal es el interés que despiertan todas estas actividades y servicios del Hogar que la memoria del año 2007 refleja un censo de 6.377 socios. ■

Cambio de directora



Carmen Comenge. IASS Las Fuentes

En nuestro Centro, hemos tenido cambio de directora. Despedimos a Marisa Diez, que deja un buen recuerdo a todos, y dimos la bienvenida a Maribel Merino, a la que deseamos siga los pasos de su antecesora. Maribel lleva trabajando 34 años en el campo del bienestar social y ha desempeñado distintos puestos de trabajo, atendiendo a diversos colectivos, y tanto en el sector individual como en el sector de las entidades sociales, municipales o privadas. Aprovechamos para celebrar este evento dando un picoteo en honor a las dos directoras. ■

Dover elige a los marchosos mayores de Teruel

IASS Alcañiz

El videoclip mencionado en el número anterior de la revista Solera, el que protagonizaban los mayores del Hogar de Alcañiz, fue el elegido por el conjunto musical Dover, para representar su canción "Serenade 07" en todas sus actuaciones, tanto europeas como americanas.

Por lo tanto, vamos a poder disfrutar de nuestros mayores rockeros haciendo propaganda del Hogar de Alcañiz durante mucho tiempo. A los componentes de Dover les gustó tanto la representación que decidieron ir en persona a la localidad turolense a conocer a sus dobles y hacer entrega de un regalo al Hogar. ■



Nuestros roqueros junto con los componentes de Dover y el director del videoclip, Diego Pastor

La Organización Mundial de la Salud, OMS, se creó el 7 de abril de 1948 y tiene como objetivo que todos los pueblos puedan gozar del grado máximo de salud que se pueda lograr.

La Constitución de la OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Abril mes de la salud de los pies



Redacción Solera

¡Cuide de sus pies!

¿Sabía usted que una persona promedio camina de 8.000 a 10.000 pasos cada día? A lo largo de la vida, esto es equivalente a hacer a pie ¡cuatro veces la vuelta al mundo! El dolor de pies es un tema delicado. Además de 26 huesos, 33 articulaciones y más de 100 tendones, músculos y ligamentos, los pies tienen algo más: mucho estrés. Debido a su compleja estructura y a las presiones diarias de caminar y soportar el peso del cuerpo, los pies necesitan una atención particular, especialmente cuando aparece dolor.

El malestar en los pies puede incomodar piernas, caderas y espalda. No tome a la ligera síntomas tales como dolor de pies, entumecimiento u hormigueo. Sea considerado con sus pies:

- Compre zapatos que se ajusten y se sientan cómodos. A medida que envejecemos, los pies se ensanchan y alargan, así que asegúrese de actualizar su talla regularmente.
- Esté atento a cambios de color y temperatura.
- Pregunte al médico sobre la posibilidad de plantillas ortopédicas, que pueden reducir el estrés en el pie.
- El masaje o pedicura debe formar parte de su rutina mensual es una excelente manera de estar al tanto de sus pies. ■

Razones para dejar de fumar



Alejandro Villaverde. COAPEMA



- Mejorará tu sentido del gusto y del olfato. Desaparecerá el mal aliento de tu boca y el olor de tu ropa y de tu casa.
- Respirarás mejor, te cansarás menos y tendrás una mayor agilidad y una mayor resistencia al ejercicio físico.
- Mejorará el aspecto de tu piel y de tus dientes.
- En el plazo de uno o dos años, el riesgo de que sufras un infarto de miocardio se reducirá a la mitad.
- Tus hijos tendrán menos probabilidades de padecer catarros o afecciones de garganta.
- Mejorará tu calidad de vida y la de los que te rodean.

Consejos para abandonar el hábito

- Comienza la jornada con una ducha relajante. Piensa sólo en el día de hoy: "Hoy no fumo".
- Bebe abundante agua o zumos naturales: eso ayudará a tu organismo a eliminar la nicotina.
- Reduce el consumo de café o de alcohol.
- Pasea o realiza algún ejercicio físico al aire libre.
- Ocupa tus manos con algún objeto.
- Busca apoyo en tu familia y tus amigos, que sean tus cómplices.
- Cuando salgas, ve a lugares donde no fume la gente.
- Guarda en un bolsillo lo que gastarías en el tabaco y date un premio por tu esfuerzo. ■



La fiesta del ajedrez



José Muñoz. IASS Boterón

Con motivo de la entrega de trofeos a los participantes en el IV Torneo de Ajedrez, San Valero 2008, se celebró un acto en el Centro IASS Boterón. Este torneo, iniciativa del propio centro viene celebrándose por cuarta vez, con notable participación de asistentes, no solo de Boterón sino de otros muchos centros de la capital aragonesa como el Laín Entralgo, el Francisco de Goya o el Salvador Allende. ■

Galardonados / galardonadas

Primero, Rufino Benedicto, del Centro Laín Entralgo.

Segundo, Manuel Argüeso, del Centro Francisco de Goya.

Tercero, Pascual Gómez, del Centro Boterón.

Primera clasificada femenina, Juliana Martínez del Centro Salvador Allende.



La consejera Ana Fernández entregando los trofeos en Boterón

Impresiones desde Cali



Joaquín Guiral. IASS Fraga

Escribo estas líneas desde Cali (Colombia). Y vuelo a constatar que viajar es algo que renueva a una persona. Viajar es bueno, incluso para personas de nuestra edad.

Gocé viendo el mar de nubes sobre el continente americano, el brillo de las mismas era más intenso que el de la nieve, y sus reflejos y formaciones, inenarrables. Después de ver los campos de España y los sembrados sedientos, llegué a Colombia, un país en el que está lloviendo "demasiado".

Si algo me está llamando la atención es la exuberancia y el verde intenso de todos los campos, tanto en las plantaciones de caña como los dedicados a potrero o pasto para ganado bovino. Los árboles gigantes que se ven por doquier están relucientes y las tonalidades de verdes son muchas.

La gente es acogedora, hospitalaria, alegre. Hemos superado la crisis originada entre países vecinos por la muerte del guerrillero o terrorista "Reyes". Por intereses de los dirigentes políticos los países hermanos se vieron en peligro de guerra. Los pueblos de los países hermanos de Venezuela, Ecuador y Colombia vivieron un serio conflicto. La gente está harta de violencia, sólo quiere vivir en paz. ■

Más de 50 años juntos

IASS. Balsas de Ebro

Tres parejas acreditaron en el centro de Balsas de Ebro Viejo, más de cincuenta años de convivencia, resultando ser Teodoro y Ángeles con 61 años, Serafín y Amelia con 57 y Melchor y Jacinta con 54 años.



Los agasajados

Fueron agasajados en un acto en el que no faltaron regalos, comida y baile a cargo del órgano electrónico de Ángel. ■

La abuela del blog

Aulas IASS



María Amelia durante la entrevista

<http://amis95.blogspot.com/> se ha convertido en todo un fenómeno con repercusión mundial. Detrás de él está María Amelia López Soliño, una persona de 96 años cuyo nieto le ayudó a poner en marcha el blog. Ahora cuenta con más de 1.000.000 de visitas. María Amelia, además, atiende a numerosos entrevistas para todos los medios de comunicación nacionales más importantes y recibe visitas de todo el mundo.... Esta simpática señora sólo tiene palabras de agradecimiento y una lucidez extrema, que abrumba.

María Amelia nació en Muxía y se crió en la villa de Corcubión, un pequeño enclave de la Costa da Morte. Hija de una familia con posibles aunque su padre nunca le permitió estudiar. Se casó a los 32 años con un profesor mercantil que le dio un único hijo, que se casó, tuvo dos hijos y enviudó en la treintena, dejando a María Amelia al cargo de dos nietos.

Le ocurrió como muchos mayores, que terminó en una residencia, y después de ocho años consiguió salir de allí para ir a vivir con su nieto y pasar largas temporadas con familiares y amigos.

Su blog vino a rescatarla de esa soledad que tanto detesta.

María Amelia, ¿cómo se encuentra?

Me encuentro muy achacosa... Hoy me duele el pecho de la emoción por haber conocido al Presidente... Es emoción, emoción...

¿Cuántos años tiene, María?

Este diciembre cumplí 96 años.

¿Con quién vive?

Con mi nieto, el que me regaló el blog. Tengo dos nietos, uno poco mayor que el otro. Este tiene chifladura conmigo, pero no me lo quiere demostrar. Siempre me riñe y me dice: Abuela, quieres tener 15 años y no te das cuenta que tienes 95.

¿Cómo conoció Internet, María?

Mi nieto sabe que yo soy muy amiga de saber, de viajar y de estar siempre a la última. Siempre pendiente de lo moderno.

Todo empezó por una broma de mi nieto «“Abuela”, me dijo, “entra en el salón, hay alguien que quiere hablarte”». Entré y encontré una pantalla, que no era el televisor, donde un señor americano me hablaba. Pero esto qué es, ay, esto es cosa del demonio», dije yo. Me asusté. Entonces mi nieto me dijo: Esto es Internet. Yo le dije: ¡¡¡Yo esto lo quiero, cueste lo que cueste!!!

¿Cómo se organiza con su nieto para escribir en el blog?

Él me ayuda, teclea por mí, porque yo soy corta de vista, tengo cataratas y no veo bien. Yo hablo y él teclea.

¿Para qué utiliza Internet, además de para escribir sus vivencias y opiniones en el blog?

Me gusta mucho la música y la poesía pero mi verdadera pasión son las biografías. Eso es un vicio. Leo de todo, todo lo que puedo en Internet. Lo que pasa es que como no veo bien me canso, pero entonces paro y descanso un poco.

¿Qué perfil tiene la gente con la que se comunica a través del blog?

Hay de todo, suramericanos, alemanes, de todos los países. Un alemán fue el que me animó a presentarme al premio que gané con el blog. Gané unos cuantos, ya no me acuerdo cuantos son...

Es gente de todas las edades, hasta un niño de diez años.

¿Hay gente con la que habla de forma habitual desde que creó el blog?

Sí claro, una cubana que me dedica poesías preciosas y llenas de cariño. Uno de Chile también. Mucha gente, gente buena. Pasa del millón ya de visitantes, un disparate. ■





Pilar Pi. IASS San Blas

Homenaje a las madres de hoy y de siempre

¿Qué significa el Día de la Madre?
¿Es sólo un reclamo comercial?

La historia nos cuenta que ya la antigua Grecia rendía honores a Rhea, la Madre de los dioses Zeus, Poseidón y Júpiter, entre otros. Los romanos llamaron a esta celebración, La Hilaria. Ya en el siglo XVII, los ingleses llamaron a este día “Domingo de Madres”, en honor a las madres que tenían sus hijos lejos.

Más tarde, en el siglo XX, una profesora norteamericana, Anna Jarvis,

promovió una campaña para dedicar un día a todas las madres y consiguió darle carácter oficial, declarando como día festivo el segundo domingo de Mayo.

En España, el Día de la Madre se celebra el primer domingo de mayo.

Es mi voluntad ensalzar el valor de las madres. Una madre puede ser amiga, compañera, cómplice y sin que se le note, fiel a todas sus actividades, que no son pocas, y llega a ser abuela sin dejar de ser madre.

Una madre quiere dar felicidad y velar por el bien de los suyos. Cada cual tenemos una deuda con nuestra madre.

¡Felicidades a todas ellas! ■



El mito hispánico llamado “chiquilicuatre”



A. Fernández. IASS San Blas

El Diccionario de la Lengua Española define la palabra “mito” como “relato o noticia que desfigura lo que realmente es una cosa y le da apariencia de ser más valiosa o más atractiva”.

Tal como avanzan los tiempos modernos, todo vale en esta vida y cualquier cosa sirve para todo.

Hace unos años, la canción “Macarena”, cantada por Los Del Río, con 1.500 millones de pesetas de ingresos y 10 millones de copias vendidas, fue una onda expansiva que bailó hasta el presidente de Estados Unidos.



Pero estos temas fueron producto de artistas. Y es harina de otro costal.

Pero lo más reciente y de candente actualidad, es el resurgir de un personaje anónimo, de nombre Rodolfo, que alguien como Buenafuente en la Sexta supo sacarle partido a base de los mensajes de móvil, con unos ingresos tremendos, y que le metió un gol por la escuadra a TVE para crear el popular Chiquilicuatre, que representará a España en el Festival de Eurovisión.

Un festival de televisión europea, compitiendo con canciones melódicas, debiera ser algo más serio, pero a la vista de los resultados en años precedentes me inclino a dar por muy acertado nuestro representante con su “¡Perrea! ¡Perrea! El Chiquichiqui mola mogollón”. ■

Por una pensión digna

Jesús Pomar. Balsas de Ebro Viejo

No pedimos una vivienda inmensa, ni coches lujosos. Tan solo vivir con dignidad.

Hay un colectivo numeroso que percibe las pensiones mínimas no contributivas.

Cualquier multinacional los contrataría con los ojos cerrados por la gran habilidad que ellos tienen para gestionar los euros que perciben mensualmente. Los estiran hasta que ya no pueden más, por eso muchos de ellos viven de la colaboración de los servicios sociales.

Y aunque vayan en son de paz, único trofeo que pretenden es que sus pensiones no contributivas sean equiparadas al salario mínimo interprofesional, una cantidad que tampoco es para tirar cohetes.

Desde que entró en vigor el euro, muchos políticos se les llena de europeísmo. Sin embargo, las desigualdades entre los diferentes países de la unión son evidentes.

Señores: no se olviden de estos ciudadanos mayores. “Vive cien años, pero vive bien”. Y es que, “al mal tiempo hay que poner siempre buena cara”. ■



Homenaje a las madres de hoy y de siempre

M^a Isabel Bafaluy. IASS Barbaastro

Querida madre:



Las tres edades de la mujer detalle por Gustav Klimt

En esta etapa de mi vida, cuando se tiene la madurez de la edad dorada, miro hacia mi infancia, que fue tan feliz, y mis recuerdos hacen que cada día admire más a los padres que tuve. Esta carta, aunque sea dedicada a mi madre, es un homenaje a los dos.

Eran años difíciles, no había mucho que dar a los hijos, caprichos pocos, o ninguno, pero sí que nos daban cada día una lección de sacrificio, respeto y amor unido a una gran fuerza interior. Entonces todo nos hacía ilusión, en reyes había pocos juguetes, los regalos eran lápices, cuadernos, estuches, etc. Después de Navidad, las mesas de la escuela relucían de cosas nuevas.

También recuerdo la alegría que tuvimos cuando se puso un lavadero en casa, ya no tenía que subir mi madre la pesada carga de la ropa mojada por la costera de la fuente. Eran pequeñas cosas; ahora no parece nada, pero se vivía con intensidad cada logro del hogar.

A mi hermana y a mí nos daban ejemplo de respeto a los mayores. Nuestra madre era una mujer fuerte y abnegada que nunca se

lamentaba de nada, cuidó a cuatro abuelos y también trabajaba de modista en casa, a veces cosiendo hasta altas horas de la madrugada.

Era una persona muy cariñosa y comprensiva a la que le podías consultar todo pues tenía una gran inteligencia emocional (como se dice ahora). Por eso deseo que un día mis hijos puedan recordarme aunque solo sea con la mitad del cariño, respeto y admiración que yo recuerdo a mi madre. A todas las madres que ya no están con nosotros les dedico este verso de Rosalía de Castro, que un día leí en su casa natal de Padrón.

Yo tuve una dulce madre concedíamela el cielo más tierna que la ternura, más ángel que mi ángel bueno. ■

Después de la Expo ¿qué?



José Muñoz. IASS Boterón

Es indudable que Zaragoza, con las obras llevadas a cabo con motivo de la Expo, va a cambiar notablemente su fisonomía, pues aparte de las obras propias para acoger la Muestra, se ha procedido a la mejora de la vía pública, con la reparación de pavimentos, iluminación, plantación de árboles y zonas verdes, que contribuyen al embellecimiento de la ciudad.

Esperemos que el esfuerzo que han supuesto estas mejoras, a la corta y a la larga, redunden efectivamente

en beneficio de la ciudadanía, pues a fin de cuentas, del bolsillo de ésta sale la ingente cantidad de dinero que supone el pago de todas ellas.

Esperemos que todo lo construido sea práctico y racional uso, de todos y cada uno de los edificios, en un próximo y lejano futuro. Si se consigue esto, debemos darnos por satisfechos y aplaudir la buena gestión llevada a cabo por quienes tienen la obligación de hacerlo.

De lo contrario, la repulsa hacia ellos debe ser unánime. ■



COMER BIEN

A cada estación su plato

Redacción Solera



Hoy en día, congeladores e invernaderos nos dan de todo, todo el año.

Pero no por ello debemos perder la costumbre de tratar de comer lo que es propio de cada época del año.

Por ejemplo, la primavera que acabamos de recibir es tiempo de cereza,

ciruela roja, frambuesa, fresa, limón, mandarina, manzana, naranja, nectarina, níspero, pera de San Juan, picota, plátano y pomelo. En cuanto a pescados y mariscos podemos elegir entre lo más fresco en esta época: el bacalao, el calamar, la gamba, el jurel,

el lenguado, la lubina, la merluza o el mero. En el apartado de aves y caza, recomendamos para prepararse para el buen tiempo platos a base de codorniz, conejo o faisán.

¡Qué aproveche! ■

Fiesta del Crespillo



Luis Mesa. IASS Barbastro



Crespillada en Barbastro

Los crespillos son un postre típico del Somontano de Barbastro, que se prepara a partir de una hoja de borraja rebozada en una masa compuesta fundamentalmente por huevo, harina y azúcar. Esta tradición ha sido potenciada en los últimos años, convirtiéndose en fiesta gastronómica.

La leyenda tradicional dice que si la Virgen y las oliveras obtienen su fruto a la vez, es probable que se preñaran también al mismo tiempo.

Los ingredientes para unos 70 crespillos son:

- 4 huevos
- 4 tazas de azúcar
- 2 tazas de cocimiento (agua hervida con piel de naranja y anís en grano)
- 2 tazas de leche
- 2 cucharitas de levadura
- 1 puñadito de anís en grano
- ½ taza de anís
- ½ taza de aceite
- 8 tazas de harina
- Hojas de borrajas bien limpias y secas

Elaboración:

Batir los huevos con el azúcar. Añadir la leche, el cocimiento, el aceite y el anís. Seguir batiendo y agregar la harina y la levadura mezclándolo todo muy bien.

Una vez hecha la masa se rebozan las hojas y se fríen en aceite muy caliente.

Nota: se pueden sustituir las hojas de borraja por las de espinacas, pero no es tradicional.

Cuando están dorados los crespillos, se retiran, se escurren en un papel absorbente y se espolvorean con azúcar. ■

Caprichos del mar



Pilar Pi. IASS San Blas

Mejillones al limón

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 Kg. de Mejillones.
- 3 Limones
- 1 Lechuga
- Pimienta

Elaboración:

Lavar los mejillones, raspándolos. Dejarlos en un bol durante unos 15 minutos con agua fría acidulada con el zumo de un limón. Escurrirlos y abrirlos.

Mientras tanto, lavar la lechuga, escurrirla, secarla con papel absorbente de cocina y

colocar las hojas en una fuente de servir. Disponer los mejillones encima de la lechuga.

Servirlos enseguida, acompañados de los limones restantes, lavados y cortados en gajos. ■

Brochetas de mejillones

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 Kg. de mejillones
- 60 gr. de mantequilla.
- 80 gr. de panceta ahumada cortada en lonchas finas
- Unas ramitas de perejil, el zumo de un limón
- Orégano, tomillo, pan rallado y sal

Elaboración:

Lavar los mejillones cuidadosamente, raspándolos bien. Dejar que se abran al vapor en una cacerola tapada.

Limpia y pica el perejil finamente y mezclarlo con el pan rallado, una pizca de tomillo y otra de orégano y un poco de sal. Derretir la mantequilla en una sartén sin dejar que se dore, pasar por ella los mejillones y después pasarlos por el pan rallado aromatizado.

Preparar las brochetas: ensartar los mejillones alternándolos con las lonchas de

panceta y haciendo que éstas rodeen a los mejillones en forma de cinta.

Asar las brochetas en una parrilla, dándoles la vuelta de vez en cuando. Servir con el zumo de limón. ■

Mejillones a la provenzal

Ingredientes (para 4 personas)

- 700 gr. de mejillones
- 3 cucharas de vino blanco seco
- 2 cucharas de pan rallado
- 4 cucharas de aceite de oliva
- Unas ramita de perejil
- 80 gr. de mantequilla
- Medio diente de ajo
- Unas ramitas de perifollo
- Sal gorda, pimienta y sal

Elaboración:

Poner la mantequilla en un bol pequeño y dejar que se ablande a temperatura ambiente. Limpiar y picar el perejil y el perifollo. Pelar y picar el ajo.

Echar los mejillones en una sartén y rociarlos con el aceite y el vino; esparcir por encima un poco de perejil picado, y ponerlos a fuego vivo, con el recipiente tapado, hasta que se abran. Sacudir la sartén de vez en cuando. Incorporar el bol con la mantequilla ablandada el perifollo, el ajo y el perejil picado restante. Espolvorear con un poco de sal y pimienta recién molida y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Verter un poco de esta salsa en cada concha, colocar un molusco y cubrirlo otra vez con más salsa.

Disponer una capa de sal gorda en una fuente de hornear; colocar encima los mejillones preparados, espolvorearlos con el pan rallado y meterlos en el horno precalentado a 200° C durante unos minutos, hasta que la mantequilla empiece a derretirse. Servir enseguida. ■

Empanada gallega normal de carne



Anselmo Fernández. IASS San Blas



La empanada gallega es plato que gusta a mucha gente, por todas las variedades que la componen. Pueden ser de carne de cerdo, de conejo, de bacalao con chorizo, de atún, de mariscos, de sardinas etc. En todos los tipos hay dos partes comunes, que son la masa y el sofrito. La que presento es la más común y sencilla.

Ingredientes: (Para 4 personas)

- 2 cebollas cortadas en rodajas finas
- 1 pimiento troceado

- 1 diente de ajo
- 150ml. de aceite de oliva
- 1/2kg de costilla de cerdo
- 300 gramos de lomo de cerdo
- 100 gramos de chorizo
- Sal y azafrán

Masa: Lo más fácil es comprar en la panadería tres barras de masa. Luego algo más de la mitad se extiende con el rodillo para la parte de abajo, dándole la forma de la bandeja del horno y el resto se le extiende de la misma forma para la parte superior.

Elaboración:

1°- Se sofríe la costilla y el lomo unos 10 minutos.

2°- Se le añade la cebolla, el pimiento y

demás ingredientes, que dé unas vueltas para bajar el volumen.

3°- Se vierte el contenido sobre la base, bien repartido hasta los extremos.

4°- Se cubre la parte superior, haciendo coincidir los extremos de las capas de masa y se hace la unión en forma borde o surco arrugado.

5°- Al principio, calentar el horno 10 minutos a 200 grados.

6°- Se mete la empanada, se deja encendida, sólo la parte de abajo, unos 20 minutos.

7°- Luego, se baja a 180 grados y cuando ya toma color, se saca y se le aplica aceite por encima y se vuelve a meter hasta que acabe de cocer. Tiempo aproximado total de cocción unos 45 minutos. ■

AGENDA

Aulas IASS



Para leer... Y regalar...

El hada de las estrellas

Autora: Charo García Velilla.

Editorial: Rolde.

Genero: Cuento Infantil,
32 págs.

PVP: 15 euros.

A la venta en: Corte Inglés, FNAC,
Casa del Libro, etc...

El cuento es emocionante, estremecedor. Una despedida con esperanza y con un dolor infinito, mitigado por el propio clima amoroso y onírico del relato. Narra una historia relacionada con la desaparición inminente de la propia Charo, que padecía cáncer de mama. Pero ella, con un gran sentido poético y una gran dosis de esperanza, le da una vuelta de tuerca al relato con el afán de que a su hijo, el Hada de las Estrellas, o cualquier amigo después, venza al Hombre Oscuro y le pueda seguir contando historias. El relato también propone un lugar de encuentro en el sueño y en la ficción para Charo, Daniel y Víctor. ■



Para ver en el cine...

No es país para viejos

Director: Hermanos Coen.

Reparto: Tommy Lee Jones,
Javier Bardem, Josh Brolin,
etc.

Duración: 122 min.

Sinopsis: La historia empieza cuando Llewelyn Moss (Josh Brolin) encuentra una camioneta rodeada por varios hombres muertos. En la parte trasera hay un cargamento de heroína y dos millones de dólares. Cuando Moss coge el dinero, provoca una reacción en cadena de violencia, que la ley, representada por el desilusionado sheriff Bell (Tommy Lee Jones), no consigue detener. Mientras Moss intenta huir de sus perseguidores, especialmente del misterioso cerebro de la operación (Javier Bardem) que se juega las vidas de otros a cara o cruz, la película pone al descubierto la delincuencia en Estados Unidos y amplía su significado hasta incluir temas tan antiguos como la Biblia y tan contemporáneos y sangrientos como los titulares de esta mañana. ■



Un poco de todo

Exposiciones:

En la galería Spectrum Sotos (Concepción Arenal 19) acoge una exposición de fotografías del zaragozano Antonio Uriel. Hay obra suya en diferentes colecciones públicas (Bibliothèque Nationale, París; Diputación General de Aragón) y privadas. La exposición se podrá visitar hasta el 2 de abril de lunes a viernes de 16,30 a 20,30 horas. Entrada gratuita. www.spectrumsotos.com ■

Café, cine y tertulia para Mayores:

Por ese orden y de forma gratuita, la Obra Social de Caja Madrid proyectará la película "Desayuno con diamantes"

de Blake Edwards a las 10.00 el 25 de Marzo en el Centro de Convivencia "La Almozara" (Avenida Puerto Sancho, 30). La tertulia corre a cargo de la Profesora Vicky Calavia.

www.obrasocialcajamadrid.es ■

Teatro:

En el teatro principal del Jueves 10 al Domingo 13 de Abril podremos disfrutar del humor con la Obra: "Son dos" de los cómicos Faemino y Cansado. Desde 6 €.

www.teatroprincipalzaragoza.com ■