

ENTRE

PICARAZONES

LA REVISTA CULTURAL DE LOS FRAGOLINOS
OCTUBRE DE 2021

«DE LA ROCA NACIDAS»,

UN PROYECTO DE INSPIRACIÓN FRAGOLINA
DE CARMEN ROMEO Y MARÍA AGUIRRE

Y mucha más inspiración en el interior,
de la mano de los fragolinos e invitados
que participan en esta segunda edición

M. Aguirre
2017

Colaboradores y articulistas

Alejandro Beamonte
Alfonso Reyes
Ana Aragüés
Ana Rodríguez
Andrea Arbués
Bea Aranda
Carlos Aguirre
Carmen Luna
Carmen Romeo
Celia Catalinete Sarroca
Dabí Latas Alegre
Ernesto Ángel
José Ignacio Ara
Janine Beamonte
Javier Arenzana
Javier Estaún
Jesús Romeo
Joaquín Villanueva
José Luis Romeo
José Ramón Reyes
Juan Martínez
Laura Temprado
Legado de Epifanio Luna
Manuel Pérez Berges
María Aguirre
María Pilar Vives
Marina Joven
Paloma García
Ricardo Membrive
Rosa Sender
Sandra Ardevines
Sara Puente Gracia
Sebastián Ramírez
Susana Giménez
Virginia Martínez
Yolanda Teresa Trol

Diseño y edición
Bea Aranda

Coordinación
Jesús Romeo
José Ramón Reyes

Número de Depósito Legal:

Z 1280-2021

EDITA: Ayuntamiento de El Frago



Ayuntamiento
de El Frago



Fotografía de Alfonso Reyes Luna

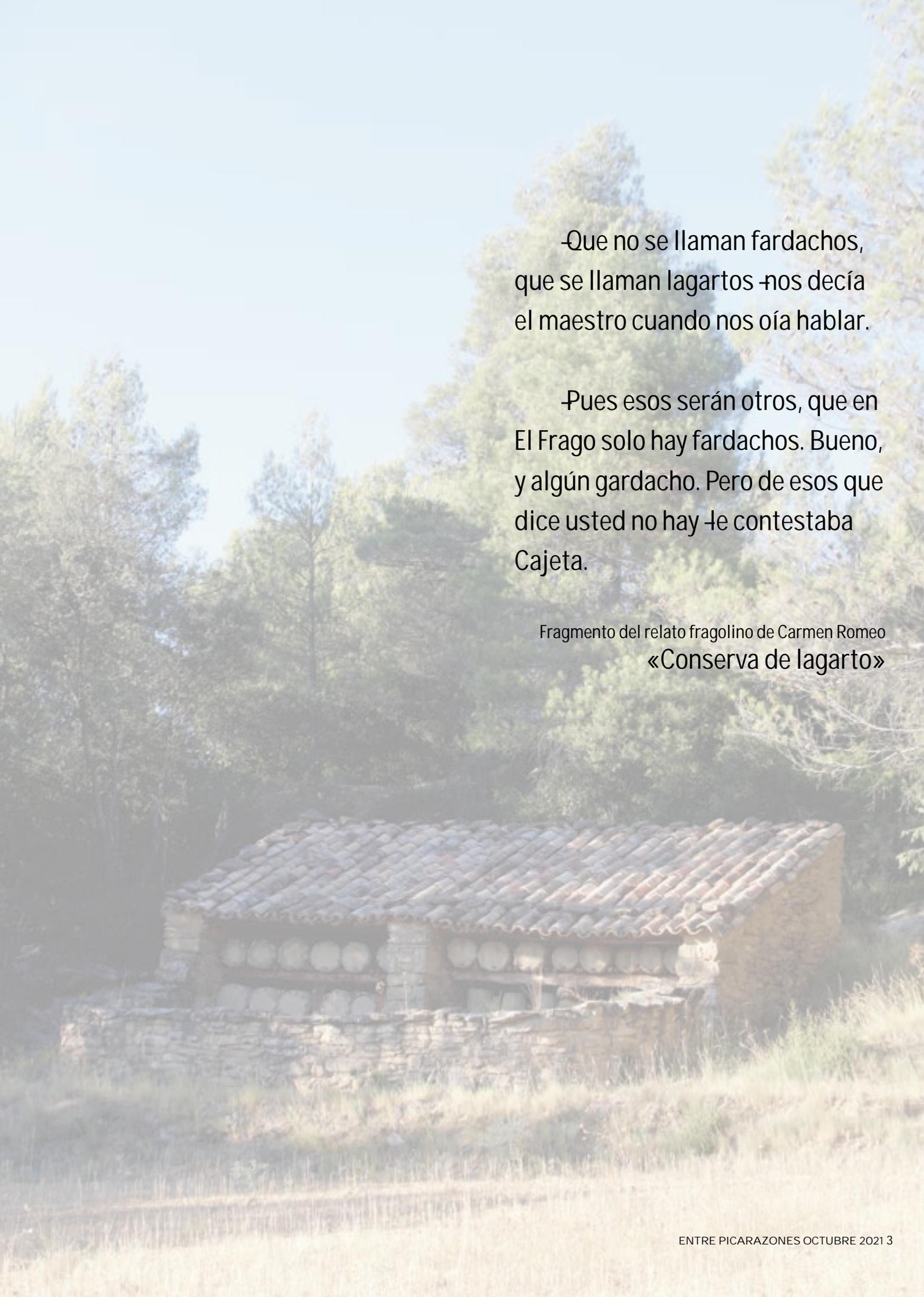
Índice

Instituciones colaboradoras.....	4
Artículos de opinión.....	11
Naturaleza.....	14
Ciencia y salud.....	22
Actividad deportiva.....	26
Arte y cultura.....	29
La receta.....	39
Poesía.....	40
Relatos.....	44

-Que no se llaman fardachos, que se llaman lagartos -nos decía el maestro cuando nos oía hablar.

-Pues esos serán otros, que en El Frago solo hay fardachos. Bueno, y algún gardacho. Pero de esos que dice usted no hay -le contestaba Cajeta.

Fragmento del relato fragolino de Carmen Romeo
«Conserva de lagarto»



INSTITUCIONES COLABORADORAS



SALUDO DEL ALCALDE DEL AYUNTAMIENTO DE EL FRAGO:

«Actuaciones como esta revista confirman que estamos vivos»

Parece que fue ayer y sin embargo hace más de un año que vio la luz nuestra revista; "Entre Picarazones" nació con la ilusión de ser un lugar de encuentro de todos los fragolinos y fragolinas, una nueva excusa para demostrar la unidad de este pueblo nacido en la roca, que perdura siglo a siglo, todos unidos por un bien común: El Frago, un pueblo donde caben muchos mundos, tantos como se puedan imaginar, tantos como se puedan sentir. Actuaciones como esta revista confirman que estamos vivos, que la revista sirve para conocer puntos de vista más o menos conservadores o progresistas o tan solo contar una historia de un nexo común que nos importa a todos.

Desde este ayuntamiento apoyamos todas las iniciativas culturales en las que los vecinos quieran participar o

propongan ellos mismos. Este año volvemos a hacer teatro, presentando por fin nuestra obra de teatro, cabe recordar la tradición de nuestro pueblo y el teatro, ya que nuestras abuelas ya actuaban. También vuelve un curso de restauración, esta vez basado en el trabajo de la madera, así como unos talleres musicales dedicados a los más pequeños. No podemos olvidar a nuestros roqueros de la banda Konfussion, que han dado un paso adelante componiendo y cantando sus propias canciones reivindicativas, "Cantando las cuarenta" a la despoblación que surge en nuestros pueblos. Estos fragolinos se han comprometido a realizar tres actuaciones de forma altruista. No podemos olvidar tampoco el taller de grabado de la Fundación El Frago Ana Aragüés, que está siendo un éxito,

exponiendo sus obras artistas de este pueblo e incluso fuera de nuestra comunidad.

No puedo olvidar a los bibliotecarios, con la ayuda de Marina Joven, que entre todos dinamizan y están haciendo una labor impecable promoviendo actividades tales como el concurso de relatos, el concurso de dibujo, la adquisición de libros, la presentación del libro «Casta y Júnez», las charlas contra la violencia machista o las charlas del Día de la Mujer.

Hay otras actividades previstas como "Alcalde por un día para niños", visita guiada, curso al aire libre de fotografía, fotografía enlatada o la acampada para ver las lágrimas de San Lorenzo.

Pasado el ecuador de esta legislatura, el consistorio sigue teniendo proyectos

ilusionantes y ambiciosos, tales como la construcción de un pequeño embalse en el barranco de Cervera, tratando el río con un exquisito respeto al medio ambiente; con esto conseguiríamos un pequeño cauce ecológico durante los meses de sequía, un punto fundamental para la carga de agua para los helicópteros contra incendios y quizá un punto turístico.

Ante la falta y demanda de casas por parte de vecinos y el mismo ayuntamiento, se va a estudiar la creación de una cooperativa de vivienda en forma de vivienda de protección oficial; de esta forma los propios vecinos podrían acceder a una vivienda más funcional y económica.

Por otro lado, comunicamos que seguimos trabajando un año más con Proyecto Arraigo, dado que los resultados han sido muy satisfactorios, llegando tres familias este último año. Tres familias de nuevos fragolinos, ya que si algo grande tiene nuestro pueblo es que se puede nacer donde se quiera y ser fragolino al siguiente día de llegar aquí: somos un pueblo acogedor.

Primero llego Santi y Vero que regentan el bar, les siguieron Nando y Noemi, los cántabros, y por último Paloma y Roberto, que en las próximas fechas pondrá a funcionar una carpintería. Buena gente todos ellos y con un proyecto de vida. Vino más gente, pero por una cosa u otra no encajaron en nuestro pueblo y sí en los otros pueblos que conforman el proyecto.

De la misma forma se va a apostar por un turismo verde y sostenible recuperando fuentes, antiguos caminos y rutas, como por ejemplo la del Maquis, en colaboración con otros pueblos, en los que ya trabajaron e hicieron un gran trabajo la familia Berges-Romeo, los hermanos Luna, Nicolás y Gabriel, y nuestro apreciado Jesús Berges, "Canovas", todos ellos artífices de este proyecto, como ejemplo la ruta a Peña Saya o el camino de San Jorge, entre otros. El consistorio agradece de corazón esta iniciativa y debe tomar el testigo y tomará este proyecto como propio sin olvidar a estos vecinos ejemplares como los anteriormente citados.

Desde hace meses se está estudiando la puesta en marcha de una cooperativa municipal con diferentes proyectos sostenibles, que aporten trabajo a nuestra gente y dar un paso de gigante contra la despoblación. Los proyectos son variados, estando abiertos a acoger todos los proyectos que se puedan proponer y tengan viabilidad.

Pero no todo han sido buenas noticias: nos han dejado vecinos y desde aquí aprovecho para mandar un recuerdo muy especial a dos vecinos que partieron. Sin ellos El Frago no será nunca el mismo. Hablo de "Cánovas" y "Cajeta": que la tierra os sea leve, gracias por tanto y perdón por tan poco.

Por último, agradeceremos a todos las ganas de trabajar y el apoyo recibido en estos meses.

Y recordad siempre que sin vuestro empuje nada es posible: «Aquí manda el pueblo y el Gobierno obedece».

José Ramón Reyes Luna,
alcalde de El Frago

JOSÉ RAMÓN REYES LUNA:

«EL FRAGO, UN PUEBLO DONDE CABEN MUCHOS MUNDOS, TANTOS COMO SE PUEDAN IMAGINAR, TANTOS COMO SE PUEDAN SENTIR»



«RECORDAD SIEMPRE
QUE SIN VUESTRO EMPUJE
NADA ES POSIBLE»

DESDE LA ASOCIACIÓN CULTURAL Y RECREATIVA "LA FRAGOLINA": «El Frago está más vivo que nunca y pronto podremos celebrarlo como merece»



Un año más, volvemos a encontrar espacio en esta revista cultural de la que tanto nos enorgullece ser partícipes. Tristemente, no podemos utilizarla para recordar las fiestas populares de verano o de reclamo para las patronales de octubre (ojalá que así sea en el próximo número). Sin embargo, sí nos gustaría poner en valor todo lo que ha acontecido en cuanto a cultura a lo largo de este último año en el pueblo de El Frago, que no ha sido poco.

Aunque por prevención, no hemos podido llevar a cabo una gran cantidad de actividades durante este verano, como ya sabéis, esta nueva Junta, que se constituyó en abril, no ha dejado de trabajar. Durante este periodo de verano, y con la colaboración de muchos fragolinos, a los que queremos dar las gracias de manera pública (Alejandro Ardevines, Francisco Javier Osta, Isidro Castán, Diego Membrive o los miembros que conforman la comisión de música, entre otros) hemos reformado las instalaciones de la Asociación con el fin de mantener un espacio limpio, seguro y a punto para el uso y disfrute de todos los socios y vecinos.

Además, aprovechamos para recordaros que tenemos una actividad en marcha con la que estamos muy ilusionados:

¡un crucero!, programado para los días 30 abril - 3 de mayo de 2022. Desde aquí, os animamos a consultar con cualquier miembro de la Junta o con María Pilar Vives (a la que agradecemos su infinita implicación para con la Asociación) toda la información necesaria para que no os quedéis con las ganas de haber vivido este viaje.

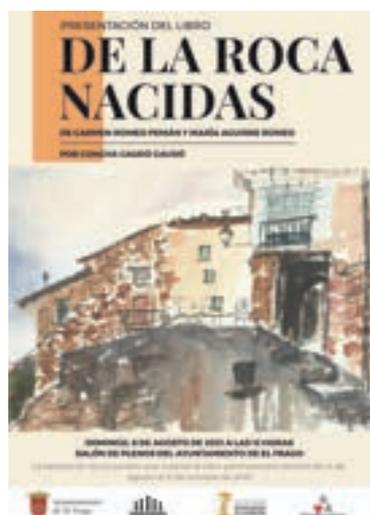
Entrando en el terreno que nos ocupa, nos gustaría dar la enhorabuena a los diferentes proyectos que han involucrado un crecimiento de la cultura fragolina en esta época tan complicada como han sido: la exposición de grabados (de manos de Fonfo Ángel, Ana Aragüés, Chesus Asín, Janine Beamonte, Lola Garmendia y Cristina Pallarés), que os invitamos a visitar en el Salón Cultural, las presentaciones de los libros «De la roca nacidas» por Carmen Romeo y María Aguirre y «Como cada tarde» de Sara Puentes y la cesión a la biblioteca de los escritos «Recordando a mi pueblo: El Frago» de Manuel Pérez. Para esta Asociación es un orgullo contar con personas tan talentosas que dedican su tiempo, esfuerzo e ilusión en el pueblo de El Frago. Dejáis una huella imborrable en nuestra historia.

Nos gustaría, de la misma manera, remarcar la formación recibida durante estos últimos meses en los diferentes

talleres que Marina Joven ha impartido en colaboración con el Ayuntamiento, abarcando conceptos tan esenciales como la diversidad funcional, igualdad y el cuidado intra e interpersonal. Una población formada e informada se traduce en una sociedad más libre de prejuicios y capaz de afrontar el futuro con mejores decisiones.

Para poner fin a este segundo artículo, nos gustaría terminar con un mensaje de ánimo para todos los vecinos y lectores. Cada día nos encontramos un paso más cerca de volver a celebrar, de recuperar el tiempo perdido y de vivir todos los momentos que hemos tenido que posponer durante estos dos años de pandemia. Con prevención, cuidado y atendiendo a todas las indicaciones de sanidad, estaremos bailando en la calle antes de que nos demos cuenta. El Frago está más vivo que nunca y pronto podremos celebrarlo como merece.

Con cariño,
La Junta



«CADA DÍA NOS
ENCONTRAMOS
UN PASO MÁS
CERCA DE
VOLVER A
CELEBRAR,
DE RECUPERAR
EL TIEMPO
PERDIDO»

BIBLIOTECA / LUDOTECA DE EL FRAGO:

El equipo de bibliotecarios os saluda...

Volvemos a asomarnos a las páginas de «Entre Picarazones» desde el equipo de bibliotecarios para poder contaros las actividades desarrolladas a lo largo de los últimos meses y para animaros de nuevo a acercaros a este espacio que es de todos y todas, y entre nosotros debe construirse y crecer cada día.

La organización del espacio de la biblioteca y la correcta conservación de todos los libros que en ella se ofrecen se ha ido modificando en los últimos meses, gracias a la reordenación de colecciones, basada en criterios de uso y préstamos, y a la adquisición de nuevas estanterías que han logrado configurar un espacio más lógico para los usos que a cada área corresponden. Esperamos que esta nueva disposición, además de la paulatina reordenación de fondos que estamos llevando a cabo, sirvan para un mayor disfrute de nuestra biblioteca.

Respecto a las nuevas adquisiciones, se han realizado cuatro compras durante el año, por un valor total de 402,59 euros, a descontar de los fondos con los que contamos en la Librería París. Se han comprado un total de 17 libros de narrativa y 5 libros infantiles. Por otra

parte, hemos creado una sección de guías turísticas y viajes gracias a la gran cantidad de fondos donados.

Igualmente, se han realizado actividades durante el año, como un espectáculo de magia en streaming, y las habituales presentaciones de libros, entre las que cabe destacar la presentación del libro de nuestras vecinas Carmen Romeo y María Aguirre «De la Roca Nacidas», así como la novela «Como cada tarde», de Sara Puente Gracia.

A nivel administrativo, se ha actualizado y enviado a la sección de bibliotecas de la DGA el formulario de Estadística Anual 2020, que podéis solicitarnos cuando deseéis.

¡Como objetivos para el nuevo curso: seguir completando las colecciones y conseguir que los vecinos se impliquen pidiendo nuevos títulos... Recordad que tenemos disponibilidad económica más que suficiente para poder comprar los títulos que deseéis!, además de continuar realizando actividades culturales y poder retomar tradiciones como el habitual concurso de dibujos infantil del día de San Jorge.



Finalmente, recordaros la dirección de mail donde podéis hacernos llegar vuestras peticiones y sugerencias, bibliotecaelfrago@gmail.com, y haceros llegar nuestro deseo de encontrarnos cada domingo por la mañana en este espacio común.



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 las normas contenidas en sus estatutos y está compuesta por las siguientes secciones:

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

¡Anímate y hazte cofrade!



PROYECTO ARRAIGO - EL FRAGO:

El Frago es un pueblo muy especial, como dice su alcalde "no vibra sino late". El pasado julio cumplimos un año colaborando juntos y buscando oportunidades para que familias puedan asentarse en primera residencia en el mismo.

Ha sido un año lleno de emociones y de mucho trabajo. Ha habido casos de éxito, familias que ya se sienten como del pueblo. Más tras pasar un invierno en él. Además, han llegado emprendedores que han abierto una carpintería, han cogido el bar o regentan las piscinas. También ha habido historias de visitas de familias que no han encajado y de las que podemos aprender a cómo hacerlo mejor.

Destacar de El Frago la predisposición de sus habitantes en especial el grupo de acogida compuesto por Eladio, Miguel, Jesús y José Ramón que fueron los que hace ya casi dos años viajaron a Madrid para comprobar cómo se trabajaba en otros pueblos. De una idea extravagante a una realidad tangible.

Juan Martínez, director de Arraigo:
«El Frago es un pueblo muy especial, como dice su alcalde "no vibra sino late"»

Ellos han sido un pilar esencial para que los nuevos vecinos se sientan del pueblo.

Existen aún dificultades en el pueblo, relativas a la vivienda de alquiler que no resultan fáciles de encontrar. Sabemos que el ejemplo de estas tres familias que se han instalado, puede facilitar que otros dueños de vivienda den el paso para alquilar su casa.

Este nuevo curso que empezamos estamos seguros de que con la mejora de las condiciones de la pandemia y la experiencia de un año trabajando juntos, se mejorarán los resultados favoreciendo al pueblo de El Frago. Nosotros hemos apostado por esta comarca teniendo ya una compañera de Arraigo, Rosa, viviendo y trabajando en la zona para mejorar el servicio.



tiempo de campo tiempo de cambio



Poema de El Frago

Piedras milenarias de El Frago,
contadnos:

¿Qué escuchan vuestras grietas?
¿Qué observan vuestras marcas?

Historias narradas,
historias vivas,
comedias, dramas y tragedias.

Entre vosotras inmortales
privilegiadas testigos;

de sus abruptos caminos,
de sus infinitas charlas,
de sus profundos anhelos,
de sus ricos sueños.

Piedras milenarias de El Frago,
atended:

sus gentes quieren recuperar,
con esfuerzo sin igual,
la vida todo el año,
de enero a enero,
salir del letargo invernal,
la risa de los niños escuchar,
verles crecer
jugar, y saltar
aprender entre sus calles,
los pastores,
de profesores.

Piedras milenarias de El Frago,
cuidad de vuestras gentes,
mantenedlas unidas,
que por vosotras protegidas
no vibran sino laten.

Juan Martínez



La caza menor 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 segunda 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 50 años con la actual, tanto en especies, modalidades, trampas, armas, etc. Por tanto, vamos a hacer un resumen de la caza por especies y en esta edición nos limitaremos exclusivamente a las especies más representativas de la caza menor en El Frago, dejando la caza mayor para futuras ediciones.

LA PERDIZ



Todos sabemos que la perdiz es la reina de la caza menor. Viven en bandos formados por la perdiz hembra y sus crías, a las cuales abandona al año siguiente para hacer nuevas crías.

Antiguamente se cazaba con lazos, creo que todos sabemos qué es un lazo, los cuales se ponían en los lugares de paso de los animales que eran atrapadas en su huída. Recuerdo contar a los más mayores que espantaban las perdices mediante gritos y otros medios, había tantas que iban juntando bandos de un varellón a otro, llevándolas hacia los lazos para así atraparlas.

En esta modalidad de lazo, se hizo célebre Pablo "El Correo"; cuentan que llegó a capturar en torno a cien perdices en una sola temporada. Se cazaban muchas a lo largo de todo el año y, a pesar de un número elevado de capturas, la especie mantenía un censo abundante y estable.

Generalmente, el aprovechamiento de estas perdices era para consumo propio, aunque también había cazadores que dedicaban parte de las capturas para la venta.

El motivo principal de que se cazaran a lazo era porque un cartucho era caro y la probabilidad de captura incierta. Hay que tener en cuenta que en esta época había muchísimos cazadores que solo disparaban cuando la presa estaba parada y así aseguraban el disparo.

Posteriormente, cuando se generalizó más el uso de escopetas, se cazaban también por este medio. Solían ser escopetas del calibre 16, que utiliza cartuchos más pequeños a los actuales. El cazador salía al monte con su escopeta en el hombro y su perro, el cual levantaba las perdices a vuelo, momento que aprovechaba el cazador para disparar y abatir la pieza, pero no siempre se abatían, ya que también se fallaba.

En la actualidad, la caza de la perdiz en El Frago casi no se practica, ya que el número de perdices que hay en el monte es muy escaso y la poca que se practica es mediante la modalidad del salto con escopetas calibre 12. La escasez de esta especie es debido principalmente a que el monte se ha vestido de maleza salvaje, que hace dificultosa la supervivencia del animal y también debido a la utilización de pesticidas, abonos químicos, etc., pero nunca debido a la caza.

EL CONEJO



Yo creo que al conejo todo el mundo lo conocemos, por lo que no requiere más presentación

Anteriormente se cazaban muchísimos conejos en El Frago. Con los dedos de una mano se contarían las casas en las que no había escopeta y sobrarían dedos: la escopeta en una casa era una herramienta más, y la caza, lejos de ser un deporte, era una forma de vida.

También para muchas familias era una parte importante de su sustento y generaba algún ingreso de la venta de la caza.

Otro de los complementos de una casa fragolina era un perro para el conejo y, por muy torpe que fuese, sabía cazar conejos debido a la abundancia que

había. Los cazadores salían al monte con su perro y estos, cuando localizaban al conejo, lo seguían y lo seguían hasta que encontraba su madriguera y allí se refugiaba; posteriormente, una de las cosas que se hacían era tapar todas las boqueras del cado menos una donde se colocaba la presera, se echaba el hurón y cuando el conejo salía acosado por el hurón quedaba atrapado en la red. Otra de las posibilidades era plantar un cepo en la boquera que se dejaba libre y al día siguiente cuando el conejo salía al exterior, caía en la trampa y conejo a la buchaca.

También el conejo se cazaba con escopeta, al igual que la perdiz: al principio eran escopetas calibre 16 y luego calibre 12. Cuando los perros levantaban la presa era la ocasión de disparar e intentar abatir la presa. Muchas veces hasta que el conejo no se paraba no se le disparaba, para así asegurar el disparo, ya que los cartuchos eran bastante más escasos que ahora y había que aprovecharlos.

Otra de las modalidades de caza del conejo era lo que se llamaba "a la andada", que consistía en ir por la mañana temprano o por la tarde a última hora andando de campo en campo para intentar disparar a los conejos que se encontraban comiendo en los campos.

En la actualidad hay muy pocos conejos en El Frago, debido principalmente a enfermedades y en cierto modo a las mismas causas que ocurre con la perdiz, por lo tanto, la caza del conejo en El Frago es prácticamente nula.

LA BECADA



La becada es un ave migratoria procedente del norte de Europa, que está en nuestro bosque desde primeros de noviembre hasta finales de febrero aproximadamente. Antiguamente la masa boscosa del El Frago era muy inferior a la actual y, por tanto, la becada como dama del bosque no tenía tanta presencia.

En la actualidad, después del abandono de las tierras de cultivo a partir de finales de los años 50, la mayor parte de nuestro término se convierte en bosques, ecosistema más propicio para la especie.

La becada vive siempre en el bosque y no es que sean muy abundantes, lo que hace por esto y por otros motivos que sea una caza muy dificultosa pero muy espectacular. Actualmente creo que es una de las aves más apreciadas en gastronomía.

La primera forma conocida en El Frago de cazar la becada era buscarla cuando había heladas muy fuertes en las fuentes y manantiales, provocar su vuelo y poder dispararles.

Pero no se caza expresamente hasta los años 70, cuando empiezan a llegar los primeros perros de muestra.

La modalidad de caza de esta especie en el interior de los montes no es posible sin perros de muestra. Anteriormente se le colocaba al perro un cascabel en el collar para saber en todo momento por dónde andaba y, en el momento en que dejaba de sonar el cascabel, quería decir que el perro estaba parado, o sea, estaba de muestra, momento el cual había que aprovechar para localizar al perro y acercarse lo máximo posible para que en el momento que la becada levantase el vuelo, aprovechar para intentar abatir al animal. Actualmente, la becada se caza igual que antes; la diferencia es que los medios tecnológicos que se utilizan ahora facilitan mucho a la hora de localizar al perro de muestra, pero en ningún momento estas nuevas tecnologías evitan la dificultad de echar a tierra al animal, ya que siempre se le dispara entre la maleza y hay que tener en cuenta también el factor sorpresa.

LA PALOMA TORCAZ O "TURCAZO"



La paloma torcaz es un ave muy similar a la paloma casera pero de mayor tamaño y mucho más brava, que vive durante todo el año en nuestros bosques y actualmente es bastante abundante. Se les suele ver tanto en grandes bandos como de forma individual.

Al igual que sucede con la becada, tampoco se recuerda contar a los más mayores muchas cosas sobre la caza de la torcaz ya que casi no se practicaba.

Hace unos años, la modalidad de caza de la torcaz era mediante la construcción de una "clocha", que consistía en hacer un escondite con ramas cerca de una balsa de agua y así camuflarse lo máximo posible y, cuando la paloma se acercaba a beber agua, se abatía mediante disparo de escopeta. La verdad es que era una modalidad bastante aburrida y poco deportiva, más bien pensada para llenar el morral.

En la actualidad, esta modalidad ha caído en desuso debido a su prohibición y las cazamos "a la pasa", que consiste en colocarnos en lugares estratégicos por la mañana temprano o al atardecer y cuando las palomas pasan se les dispara a vuelo intentando abatirlas. La verdad es que es una modalidad muy entretenida ya que se efectúan bastantes disparos, pero a su vez muy dificultosa debido a la gran velocidad a la que pasan y normalmente también a unas distancias bastante largas.

EL ZORZAL O "CHORDO"



Al igual que la becada, el zorzal también es un ave migratoria, que viene a nuestro pueblo de los mismos sitios y en los mismos períodos que la becada. Es una ave más pequeña que la perdiz,

«LA ESCOPETA EN UNA CASA ERA UNA HERRAMIENTA MÁS, Y LA CAZA, LEJOS DE SER UN DEPORTE, ERA UNA FORMA DE VIDA»

pero tanto antiguamente como ahora bastante abundante. Se les suele ver con bastante frecuencia para el invierno comiendo en los campos en grandes bandos.

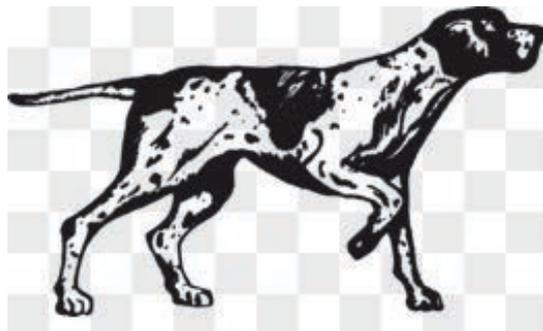
Queremos nombrar esta especie de caza por la curiosa forma de cazarla antiguamente. Se capturaban mediante la construcción de una "liena", que consistía en colocar una losa de piedra encima de los agujeros que había en grandes piedras, que por medio de la lluvia o, cuando esta escaseaba, se llenaban de forma manual con agua, se sujetaba la losa mediante un sistema de palos y cuando el chordo iba a beber agua, este desequilibraba los palos de sujeción y hacía caer la losa impidiendo que la presa pudiese escapar y quedaba atrapada en el agujero.

Me viene a la memoria que cuando yo era crío el más aficionado a esta modalidad de caza era nuestro querido Antonio "El Panadero". Todos los días cuando sacaba un rato de tiempo iba a la zona de Santana a darse vuelta por sus lienas y casi todos los días traía uno u otro.

La verdad es que en la actualidad, por un motivo u otro, casi nadie va a cazar esta especie, y no será porque no haya.

Bueno, fragolinos, esperamos haber conseguido hacer un breve resumen de lo más significativo de la caza menor en El Frago, aunque no quiero olvidarme de otras especies que también se cazaban en nuestro pueblo antiguamente, como son la codorniz, la tórtola, las liebres, los lagartos, las culebras, los esquirluelos, etc.

Deseando larga vida a la revista,



ARTÍCULOS DE OPINIÓN



Fotografía de Miguel Ángel Tremps

Soliloquios desde el nido del águila

Desde la unidad de cuidados intensivos del Hospital Royo Villanova. El día que comencé a aprender a vivir. Principios de mayo de 2021.

El águila es el ave con mayor longevidad de esas especies. Llega a vivir 70 años; pero para llegar a esa edad, a los 40 debe tomar una seria y difícil decisión, porque sus uñas están apretadas y flexibles y no consigue tomar a sus presas, de las cuales se alimenta. Su pico largo y puntiagudo se curva, apuntando contra el pecho. Sus alas están envejecidas y pesadas y sus plumas gruesas; ¡volar se hace ya tan difícil! Por tanto, el águila tiene solamente dos alternativas: morir o enfrentar un doloroso proceso de renovación que durará 150 días.

Este proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña y quedarse ahí, en un nido cercano a un paredón, en donde no tenga la necesidad de volar. Después de encontrar ese lugar, el águila comienza a golpear su pico en la pared hasta conseguir arrancarlo; luego debe esperar el crecimiento de uno nuevo con el que desprenderá una a una de sus uñas. Cuando las nuevas uñas comienzan a nacer, empieza a desplumar sus plumas viejas. Finalmente, después de cinco meses sale para su vuelo de renovación y a vivir 30 años más.

En nuestras vidas, muchas veces

tenemos que resguardarnos por algún tiempo y comenzar un proceso de renovación para continuar un vuelo de victoria; debemos desprendernos de costumbres, tradiciones y recuerdos que nos causan dolor. Solamente libres del peso del pasado podremos aprovechar el resultado valioso que una renovación siempre trae.

Como todas las historias que merecen ser contadas todo empieza por una mujer. Creo que no voy muy desencaminado si digo que El Frago, al menos el que yo conocí en mi juventud, guarda recuerdos imborrables: quién no recuerda el primer beso robado, el primer pozal que furtivamente subíamos a Santa Ana, los amigos que duran toda la vida pase lo que pase, que siempre están ahí donde los encontraste hace tantos años y que quizá no se ven pero siempre están... Daba vueltas a estas cosas y mil divagaciones más cuando, como buen perro andaluz, aquella tarde buscaba la sombra. Aquella plaza ni grande ni chica era el sitio perfecto para ver pasar la vida en una tarde de verano y es que El Frago parece poca cosa, pero no deja de ser una prolongación de en miniatura de lo que pasa en el mundo. En aquella tarde todo pareció detenerse cuando ella apareció caminando erguida, con una mirada firme y profunda y, por qué no decirlo, un tanto altiva, que tan solo podía

eclipsar la mítica mirada del comandante de sus caderas caminaban en un Ernesto "Che" Guevara. Sus caderas se movían al son de sus pasos en una perfecta sintonía, sus pechos erguidos y aquel corto y escotado vestido hacían las delicias del respetable. Paró por un instante y fijó su mirada en mí como en tantas ocasiones. Ella y yo sabemos perfectamente que ha patentado una forma de seducir.

(Mayo de 2021: Unidad Cuidados Intensivos del Hospital Royo Villanova. Fue todo tan real que juro que pasó)

«Ama y haz lo que quieras. Si callas, callarás con amor; si gritas, gritarás con amor; si corriges, corregirás con amor; si perdonas, perdonarás con amor». San Agustín de Hipona

El Frago es un lugar duro, la tierra y los medios ya hace tiempo que decidieron enseñar la puerta a sus hijos y nietos, colgando el cartel de "el último que apague la luz". Aunque muchos con tesón sigamos peleando por lo que creemos, por una nueva forma de vida, en ocasiones el mar embravecido que forma la dificultad, las envidias, el conformismo, los egos y la "reputísima" madre que parió a toda esta retahíla de defectos y prejuicios que tenemos y nos empeñamos en anteponer todos y cada uno de los fragolinos y no poner en el sitio donde realmente corresponden

nuestras verdaderas virtudes, alegría, hospitalidad y un amor pasional y duro a nuestra tierra y orígenes. A finales de agosto las golondrinas se unen para partir y las gentes que pasaron el verano entre nosotros partirán a las ciudades, a sus ocupaciones, si bien es cierto que El Frago quedará dentro del corazón de estas personas, sobre nosotros, los que nos quedamos aquí, caerá un eterno lunes y, que no se engañe nadie, aunque escuche música lejana, cantos de sirena o simplemente cierre los ojos y piense que todo es pasajero, lo único que pasa es la vida en el largo peregrinar al ocaso y como en el Titanic cuando se estaba hundiendo la orquesta seguía tocando. ¿Cuánta vida le queda a El Frago? Fácil respuesta: toda la que queramos con tesón, ganas y compromiso. Pero por el momento la soledad los vientos y los recuerdos seguirán en nuestro día a día, eso sí, empujándonos a seguir peleando por nuestro pueblo, unos desde aquí, otros desde allá.

«Los pueblos son libros. Las ciudades, periódicos mentirosos». Federico García Lorca

Generalmente, cuanto más mediocre es el ser humano, más egoísta y menos hace por ayudar al grupo, a lo colectivo, a lo de todos (volvemos al yo y al nosotros). En un porcentaje altísimo, quizá nos sorprendería la cantidad de detectores de problemas que hay en El Frago, desde vecinos que se lucran con el esfuerzo ajeno sin exponer nada a cambio, hasta fragolinos que todavía

piensan que ellos en individual son más importantes que el colectivo. Y eso me pone triste, porque en esos instantes si estuviese en una partida de ajedrez tiraría al rey en el tablero y gustosamente me daría jaque mate. Siento mi pueblo como lo siento y no me arrepiento. En el fondo, la vida sin pasión, locura, amor y de vez en cuando sexo es como bailar con tu hermana (yo siempre siento y amo hasta las últimas consecuencias porque si no ni has amado ni has sentido).

Nos situamos en una magnífica tarde veraniega, no, estaba confundido, mi pueblo tenía uno de los peores males o epidemias que corren este mundo. Daré el nombre de "ominosus detectorconscientiam problems sine ulla solutione" o, lo que es lo mismo, un enterado que detecta problemas pero nunca da solución alguna.

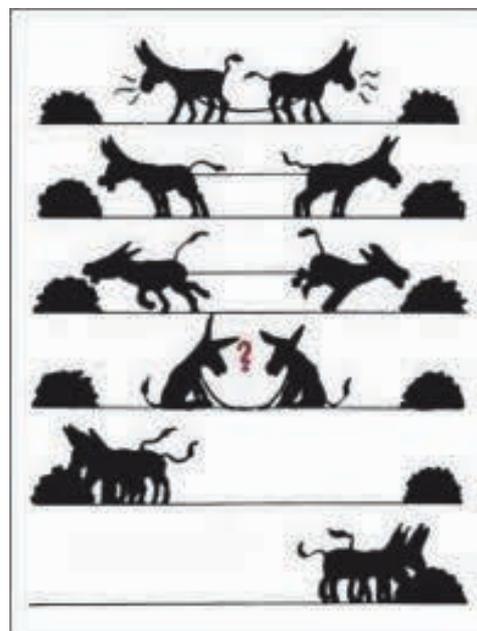
Y es que no hay nada peor que este espécimen en la vida saludable de un colectivo que se dedica a criticar a diestro y siniestro sin pensar en el bien común, desanimando a la gente que se deja el alma y tiene compromiso. Este tipo de "falso fragolino" destaca por la falta de compañerismo (volvemos al yo), egocentrismo y nulo interés en el funcionamiento o interés por el grupo, entrando bajo "la piel" del colectivo y minando poco a poco el buen desarrollo de la actividad.

Los síntomas son variados: malas maneras cuando se les corrige, comentarios inapropiados, discusiones

interminables sobre lo que sea que se hable, quejas hacia el vecino que sí hace, amnesia y delirios de personalidad es el síntoma más reconocible. Creen que son expertos en arte, construcción, literatura, física y están sentados a la derecha del padre. Los estudios realizados para la completa erradicación de esta plaga no son muy halagüeños pues en los últimos tiempos se ha multiplicado la aparición de estos individuos entre los diferentes colectivos de personas. Aunque el tratamiento es claro, siendo clave la erradicación rápida del mal con la siguiente receta:

¡PROBLEMAS NO... SOLUCIONES!

José Ramón Reyes.



FRASES DE ÉTICA-MORAL PARA APLICAR EN LA VIDA

Recopilación de los pensamientos de Platón:

-De noche especialmente es hermoso creer en la luz.

-No es en los hombres sino en las cosas donde hay que buscar la verdad.

-La valentía es saber qué es lo que no debemos temer

-La ignorancia es la semilla de todo mal.

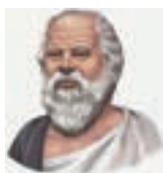
-Quien no es un buen sirviente no será un buen maestro.

-La honestidad suele generar menos ganancias que la mentira.

-El mejor logro de la injusticia es parecer justos sin serlo.

-Aprendiendo a morir se aprende a vivir.

-La libertad significa ser dueños de nuestra propia vida.



-Cuando un hombre no se sacrifica por sus ideas, o no valen nada estas o no vale nada el hombre.

-Existe un solo tipo de virtud y muchas formas de maldad.

-Ser sabio requiere tiempo y esfuerzo, pero sobre todo honestidad.

-Una explicación entera del mundo existe más allá de nosotros.

Recopilación de los pensamientos de Séneca:

-La vida es como una leyenda: no importa que sea larga, sino que esté bien narrada.

-A través de lo áspero se llega a las estrellas.

-La mayor rémora de la vida es la espera



del mañana y la pérdida del día de hoy.

-Nunca hizo rico al hombre el dinero, porque solamente le sirve para aumentar su codicia.

-Lo que las leyes no prohíben, puede prohibirlo la honestidad.

-Admira a quien lo intenta, aunque fracase.

-La tristeza, aunque esté siempre justificada, muchas veces solo es pereza. Nada necesita menos esfuerzo que estar triste.

-La recompensa de una buena acción es haberla hecho.

-Decir lo que sentimos. Sentir lo que decimos. Concordar las palabras con la vida,

(Extraído de la colección de libros clásicos de la Biblioteca Municipal)

ACOGER, una oportunidad

Acoger es prestar tu familia para que un menor en una situación muy difícil aprenda, viva feliz y tranquilo. Darle un entorno familiar normalizado para que esa vivencia se quede en su ADN, lo reconozca como bueno y lo reproduzca en un futuro.

¿QUIÉN PUEDE ACOGER?

Todos. Da igual el tipo de familia que tengas, tu orientación sexual, si eres solo uno o te acompañan.

¿POR QUÉ NECESITAN EL ACOGIMIENTO?

Para aprender a desaprender muchas cosas que han tenido que aprender para poder sobrevivir.

Para nosotros lo que tiene valor se conquista y eso es el acogimiento familiar para nosotros, IASS (Instituto Aragonés de Servicios Sociales) y ADAFA (Asociación de Acogimiento).

Se encargan de gestionar y acompañarte en todo momento.

TIPOS DE ACOGIMIENTO:

- DE URGENCIA: Máximo 6 meses con disponibilidad inmediata.
- TEMPORAL: Hasta 2 años.
- PERMANENTE: Hasta los 18 años del menor.
- ESPECIALIZADO: Dedicación especial por problemática del menor.
- PROFESIONALIZADO: El acogedor es un profesional.

PROCEDIMIENTO:

Instancia - Informe Médico de los Acogedores - Renta - Certificado de Penales - Cursillo Formativo - Visita al domicilio - Entrevista a la familia acogedora --> la IDONEIDAD.

LA LLAMADA

Te hacen el ofrecimiento de un menor y te emplazan en Menores, si la respuesta ha sido afirmativa. Allí, te dan información extensa del caso del niño y de la idea que hay en cuanto al tiempo que permanecerá en la familia. Se decide cómo se va a hacer, unas veces poco a poco, de hoy para mañana y otras de la mañana para la tarde.

En ese momento se te asigna un

técnico de seguimiento de ADAFA que te acompañará siempre en esta aventura y hasta el final del acogimiento.

Y VIENE O VIENEN...

Y comenzamos con lo primero: vacunaciones (si no las tienen), colegios (si hay que cambiarlos), Documentación, Activación de OMI (Protección de datos para estos niños en la Seguridad Social).

De repente, llega a tu hogar un menor, a priori maltratado, desatendido, abusado..., pero seguro que viene triste y con miedo. DAÑADOS, en resumen. Todo dependerá del grado del daño, será más o menos "fácil".

Bueno, fácil NO. Suelen tener una semana de "luna de miel" con la familia donde son perfectos, se portan bien, son cariñosos, colaboran, etc. Pensarán, ¿aquí qué? ¿comeremos? ¿me pegarán?

Pasado este tiempo empiezan a sacar la patita por debajo de la puerta y ahí importantísimo: hay que FRENAR CON NORMAS Y CARIÑO.

Como en ese momento y sucesivos, mande en ti LA PENA, estás perdido, porque vas a escuchar cosas muy duras, portazos o ataques de ira que te van a dejar helado.

La mejor manera de ayudarlos es mantenerse firme y acompañarlos con cariño y mucha paciencia. Si algo aprendimos en el curso fue lo importante que es la seguridad (el saber qué va a pasar más o menos). Con lo cual, la fórmula sería:

SEGURIDAD + HÁBITOS + NORMAS + CARIÑO = ÉXITO ASEGURADO

Necesitamos todos adaptarnos, empastar y conocernos y todo esto nos lleva a la CONFIANZA.



Cuando llega la confianza, empieza "LA LIMPIEZA" (confidencias, desahogos, lloros, rabias, pipís, portazos, confesiones) y con todo, llega LA SANACIÓN.

Provocar en ellos la empatía, hablarles claro, sencillo, directo y dejar que esto se cocine a fuego lento.

Empieza la FELICIDAD en sus caras, empiezan a ser libres, auténticos, afloran sus cualidades personales, su fondo y carácter.

En ese momento, todo ha merecido la pena, ha llegado la CONQUISTA.

Y SE VAN...

Uff, un momento muy difícil, doloroso y, a la vez, gratificante.

Cascada de emociones, lloros y despedidas. Pensar y desear que todo les vaya bien. Esperando que guarden y recuerden lo que han vivido para siempre. Esperando que piensen que, en algún momento, esta familia les echó una mano para seguir adelante y ya DEJARLOS IR, OTROS VENDRÁN.

AGRADECIMIENTOS:

-A nuestros hijos: estamos muy orgullosos de ellos porque donde nosotros no llegamos, llegan ellos. Sin protestas...

-A nuestras familias: lo que hiciera falta

-A nuestros amigos: IDEM A TODO

-A nuestro pueblo: Acogedor como el primero. Abramados, agradecidos y orgullosos de pertenecer a El Frago.

Ana Rodríguez y Ricardo Membrive

NATURALEZA



El agua de El Frago: con los cinco sentidos... y alguno más

Cada fuente, cada manantial, cada rincón de este paisaje contiene agua "sobre", pero sobre todo "debajo"; seguro que has oído que el agua mana desde siempre, pero no se sabe de dónde. La zona de El Frago está sobre areniscas y arcillas, un suelo fragmentado claramente en capas que facilita que el agua discurra entre ellas; se ven o no se ven...

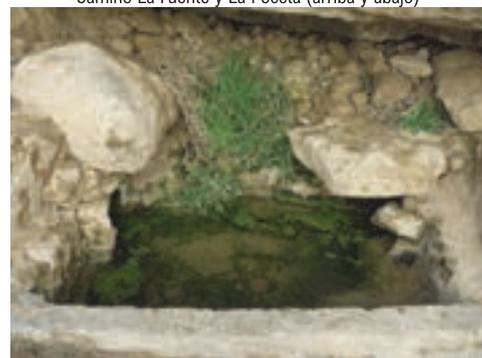
También podemos hablar de manantiales que por estar estratégicamente situados cercanos al casco urbano han servido desde antaño para los huertos que, seguramente, se han situado allí por disponer de un agua tan accesible: Poceta, Fuente Campo Redondo, huerto de Guardiano...



Camino La Fuente y La Poceta (arriba y abajo)



Las dos imágenes superiores son pozos pertenecientes al huerto de Guardiano (izquierda) y al huerto de Bochorno (derecha); mientras que las dos imágenes inferiores se corresponden con los pozos urbanos de Casa Torralba (izquierda) y de La Casionería (derecha)



En muchos puntos del casco urbano existen pozos y puntos que manan agua; algunos arreglados y otros abandonados o tapados por su incomodidad: Casa Silvestre (tapado), Casa Torralba (restaurado: tiene más de 5 metros de profundidad de agua), Abadía (abandonado), La Casionería (en desuso)...



Las costumbres y por ello las necesidades han cambiado, ¿o han cambiado las necesidades y por ello las costumbres? Hoy nadie tenemos necesidad de recorrer 2 km como hacía mi madre cuando era niña y, seguramente, la tuya, para ir a la fuente de "El Coto". Abrimos el grifo y allí está...

María Pilar Vives



RÍO ARBA: arriba

- Fuente "L'ALMOSNA"
- Fuente "FILLAGUENO"
- Fuente "MOLINAZ"
- Fuente "SOTAL"
- Fuente "PICARUELA"
- Fuente "REDONDO"
- Fuente "EL COTO"
- Fuente "NARVIL"

FUENTE "L'ALMOSNA"

- Ubicación: Barrera "Biescas" por "Valdarañón"
- Características de la zona: Manantial en uso.

FUENTE "FILLAGUENO"

- Ubicación: "Viñas bajas".
- Características de la zona: Manantial en uso: antiguamente era una acequia. Cerca de huertos.

FUENTE "MOLINAZ"

- Ubicación: Bajo la "Carpintería".
- Características de la zona: Manantial

en uso para el ganado: cercano a nave particular de ganado, a huertos.

FUENTE "SOTAL"

- Ubicación: Junto a la nave de ganado.
- Características de la zona: Manantial en uso para el ganado: cercano a nave particular de ganado, a huertos.

FUENTE "PICARUELA"

- Ubicación: Comienza la pista hacia "Carcaños".
- Características de la zona: Manantial muy utilizado, cae de paso hacia los campos de cultivo de antaño.

FUENTE "CAMPO REDONDO"

- Ubicación: Cercano al río, en medio del huerto llamado "Campo Redondo".
- Características de la zona: Manantial utilizado por el dueño del huerto para regar las hortalizas: comienza el manantial en una acequia que es utilizada para el riego de huertos.

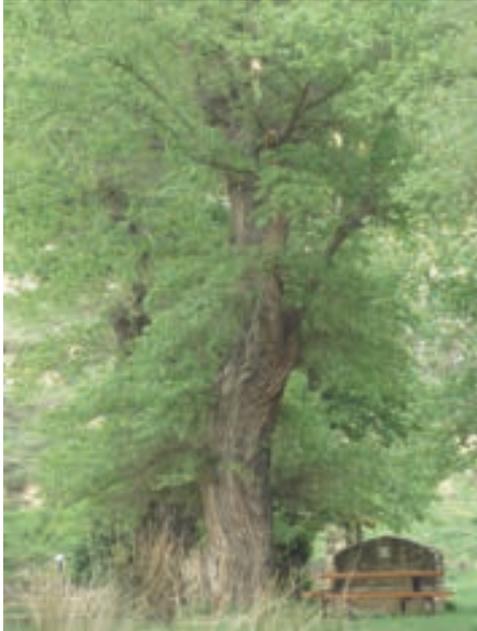
«El Arba de Biel fluye desde la Sierra de Santo Domingo hacia el sur por un valle encajado hasta Luna, donde se abre al entrar en la llanura de Cinco Villas»

RÍO ARBA: abajo

- Fuente "EL COTO"
- Fuente "EL MOLINO"
- Fuente "NARVIL"
- Fuente "VALLANGOSTA"
o "EL PINO"
- Fuente "LA HUATA"
- Fuente "LOS URIETES"
- Fuente "ZEULO"
- Fuente "CALISTRO"
- Fuente "OS VASOS" *
- Fuente "O PINO"
- Fuente "CHEBLAS" *
- Fuente "O GORDO"
- Fuente "VAL DE LIENA"
- Fuente "VAL DE ANTÓN"

FUENTE "EL COTO"

- Ubicación: Zona deportiva "EL COTO": zona natural con ejemplares centenarios de Populus Nigra.
- Características de la zona: ES LA FUENTE MEJOR APROVECHADA, es una zona deportiva y de ocio. Están ubicadas las Piscinas Municipales, una pista polivalente y una zona de recreo (incluye fuente y una caseta para hacer fuego todo el año).



FUENTE "EL MOLINO"

- Ubicación: Debajo de la pista que va hacia "El Molino".
- Características de la zona: Manantial en uso: bien cuidada. Manantial utilizado por el dueño del huerto para regar las hortalizas. Fácilmente accesible.

FUENTE "NARVIL"

- Ubicación: Debajo de la pista que va hacia NARVIL.
- Características de la zona: Manantial en uso: bien cuidada. Fácilmente accesible.

FUENTE "VALLANGOSTA" o "EL PINO"

- Ubicación: Al lado de la carretera hacia Biel.
- Características de la zona: Manantial abandonado. Fácil acceso.



FUENTE "LA HUATA"

- Ubicación: En el camino de los Urietes.
- Características de la zona: Manantial abandonado.

FUENTE "LOS URIETES"

- Ubicación: Cubalto de la Val.
- Características de la zona: Manantial muy utilizado, cae de paso hacia los campos de cultivo de antaño.

FUENTE "ZEULO"

- Ubicación: Encima de la de la Fuente de los Urietes.
- Características de la zona: Manantial abandonado. Nombre de un paisano.

FUENTE "CALISTRO"

- Ubicación: Cerca de los campos de la val de los Urietes.
- Características de la zona: Manantial abandonado. Manaba de un ibón donde bebían los machos. Nombre de un paisano.

FUENTE "OS VASOS"

- Ubicación: Al lado de la carretera hacia Biel.
- Características de la zona: Manantial abandonado.

FUENTE "AS CHEBLAS" u "O GORDO"

- Ubicación: En el mismo río Arba.
- Características de la zona: Manantial abandonado.

FUENTE "VAL DE LIENA"

- Ubicación: Cubalto de la Val. Cerca de la buga de Biel.
- Características de la zona: Manantial abandonado. Manaba del "Ibón del Estanquero"

VAL SANTA MARÍA * VAL DE PICARUELA:

FUENTE "SANTA MARIA"

- Ubicación: Al lado de la pista hacia San Jorge. Facilísimo acceso.
- Características de la zona: Manantial cuidado, ya que sirve de riego para los huertos de la zona de Santa María: se llama así esa zona porque había un ermita, "La ermita de Santa María del Arba"; se guarda la imagen del siglo XI.

FUENTE "LOS CANALONES"

- Ubicación: Cercana a la pista.
- Características de la zona: Manantial destrozado, ya que se ha "fabricado" una pista nueva.

FUENTE "SAN JORGE"

- Ubicación: Cubalto de la Val de San Jorge. Punta de San Jorge. Debajo de la pista.
- Características de la zona: Manantial abandonado.

FUENTE "PICARUELA"

- Ubicación: Arriba en el cerro de Picaruela. Sube la pista a Carcaños
- Características de la zona: Manantial también declarado excelente por nuestros ancestros. Hoy en día se puede acceder fácilmente y mana.

María Pilar Vives



ÁRBOLES

«Como el hombre que debe bañarse en el aire. Como la carpa que debe bañarse en el agua.

El árbol debe bañarse en la claridad.

El árbol es este poder que poco a poco se casa con el cielo.

Plantado en la tierra por sus raíces.

Plantado en las estrellas por sus ramas.

Es el camino de intercambio entre las estrellas y nosotros».

(Antoine de Saint-Exupéry)

¿POR QUÉ NECESITAMOS TANTO A LOS ÁRBOLES?

Solemos olvidarnos de esto, porque son discretos y poco conversadores. Pero los árboles nos procuran muchos servicios a diario. Nos otorgan su sombra, refrescan y purifican el aire, combaten el ruido, son una valiosa fuente de alimento... También nos hacen sentir más confortables porque el verde nos tranquiliza -un estudio estadounidense lo ha demostrado- y la vegetación tiene la facultad de volvernos menos violentos. Porque simplemente son hermosos... Sin que nosotros nos demos cuenta, ya son de gran ayuda, sin reclamar nada a cambio. Su principal regalo es el de permitir que exista la vida: ¡sin la fotosíntesis -la reacción más importante de nuestro planeta- no estaríamos aquí!

Los árboles son una máquina formidable para costituir una tonelada de madera, quitan dos toneladas de dióxido de carbono de la atmósfera... Un antídoto natural a nuestras contaminaciones.

Nosotros, como niños mimados de la evolución, ejercemos nuestra depredación sobre los otros organismos y dilapidamos los combustibles fósiles acumulados durante millones de años. Deberíamos tener en cuenta nuestra deuda con la clorofila y recordar que si tenemos la necesidad vital de los árboles, ellos prescinden de nosotros. (P.W.)

COMUNICACIÓN

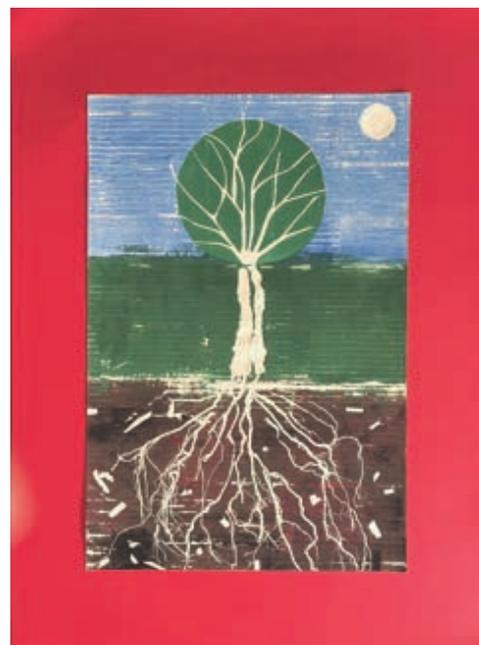
¿Es una cosa tan segura que los árboles no hablen? Si las raíces crujen o el follaje susurra son fenómenos pasivos. (El Instituto de Acústica del CSIC ha desarrollado una técnica para analizar estas partes de las plantas sin tocarlas). Sin embargo, los árboles disponen de un lenguaje secreto, tienen medios para atraer la atención de sus congéneres y de los seres que les rodean.

A través de sus hojas o agujas, los árboles emiten sustancias olfativas que actúan como señales que sus congéneres pueden reconocer. Estos mensajes consisten en varias moléculas que empujan a los árboles circundantes a fabricar, por ejemplo, sustancias defensivas y almanecerlas en sus tejidos. (A. R.)

La información pasa por la planta misma gracias a los olores, a las corrientes eléctricas, a la circulación vascular y las raíces. (S. M.)

En los últimos años los científicos han descubierto lo sensible que es el sistema radicular de los árboles, que tienen sensores específicos que con sus extensiones subterráneas consiguen capturar datos (sobre la humedad del suelo o su contenido nutritivo y tóxico, por ejemplo), lo mismo con estímulos mecánicos, lo que permite a la planta adaptar su crecimiento. Las raíces también distinguen las especies relacionadas de las especies extrañas y cuando detectan que están rodeadas de miembros de la misma familia limitan su crecimiento para permitir que todos prosperen. (A. R.)

Lo conocemos desde hace mucho tiempo: los árboles y los hongos han mantenido una estrecha asociación bajo tierra -las micorrizas- formando un órgano que se genera debido a la combinación simbiótica entre la raíz de una planta y los micelios de un hongo. Los investigadores han descubierto que estas micorrizas permiten que varios árboles se mantengan en contacto entre sí y intercambien información a través de esta Web World Wide



subterránea. Esta simbiosis es una asociación beneficiosa para los dos. El árbol recibe agua y nutrientes que además puede pasar a individuos debilitados, el hongo a cambio saca parte de los azúcares que la planta produce por fotosíntesis y que no puede producir por sí mismo. (A. R.)

Recientemente, se han publicado muchos libros sobre el lenguaje de los árboles, su memoria, sobre su capacidad para proteger a su familiares o incluso para anticipar el futuro, hasta tal punto que algunos han empezado a hablar de inteligencia. Sí, los árboles son inteligentes. Incluso voy a ser subversivo, pero me pregunto si no serían más listos que nosotros. (F.H.)

Janine Beamonte

Bibliografía:

1. Peter Wohlleben (P.W.): «La vie secrète des arbres», Ed. Les Arènes 2017
2. «Entretien» de Clément Imbert avec Francis Hallé (F.H.)
3. Article de Alexandra Rigos (A.R): «Aurient-ils un langage secret?»
4. Stefano Mancuso (S.M.) y Alessandra Viola (A.V.): «Sensibilidad e inteligencia en el mundo vegetal», Ed. Galaxia Gutenberg 2015

El rincón de las abejas

El espectro de pólenes es un reflejo de la flora local. La presencia de combinaciones específicas de pólenes de una región geográfica determinada confirma el origen geográfico de una miel, de manera que muchas veces, para conocer su origen, se procede a la caracterización de sus tipos polínicos o de las combinaciones de éstos, que se usan entonces como marcadores geográficos.



Las mieles de mi pueblo

Según el Codex Alimentarius de la Unión Europea, miel es la sustancia dulce producida por las abejas a partir del néctar de las flores, de secreciones de otras partes vivas de la planta o de excreciones de insectos chupadores parásitos, que las abejas recolectan, transforman, depositan, deshidratan, y almacenan en los panales para su maduración y posterior consumo, como ya pudo apreciar Zeus en los albores del mundo cuando, tras nacer, su madre Rhea lo escondió en una cueva de la isla de Creta para librarlo de las iras de su padre Cronos, siendo alimentado con la miel de abejas sagradas y la leche de la cabra Amaltheia. Tal fue la fuerza que adquirió tras semejante régimen alimentario que al crecer, y tras 10 años de lucha, Zeus destronó a su padre y se convirtió en el rey de todos los dioses del Olimpo. Los griegos saben desde entonces que la miel preferida en la olímpica morada es la producida a partir de orégano, tomillo y ajedrea.

Poco nos falta en El Frago para poder disfrutar de la miel de los dioses. Tan solo la ajedrea se muestra ausente en nuestras mieles pero, en cambio, nuestra peculiar situación geográfica nos proporciona una gran variedad de plantas melíferas que nuestras pequeñas obreras se afanan en recoger a lo largo de las estaciones anuales.



Granos de polen en la miel, vistos al microscopio

Cuando me acerco a nuestro pueblo desde las estepas cincovilleras, siempre me sorprende y alegra, al llegar al Castillo de Villaverde, el contemplar un paisaje fresco que anticipa ya los relieves del prepirineo. Sin embargo, un pastor que hiciese el recorrido al revés, bajando de los pastos pirenaicos a la depresión del Ebro, barruntaría ya la proximidad de los desiertos de Bardenas o Monegros, especialmente en verano, cuando nuestros arroyos y barrancos ya han dejado de correr a causa de los salvajes estíos que sufrimos últimamente. Y es en este paisaje de combate entre la estepa y la montaña donde se refugian una gran cantidad de diferentes especies vegetales que las abejas van a aprovechar para producir unas mieles complejas y muy aromáticas, dignas de los fragolinos y del mismísimo Zeus.

Para las abejas, como para las plantas, con las que están íntimamente relacionadas por su dependencia mutua para la alimentación de unas y la polinización de las otras, el año comienza con el despertar de la primavera tras el letargo invernal. Los meses de enero y febrero producen pocas flores, no hay apenas polinizadores disponibles para su reproducción, pero algunas especies vegetales suministran polen abundante que será dispersado por el viento hacia las partes femeninas de las plantas y que también pueden aprovechar las abejas en las horas centrales de los días más suaves para recolectar y transportar a la colmena con el fin de suministrar las necesarias proteínas a la incipientes nuevas larvas de abeja que, temperaturas mediante, la reina pondrá a finales de febrero.

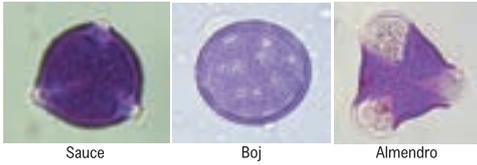
Es el caso de los avellanos, fresnos, olmos, muérdago... cuyos pólenes casi no se encontrarán luego en las mieles de la más adelantada primavera pues son consumidos íntegramente por los

nuevos habitantes de la colonia. Esto le sucede también algo más tarde al polen de las pináceas.



¿Cómo podemos estimar razonablemente el origen floral de las mieles? La melissopalínología es una disciplina que permite analizar los contenidos polínicos de las mieles. Cuando las abejas recolectan el néctar de las flores del fondo del cáliz floral, los estambres se han abierto y dejado caer algunos granos que son succionados y formarán parte ya de la composición de la miel. Cada especie tiene su forma polínica característica y, si extraemos el polen de una muestra de miel, a partir de la observación microscópica de los granos de polen, su tamaño medio es de unas 30 micras, podremos adivinar el origen floral de dicha muestra. Tras aplicar técnicas de análisis polínico a las mieles recolectadas en los últimos siete años, estamos en condiciones de conocer de manera objetiva lo que intuíamos por la simple observación de la actividad apícola. Pero hay sorpresas.

Llegado el mes de marzo, la actividad en la colmena se acelera. Se dispara la cría de abejas y las temperaturas permiten ya la eclosión de flores de almendro, boj, sauce, aladiernos y romeros. Si las abejas no consumen todos estos aportes de nuevo néctar y nos regalan algunos excedentes, podremos contemplar sus pólenes al microscopio, mezclados con algunos provenientes de la temporada anterior que no han sido consumidos durante el invierno. Es particularmente deliciosa la miel de los sauces y mimbreras de los cauces de nuestros arroyos, casi transparente y no todos los años disponible.



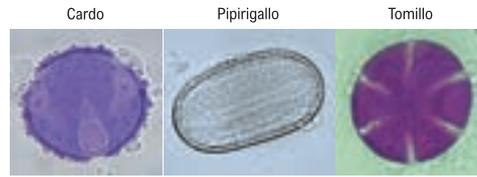
Abril es el mes de la reproducción de las colonias. La actividad de las abejas es frenética y encaminada principalmente a la cría de nuevos individuos, incremento de reservas alimenticias y formación de enjambres. Hay un antes y un después en la colmena tras la salida de un enjambre, pues arrambla con gran parte de las abejas y reservas alimenticias acumuladas hasta entonces y la colonia de partida tiene que empezar de nuevo con su reina virgen y las reservas disminuidas. No obstante, si el apicultor se espabila puede modular este impulso y aprovechar las reservas de miel acumuladas antes de la enjambrazón. Aparece entonces el romero como base principal de nuestras mieles, acompañado de lentiscos, sauces, crucíferas, dientes de león, arañones y alguna leguminosa (plantas forrajeras).



Mayo, la explosión de la vida, cuando llega la calor, cuando los trigos encañan y están los campos en flor (no puedo evitar acordarme de Casiano), aporta una enorme variedad de especies en flor disponibles para ser libadas. Hace su aparición el tomillo, cuyo aroma va a impregnar las mieles de esta época del año junto con la de espinos albares, viboreras, salvias, jarillas, ababoles, algunos frutales y lo que resta del romero.

Al llegar junio aparece el máximo de la floración del escobizo y el pipirigallo. Eran las dos plantas más representativas de este mes hasta el año en que Eladio jubiló sus ovejas y en casa Guardiano dejaron de sembrar la "Onobrychis viciifolia". En presencia de esta última, las abejas producían una miel prácticamente monofloral muy delicada y de bonito color dorado. Ahora, todavía queda algún reducto que deja un pequeño rastro de ella,

pero la composición de las mieles de este mes se ha vuelto más variada, con aligustres, cardos, llantenes, escobizos, rosáceas, ontinas, restos de algún tomillo, orégano, madreselvas y otras labiadas. No me sorprendería el ver a Zeus oteando desde la punta San Jorge



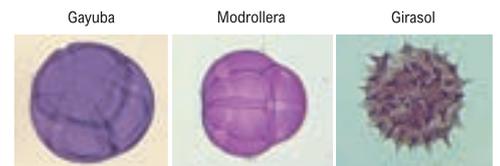
A partir de julio las mieles empiezan a oscurecer su color. Los campos están maduros, la zarzamora sigue en flor, como también la achicoria, el trébol, las campanillas, el meliloto, hinojo, la salicaria y varias leguminosas. E irrumpe con fuerza una planta que nos va a servir de huella de identidad de las mieles fragolinas de verano: la escabiosa. No podemos obviar que también aparecerán representadas flores que aportaron sus néctares en meses precedentes. Comienzan también su eclosión los mielatos, esas mieles extraídas por las abejas de secreciones de algunas plantas y de excreciones de pulgones. Bajo el microscopio se observa la aparición de minúsculos hongos.



Agosto prorroga la tónica de julio y la continuidad de la actividad depende de la severidad del verano. Si las tormentas nos dan un respiro, habrá nuevos aportes de néctar. Si no, hay que prepararse para un largo periodo de

carencia únicamente quebrado por la posible mielada de las encinas al final de la temporada. Si llega el caso, se produce una miel muy oscura, rica en maltosas y sabor a regaliz y caramelo, muy apreciada por paladares exquisitos. Es el momento de no olvidar que la colonia de abejas necesitará de unas reservas mínimas para afrontar el invierno con garantías de supervivencia. Octubre cierra la temporada apícola y la hiedra es la más importante de las últimas flores por libar. El apicultor recoge, limpia y almacena los materiales sobrantes, y toma nota de las colonias que han quedado en situación más precaria para proceder a su alimentación suplementaria durante el invierno.

No quiero terminar sin mencionar dos plantas muy fragolinas, presentes esporádicamente en nuestras mieles: la gayuba y la modrollera; y otra no fragolina, el girasol, que aunque aparece mucho en las mieles al sur de Villaverde y en países que comercializan las suyas a bajo precio, no he observado que forme parte significativa de las nuestras. Y no exagero si digo que quien tiene la suerte de probar las mieles fragolinas, siente en su boca el beso de las flores de nuestros campos y cunetas y la fragancia de sus valles y rincones. (Esto va dedicado a la memoria de Casiano)



Ernesto Ángel

«Es en este paisaje de combate entre la estepa y la montaña donde se refugian una gran cantidad de diferentes especies vegetales que las abejas van a aprovechar para producir unas mieles complejas y muy aromáticas, dignas de los fragolinos y del mismísimo Zeus»

LOS TOMATES de Cajeta

El 20 % del agua que precisa un ser humano la ingiere con los alimentos. Se recomienda beber al menos un litro y medio de agua al día. El 20 % de un litro y medio son 30 centilitros, algo menos que una lata de bebida estándar. Los tomates son agua en un 95 %. El peso medio de un tomate son 210 gramos. Si me como un par de tomates, lo que no es nada del otro mundo, un tomate mediano en la comida y otro en la cena, habré ingerido unos 40 centilitros de agua, más que lo que se espera ingerir con el alimento de todo el día. Caramba, qué bueno lo de los tomates, ¿no? En este momento tengo docenas de tomates en el huerto, como tantos otros fragolinos. Algunos son de las semillas que nos dio Cajeta, me las pasó Eduardo y los pusimos más que nada por cuestiones sentimentales, para perpetuar su memoria. Aunque las abejas, que no entienden mucho de memoria, y menos aún de sentimentalismos, se ponen a polinizar y mezclan un poquito de polen de cada variedad, con lo que me acaban saliendo cherries bombilla con forma de tres cantos y "cajetas" con el color anaranjado de los bombilla. Y claro, lo de todos los años. Por qué no pones solo una o dos tomateras, si luego maduran todos a la vez y hay que andar regalando tomates a todos los amigos. Ya no te digo si además tu hija les tiene alergia... Bueno, alergia, alergia, tampoco... pero es lo que vendiste en el colegio cuando era pequeña para que no se empeñasen en que se comiese todo el tomate que le ponían, cuando le provocaba unas arcadas que hacían que regurgitase el tomate de forma sistemática. No deja de ser curioso que haya ahora tantos tomates, justo cuando acaba el verano. Si son casi todo agua, de dónde leches la han sacado. Porque resulta que no ha caído en toda la estación más allá de la que se necesitaría para llenar un par de redondas hortalizas. Que ya puedes hacer todas las rogativas que quieras, que aquí no llueve ni por misericordia divina. Eso sí, la helada a mitad de primavera no te la quita nadie. Sí, sí, esa

que se cepilla todas las flores de los frutales. Que hay que ver qué majos están, llenos de hojas a tope. Pero melocotones ni uno, que ya se quedaron las pobres flores bien achicharradas cuando hacía tres días que habían asomado sus lindas caritas al cruel mundo de la meteorología fragolina. Hasta los olivos las han pasado canutas este año. Y mira que son resistentes los tíos, pero es que no se esperaban tener que lidiar con la amiga Filomena. Esa que llegó con los Reyes Magos y nos dejó todo el monte blanco, que hacía años que no se veía tan bonito, para que hiciéramos miles de fotos memorables. Pero a los olivos que acababa de podar no les gustó ni pizca. Las redondillas aguantaron bien. Son unas tías duras, hechas al clima continental. Pero las arbequinas, muy mediterráneas ellas, es que las podías ver tiritar bajo el blanco manto. Se me quedó grabado su castañeteo dental en el alma. Hijo mío, pero si es que no das una a derechas. A quién se le ocurre en enero ponerse a podar olivos, si todo el mundo sabe que se podan en marzo. O es que no sabes leerlo en los capiteles de la portada de la iglesia. Sí claro, seguro que los canteros y los sacerdotes sabían mucho de los tempos de las plantas. Pero ahí me habría gustado verlos, uno solo para podar 1.111 olivos.

«Aunque sea cierto que alteramos con nuestras acciones un poco la fisonomía de la superficie, el círculo vital se sigue cumpliendo»

Tú empieza en marzo y, si acaso, ya me dices en qué mes acabas. Que esto de los olivos, además, es una ciencia muy incierta. Que se quedaba asombrado Cánovas cuando le enseñaba las fotos de las aceitunas que cogía. Porque sus olivos, quizás centenarios, se empeñaban en no darle ni una. Y un día le acompañé a verlos y digo: «Pues ni idea, pero ¿tú les das de comer?» Y me decía: «yo los visto y los calzo, la manutención por su cuenta». Así que voy todo listo y le paso un saco de la urea que había comprado ese año. Anda, échales un buen par de puños a cada uno, que te vas a poner de olivas morao. Pero nada. Aquello no eran olivos, eran acebuches. O eso o no se explica. Porque una vez más, no salió ni una, ni para muestra. Y ahora le lloran como tantos otros paisanos, como se llora a la gente de bien. Pero aceitunas, nanay. ¿Será que llevan tantos años bebiendo poco?

Me explicaba el otro día Pedrito su teoría de por qué se nos seca el río cada estío. Según él, en tiempos no tan lejanos, hablando en décadas, que no en siglos, casi todo lo que vemos hoy de bosque eran tierras de labor. Las gentes de El Frago, siempre tan laboriosas, llevaban sus arados tirados por las acémilas a los montes y sembraban y recolectaban, manteniendo el monte limpio. Llegaron los tractores y la despoblación, casi de la mano. Las tierras de labor más complicadas, las de mayor pendiente, fueron progresivamente abandonadas. Unas porque sus propietarios emigraron a la capital en busca de una vida mejor, que eso habría que verlo ahora, con la perspectiva que dan el tiempo y el estrés; y otras porque las mulas no sabían de pendientes, pero los tractores, con más del 20 %, tienen en el esfínter del conductor el mejor inclinómetro. Y la naturaleza, sabia por ídem, fue ocupando los territorios ganados al hombre. Hoy, todo ese bosque casi impenetrable, con una gruesa capa vegetal, actúa como fantástica y absorbente esponja. Y las lluvias, que antes corrían en rápidos torrentes por las laderas descubiertas como las venas que asoman ya por mis ancianas manos, hoy quedan retenidas por toda esa verde masa, que las

absorbe, las sujeta y las evapora poco a poco, impidiendo que lleguen hasta las partes bajas por los barrancos. Dejan de alimentar al sediento río, que no tiene otra opción que secarse en julio y no volver a asomarse, Dios así lo quiera, hasta el próximo octubre. Lo que pensaba cuando le escuchaba es que, en el fondo, pintamos bien poco. Porque aunque sea cierto que alteramos con nuestras acciones un poco la fisonomía de la superficie, el círculo vital se sigue cumpliendo. Porque toda esa agua que vino con la borrasca desde el mar de Alborán, o desde el Cantábrico con el cierzo, sea por el río o sea por el cielo, ha vuelto de nuevo al mar. Y así seguirá siendo durante mucho tiempo, en un ciclo que seguirá visitando a distintos fragolinos, pero siempre al mismo espíritu de El Frago.

Carlos "el Mantecas"

CIENCIA Y SALUD



LAS VACUNAS SALVAN VIDAS

Como no podía ser de otra manera, este año debíamos utilizar el espacio de esta revista para tratar el tema de mayor actualidad en el ámbito científico: la vacunación. Porque ¿sabemos todos qué es una vacuna?, ¿en qué se basan y cómo se procede a su desarrollo? Para despejar dudas (y algunos miedos), aquí comentaremos conceptos esenciales en relación a estas sustancias, su uso y fiabilidad.

Una vacuna, por norma general, es un preparado de microorganismos atenuados o muertos cuyo fundamento es activar las defensas naturales del organismo para que este aprenda a resistir de forma autónoma infecciones específicas, fortaleciendo así el sistema inmunitario. Además, la evolución del ser humano ha propiciado que nuestro cuerpo se encuentre diseñado para recordar.

Por lo tanto, si en un futuro nos vemos expuestos al mismo microbio contra el que se ha inyectado una vacuna previa, el organismo es capaz de reconocerlo de forma inmediata e inducir una respuesta inmunitaria sin llegar a contraer la enfermedad, quedando protegidos contra ella durante un largo periodo de tiempo (pueden ser años, décadas o incluso de por vida).

Hace un año hablábamos de la vacuna como una competición a contrarreloj para frenar la expansión del SARS-CoV-2, virus responsable de la COVID-19. Además, comentamos que la estimación en cuanto a producción y desarrollo de una vacuna se encontraba en una media de 15 años (aunque gracias al desarrollo científico se ha ido reduciendo con los años). Sin embargo, en el mes de agosto de 2021, más del 65% de la población española ya ha recibido la pauta completa y cerca del 75% tiene al menos una de las dosis de alguna de las vacunas que ya se encuentra en el mercado.

¿Cómo ha sido esto posible?, ¿es viable un desarrollo tan rápido de la vacuna?, ¿podemos fiarnos de su seguridad?

De la misma forma que los medicamentos, todas las vacunas deben seguir una serie de rigurosas pruebas que garanticen su seguridad antes de aprobar su uso en cualquier población. Como ya comentamos en el artículo anterior, los primeros pasos para el desarrollo de cualquier fármaco radican en el estudio y conocimiento de las características biológicas del patógeno a combatir. Además, tras la síntesis del candidato a vacuna, el primer ensayo experimental tiene lugar en modelos animales (generalmente

ratones) con el fin de evaluar la toxicidad, seguridad y eficacia del tratamiento.

Una vez finalizada esta primera fase preclínica, es cuando comienzan los ensayos clínicos con seres humanos, divididos en tres fases:

-Fase I: La vacuna se administra a un pequeño número de voluntarios, permitiendo evaluar su seguridad, así como confirmar que existe una respuesta inmunitaria. Durante este periodo se introducen placebos (esto son sustancias que carecen de acción curativa y, por lo tanto, resultan inertes en el cuerpo humano) que permiten efectuar las comparaciones oportunas y extraer conclusiones de los diferentes individuos de estudio.

-Fase II: Se inyecta la potencial vacuna a un número mayor de voluntarios, realizando un posterior seguimiento para detectar cualquier tipo de efecto secundario producido y determinar la dosis óptima en el organismo.

-Fase III: Durante esta fase, se administran a un número mucho más elevado de voluntarios vacunas y placebos de forma aleatoria. Los datos de ambos grupos se comparan para determinar si la vacuna es eficaz a la par que segura contra la enfermedad a tratar.

Una vez se han obtenido los resultados de estos ensayos clínicos (que se desarrollan a lo largo de meses o incluso años), se deben adoptar una serie de medidas entre las que se encuentran exámenes de eficacia, seguridad y fabricación para obtener las autorizaciones normativas y de salud pública requeridas por cada país. Además, una vez se ha aprobado el uso de estas vacunas, se mantiene un estrecho seguimiento a largo plazo para detectar en cualquier momento, posibles efectos secundarios adversos que puedan producirse, así como evaluar con más detalle la eficacia del producto (Fase IV).

El proceso frente a la COVID-19 no ha sido diferente, sin embargo, la urgencia de la situación ha obligado a la comunidad científica a centrar todos sus esfuerzos en buscar una solución a la mayor brevedad. Los Estados de todo el mundo han participado movilizando recursos como nunca antes se había hecho, financiando la producción para poder disponer de millones de dosis en el menor tiempo posible.

Hay que tener en cuenta que no partimos de cero, sino que ya disponemos de una amplia y probada experiencia (de más de 50 años) acerca del desarrollo de vacunas con todas las

garantías. Por esto mismo, el estudio del patógeno a combatir y la selección de un posible candidato han resultado procesos mucho más rápidos y, además, se ha procedido al solapamiento de fases posteriores de experimentación en animales y en humanos. No obstante, al finalizar cada fase, los desarrolladores han debido presentar los datos completos al regulador que los evalúa, avalando los mismos criterios de eficacia y seguridad que para cualquier fármaco que entra al mercado.

Se estima que las vacunas han podido salvar cerca de 1.500 millones de vidas a lo largo de la historia. Enfermedades

que antes eran epidémicas y que originaban una gran mortalidad ahora están erradicadas en todo el mundo (viruela), casi erradicadas (poliomielitis o sarampión) o controladas (hepatitis B, tétanos, difteria, meningitis meningocócica o tos ferina).

Por lo tanto, y con la ciencia de nuestra parte, podemos concluir que la vacunación es una forma sencilla, eficaz y segura de proteger a la población frente a potenciales enfermedades para el organismo.

Sandra Ardevines

Fuentes: Organización Mundial de la Salud (OMS) y Ministerio de Sanidad del Gobierno de España.



Pasos para la producción y desarrollo de una vacuna

Fuente: Ministerio de Sanidad de España y Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios.

10 GESTOS

que ayudarán a que tu estilo de vida sea más saludable

Basa tu dieta en vegetales. Incluye en todas tus comidas principales una ración generosa de verduras y hortalizas.

Ve variando, no tienes que comer siempre lo mismo ni cocinarlo siempre de la misma manera. Cocina los vegetales, cómelos crudos, mezcla unos

con otros y usa tu imaginación, las posibilidades son infinitas.

Como postre, a media mañana y media tarde, la mejor elección que puedes hacer es la fruta. Si la combinas con yogur, tendrás una merienda muy nutritiva, saludable y saciante, apta para todas las edades.

En nuestro plato, las verduras y hortalizas deberían ocupar la mitad del espacio.

Come proteína.

La proteína es imprescindible para preservar la masa muscular y también para crearla, si le damos el estímulo necesario mediante el entrenamiento de fuerza.

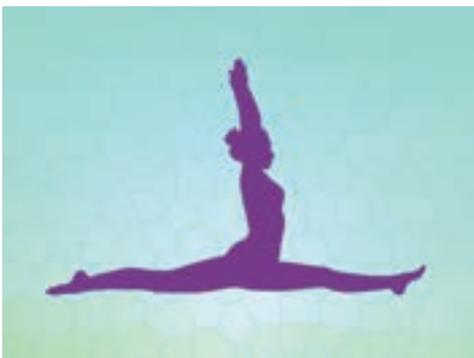
Las principales fuentes de proteína saludable son los huevos, las carnes no

procesadas, los pescados, los lácteos y las legumbres. Puedes tomar huevos diariamente, e incluir carnes, pescados y legumbres varias veces a la semana. Procura que los lácteos sean enteros y dale prioridad a los fermentados. En nuestro plato, la proteína debería ocupar un cuarto del espacio.

Incluye carbohidratos de calidad.

Las principales fuentes de hidratos de carbono son los tubérculos, las legumbres, también ricas en proteína, y los cereales (trigo, arroz, avena, centeno, etcétera). Elige las versiones integrales, los refinados no tienen fibra y son menos nutritivos.

En nuestro plato, los carbohidratos deberían ocupar el cuarto del espacio restante.



No te olvides de las grasas saludables. Las encuentras principalmente en pescados grasos, frutos secos, y aceite de oliva. Pescados como el salmón son ricos en ácidos grasos esenciales, muy beneficiosos para tu salud cardiovascular.

Toma pequeñas raciones de frutos secos, dando prioridad a los naturales o tostados y evitando los fritos. Usa el aceite de oliva virgen para cocinar y para aliñar ensaladas.

Reduce el consumo de cereales refinados y azúcares añadidos.

Los alimentos elaborados a partir de cereales refinados y aquellos a los que se les añade azúcar, además de ser pobres en fibra, poco nutritivos y muy calóricos, alteran la percepción de los sabores.

Destierra de tu vida los ultraprocesados.

Si los consumes, hazlo solo en ocasiones muy especiales. Bollos industriales, comidas precocinadas o alimentos con listas de ingredientes infinitas son productos repletos de grasas trans y azúcares que perjudican tu salud si los consumes habitualmente. La mayoría de estos productos están minuciosamente diseñados para ser muy palatables y atacar directamente a los centros de placer de las hormonas que regulan el apetito. Para conseguirlo, les añaden una cantidad considerable de sal, grasas hidrogenadas, azúcares refinados y potenciadores del sabor,

que aumentan su densidad calórica y disminuyen al mínimo su calidad nutricional.

Educa tu paladar.

Si consumes ultraprocesados con frecuencia, es muy probable que tu percepción de los sabores naturales de los alimentos esté alterada, de modo que una buena fruta no te resultará dulce y no la comerás con ganas.

Intenta, poco a poco, dejar de lado esos productos, y reeducar tu paladar para disfrutar del verdadero sabor de las cosas; un buen tomate es tremendamente sabroso con tan solo una pizca de sal y un poquito de aceite. Usa especias para potenciar los sabores, tanto en preparaciones dulces como saladas, sustituye el azúcar del café por canela, añade hierbas a tus guisos para no abusar de la sal, y una vez más, usa tu imaginación.

No te bebas las calorías.

Sé consciente de que los refrescos y los zumos, son fáciles y rápidos de ingerir y nos aportan calorías que no nos nutren, son solo calorías. Lo mismo sucede con las bebidas alcohólicas, cuyo consumo, además, puede conllevar la aparición de problemas graves para tu salud.

Si tienes sed, bebe agua, durante las comidas y fuera de ellas, la bebida de preferencia debería ser siempre el agua.

Mantente activo y dale caña a tus músculos.

Una persona activa no es aquella que

acude todos los días al gimnasio y se machaca durante una hora, ni aquella que corre todos los días unos kilómetros. Mantenerse activo es mucho más, es realizar habitualmente ese ejercicio programado, y además estar en movimiento la mayor parte del tiempo.

La energía que quemamos en nuestros quehaceres cotidianos, cuando no estamos realizando ejercicio propiamente dicho, se denomina NEAT (Non Exercise Activity Thermogenesis) y es un componente de gran importancia en el gasto energético total. Desplázate andando siempre que te sea posible, sube y baja por las escaleras, no pases mucho rato sentado, muévete con frecuencia.

Además, debes realizar entrenamiento con cargas, imprescindible para conseguir un cuerpo fuerte y funcional. Más allá de la estética, te ayudará a prevenir numerosas enfermedades crónicas y aumentará tu esperanza y calidad de vida. Adáptalo a tu forma física y ve progresando.

Descansa correctamente.

Los tres grandes pilares sobre los que se apoya un estilo de vida saludable son la nutrición, el ejercicio y el descanso.

Procúrate un buen descanso, practica rutinas que te ayuden a dormir bien y a que tu sueño sea reparador. Acciones como limitar la cafeína y el uso de pantallas a partir de una hora determinada, o vigilar que la temperatura de la habitación sea óptima, pueden ofrecerte grandes resultados.

También es importante que busques momentos de soledad, de actividades que te proporcionen paz y bienestar y que te carguen las pilas.

En definitiva, cuídate, quíete, nutre tu cuerpo con alimentos saludables, mantente activo, entrena duro. Nutre también tu mente y tu alma tomándote todos los días algunos minutos para ti, para la reflexión, para estar contigo mismo. Si algo no te gusta, lucha por cambiarlo, con calma, con flexibilidad, sin exigirte hasta la extenuación, pero sin dormirte en los laureles. Valora con orgullo tus logros, por pequeños que parezcan. Acepta también los fracasos, son necesarios y forman parte del proceso, aprende de ellos y sigue adelante.

Susana Giménez



El Frago,

MI REFUGIO PARA SEGUIR BAILANDO CON EL DOLOR

Hace un año que me vine a vivir a este maravilloso y pequeño pueblo de las Cinco Villas, en el que he crecido, experimentado, reído y llorado desde pequeña. Pero ahora, en el momento vital que estoy pasando, mi principal motivo es buscar mi paz mental y coger fuerzas para volver a la carga una vez más.

En agosto del 2020, mi cuerpo tuvo otro de sus brotes que, sinceramente, me dejó sin fuerzas. No pasa nada, es parte de mi vida y todo tiene un aprendizaje, así que decidí venirme a vivir aquí y descubrirlo. Cada mañana escucho los pájaros y hago yoga mirando el monte, paseo por el pueblo, leo al sol en "El Terrao", el día que me apetece cojo el coche y me escapo a merendar al monte y así, poco a poco, he ido reconectando conmigo misma, cogiendo fuerzas y disfrutando de esta maravilla.

Pero antes, os cuento un poco mi situación...

En marzo del 2011, me lesioné la rodilla derecha bailando jota y ahí empezó mi nueva aventura. Mientras pasaban los meses estando coja (y cojonuda) esperando la operación que arreglaría mi rodilla, un dolor agudo, intenso y paralizante apareció en mi vida. Era mi sistema nervioso "gritándome" que algo no iba bien. Al principio no podía dormir, hablar, concentrarme o moverme pero, con el paso de los días, de los meses y los años, acepté este nuevo compañero de viaje y aprendí a vivir con él.

Tengo que confesar que siempre que presento a mi dolor, lo hago como mi compañero de viaje, ya que para mí no es un amigo que quiera tener siempre a mi lado ni tampoco es un enemigo al que darle poder. Por eso, decidí aceptarlo como un compañero con el que compartir mi día a día "bailando" en busca del equilibrio perfecto entre el dolor y la vida.

El momento que lo cambió todo fue un día que me di cuenta de que estando cabreada o triste me dolía mucho más que si estaba tranquila y feliz así que me propuse ser lo más feliz posible

para aguantar el dolor que tuviese que aguantar (ni un poco más).

Para poder sobrellevarlo, tuve que empezar a tomar opiáceos, algo "ideal" para el dolor pero un elemento difícil con el que conseguir el equilibrio entre estar ausente y no sentir dolor o sentir más y estar más vivo. Yo escogí la segunda opción porque no quería ir drogada todo el día sin enterarme de lo que pasaba a mi alrededor. Yo quería vivir, estudiar, trabajar, viajar, bailar, disfrutar, crecer y conseguir lo que me propusiera.

Tras empezar a conocer cómo funcionaba mi cuerpo, decidí exprimirlo al máximo. He trabajado para saber escucharlo y detectar si viene un brote de dolor, uno de espasmos, uno de insomnio o simplemente me va a dejar hacer lo que quiero. Cuando planifico mi día a día pongo todo en la balanza con mi cuerpo porque soy consciente de que todo tiene un precio que pagar. Casi siempre estoy dispuesta a pagarlo porque disfruto haciendo las cosas, pero a veces toca respetar que el cuerpo no puede hacer más por hoy y permitirle explotar, bailar y gritar a su antojo para volver a ser tú.

Cada año mi cuerpo me sorprende con algo nuevo; poco a poco, la enfermedad del sistema nervioso va avanzando, las complicaciones aparecen, los rechazos a las medicaciones también y siempre nos acaba sorprendiendo. Fue afectando más zonas con dolor haciendo que, actualmente, tenga este compañero en tres cuartas partes de mi cuerpo. Me recorre las piernas, la espalda y las costillas abrazándome, el cuello, la cara, el cráneo y ahora parece que "empieza la fiesta" en el brazo derecho. Como he dicho antes, no pasa nada, es parte de mi vida, la acepto, convivo y fluyo hasta mi próxima aventura (no quiero dar pena ya que mi forma de ver el mundo no es esa).

Escribo estas palabras abriéndome y mostrando mi "yo" más vulnerable porque hace años encontré gente que estaba viviendo con el mismo compañero de viaje que yo, que me



entendía y con la que podía compartir sin ser juzgada. Por eso, os comparto mi vivencia, por si puede servir a alguien.

Voy a nombrar otro de mis secretos: mi familia, que me apoya incondicionalmente, me ayuda a hacer posible mis metas, a superar todo con lo que nos encontramos y a seguir siempre hacia delante.

No os voy a mentir, a días no es nada fácil levantarse y ver el mundo de forma positiva, realista y batallando en busca del equilibrio, pero tengo que decir que estoy agradecida al universo porque gracias a todo lo que vivo soy la mujer que soy ahora.

Entre las muchas cosas de las que estoy agradecida, está nuestro querido y bello pueblo, El Frago y su gente. Por eso decidí regalarme una nueva experiencia de vida.

Gracias a este regalo de poder vivir aquí, voy a poder seguir disfrutando del yoga matutino mirando el monte, de los paseos por el camino hacia el centro terapéutico, las meriendas en la Arboleda o en San Jorge. Agradezco cada día la paz, la tranquilidad, las recargas de la naturaleza y cada mota de aire puro que entra a mis pulmones.

Por eso, El Frago es mi refugio. Es un lugar al que acudir cuando necesito recargarme y cuidarme, en el que tanto mi dolor como yo convivimos haciendo un buen equipo.

Marina Joven



ACTIVIDAD DEPORTIVA



JUEGOS Y DEPORTES:

La llegada del fútbol

En la década de los 60, la “espantada” de las gentes de los pueblos fue un hecho palpable en todo el país; buscando un trabajo y mejorar su calidad de vida, el éxodo rural dejó vacíos los pequeños pueblos y comenzó a superpoblar las grandes ciudades. Los nuestros se dispersaron tanto por pueblos aledaños (Luna, Ejea) como por ciudades cercanas (Zaragoza, Huesca) u otras más alejadas (Barcelona, Lérida, Madrid), e incluso alguno se buscó la vida en el extranjero (Francia, Suiza, Argentina). También cabe destacar el éxodo académico de niños y jóvenes que salían del pueblo a estudiar a colegios internos, seminarios o residencias.

La vuelta de estas gentes en periodos vacacionales contribuyó a la entrada de nuevas actividades y juegos deportivos en nuestro pueblo, entre ellos sobresale, cómo no, el fútbol. Los obreros que hacían la carretera desde Luna fueron

los primeros en mostrar el balón; poco más tarde, seminaristas como Ángel Ardevines y Ángel Aranda fueron los pioneros del deporte rey en El Frago. Los hermanos Isidro y Marino Ángel también fueron de los primeros en coger afición por el atractivo juego. El esférico comenzó a rodar desde entonces por las calles del pueblo y por el verde del Arba.

Pronto llegarían los clásicos partidos de fútbol en el campo de La Arboleda. Allí estaban las míticas porterías fabricadas con troncos de chopo amarradas entre sí por puntas (clavos) y por cuerda pita. Los sábados y domingos por la tarde se jugaba todos contra todos sin límite de participantes; aquello sí que era integración: chavales y mozos de todas

las procedencias y edades disputaban maratónicos partidos de 3 o 4 horas, no exentos de algún pique que otro. Aunque para duelos, las riñas que se echaban con los domingueros cada vez que el balón golpeaba en uno de sus coches aparcados cerca del campo; de ellas siempre salíamos vencedores, para eso jugábamos en casa. Al finalizar la tarde tocaba baño en el Arba... ¡Vaya gozada!

En las calles, aparte de con “o pilotón”, también se jugaba a otros juegos: los niños y niñas jugaban al pañuelo, a la taba, con los zancos, a las canicas, con la cuerda de saltar, con la goma y el aro se hacían habilidades varias... Los jóvenes disfrutaban al aire libre con juegos como “churro va” o “policías y

«Los obreros que hacían la carretera desde Luna fueron los primeros en mostrar el balón»

«Recuerdo gratamente que a la salida de la escuela jugábamos al “hockey fragolino”»

ladrones”; pero disponíamos también de nuestros propios juegos. Debemos poner en valor juegos autóctonos como:

-"Nego", que consiste en pillar y unirse en cadeneta grupal, se jugaba de lado a lado de la plaza con un reglamento adaptado al espacio y número de participantes, con variantes según los coches que hubiera aparcados en la plaza.

-"La escalereta rota": juego de pillar al que se jugaba en las escaleras que suben al Fosal con normas propias. Según la edad de los participantes incluía las barbacanas o no.

-"A matarlas" (actual balón prisionero o datchball): se enfrentaban dos equipos en la zona central del Fosal con una pelota blanda, los espacios estaban delimitados por árboles y por las líneas del empedrado del suelo.

Personalmente, recuerdo gratamente, durante una temporada que a la salida de la escuela, jugábamos al "hockey fragolino", procedente de un antiguo juego de pastores: "la churra", juego innovador que se practicaba en el campo con palos de pastor y una piña de pino. Nosotros lo heredamos y practicábamos con las gallatas prestadas por los abuelos, una pelota de frontón y dos improvisadas porterías de piedra. Se organizaban en la Plaza unos partidos superambientados por el público que se sentaba en los banqueros de alrededor.

Los juegos de mesa tenían lugar en el Bar de la Plaza: Marina y José



presenciaban las timbas de cartas de guiñote, arrastrau y subastau, entre los más habituales. Unos se jugaban el café y la copa, otros unos pocos reales y los más osados hasta se apostaban hasta alguna peseta. Los golpes sobre las mesas de madera, las broncas tras supuestas "malas jugadas" durante las partidas, junto con el humo procedente de los puros y cigarrillos, construían un ambiente de salón de juego que nada tenía que envidiar al del Chicago de los años 30. Con el paso del tiempo fueron llegando otros juegos como el rabino, donde también se apostaba alguna que otras peseta, el cual tuvo una gran acogida entre el sector femenino.

En la Placeta Nueva se seguía jugando a pelota-mano, pero con la llegada de las palas y de las raquetas, el frontenis le quitó el protagonismo, cosa que las manos de los participantes también lo agradecieron. El problema surgió aquí con el paso de los años, ya que empezaron a aparecer autos que aparcaban en dicha plaza y que dificultaban en gran medida el desarrollo del juego.

En época estival se practicaba natación: los paisanos se bañaban en los

múltiples pozos que se formaban tanto en el Arba como en el Cervera. Destacaban el Pozo de Valdomero, el de Vadarrey y sobre todo el Pozo de la Revuelta, que era uno de los favoritos entre los jóvenes, por su cercanía y paraje acogedor, pero con la instalación de la depuradora dicho lugar dejó de acoger bañistas por claros motivos sanitarios. Entonces El Mariscal y Valdarañón tomaron el testigo como pozos más frecuentados, aunque en cualquier curva o remanso de los ríos y barrancos uno se podía echar un buen chapuzón sin problema... ¡Maldito cambio climático!

El baile se practicaba en la modalidad de parejas durante las tardes de los domingos en Casa Lejos, luego vino la época de la Banda de Loarre con sus pasacalles y conciertos en la Plaza Mayor y años más tarde los jóvenes empezaron a mover el esqueleto con los primeros "guateques" en La Trastera.

Al final de la década de los 70 comenzaron los primeros festejos veraniegos y con ellos llegaron los actos organizados por la A.C.R. La Fragolina de juegos y deportes: campeonatos de cartas, carreras ciclistas, partidos de fútbol, etc. Se repartieron los primeros trofeos y medallas de fiestas... Momento de clara inflexión y cambio, donde se deja atrás el juego y deporte popular-tradicional de uso y disfrute, comenzando la nueva era del deporte competitivo, donde ganar adquiere una mayor relevancia, con el fútbol como máximo exponente y protagonista de esta nueva forma de practicar y disfrutar a través del juego y del deporte.

Jesús Romeo



Fotografía cedida por Celia Luna

Ruta BTT

entre los valles del Arba y Cervera

28 de agosto de 2021, nueve de la mañana. Salimos desde la punta carretera con la frescura de la mañana, que a lo largo de la ruta se irá transformando en sudor. Comenzamos la salida subiendo las rampas de Santa Ana, la subida se hace dura con las piernas todavía sin calentar, se escucha algún quejido que otro, pero una vez superada la zona del punto limpio la pista se hace más suave y agradable permitiéndonos disfrutar de las agradables vistas de los montes del valle de Cervera bajo la mirada de los buitres sobrevolando, con sus esbeltas siluetas, nuestras cabezas. Continuamos hacia Vallataso siguiendo rectos a coger el camino a Biel, donde el monte va transitando lentamente del pinar al quejigar.



Nos aproximamos hacia la salida de la carretera de Biel y divisamos al fondo las espectaculares vistas de la sierra de Santo Domingo y a nuestra izquierda los montes de Puigmone. Poco antes de llegar a la pequeña meseta de cereal nos tiramos a la izquierda en vertiginoso descenso hasta el Arba, atravesándolo por los áridos ruegos de su cauce, con la tristeza de verlo completamente seco como viene siendo habitual todos los veranos. Subimos a la carretera y divisamos Biel con la fabulosa silueta de su castillo, rememorándonos la que fuera antigua frontera del reino de Aragón.

Una vez superado el pueblo seguimos por el cauce del río hasta llegar a pozo Tronco sin poder escuchar el estruendo de sus aguas. Algún día llegarán las

lluvias... Continuando por el curso del espléndido valle del Arba hasta llegar al refugio de Palo, donde empezamos a divisar un pequeño reguero de agua. Un poco más arriba nos desviamos a la izquierda hacia el pozo Calistro, espectacular paraje para darse un baño en sus frescas aguas.



De regreso de nuevo al cauce del Arba nos dirigimos a través de las primeras rampas hasta la antigua mina de cobre, donde podemos contemplar a nuestra izquierda los restos de piedras extraídos. Seguimos vadeando el río, ahora con un poco de agua, e iniciamos la larga subida hasta Peña Luenga; conseguimos llegar ya sudando hasta la desafiante silueta de dicha peña, desde donde se divisan las espectaculares vistas de toda la Sierra de Santo Domingo y abajo el valle del Arba. Una vez repuesto fuerzas nos dirigimos a la izquierda descendiendo la impresionante bajada hasta llegar al fondo del barranco de Cervera, prácticamente seco.



Continuamos descendiendo por el angosto valle de Cervera hasta llegar a la carretera de Fuencalderas y dirigimos a coger la pista de la Virgen de la Sierra. Una vez allí seguiremos por el camino que nos conducirá a El Frago descendiendo de nuevo a buscar el frondoso valle de Cervera, dejando a nuestra izquierda la entrada al barranco de Puendeldiablo, continuaremos entre la muga de monte Agüero hasta llegar a Peña Cervera y desde allí hasta El Frago, después de recorrer 48 km y tres horas y media de pedaleo. Una maravilla de ruta.

Joaquín Villanueva

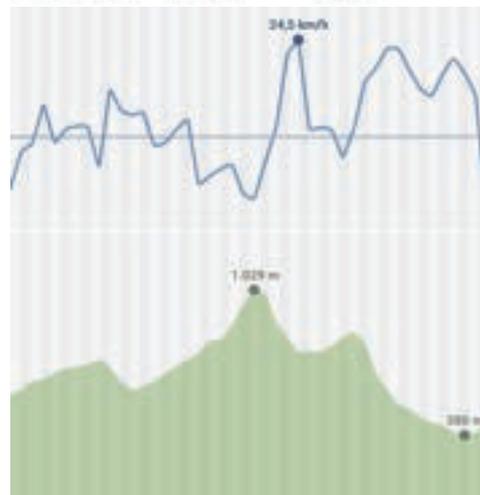


Ciclismo de montaña

47,89
Distancia (km)

03:31:10
Duración

1722
Calorías



ARTE Y CULTURA



Acuarela de María Aguirre

«DE LA ROCA NACIDAS»:

Una conversación con sus autoras fragolinas, Carmen Romeo y María Aguirre

De la roca nació y en la roca se quedó mucho tiempo parado este proyecto de la catedrática en Literatura Carmen Romeo y de la química artista del pincel María Aguirre, porque los libros que hoy ya casi todos los fragolinos tenemos en nuestras casas estuvieron guardados en cajas durante mucho tiempo. En concreto, desde hace más de un año, por culpa -como de casi todo últimamente- del covid, que no permitía ver el momento adecuado para presentar un libro que se gestó ya en 2018, cuando Carmen visitó la exposición «Arenisca» de María y pensó que sus relatos fragolinos iban a maridar a las mil maravillas con las acuarelas de la joven. Y no se equivocó. El domingo 8 de agosto por fin asistimos a la presentación en sociedad de «De la roca nacidas», pero la exposición en la que se pueden ver las ilustraciones de María para el libro todavía está abierta al público hasta el 31 de octubre en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de El Frago, donde nos reunimos justo antes de la puesta de largo aquella calurosa mañana para charlar un poco sobre esta publicación 100 % fragolina.

Bea: A mí lo que más me fascina de vuestro proyecto es esta sinergia que habéis formado, este equipo, que solamente puede pasar en El Frago, que es donde se juntan personas tan dispares, de edades tan distintas, de distintas disciplinas y hacen cosas muy chulas como «De la roca nacidas». ¿Cómo ha sido esta unión?

Carmen: Un poco de culpa tengo yo. Yo venía publicando «Las fragolinas de mis ayeres» e incluso mi primer relato que me lanzó a decidirme a escribir ya vieja fue en el año 2014, que me dieron un premio nacional gracias a «De la roca nacida», del peñasco de El Frago. Entonces luego en el 2018 vine a una exposición de acuarelas de María que se llamaba «Arenisca» y dije: «¡Toma ya! María está haciendo en pintura lo mismo que estoy haciendo yo en relatos». Entonces me acerqué y le dije: «María, ¿quieres que hagamos un libro en el que ponga relatos de esta roca y tú pinturas de las areniscas y rasquemos areniscas de mujeres y tal?». No dudó en darme el sí y a partir de ese momento empezamos a trabajar. Han pasado tres años y aquí estamos.

Bea: Eso es: 2018-2021, ¿cómo ha sido este proceso?

Carmen: Bueno, también nos ha parado un poco el covid, porque si no hubiera sido por el covid esto era para presentarlo el año pasado. O sea, no nos ha costado los tres años, sino que de hecho el libro lleva publicado medio año en papel. Y antes del libro lo tuvimos parado en la editorial por el covid. Ahora ya presentamos porque hay que presentar, no podemos tener ya un libro en las cajas más de un año.

María: Ya había ganas de enseñarlo. Lo que ha dicho Carmen es tal cual, es que no me pudo hacer más ilusión cuando me lo dijo, entonces no me lo pensé ni un momento. Además, sí que había leído ya relatos suyos de El Frago y es lo que dice ella: yo había hecho la última exposición con cuadros de El Frago y me pareció una idea increíble. Enseguida le dije que sí y ya me puse a trabajar. Además, me dio total libertad; algunos los elegimos que ya los tenía hechos y vimos si podían encajar con los relatos y para otros me dijo: «Tú lo que quieras». Y ya cuando los tuve todos fui a su casa un día y se los enseñé todos y le gustaron. O eso me dijo. (Risas) Quiero decir que me dio total libertad para hacerlos como a mí me inspirara cada relato, entonces fue

un poco la experiencia de leerlos, ver cuál era la mejor manera de reflejar cada relato en una acuarela... También fue muy chulo ese proceso.

Carmen: También quiero señalar que hay una persona que hoy no está porque no puede estar y que es muy importante para María y para mí... Voy a hablar de Lina Vila, que fue mi alumna en el instituto de Zaragoza. De hecho, cuando publicó un libro con Irene Vallejo, «Las mareas mansas», Lina ilustraba e Irene escribía y las dos eran alumnas. Yo presenté ese libro, vino María a la presentación y, claro, allí se juntaban María, cuya maestra total es Lina, y Lina, de la que yo era su maestra. Y le dije a Lina: «Estoy pensando en hacer un libro, pero no contigo». Y me dice: «¿Conmigo no?». Digo: «Con María». Y Lina me dice: «Me das una alegría tremenda, me gusta mucho más que pienses en María que en mí».

María: Es que además ella es muy así, siempre nos está animando a todas las alumnas, siempre está pensando en sitios para exponer... Es la primera a la que le hace siempre muchísima ilusión. Por eso también le habría hecho mucha ilusión estar y le hace mucha ilusión que presentemos el libro.

Bea: María, ¿tú desde cuándo pintas?

María: El otro día no sé quién me lo preguntó y dije que no sabía si desde los siete u ocho, pero estoy con Lina desde superpequeña. Me acuerdo que fuimos a ver una exposición con mis padres al Monasterio de Veruela que exponía Lina y me quedé alucinada;

cogí y le dije: «Oye, ¿me enseñas a pintar?» Y ya a partir de ahí he estado con ella en todos los estudios y locales por los que ha ido pasando y me lo ha enseñado todo.

Bea: Hace tanto que no lo sabes exactamente. A ti, Carmen, no sé si preguntarte desde cuándo escribes porque será parecido pero además con todos estos últimos años intensos de relatos...

Carmen: A ver, sí, es parecido en la intimidad, pero yo a la literatura de creación no he salido hasta después de jubilada. Yo he escrito muchos libros de investigación; ahí yo me sentía muy segura, pero abrir tu mundo interior y abrir tus demonios me frenaba mucho. Sobre todo, me frenaba mucho porque yo estaba en el aula y tenía 200 alumnos nuevos cada año. Me daba pudor no el público de la calle, sino que me daban pudor mis propios alumnos.

Bea: Que supieran tanto de ti.

Carmen: Yo cuando se lo digo no se lo pueden creer. Irene Vallejo muchas veces me dice: «Pero si a mí me has enseñado a escribir tú...». Yo le digo que es diferente.

Bea: A través del arte, como siempre dejas tanto tuyo, te estás entregando a los demás, y cuando empieza a haber público pueden saber mucho de ti...

Carmen: Y en la literatura mucho más. Yo siempre decía en clase que en el texto literario el autor se está desnudando impudicamente y, claro, arrancar con unos textos de El Frago, donde yo me desnudo impudicamente

con mis antepasados, cuesta, con mucho miedo a la técnica literaria, a hacerlo bien o hacerlo mal. Y luego también con otro miedo: yo he procurado no citar a personas conocidas, porque luego la gente quiere estar, pero cuando tú escribes, en algunos momentos piensas que puedes herir a la gente. Solo he citado a una persona y como homenaje de cariño: a Cajeta, porque para mí Cajeta ha sido un hermano y no pensé en nadie y dije: «si se hubiera muerto mi hermana, le haría este homenaje». Pero es el único, en los demás no hay ni un nombre, porque hay otro pudor cuando tú hablas de tus cercanos: ¿molestaré? Otras veces, preguntan por qué no les he metido, que querían estar...

Bea: ¿Todos los relatos son basados en historias reales o hay alguno ficticio del todo?

Carmen: Muchos son ficticios del todo.

Bea: Supongo que lo que es real muchas veces son los detalles.

Carmen: A veces, una frase que has oído en el bar un día y de aquella frase haces un relato, que luego lo que dices en ese relato no tiene que ver con la historia a lo mejor; otras veces es una imagen de niña... En el de Cajeta era una imagen de que todos íbamos a cazar lagartos con él pero la historia no es real después, por ejemplo. El de «Nacido en El Frago» no tiene nada que ver, esa es una historia muy repetida en Aragón... O sea que otras veces son historias eternamente repetidas que yo las he puesto en El Frago, que algunos podrían estar en cualquier otro sitio.

Bea: Son vivencias de una época.

Carmen: Sí, pero eso es la literatura. La literatura te la llevas y la traes a donde quieres, pero mis vivencias están aquí y yo solo escribo desde las entrañas, solo me sale ese proceso de creación cuando estoy en El Frago, cuando me imagino que estoy en El Frago y oigo las voces. Eso es lo más importante. Yo oigo las voces.

Bea: Te sitúas completamente, ¿no?

Carmen: Completamente. A lo mejor cuando hablo del siglo XIX no, pero a mujeres de los años 50 y 60 es que las oigo hablar y oigo su voz. Y yo cuando me pongo en el relato no tengo que forzar el narrador: escucho y escribo lo que me dicen. Nada más.

Bea: María, ¿tú también te sitúas en la obra?

María: Yo también, un montón. Y lo que decías antes de volcarte en las obras, en





el arte, es algo que estoy aprendiendo, porque Lina es algo que hace desde siempre, volcarlo todo en sus cuadros, y lo hace increíble. A mí es algo que me cuesta todavía un poco más y siempre me lo dice, me dice: «Tienes que dejar volar la mente y soltarlo todo». Yo estoy en proceso, porque lo de dejar todo ahí en los cuadros... Yo a veces soy un poco más realista y estoy en ello.

Bea: Empiezas a lo mejor en una fase más impersonal y vas poco a poco metiéndote.

María: Sí, pero la verdad es que con El Frago es superfácil porque todo lo hago con mucho cariño.

Bea: Yo sé que muchos relatos no son nuevos, pero ¿todos los tenías escritos o algunos son nuevos?

Carmen: No los tenía escritos, pero antes de publicar relatos aquí o en otro sitio, yo tengo un blog con otras escritoras y ese blog es muy importante porque son mis lectores cero. En lugar de buscarme lectores cero que me digan si lo hago bien o mal, publico en ese blog y el feedback que yo tengo me dice si se me ha ido el narrador, por ejemplo. Entonces están publicados, pero no definitivamente, porque con el feedback que yo recibo del blog veo la aceptación que tienen o no... Todos han pasado por el blog menos uno, el que recibió el premio, que ese no lo he puesto en el blog porque ya estaba publicado en otro sitio, pero todos se han escrito para este libro. El blog es simplemente un blog personal para que pasen por ahí, y a mí me parece

muy importante porque tengo muchos lectores y, sobre todo, muchos lectores que me opinan sobre lo que tengo que cambiar. Y eso es un curso de aprendizaje literario. Los relatos aquí están cambiados, readaptados con los comentarios de los lectores cero o no cero, que me parecen muy importantes. Bea: O sea que ese ha sido el aprendizaje también, el proceso de construcción...

Carmen: El blog es mi proceso de aprendizaje, y de difusión, pero sobre todo de aprendizaje. Y luego, cuando ya los he cambiado, como el blog no es como una página, que lo puedes cambiar, pues incluso en muchos del blog he hecho trampa y luego los he puesto cambiados.

Bea: María, en tu caso, ¿cuántas acuarelas tenías ya y cuántas has tenido que hacer nuevas?

María: Yo creo que he hecho la mayoría nuevas, pero algunas sí que las rescatamos que ya las tenía hechas de la última exposición, porque como Carmen ya las vio y las fue ubicando... Pero muchas, sobre todo las más específicas, como «El calentador de Maricastaña» o «La pata de Orés»... Bueno, casi todos son nuevos porque cada relato quería reflejarlo de la mejor manera posible. Hemos empleado cuatro o cinco de los que ya tenía.

Bea: ¿Ha tenido que haber mucha conversación para llegar al resultado o ha salido solo?

María: Ha salido solo. Los que había visto Carmen que ya le gustaban vimos

enseguida cómo podían ir en algún relato y los nuevos ya te digo que yo los fui haciendo a mi aire, que también para mí era un poco de responsabilidad, esperaba que luego le gustaran...

Carmen: No me tienen que gustar a mí, les tienen que gustar a la gente. Estaba tan segura de que ibas a hacer una cosa más bonita si nadie te decía nada... Porque si yo te hubiera dicho algo, te hubiera puesto unas cortapisas que te hubieran coaccionado un poco la creación y era mejor que tú, libremente... Que lo mío también se ha hecho libremente, o sea, que son dos creaciones libres, pero yo creo que nos conocemos tanto que hemos hecho la fusión.

María: Ha sido muy fácil, superfluido.

Carmen: Muy fácil, ha sido una cosa muy fácil. Yo quiero resaltar que María es una promesa muy grande, porque si miras la diferencia de edad yo soy su abuela. Yo soy ya una creación final, por decirlo de alguna manera, porque yo estoy en una etapa final de producción; pero ella está en la etapa inicial de abrirse al mundo y yo he visto en estos momentos que María, aunque se dedique a las químicas, tiene una cantera tremenda. Yo no sé si te veré, María, pero cuando seas mayor y tengas mis años vas a ser...

María: Hala, hala...

Carmen: Que te lo digo muy en serio. Igual que se lo decía a Lina y no se lo creía.

María: Yo voy poco a poco, porque empecé así como hobby y al final poder exponerlo me hace mucha ilusión.

Bea: ¿Dedicas mucho tiempo a pintar?

María: Yo siempre he ido con Lina los viernes de cinco a ocho y siempre era ese rato de relajarme, todas las semanas, porque era mi ratito de desconectar, de pintar, de soltarme... Este año por el covid ha sido un poco más difícil, pero aún así Lina ha estado a tope, ha estado dando clases online con videollamadas particulares. Y, bueno, sobre todo en la cuarentena pude pintar un montón porque como no había nada que hacer... Y ahora que Lina ha abierto un local nuevo me voy a apuntar también, porque este año he estado muy liada pero lo echo de menos y tengo muchas ganas.

Bea: Os deseo mucha suerte, que la vais a tener porque el trabajo ya está hecho y, conociendoos, es un trabajazo.

Bea Aranda

Sara Puente, autora de «Como cada tarde»: «El Frago era el pueblo de mi raíz y se convirtió en el pueblo de la trama de la novela»

Hija, esposa, madre y ahora abuela, Sara Puente es una mujer que combina el hogar y el trabajo, cuya principal afición ha sido la lectura pero que escribe «desde cría». «Mi trabajo en la biblioteca de Zuera me ayudó en el trato más profundo con las letras y también el hacer algún curso de escritura», cuenta la autora de «Como cada tarde», afincada en Zuera pero con raíces fragolinas, gracias a las cuales nació una novela que relata las peripecias de Dominica, una fragolina que pasa su vida sumisa y obediente, cumpliendo con los mandatos de los hombres de su familia, pero que finalmente decide por sí misma y por su libertad.

¿Cuánto tiempo hace que escribes?

En el colegio lo que más me gustaba eran las redacciones, pero esa afición por la escritura se interrumpió muchos años por la vida más ajetreada del trabajo y la crianza. Durante mucho tiempo solo seguí leyendo. Luego retomé la escritura y llegué esta última etapa. Nunca guardé aquellos trabajos de juventud, hoy me gustaría tenerlos.

¿Cómo ha sido el proceso de creación de esta primera novela?

Yo no sabía que estaba escribiendo una novela. Empecé a contar un hecho y quise recrearlo ya que había mucho desconocimiento del mismo. Una palabra tras otra se llenaron las páginas.



¿Cómo nacen la trama y la idea de publicar?

Ante ese desconocimiento de la historia real, comencé a fabular con su trama y casi sin plantearlo de antemano, cada día ante el ordenador iba ampliando personajes, hechos y lugares. Busqué información para que lo narrado tuviese reflejo de la época en la que todo se iba desarrollando.

Nunca pensé en publicar. Terminé el trabajo y ya había cumplido su fin, que no era otro que un reto personal a la vez que un entretenimiento, que plasmado con unas letras pensaba dejar como un hecho anecdótico que pudiesen guardar mis hijos.

¿En qué momento decides que vas a publicar?

Dejé el trabajo para que lo leyesen mis hijos y algunos amigos. Ellos creyeron que podía publicar, me animaban e insistían pero yo no tenía ningún interés. O tal vez fuese recelo a que el trabajo no mostrase nada de valor o que tuviese, al menos, la dignidad suficiente para que quien lo leyese no sintiera que había perdido su tiempo de lectura, o a que fuese una pachuchada. Seguían insistiendo y tanto lo hicieron que, tras seis años en un cajón del escritorio, me decidí a consultar con una editorial y la novela ha visto la luz. Y, la verdad, me alegro.

¿Continuarás escribiendo?

Es un pasatiempo, como quien hace bolillos, va al fútbol o practica senderismo. Es algo que me gusta. Donde mejor me muevo es el relato corto, una novela con esta extensión no creo que la vuelva a hacer, aunque

quién sabe. Ojalá tuviese otra vez la capacidad. Me ha gustado y estoy satisfecha con la experiencia.

¿Por qué El Frago? ¿Qué significa?

Era el lugar donde ocurrieron los hechos que son verídicos en la novela. Fue el pueblo de mis bisabuelos, mi abuelo y demás familia. Recuerdo ir de niña hasta que ya allí no quedaban más miembros de esta familia a quienes visitar y dejamos de ir al pueblo. Al escribir, yo veía (me imaginaba) a mis personajes en El Frago viviendo y moviéndose por aquellas calles y comportarse como imaginaba podrían haberlo hecho sus gentes. Era pues el pueblo de mi raíz y se convirtió en el pueblo de la trama de la novela. Hace unos años volvimos con mis primas en busca de más datos familiares. La novela ya estaba en el cajón, con lo que ya no pude plasmar en ella más datos verdaderos que salieron de los archivos parroquiales. Mi trabajo, más que nunca, era pues paralelo a lo que fue la realidad y más que antes tenía identidad propia y novelada y no solo era reflejo de hechos constatados.

¿Qué sensaciones tienes de la presentación del libro? ¿Cómo fue?

Ya había hecho una presentación en Zuera, que es mi pueblo, y con ella rompí hielo y barreras.

A El Frago le tengo un cariño especial. A sus gentes desconocidas, sus rincones y esas historias sucedidas o inventadas que evoca. Creo que allí también debía presentar la novela, como un retorno, no sé... y decirles a los fragolinos que no es historia ni son todos personajes reales, aunque algo de verdad haya en





ellos. Me da un poco de vértigo que lo lean y no les guste lo que cuento, pero bueno... eso es lo que hay. Fue un acto muy agradable y estuve muy bien acompañada por muchos vecinos del pueblo, por familiares y amigos también llegados para ello. Compartí mesa con José Ramón, el alcalde, que siempre ha mostrado buena disposición conmigo, y con Chesús Asín, al que conocí en unas clases de aragonés y que hoy es un gran amigo, gran conversador y de quien aprendo mucho. También, aunque en la distancia, me acompañó con un precioso escrito Carmen Romeo Pemán, quien tanto sabe de letras y de la vida en El Frago.

Bea Aranda

Una piedra vale más que mil palabras

Una imagen vale más que mil palabras.

A pesar de haber estado nadando bajo el agua encontrando pocos respiraderos, hemos conseguido, cada vez que podíamos salir a tomar oxígeno, pintar una piedra tras otra. Así pudimos sacar a la luz la marabunta de hormigas que llegó en primavera a los rincones de El Frago, transmitiendo la ilusión de nuestros niños y niñas por este humilde arte realizado con los ruegos del Arba.

pasado nos tocó estar nadando bajo el agua y no hicimos el taller que estaba preparado. Así que, como digo al principio, una imagen vale más que mil palabras y aquí ofrezco unas cuantas fotos donde el trabajo de todos estos niños y niñas de El Frago que, de estancia continuada o de estancia eventual, han participado siempre con muchas ganas y mucha imaginación.

Disfrutad de los diferentes rincones de este pueblo decorados con ruegos fragolinos.

Yolanda Teresa Trol



Durante este año hemos hecho una de pulpos, gallinas, hormigas, gatos, corazones, monstruitos de colores, estrellas de cartón reciclado, y alguna cosita más. En estos momentos pensamos en Halloween, ya que el año



SESIÓN DE TARDE

La inactividad musical, los sucesivos toques de queda, las restricciones sociales, la ausencia de fiestas y el recuerdo de los seres queridos que nos faltan me llevan de una forma recurrente a añorar la vida tal y como era antes de la pandemia.

Dentro de este torbellino de sentimientos, estos últimos días me he sorprendido, en repetidas ocasiones, pensando en la primera sesión de tarde que hicimos los Kon-Fussion. Era una tarde de agosto en Fuencalderas y la respuesta de El Frago fue extraordinaria. Desde El Frago subieron a Fuencalderas varias docenas de coches particulares y, además, se fletó un autobús para que pudieran asistir al evento todos los fragolinos. Aquella, además de ser nuestra primera actuación fuera de casa, fue la primera vez que preparamos un repertorio en el que predominaba la música de ritmos bailables, esos que traen la alegría a las fiestas populares. Salimos de nuestra zona de confort modificando por completo el estilo musical que veníamos haciendo hasta ese momento.

Ese día fue la primera vez que contemplé una sesión de tarde desde el escenario y, todavía hoy, la recuerdo complacido. No sé si sonamos bien o mal. Lo que sí que sé es que fue una experiencia inolvidable. Fue fascinante ver a picarazones y gabachos bailando juntos el «Chacacha del tren» o el «Viaje con nosotros». Celebrando juntos unas fiestas que nadie esperaba. Durante unas horas los dos pueblos fuimos uno, atrapados por el hechizo que tienen las sesiones de tarde. Aquellas personas que no tengan, como tenemos los

fragolinos, las sesiones de tarde en su ADN será difícil que comprendan su magia. Ya lo dijo el gran Alberto: «Si vinieran los Rolling sin sesión de tarde en El Frago no los querríamos». Y es que las sesiones de tarde tienen un qué se yo, que solo lo tienen las sesiones de tarde.

La verdad es que todos tenemos muchas ganas de retomar sesiones de tarde para bailar «La ventanita del amor», «El parrandero», «La tetera y el cucharón». Las sesiones de tarde son momentos de reencuentro en los que todo el mundo tiene su sitio. Algunos de nuestros mayores se marcan un vals o se arrancan con una ranchera o con un rock a ritmo de pasodoble; mientras otros, desde el banquero, no pierden detalle de todo lo que pasa en la plaza. Padres y madres bailando con sus retoños aprovechan estos momentos para tomarse las cañitas que la crianza les había aplazado. Piscineros, que aún están con la toalla y las chancletas, apuran un sorbo siguiendo el ritmo de la música al mismo tiempo que degustan las deliciosas tapas preparadas por los Chiripintxos o por la peña «Ajo d'Erla». A la vez se ve a los recién llegados al pueblo, aún con las maletas, intentando llegar a casa, pero van de ronda en ronda, de capazo en capazo. No pueden avanzar porque nos abrazamos, nos saludamos, nos besamos después de meses de



echarnos de menos. Las sesiones de tarde son momentos de entusiasmo y de alegría. Predominan las risas y nos muestran a nosotros mismos cuánto echamos de menos a gente que no sabíamos que la echábamos de menos.

Buena parte de la identidad de un pueblo se basa en sus valores, símbolos, fiestas y tradiciones. Se expresa con sus canciones, poemas y coplas. Llevamos ya dos veranos sin orquestas, sin charangas, sin rondas, sin comidas ni cánticos populares. Necesitamos momentos de exaltación de la amistad, de gozo y alboroto entonando las canciones de nuestros abuelos. El covid ha logrado algo que ni siquiera se produjo en la posguerra. Ha conseguido que las orquestas y las bandas de música hayan dejado de sonar. Es la primera vez, en la historia reciente, que han transcurrido dos años consecutivos sin fiestas patronales en tiempos de paz.

«¡Las próximas fiestas van a ser memorables!», «¡Ya verás cuando nos dejen, ya!» Frases como estas son frecuentes en los últimos tiempos. Empezamos a tener una necesidad imperiosa de socializar y de sentirnos parte de un todo que hemos perdido. En concreto, necesitamos unas sesiones de tarde con besos, abrazos y achuchones.

Aquel 18 de agosto de 2018 en Fuencalderas nadie podía imaginar que nos quedaban solo cinco sesiones de tarde en El Frago. La pandemia nos ha robado muchas cosas, sobre todo a gente irremplazable. Volver a montar el entablao y recuperar las fiestas con sus sesiones de tarde será una muestra del comienzo de una vuelta a la normalidad.

Javier Arenzana

«LAS SESIONES DE TARDE TIENEN
UN QUÉ SE YO QUE SOLO LO TIENEN
LAS SESIONES DE TARDE»



Fotografía de Erwan LE LAN

Apuntes sobre la indumentaria popular de las Cinco Villas

El interés y la curiosidad por conocer la forma de vestir de nuestros antepasados en Aragón ha tenido como resultado la publicación, en los últimos años, de diversos libros fruto del estudio pormenorizado de prendas y documentos relacionados con el vestir popular. La Comarca de las Cinco Villas es una de las zonas menos estudiadas de Aragón y, sin embargo, un lugar que cuenta con una indumentaria popular digna de un estudio y de una catalogación detallada.

La indumentaria popular es el conjunto de vestimentas usadas por hombres y mujeres del pueblo a lo largo de los siglos XVIII, XIX y principios del XX. El estudio de cada una de las prendas que conforman el traje popular y la forma de disponerlas se lleva a cabo utilizando diferentes fuentes.

Por un lado, el estudio de los grabados constituye una enorme masa documental, aunque no siempre fiable al 100 % puesto que algunos de sus autores nunca se desplazaron a la zona, copiando e idealizando los personajes que otros dibujaban. A partir de la segunda mitad del siglo XVIII y a lo largo de todo el siglo XIX, viajeros procedentes de toda Europa llegaron a España con gran interés por nuestras costumbres. Sus aventuras, a lo largo y ancho de nuestra geografía, nos han dejado un legado de libros de viajes de gran valor para los estudiosos de las viejas costumbres y tradiciones de las zonas rurales.

El Diccionario Geográfico de Mateo Suman, una obra inacabada pero que recoge las características de los pueblos de las Cinco Villas, es un claro ejemplo de guía cultural y económica del Aragón de finales del siglo XVIII en la que se apuntan interesantes datos relacionados con los tejidos y con la indumentaria. Suman especifica que, en esa época, en El Frago se cultiva lino y cáñamo, y que la localidad cuenta con «telares de lienzo para abasto del lugar y algo más». Indica también que «el vestido es el común de Aragón en montaña». Respecto a Ejea de los Caballeros indica que «el traje y vestido de estos paisanos, es conforme al estilo

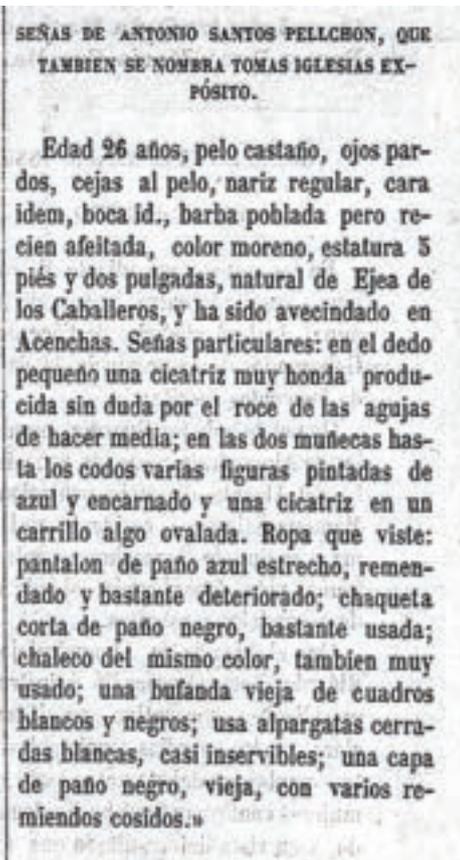
de Zaragoza, según las diversas clases y estados de gentes». Además del cultivo del lino, fue la lana una importante fuente de riqueza:

«(...) Hay algunas fábricas de pelairía como diez y seis talleres, con trece operarios, donde se tejen algunas bayetas, o paños de cardín. La demás lana la exportan los catalanes, ya lavada, para su país, teniendo para ello en Exea dos casas de factoría, recogiendo antes otras porciones de los pueblos de la comarca».

Por otro lado, los protocolos notariales son siempre una interesante fuente donde rastrear las voces usadas para designar a las distintas prendas que conforman los diferentes trajes de la indumentaria popular. Permiten confirmar cómo a una misma pieza se la denomina de diferentes maneras dependiendo de si nos encontramos en una comarca u otra, y nos muestran cómo va evolucionando la prenda, y la indumentaria en general, conforme avanzan los años. Otra fuente de información nos llega a través de los libros de cuentas de los vendedores ambulantes de telas que recorrieron los pueblos en siglos pasados. Sus listas de cuentas, conservadas en archivos públicos y privados, nos permiten descubrir los diferentes tejidos empleados en la confección de las ropas de diario y de mudar, así como los precios de los mismos.

Indispensable para cualquier estudio de carácter etnológico es la realización de un trabajo de campo que se desarrolle en los distintos pueblos que forman el estudio y que se lleva a cabo gracias a la catalogación de piezas y a las entrevistas personales realizadas a las gentes de edad más avanzada que dan testimonio con todo lujo de detalles del pasado próximo, transmitido de generación en generación.

Otra de las fuentes documentales imprescindibles, y una de las más interesantes, es sin duda El Boletín Oficial del Estado; se trata del diario oficial del Estado español dedicado a la publicación de determinadas leyes, disposiciones y actos de inserción obligatoria. Buceando entre sus páginas



encontramos las leyes aprobadas por las Cortes Generales y las disposiciones del Gobierno de España y de las Comunidades Autónomas. De las Cinco Villas son muchas las referencias que tenemos en el vestir de hombres y mujeres del siglo XIX. El Boletín Oficial de Zamora, número 124 de 19 de abril de 1879 publica la requisitoria de Antonio Santos Pellchon, de 26 años y natural de Ejea de los Caballeros, donde se indica:

«Señas particulares; en el dedo pequeño una cicatriz muy honda producida sin duda por el roce de las agujas de hacer media; en las dos muñecas hasta los codos varias figuras pintadas de azul y encarnado y una cicatriz en un carrillo algo ovalada. Ropa que viste: pantalón de paño azul estrecho, remendado y bastante deteriorado; chaqueta corta de paño negro, bastante usada; chaleco del mismo color, también muy usado; una bufanda vieja de cuadros blancos y negros; usa alpargatas cerradas blancas, casi inservibles; una capa de paño negro, vieja, con varios remiendos cosido».

El estudio de las fotografías antiguas ha constituido una de las fuentes documentales más estudiadas a la hora de entender la indumentaria popular. Los archivos fotográficos con que cuentan la mayoría de las provincias

y comarcas de las distintas comunidades autónomas, junto con los fondos fotográficos de particulares y de las múltiples asociaciones culturales repartidas por nuestra geografía, permiten ayudar a recrear la realidad del vestir y acercarnos de una manera visual a la forma de colocar cada una de las prendas tradicionales ya desaparecidas. Un ejemplo es la foto tomada en los años 30 en la que posa Domingo, un abuelo de El Frago, retratado en las fiestas de octubre con sus nietas Timotea, Valentina y Alejandra. Mientras que las jóvenes ya visten con ropa "moderna", el abuelo mantiene el vestir popular más popular. A la cabeza se presenta tocado con un pañuelo que no muestra lazo, algo habitual en las personas de edad más avanzada. La camisa, como marca la tradición, abotonada al cuello, y sobre ésta un chaleco de pana lisa de cuello esmoquin del mismo tejido que el calzón. Este es ligeramente holgado producto de la evolución de la prenda, en un principio ajustado a las piernas y con el paso del tiempo más corto, amplio y abierto en los laterales. Bajo los calzones se descubren unos calzoncillos blancos que se atan, mediante vetas, bajo las rodillas. La faja es de un color claro, posiblemente morado, y parece ser que lleva algo en su interior; era habitual que fuera usada como bolsillo. Las piernas las cubre con medias oscuras que podrían ser de lana parda, sin teñir, y usa alpargatas miñoneras como era frecuente en el vestir popular.

Dabí Latas Alegre



«Un ejemplo es la foto tomada en los años 30 en la que posa Domingo, un abuelo de El Frago, retratado en las fiestas de octubre con sus nietas Timotea, Valentina y Alejandra»

LA FERIA DE AYERBE

Mayo y septiembre eran los meses en los que se celebraba feria en Ayerbe.

Era un privilegio real concedido en Monzón por Fernando el Católico en 1510. Además, se celebraba mercado los jueves de cada semana, comerciándose con alpargatas, jabón, especias, sogas y productos básicos para las despensas de entonces: aceite, judías, patatas, cebollas, arroz... y el indispensable abadejo envuelto en sal.

Con el devenir de los años, la fecha de este mercado se pasó al sábado y se

dedicó al ganado de una forma mayoritaria. Los animales eran sobre todo puercos, gorrinos o como queráis llamarlos, pero también había gallinas, ovejas, burros y mulos.

La feria más popular y frecuentada era la de septiembre y se celebraba entre los días 17 y 21, estando dedicada a San Mateo.

Es una lástima que después de una vida tan larga esta feria desapareciera en la década de los 60 del pasado siglo XX (la mecanización de campo y la

industrialización se la llevaron por delante).

Cuando llegaba la fecha y los días comenzaban a acortar, las dos plazas de Ayerbe (Alta y Baja), y las eras de la villa, prolongaban los esplendores del verano con un hervidero continuo de gentes de diversa procedencia (de El Frago entre otros lugares, y volveré sobre ello) que iban y venían envueltos en esos rescoldos del verano, apurando las delicias estivales con todo lo que la feria ofrecía, y era mucho: los puestos de la plaza exhibían sin pudor géneros

tan dispares como fajas de señora, toda suerte de quincallería, juguetes, armas de fuego en alegre mezcla con los ajos, sandías y melones, cebollas...

Se oía la sonora cháchara de los famosos charlatanes, muchas veces ponderando a gritos la mercancía. Era una algarabía de olores y sonidos en los que todos aportaban su nota colorida: los gruñidos de los cerdos, los rebuznos y relinchos, las vacas llamando desde las eras... Se vendía vino rancio que envalentonaba a los hombres, productos de la matanza del cerdo sobre manteles muy limpios, tejidos en algunas casas y, quién sabe, quizás alguno de ellos procedería de los tejedores fragolinos, ofrecidos en un trueque de vericuetos interminables. Se hablaba de matrimonio concertándose bodas, se concretaban tratos, se ofertaban bailes, distracciones, diversiones para niños y mayores.

Pero este mundo desaparecía engullido por el progreso.

Las gentes de El Frago no eran indiferentes a estos "cantos de sirena" y frecuentaban asiduamente esta feria. Por caminos de herradura, a lomos de caballería, pero igualmente a pie y en bicicleta, se dejaban caer en esas fechas señaladas en los calendarios de sus cocinas, con propósitos variados pero siempre comerciales, en una aventura que comenzaba en el camino todavía fragante de tomillos, espliegos y chinipros, caminos amarillos, secos y polvorientos después de los calores.

Recordaré tres anécdotas que tuvieron lugar en los caminos que a ella llevaban o de ella volvían. La épica comenzaba al partir, pero era mucho más notoria a la vuelta, una vez cerrado el trato comercial. Emprender la vuelta a casa es toda una odisea como lo saben desde antiguo todos los héroes que siguen la estela de Ulises.

«POR CAMINOS DE HERRADURA, A LOMOS DE CABALLERÍA, PERO IGUALMENTE A PIE Y EN BICICLETA, SE DEJABAN CAER EN ESAS FECHAS SEÑALADAS CON PROPÓSITOS VARIADOS PERO SIEMPRE COMERCIALES, EN UNA AVENTURA QUE COMENZABA EN EL CAMINO»



Me detendré primero en Marino "Catalán", que fue a la feria con intención de comprar una tocina pero le endosaron dos: tocino y tocina, la pareja. O se llevaba los dos o no había acuerdo. La ida en bicicleta había sido liviana, pero la vuelta fue otro cantar con los gorrinos que no paraban quietos, colocados en el trasportín de la bici. Era tanto el peso que la rueda trasera no lo soportó, reventando en los primeros pasos del puerto de las Casas de Esper. Ese regreso fue digno de Homero y por tanto tuvo su momento de hazaña y epopeya. Pasito a pasito y con todos esos peros consiguió llegar a casa, imaginamos, extenuado y contento y con algo que contar en las sobremesas y veiladas.

En los corrillos y solanos del pueblo se cuentan también las anécdotas, igual magnificadas por los ecos de la vox populi, de Valeriano "Garriacho" (El Frago gusta mucho del hipocorístico, colocando mote cariñoso a sus paisanos). Valeriano hacía honor a su nombre puesto que volvía de la feria de Ayerbe echando los mulos por la calzada del puente de hierro que salva el río Gállego pero reservando para sí el paso por encima del arco del puente, en juegos de acrobacia que debían producirle alborozo y esas cosquilletas en la barriga que desata la adrenalina cuando arriesgas el pellejo, por lo menos.

Y sigue esta saga espléndida de héroes rurales con José de Juan de Valero "Calzonudo", singular habitante del corral de Sancho. Su hecho no menos hazañoso fue el de transportar sobre sus hombros, a pie desde la localidad de Tormos y hasta su residencia fragolina, una cocinilla económica adquirida en la feria. Hay que recordar que estas cocinillas se realizaban, y se realizan, en hierro fundido, pesan una barbaridad y, por mucho que a él le hubiera gustado, durante el camino no se operó una transformación milagrosa de cocinilla a alfombra voladora.

No todos los trueques y tratos se cerraban en Ayerbe. Parte del recorrido discurría por Sierra Estronad, donde se ofrecían dulces higos secos, en racimos apretados como los de los dátiles, y uvas, gracias a las bonanzas de su clima, porque aun estando próximos los terruños, los aires y temperaturas eran otros y permitían esos frutos mediterráneos.

Valentina del "Tablón" recuerda esos sabores con añoranza desde el día en que acompañando a su padre Daniel a la feria, a lomos de una mula, le sorprendió el amanecer en "la Sierra Astronar".

Y fue inolvidable.

Celia Catalinete Sarroca

Curiosidad *por la lengua baturra*

Como amante de los idiomas y coach especializada en acompañar a profesionales a transformar la experiencia que tienen en su aprendizaje y uso, una de las primeras preguntas que me surgió, al mudarnos a El Frago el mes de abril, era si se hablaba aragonés en la zona.

¿Se enseñará en el colegio?

¿Se hablará en las familias?

¿Se compartirá entre los vecinos de este maravilloso rincón de las Cinco Villas?

¡Sí!

Algunos vecinos pueden hablar, con mayor o menor soltura (por la falta de práctica, lógicamente), en esta bella lengua, cuya sonoridad te transporta de inmediato a la época de los juglares y trovadores, allá en la Edad Medieval.

Los orígenes del aragonés se remontan al primer milenio cuando la cultura romana se implantó en la entonces Hispania dando pie a la romanización. Del cruce del latín con las poblaciones locales nacieron, casi al mismo tiempo, las lenguas romances de la península: el castellano, el gallego-portugués, el asturiano-leonés, el catalán, y, por supuesto, el aragonés.

Hoy en día, mantiene cierta presencia



en algunos rincones del norte de Aragón. En concreto, el área delimitada por Ansó, Fonz, Benás y nuestra vecina Santolaria.

En el caso de la comarca de las Cinco Villas, para hacernos una idea de su uso, según una encuesta del Instituto Aragonés de Estadística, por el 2011 solo registraron unas 94 personas que lo utilizaban en el trabajo. Frente a 58 que usaban el catalán, por ejemplo.

En la Hoya de Huesca eran, en cambio, 339 personas para el aragonés, frente a 210 del catalán.

Datos contundentes que muestran una realidad preocupante en cuanto a la supervivencia de la lengua aragonesa.

Desde sus orígenes, el aragonés fue avanzando sin llegar a alcanzar, a diferencia de otras lenguas, su "época dorada" por usarse el latín de forma preferente en la escritura culta.

Si a esto le añadimos el desplazamiento de la Corona de Aragón a Cataluña y la posterior llegada de una dinastía monárquica castellana, el aragonés se fue relegando hasta ser considerada, hoy en día, una lengua en serio peligro de extinción, según calificación del Atlas Interactivo Unesco de las Lenguas en Peligro en el Mundo.

Al no haber sido nunca considerada lengua cooficial con el castellano, como ha pasado con otras lenguas romances en comunidades vecinas, su uso en los medios de comunicación de mayor difusión, así como en la Administración, es muy escaso. Tampoco se enseña de forma regular y por igual en toda la comunidad.

Una auténtica pena porque es una lengua con una gran riqueza.

Entre otros, cuenta con estos dialectos: Aragonés general, Fabla, Cheso,

Chistabino, Aragonés Bajo Ribagorzano, Aragonés Ribagorzano y Patués.

¿Qué podemos hacer para evitar la enorme pérdida cultural que supondría su desaparición?

Además de las iniciativas de diferentes asociaciones que promueven el aprendizaje del aragonés y la música popular que apuesta por esta lengua, la respuesta pasa por ti, que lees este artículo (muchas gracias, por cierto) y por quien humildemente lo escribe (con mucha ilusión, eso sí).

Tengo una idea...

¿Y si nos animamos a cocrear el diccionario aragonés de El Frago?

Es tan fácil como recoger en una hoja todas las palabras que usas regularmente (o conoces).

Se podría habilitar un espacio en la biblioteca para este fin.

¿Qué te parece?

Aquí van algunas de las primeras que he aprendido:

Esquiruelo - Leit - I larga (jota) - Dient - Laminero - Esbarizaculos - Escobar Y, por supuesto, charrar.

Además de expresiones tan propias y curiosas como:

Ir de propio
Chipiarse
Ser ababol ;)
Dar pampurrias
Hacer duelo
Coger un capazo.

Está en nuestras manos ayudar a la difusión, dignificación y supervivencia de la lengua de nuestros antepasados.

¿Te unes al movimiento?

Paloma García

«EN LA COMARCA DE LAS CINCO VILLAS, SEGÚN UNA ENCUESTA DEL INSTITUTO ARAGONÉS DE ESTADÍSTICA, EN 2011 SOLO REGISTRARON UNAS 94 PERSONAS UTILIZABAN EL ARAGONÉS EN EL TRABAJO»

Vuelve el teatro comunitario

de El Frago



«Ponemos el juego en el centro, porque el teatro no es otra cosa que jugar»

«un mundo mejor es posible, solo si somos capaces de imaginarlo».

En el teatro comunitario de El Frago estamos intentando cumplir estas premisas, estamos jugando, cantando y soñando todos juntos con un espectáculo grande, en el que seamos muchos, muchísimos, y que logre reflejar el amor por nuestro pueblo.

Después de este periodo de pandemia, aislamiento y distanciamiento volvemos más convencidos que nunca... Y tú, ¿qué? ¿Te interesa, te apuntas? En el grupo de teatro comunitario de El Frago seguro tendrás un lugar.

Virginia Martínez

Todos los seres humanos somos creativos por naturaleza y esa es la premisa del teatro comunitario. Partimos de la idea que todos y todas somos esencialmente creativos y nosotros como coordinadores del grupo nos encargamos de generar los "marcos" para que esa creatividad se desarrolle.

Ponemos el juego en el centro, porque el teatro no es otra cosa que jugar.

Jugar a que somos otros, jugar a que la realidad puede ser otra y el público, también jugar a creer eso que contamos.

Desarrollar nuestro potencial creativo es clave no solo para el teatro, sino también para potenciarnos como ciudadanos y así poder imaginarnos otras maneras de afrontar la realidad, sea cual sea la tarea que hagamos.

Como dice el maestro Ricardo Talento,

LA RECETA: Cardos con bacalao

Ingredientes:

- 300 gr de bacalao desalado en trozos no muy grandes
- 1 cardo fresco
- o 1 bote de cardo en conserva
- Un trocito de pan
- 3 ajos
- 6 almendras tostadas
- Harina
- 1 vaso de leche
- Aceite de oliva

Preparación:

En una tartera pondremos aceite y cuando esté caliente añadimos el pan y los ajos, que lo dejaremos dorar sin que se quemen. Los retiraremos.

En el mismo aceite freiremos el bacalao enharinado, que también retiramos una vez frito.

En el aceite que nos ha quedado, verteremos los cardos: les daremos un par de vueltas y añadiremos la picada que tendremos preparada con el pan,



los ajos y las almendras y un vaso de leche. Dejaremos cocer a fuego lento 5 minutos y lo servimos.

También podemos añadir un poco de caldo de los cardos, si lo queremos más clarito.

Carmen Luna

POESÍA



HOMBRES DE MI PUEBLO

(Legado de Epifanio Luna)

Tuvo unos hombres mi pueblo
que no quisiera olvidar
a los que con gran cariño
intentaré recordar.

Hombres que yo conocí
en mi infancia y juventud,
hombres que tuvieron gracia,
valor, coraje y virtud.

Tío Casildo y tío Leoncio
y el abuelo de Boné,
tío Bernardo de Chaparro
y el señor Gil de Mamés.

Los reyes Mariano y Pío
y Manuel del Resalau,
el abuelo de Martina
y Miguel del Socarrau.

Tío Antonio del Estanquero
y el tío Víctor del café,
tío Basilio de Cecilia
y su hermano el tío José.

León de casa del Royo
y tío Luís de Catalán
juntos con el tío Polito
montaban el carnaval.

No faltaba en estas fiestas
Domingo del Parranchán
que celebraba sus misas
con su típico cantar.

Y hasta que no se me agoten
los recuerdos en mi mente,
seguiré escribiendo versos
de mi pueblo con su gente.

Tío Bernardo de Gordico
también tuvo su quiacer
con partidas de guiñote
con Polito en el café.

Mi padre el esquilador
y Félix el Carpintero,
Benito del Tejedor
y Máximo nuestro herrero.

Secretario Iluminado,
Restituto practicante,
Gregorio nuestro maestro
y Cipriano comerciante.

Cantadores de la Jota
por fiestas en el café :
Los hermanos Ferrerito
y Juan de casa Mamés.

Los que cogieron la fama
por su buen o mal beber :
Segundo del tío Casildo
y Jacinto de Boné.

Los que no tuvieron suerte
en conquista de mujeres
y se quedaron solteros
exentos de estos deberes.

José de Juan de Valero,
Casiano, Fidel, Gervasio,
Feliciano de Remundo
Valeriano y tío Nicasio.

Tuvimos también dos curas
en tiempos de mi niñez,
primero Mosén Isidro,
Mosén Teodoro después.

El primero era muy rudo,
el segundo de otra casta,
era yo su monaguillo
en las fiestas de Lacasta.

A muchos más conocí,
de muchos más no recuerdo,
mas mis poesías son
síntesis de nuestro pueblo.

Tuvimos cosas hermosas,
también hubo cosas malas,
las que tienen mal recuerdo
prefiero no mencionar.



TRES RÍOS TIENE MI PUEBLO

(Legado de Epifanio Luna)

Tres ríos tiene mi pueblo
con sus aguas transparentes
que brotan de las montañas
en afinidad de fuentes.

Estos son nuestros tres ríos :
Arba, San Andrés, Cervera,
que mansamente discurren
por su cauce en la ribera.

Ribera de tierra fértil
de huertas y arboledas,
lugares acogedores
al llegar la primavera.

Y encima de una colina
nuestra ermita de Santana,
debajo está el cementerio
al que la misma acompaña.

El sol irradia la ermita
al asomarse en el monte
y la tarde la acaricia
al marcharse por San Jorge.

Dicen que en tiempos de antaño
San Jorge quiso pasar
desde los montes de Agüero
a Valzargas sin parar.

Mas no contó con Santana
para esta gran fechoría
y se le enganchó una albarca
en una cruz que allí había.

Para evitar nuestro Santo
dar en tierra con su frente,
tuvo que apoyar su mano
en la montaña de enfrente.

Y en honor de aquella mano
que puso el santo Gigante,
la montaña de San Jorge
tiene mi pueblo delante.

Epifanio Luna:
«El sol irradia la ermita
al asomarse en el monte
y la tarde la acaricia
al marcharse por San Jorge»



S O S I E G O



Y allá, tu altiva torre
en una iglesia elevada,
entre calles empedradas
y fachadas encaladas.

Y verdor en las macetas
de ventanas torneadas.
Hay estrellas en el suelo
de judería pasada.

Y dos relojes de sol
marcan la vida con calma.
Maúlla un gato en el sombrío,
ladra el perro y no descansa.
Y hay huellas de otros tiempos
ya por nuevos reemplazadas.

Sigue el latir en tus calles,
el verdor entre las ramas,
y ancestros en sus casas
de ventanas torneadas.

Y se respira la paz,
en una estancia pausada
del mirador de el Terrau
y su fuente ya secada.
Y brotan setas en tus montes
entre hojicas coloradas.

La juventud asomada
al devenir de los tiempos,
aún te quieren,
y aún te amparan.

Gentes con el traje oscuro
y recelosa mirada.
Luego abrirán sus puertas
y le ofrecerán el alma
y una noble mano amiga
a quien quiera respetarla.
Y los que por allí pasamos,
a El Frago damos las gracias.

Sara Puente Gracia

Crónicas del Juglar

(Por Manuel Pérez Berges)

Al pueblo abandonado

Te estoy viendo desde lejos,
por el monte, voy andando,
entre senda y matorral,
a ti, me estoy acercando.

Cuando estoy dentro de ti,
lo tengo que confirmar,
no veo calle, ni plaza,
que aunque pequeñas tendrías
y muy dignas de admirar.

Tan solo veo maleza,
esparcida por doquier,
¡cuán distinto eres ahora
a como fuiste tú ayer!
Hay pocas paredes sanas,
a un edificio apoyadas,
muchos tejados no existen,
maderas también quemadas.

Tan solo vemos en pie
la torre ya sin campana,
la que tocaba a la misa,
al incendio o arrebato,
por la noche y la mañana.

Junto a la torre, la iglesia,
que ya no está, ni cerrada,
encuentro el cementerio,
en pequeña explanada,
con unos nombres escritos
en unas cruces clavadas.

No conociste el progreso,
no tuviste carretera,
a lo lejos va una pista
que hicieron hace muy poco
para que al menos, de lejos,
algún curioso te viera.

Los que habitaban aquí
ignoro cuántos serían,
pues como eres pequeño
la gente se apretaría,
pero al menos cada casa
una familia tendría.

Al verte, me entran las ganas,
de poderte preguntar,
¿por qué aquí, en este sitio,
quisieron edificar?

¡Qué buscaban! ¿el vivir?,
¿acaso la soledad?
¿huían ellos de algo,
y acamparon aquí,
para que nunca en la vida
los pudieran encontrar?

¡Cuántas piedras colocaron,
en los campos, en los huertos!
se levantaban al alba,
trabajaban todo el día
al cuerpo le daban caña,
mientras este resistía.

Y al mirar hacia la Iglesia,
me viene al pensamiento:
¿también se confesarían?
¿qué pecados esta gente,
crees que ellos tendrían?

Tras mucho pensar en ello,
y repasar mandamientos,
yo llego a la conclusión
que no tendrían pecados,
¡solo habría sufrimiento!

Sufrimiento que llevaban,
en silencio y resignado,
con esta humilde vida
que la sociedad y el mundo,
creían le habían dado.

No pienso decir tu nombre,
ni situarte yo quiero,
solo puedo asegurarte,
que después de estar contigo
te llevaré en el recuerdo.

23 de julio de 2014

Del lobo y otras historias

De pequeño te advertían
que debías tener miedo,
en mi pueblo al temido
lo llamaban “ensundiero”.

Y como siempre veías
gente pobre y no del pueblo,
hasta pensabas en él
casi, casi solo al verlo.

Llegaba gente a pedir
y también estañadores,
que con solo a ellos ver
se te iban los colores.
Luego vi que en otros pueblos
pasaban cosas como estas,
pero con nombre más fino,
eran: “los sacamantecas”.

El nombre que se le daba
podía ser muy variado,
lo que querían decirnos,
con gente desconocida
que tengamos gran cuidado.
Si la manteca era grasa
y de grasa sale el lardo,
a los gordos “el sacamantecas”
habría seleccionado.

Sin embargo a los flacos,
aunque fuera pa el puchero
era plato preferido
para el llamado “ensundiero”.

Otro relato que había
era el del temor al lobo,
cuando se hacía de noche
te podía aparecer
por uno u por otro lado.
Una noche un pequeño
tras en su casa cenar
se fue al campo de Romeo
para tranquilo cagar.

Para que pudiese bien ver
llevó consigo una tielda,
que encendida y bien cogida
era mejor que una vela.
Como tardaba en subir
a buscarlo allá fueron,
y al no encontrar al chico
a la tielda sí que vieron.

Iba ya por Badacol
y la luz bien se movía,
el lobo se lo llevó
mientras cagar él hacía.

Con todas estas historias
atento siempre estarías,
al hombre que te llamaba
o a la sombra que veías.

21 de abril de 2021

LA IGLESIA DE MI PUEBLO (S. XII)

Por Alejandro Beamonte Berges

¡Qué bella es la Iglesia de nuestro pueblo!
La alzarón con piedra de sillería y forjaron con cincel de cantería, artistas del taller "Maestro de Agüero".

Su Tímpano con los tres Reyes Magos, y el Crismón con estilo jacetano, fueron tallados por la misma mano para orgullo de los vecinos de El Frago.

Una archivolta de la Puerta Mayor refleja los doce meses del año, con oficios y quehaceres de antaño, que son delicia del observador.

Su estructura es románica y almenada, con bóveda de cañón apuntado. Sus ábsides sobrios y equilibrados, con ventana al Sur abocinada.

Una vetusta Pila Bautismal en donde todos fuimos batizados nos introduce en la Iglesia Parroquial como cristianos limpios de pecado.

El Púlpito en piedra fabricado nos reclama e incita a caminar hasta la misma Mesa del Altar, ante un retablo policromado.

Amén de San Nicolás, el Patrón, tenemos un Cristo muy venerado, en su Cripta bajo llaves guardado, lo mismo que está en nuestro corazón.

¡Qué maravilla es la Iglesia de El Frago que sólo al verla causa admiración! Ni sobran los elogios ni es halago proclamarla "Tesoro de Aragón".



«Una archivolta de la Puerta Mayor refleja los doce meses del año con oficios y quehaceres de antaño»

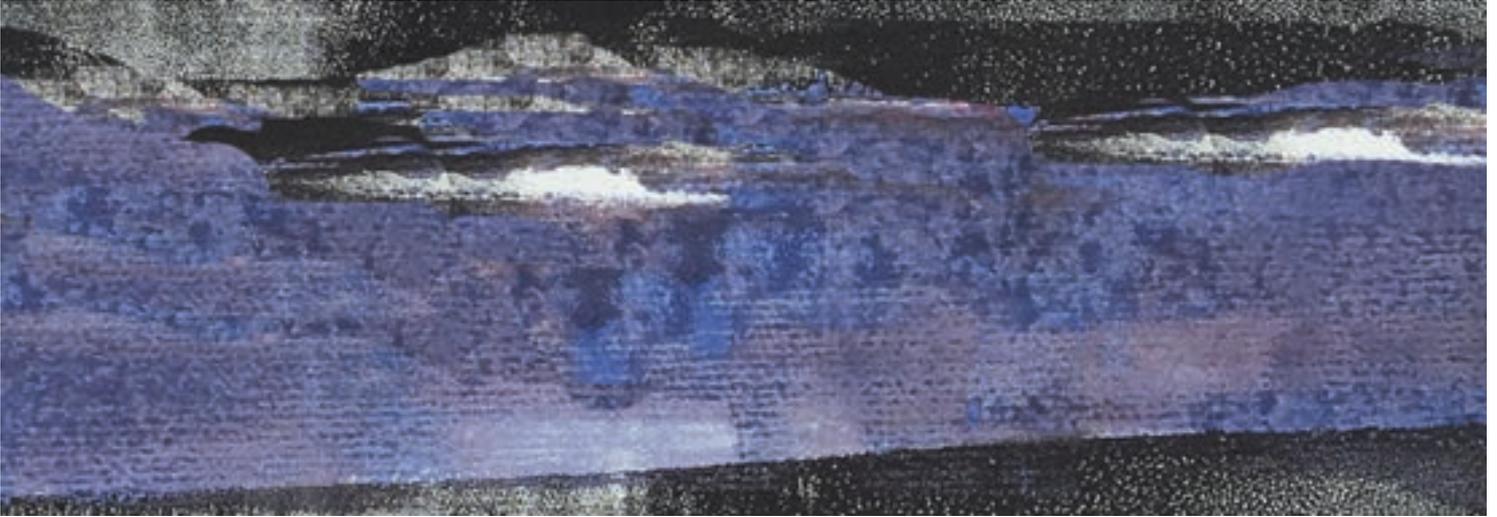


Calendario medieval:

La lectura se inicia por nuestra derecha, en orden inverso de las agujas del reloj. Dispuesto así el calendario, de Oriente a Occidente, el año se inicia por donde sale el sol, para seguir el mismo recorrido que el ciclo solar.

ENERO	Hombre con haz de leña.
FEBRERO	Hombre calentándose al fuego.
MARZO	Poda de la vid.
ABRIL	Doncella con una flor de lis en Primavera.
MAYO	Cetrero con un halcón figurando la caza.
JUNIO	Escarba. Siega de prados.
JULIO	Siega del trigo, cebada o centeno.
AGOSTO	Trilla de la mies con mayal.
SEPTIEMBRE	Recolección de frutos.
OCTUBRE	Vendimia con llenado de un tonel.
NOVIEMBRE	Matanza del cerdo.
DECIEMBRE	Culminación del ciclo con un banquete.

RELATOS



DISPAROS RÁPIDOS

Lo encontró mirando un océano que no admitía dudas: estaba embravecido. Olas de varios metros de altura dejaban rastros de espuma blanca sobre la arena una y otra vez, con pocos segundos de distancia, siempre más y más cerca de la barandilla clavada en el paseo que bordea la costa, y donde él tiene las manos apoyadas.

Estaba ensimismado, atrapado por el espectáculo y el ruido rítmico que se alzaba, se acercaba, se rompía con estruendo, volviendo sin tregua a comenzar ese proceso. Era como mirar un péndulo y olvidarse del mundo.

Desde la distancia en la que se ocultaba sacó su Leica, le puso un zoom potente y aplicó el visor sobre su ojo izquierdo, el más hábil de los dos para esos menesteres. Una vez enfocado, vio su perfil tan cerca que tuvo la sensación de sentirse descubierta, aunque sabía que cada vez que tomaba una imagen de ese modo siempre le sucedía lo mismo. Primero la sorpresa, después el sentimiento de culpa por adueñarse de una intimidad que no le pertenecía.

Pensó que en esta ocasión, de alguna forma, aquel perfil era suyo. Llevaba mucho tiempo observando al desconocido. La primera captura la hizo desde su habitación. Pasaba caminando deprisa ante su ventana como si le urgiera llegar a alguna parte, mientras ella observaba como era su costumbre a través del ojo mecánico.

Le robó varias fotos porque le gustó su gabardina, su modo de andar y, sobre todo, aquel perfil suyo.

De casualidad y casi a la misma hora, el desconocido volvió a pasar ante su ventana al día siguiente; también caminaba deprisa, observó.

La luz es parecida a la de ayer, pero hace viento. De nuevo tomó la máquina y le colocó el zoom. La gabardina había alzado el vuelo, sus pasos no eran tan ágiles como los del día anterior, aun así, mereció la pena disparar alguna foto. Sin embargo, el sombrero de plástico que le cubría la cabeza de la incipiente lluvia, que llevaba sujeto con una goma alrededor del cuello, se había ladeado tanto que le tapaba el perfil que a ella le encantaba fotografiar.

Después de las dos primeras sesiones casuales, comenzó a seguirlo. Transitaba el camino contrario al que él hacía a diario para tener la ocasión de encontrarlo de frente, ver su cara, fotografiarla para reconocerla mejor. Aquel plano frontal no le estaba resultando fácil de conseguir. Lo esperó escondida en un sitio adecuado varias mañanas pero no lo logró. Pensaba todo esto mientras seguía viendo su espalda y sus brazos apoyados en la barandilla que las olas habían superado. Seguía inmóvil, empapado y quieto.

Continuó disparando su cámara. El cielo se había vuelto gris oscuro con enormes nubes negras que por unos instantes

eran atravesadas por quimeras de luces.

El hombre de la gabardina azul permanecía en aquel encantamiento que lo paralizaba a pesar de que el riesgo de permanecer en ese lugar aumentaba de forma exponencial. Ella también, como aquel hombre, permanecía quieta tras el visor de su Leica, que no podía abandonar ni dejar de apretar un disparo tras otro.

Las últimas olas habían invadido el paseo marítimo en su totalidad. Seguía haciendo fotos ya sin ver con exactitud lo que fotografiaba. En los pocos segundos que tardaba en estallar una ola tras otra, comprobó que la barandilla estaba vacía y el paseo también. Luego siguieron rompiendo las olas cada vez con mayor intensidad.

Cuando pasó las fotos al ordenador y las visionó pacientemente, una a una, encontró la que buscaba desde que la memoria de la pantalla se apoderara de la memoria de su cámara.

Amplió aquella foto y vio el perfil del hombre que tantas veces había fotografiado, a lomos de la espuma blanca que coronaba una ola gigante. Cabalgaba feliz hacia el infinito. En la siguiente foto todavía pudo verle los pies asomando bajo las faldas de la gabardina, el resto de su cuerpo había sido ya engullido por la tormenta; en la última foto todo rastro se había disuelto entre la línea de cielo y la del mar.

Ana Aragüés

Nacido en El Frago, de una tal Ambrosia

(de la serie "De las fragolinas de mis ayeres")

Aquella nota, ¡puta nota!, la encontré en la escribanía de mi madre cuando revolví sus papeles después del entierro: "Nacido en El Frago de una tal Ambrosia".

A los 50 años, mi vida se volvía del revés. ¿No era mi madre esa señora rubia, de alta cuna, que me había criado con tanto cariño y esmero? ¿No era yo el hijo de un cirujano muy conocido en la ciudad? ¿No era yo mismo un médico famoso gracias a los esfuerzos de mis padres? ¿Quién era mi madre verdadera? ¿La habrían echado de su casa conmigo en los brazos? Mil preguntas sin respuesta se enredaban en mi cabeza. Tenía que ir a El Frago. Quería saber quién era la tal Ambrosia.

A los pocos días aparqué el coche en la entrada del pueblo, justo donde acababa la carretera de tierra y comenzaban las calles estrechas de roca viva. Subí una cuesta y solo me encontré con un viejo que estaba dormitando al sol. Se había sentado en un banco de piedra enfrente de una barbacana que daba al río. Me acerqué, lo desperté con cuidado y entablamos una conversación sobre el tiempo. Mientras escuchábamos el ruido del agua, le pregunté si conocía a Ambrosia.

—¿Así que pregunta por la señora Ambrosia?

—Sí, dicen que me parezco a ella.

—Puede que se dé un aire, sí. Pero ella era más guapa.

—¿Cómo que era?

—Pues claro, ya va para tres años que se murió. ¡Pobre Ambrosia! No fue nadie al entierro.

Se quitó la gorra y me acompañó hasta una puerta entreabierta y desvencijada. La empujé con fuerza y chirriaron los goznes. Un rayo de luz que entraba por la rendija de un ventanuco iluminó las losas del patio, cubiertas de zarzas, en las que corrían a sus anchas unas lagartijas verdes. Un olor ácido de estiércol y maderas podridas me hizo retroceder. Entonces, me saqué un pañuelo blanco del bolsillo y me tapé la nariz. En cuanto me acostumbré a la oscuridad, subí las escaleras estrechas y

empinadas que llevaban hasta la cocina. Aún estaban los tizones a medio quemar y del calderiz, o llares o como se llame, colgaba una marmita negra, de esas que se empleaban para calentar agua. A los lados dos bancos de madera carcomida y una silla baja de anea. Una de esas en las que las amas de cría amamantaban a los hijos de los ricachones. Me vino un mal pensamiento: ¿Y si mi madre les hubiera vendido mi leche? No podía ser. Pero, aun así, me cagué en los muertos de esa panda de caciques.

El ruido del bastón y los resoplidos del viejo, que apenas podía subir las escaleras, me sacaron de mi ensimismamiento.

—Entonces, ¿es usted el niño que se llevaron a la inclusa?

Noté una punzada en la boca del estómago. Tardé un momento en reaccionar.

—¿Qué dice?, ¿usted qué sabe?

—Pues, ¿qué he de saber? Lo mismo que todo el pueblo.

Me senté en el poyo de piedra que había debajo de la ventana y me cogí la cabeza con las manos. Empecé a imaginarme mi historia. Que a mi madre la habían echado de casa por haberse quedado preñada. Que se vio en apuros y me dio en adopción en casa de un médico sonado. Que les había pedido que fueran buenos padres y que le guardaran el secreto.

—¿Y qué es lo que sabe todo el pueblo?

—Se lo preguntaba a él, pero, en realidad, me lo estaba preguntando a mí mismo.

Le costó arrancar. A final me dijo que mi madre estuvo sirviendo en casa Navascués desde muy joven, casi una niña.

—Ya sabe usted cómo eran las cosas entonces. —Con tono de complicidad.

—Pues no lo sé. Es más, no tenía noticia de que existiera El Frago. Y menos casa Navascués.

—Verá. Como yo era un crío, no me enteraba bien. Pero luego lo oí contar muchas veces. Aquí se decía que los

amos tenían derecho de pernada.

—¿Derecho de qué?

—Mire, que viene de la capital. No se haga el tonto. Pues eso. Que se podían tirar a todas las que servían en sus casas cuando quisieran y sin dar que hablar. Que todo se quedaba en casa.

Noté cómo, alrededor de mí, giraban el candil y los cacharros de la chimenea. Me apoyé en la pared y me cayó encima la tierra de los adobes. El viejo no callaba y seguía con la historia.

Habló del parto de mi madre en el camastro de paja que se veía al otro lado de la puerta de la cocina. Me dijo que la atendió mi abuela, que era partera. Que ella me inscribió en el registro y, esa misma noche, sin dejar que mi madre me viera ni me cogiera en brazos, me llevó a la inclusa en el carro de Navascués. El criado que la acompañó, ni siquiera se apeó. Ella me depositó en el torno, envuelto con un trozo de manta zamorana, y dentro, en medio de los pañales, metió una nota escrita de su puño y letra: "Nacido en El Frago de una tal Ambrosia". Y que ya nunca se supo nada más de mí en el pueblo. También me dijo que a los pocos días, antes de que se le secara la leche a mi madre, nació el primogénito de Navascués, mi medio hermano, y ella lo amamantó hasta que la dejó seca y se le mustió la mirada.

—¡Basta, basta! —Me acerqué para zarandearlo, pero él me apartó con el bastón.

—Pues aún no sabe toda la verdad.

Siguió y siguió. A mi madre la mandaron a la puta calle cuando se le aflojaron las carnes. Vivió de la caridad hasta que una mañana la encontró una vecina. Ya llevaba más de una semana muerta y nadie la había echado en falta. Se había entufado con un brasero. Como no podía comprar carbón, recogía los trozos que quedaban alrededor de las caberas, esos que iban mezclados con tierra y ardían mal.

No sé cuánto tiempo estuve arrodillado con la cabeza apoyada en la silla de anea. Cuando me levanté el viejo había desaparecido.

Carmen Romeo

Las largas vacaciones de los 50

Mosén Miquel, el simpático rector de la parroquia de mi barrio, tuvo un día la ocurrencia de invitarme a dar una charla a su rebaño sobre por qué yo no soy creyente. Ante mi sorpresa, me explicó que el personal de la parroquia se aburría y que él, y me consta que es así, trataba de mantenerlo estimulado con todo lo que se le ofrecía: conciertos de música clásica y no clásica, conferencias e incluso grupos de autoayuda sobre sexo. Nuestro barrio está muy gentrificado, como se dice ahora, los jóvenes desaparecen, sustituidos por turistas, y solo quedan los restos de otras épocas anteriores, con otra dinámica, entre los que me cuento.

Acepté. Dividí mi discurso en varios puntos, pero el punto de partida es el que nos incumbe y se refiere a la infancia que gracias a la ascendencia materna anduvo por unos veraneos en un lugar que las niñas de mi clase jamás hubieran podido imaginar.

En esa diminuta sociedad no existían apenas relojes ni calendarios. La luz del cielo y las campanas de la iglesia bastaban para orientar las tareas. Los santos estaban asociados a las labores

del campo: San Juan, el Cristo, la Virgen de agosto, la de setiembre... Muchos de sus habitantes llevaban por nombre el santo del día sin que nadie se sorprendiera de ser llamado Basilio, como mi abuelo, o Nicasia, como mi abuela, Inocencio, Casiano...

Mosén Vitorino dictaba las leyes morales y comparaba lo que ocurría en el pozo de la revuelta, unos pequeñajos aprendiendo a nadar, con las playas pecadoras de un remoto lugar llamado Sitges o Salou. Con sus largos discursos domingueros contribuía a que los chicos en el coro, reunidos en silencio, aprendieran a jugar a las cartas y a fumar los primeros cigarros compartidos. Todo en silencio solidario, ya que si alguna vez se les escapaba alguna exclamación, el mosén se volvía y gritaba: "¡Esos del coro, abajo!", dejando su diálogo sagrado en suspenso.

Al paso por la placeta, camino del Arba, alguna lugareña nos había amonestado diciéndonos "¡Marranas, que os vais a bañar!". Esa sensación de transgresión alimentaba nuestro ego de casi adolescentes.

Apenas circulaba el dinero. Las tareas se

intercambiaban de maneras muy diversas. Así, mi abuela Nicasia me mandaba a la tienda de Cipriano, los grandes almacenes del lugar, a comprar cordero con media caña llena de muescas a guisa de monedero. Aún recuerdo mi sufrimiento y los ruegos para que me diera unas pesetillas. Pero no había réplica posible. La condición de niña no daba para mucho en aquellos tiempos.

A mi regreso a Barcelona, mis colegas de la escuela que habían pasado el verano pecando en Sitges o en Salou poco podían imaginar mi excursión a través del tiempo de dos largos meses. Tampoco hubieran podido entender que no los hubiera querido cambiar por ninguna otra oferta.

Este fue el arranque de mi charla en la parroquia de Los Teatinos. Luego se complicó algo más y no fue tan amable. Nada comparable a los colorísticos recuerdos de los veranos de mi infancia.

Ah, me olvidaba de decir que mantengo una simpática relación con el padre Miquel y que me regala productos de su huerta cultivados por él. Ha sido indulgente.

Rosa Sender

¿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.

EN ESTA PIEDRA INVENTARON
EL PARAGUAS PARACAIDAS
Y FUE PABLITO EL CORREO
EL QUE HIZO TALLAZANA
MECAGON... QUE TA LEGAZO

G.L.

POY EL BIEN DE LOS QUE ANDAN
MANTENER LIMPIO EL SENDERO
Y GUARDAR EN EL RECUERDO
A CANOVAS Y CABALEROS
a 31-COVI-5-2020

J.B.
N.L.
G.L.

ENTRE PICARAZONES

LA REVISTA CULTURAL DE LOS FRAGOLINOS
OCTUBRE DE 2021

