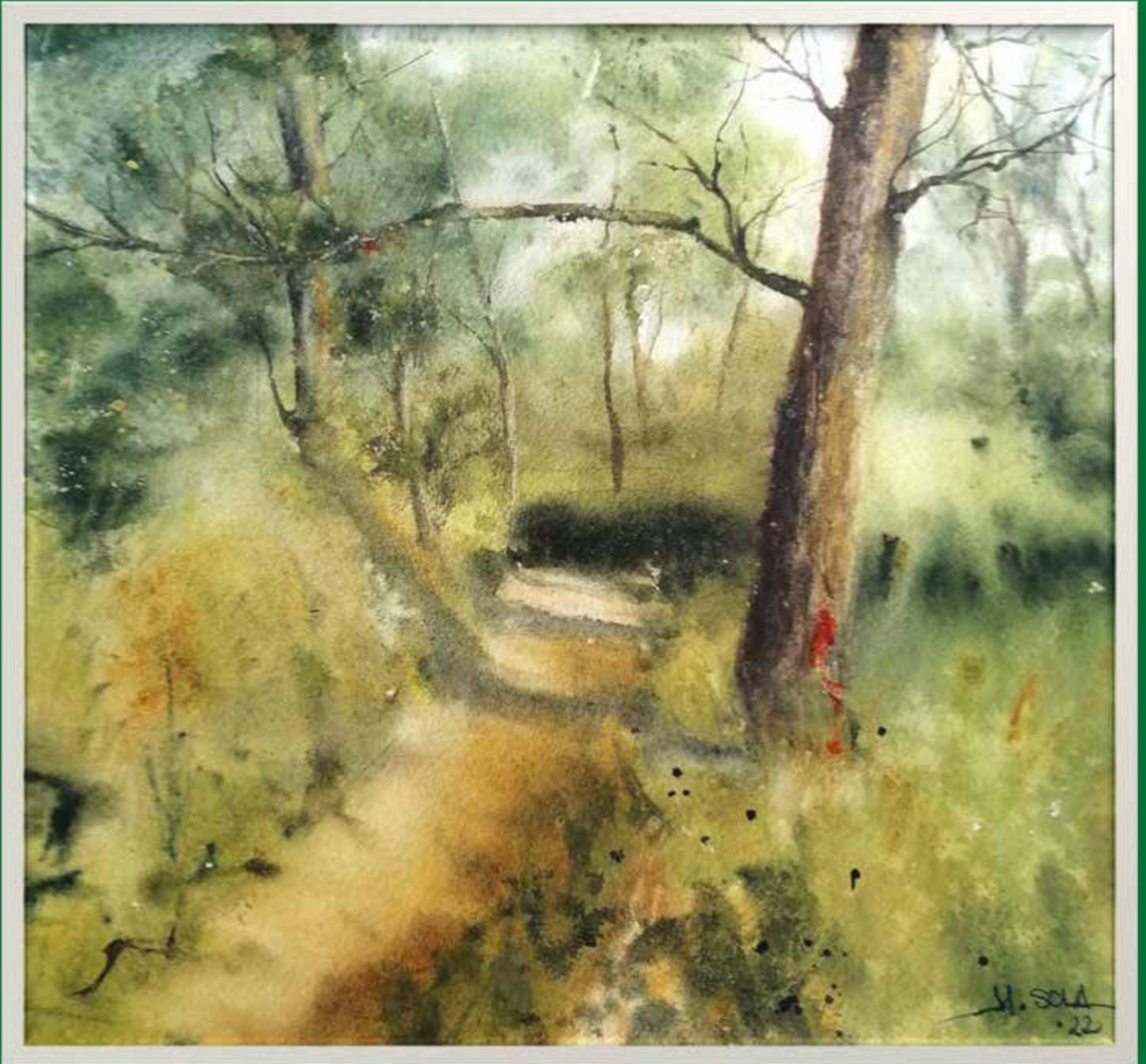


ENTRE

PICARAZONES

LA REVISTA CULTURAL DE LOS FRAGOLINOS

OCTUBRE DE 2022



Primer premio taller de acuarela 2022

Autora: MERCEDES SOLA

Descubre el alma de los fragolinos e
invitados en la páginas de nuestra
revista

**No sé por qué, pero hoy me ha dado por
extrañarte, por echar de menos tu presencia.
Alguien me dijo que el olvido
está lleno de memoria.**



**Estábamos, estamos, estaremos juntos.
A pedazos, a ratos, a párpados, a sueños.**

Mario Benedetti

Colaboradores y articulistas

Alejandro Beamonte
Alfonso Reyes
Andrea Arbués
Beatriz Aranda
Beatriz Membrive
Carlos Aguirre
Carmen Luna
Carmen Romeo
Celia Catalinete
Jesús Catalán
Jesús Romeo
Ernesto Ángel
Francisco Javier Osta
Javier Arenzana
Javier Osta
Jesús Catalán
Jesús Romeo
José Ignacio Ara
José Ramón Reyes
Legado de Epifanio Luna
Manuel Pérez
Marina Joven
M^ª Angeles Angel
M^ª Carmen Luna
M^ª Pilar Vives
Miguel Angel Tremps
Óscar Latas
Paloma García
Rafael Sénder
Ricardo Vila
Sandra Ardevines
Sandra Revuelto
Sara Puente
Sebastián Ramírez
Virginia Martínez
Yolanda Teresa



ÍNDICE

INSTITUCIONES	3
DEPORTES Y CAZA	9
ARTE Y CULTURA	16
RECETA	26
ARTÍCULOS DE OPINIÓN	27
NATURALEZA	34
CIENCIA Y SALUD	44
POESÍA	51
RELATOS	55

Diseño y edición

Jesús Romeo
M^ª Sol Palacio
Imprenta Germinal

Número Depósito Legal: Z 1280-2022

Edita: Ayuntamiento de El Frago



INSTITUCIONES

SALUDO DEL ALCALDE

Y ya van tres números de esta revista tan nuestra, tan llena de vida y sobre todo y más importante, llena de esfuerzo por parte de todos los fragolinos. Es un orgullo sentir que como año tras año los vecinos están deseando recibir en sus casas todas estas vivencias y opiniones que se van fraguando a lo largo del año, como si fuese una cosecha que día a día los vecinos y amigos de El Frago convertidos a escritores, cronistas o contadores de historias empujan este proyecto para que año a año salga a la luz. Sin toda esta gente nada sería posible.

Divisando en el horizonte el final de la legislatura y echando la vista atrás, creo que entre todos hemos creado un pueblo diferente, más plural y transparente, mejorable en muchos aspectos, por ello, la autocrítica es la base de la mejora para que este proyecto de pueblo siga creciendo con el fin de poner a nuestro pueblo donde merece, entiendo que sin la autocrítica no existe mejora, ni crecimiento, entraríamos en una autocomplacencia que no nos llevaría a buen puerto, dejaríamos de pelear por nuestros sueños y exigir nuestros derechos, la crítica por despiadada que sea siempre nos hace ser más fuertes, seguir impulsando ideas, mejorando medidas para que el vecino se sienta orgulloso de su pueblo.

Desde El Frago hemos sido abanderados en las protestas contra el recorte del servicio de ambulancias, hemos propuesto nuevas formas para combatir los incendios a los órganos competentes, mostrándoles un proyecto de embalse en Peña Cervera viable, económico y sostenible para el medio ambiente, que lentamente sigue su curso burocrático. También hemos sido pioneros en la comarca con la realización de las

jornadas de la mujer, participando mujeres de todos los pueblos cercanos. De tal manera que puedo afirmar que, con nuestras contradicciones, El Frago es un pueblo más feminista.

Hemos trabajado en alianza con los pueblos de Luna y Biel para el arreglo de la carretera, con el Ayuntamiento de Biel trabajamos en el proyecto "Creando Futuro" el cual abrió como proyecto piloto una pequeña tienda e impulsó varios servicios como peluquería, podología, fisioterapia, así como gimnasia de mantenimiento y otras propuestas en las que se están trabajando, de la misma forma se hizo con en el proyecto "Triángulo de las Culturas" junto con Ores y Biel, pueblos hermanos, tratando de promover la cultura en el territorio y poner en conjunto lo mucho que nos une.

No son pocos los municipios y entidades, así como medios de comunicación, que se han puesto en contacto con nosotros para comprobar que otro modelo de pueblo es posible. En un tema tan complejo como la despoblación, somos un referente en Aragón y lugares como Carboneros en Jaén o Petilla de Aragón en Navarra, entre otros muchos. Puedo decir orgulloso que hemos pasado de 29 vecinos fijos en el principio de legislatura a más de 60 vecinos viviendo de forma habitual, y seguiremos creciendo. Entre ellos, mujeres y niños jóvenes que quieren y han emprendido actividades en nuestro pueblo y han conseguido hacer realidad un sueño después de 32 años que ha sido reabrir la escuela con 4 niños. Pero no nos detenemos aquí y esperamos más familias que se unan a este proyecto tan ilusionante como ambicioso, lejos quedan los incrédulos y agoreros, así como el terrible

pesimismo aragonés que nos paraliza antes de realizar los proyectos.

No podemos olvidar la importancia que se le da a nuestros mayores, así como a las personas con discapacidad, la apertura del "comedor social" subvencionado por el Ayuntamiento permite que estas personas puedan por un precio módico hacer una buena comida al medio día, pudiendo socializar, algo muy importante en los meses de invierno. De la misma forma, se les dotó con un teléfono móvil conectado con el 112 para posibles alertas y en breve, está previsto también, poner en funcionamiento un plan sostenible para que nuestro pueblo tenga mayor comodidad para las personas con discapacidad. Se está trabajando en dar los primeros pasos en comunidades energéticas para intentar ahorrar costos, al respecto, se cambió la luminaria del pueblo recortando nuestro gasto en un 30%.

En el tema de vivienda hemos conseguido la cesión de la antigua abadía (Casa del Cura), teniendo con ello por fin vivienda pública y también la donación de Casa Vito.

En cuanto a cooperativas de empleo: se ha conseguido la cesión del Centro Terapéutico, el proceso ha sido arduo, lento y pesado, la burocracia no perdona ni por un instante y nos hace seguir empujando lentamente, pero con tesón. Están proyectadas también dos nuevas naves destinadas a emprendedores que quieran arraigar en nuestro pueblo y habilitar una sala para coworking, como un espacio compartido donde profesionales que cuentan con la modalidad de teletrabajo, puedan desarrollar su actividad, aprovechando la instalación de internet, fibra y wifi, que recientemente se ha instalado en nuestro municipio.

Sería falso decir que todo ha sido un camino de rosas, proyectos como el arreglo de la Puerta Mayor o la potenciación de San Miguel de las Cheblas han quedado

varadas en el camino. La vivienda sigue siendo un problema en nuestro pueblo por ello trabajamos en varias posibilidades para intentar formar una cooperativa de vivienda económica en la urbanización proyectada en los terrenos que en su día se prepararon para construir.

Quiero destacar la labor de la A.C.R. La Fragolina que durante este verano ha organizado unas grandes fiestas patronales y ha colaborado con este Ayuntamiento en un completo año cultural lleno de actuaciones, talleres y mercadillos que sigue en vigor. También se ha recuperado la carrera ciclista de montaña he instaurado dentro del Open Cinco Villas.

El grupo de teatro comunitario de El Frago ha estrenado su primera obra de teatro gracias a la labor de Virginia y Seba, que aparte están trabajando con gran éxito en la dinamización cultural del pueblo.

Ya veis que tres años dan para mucho, incluso con pandemia de por medio, sequía y problemas cotidianos propios de cualquier pueblo, pero entre todos hemos salido adelante, agradeciendo a todos los vecinos que han colaborado voluntariamente en nuestros proyectos, no puedo olvidar la gran labor de los trabajadores de este consistorio.

Nuestro pueblo debe estar siempre en vanguardia de proyectos y jamás dejar de soñar... ¡Viva El Frago y vivan los picarazones!

José Ramón Reyes Luna



COFRADÍA DE LAS SIETE PALABRAS DEL SANTO CRISTO

Nuestra cofradía es una asociación pública de fieles con personalidad jurídica propia, constituida en la Diócesis de Jaca y amparada en el Código de Derecho Canónico.

La cofradía se rige por unas normas contenidas en sus estatutos y está compuesta de varias secciones:

- Hermanos con medalla
- Hermanos de vela
- Hermanos portadores de elementos procesionales
- Hermanos infantiles
- Hermanos aspirantes

Si tú también quieres unirme y participar en las actividades que realizamos, no lo dudes.



¡Anímate y hazte cofrade!

SALUDO DE LA ASOCIACIÓN CULTURAL LA FRAGOLINA

Crónica de unas fiestas anunciadas



Se avecinaban tiempos alegres tras dos veranos sin festejos, pero el destino no nos lo iba a poner fácil. Veníamos de dos años en los que cualquier cataclismo era posible: pandemias, volcanes, guerras, sequías, un nuevo álbum de Melendi... Así que deberíamos habernos olido que, a escasos días de iniciar nuestras queridas fiestas, algo oscuro pasaría. Pero, como todo lo anterior, llegó sin previo aviso una catástrofe sin precedentes en este país: ¡escasez de hielo! Estábamos perdidos, los litros de zaborro y kalimotxo (sustento económico de gran parte de nuestras

fiestas) no entrarían igual a temperatura ambiente, teniendo en cuenta que la temperatura ambiente era alta de cojones. Por suerte, tras movilizar a nuestras tropas fragolinas, conseguimos llenar el arcón a tiempo; todo solucionado (o eso creíamos, ilusos de nosotros).

El martes empezamos las fiestas muy elegantemente con mojitos y piñas coladas de primerísima calidad, gracias a la gran labor de Virginia, Pedro y sus ayudantas. Bueno, no tan elegantemente si tenemos en cuenta el look de los 2000' que fidelizaron a la perfección nuestroxs jóvenes fragolinxs. Qué mala fue esa década para la moda...

El miércoles volvimos a disfrutar de nuestra rica cena de migas, incluyendo la primera versión vegana de la historia, aceptando sebo como animal de compañía... digo, como vegetal. Por la noche, el concurso de disfraces hizo hincapié en lo de "mejor calidad que cantidad". Tuvimos pocos participantes, pero de altísimo nivel todos ellos. A ver si para el año que viene alguno se pica e intenta disputar el trofeo.

Llega el jueves y vuelven nuestras queridas orquestas. El trío del jueves nos animó con buen salero, y sino que le pregunten a Lilín. Pero en aquel entonces pensamos que musicalmente no era nada del otro mundo (una vez más, no éramos conscientes de la que se nos venía encima). Además, nuestro plan de poner de moda los nuevos chupitos TequiFresi y TequiMango (de ahora en adelante, ChupiFresi y ChupiMango en honor a la Marchosa) funcionó perfectamente. Demasiado, de hecho. Tanto que el viernes tuvimos que hacer un pedido extra porque lo que tenía que durar hasta el domingo se estaba agotando el jueves. Hay que ver que ganas teníamos todos de unas fiestas.

Por fin viernes, orquesta grande a la vista, y decepción aún mayor. Lo mejor de la Orquesta Petanca, el nombre. Pero bueno, no pasa nada, con más ChupiFresis se nos pasa la noche genial y mañana, que viene la gran y ya conocida Orquesta Texas, itodo

irá mejor! (una vez más, qué ilusos éramos). Pero antes de llegar al más oscuro incidente de las fiestas, recordemos que la charanga volvió a recorrer las calles de nuestro querido pueblo iy hubo gran regocijo!

Ya está aquí la noche más masificada de todas, y con ella, la orquesta de mayor caché. Aunque caché no sé, pero la cachetada que te da la comadrona al nacer, estos hacía cuatro días que la habían recibido. Debían ser los sobrinos, los Tejas. Empiezan a sonar (siendo muy generosos) y resulta que Petanca era música celestial al lado de estos pobres chavales a los que les habían traído un equipo de luces y sonido de juguete, el Orquescefa, y ni siquiera se lo habían ajustado para que sonase. Resulta que los Texas habían decidido cobrarse dos bolos ese día, y nos mandaron las sobras mientras otro pueblo disfrutaba de la auténtica Orquesta Texas. Tomamos nota del trato recibido y a otra cosa.

Por suerte, el domingo cerrábamos con nuestro querido Trío Valkiria, que estuvo estelar dándonos las mejores sesiones de tarde y noche que podíamos soñar, y que por otro lado nos merecíamos. Solucionamos un par de crisis de escasez de hielo y tónicas gracias a nuestros buenos vecinos de Biel y a Juan y Glenda, tan buenos cantineros como bailarines por lo visto en estas fiestas. Los ChupiFrutis se acabaron antes de tiempo, pero ahí hicieron aparición nuestras fieles y olvidadas Natillas.

Y hasta aquí nuestra "breve" crónica de nuestras queridas fiestas, esperamos que fuesen para todxs tan cojonudas como lo es El Frago.

La Junta de la Fragolina



ARBA LA TIENDA MULTISERVICIOS QUE APUESTA POR LA CERCANÍA

Como ya sabréis, ARBA, además del río que bordea el pueblo, es el nombre de la Tienda Multiservicios abierta desde el mes de abril del presente 2022. Se enmarca en el proyecto "Creando Futuro", impulsado por los Ayuntamientos de Biel y El Frago y que está subvencionado por la estrategia Leader de Adefo Cinco Villas.

Este proyecto está desarrollado por el Colectivo Baladí o, en otras palabras, las actuales habitantes de Casa Presijo, que queríamos aprovechar la ocasión que nos ofrece esta publicación para contar un poquito más de

esta aventura que nos traemos entre manos.

En la imagen se puede observar el recorrido realizado a lo largo de los últimos meses, por lo que nos entretendremos en explicar con más detalle la parte de productos y los servicios que se están ofreciendo.

En la tienda encontramos productos de alimentación e higiene principalmente. Los criterios establecidos para abastecer la tienda se fijaron a partir de la propuesta inicial del proyecto y teniendo en cuenta lo recogido en entrevistas con el vecindario, realizadas a principios de año.

CRITERIOS DE LOS PRODUCTOS OFRECIDOS EN LA TIENDA ARBA	
	PRODUCTOS AGROECOLÓGICOS <i>(Cuidando nuestra salud y el medio ambiente)</i>
	PRODUCTOS DE TEMPORADA <i>(En su momento están más ricos y sabrosos)</i>
	ENRAIZAMIENTO EN EL TERRITORIO <i>(Apostando por mantener los proyectos de la zona)</i>
	PRECIOS JUSTOS Y ASEQUIBLES <i>(Valorando el trabajo de las personas productoras pagando un precio justo y que sean accesibles a las personas consumidoras)</i>
	PRODUCTOS A GRANEL. ISTOP ENVASES! <i>(Reduciendo la huella ambiental evitando el uso innecesario de envases y plásticos de un sólo uso)</i>
	PRODUCTOS DE CERCANÍA Y PROXIMIDAD <i>(Ahorrando en transporte y en combustibles fósiles)</i>

Estos criterios se han ido ampliando, acercando a la tienda, por ejemplo, productos demandados por las vecinas y vecinos a través de la Cooperativa Virgen de la Oliva, de Ejea de los Caballeros. La apuesta por ofrecer producto local, es nuestra forma de tejer redes con las iniciativas enraizadas en el territorio que, además, nos permiten incorporar al catálogo de nuevos productos a ofrecer.

Si te has dejado caer por la tienda, sabrás que no hay bolsas de plástico para llevarte la compra, y que los botes para los productos a granel de limpieza y las hueveras son reutilizados. Así que te animamos a pasarte y traer los envases que no vayas a

utilizar para que otras personas puedan darle nuevos usos.

La otra parte importante del proyecto, es la coordinación de servicios. Se ha puesto en marcha en dos momentos distintos: El primero, mapeando los servicios presentes en el territorio para poder darles difusión a través del catálogo de servicios ofrecido desde el proyecto; El segundo momento, está relacionado con la posibilidad de conseguir que servicios que no se dan en el pueblo, de manera que puedan volver a ofrecerse si existe demanda para ello.

De esta forma, se organizó el servicio de peluquería. Contactar con Lidia fue sencillo, al estar vinculada con El Frago todo el mundo

la conocía y fue un servicio literalmente de cercanía, qué es por lo que más nos gustaría apostar. Continuamos con el servicio de podología, a través de Podoactiva, que desplazó en furgoneta su unidad móvil desde Huesca.

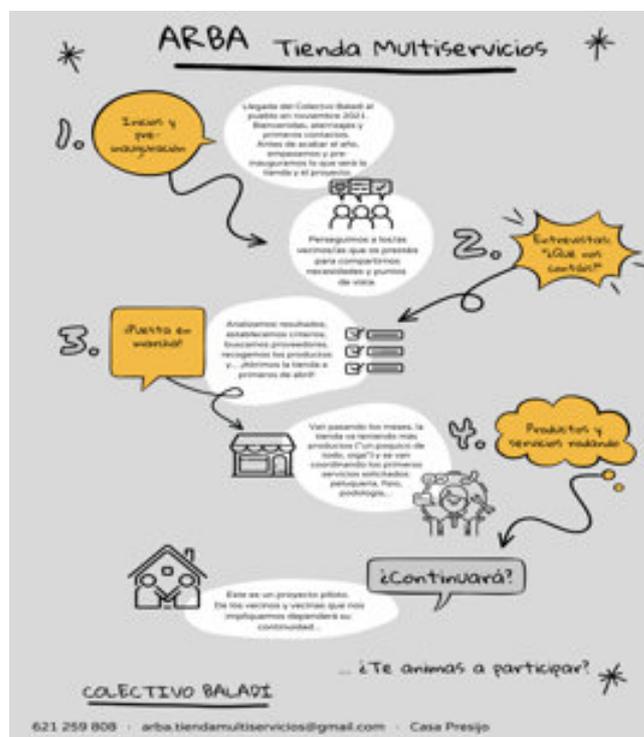
Conseguimos también, después de mucho buscar, ofrecer el servicio de fisioterapia, a través de Maite, que llegó desde las tierras del Moncayo y... ¡está siendo un exitazo! Su perspectiva de trabajo va más allá de sus manos, realizando una terapia holística en la que nos invita a respirar, a nutrirnos correctamente, o a trabajar la parte emocional. Todas salimos de su consulta como en una nube. Sin duda, un servicio de lujo a muy buen precio.

Con estos tres ejemplos, vamos sentando los primeros precedentes, con los que ir comprobando con profesionales y personas usuarias que la rentabilidad también se puede obtener desde formas y lugares alternativos. Seguimos trabajando para incorporar nuevas propuestas que nos planteéis o que vayamos localizando: haciendo pruebas, tejiendo redes.

Hacer llegar nuevos servicios a un pueblo pequeño no es una tarea fácil. Es necesario un mínimo de personas interesadas, y es básico cierto compromiso, ya que para los diferentes profesionales es un riesgo venir sin saber si va a serles rentable. Por ello queremos subrayar que nos estamos encontrando con profesionales valientes, y que las vecinas y vecinos de El Frago, haciendo gala una vez más de su acogida, estamos respondiendo muy positivamente a todas las propuestas.

Además, incluimos en esta parte, todas aquellas actividades, eventos y propuestas que desde el propio vecindario se están dinamizando, usando este proyecto como excusa para seguir generando espacios de encuentro e intercambio. Pretendemos que cualquier persona pueda ofrecer sus propuestas y por nuestra parte haremos lo posible por darles espacio, publicidad y energía para acogerlos.

Por ello, estamos orgullosas de los diferentes momentos que van surgiendo y que sirven para "cosernos" un café, iniciarnos en el baile de la bachata o en la sabiduría de



las cartas del tarot, poder usar el espacio de la tienda como lugar de creación y entretenimiento para peques y adultas, o el proyecto para lanzar propuestas de gimnasia y autocuidado corporal o de reflexión en torno a nuestro consumo y alimentación.

De la misma manera que nos sentimos orgullosas de servir de estímulo para la autorganización del vecindario, como ya sucedió en Biel, donde, de manera autónoma se van conformando grupos de personas interesadas en determinados servicios, que se van canalizando a través del proyecto. Poder juntarnos entre los diferentes vecinos y vecinas es lo que más nos interesa, inspirarnos unos a otros para que se puedan ir movilizando recursos hacia nuestros pueblos y, juntos, seguir luchando contra la despoblación.

Para más información sobre lo que estamos haciendo puedes entrar en nuestro blog (colectivobaladi.wordpress.com), en la que vamos colgando las novedades y las memorias de este y otros proyectos que vamos realizando.

Son los territorios así, los que demostramos día a día, que nos ganamos seguir apareciendo en los mapas por mucho tiempo. Para que, como dicen los Kon Fussion, toda persona que lo desee, "quizás mañana pueda volver al lado, de las que aquí luchamos por subsistir".

Colectivo Baladí

CAZA Y DEPORTES

SOCIEDAD DEPORTIVA: SAN NICOLÁS DE BARI

La caza mayor en El Frago

Hola de nuevo fragolinos!!!!!!

Desde la Sociedad de Cazadores "San Nicolás de Bari" queremos felicitar a la revista ENTRE PICARAZONES por esta tercera edición, y aprovechar la ocasión que nos brinda y escribir unas líneas sobre la caza en El Frago antes de la creación de la Sociedad, durante y en la actualidad.

La caza en El Frago ha existido desde toda la vida, pero no tiene nada que ver la caza que se practicaba hace cincuenta años con la actual, tanto en especies, modalidades, trampas, armas etc. Por tanto vamos hacer un resumen de la caza por especies y en esta edición nos limitaremos exclusivamente a las especies más representativas de la caza mayor en El Frago, ya que en la edición anterior la dedicamos a la caza menor.

EL JABALÍ

El jabalí es un mamífero muy abundante por toda la península, anteriormente más escaso donde su población se limitaba en zonas boscosas, pero en la actualidad se ha extendido por las zonas llanas e incluso cerca de las ciudades. Suele vivir en manadas formadas por hembras y sus crías, aunque también suelen juntarse varias hembras y todas las crías de éstas. Los machos principalmente los más adultos suelen ser más solitarios.

No son animales nada territoriales ya que se desplazan de un lugar a otro en busca del alimento, de ahí el motivo de su



expansión por todas las zonas. El alimento preferido del jabalí son las bellotas y los cereales, pero en ausencia de éstos se alimentan de raíces, y cualquier otro tipo de alimento que encuentran en vertederos de las zonas urbanas.

La caza del jabalí se ha practicado toda la vida en El Frago, aunque hace unas cuantas décadas de distinta manera que en la actualidad. Antiguamente los jabalís eran más escasos, se salía a cazar andando desde casa con las escopetas en el hombro unos pocos de cartuchos en la cartuchera que principalmente eran postas y raramente alguna bala del calibre 16 o calibre del 12 y algún perro que había por casa. Se solía ir a caza principalmente cuando nevaba o cuando había llovido así era más fácil seguir las huellas de los animales hasta dar con el sitio del encame donde se soltaban los perros, se rodeaba la zona y se intentaba abatir al bicho. Esta modalidad de caza se le denominaba ir a "rastriar".

Como las necesidades de llenar el estómago eran muchos mayores que ahora, también se practicaba bastante la caza furtiva de esta especie. Se salía por la noche a la andada por los campos en busca la pieza o se hacían esperas con gasoil y cereales hasta que el animal entraba al cebadero momento en el cual se intentaba matar el animal el cual era llevado a casa y bien recibido por la familia ya que con un jabalí había para unos cuantos ranchos.

Poco a poco se fue introduciendo la modalidad del "resaque" que consiste en seleccionar una zona del monte a cazar, se colocan estratégicamente los puestos en

las zonas más habituales de escape y una vez colocados los puestos se meten los resacadores con los perros en busca de los encames y serán los perros con sus ladras los encargados de llevar los jabalís a los puestos, momento en el cual se intentan abatir los jabalines y a día de hoy sería imposible ir a cazar sin perros debido a la densa masa boscosa que hay en nuestros montes.

En la actualidad la modalidad del "resaque o batida" es la única que se practica, pero la parafernalia que se monta es monumental, os cuento; Lo primero que tenemos que hacer es rellenar toda la documentación que la legislación vigente nos obliga, lo que llamamos "libro de batidas" y demás permisos correspondientes tanto a nivel del coto como a nivel particular.

Posteriormente vamos a cargar los perros a los carros y el jefe de cuadrilla decide el lugar que vamos a cazar y dispone de los puestos que tenemos que cubrir, los cuales dependerán del número de personas que estamos ese día. Los puestos nos dirigimos a los lugares señalados con ayuda de los buenos todoterrenos y nos ponemos en guardia con los sofisticados rifles y ópticas que hoy en día todos tenemos. Luego y con la ayuda de las emisoras se dan las órdenes a los resacadores para la suelta de los perros, el número de resacadores dependerá de la extensión del monte elegido, los cuales entran al monte por distintos sitios intentando ocupar toda la zona y serán los perros, como he explicado anteriormente, los encargados de llevar los bichos a las zonas de los puestos e intentar abatirlos.

Una vez acabado el resaque, los resacadores por la emisora dan la orden de retirada y procedemos a cargar los animales muertos en los carros y llevarlos a casa para su posterior despellejado y limpieza de los mismo, los cuales serán utilizados para consumo particular o venta

totalmente legalizada a una empresa de la zona. Las pieles y tripas las tiramos en un lugar adecuado para el alimento de buitres u otras aves carroñeras. Como veis en la actualidad nos vemos obligados a vender parte de la caza ya que particularmente no podríamos consumir todas las piezas abatidas y gracias a Dios existen empresas que se dedican a la compra de caza y de esta manera aprovechamos gustosamente toda la carne resultante de las batidas.

EL CIERVO

El ciervo es un animal mamífero que vive en nuestros bosques y a diferencia del jabalí no necesita desplazarse a zonas más llanas al ser un animal herbívoro y el alimento no les falta en las zonas boscosas y así de esta forma también se siente más protegido. Suelen vivir en manadas de hembras junto a sus crías y los machos al igual que el jabalí suelen ser más solitarios. A diferencia del jabalí donde las hembras dan a luz varias crías, las ciervas solo tienen una cría y raramente dos.



Como nota significativa de los ciervos destacamos el apareamiento de las hembras, lo que comúnmente llamamos "berrea" que suele ser a finales de septiembre y donde los machos realizan fuertes berridos para marcar su territorio y atraer al máximo número de hembras para aparearse. En ocasiones se producen fuertes peleas entre machos para ser el macho dominante de la zona.

Informaros también que los ciervos mudan la cuerna todos los años, para la primavera tiran al suelo la cuerna que llevan y automáticamente empiezan a crecerle la nueva que estará completamente formada para finales de septiembre. La calidad de la nueva cuerna vendrá marcada principalmente por el tipo, calidad y cantidad de alimento que tenga.

La verdad es que no podemos hablar mucho de la caza del ciervo antiguamente, ya que esta especie está presente en nuestros bosques no más de unos 35 años aproximadamente donde fueron introducidos en los montes de Agüero y se fueron extendiendo hasta llegar a nuestro pueblo.

Así pues la caza del ciervo se realiza en la actualidad y desde que tenemos autorización para ella, mediante la modalidad de "resaque o batida" modalidad que ya hemos comentado cuando hemos hablado de la caza del jabalí ampliamente y por lo tanto no nos vamos a extender más. La única diferencia de la caza de ciervo y del jabalí es que en la autorización que disponemos del ciervo viene marcada con unos determinados cupos de caza, lo que conlleva que cada vez que cazamos un ciervo tenemos que marcar el animal con unos precintos que nos facilita el Servicio Provincial de Medio Ambiente y así llevar un control de sus capturas. En el caso de los jabalís no hay límite de capturas.

Destacar que la carne de ciervo es muy preciada, en numerosos restaurantes se ofrecen menús en el que va incluido el estofado del ciervo y otras variedades en gastronomía

EL CORZO

Finalmente hablaremos de otro mamífero que está presente en nuestros montes y es el corzo, al igual que el ciervo son herbívoros y su forma de vivir es muy similar a la del ciervo, donde las hembras dan a luz para la primavera una o dos crías.

También los corzos tienen una época de berrea que suele ser para el mes de junio con las mismas finalidades que en el caso de los ciervos. La respuesta a la pregunta de por qué los corzos se aparean en el mes



de junio es porque el periodo de gestación de los corzos es mucho más largo que los ciervos, de esta forma ambas especies llegan a la reproducción para la primavera del próximo año.

Al igual que los ciervos, también los corzos mudan la cuerna todos los años que además de ser una cuerna mucho más pequeña y distinta, se les caen para principios de noviembre y la tendrán completamente formada para el mes de abril.

Tampoco podemos hablar de la caza del corzo de antaño, ya que los primeros avistamientos de esta especie se produjeron incluso posterior a la del ciervo provenientes según se dice de los montes de Navarra y en la actualidad la caza del corzo se realiza igual que la del ciervo tanto en lo que se refiere a las modalidades de caza como a la presencia de cupos establecidos para esta especie. Mencionar la dificultad a la hora de abatir estos animales ya que además de ser más pequeños muchas veces corren en zig-zag lo que dificulta bastante el disparo del cazador. Corren por los montes dando muchas vueltas con el fin de despistar a los perros y así evitar el tener que salir de la zona de resaque y por tanto evitar los disparos. Destacar que la carne de corzo también es muy preciada en gastronomía.

Bueno fragolinos, esperamos haber conseguido hacer un breve resumen de lo más significativo de la caza mayor en El Frago y aprovechar el momento para animar a los más jóvenes a la práctica de la caza ya que pasamos buenos momentos tanto antes, como durante, y después de las cacerías, principalmente durante las comidas con buenos chaparrazos de vino y buenas chuletas en las brasas.

¡Viva la caza, viva El Frago y deseamos larga vida a la revista!

José Ignacio Ara

JUEGOS Y DEPORTES III:

LLEGAN LAS FIESTAS DE AGOSTO

El volteo de campanas y el lanzamiento de cohetes señalaban el inicio de las primeras fiestas de la era moderna, agosto caluroso también, hecho que pasaba a segundo plano dadas las emociones que se iban a vivir en aquella semana mágica.

Se seguía el programa de actos a rajatabla, y entre éstos se encontraban también varios de juegos y deportes:

El deporte rey seguía siendo el fútbol, el pique en los partidos entre solteros y casados centraba la atención y atraía a gran cantidad de público al Municipal del Arba. Era otra época, con las fuerzas más igualadas, pues había bastantes casados con veintitantos años, También por esa época se instauró el partido entre los jóvenes de Biel y El Frago que se ha mantenido y convertido en un clásico. Otra modalidad que se jugó ocasionalmente fue el de hombres contra mujeres, con la variante de que los primeros iban por parejas atados de los tobillos.

Por primera vez en mi vida pude disfrutar de las cucañas: juegos con globos, agua, harina, carreras de sacos, pruebas de habilidad con bicicleta, yincanas por equipos, ¡qué gozada! Y encima con medallas y chuches para los campeones. Creo que aquí se empezó a acrecentar mi gen competitivo...

Había partidos de pelota a mano y frontenis en la Placeta Nueva (detrás de la Iglesia), concursos de lanzamiento de barra aragonesa en la era de Melchor (por cierto, como pesa la condenada) y conforme fueron llegando "las bicis de carrera", se comenzaron a disputar las primeras carreras ciclistas por la carretera. También algún año hubo carrera pedestre por los alrededores del pueblo.

Más tarde también L'Orache organizó una carrera similar durante las fiestas.

En el Chiringuito se jugaba a ping-pong y mucho...jornadas maratónicas que provocó que para fiestas se disputará un campeonato tanto individual como en la modalidad de dobles. Actualmente se ha retomado dicho campeonato en la mesa del Arba.

Una década más tarde llegó el fútbolín (también le metimos horas) y con él los campeonatos de fiestas, que actualmente se siguen disputando.

En cuanto a juegos con naipes, el campeonato tradicional era el de guiñote, eliminatorias que se jugaban en el bar, donde niños, jóvenes, adultos y abuelos disputaban todos revueltos en la misma categoría un torneo que, para nosotros siempre ha sido el Campeonato Mundial



oficioso. Más tarde llegaron otros campeonatos como el arrastrau y el subastau que no calaron por su dificultad-complejidad en el sistema de puntuación. El rabino francés en cambio, sí que triunfó, así como el mus, ambos se siguen también disputando en la actualidad.

Por las noches se bailaba con mucho esmero y sin descanso, como fruto de tal pasión, se organizaron los primeros campeonatos de bailes de salón, no exentos de polémica y de algún que otro tongazo.

Un acto simpático y muy querido por el público local ha sido y es el concurso de disfraces, transformado sutilmente en una representación teatral aprovechando la indumentaria y el ambiente lúdico-festivo, donde grupos de amigos tiran de creatividad y compiten por alzarse con el prestigioso primer premio del concurso. Es un evento muy original que debemos conservar e impulsar animando a todos los grupos a participar activamente, pues la experiencia es única y sobre todo muy divertida.

Todos estos actos han ido sufriendo sus lógicos cambios a lo largo de los años, desapariciones y apariciones esporádicas de otros juegos y modalidades deportivas, pero lo que no se ha perdido en la práctica de ellos ha sido su esencia de disfrute y competición con la que fueron incluidos entre los actos de nuestras fiestas y por la que, quiero agradecer desde aquí a aquellos pioneros que a finales de los años 70 nos inculcaron esas ganas y alegría en la participación-organización, hecho que se ha transmitido de generación en generación hasta nuestros días.

A las 12 de la noche del domingo se lanzaron los cohetes de colorines y se encendió la traca final con el impactante estrapalucio y temblor de la plaza con el petardazo final anunciando que aquella semana mágica tocaba a su fin.

Jesús Romeo Beamonte

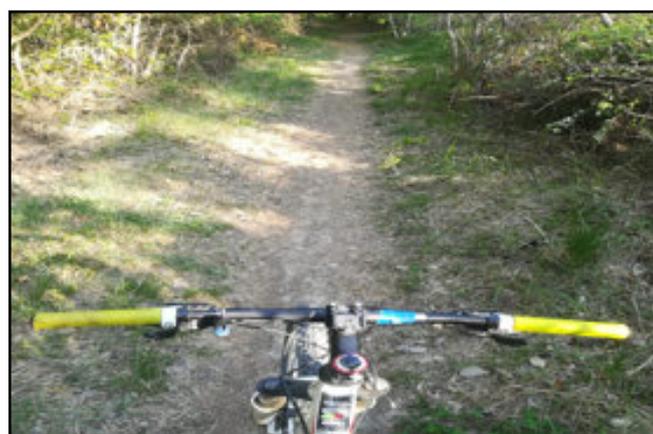
XXIII CARRERA BTT EL FRAGO 2022



Si, El Frago está vivo. Todavía seguimos en la UCI, pero cada vez más cerca de salir. En estos últimos meses se ha recuperado la tienda y se han vuelto a abrir las escuelas. También, este año estamos emocionados porque hemos conseguido reinstaurar una "nueva" tradición, ha vuelto nuestra famosa Cicloculturista. Ha resurgido como en sus orígenes, con un formato de competición centrado en unir nuestras fuerzas con otros pueblos de la comarca en un proyecto común con la finalidad de dar más vida a las Cinco Villas.

En el mes de septiembre, volvimos a ver numerosas bicicletas recorriendo nuestros montes y calles en la que ha sido la XXIII edición, una de las pruebas más antiguas en Aragón de esta modalidad deportiva tan popular que nunca debimos dejar perder.

En nombre de El Frago BTT, en estrecha colaboración con el Ayuntamiento



y La Fragolina, también hemos querido, aprovechando la ocasión, sumarnos a ese pequeño pero enriquecedor proyecto que hace años comenzaron algunos de nuestros vencidos: recuperar las sendas que crearon nuestros antepasados para ir a trabajar la tierra con sus mulas y carros (aunque ahora es por hobby y, como diría un buen amigo, con nuestras "burras de hierro"). En esta edición tan especial, y con la esperanza de que estos senderos tan sorprendentes no vuelvan a quedar en el olvido y desaparezcan entre nuestros bosques, hemos querido introducirlos en la ruta con la esperanza de que sean apreciados por todos los aficionados de la BTT. Entre ellos, el sendero a la Casta, desde el puente del Cervera hasta la collada; la senda que pasa por el corral de San Charrén; y por supuesto, uno muy especial para mí, el que usaban mis antepasados y que pasa por el corral que muchos conocéis como "El corral de Guardiano" (aunque en casa siempre fue el de Valzargas, ya que se sitúa en el final de dicho Val).

En las próximas ediciones prometemos mostraros más de estos antiguos caminos y ayudar a potenciar este pueblo que tanto nos ha dado.

Así que sí, que todo el mundo lo sepa...

¡¡¡EL FRAGO ESTÁ VIVO!!!

Francisco Javier Osta

RUTA SENDERISTA

Gracias al empeño de algunas personas se han ido recuperando antiguos caminos y senderos que se habían perdido.

Todo comenzó con la ilusión y el buen hacer de Jesús Berges (Cánovas) y los hermanos Gabriel y Nicolás Luna (Cabaleros) que un día decidieron que había que limpiar aquellos senderos perdidos para que así la gente pudiera disfrutar de ellos.

Cuando ya llevaban un tiempo aplicados en la limpieza de dichos senderos, Jesús cayó enfermo y por desgracia nos dejó. (D.E.P.)

Gabriel y Nicolás pensaron que había que seguir pues Jesús así lo habría querido. Varias personas voluntarias nos pusimos a su disposición y hemos seguido aquello que con gran ilusión había empezado nuestro Jesús.

Hoy vamos a presentar una de tantas rutas que se han abierto gracias a dicha iniciativa.



RUTA:

El Frago -Collada de San Jorge - La Pullizosa Corral de casa Pablo - Corral Esplungas -El Frago.



Esta ruta que comienza en el pueblo tiene dos posibilidades: una hacerla completa a pie y la otra subir en coche hasta la Collada de San Jorge y de ahí continuar a pie.

La primera opción sería cruzar el Arba por la arboleda y tomar el camino de Orés. Cruzar la carretera y seguir por pista hasta el desvío para tomar el sendero que nos sube a la collada.



La segunda sería subir en coche hasta este punto.

Una vez en la collada se toma el sendero que hay a la derecha de la balsa (con agua o seca) y bajamos hasta un campo de casa Pablo. Que cruzaremos hasta retomar el sendero que va subiendo para luego bajar hasta la pista que lleva hasta los campos de la Pullizosa. Llegados a este punto giramos a la izquierda y seguimos la pista hasta la



unión con la pista que viene de la principal de Valzargas y giramos a la izquierda. A unos 300 m. llegamos a un campo. A la entrada al campo y a mano derecha tenemos que bajar un pequeño desnivel y cruzar este otro campo un poco en diagonal y al otro lado, casi de frente, tomaremos un sendero que nos sube hasta una pista casi abandonada que tomaremos hacia la derecha. Por dicho camino subiremos hasta el corral de Casa Pablo. Atravesaremos las eras que rodean el corral hasta enlazar con el sendero que circunvala San Jorge. Lo podemos hacer tomándolo por la izquierda y se llega enseguida a la collada, o a la derecha, un poco más largo, pasando por el corral de Esplungas se llega a la pista que nos llevará, volviendo a cruzar el Arba, hasta El Frago.

Javier Osta Chueca



CAMPANAS Y CAMPANEROS



Su nombre evoca los ritos paganos de la Antigüedad pero su profesión estaba ligada a la Iglesia: Dionisio Luna, último campanero de la torre de San Felipe en Zaragoza había profesado antes en otros puestos, entre ellos El Frago, de donde era natural.

Nuestro personaje tenía nombre mitológico y olímpico, pues en Grecia Dionysos era el dios de la fertilidad y el vino vinculado a las bacanales, fiestas orgiásticas que tenían lugar bajo la luz de la luna ... Nada más lejos de la realidad de este hombre que vivía más bien solitario en su torre, siempre agradecido a los curas que le proporcionaban cobijo aunque él estuviera bien orgulloso de su pensión cobrada enteramente del Estado.

La singularidad de Dionisio y su recuerdo nos sirve para introducirnos en el apasionante mundo de las campanas. Ellas han marcado el pulso y el ritmo de la vida humana. Ya las conocían y empleaban los egipcios, así son de antiguas y ancestrales.

En las sociedades tradicionales las campanas estaban ligadas a los ciclos naturales y a los diversos momentos del

día, organizándolos como si de un reloj se tratase. Las campanadas del alba marcaban la oración del inicio de la jornada y avisaban a todos los vecinos para ponerse en pie y comenzar ese día que igualmente estaría definido por los diferentes toques que indicaban el reposo o la vuelta al trabajo. En la vida de entonces no había mucho tiempo para el ocio. Los momentos de calma se dedicaban a la oración como el famoso toque del Ángelus a mediodía que permitía a los labriegos y demás gente del campo proporcionarse un descanso y orar. Era el famoso "ora et labora" que se reprodujo como esquema sin grandes mutaciones a través de los siglos.

El Ángelus es un tema pictórico de gran calado pues recoge un momento público pero a la vez de recogimiento e intimidad. No solo el bucolismo del paisaje queda subrayado, también el diálogo que sostienen los protagonistas con su creador, seguramente



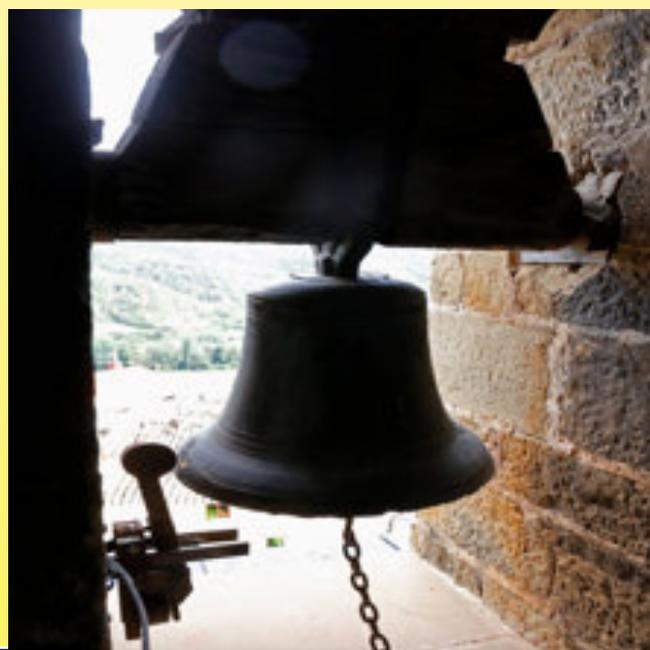
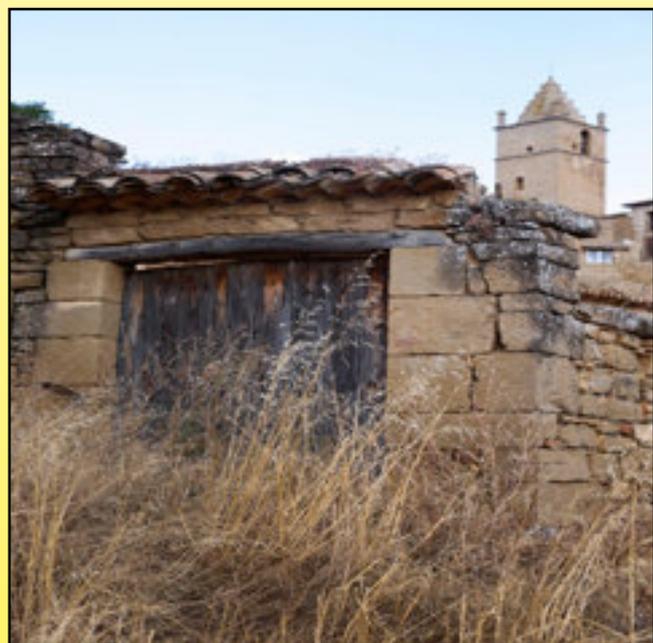
pidiendo buenas cosechas y salud para sus familias. Por eso, la fiesta de las cosechas era mágica, preciosa, un momento de exaltación y alegría que proporcionaba cierto descanso y seguridad en esas vidas tan precarias de antaño. Durante esa festividad, presidida también por los toques de campana como en todos los momentos trascendentales de la vida, había repiques alegres, también en los nacimientos y bodas, que contrastaban con los lúgubres y lentos tocados a muerto y con los de contenido civil que hablaban de emergencias como un incendio o la proximidad de una tormenta. Está documentada la muerte por rayo de algún campanero del Pirineo que presuroso halló el fin de sus días intentando avisar a sus convecinos de un peligro inminente. Como famoso, tenemos el toque denominado "tentenublo" revestido de poderes milagrosos contra cielos de mala pinta y peor intención.

No puedo terminar este relato sin describir la joya que alberga el campanario de nuestro pueblo: hay tres campanas de diferentes tamaños; de ellas la más pequeña es una campana muy corriente, no tiene mayor interés, pero este crece con otra

fundida en 1869 por Paulino Ballesteros que porta la inscripción "T SANTA BARBARA ORA PRO NOBIS M STA BARBARA / BALLESTEROS ME HIZO / AÑO 1869 " (otra versión del tentenublo), y el interés llega a su paroxismo con la campana más grande. Es la joya de la corona fragolina, pesa 481 kilos y mide 94 cm de diámetro y 82 de altura, con la inscripción " TX VINCIT XPS R .. ORA PRO NOBIS AÑO 1604 ". Es una campana antiquísima cuyo valor reside en su antigüedad y tamaño. La consideramos un bien histórico tal y como ha sido recogida por Francesc Llop del "gremi de campaners de la catedral de Valencia" en su catálogo de campanas históricas del reino de Aragón.

Y tras la recomendación de una visita a la torre me despido con una invitación: pinchad el icono de reproducción de audio en la primera entrevista del siguiente enlace y escuchad el testimonio enternecedor del propio Dionisio Luna, personaje con el que comenzó este escrito y que nos proporciona un emocionante final: <http://campaners.com/php/poblaciosonor.php?numer=1272>

Celia Catalinete



EL TRIÁNGULO DE LAS CULTURAS

El triángulo de las culturas es un proyecto de colaboración entre los pueblos de Orés, Biel y El Frago con el apoyo de ADEFO Cinco Villas y la financiación de fondos europeos LEADER. El proyecto pretende a través de la dinamización cultural y social, hacer los pueblos más atractivos, mejorar la cohesión social y atraer nuevos pobladores. En pocas palabras, mejorar la calidad de vida y aumentar la vida de nuestros pueblos.

El proyecto nace del buen entendimiento entre los alcaldes de las tres localidades y las ganas de colaborar entendiendo que cada pueblo no es una isla, sino que a pesar de las diferencias compartimos un modo de vida y un paisaje común.

En concreto, en el proyecto se han diseñado dos tipos de actividades: los fines de semana temáticos y las jornadas de pueblos abiertos. Los fines de semana temáticos son pequeñas programaciones concentradas en un fin de semana alrededor de un tema en concreto. En El Frago ya hemos realizado el fin de semana de Arte y Artesanía rural y nos quedará el fin de semana alrededor de la Mujer rural que tendrá lugar en el mes de marzo. En los pueblos de Orés y Biel, se han celebrado o se van a celebrar otros fines de semana sobre apicultura, arte urbano, educación o tradiciones. Os invitamos a que nos acompañéis en cualquiera de esas actividades.

En el mes de junio, durante uno de los fines de semana más calurosos del año, celebramos el fin de semana de arte y artesanía rural. Durante ese fin de semana pudimos disfrutar de una feria de productos artesanos locales y de otros pueblos de las cinco villas, la música tradicional de La Chaminera, y conocimos a fondo el proyecto "Pueblos en Arte" de la mano de Lucía Camón, una referente de la dinamización rural a través de la cultura y el arte.

Por otro lado, vamos a celebrar unas jornadas de pueblos abiertos, dos por cada



pueblo participante. Una jornada orientada a atraer a personas y familias que quieran instalarse en el mundo rural y estén buscando opciones para hacerlo. En esta jornada queremos que los visitantes conozcan los recursos de nuestro pueblo, el carácter de los fragolinos, las tradiciones y fiestas etc. Además queremos que sea una jornada de convivencia para que quien venga tenga una experiencia emotiva, conozca gente, se eche unas risas o un baile. Podría ser para ellos el primer día de una nueva vida ¿Por qué no? Y para los fragolinos un primer paso para aumentar el pueblo.

Este proyecto se relaciona estrechamente con otras propuestas como Pueblos Vivos, Teletrabajar en Cinco Villas etc... que pretenden mostrar lo atractivo de vivir en el mundo rural y en concreto de vivir en nuestros pueblos y dar una acogida cálida a quienes quieren dar el paso e irse a vivir al pueblo.

Igual alguno de los que leéis esta revista, se os ha pasado por la cabeza alguna vez por la cabeza, ¿Y si me voy a vivir al pueblo?

www.eltriangulodelasculturas.es

Virginia Martínez

ARTE Y BIENESTAR



Está demostrado que cualquier tipo de actividad relacionada con las bellas artes es terapéutica, sólo hay que encontrar la que encaje con uno mismo y desarrollarla dejándose llevar por ese momento de desconexión trabajando desde nuestro interior; ayuda a que el cuerpo y la mente estén en estado de relajación e incluso de meditación.

Trabajar los mandalas es muy eficaz para llegar a ese estado, ya que se trabaja desde el centro de uno mismo conectando colores y formas en simetría; todo fluye hacia el centro. La relajación profunda que se alcanza durante la meditación incluso se puede medir, debido a que la mente se concentra totalmente en

un punto determinado y de produce una total abstracción del cuerpo y alma.

Gracias a su única forma concéntrica, el mandala es un modelo de meditación ideal que sirve tanto a las personas inexpertas cómo a las nerviosas, estresadas e incapaces de concentrarse. La pintura creativa refuerza el proceso de la abstracción y de la autoconcienciación. Mientras pintamos, estamos solos con nosotros mismos, con nuestra intuición y con los sentimientos negativos y positivos que tenemos en aquellos momentos. Cuando pintamos desaparecen muchas tensiones, nos tranquilizamos y a menudo mejora nuestro estado de ánimo.

La estructura concéntrica del mandala guía su mirada siempre hacia el centro. La forma del mandala representa también lo inexplicable nos abre la posibilidad de una comprensión más profunda de las cosas, serena nuestra mente.

Así pues, con la mente serena, quiero agradecer de corazón a todas las mujeres que han empezado a pintar conmigo y me han animado a hacerlo, que confían en lo que les digo y que lo hacen genial, a los niños y niñas que vienen a El Frago, que ya son expertos pintores, por llenar las calles de artesanía, un beso para todos, este año no hemos podido pintar mucho y los he echado de menos. Seguiremos pintando, será por piedras, muchísimas gracias.

Yolanda Teresa



RETIRO HÚMEDO EN TIEMPOS DE GRAN SEQUÍA

Compartir una experiencia con los acuarelos y un ejercicio de Fonfo

Este año es la primera vez que acudo como artista becada al curso de acuarelas de la Fundación Ana Aragües.

Quería por ello agradecer a la organización y al Ayuntamiento por darme esta oportunidad.

El curso fue del 13 al 17 de julio. Los acuarelistas se albergaban en las casas rurales del pueblo y salían a pintar por las mañanas al exterior para inspirarse del fantástico entorno de El Frago. Por las tardes pintaban en el interior de la casa rural. Allí hacían un taller en el que se compartían ejercicios y técnicas maestras preparadas por el profesor.

La verdad es que el curso me ha parecido de alta calidad. Tanto por parte del maestro, el pintor Antonio Ortega, como por parte de los compañeros del grupo de alumnado. Compartir tiempo con otros artistas es una fuente de inspiración multiplicadora. Ya no es sólo lo que te puede enseñar el profesor, también se aprende mucho de ver el enfoque de cada uno de los compañeros. Y se nota que son verdaderos apasionados de la técnica, que le dedican tiempo y mimo. Cada ejercicio se convertía en un pie a la conversación, una aventura en la que nos sumergíamos.

Y digo que nos sumergíamos con intención, porque tal cual, ese era el enfoque que Antonio nos invitaba a explorar. La humedad; trabajar con mucha agua.

El método consistía en empapar el papel y depositar el pigmento con el pincel con mayor o menor carga de agua conforme se fueran queriendo acercar o alejar planos de color. El primer efecto era cómo el pigmento

viajaba por el papel húmedo, como cuando el té comienza a colorear el agua de un vaso. En ese momento se dibujan formas que traen la magia del azar. Se nos invitaba a observar pacientemente estos efectos, y a la vez a trabajar con agilidad para controlar de algún modo dichas manchas y conocer su naturaleza. Queríamos en este primer gesto generar algún tipo de esbozo de la composición, por lo que el azar y la intención bailaban juntos por unos minutos. Para ello usábamos la gravedad, moviendo el papel en vertical para dirigir y explorar los cambios que se producían. Un verdadero laboratorio del color vivo y en movimiento.

Dejábamos secar la primera capa, que llamábamos la cama, con la que intentábamos crear un efecto de atmósfera. Queríamos dibujar paisajes y lugares, y conseguir así representar aire en la imagen.

En una segunda fase, volvíamos a humedecer un poco el papel por las zonas que nos interesasen, para trabajar el contenido figurativo. La idea era extraer de la abstracción elementos reconocibles como caminos, campos, ramas y troncos, elementos arquitectónicos... y con esto, generar la sensación de integración de la mancha y el dibujo.

En este dibujo de la compañera y vecina Fonfo, se ve muy bien conseguida esta última fase, ya que el dibujo del tronco y las ramas del árbol consiguen darle sentido al conjunto. Obsérvese como parece que entra y sale la sombra oscura de la maleza. Delicioso.

También trabajamos la tinta quink con el método del profesor y fue como una lección

en la escuela de magia. La tinta quink es una tinta que se diluye, una vez seca, en lejía. En este caso usamos la primera fase con agua idénticamente a lo narrado anteriormente y una vez seca nuestra "cama", buscábamos efectos pintando con lejía. Usábamos botes con difusores o el propio pincel para espolvorearla. De aquí nos sorprendíamos de las posibilidades de la técnica. Hay que vivirlo para entenderlo, así que... ¡habrá que hacer un cursillo para vecinas!

El último día, como ya me contaron que es tradición, se hizo un concurso, muestra y venta espontánea de los trabajos. En el concurso se valoraba el haber aplicado lo aprendido en el curso. Ganó un camino entre la maleza bastante enigmático, con una gama naturalista.

Fue bonito ver el encuentro del taller con las vecinas y vecinos del pueblo, la guinda del pastel. En esos momentos me acordé de la sensación de vivir un retiro espiritual. Esa sensación sanadora de haber salido de la vorágine de la vida para darte un tiempo reconfortante.

Los acuarelos visitantes por su parte, parece que también se fueron contentos, con ganas de una nueva edición, y endulzados con sus regalos, botes de miel, para los finalistas.

Este tipo de taller/convivencia es el tipo de turismo que me parece importante que se siga ofreciendo, valorando y reforzando desde el pueblo. Calidad, delicadeza y contemplación para fomentar la producción de cultura sostenible.

Sandra Revuelto y Nines Angel



EL TEATRO COMUNITARIO DEL FRAGO ESTÁ DE ESTRENO (crónica de un futuro cercano)

Escribir esta crónica para PICARAZONES es un poco extraño. Al momento de sentarme a escribir esta nota el grupo de teatro comunitario del frago aún no ha estrenado su primer espectáculo, pero en cambio cuando la nota salga impresa y vosotros podáis leerla como estáis haciendo ahora, nuestro tan esperado estreno ya habrá ocurrido. Vaya lío.

Así que frente a esta especie de bifurcación en el espacio temporal me voy a poner por un momento en la piel de uno de los personajes de nuestra obra.

Voy a tomar prestados los poderes de nuestra pitonisa Enriqueta y atreverme a escribir una especie de presagio o más bien a una "quiniela" de lo que creo que ocurrirá en el estreno (o que ya ha ocurrido, no se... que lio llevo con el pasado y futuro)

Para acertar en mi vaticinio tengo algunas cosas a mi favor que debo admitir. Los años que llevamos como grupo me dan cierto conocimiento de la situación.

Sé que no han sido años fáciles para nadie, pero os podéis imaginar que para un grupo de teatro que pretende ser muy numeroso, que quiere que todas las generaciones participemos juntas, que nos gusta cantar juntos, jugar juntos, abrazarnos... pues bueno estos no han sido los mejores años, pero a pesar de todo seguimos adelante y entre correos electrónicos, wasap y hasta por zoom fuimos acercando las distancias que nos imponía la situación y en este contexto caótico, comenzamos a gestar la idea de nuestra primera obra de teatro 100% Fragolina.

"Desde los muros" se estrenó el sábado 24 de septiembre (o se estrenará en mi espacio temporalidad actual) y fue un éxito rotundo.

No podía ser de otra manera después de tanto ensayo, tanta energía y tanta convicción

Seguro hubo algún que otro error, no lo podemos negar, pero hubo muchas risas y

alguna lágrima también.

Puedo ver la piel de gallina en los espectadores, algunos momentos claves.

"Si conocieras mi pueblo los secretos del fosal

Con la leña del invierno perfumando el caminar"

Porque las canciones salieron a la perfección, eso es un hecho, con la compañía de los Konfussion, Raquel y Jesús todo sonó (o sonará) estupendamente.

Los toques de campana nos jugaron alguna pasada, pero en fin... es lo que tiene esto de crear ficción donde la realidad sucede

Al finalizar, los aplausos retumbaron hasta "Santana" o Santa Ana depende y en el cementerio no había un fantasma más, porque todos quisieron ser parte de esta celebración que fue creada con mucho amor por nuestro pueblo.

Los festejos posteriores quedarán para otra crónica porque mis premoniciones llegan hasta aquí y además Enriqueta me está pidiendo que le devuelva sus poderes, que quiere saber cómo termina la novela turca y si va a llover la próxima semana, en fin.

Pero puedo decir que la alegría del trabajo bien hecho nos dejó satisfechos y a excepción de alguno de Biel o de Luna todo el mundo pudo disfrutar de esta fiesta colectiva que es el teatro comunitario.

Sebastián Ramírez



KONFUSSION & FRIENDS



Este verano hemos recuperado la tan ansiada "vieja normalidad". En El Frago, por fin, hemos disfrutado de un verano lleno de gente, como antaño, y de unas fiestas geniales, con risas y reencuentros entre oriundos y foráneos. Hemos vuelto a las migas, a las comidas populares, a las cucañas infantiles, a los partidos de fútbol, a las recenas, a los vermús y, sobre todo, a las anheladas sesiones de tarde y de noche. Hemos disfrutado de buenos momentos con grandes dosis de armonía y complicidad. En el ambiente flotaban nuestras ganas de recuperar el tiempo perdido, de disfrutar de un reencuentro que nos parecía que nunca iba a llegar. Queríamos fundirnos en un abrazo y disfrutar de la una diversión casi olvidada, esa diversión que nace de la desinhibición que las fiestas nos conceden.

Para mí, el día más especial fue el domingo. Además de recuperar eventos tradicionales, el domingo por la tarde nuestra música fue la protagonista y el vehículo de concordia. El grupo KonFussion preparó 15 temas musicales con los fragolinos y las fragonilas que quisieron participar y se realizó un número musical



que denominamos "KonFussion & Friends".

Llegó la hora, después de la paella popular, nos fuimos a montar el escenario en El Fosal. Y tengo que reconocer que los componentes de KonFussion teníamos nuestras mariposillas en el estómago. Es que no es habitual ver El Fosal abarrotado con todo el pueblo entusiasmado para ver cantar a sus familiares y amigos. Y a la vez iban comprando el último modelo de camiseta de nuestra banda.

Decidimos comenzar con el icónico tema "I shot the sheriff". Era un guiño a los orígenes de la banda. Es el primer tema que KonFussion tocó en directo el 1 de abril de 2017. Al finalizar esta canción, notamos que el ambiente aún estaba un poco frío. Eso nos inquietó, no sabíamos cómo se iba desarrollar la tarde.

Pero, inmediatamente surgió el milagro. Llegaron "los amigos de KonFussion" y convirtieron una tarde normal, un tanto incierta, en un momento inolvidable. Roberto, Raúl, Adriana, Raquel, Pili, Alfonso, Julia, Perlaire, Royo, Miguel, Chus y Elena participaron de forma activa. Unos cantaron, otros tocaron algún instrumento y otros, las dos cosas.

A medida que iban subiendo al escenario el ambiente se iba caldeando y canción a canción el éxtasis del público iba in crescendo. Al final de la tarde el ambiente era tan festivo que ni siquiera unas gotas de lluvia, que llegaron cuando estábamos acabando, pudieron aguar nos la fiesta. Fue una experiencia genial. A partir de ese día, hay canciones que cada vez que cierro los ojos se convierten en personas.

También hubo Friends en la sombra: Las que nos prepararon los carteles para las letras de dos canciones, los que elaboraron el complejo dispositivo multimedia para las letras, los que compraron camisetas, los que nos

trajeron cerveza, los que participaron directamente en la venta de camisetas o los que nos ayudaron a desmontar el equipo de sonido y los instrumentos.

Personalmente esas dos horas de domingo de fiestas me acompañarán toda la vida. Fue uno de esos días mágicos, y majicos que se viven en la vida. El Frago siempre ha sido un pueblo cooperante,

colaborador en el que las fiestas las hemos preparado entre todos. Pues bien, este número de "Konfusión & Friends" fue una constatación de que así sigue siendo. Quedó claro que el ingenio colectivo es la seña de identidad de los fragolinos y fragolinas. Y han sido tantas las muestras en el presente y en el pasado que estoy seguro de que esto seguirá siempre así.

Desde estas líneas, quiero agradecer de corazón a todas las personas que con su granito de arena nos animan, nos apoyan y nos alientan. Gracias a los que, de esta forma, habéis hecho de KonFussion lo que es. Porque Konfussion sin sus Friends no tiene sentido.

Javier Arenzana Romeo

"a partir de esa tarde, hay canciones que cada vez que cierro los ojos se convierten en persona".



LA RECETA

CROQUETAS DE CHORIZO CON HUEVO FRITO

Este año la receta va de croquetas. Creo que a estas alturas hemos probado croquetas de todos los sabores y mezclas posibles y en este caso imenuda mezcla!: chorizo y huevo frito. Fácil que guste a todo el mundo o casi. El sabor principal es el chorizo por lo que es recomendable poner uno bien rico. Animo a probarlas porque están deliciosas.



Ingredientes (aproximados):

- 25 ml de aceite oliva virgen extra
- 50 gr de mantequilla
- 50 gr de cebolla
- 150 gr de chorizo tierno picado, sin piel
- 2 ó 3 huevos grandes
- 1/2 a 1 cucharadita de pimentón (dulce o picante al gusto)
- 100 gr de harina normal
- 550 ml de leche entera
- Sal y pimienta

Elaboración:

- Hacer los huevos fritos o a la plancha. Procurar que quede la yema blandita. Reservar.
- Picar la cebolla finita.
- Quitar al chorizo la piel y picarlo.
- En una sartén honda (donde luego quepa todo) poner aceite y mantequilla con la cebolla picada y sofreír unos minutos o hasta que esté transparente.
- Añadir el chorizo picado y cocinar.
- Añadir la harina y cocinar dando vueltas todo el tiempo durante al menos 3 minutos para que la harina se cueza bien.
- Añadir el pimentón, dar unas vueltas y seguido añadir la leche para que no se queme el pimentón.
- Salpimentar y cocinar hasta que espese por 10 a 15 minutos dando vueltas todo el tiempo.
- Cuando la masa se separe de la sartén ya estará hecha.
- Separar del fuego.
- Trocear los huevos y mezclarlo con la masa. Dejar reposar hasta que enfríe tapando con un papel film en contacto con la masa para evitar la costra. Dejarla unas horas en la nevera para facilitar darles la forma.
- Ya fría se pueden formar las croquetas y rebozar con harina (la mínima necesaria), huevo batido y pan rallado.
- Freírlas en abundante aceite y a disfrutar!!

Beatriz Membrive

ARTÍCULOS DE OPINIÓN

LOS MEJORES DÍAS DEL AÑO

Hay dos días al año que me despierto con la ilusión de una niña pequeña, sabiendo que van a ser días absolutamente geniales. No, no son el día de Navidad y el día de Reyes; os hablo de dos días de la primera semana de agosto: el miércoles y el domingo de fiestas de El Frago. Cada miércoles de fiestas yo ya voy pensando en qué nos falta para las migas y qué podremos necesitar para los disfraces, si es que ya están definidos, porque en caso contrario simplemente solo va una y otra vez a la búsqueda de un disfraz ganador. No obstante, es después de comer cuando empieza lo bueno: ¿dónde hacemos las migas?, ¿quién lleva qué?, ¿nos da tiempo de echar un baño en la piscina antes?, ¿hay que remojarlas?, ¿cuántos paquetes nos cabrán? y un largo etcétera de cuestiones que no son tan importantes como poner a enfriar unas cuantas cervezas que mariden con el proceso del cocinado. También es genial esa tensión de esperar a que la gente vaya sacando sus sartenes a la plaza y así evitar salir muy pronto ni muy tarde con la nuestra, para lo que es indispensable tener un topo que filtre la información. De tantas vueltas que les has dado a las migas ya casi ni te apetecen, así que entre ir a por un vasico de vino (nunca olvidéis que las migas hay que tomarlas con vino porque con agua se hincan) y saludar a un par que acaban de llegar se hace la hora de los chorizos y las longanizas, que queman como un demonio pero que saben a gloria. El miércoles de fiestas es para despistarse poco porque entre pitos y flautas ya se ve a algún crío disfrazado y a ti aún te queda ultimar alguna cosa, así que al lío. También es importante la posición en la que se sale disfrazada porque no se crea un golpe de efecto en cualquier momento... Y cuando todo esto pasa y ya está todo el mundo bailando lo que Josep nos pone en la plaza, que siempre es una cuidada selección musical, te



paras a pensar y te das cuenta de lo bonito que es que todo vuelva a ser como antes, que parece que no haya pasado el tiempo desde el último miércoles de fiestas y que mucho menos parece posible que hayamos podido estar varias semanas encerrados en casa y temiendo a algo tan pequeño que en una plaza tan llena de vida y alegría sería absolutamente insignificante.

El jueves, el viernes y el sábado de fiestas han estado llenos de reencuentros no solo con personas a las que no veíamos desde hacía mucho, sino con esos momentos que te transportan a momentos felices, a casa, a todos los años de tu vida: una sesión de tarde llena de niñas y niños bailando, darlo todo y más con «Flying free», esos primeros acordes de cada canción de la charanga, los partidos de fútbol en la arboleda, esas recenas que levantan a un muerto... Un álbum de nuevos recuerdos familiares y reconfortantes hasta despertar en mí otro día favorito del año: el domingo. Mira que hace calor los domingos de fiestas en el vermú y que cansa estar tanto rato de pie, pero prácticamente hasta

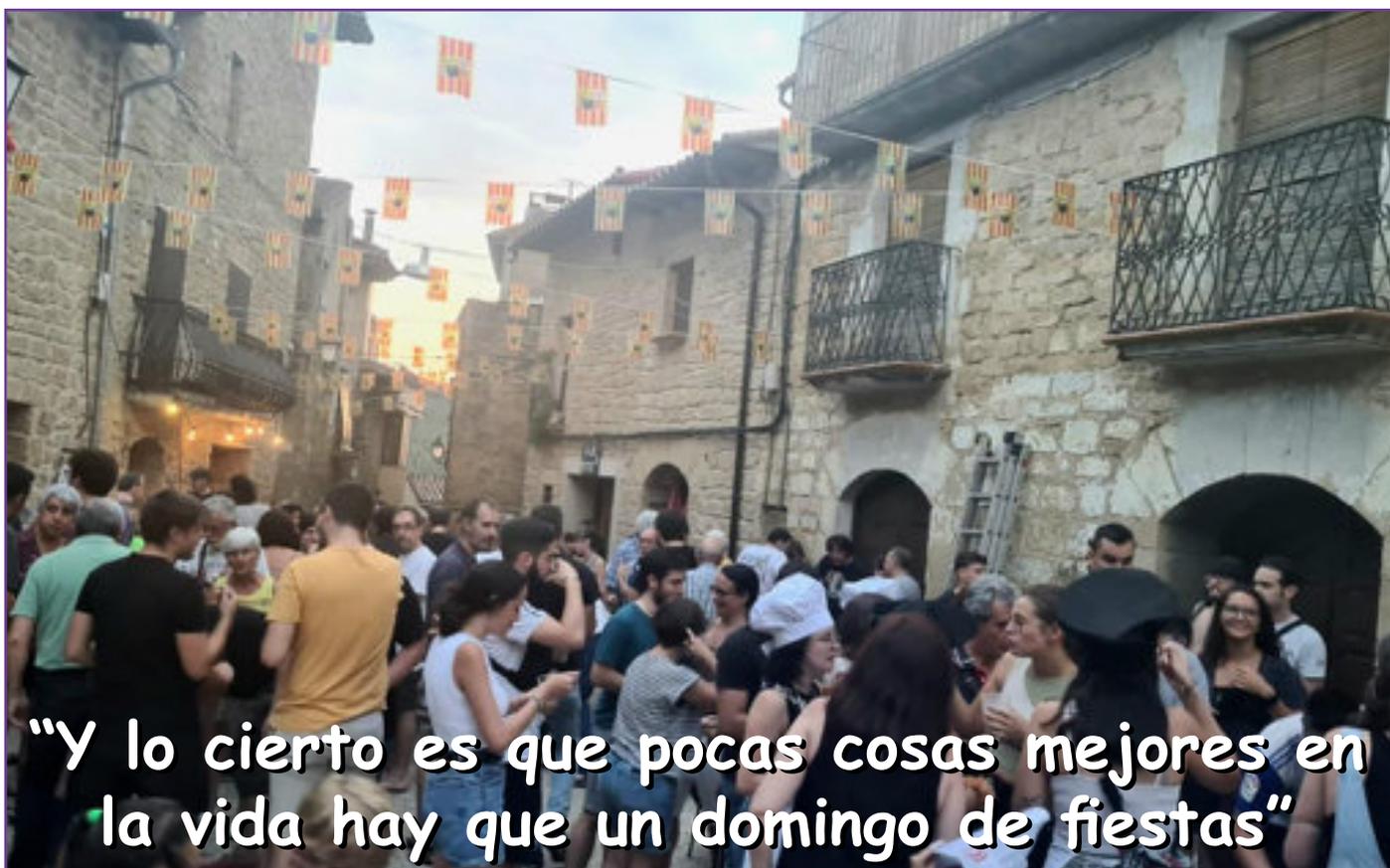


"madrugo" para no perderme ni un detalle. No sé qué tiene este domingo que aunque el porcentaje de asistentes a misa no sea muy alto, las fragolinas y los fragolinos se arreglan especialmente y la plaza se convierte en una pequeña pasarela de hermosuras maridada con esas tapas que con tanto cariño nos preparan y tan ricas entran haciendo el papel del desayuno. Cuando ya parece que no puede hacer más calor, llega la hora de recoger la paella y resulta que en esa cola hace todavía más calor, pero la recompensa merece la pena porque este arroz del domingo es exactamente lo que pide el cuerpo.

*Si hay un momento del domingo de fiestas que gane a todos, ese es sin duda la sobremesa, plagada de postres, jotas y gintonics en la compañía que cada una y cada uno elige; pero resulta que este 2022 se puso el listón todavía más con un concierto de Konfussion &

Friends en el Fosal tan entrañable, emocionante y bonito que sería muy difícil elegir el mejor momento de este domingo insuperable. Bueno, pues entonces llegan Cristian, Johan y Marga de Valkiria y lo superan todo poniéndole a estas fiestas el broche final que todas las fragolinas y todos los fragolinos merecemos. Julia, que poco después se alzaría como Marchosa fragolina de este año, preguntaba con atino en la sesión de tarde: «¿Se os ocurre algo más divertido que un domingo de fiestas con Valkiria?». Y lo cierto es que pocas cosas mejores en la vida hay que un domingo de fiestas tan glorioso como este pero qué os voy a contar si además la banda sonora la ponen Konfussion y Valkiria. No sé vosotros y vosotras, pero yo estoy deseando volver a despertarme de nuevo en el domingo de fiestas. Bueno, el miércoles, que va primero y llega antes.

Beatriz Aranda



"Y lo cierto es que pocas cosas mejores en la vida hay que un domingo de fiestas"

PRÓXIMA PARADA: EL FRAGO

¿Para qué contar el aterrizaje de un grupo de personas a un nuevo pueblo? ¿Cómo y desde dónde contarlo? ¿Qué estamos experimentando y viviendo en estas calles y con estas gentes?

Nos gusta contarnos y compartarnos, desde la honestidad, desde las entrañas y los revoltijos emocionales que nos envuelven.

Sin querer entrar a contar sin más nuestra vida, nos gustaría compartir que El Frago ha estado en nuestro horizonte grupal desde Mayo de 2020. De una amiga, pasó a otra, y al final nos llegó la posibilidad de visitar este lugar, y conocer un espacio abandonado muy especial, que todas conocemos, la antigua Comunidad Terapéutica de El Frago.

Ese fue nuestro gancho, nuestra excusa, para venir en diferentes ocasiones y poder ir conociendo lo que en este pueblo podíamos encontrar: vivienda, huertas y otros espacios, facilidades, cercanía, etc. Lo dejamos reposar y un año más tarde, tras descartar otros lugares e ir aterrizando y concretando poco a poco nuestras ideas, vimos que estábamos preparadas para apostar por un cambio, por un lugar en el que enraizar y perseguir nuestros sueños.

Este lugar fue El Frago, en el que hemos ido encontrando casa en la que vivir (aunque a veces estemos algo pretas), huerta, gallinero, y hasta una (y otra) tienda multiservicios que gestionar, sumando otro objetivo y una buena excusa para poder ir conociéndonos a cada una de vosotras.

Aterrizamos en esta tierra, con la semilla recién sembrada. Pasamos un invierno a fuego lento, creciendo poco a poco, haciéndonos al lugar, conociendo algunos nombres, algunos parajes y algunas costumbres. Se fue acercando la primavera y con ella las flores. Con la ayuda del sol, nos fuimos dejando ver más por las calles, intercambiando, proponiendo algunas actividades y abriendo las puertas de ARBA, un espacio que soñábamos fuese promotor de cambios para una mejor vida en lo rural.



Las temperaturas seguían subiendo y con ellas cada vez más vecinas y vecinos ibáis llegando. Se olían las vacaciones, las piscinas, las huertas cada vez más exuberantes,... los preparativos de fiestas se materializan, con el programa, el escenario, la barra,... Ya está casi todo listo. Todas tenéis muchas ganas, y nos las contagiáis. Orgullosas de unas fiestas gratuitas, que se organizan entre barras, bingos, bocadillos, recenas o vermú,... y todo lo que se consigue hacer entre unas y otras.

Es un momento mágico, de reencuentro, de ganas de disfrutar y celebrar que este lugar siga siendo un aglutinante, una manera de encontrarnos y celebrar con nuestra familia y amigos. Y lo bonito de todo, es que nos hacéis partícipes, desde el principio. Y nosotras, que hacemos por participar, en los disfraces, en los torneos, en el baile, en la paella,... y decimos SÍ a todo. Decimos SI a El Frago, a enraizar aquí, a soñar en este lugar, junto con vosotras, maneras nuevas de vivir, juntas y en lo rural. Agradecidas de la acogida, del respeto y la apertura que requiere el encontrarse personas diversas y con ganas de escucharse, conocerse y convivir.

GRACIAS EL FRAGO.

Colectivo Baladí

SOSTENIBILIDAD EN LAS DISTANCIAS CORTAS

¿En qué te hace pensar la palabra sostenibilidad?

La mayoría de las personas seguramente la asocia al color verde y a temas relacionados con el medioambiente. Pensamos rápidamente en cómo actuar para ser respetuosos con nuestro entorno natural. Que si consumir menos agua (especialmente en un verano tan seco como el que hemos pasado este año), que si reciclar, que si usar nuestras propias bolsas en lugar de bolsas de plástico...

¿Te resulta familiar?

Según la Organización de las Naciones Unidas, "sostenibilidad es satisfacer las necesidades del presente sin comprometer las necesidades de las futuras generaciones".

Para ello, la clave está en cómo hacemos las cosas para generar un mayor impacto positivo en nuestro alrededor, minimizando el impacto negativo que compromete nuestro presente y futuro.

Esta manera de hacer las cosas y las decisiones que tomamos a diario cada uno de nosotros en pro de la sostenibilidad deben englobar otras áreas tan importantes como la ambiental.

Así pues hay tres dimensiones claras a tener en cuenta para un desarrollo sostenible:

- La dimensión ambiental: transición verde, descarbonización, compensación, economía circular, lucha contra el cambio climático...
- La dimensión social: cohesión social, integridad, igualdad, oportunidades, dignidad.
- La dimensión económica: eficiencia, productividad, rentabilidad, buena gestión.

Las tres áreas se complementan y nutren en búsqueda de hacer más con menos, fomentando el bienestar de todas las partes implicadas, sin dejar a nadie atrás y trabajando en aras de un mundo mejor.

Si por un momento te ha chirriado ver la economía y el tan anhelado como detestado



señor dinero en esta relación, resulta innegable que ambos juegan un papel fundamental en la sostenibilidad. Sin dinero, sin ganancias, sin beneficios, las empresas no son sostenibles en el tiempo. ¿Lo es acaso el particular? De nuevo, lo que hace la diferencia es **CÓMO** se genera.

El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible para los siguientes 15 años.

La imagen de la derecha recoge los 17 objetivos de desarrollo sostenible (ODS) que giran en torno a las personas, la paz, la prosperidad, el planeta y alianzas globales.

Para alcanzar estas metas en los algo menos de ocho años que tenemos por delante en la llamada Agenda 2030, todo el mundo tiene que hacer su parte: los gobiernos, el sector privado, la sociedad civil y personas como tú y yo.

Sí.

La sostenibilidad aplica a cualquier parte. Uno puede estar tentado de pensar que los objetivos de desarrollo sostenible de arriba aplican a comunidades vulnerables de ciertos continentes. Sin embargo, no es así. No hace falta irse lejos. El mundo rural, con todos los desafíos que afronta y con todas las oportunidades que nos aporta, necesita de nuestras acciones sostenibles como agua de mayo.

¿Cómo pasamos de la teoría a la práctica en nuestro día a día?

¿Cómo convertimos buenas intenciones en acciones en las distancias cortas?



Veamos algunos ejemplos para las tres dimensiones al alcance de todos:

Empecemos por la dimensión ambiental, que quizás resulte la más evidente. Aquí podemos aplicar una pregunta que resulta muy clara a la hora de tomar decisiones que puedan comprometer nuestro entorno: ¿elijo mi comodidad o el medio ambiente? Podemos calcular nuestra huella de carbono (los gases contaminantes que se generan en nuestro hogar, estilo de vida, uso de transporte) y compensarlo con, por ejemplo, un voluntariado ambiental (limpieza de caminos, bosques, zonas comunes). Por otra parte, un consumo responsable, local que minimice el comprar por comprar y los deshechos. Aplicar la economía circular que busca dar una nueva vida a aquello que ya no usamos, dando sentido a estas 5 R: rechazar, reducir, reutilizar, reciclar y recuperar.

Sigamos con la dimensión social. En primer lugar, el fomento de hábitos saludables (alimentación, ejercicio físico) es una acción para ser sostenible. Tan fácil en el pueblo con los huertos y los infinitos caminos a nuestra disposición. Promover y exigir la seguridad y salud en el trabajo. También la conciliación personal, familiar y profesional de

los trabajadores, de los autónomos. Impulsar la igualdad de oportunidades ayudando a las personas en riesgo de vulnerabilidad social. Mentorizar a jóvenes y no tan jóvenes para que aprendan oficios y desarrollen capacidades que les permitan acceder al mundo laboral. Acompañar a nuestros mayores para que no se sientan solos ni vulnerables. Incluso aprender idiomas es una acción sostenible porque nos permite acceder a nuevas culturas, otras comunidades, otras personas.

Por último, en la dimensión económica, podemos llevar a cabo acciones tanto como empresarios/emprendedores como consumidores. Algunos ejemplos son compartir los valores, la misión y la visión del negocio, exigir ética y transparencia, prácticas de marketing y etiquetaje claras y sin engaño, aplicar innovación y creatividad (un recurso bien presente entre nosotros, ¿verdad?), facilitar canales de comunicación y atención al cliente de fácil acceso y uso. Por último, generar, publicar y consumir contenido relacionado con acciones sobre sostenibilidad, sobre los objetivos de desarrollo sostenible.

Como ves, esta revista que está en tus manos y tú, que nos lees, estáis ya apostando por la sostenibilidad al darle difusión.

¿Quieres más ideas?

Busca en internet (o pídenos el enlace) la guía '**170 acciones diarias para transformar nuestro mundo**', publicada en la iniciativa Haz posible el cambio de Naciones Unidas, que propone 170 ideas para incorporar en nuestro día a día los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) aprobados por la ONU.

¡Brindemos por el desarrollo sostenible de este pueblo!

Gracias por llegar hasta aquí.

Un abrazo,

Paloma García

Notas aclaratorias:

Este contenido corresponde a la charla que tuve la oportunidad de dar en la jornada sobre sostenibilidad acaecida en Erla, el 28 de mayo de 2022.

Este artículo está escrito con voluntad de hacer uso del lenguaje de forma inclusiva en cuanto a género. Consciente de la importancia de la relevancia de la utilización de un lenguaje no sexista, los sufijos relativos al género no aparecen en la redacción de este artículo con el exclusivo fin de facilitar y agilizar su lectura.

LAS OVEJAS DE GABRIEL



16:30 del lunes. Beep, beep. No necesito mirar qué es. La lista de la compra. Qué pedazo de invento el Whatsapp, eh? Ya no se necesita verte para darte faena. Hala pues, al supermercado al salir de trabajar. Con el coche, por supuesto. La otra opción es hacer una lista por Internet y que lo envíen a casa. Comodidad total. Pero claro, es que siempre escogen lo que está a punto de caducar, y si lo cojo yo, elijo la fecha más lejana. Por no hablar de esas ocasiones en que no hay de la leche marca A y te envían de la marca B. Que eso hace cuatro décadas era impensable. Porque ibas a comprar y solo había leche. Que la teníamos que hervir antes de tomarla para que no te dieran fiebres maltas o no sé qué leches (leches de enfermedad, no leches de beber). Pero hoy día no, por favor. Leche marca B, cómo me voy yo a beber eso si no sabe a nada. Ya no te digo que sea desnatada, semidesnatada, con calcio, con vitaminas, ecológica, de vaca, de oveja, de cabra, con omega 3, sin lactosa, e incluso ultrafiltrada, con proteínas, con

fibra, con canela, con avena, con almendras, fermentada, con defensas!! (pero de quién se tendrá que defender la pobre leche??), fresca, y diversas combinaciones de las anteriores. Ciento doce tipos distintos de leche sin contar con los envases de leche condensada, merengada, dulce de leche...que esos por suerte están en otra estantería y otro pasillo del supermercado para que elegir sea mucho más fácil. Pero es que nos hemos vuelto locos? Y lo que es la leche (no la leche de beber, la leche de ser ya la releche, quiero decir), es cuando la marca A es que no está en este supermercado. Que paices tonto. Que en este se compra la fritada de tetra-brick y el preparado de pollo para hacer fajitas. Que la leche marca A se compra en otro sitio. Claro. Por eso no la encontraba. Pues no traigas la primera que encuentres, ya la traerás otro día. Locos de remate. Ahora la leche dura dos semanas y el pan dos horas. Justo lo contrario que hace cuatro décadas, que había que beberse la leche echando leches (otras leches, de rapidez,

no las de beber ni las de la leche) y el pan te duraba bueno toda la semana. Locos de atar. Y se supone que eso es la ventaja de vivir en un país desarrollado. Pero si nos tenían que dar de leches (leches de hostias, otras leches, vamos, que ya empiezo a liar-me). Eso sí, todas en envase reciclable. Antes ibas con tu lechera (lechera de llevar la leche) o como mucho te la daban en botella de cristal que retornabas para su uso infinito (salvo el día que estabas un poco más torpe, se te resbalaba entre las trece cosas que llevabas de la compra en las manos y al caer...pues eso, se jodió el retorno y se jodió el infinito...). Ahora lo súpermegaguay es que esté en un envase de mierrrda, en gran parte derivado a ser posible del petróleo, y darte la oportunidad de llevarlo a reciclar.

Circularidad le llaman. Y sostenibilidad. Que llego a casa y nos han dejado el café en la puerta. Una enorme caja de cartón llena a su vez de cajas más pequeñas de cartoncillo dentro de las cuales hay una gran cantidad de cápsulas de aluminio en cada una de las cuales hay una minúscula cantidad de polvo de café (de café, de cáscara de frutos secos molida, y de otros productos que den un sabor y color agradable al brebaje que te vas a tomar). Y lo miro y me acuerdo cuando hace ya muchos años (no, no cuatro décadas, listillo, algunos años más) iba con mi madre al Casco Viejo de Logroño a la cafetería El Pato, que molían y tostaban y te daban el café en una gran bolsa de papel. Pero si en esta puñetera caja que me espera en la puerta lo que menos hay es café. Eso sí, todo ello la leche (sí, más leche) de sostenible y de reciclable y de circular. Anda no me jodas. Cojo la caja y entro. "Había en la puerta una caja de... bueno, de café". "Increíble, pero si la he pedido hace dos horas". Circular. Circular es el recorrido que debe haber hecho el transportista para traernos en ese tiempo una puñetera caja de café. Que los del café

presumen de que han reducido la huella de carbono y la furgoneta del repartidor ha frito la huella esa que ya es huella de dinosaurio. Nuestra hipocresía no tiene límites. Pero bueno, la felicidad de ver a la parienta disfrutar de su café (sí, con leche) habrá merecido la pena. Un café con leche legendario, que al pobre José del bar volvía loco para conseguirle el color adecuado, que casi aprende el hombre a hacer colorimetría y cromatografía en fase líquida para sacar el tono deseado. Un café que riete tú de la ceremonia del té de los japoneses. Calentar el vaso, calentar la máquina, el café por un aparato, la leche por otro que hace espuma... Desde que empieza a prepararlo hasta que apura la taza me da tiempo de desayunar con tostadas, ducharme, afeitarme y vestirme. La leche. Leche de vaca, no de oveja, que cada vez quedan menos. Que se nos ha jubilado el último pastor de El Frago. Con lo que me gustaba verle subir desde Villaverde a dejarlas dormir en el corral de Berges, o en el de Bochornos, todo el rebaño bien agrupado con ese par de perros tan espabilados, que llevaban a las borregas mejor alineadas que cuando desfilábamos en el día de jura de bandera. Algunas veces era Lilín el que las llevaba. Se paraba un rato a hablar si no iba apurado de tiempo. Y yo pensaba, este gacho que debe saber la tira de temas rurales, de naturaleza, le voy a preguntar a ver qué van a hacer esas nubes. "Qué tiempo va a hacer". Y el tío, ni corto ni perezoso, sacaba el móvil y lo miraba en el Accuweather. A tomar por saco el bucolismo pastoril. Que llevaba incluso un altavoz que se conectaba por Bluetooth con el móvil para disfrutar de música de calidad en los ratos en que descansaba mientras dejaba pacer a los animales. O a lo mejor es que era para ponerles la música a sus ovejas y cabras y que diesen mejor carne, mejor lana...o mejor leche.

Carlos de Casa Catalán

FUENTES EN RÍO CERVERA I

ROLDANA" ó "FONTABANA",

Fuente "VARRADEY"

Fuente "AS CANALES"

Fuente "LA SORA"

Fuente "CABEZA LATA"

Fuente "LA LUBA"

Fuente "VALLETA LA ORRA"

Fuentes "ZARRAMPULLO" (3)

Fuente "MARIBELLA"

Fuente "VAL DE LOS ARROFuente YOS"

Fuente "TREMASVALES"

Fuente "VAL DE PINO"

FUENTE "ROLDANA"*"FONTABANA"

- Ubicación:
Río Cervera: en el mismo camino F.Roldana y en el monte F.Fontabana.
- Curiosidades:
Fuente Fontabana que cuando llueve mana.

FUENTE "VARRADEY"

- Ubicación:
En el mismo Barranco de Cervera.
- Características de la zona:
En el camino al "Corral del Poyo".
Manantial abandonado. Fácil acceso

FUENTE "AS CANALES"

- Ubicación:
Entre Barranco San Andrés y Río Cervera: "LA TEJERÍA"
- Características de la zona:
Roca grande y lisa.

FUENTE "A SORA"

- Ubicación:
Río Cervera: margen izquierda
- Características de la zona:
Fuente abandonada.

FUENTE "CABEZA LATA"

- Ubicación:
Río Cervera: Encima de los invernaderos de la "Comunidad Terapéutica"
- Características de la zona:
Fuente destruida por nueva edificación.

FUENTE "A LUBA"

- Ubicación:
Cervera: Encima de los invernaderos de la "Comunidad Terapéutica"
- Características de la zona:
Fuente destruida por nueva edificación.

FUENTE "VALLETA LA ORRA"

- Ubicación:
Río Cervera: margen izquierda.

FUENTE "MARIBELLA"

- Ubicación:
Río Cervera: Más arriba del pozo "Zarrampullo".
- Características de la zona:
Salía de la montaña y se recogía.

FUENTE "VAL DE LOS ARROYOS"

- Ubicación:
Río Cervera: Más arriba del pozo "Zarrampullo".

FUENTE "TREMASVALES"

- Ubicación:
Barranco de "Tremasvales":
Río Cervera.
- Características del agua:
agua sale de color roj

FUENTE "VAL DE PINO"

- Ubicación:
En el mismo Barranco de Cervera.
- Características de la zona:
En el camino al "Corral del Poyo".
Manantial abandonado. Fácil acceso

FUENTE "VALLETA LA ORRA"

- Ubicación:
Río Cervera: margen izquierda.

FUENTE "ZARRAMPULLO"

- Ubicación:
Río Cervera: Encima y debajo del Pozo "Zarrampullo".

(existen dos manantiales). Existe una curiosa construcción hecha por el hombre que ha labrado la piedra en forma de acequia para trasladarla a un salto, justo debajo del pozo Zarrampullo, en forma de cilindro, por donde se cree que existiría un molino (visitado por Eugenio Monesma



RÍO CERVERA

"Barranco de San Andrés"

Fuente "SANCHARRÉN"

Fuente "AS PLANAS"

Fuente "CUBAJO MERINO"

Fuente "VAL DE TRILLO"

Fuente "LECENITO"

Fuente "CUBAJO VALLATASO"

Fuente "VESPICO"

Fuente "SAN BRUÑES"



CO-EVOLUCIÓN



El pasado mes de marzo nos mudamos de casa. Lo habíamos previsto inicialmente para mediados del mes siguiente, pero los acontecimientos se precipitaron y mis hermanas encontraron un pisito de protección oficial, un entresuelo semiamueblado que cumplía con los requisitos mínimos para albergar a nuestra numerosa familia. Así que, ni cortas ni perezosas, el veintipocos de marzo hicimos el traslado con lo que llevábamos puesto. Y aquí estábamos, tan ricamente, en el disfrute de una nueva primavera, hasta que un buen día del mes de abril el cielo se abrió por encima de nuestro tejado y apareció sobre nosotras un estrambótico y enorme individuo con ridícula cabeza, rodeada por un gran ojo reticular, y cuatro patas, dos traseras sobre las que se alzaba erguido y dos delanteras con las que esgrimía un amenazador artilugio humeante y unas no menos espantosas uñas metálicas.

El intruso comenzó a inspeccionar las habitaciones exteriores, las que habitualmente utilizamos como despensa y que a estas alturas del año no se suelen encontrar muy provistas pero que nos puso a todas en situación de alerta. No satisfecho con esa primera violación de nuestra privacidad, y sin dejar de echar humo, tuvo la osadía de acceder a las habitaciones interiores y nuestras salas de cría. Aquello ya era demasiada felonía y no lo podíamos consentir. Comenzamos a organizarnos para darle en primer lugar un toque de atención y, si persistía en su propósito, acosarlo hasta hacerle emprender la huida. Afortunadamente, al poco rato

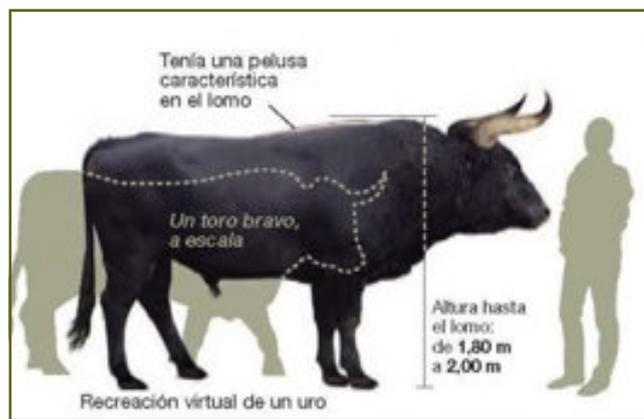
pareció darse por satisfecho con la simple inspección de nuestra casita y se retiró sobre sus dos patas traseras hacia lo que me pareció la otra mitad de su yo, un extraño cuerpo de coraza metálica como sus uñas, cuatro patas pequeñas y redondas, varios ojos vítreos y un ronroneo que me recordaba el ruido de fondo de mi propia casa si no fuera porque esta parte de su cuerpo también emitía humo aunque esta vez por el extremo de su abdomen donde parecía hallarse la cloaca.

Este comportamiento errático y desconsiderado suscitó mi curiosidad, y decidí seguirlo hasta su morada para saber algo más sobre este ejemplar que, sin invitación previa, se había atrevido a poner en Abeja antiguapeligro nuestro hasta entonces plácido y feliz devenir. Al cabo de un rato se detuvo frente a lo que debía ser su casa, en cuya pared se alcanzaba a leer algo así como "Cooperativa Apícola de Santa ...", y su medio yo que no ronroneaba entró en ella por su correspondiente piquera. Deduje que la tal Santa ... debía ser la madre de aquella colonia y me entraron ganas de conocerla. Me introduje por uno de los múltiples orificios de sus paredes, que extrañamente nadie vigilaba, y observé con asombro a todo un grupo de medios yoes no metálicos en trance de discutir acaloradamente acerca de lo que supuse eran sus preocupaciones vitales. No atisbé a divisar a la Santa ... pero pude sin embargo percibir que debatían sobre algo que ellos llamaban producción, varroa, polinización, pesticidas, avispon, abejaruco, subvención ... A juzgar por el número de veces

que insistieron sobre esto último deduje que se trataba del asunto más importante de aquella tribu: Subvención.No saqué nada en claro de todo aquello y regresé sin perder más tiempo con mi familia. De vuelta a la colmena pregunté sin demora a mi madre por todo aquello que había tenido la oportunidad de contemplar y pacientemente me explicó que me las había tenido que ver con los monos sapiens, que ellos también tenían sus preocupaciones en lo relativo a la supervivencia y la reproducción y que desde hacía ya mucho tiempo intentaban interactuar con nosotras de una manera harto extraña. En lo relativo a "subvención" no pudo darme ninguna explicación pues en nuestra industriosa familia no se utilizaba tal concepto.

Terminó la primavera y llegó el verano. Yo tenía un primo estudiando en la Universidad de la Alcarria y al término del curso lectivo se presentó en nuestra casa pidiendo asilo y pensión completa para los meses sucesivos. A otros primos como él nosotras los llamábamos zánganos, pues aparte de estudiar, comer y follar, no hacían nada más, pero los tolerábamos porque sabíamos que el futuro de nuestra prole dependía en gran parte de su eficacia reproductora. Y además, resultaban ser sabios y eran acogidos en cualquier colonia para impartir sus conferencias mientras abundase la comida y el tiempo acompañase. Pasado el verano las cosas empezaban a complicarse para ellos.

Y ese verano mi primo estaba sembrado. Me explicó que nosotras habíamos evolucionado desde hacía millones de años al mismo tiempo que las plantas con flores y que de esa evolución compartida todos habíamos salido ganando. Las plantas se habían diversificado enormemente y nosotras habíamos conseguido alcanzar un grado de sofisticación social y una capacidad de



Vaca doméstica actual

supervivencia muy notable dividiéndonos, o multiplicándonos según se mire, en numerosas especies y razas, adaptándonos a una gran variedad de diferentes ecosistemas. A esta historia compartida con las plantas la llamábamos co-evolución.

Yo le hice observar que los seres vivos compartíamos de alguna forma los mismos hábitats, y que por tanto todos deberíamos haber coevolucionado simultáneamente. Sin inmutarse, me aclaró que hay tres tipos básicos de interacción entre los seres vivos: parasitación, cooperación y depredación. La primera de ellas nos relacionaba con la molesta y mortal varroa, mientras que lo nuestro con las plantas había sido cooperación. Con el avispon asiático y otros animales sufríamos la depredación, y en esto los seres humanos que yo había descubierto este año se llevaban la palma como los depredadores más eficaces e implacables de todos los seres vivos que pobláramos el planeta, pues no se conformaban



Lobo ibérico



Raza de perro actual

sólo con alimentarse y reproducirse sino que buscaban afanosamente, de cualquier modo y a cualquier costa, incrementar sus posesiones y su poder sobre otros ejemplares vivos, en especial los de su misma especie.

Además, siguió contándome mi primo el zángano, el pisito donde nos habíamos refugiado era propiedad de un ser humano, con toda probabilidad el que yo había visto echando humo por una pata delantera, y que los muebles que ahora nos servían de acomodo habían sido allí dispuestos de esa manera por él. A mí ya me había parecido algo extraño ese gusto por la decoración tan monótono y geométrico, tan escandinavo podríamos decir pero, como no pagábamos alquiler alguno por ello, tampoco íbamos a discutir por esas minucias. Como compensación, al parecer y sin previo acuerdo, el humano se reservaba el derecho de quedarse con nuestras reservas de miel tan afanosamente obtenidas, aparte de quedarse también con la famosa subvención. Era una cuestión de fuerza y poco

más podíamos hacer que expresar nuestro malestar de vez en cuando y montar algún que otro alboroto cuando otra mitad humana no metálica volviese a levantar el cielo sobre nuestras cabezas.

Parece ser que los humanos habían tenido mucho éxito con otras especies en el proceso que ellos llamaban domesticación. A partir de uros (*Bos primigenius*), y por selección progresiva de caracteres genéticos heredados, habían criado lo que ahora llaman vacas. De un cánido salvaje, parecido a los pocos lobos que todavía subsisten (*Canis lupus*), habían obtenido una miríada de razas de perros muy diferentes entre sí, integrados incluso en la cultura humana como pastores, policías, mascotas y lazarillos, y totalmente dependientes ya de sus manipuladores. Ovejas, cabras, gallinas, gatos, loros, periquitos, llamas, caballos, entre otros más, habían seguido la misma suerte. Pero este no era nuestro caso. Nosotras continuamos aferradas a nuestra cultura sabia y ancestral y podemos volver a nuestros refugios silvestres cuando nos dé la gana, rehaciendo nuestras vidas sin necesidad de tutelaje y, a pesar del continuado empeño en modelar nuestra conducta para acomodarla a los deseos depredadores de nuestros caseros, seguiremos laborando nuestros panales y visitando a nuestras amigas las flores mientras los seres humanos no hayan terminado de aniquilar la hermosa, grande pero frágil herencia que todos los seres vivos actuales hemos heredado de nuestros ancestros. Y algo me dejó que decir al respecto, pero esa es otra historia que no cabe en el espacio que me han prestado en esta revista. Ni siquiera invadiendo sus márgenes.

Ernesto Ángel



“Pero cada vez que llega la primavera y regresa la golondrina, cada vez que escucho de nuevo su canto y observo el inevitable arreglo de su nido, recuerdo con nostalgia aquellos años de mi infancia...”

La golondrina

Recuerdos de la Infancia

Ese particular olor a trigo, harina y arpillera de saco, y la tupida capa blanca que, como finísima nieve, lo envuelve todo, vuelve a traerme recuerdos de mi niñez, cuando visitaba el viejo molino del pueblecito donde pasé buena parte de mi infancia. El ruido atronador de la maquinaria del propio molino parecía no molestar a "León", el perro de cortas patas de mi tío Rafael, también envuelto en harina, que con un gesto de gratitud se acercaba hacia la puerta y tras cuatro o cinco ladridos volvía a tumbarse cerca del molino, en el lugar más ruidoso.

Al otro extremo de la nave, separado por un pequeño tabique, un rincón bastante más silencioso hacía de almacén del grano ya molido. En la parte más baja del techo varias cuerdas de atar sacos colgaban de un clavo de madero. Amarrado a ese clavo, las golondrinas habían construido su nido, hacía tanto tiempo, que nadie ya lo recordaba. La morada de barro era reparada todos los años; tras el largo viaje migratorio, las golondrinas la encontraban unas veces destartada por el tiempo; otras, casi impecable. De cualquier forma, siempre aportaban nuevos materiales: barro para afianzar la estructura y plumas para acomodar el acolchado tapizado del interior donde nacerían los pollos, cubierto de polvillo blanco y telarañas durante su ausencia.

Antes de comenzar la restauración, las golondrinas cantaban y trinaban a menudo en los cables eléctricos, enfrente de la casa. Recuerdo que una y mil veces las oía emitir aquel canturreo alegre, y las veía entrar y salir del molino por una pequeña ventana de acceso al almacén, con bolitas de barro o plumas para la reconstrucción.

Cada temporada, el nacimiento de las pequeñas golondrinas, ciegas, desarropadas de plumón y feas como cualquier pollito de ave



nidícola, suponía un verdadero acontecimiento. Todas las boquitas amarillas abiertas al unísono, en un continuo balanceo de sus cabezas de frágiles cuellos, que emitían una lastimera llamada para reclamar el alimento. Increíblemente admiradas y protegidas por todo el mundo, siempre aconsejaban no tocar a los recién nacidos ni curiosear demasiado tiempo cerca del lugar, para que los padres pudieran alimentar a sus polluelos.

Han pasado desde entonces muchos años sin volver al viejo molino. En todo ese tiempo, he fotografiado estas aves en múltiples ocasiones y en diversos lugares; he observado nuevamente su proceso reproductor, he escuchado ese característico trino miles de veces y, quizás por cotidiano, ni siquiera deparo ya en su delicado vuelo al surcar el cielo azul al final de la tarde. Pero cada vez que llega la primavera y regresa la golondrina, cada vez que escucho de nuevo su canto y observo el inevitable arreglo de su nido, recuerdo con nostalgia aquellos años de mi infancia cuando, sobre el quicio de la ventana del viejo molino, observaba con admiración y felicidad el adorable trino de las golondrinas y el asombroso milagro de la vida.

Ricardo Vila

Plantas en montes y lugares de El Frago



(*Thymus vulgaris* L.). Podrían contribuir en la lucha contra la despoblación.

Como éstas las podemos recolectar muy cerca de nuestras casas recordaré alguna de sus virtudes medicinales:

-Lavanda: obteniendo su aceite esencial, unas gotas de éste, curan las quemaduras solares, alivian el picazón de picaduras de insectos y tienen propiedades repelentes contra éstos. Rociando la almohada, mejora el sueño e induce a la sensación de calma.

-Romero: es descongestivo broncopulmonar, facilita la digestión, especialmente de las grasas al estimular la salida de bilis y facilitar la expulsión de gases. Con sus hojas se prepara el alcohol de romero tan eficaz en masajes contra varios tipos de dolores.

-Tomillo: calma la tos y facilita la expectoración. También es digestivo. Y estimula el sistema inmunitario (esta propiedad ha sido corroborada en estos tiempos de pandemia Covid y por ello muy recomendado su uso).

Una actividad ya arraigada en El Frago es la de producción de miel pues las plantas citadas anteriormente, y otras, son plantas melíferas cuyo néctar es buscado por las



El hombre ha vivido siempre entre plantas y las ha necesitado y utilizado para su alimentación y para curar sus dolencias y enfermedades.

Por ello ha cultivado desde antiguo variedad de especies que, con el paso de los tiempos, ha ido mejorando y ampliando.

El entorno natural que rodea El Frago es una preciosidad en cuanto a vegetación se refiere. Los bosques de pinos, cajicos (o robles) y carrascas (o encinas) sanean el aire que respiramos y, cuando paseamos por su interior, podemos observar los líquenes que de ellos cuelgan y que indican la buena salud de ese ambiente.

Hace unos años, en la búsqueda para aprovechar los campos con otro tipo de cultivo, Pedro Ara Ardevines (q.e.p.d.) y Javi Romeo Berges plantaron una simbiosis de trufa (*Tuber melanosporum*) y carrasca (*Quercus ilex* L.). Una acertada idea que, es de suponer, proporcionará de inmediato los primeros frutos y que, además, pueden servir para crear puestos de trabajo y de buen ejemplo a seguir en otros lugares de la comarca.

Otra posibilidad para mayor aprovechamiento de sus campos es la introducción de cultivos de plantas autóctonas de nuestros montes: el espliego o lavanda (*Lavandula angustifolia* y *latifolia*) -en La Alcarria es una realidad los grandes beneficios que genera-, el romero (*Rosmarinus officinalis* L.) y el tomillo

abejas. Ojalá que se mantenga e incluso aumenten los productores.

La planta a la que a continuación me voy a referir está tallada en piedra y se encuentra esculpida en algunos de los capiteles románicos de la hermosa iglesia parroquial San Nicolás de Bari: se trata de la ornamentación de hojas de especies mediterráneas del género *Acanthus*, el acanto es su nombre común. Se la consideraba un símbolo de la Vida Eterna

Y encontramos otra planta singular en el complejo deportivo "el coto": la secuoya (*Sequoiadendrom giganteum*), un árbol originario de Estados Unidos que puede alcanzar la mayor dimensión en el mundo vegetal. Los de mi edad, recordarán una fotografía que salía en los libros de texto de nuestra infancia: era una secuoya, como la ahora existente en El Frago, en cuya parte baja se había hecho un túnel por el que pasaba una carretera y por la que transitaban grandes vehículos. Éste impresionante árbol se encontraba en Parque Nacional de Yosemite (EE.UU.) y hace unos años que murió tras superar los dos mil años de vida. Actualmente hay otras secuoyas de enorme tamaño en el Parque Nacional de las Secuoyas Gigantes en California, que atraen numerosos visitantes.

La secuoya de El Frago tiene unos 50 años y fue traída desde Pamplona por Miguel Laguarda Dieste, cuando trabajaba en el ICONA (Instituto Nacional de Conservación de la Naturaleza), quien la plantó en el citado lugar. Está muy bien ubicada pues requiere

humedad y luz de sol directa y ambos requisitos los tiene.

Y voy a realizar una petición: que todos los fragolinos, especialmente sus gobernantes, atiendan con especial mimo y cuidado a éste árbol para que continúe su larga vida. Podría llegar a crecer hasta los 100 metros de altura y ser un atractivo más de este precioso pueblo. Esta secuoya aún es joven y seguirá creciendo en altura y volumen.

En la foto, para que nos hagamos idea de su tamaño, puede verse con dos jóvenes de casi 2 metros de altura en su base. Detrás, al fondo, se ve el casco urbano del que sobresale la torre de la iglesia San Nicolás de Bari.

Jesús Catalán Sesma, farmacéutico



CIENCIA Y SALUD

Ser vegano: una filosofía más allá de no comer animales



En la última década se ha constatado un aumento contundente de gente que se pasa a la alimentación vegana y decide no comer nada de procedencia animal. Sin embargo, el veganismo va más allá de la alimentación y requiere compromiso en muchos más aspectos.

Cada vez es más común conocer a alguien vegano/a. Hace apenas una década era muy complicado. Había mucha gente vegetariana, pero ser vegano era más complicado por la poca información y el difícil acceso a productos apropiados para ello. Sin embargo, el testimonio de muchos famosos abogando por el veganismo y la mayor información que esto supuso impulsó el cambio de muchas personas a este estilo de vida.

Pero, ¿en qué consiste realmente el veganismo? Se trata de un estilo de vida que no utiliza nada que tenga origen animal. Y aquí está la clave. Nada de origen animal, ni comida, ni ropa, ni cosméticos ni productos del hogar. Una idea que puede parecer muy intimidante, pero que Nikie Webster, autora de recetas veganas, asegura es "un viaje fabuloso".

Y, como en todo viaje, no se puede pasar de cero a cien en un día. Convertirse

en vegano, con todo lo que implica, es un proceso que debe hacerse poco a poco para que cada persona investigue qué cosas de su día a día tienen un origen animal y decida de cuáles puede prescindir. Webster tranquiliza a quienes quieran emprender este cambio y se vean abrumados asegurando que "no tienes que volverte completamente vegano/a de la noche a la mañana. En el mundo actual es poco probable que seas vegano al 100%, ya que muchos productos del hogar y objetos cotidianos se han fabricado con productos animales. ¡Pero cada pasito cuenta!".

El pensamiento vegano tiene mucha historia

Pensar que el pensamiento vegano es algo de esta época es estar muy equivocado. Al final, el objetivo principal de este estilo de vida es el bienestar de los animales. En 1764, Voltaire ya escribía en su Diccionario filosófico: "Qué lamentable, y qué pobreza de espíritu haber dicho que los animales son máquinas privadas de entendimiento y sentimiento...". Si bien el estilo de vida vegano, entendido en su sentido más amplio, es algo reciente, la alimentación

vegetal es mucho más antigua. Pitágoras, ya en los años antes de Cristo, seguía una dieta vegana de alimentos crudos porque creía que todos los seres vivos tenían alma. También Buda basó su filosofía en la virtud de una vida sin crueldad animal. Aunque no se puede demostrar que estos primeros referentes fuesen veganos, el punto de partida del que se parte es el mismo.

La Sociedad Vegana, creada en Reino Unido en 1944, fue la primera en usar la palabra "vegano" para referirse al vegetarianismo no lácteo. Hoy en día definen el veganismo como "la forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, toda forma de explotación y crueldad hacia los animales, ya sea para un uso alimentario, textil o con cualquier otro fin y, por ende, promueve el desarrollo y el uso de alternativas de origen no animal en beneficio de los seres humanos, los animales y el medioambiente".

El problema de la carne

Aquí entra en juego el otro gran objetivo del veganismo: reducir el daño del medioambiente. En 2019 un estudio de la Universidad de Oxford demostró que hacerse vegano puede reducir la huella de carbono de cada persona hasta en un 73%. No es de extrañar, ya que según otro estudio realizado en 2020 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, se consumen más de 315 millones de toneladas de carne al año en todo el mundo. Esas cantidades de carne requieren procesos industriales de cría en los que se gasta demasiado agua y que generan muchas emisiones de gases de efecto invernadero. El problema no es el consumo de carne, sino la forma en la que esta se produce. Mientras que antes los animales se trataban con respeto y se cuidaban para que ofreciesen después un buen producto, hoy en día lo que se busca es más producto en el menor tiempo posible al precio que sea.

"El veganismo no consiste en juzgar a los demás por su estilo de vida. **Se trata de hacer**



lo mejor que puedas por tu bienestar, el de los animales y el del planeta", recalca Niki. Si quieres empezar en este estilo de vida, te dejamos unos consejos básicos para que el comienzo no se te haga muy complicado.

Alimentación vegana

Dentro del veganismo podríamos encontrar dos corrientes de la alimentación. Los que optan por renunciar a cualquier elemento de origen animal y los que los consumen solo si se han conseguido sin crueldad hacia los animales. Mientras que los primeros consideran que los animales nunca deberían ser explotados para la alimentación, los segundos optan por productos solo de cría ecológica y en libertad, garantizando que los animales no han sido utilizados y explotados solo para satisfacción humana.

Si se opta por lo primero, hay que tener claro que una dieta totalmente vegana puede ser tan sabrosa, variada y rica nutricionalmente como una no vegana. Eso sí, no sirve cualquier cosa. Hay que optar por alimentos frescos, naturales y, sobre todo, locales. No sirve de nada basar tu dieta en aguacate y quinoa si estos vienen de la otra punta del mundo.

Ropa vegana

En cuanto a la moda, la principal recomendación para cualquiera que quiera pasarse al veganismo es **evitar cuero, piel o seda**, ya que son tejidos obtenidos tras el asesinato



de un animal para dicho fin. En la actualidad, la mayoría de marcas que no son de lujo emplean "falso cuero", de origen no animal, pero con la misma apariencia. En cambio, puedes optar por materiales como el algodón, el lino o el bambú de comercio justo.

Algunas personas veganas también evitan el **uso de lana**, ya que, aunque no se mata a las ovejas para conseguirla, el proceso puede ser cruel en función de los intereses del ganadero que lo realice. Otro aspecto en el que se fijan los veganos, más allá del material, es si el **tinte usado** ha sido testado en animales.

Cosmética vegana

Después de la alimentación, la industria de la **cosmética** es, posiblemente, la **más accesible para productos veganos**. Productos veganos de maquillaje y de cuidado de la piel, el cuerpo y el pelo pueden encontrarse fácilmente hoy en día, y a **precios incluso inferiores a algunos no veganos**. En estos productos te ahorrarás el tener que mirar la



lista de ingredientes, ya que es **una industria muy concienciada con el tema** y en los envases incluyen símbolos de referencia.

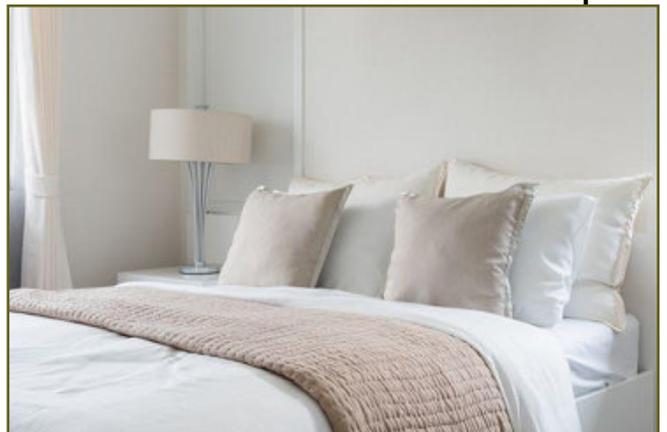
Por un lado, para saber si un producto es vegano debes buscar el **símbolo de la hoja dentro de un círculo**, pero más importante todavía es buscar el que indica que ese producto **no se ha testado en animales**. Afortunadamente muchas marcas ya han conseguido el sello **cruelty free**, que verás en los productos con el **símbolo de un conejito**, pero muchas otras siguen probando sus productos en animales con técnicas terroríficas.

Siempre puedes consultar la **base de datos de PETA** sobre el tipo de calificación que tiene cada compañía. De esta forma, buscas el nombre de la marca y podrás saber si testa en animales, si es vegana e incluso si, aunque no haga pruebas en animales, vende a países que por su cuenta testean dichos productos antes de ponerlos a la venta, como es el caso de China.

Productos de hogar veganos

Puede que este sea el apartado que más cueste eliminar al completo de la vida no vegana. Muchos objetos que se usan en casa, como **pegamentos, tintes o rellenos de cojines y edredones**, provienen de animales. Afortunadamente, hoy en día hay **opciones sintéticas y veganas**, por lo que tan solo hay que leer la etiqueta para ver si el producto contiene esos productos de origen animal o no.

Andrea Arbués Laplaza



El Frago, una fuente de placer, salud, bienestar y felicidad

Hola Picarazones,

El año pasado, desde mi "balcón favorito del pueblo" (el Terrao), os escribía un artículo en el que el dolor era el protagonista, éste año, reviso el artículo en el mismo sitio pero con una energía totalmente diferente. La última vez, os hablaba del dolor y de cómo El Frago era fuente de salud, bienestar y felicidad, este año, os quiero hablar de placer y de cómo El Frago puede ser un lugar perfecto para mejorar nuestra salud, bienestar y felicidad.

El placer es un sentimiento agradable, positivo (y adictivo) que deriva de disfrutar de una situación o cosa que, de forma más o menos directa, genera bienestar y felicidad gracias a la explosión bioquímica en el cerebro.

Con mucho trabajo y escucha interior, Me di cuenta de que, de la misma forma que El Frago es un lugar ideal para bailar con el dolor, también es un lugar ideal que nos da placer, salud, bienestar y felicidad.

En nuestro día a día en El Frago (y fuera de él pero llevándolo en nuestro interior), encontramos muchas experiencias placenteras que activan las hormonas y neurotransmisores de la felicidad tales como la dopamina, oxitocina, serotonina y/o endorfinas. Ésta explosión bioquímica, está asociada a actividades diarias básicas como disfrutar de una comida con amigos, hacer deporte, ver una puesta de sol, participar en una actividad que intelectualmente sea satisfactoria o tener una autonomía sexual satisfactoria.

Lo cierto es que existen muchos tipos de placer y, El Frago puede ayudar a lograr cada uno de ellos:

- Placer físico: es aquel que deriva de las sensaciones corporales que estimulan los sentidos.

- En El Frago, este tipo de placer, lo podemos encontrar en comidas populares,



recenas, bebidas festivas, besos, abrazos, caricias, baños, cantos, bailes en buena compañía...

- Placer Psíquico: fruto de accionar la imaginación, la fantasía, el recuerdo, el humor, la alegría, la comprensión, la paz, la serenidad o el equilibrio en busca de la felicidad.

- En El Frago, son muchos los recuerdos y las vivencias culturales, artísticas y/o festivas, los momentos compartidos a lo largo de los años que activan este tipo de placer (además puedes acceder a ellas siempre que quieras y desde cualquier parte del mundo).

- Placer intelectual: producido gracias a ampliar nuestro conocimiento interno, externo, espiritual, personal o intelectual.

- En El Frago, este placer lo encontramos cuando tenemos conversaciones profundas en el Fosal, cuando charramos con nuestros mayores, vemos las estrellas en Santa Ana o creamos la ruta perfecta para ir a pasear a la mañana siguiente.

- Placer Lúdico: deriva de practicar cualquier juego o situación de ocio.

- En El Frago, este tipo de placer, lo conseguimos gracias a cada partida de mus, guiñote, rabino o rummikub, en cada tarde de juegos (y buena compañía) en el Fosal o en esos juegos nocturnos en el Chirin.

- Placer Emocional: es aquel que deriva de la empatía al compartir el amor, el afecto, la amistad, entablar conversaciones o crear sinergias entre las personas.

- En El Frago, es un placer muy presente en cada una de las personas que viven en él, dispuestas a escucharnos, respetarnos, ayudarnos y ser mejores trabajando juntos. Para mí, El Frago es familia, amigos, charradas entre semana, paseos por las dos calles junto a vecinicas,...en definitiva, momentos compartidos con fragolinos y fragolinas que son pura magia.

- Placer de contemplación: fruto de la reflexión y de una mirada estética del mundo.

- En El Frago, este tipo de placer, lo encontramos cuando miramos San Jorge desde el Terrao, disfrutamos de la Arboleda, paseamos por el Zarrampullo, o nos acercamos a la Cascada de Emilio o a otros muchos lugares del "Monte El Frago".

Este año quiero seguir siendo parte activa en mi salud, bienestar y felicidad regalándome momentos de placer y autocuidado que ayuden a que el dolor pierda el poder y yo pueda seguir teniendo una actitud positiva ante las barreras del día a día.

Por eso, me he prometido a mi misma que voy a intentar seguir subiendo a teletrabajar desde aquí media semana en la que hacer yoga mirando al monte, escuchar los pájaros, meditar, salir a pasear, convivir con los habitantes de El Frago y disfrutar de todas las aventuras que están por llegar.

Muy relacionado con el bienestar, está el crecimiento personal en todas nuestras áreas, por eso, El Frago se convierte en un lugar maravilloso para crear con todo el amor, cariño, profesionalidad y espiritualidad las sesiones y los talleres que hacemos desde mi pequeña empresa (Marina Joven Terapia Ocupacional) para que tengan un poquito de la magia que desprende este lugar, nuestro pueblo.

Me siento afortunada de poder vivir esta experiencia intentando seguir siendo productiva y eficaz pero encontrar el equilibrio entre la revolución y las prisas de Zaragoza y, la paz, la tranquilidad, el placer y el autocuidado de El Frago.

Por eso, gracias a cada una de las personas que, de una forma u otra, formáis parte de esos placeres fragolinos que hemos compartido, compartimos y compartiremos.

Picarazones, os deseo un nuevo año de experiencias placenteras vividas con vosotros mismos o en comunidad fragolina.

Y tú, ¿qué experiencias placenteras quieres vivir en El Frago o fuera de él? ¿Cómo vas a cuidar de tu salud física y mental? ¿Qué actitud vas a tener ante el mundo para ser un poquito más feliz y hacerte la vida más fácil?

Cuéntamelo un día que nos encontremos por El Frago ;)

Fotos:

Beatriz Jericó Marina Joven

Terapeuta Ocupacional y Fragolina de corazón



Química detrás de la vida: las hormonas de la felicidad



Hansidomuchos los artistas y pensadores que a lo largo de la historia han tratado de encontrar la definición y representación del sentimiento que conocemos como "felicidad". El desarrollo científico tampoco se ha quedado atrás, y durante las últimas décadas, endocrinólogos y neurocientíficos -entre otros-, han centrado sus objetivos en el estudio de la felicidad como un proceso biológico, buscando los fundamentos físicos y químicos que desatan dicho sentimiento. ¿Cuáles son los elementos clave que dan lugar a esta sensación?, ¿qué sucede en el organismo cuando estos se disparan?, y lo más importante: ¿podemos potenciarlos?

En este sentido, existen cuatro elementos químicos naturales en el organismo que desarrollaremos a continuación y se definen como el "cuarteto de la felicidad". Estos son: endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina.

Las **endorfinas** son péptidos -proteínas de cadena muy corta- que se unen a los receptores de opioides del sistema nervioso central. Estas sustancias segregadas en

el organismo producen el alivio de dolor e incrementan la sensación de bienestar, lo que lleva a su denominación como analgésicos naturales del organismo. Son "la breve euforia que enmascara el dolor físico", según Loretta G. Breuning, investigadora y autora del libro *Habits of a happy brain* ("Hábitos de un cerebro feliz"). Estas hormonas se liberan tras **cualquier actividad placentera para los sentidos. Escuchar música, cantar, bailar, disfrutar de una comida o enamorarse** son solo algunos de los estímulos que producen la reacción en el sistema nervioso, liberando estas hormonas en la sangre.

La **serotonina** es una hormona con una amplia funcionalidad: la regulación del humor, el sueño, el apetito, el ritmo cardíaco, la temperatura corporal, la sensibilidad o las funciones intelectuales, entre otros. Por ello, el mal humor, la dificultad para dormir, ansiedad o incluso la depresión -la principal causa de discapacidad en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud; un desorden mental que afecta a más de 300 millones de personas a nivel mundial- pueden ser resultado de una baja concentración de esta hormona en el organismo. La serotonina se produce a través de un aminoácido, el triptófano, que se obtiene mediante la ingesta de alimentos como carnes, pescados o lácteos. Entre las diferentes formas de aumentar la concentración de serotonina en el organismo se encuentran: **el consumo de alimentos ricos en triptófano y omega-3, la práctica de actividad física con regularidad, un horario de descanso suficiente o la adecuada exposición solar.**

La **dopamina** se considera la causante de las sensaciones placenteras y de relajación. Esta sustancia se encuentra distribuida en diferentes regiones del cerebro y en cada zona desempeña un papel diferente. Entre

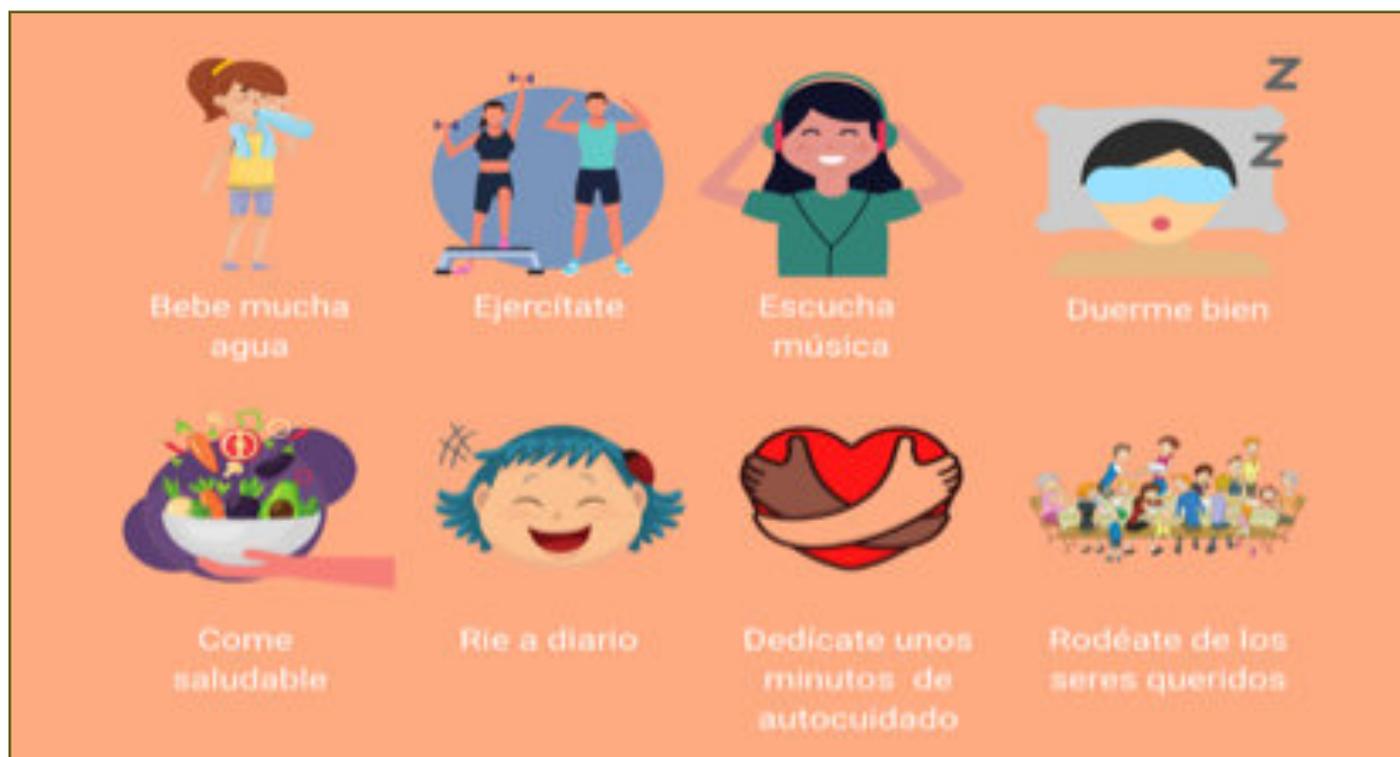
sus funciones se encuentra el fomento de la competitividad, el sentido de defensa ante el peligro o la motivación personal. Influye en el estado de ánimo, el comportamiento y es esencial para regular el metabolismo. Además, se postula como el neurotransmisor del placer, clave para promover los procesos de seducción, sexualidad y deseo. Este químico se dispara tanto cuando uno da el primer paso hacia un objetivo como cuando este se cumple. De hecho, no solo se genera por medio de actividades de características excepcionales -como recibir un ascenso laboral-, también lo hace tras logros cotidianos -por ejemplo, encontrar un lugar libre para aparcar-. La mejor forma de elevar la dopamina, por ende, es **establecerse objetivos a corto plazo o dividir en pequeñas metas aquellos objetivos que son a más largo plazo y celebrar estos éxitos cuando uno los cumple.**

La **oxitocina** es una hormona que cumple varias funciones, muchas de las cuales todavía no se conocen con precisión. Es ella quien nos conecta con los demás, la que nos inyecta la fuerza que da forma al afecto, a la reproducción o al amor en todas sus formas y matices. Además, esta

sustancia química es responsable de muchas de nuestras conductas sociales, tales como la empatía, la confianza, la amistad, la generosidad o el altruismo. Asimismo, cumple una función básica en los centros de recompensa dopaminérgicos: es ella quien, por ejemplo, genera el placer durante los orgasmos. La oxitocina anima al riesgo y eleva la confianza personal. Gracias a ella somos capaces de crear una conexión entre personas, con otras especies, el entorno e incluso con nosotros mismos para coexistir en mayor armonía, comprendiendo que el afecto, el altruismo, el cuidado y el autocuidado, garantizan la supervivencia. Cosas tan sencillas como **reír, pasar tiempo con nuestros seres queridos, tener relaciones sexuales, meditar, tocar a nuestra mascota, dar abrazos, llorar o ser generoso** son algunos de los métodos naturales que ayudan a producir más oxitocina.

En definitiva, son amplias y diversas las formas mediante las cuales podemos potenciar nuestra sensación de felicidad y bienestar y estos últimos años nos han enseñado que la vida es muy corta para no aprovecharlas, ¿no crees?

Sandra Ardevines Así



Diálogo entre liebres

Se cuenta, que una liebre
estaba con su vecina,
a la orilla de un camino
comiendo la hierba fina;
hablaban del veraneo
y del buen tiempo que hacía,
a la vez que comentaban
que en ese pueblo que estaban
la caza empieza ese día.

Habrà que estar preparadas
comentaba la más vieja,
y a la joven le decía,
que por el hecho de serlo
mejor vista ella tenía.
Es fácil que hoy visitas
tengamos en este día,
así que tú jovenzana
escóndete tras la aliaga
y iobserva y vigila!
Y al poco de estar alerta,
comunica a su amiga,
que a lo lejos del camino
seguro que alguien venía.

Son dos hombres los que vienen
y perros no hay a la vista,
¿llevan boina? ¿llevan gorra?
¿acaso no los divisas?
Llevan sombreros muy nuevos
le decía la vecina,
van los dos muy elegantes
parecen a las mujeres
cuando van a la piscina.

¿Cómo llevan la chaqueta?
¿se la distingues, la ves?
yo diría que la estrenan,
como esas de las revistas
que vende el Corte Inglés.,
pues de momento tranquila

no te asustes y te espantes
que luego te pueden ver.
Mira que escopeta llevan,
qué calzado, qué polainas,
eso nos dirá un poco
lo que tendremos que hacer
ahora por la mañana.

La escopeta es muy bonita,
yo diría que es muy nueva,
es toda ella brillante
y acarician la culata
como si su novia fuera,
y las botas van a juego
con la chaqueta y sombrero;
entonces estate quieta,
pues todo lo que haremos,
es cambiarnos de la aliaga
a esa mata de romero.

La joven así lo hizo,
y oyeron cuando pasaron:
con esta buena escopeta
y la munición que llevo,
tras hacer los tres cursillos
la primer pieza que vea
te aseguro que le arreo,

y las liebres al oírlo
se miraron cara a cara
y muy despacio rieron.

Esta vez no ha ido mal,
así que tras este susto
vuelve a tu sitio a mirar;
y al poco de estar allí
otra vez vuelve a avisar:
iveo a un hombre a lo lejos!
y es distinto a los otros
pues no tiene nada igual:
lleva pantalón de pana
yo diría que apiazau,
en vez de botas, albarcas,
escopeta vieja y de un caño,
la lleva al hombro colgando
con cuerda que es de cáñamo.

No digas más: ¡preparate!
no respires, corre y vuela,
si sabes rezar, tú pide,
a tus dioses a tu abuela,
pues como él nos divise
esta tarde ya nos vemos
metidas en la cazuela.

Manuel Pérez



La abuela de Filomena

A la abuela de Filomena
hace años conocí
pues con frecuencia a mi pueblo
ella vino por allí.
No se le daba importancia
ni tampoco presumía
pues pensando fríamente
ni nos iba, ni venía,
no movilizó quitanieves
pues carreteras no había.

Tampoco reventaría
como ahora tuberías
aunque ella se empeñase
agua corriente no había,
ni tampoco gran trastorno
al irse la luz hacía.
Contra este contratiempo
estás preparado, no veas,
encendíamos el candil
la palmatoria y las tuestas.



Se tiraba bien de pala
sin las fotos que ahora hay,
era para abrir la puerta
y entrar en el corral.
Hay que darles de comer
sobre todo a las ovejas,
primero a las que crían
las otras para más tarde dejas.

¿Qué venía mucho frío?
la cosa solucionada
o echabas el tronco entero
o lo partías a escallas.
Sin embargo en estos tiempos
todo lo has complicado
los coches en carretera
y hasta los chicos en casa
todos ellos se han quedado.

De tu nieta mucho se habla
en la comida y la cena,
yo que a ti te conocí
tan sólo advierto a la gente
menudos cojones tiene
la nieta de Filomena.

Manuel Pérez

El Cristo de San Martín

Ya tenemos otro Cristo
en la carretera de El Frago,
entre San Martín y el puente
quedó por fin instalado.

Unas devotas mujeres
lo tenían bien previsto,
montar muy cerca del puente
la cruz con el Santo Cristo.

Estas mujeres del pueblo
me sugirieron la idea,
pues sabían mi afición
en trabajos con maderas.

Hablaba de un Santo Cristo
en Villaverde instalado
que jamás yo había visto
aunque pasé por su lado.

Unas traen un madero,
otras pinturas y maderas,
y algunos hombres del pueblo
me aportan alguna idea.

Por fin comienzo la obra
con sus amplias referencias,
era un reto de amor propio
y un acto de complacencia.

Con el madero de pino
construyó rústica cruz,
para poner sobre ella
la imagen de Jesús.

Después lo crucifiqué
con cuidado y esmero
atado de pies y manos
en la cruz de aquel madero.

Cubierta triangular
cubre al Cristo con su cruz,
de fondo blanco tablero
que le da esplendor y luz.

La imagen del Santo Cristo
fue una gran aportación
un Santo Cristo precioso
que inspira gran devoción.

Su imagen fue bendecida
en el mismo Santo Cristo
y el cura Mosén Martín
rezó los salmos previstos.

Entre San Martín y el puente
yace el Cristo en el madero
encima de aquella fuente
que hizo Pablico "el cartero"

Yo agradezco a esas mujeres
que me dieron la ocasión
de montar este recuerdo
que guardo en mi corazón.

Dos gratos recuerdos
en el pueblo en que nací
la canción del Parranchán
y el Cristo de San Martín.

Oración al Cristo de San Martín

Señor que fuiste instalado
entre San Martín y el puente
protege al pueblo de El Frago
con toda su buena gente.

Yo que soy tu constructor
y que te até en esa cruz
si algún daño te causé,
perdóname, buen Jesús.

Legado de Epifanio Luna



Biografía de Epifanio Luna

Epifanio Luna Bernués nació en el Resto el 7 de abril de 1924, segundo hijo de 4 hermanos, la madre procedía de La Almolda y el padre del Frago.

Eran una familia muy humilde el padre Dionisio era esquilador y también con su esposa Valeriana hacían colchones, para que recibiera educación lo ingresaron en el seminario, donde estuvo algunos años hasta que no sintió la vocación y salió para ir al ejército años más tarde fue policía nacional en Lérida, donde siempre añoro a su pueblo y a su familia (en aquella época no eran fáciles los desplazamientos).

Pero cuando se jubiló volvió a su pueblo y a sus gentes, en sus ratos libres escribía poesías o relatos de su recuerdo del Frago.

Él no quiso que lo enterráramos en El Frago decía que allí nadie lo iría a ver). Que poco se imaginaba que su hija Mari Carmen y su nieta Montse amarían a su pueblo y a sus gentes como lo hizo él...

Por último aprovecho esta oportunidad mi hermana y yo para agradecer al pueblo del Frago el acogimiento y el cariño que nos dieron en un momento difícil de nuestras vidas por eso comparto con todos vosotros una de las poesías que él dedicó a su pueblo.

M^a Carmen Luna

La Matacía

A todo cochino casero
le llega su San Martín",
así nos dice el refranero
conocido por aquí.

Era todo una odisea
preparada con ilusión.
Era todo una gran fiesta
en cualquier lugar de Aragón.

Los cerdos eran cebados
días antes, con esmero,
para ser sacrificados
en la casa, por matadero.

El matarife estaba listo,
los hombres hacían su labor,
las mujeres ayudaban
a terminar la gestión.

Con la sangre recogida,
especies y con arroz,
lograban ricas morcillas
con excelente sabor.

El cerdo colgado de un ramal
con un cazo lo pelaban,
dejando limpio el animal
que luego descuartizaban.

El ama y gente de casa
trajín llevaban en la cocina,
al calor del fuego y de la brasa
preparaban una sabrosa comida.

No faltaba la fritada
ni longaniza ni chorizo.
La dueña era juzgada
por su mondongo que ella hizo.

No era lúdico la matanza
era pura necesidad.
Hoy guardamos la añoranza
de aquella hogareña realidad.

La Siega

Si ese Sol que nos alumbra
se volviera jornalero
no saldría tan temprano
y andaría más ligero.

Esa jota conocían
nuestros bravos segadores
que segaban todo el día
a pesar de sus sudores.

Mi padre ordenaba el trabajo,
enviando a unos a segar,
otros ataban los fajos,
los peques a respigar.

La copa de Anis cazalla
aumentaba las gavillas.
Una jotica se alzaba
entre doradas espigas.

Caminar por el rastrojo
suponía un gran esfuerzo.
Muchos eran los manojos
a la hora del almuerzo.

"El rallo y la bota, mocé"
gritaban los segadores,
agua no siempre encontré
para calmar sus ardores.

Con manguitos, zoquetas,
hoces, fencejos, sombreros...
debían terminar la faena
para relax de los fajeros.

¡Qué horas tan quietas y largas
era la siega en los pueblos!
¡Qué noches tan mansas y plácidas
con estrellas en el cielo!"



Ermita de San Miguel. Quien te ha visto y quien te ve



Antaño ruinosos muros,
hoy los vemos muy seguros.
Tu cubierta quebrantada
está limpia y retejada.

Tú oscura bóveda ha sido
de golondrinas un nido.
Qué decir de San Miguel,
todos los niños contra él.

Eran los más traviesos,
lanzando piedras y huesos.
Pues la puerta estaba rota
y entraba cualquier persona.

Y así nuestro San Miguel,
con su lanza y corcel,
será el Ángel refulgente,
en nuestra vida presente.

Ahora todo ha cambiado,
seguro y bien restaurado.
Ermita de San Miguel,
quien te ha visto y quién te ve.

Alejandro Beamonte Berges

Recuerdos de un verano fragolino

Seguro que hace más de 35 años. Ahora, a los jóvenes, sus padres los mandan a Londres o a Nueva York, a pasar una quincena en verano. A mí me enviaron a El Frago. Inmersión, lo llaman los modernos.

Antes de llegar allí habíamos estado en la casa familiar de Lacasta y pasamos por Luna a comprar refollaus y mantecados en la panadería. Tras visitar a los abuelos en este mismo lugar, me llevaron en un 127 blanco a la casa de mis tíos en El Frago y allí me quedé. En un lugar que no conocía más que de referencias y de alguna corta estancia acompañado. Recuerdo que mi tía estaba fogniando junto a mi prima y mi tío con sus hijos, trabajando fuera. Ellas me dijeron que bajara a la cochera que estarían allí. Vale, empezaba la excursión. Salí por el pasadizo y baje por la fuente y por una calle que, años después, cuando leí obras, como *La Celestina* o *El Lazarillo de Tormes*, los ambientaba allí mi imaginación. No busquéis explicación lógica, he ido aprendiendo que la mayoría de las cosas de la vida no la tienen. Fui por la carretera y pasé por delante de una ermita medio espaldada que mis padres me habían dicho que estaba dedicada a san Miguel y yo pensé que estaba consagrada a mi tío, cuyo nombre coincidía. Me empezaba a sentir importante en el pueblo; tenía que ser alguien poderoso para que le dieran el nombre de mi tío a un templo. Cuando llegué, sin prisa, afortunadamente mi tío y mis primos estaban recogiendo.

Yo sabía, y lo comprobé después, que los chicos de ciudad, aunque fuera de tamaño mediano, como la mía, teníamos las manos blandas, y los músculos algo atrofiados. Afortunadamente, uno de mis primos, Toño, tenía bastante fuerza y porte, con lo que yo pensé que, en caso de pelea, la tenía ganada con su ayuda.

Una mañana tocó excursión, y me bajé con el otro primo, Pedrito, al Arba, debajo

del puente que conectaba con la carretera. Me dijo que íbamos a coger cangrejos. Yo ya estaba sobre aviso y sabía que en los pueblos suelen gastar bromas a los foranos. No obstante, le seguí el juego, riéndome por dentro. Como me creía muy listo y espabilau, pensaba que los cangrejos solo se cogían en el mar. Me dediqué a contemplar los barbos, los zapateros y las cucharetas de renacuajo que nadaban entre las piedras cubiertas de un barro blanco. Intenté devolverle la broma diciendo que había una mancha roja allí, y le indiqué que vinera. Pero, rojo no, blanco me quedé, como el cangrejo, al ver a mi primo sacar el primero.

Otra tarde bajé con mi prima al corral, pues nos habían mandado a por huevos. Yo vi que había un montón juntos y empecé a cogerlos. Calenticos estaban. Mi prima me hizo devolverlos, porque, según entendí entonces, pertenecían a una 'loca' que estaba cobando. No hace falta reírse. Yo, que como os decía, era muy leído y preparado, enseguida pensé que, cuando las gallinas se volvían 'locas', empollaban. Lueca, estaba lueca, me dijo luego mi madre.

Poco a poco fui integrándome en el lugar y alguna vez incluso subí al casino, despacio, sin que nadie me viera, y se me grabó una escena costumbrista: los hombres, con sus farias, café y copa, jugando al guiñote unos y otros, detrás mirando, todo entre una atmósfera de humo blanco. Cuando volví, el patio de debajo de casa parecía una escena de terror. Acababan de subir un cerdo y estaba colgado de un palo. Mi tío lo abría, y mi tía y mi prima con las manos, hasta los codos de sangre, la removían en un pozal o caldero. Mi primo lanzó al techo un trozo pequeño del interior del cerdo y me explicó, en un rito iniciático, como un secreto, que debía quedarse pegado allí sin caerse y el significado del acto.

Por las tardes, después de comer, cuando el calor hacía imposible salir de casa, recuerdo leer un libro que me recomendaron, creo que Maya, El viejo y el mar de Ernest Hemingway. Un mar con un barco, que me imaginaba yo, al meterme en la cama. Nunca me explicaba cómo, con el calor que hacía, las sábanas pudieran dar la impresión de estar mojadas. Un misterio más en mi recuerdo.

La llegada del 127, que anunciaba mi regreso, me pilló adaptado a correr por las calles, situado en el mapa mental del pueblo y creo que integrado en la sociedad que me saludaba al verme esos días con los otros zagales. Ya jugaba muy bien a chapas con alguna favorita que me consiguieron, con mis eslardones en las rodillas.

He vuelto pocas veces más a El Frago. Una de ellas, cuando el día decidió despertarse con un gris infinito en lugar de amanecer con los colores vivos que le corresponden. Fue el día que mis primos, Toño y Pedro,

nos dejaron. Pero solo nos abandonaron físicamente, porque siguen siempre vivos en nuestra memoria. De hecho, los recuerdos vuelven y, si pronuncio la plaza del Terrau, el Fosal y cierro los ojos, puedo estar ahora corriendo con ellos por la carrera mayor, bajando al Arba, a través de la carretera, hasta la huerta de la arboleda.

Óscar Latas Alegre



¿Quieres ser un picarazón?

¡LA REDACCIÓN SIEMPRE ESTÁ ABIERTA A NUEVAS VOCES!

La picaraza, también llamada pica pica, picaza o urraca, es una de las aves más inteligentes y más comunes en Europa hasta una altitud de 1500 metros. El Frago está a una altitud de 629 metros sobre el nivel del mar y reúne las condiciones idóneas para que allí se acumule un buen puñado de picarazones, sagaces y astutos. Esta revista es buena muestra de ello pero, a diferencia de las publicaciones convencionales, esta va variando al ritmo que sus creadores y colaboradores la hagan cambiar: todo articulista es bienvenido y libre de participar en cualquier edición, creando un contenido en constante evolución, dinámico y siempre adaptativo porque el objetivo es que cada vez seamos más y que participe todo el que quiera. Así que, tú que nos lees, si de ahora en adelante quieres participar en algún número de esta revista y formar parte de «Entre Picarazones», es tan fácil como hacernos llegar tu interés y posteriormente tu texto junto con varias fotografías de buena calidad al correo electrónico picarazones@gmail.com y estaremos encantados de publicar tu artículo.



Los mandamases y la maestra

A mi madre y a todas las maestras que han pasado por El Frago

Aquella tarde estaba jugando al guiñote con el maestro, contra el secretario y el veterinario. Durante la partida, en el café de Rosendo, no se habló de otra cosa. De doña Filomena, la nueva maestra. La tercera en lo que iba de curso. Eran todas iguales, unas postineras. Pero esta, además de joven y presumida, era una sabelotodo que se enfrentaba al lucero del alba. Y eso yo no lo podía permitir en un pueblo de orden y la mandé llamar.

—¡Buenos días, doña Filomena! No tenga miedo que no le voy echar ninguna regañina.

—¡Buenos días, mosén! La verdad es que no sé por qué me ha llamado.

Me llamó la atención la calma con que me respondió.

—Pues verá. Me parece que no presta mucha atención a la enseñanza religiosa.

—No se confunda, mosén. Yo soy creyente y rezo con las niñas que quieren.

—Pues a eso voy. En religión hay que obligar. Estas libertades pueden traernos libertinajes.

—Yo... yo creo que si les damos un poco de libertad sus creencias se harán más fuertes.

—Espero que me haga caso. Además, le guardo mismo regalo que a las maestras anteriores. —Me giré hacia la mesa de la sacristía y tomé dos libros—. Aquí tiene El Año Cristiano y Flos sanctorum para lecturas de clase.

Antes de seguir con el asunto, me callé un momento. Esperé a que el veterinario, el maestro y el secretario levantaran la vista de las cartas.

Les conté cómo, aquella misma mañana, me había rechazado los libros. De forma altanera me dijo que solo ella se ocupaba de los asuntos de la escuela. Pero yo no lo tomé a mal, que el confesonario me había enseñado mucho en eso de la soberbia de las mujeres. Es más, para ver si la traía a buenas, a media mañana me acerqué a la escuela con La perfecta casada de Fray Luis de León. Y delante de las chicas me dijo que no pensaba leer ese panfleto.

En ese momento todos dejaron las cartas encima de la mesa. Y el maestro, que había notado que la nueva maestra solo tenía ojos para el médico, se animó.

—No llevaba aquí ni dos días cuando los chicos ya me dijeron que no querían rezar. Y uno de los pequeños fue el que se atrevió a decirme que la maestra había colgado un crucifijo pero

que ella no rezaba ni obligaba a las chicas.

—Esto es motivo para echarla del pueblo —exclamó el dueño del café desde el mostrador.

Yo, como si no lo hubiera oído, seguí con mi cantinela.

—A mí no me la pega. Que cuando le he preguntado por qué se había llevado el crucifijo en la cartera y no lo había dejado en la escuela, me ha contestado: "Es que no quiero que se manché con el hollín de las paredes de ese antro que me han asignado como escuela. Además, en mi casa estará mejor guardado".

Respiré un poco para ver las caras. Se estaba caldeando el ambiente, y seguí:

—Pues yo sé de buena tinta que los masones arramblan con las vírgenes y santos. Así que igual estaba metida en el robo del Niño Jesús de Praga, que acababa de desaparecer de la iglesia.

Al oír esto el veterinario y el maestro, que iba de pareja conmigo, se santiguaron.

—Bueno, mosén, que esto son palabras mayores. Vamos a acabar la partida y luego hablaremos —dijo el veterinario.

—¡Las cuarenta! —grité.

Entonces el secretario, que jugaba contra mí, se puso de pie.

—Espero que no se haya inventado la patraña del Niño Jesús para despistarnos y ganarnos la partida.

—Y yo espero que esto sea un arrebató de mal perdedor. —Me puse de pie y levanté la voz—. No me gustaría tener que ir a la caza de brujas y de masones.

—¡Por Dios, mosén Genaro! —me respondió el secretario y yo me volví a sentar—. No me esperaba esto de usted después de tantos años juntos.

—Tenga cuidado con lo que dice —le contesté—. Aquí sabemos de qué pie cojea cada uno. Y más cuando usted prefiere ir a confesarse con otros curas fuera del pueblo.

—Venga, sigamos con lo nuestro. Que me parece a mí que esta maestra nos está sacando a todos de nuestras casillas —dijo el maestro.

—No será para tanto. —El dueño del bar le pasó una mano por el hombro al secretario—. Todos conocemos a mosén Genaro y gracias a él van las cosas bien en este pueblo.

Rosendo se sentó a mirar en una esquina de

la mesa y cuando acabamos de jugar comenzó con una de sus monsergas.

—¡Dónde se ha visto que unas alumnas manden más que la maestra! Si ustedes que tienen autoridad no tercián en el asunto, pronto se nos habrán subido a las barbas las crías, la maestra y las mujeres.

—¡Eso no lo permitiremos nunca! No dejaremos que Satanás entre en nuestras casas. —Me subía tanto calor desde el pecho que me sofocaba—. Lo mejor será que el domingo la amoneste desde el púlpito.

—¡Un poco de calma!—terció el veterinario—. No saquemos las cosas de quicio.

—A mí me va bien que sigan viniendo a mi café. Pero, si algún día me las tengo que ver con mi mujer y con mis hijas y ustedes no han hecho nada, me cagaré en sus muertos —se envalentonó el dueño del bar.

Entonces entró el médico. Rosendo volvió al mostrador a servirle un carajillo bien cargado de ron. Mientras se lo preparaba pensaba: "Con este, como con el secretario, no sé a qué carta quedarme. Unas veces la critican y otras dicen que con ella ha llegado un aire fresco. No sé, no sé, me tienen un poco mosca".

Don Valero aprovechó la espera y me dijo al oído:

—He hablado con doña Filomena y está descontenta con lo que le ha dicho esta mañana.

Acto seguido, continuó en voz alta para que lo oyéramos todos:

—Esto se está pasando de castaño oscuro.

El médico se acercó a la estufa y mientras se calentaba las manos y me contestó:

—Pues ahora el que me voy a pasar soy yo. Quiero que sepa que a mí, y a muchos del pueblo que no se atreven a hablar, nos parece que la

Iglesia no tendría que meterse tanto en estos asuntos mundanos, como los llaman ustedes.

—¡Quéé diice! Hasta hace unos años las escuelas estaban en manos de la Iglesia para evitar los desatinos de los liberales en la formación de las almas de los niños. Cuando nos las quitaron nos pareció mal que entraran maestros, pero luego, con las maestras, las cosas fueron de mal en peor. Y no sé adónde nos llevará el señor Romanones con el nuevo Ministerio de Educación. Algún día se acordarán de mosén Genaro.

Después de aquella tarde me pareció que la maestra se había calmado, aunque el cartero me dijo que un día sin otro enviaba cartas de protesta a la Inspección. Así que una mañana, cerca ya de Semana Santa, me presenté en el Ayuntamiento. Cuando comencé a hablar el alcalde me alcanzó una nota que acababa de escribir.

El mes que viene, con el comienzo de la Semana Santa prescindiremos de sus servicios. Ya tenemos contratada otra maestra para la vuelta de vacaciones. El Frago, 12 de febrero de 1902.

Cuando el alguacil le llevó la nota, la vi que salía de su casa hacia El Terrao. Aproveché que estaba ensimismada, escuchando el ruido del río desde la barbacana, y me acerqué. Oyó mis pasos y se volvió como una gripiona.

—Mire, mosén Genaro, por su culpa y los mandamases como usted, las mujeres de este pueblo no irán a la escuela y se pasarán la vida subiendo cántaros de agua por esta trocha de cabras.

Se dio la vuelta y se fue pisando barro con unos zapatos rojos de tacón alto.

Carmen Romeo Pemán

De la serie: Las fragolinas de mis ayerés.



Foto de Modesto Montoto

La Fuga Fragolina

En El Frago siempre se ha vivido de acuerdo a la vieja norma de haz lo que quieras siempre que no fastidies a tu prójimo. Con excepción de algún cotilla o de algún tipo atravesado a nadie le importa un pito lo que hagan los demás. Y eso que hemos tenido abundantes vecinos cuyo comportamiento no ha sido precisamente convencional. Sobran ejemplos al respecto. Desde el veterinario o mariscal que se paseaba por Santana en invierno con una gabardina blanca ondeando al viento, pasando por las misas y comuniones de Parranchán en pleno franquismo, hasta la cofradía de bebedores y artistas famosos entre los cuales destaca el simpár Macareno. Y más recientemente nuestro amigo Cageta, anti sistema recalcitrante. Macareno cortaba el pelo cuando le daba la gana y sus clientes aceptaban el hecho como algo natural; Boné tiraba billetes por la ventana cuando le daba la gana y alguien se limitaba a guardarlos para devolvérselos en su momento; Mosén Victorino enhebraba apocalípticos sermones contra las faldas cortas y otras nuevas malas costumbres y los fieles bostezaban mientras en el coro jugábamos al guiñote. Y hace apenas nada, Cageta paseaba tan pancho a sus mascotas, primero la gorrina la y luego el par de burros, y al pueblo le parecía lo más normal del mundo.

Ahora bien, existen formas menos vistosas de vivir a tu aire y entre ellas destaca lo que me he atrevido a bautizar como "fuga fragolina". Con cierto derecho, creo, porque yo

mismo soy un especialista que, además, la ha exportado más allá de los límites de El Frago. Desde la adolescencia se me ha reconocido gran habilidad para desaparecer sin dejar rastro de reuniones sociales, teatros, oficios religiosos, conferencias y eventos culturosos. Sin embargo, esa habilidad no es mérito mío, sino que obedece a la genética o a un comportamiento aprendido durante los largos veranos transcurridos en la tierra madre de la Fuga Perfecta. Consiste esta en huir de cualquier situación penosa, ya sea aguantar a alguien que te da el coñazo o a un borracho pegajoso, o dejar atrás cualquier lugar donde no quieres estar, sin dar la menor explicación y sin avisar a nadie. ¿No es eso libertad? Por lo menos así lo entendió un amigo barcelonés a quien invitamos los de casa Cecilia a las Fiestas de octubre de 1988. Por supuesto, le encantó todo, no solo el pueblo y el paisaje, sino, en especial, el estilo de vida de los nativos. Cierta tarde, en medio del jolgorio propio de las Fiestas, el grupo en el que íbamos hizo una parada en una casa. El no conocía a los anfitriones, de modo que le pareció lógico saludar y agradecer, así que se quedó de palique con la señora. Lo malo es que se quedó solo, porque cuando se dio cuenta todos los demás habíamos desaparecido en un visto y no visto. Desde aquel episodio ya sabe lo que es la Fuga Fragolina. Ah, y ha aprendido a aplicarla a plena satisfacción allí donde se encuentre.

Rafael Sénder Romeo



Soliloquio de un Revolucionario



Como tantos días, venía del monte con sus alpargatas desgastadas y la vieja chaqueta raída del tiempo que hacía que la tenía, en sus bolsillos unos modrollos que más tarde regalaría a sus hijos, junto con un pedazo de tocino y pan que había quedado de la comida que se había llevado de la casa del amo y un par de fardachos que "Cuti", un perro ratonero le había sacado de una marguin, y es que poco, era mucho en aquellos tiempos que de nada se iba sobrado. Era tiempo de siembra en El Frago y a Elías de casa Cabalero, le encantaba el olor de la tierra fresca, esa manera de pasar por los campos, repartiendo la semilla de forma uniforme con un movimiento de brazo acompasado. No tenía tierra, era un jornalero que un día trabajaba aquí y otro allá, donde le tocaba y le tocase hacer.

Andaba con ligereza por el camino del molino cantando cualquier jota inventada en aquella tarde, era un hombre ingenioso, que jamás se le vió parado, pasó años de guerra

,cruels y despiadados que le acompañarían para el resto de sus días, algo que tenía guardado para él y que rara vez hablaba de ello, siempre decía que aquello no tenía razón alguna y tan sólo recordaba cómo en Alcañiz al final de la guerra jugaba a pelota en el frontón con un compañero que le faltaba un brazo que perdió en la batalla de Teruel, era zurdo y se entendían a las mil maravillas.

Por fin llegó a la plaza y se dirigió a "Casa Sora" donde le esperaba la joven y vivaracha Celia su hija, que se abalanzó sobre él abrazándole, mientras Elías dejaba la alforja en el patio. La casa estaba fría, comenzaba a llegar el invierno y esa modesta casa no tenía cristales, tan solo tenían una bombilla para todas las habitaciones, aunque en realidad, en tiempo de invierno todos dormían en la misma, incluso compartiendo cama. Eran pobres y felices, una ecuación difícil de entender. Celia agarró de la mano a su padre y le llevó hasta la cocina dándole una sorpresa : "papá tenemos para cenar tortilla de patata sin huevo", Elías sonrió de mala gana bajando la cabeza delante de su mujer Heleodora, una mujer con vitalidad y tesón capaz de ponerse el mundo por montera, tanto es así que, hasta el día de su muerte defendió que su nombre era con H tal y como se lo había puesto su maestra Doña Angelita. Inmediatamente vio el gesto de su marido, le abrazó y le levantó el rostro, Heleodora aparte del amor de su vida, era el pilar que sujetaba aquella vieja casa. Se sentaron a la mesa. la niña Celia no podía estar quieta pese a los reniegos de su madre, ella solo cenaba sentada en las rodillas de su padre mientras que sus hermanos menores degustaron aquel trozo de pan y tocino que Elías había llevado a la mesa, suprimiendo de su dieta diaria para disfrute de sus hijos.

Terminando de cenar mandó a sus hijas a la cama, no sin antes contarles por enésima vez el cuento de María Sarmiento, que cagó tres peloticas: una para Juan, otra para Pedro y otra para el que hablase el primero. Ya en la cama, la niña Celia convenció a sus hermanos de

que había una hoguera imaginaria en la cama y eso les hacía estar más calientes, así quedaron dormidos.

Aquel día Elías no salió al café, sabía que si Heleodora no le había dado una peseta para jugarse el café al guiñote la economía no andaba bien aquel mes y él, jamás pediría algo para sí mismo, así que se quedaron en la cocina en la lumbre agarrados de la mano.

¿Qué tal el día? preguntó ella-Hoy hemos acabado de sembrar para casa Buchorno y mañana voy a coger olivas para casa Peiras- La mujer le miró con ternura y mirándole a los ojos le dijo: Elías hemos de marchar, aquí todo es cada vez más difícil, dicen que en Zaragoza hay faena y mi hermano Tomas en Francia está bien colocado. Yo me canso de no llegar a fin de mes, no se ya como estirar lo que traes.

Elías de casa Cabalero bajo la cabeza- y murmuró - Será como tú digas-Hacían un gran equipo tan bueno como el que hacía en Alcañiz con el manco, solo que en la vida Heleodora Romeo Callao nunca se rindió y lo más importante, jamás dejó rendirse a su Marido. Dicen que detrás de un gran hombre hay una gran mujer y Heleodora sin duda lo era.

Aquella mañana, como tantas otras, mi padre entró en mi habitación, era sábado, me acarició con sus manos, eran ásperas y fuertes, daban seguridad. Mi padre hijo de un minero andaluz estaba acostumbrado al trabajo duro y a buscarse la vida, a engancharse a cualquier cosa para que su familia viviese con las comodidades que él no tuvo, hacían un gran equipo con mi madre Celia, mujer hija de jornalero acostumbrada a sacar lo mejor de nosotros, a golpe de sacrificio y tesón. Por mi parte tenía 6 años aquella mañana en la que muy temprano mi padre me despertó, en aquella España de 1983 donde todos empezaban a soñar, llena de incógnitas pero a mí solo me importaba que Maradona jugaba cada Domingo y venía a Zaragoza ese fin de semana. Pronto aparecimos en un descampado, mi padre llevaba en la mano un saco lleno de cables y otros hierros, encendimos una hoguera y empezamos a quemarlos, era cobre un metal que posteriormente fuimos a vender montados

en nuestro Seat 133, llegamos a un viejo almacén y a los pocos minutos salimos con unos billetes en la mano, camino a casa pasó de largo y me sorprendió, me hizo un regalo increíble en aquella época, una camiseta azulgrana con el 10 cosido a la espalda. Esa misma tarde fuimos a la Romareda, por supuesto se las ingenió para entrar a ver ese partido sin pagar la entrada, no sé como lo hizo pero ahí estaba yo, en la grada de general de pie, en los hombros de mi padre más cerca de D105 que nunca, mi padre estaba exultante de felicidad, para mí fue de los mejores días de mi vida y así lo sigo recordando, mi padre era un ser increíble con un corazón de oro y aquel día me enseñó la lección más preciada de mi vida. Nada es imposible, sueña y pelea por lo que crees.

Años más tarde una noche llegó a casa después de trabajar, estaba serio, con la mirada perdida, no habló en toda la cena, solo al terminar agarró a mi madre de la mano la miro y le dijo- Me canso de estar aquí, haciendo siempre lo mismo , vámonos a

El Frago, montemos ese bar que siempre hemos querido- mi madre asintió con la cabeza, al igual que su padre en aquellos años donde ella era niña asintió, le seguiría hasta el infinito si era necesario, lo mismo para hacer una casa, que para regentar un bar. Desgraciadamente mi padre lo disfrutó poco tiempo, pero dejó huella en nuestros corazones. Una mañana de mayo sin hacer ruido nos dejó.

El camino que unos andan, otros lo han de desandar. ¿Que tiene El Frago que siempre nos hace volver? futuro y sueños

José Ramón Reyes



Abrazos de Pueblo



Guardo en el recuerdo la vieja vida de pueblo donde la convivencia con los vecinos tenía como seña de identidad la proximidad entre ellos.

Escasas las posibilidades de ocio variado, era pasatiempo cotidiano un convivir cercano dando como resultado entrañables lazos de amistad y relación. Puerta abierta, añeja cultura de vida en común.

La vecindad solía dar paso a variadas muestras de solidaridad: trabajos de campo, maticías, celebraciones, coladas, arreglos de vivienda... hombres y mujeres encontraban entre sus vecinos quiénes les echasen una mano en cualquier momento, sabedores de que esos favores serían devueltos cuando las circunstancias lo requiriesen.

En apuros y jolgorios la vida era compartida.

Memorias de vida infantil jugando en cualquier rincón, mujeres reunidas con su costura a sol y sombra de plazoleas o en la puerta de alguna casa, saludando a quienes pasaban junto a ellas y charrando de la vida del pueblo, la misma que comentaban los hombres en los carasoles o en la puerta de la herrería. Vida cercana, nunca exenta de rencillas propias del latir de sus gentes que tenía como contrapunto cierta falta de privacidad, incómoda en algunas ocasiones.

Pero los pueblos se fueron vaciando, cambió la corredora vida por la reclusión del hogar, los niños y sus deberes dieron paso a despojar a las calles de su alegre rumor, las mujeres cosían frente al atrayente televisor, los hombres conversan en el bar. Sosegado pero firme el cambio fue apagando el latir del corazón unido. La algarabía de las calles cedió paso a un sigilo caminante y envolvió, como

abrigo adaptado a todo tiempo, una mayor reclusión, aislamiento e individualismo, incluso cierta desconfianza.

Hoy algunos pueblos, más si son pequeños, viven momentos de lejanía y olvido hacia viejas formas de vida y se tornan gris silencio con ausencias y puertas cerradas. Aun ocupadas, hay casas calladas y tan solo ruidos discretos y tímidos traspasan sus muros.

Esperan esos lugares y sus gentes que vuelvan navidades, vacaciones o fechas señaladas en el calendario que invitan a los emigrados a un regreso por breve que sea, para volver a sentir la sonrisa del viejo vecino, pasear al santo, saborear las rosquillas de a tía, oler otra vez a monte y encender con vieja leña la chimenea en la cocina. Relamerse con el mejor vino y una panceta a la brasa. La fresca de la noche en la puerta con los vecinos, en la plaza con los amigos. Juntos. Membrillos en los armarios y mermelada de higos. Acercarse al río y llevar flores a tumbas familiares. Recuerdos de tiempos, tal vez, idealizados como felices.

Muchos alargan el sentirse pueblo, pero las añoranzas de historias pasadas, el patrimonio conjunto, la tradición o el Cristo, no tendría tanto valor si las gentes que son pueblo, no reviviesen hoy cálidos abrazos y risas, porrón, tiempo de paz y alguna lágrima.

Hoy, cambiados los usos y formas de vida, inevitable y "casi" necesario para el avance del tiempo, usamos internet para informarnos y mantener vivos nuestros contactos, pero ninguna red social podrá suplir un abrazo sincero. ¿Y qué mejor que un abrazo de pueblo?

**Hoy para todos, un abrazo de
SARA PUENTE**





Cinco minutos
bastan para soñar
toda una vida, así
de relativo es el
tiempo.

Mario Benedetti

ENTRE

PICARAZONES

LA REVISTA CULTURAL DE LOS FRAGOLINOS

OCTUBRE DE 2022

