

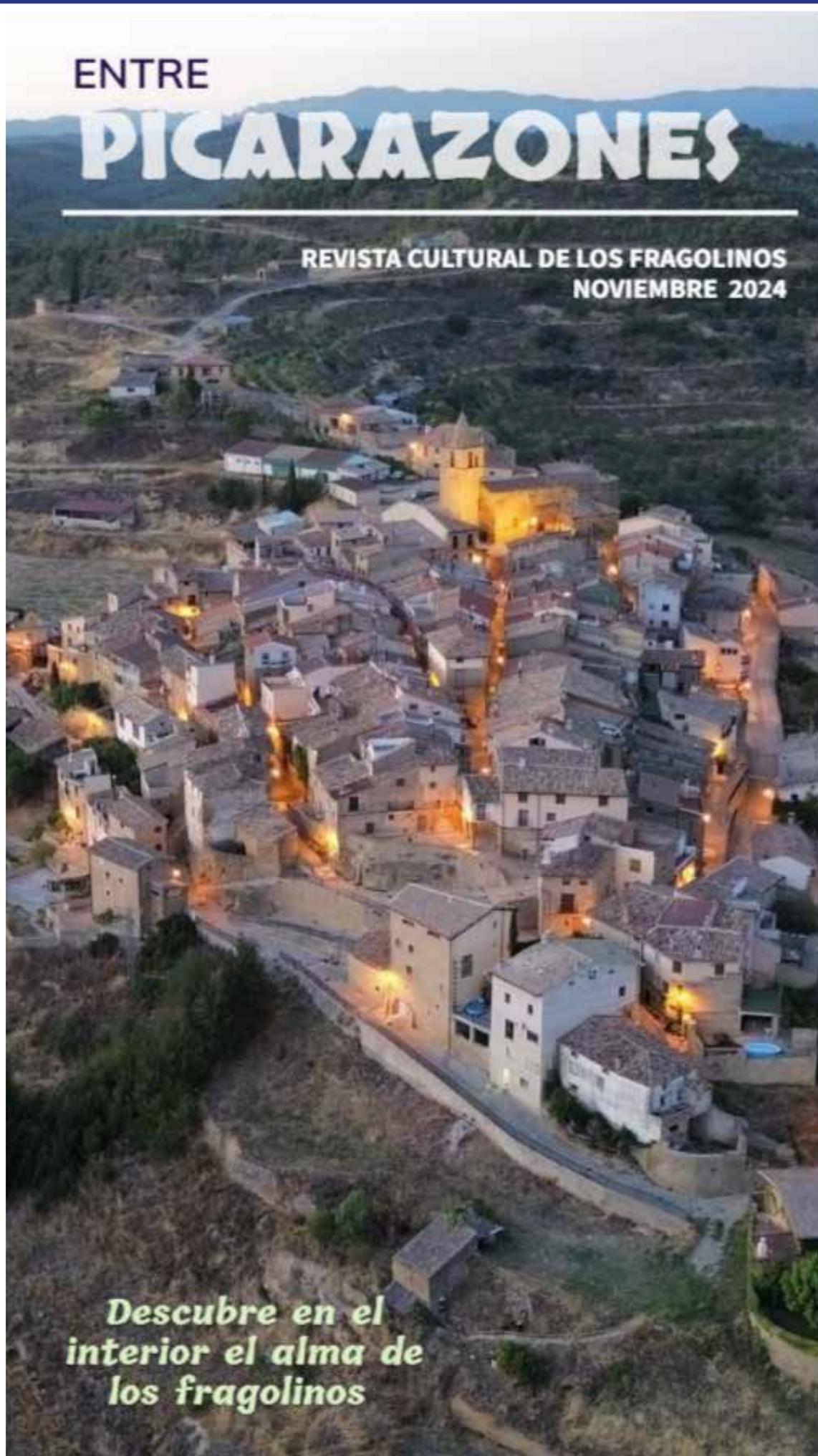
ENTRE

# PICARAZONES

---

REVISTA CULTURAL DE LOS FRAGOLINOS  
NOVIEMBRE 2024

*Descubre en el  
interior el alma de  
los fragolinos*

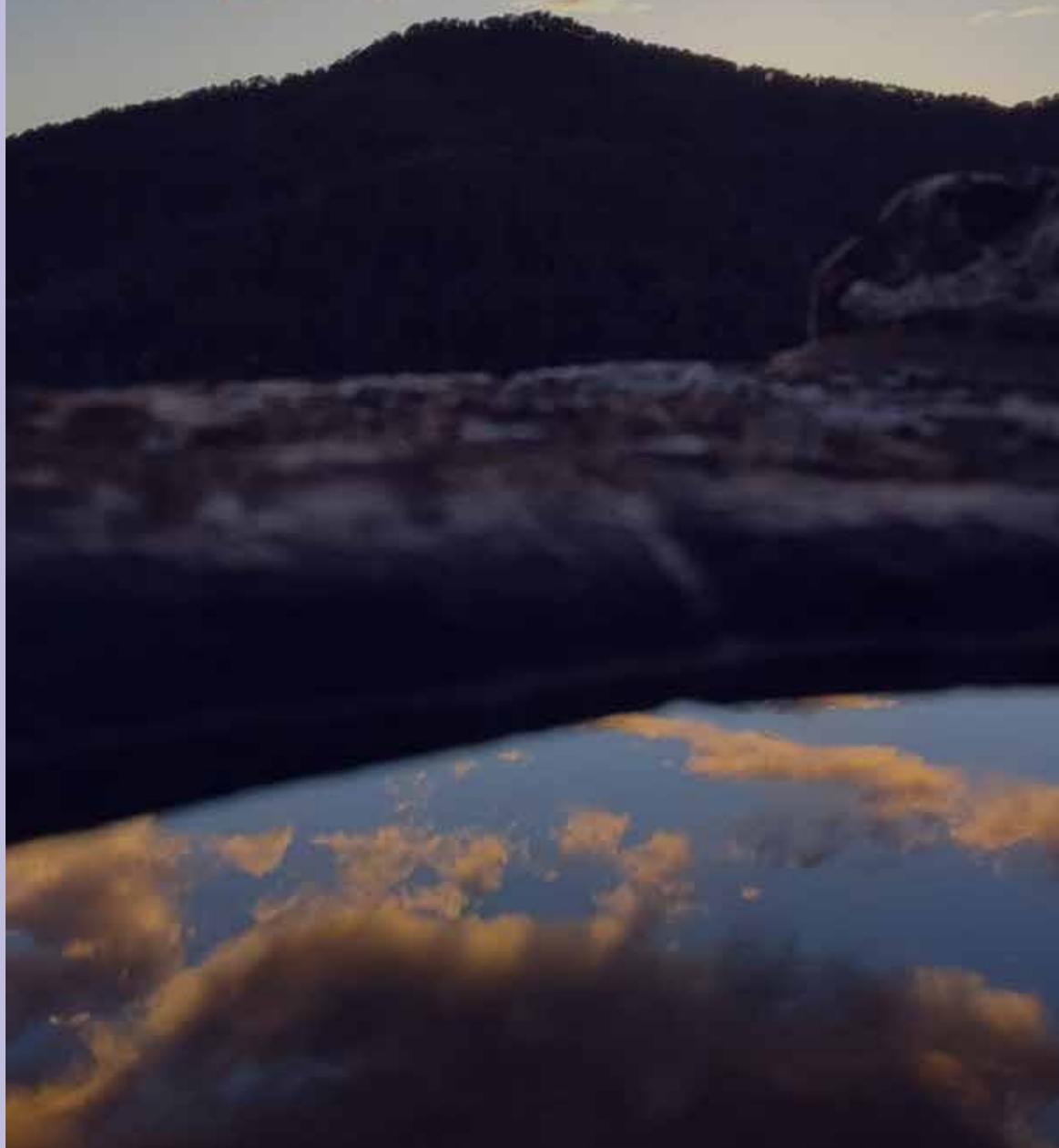


---

*Somos la memoria que tenemos  
y la responsabilidad que asumimos*

*Sin memoria no existimos  
y sin responsabilidad quizá...  
no merezcamos existir*

*José Saramago*



## Colaboradores y articulistas

Ayuntamiento de El Frago  
Comarca Cinco Villas  
ACR La Fragolina  
Cofradía 7 Palabras  
Escuela Rural El Frago  
Fundación Ana Aragües  
Ana Berges  
Ana Molina  
Andrea Arbués  
Arantxa Arenaz  
Beatriz Aranda  
Carlos Aguirre  
Carmen Castán  
Carmen Romeo  
Ernesto Ángel  
Erwan Le Lan  
Gabriel Luna  
Janine Beamonte  
Javier Arenzana  
Jesús Catalán  
Jesús Romeo  
Jesús Valverde  
José Ramón Reyes  
Juan Molina  
Legado de Epifanio Luna  
Legado de Manuel Pérez  
Lidia Sánchez  
Mari Carmen Luna  
Marisol Palacio  
María Ángeles Asín  
Marina Joven  
María Peris  
Martín De Bernardo  
M<sup>a</sup> Ángeles Asín  
M<sup>a</sup> Pilar Vives  
Miguel Angel Tremps  
Paloma García  
Ricardo Vila  
Santiago Arenzana  
Sebastián Ramírez  
Virginia Martínez



## ÍNDICE

INSTITUCIONES .....	4
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES .....	8
ARTE Y CULTURA .....	12
POESÍA Y RELATOS .....	23
NATURALEZA .....	36
ARTÍCULOS DE OPINIÓN .....	44
CIENCIA Y SALUD .....	55

**Diseño y edición:**  
Imprenta Germinal

Número Depósito Legal: Z 1280-2024  
Edita: Ayuntamiento de El Frago  
Colabora: Comarca de las Cinco Villas



# INSTITUCIONES

## AYUNTAMIENTO

Parece que fue ayer cuando empezábamos a dar nuestros primeros pasos con "Picarazones", pero han transcurrido más de cuatro años y ya vamos por nuestra 5ª edición. En el camino nos encontramos con dificultades como sucede también en nuestro día a día cotidiano, pero seguimos trabajando para que este proyecto tan fragolino siga adelante...intentando cada año que todo el mundo pueda disfrutar de nuestras lecturas.

Por supuesto que, todo este trayecto, no hubiera sido posible sin la actuación de más de 50 colaboradores que ya han prestado sus servicios de manera altruista a nuestra publicación. Articulistas sobre todo, pero también fotógrafos y maquetadores que nos han echado una mano para poder sacar el trabajo adelante. Agradecer a todos ellos su fidelidad año a año para colaborar con un artículo, una foto, un consejo o simplemente el apoyo moral suficiente para que podamos continuar con una revista que queremos convertir en un referente de la cultura de nuestro pueblo.

Desde el consistorio se apuesta claramente por la cultura como eje dinamizador del municipio y de la vida de sus habitantes. Prueba de ello es el extenso número de actividades que se ofertan en el año cultural con muchas y variadas actuaciones durante toda la temporada, incrementando su número en épocas estivales por la presencia en el pueblo de más personal, pero sin olvidarnos del resto del año, queriendo colmar así las necesidades de todos los vecinos.

El gran problema que padecemos los pequeños municipios a la hora de intentar realizar cualquier tipo de proyecto es la falta de recursos y medios de todo tipo, handicap que debemos solventar con el trabajo desinteresado de las personas implicadas en cada una de las actividades que se quieren sacar adelante o dicho de forma popular "que toca arrimar el hombro". Así se hace con "Entre Picarazones" y con otros proyectos como la biblioteca, la carrera ciclista, el teatro, las actividades del año cultural...

Lo hacen también nuestros "vecinos" de la A.C.R. La Fragolina con las fiestas patronales, el concierto de rock y resto de eventos culturales. La Fundación Ana Aragües con sus cursos y ex-



posiciones de grabado y acuarela. La Cofradía 7 Palabras preservando las tradiciones religiosas. El Coto de Caza con sus jornadas cinegéticas. A nivel particular, con los talleres pintapiedras, los conciertos de Konfussion o con el rastrillo navideño, y así un largo etcétera.

Todos ellos son ejemplos que nos indican claramente que este macroproyecto, que es El Frago, sólo es viable si se realiza bajo un clima de colaboración y "buen rollo", dejando diferencias y rencillas a un lado y poniéndonos a trabajar unidos con el único objetivo de sacar adelante todas estas actividades. Dejemos los prejuicios y las críticas aparcadas, y apostemos por la participación y la convivencia para conseguir un pueblo más solidario y mejor.

Por otra parte, recordaros que podéis seguir las noticias y actividades culturales del Ayuntamiento de El Frago a través del grupo de **Wassap** Difusión Cultura, del **Facebook** o de **Instagram** del Ayuntamiento. También, informaros de que aparte de la revista en papel, también podéis disfrutar de ella en formato digital en la web del ayuntamiento: <https://www.elfrago.org/> concretamente en la sección "ESENCIA FRAGOLINA".

Y por último, deciros que este proyecto está abierto a todo el mundo...e invitaros a participar en próximas ediciones de la revista, para ello sólo tenéis que enviarnos un correo a [picarazones@gmail.com](mailto:picarazones@gmail.com)

¡Espero que este año os guste y disfrutéis de vuestra revista!

¡Viva Entre Picarazones!

**Jesús Romeo Beamonte**  
Concejal del Ayuntamiento de El Frago



# BIBLIOTECA DE EL FRAGO

*"un viaje a través del tiempo"*

**HORARIO:  
SÁBADOS DE 11 A 13 HORAS**

En cualquier otro horario puedes acceder preguntando por Isabel o cualquier miembro de la corporación, estaremos encantados de ayudarte...

¡Queremos que formes parte de nuestro club de lectores!  
¡TE ESPERAMOS!



## COFRADÍA DE LAS SIETE PALABRAS



Este año, desde la Cofradía de las Siete Palabras y del Santo Cristo de El Frago surgió la idea de la restauración de la Virgen Dolorosa que se encuentra en la Cripta del Santo Cristo. Tras varios años notando el deterioro en el rostro de la imagen, lo comentamos con el alcalde, y él nos habló de las subvenciones existentes para restaurar patrimonio eclesiástico. Gracias al Ayuntamiento de El Frago y a la DPZ se van a tratar finalmente dos imágenes, tanto la Virgen Dolorosa como la talla de la Virgen del Rosario. Confiamos en que pronto podremos verlas en todo su esplendor.



Por último, si a algún cofrade se le ocurre alguna otra idea o actividad en la que podamos ayudar desde la Cofradía, estaremos encantadas de escucharos.

**¡Haceros cofrades!**

# FRAGOLINA AL PUNTO

Desde hace más de cuarenta y seis años, lleva cocinándose en nuestro pueblo una receta de sabor excepcional. Para seguir cocinándola, vamos a daros algunos tips:

Lo primero y más esencial es disponer de un buen número de vecinxs dispuestxs a aportar su granito de arroz, sino es difícil que la comida alcance para todxs. Además, como la receta pretende dar de comer a todo el pueblo, es necesario ir turnándose en las tareas, de lo contrario se nos podría quemar la comida.

Como cualquier plato que se precie, vamos a tenerlo a fuego lento mucho tiempo, con lo que se recomienda agregarle mucha paciencia. Es importante que los chefs con más experiencia aconsejen al resto, y que quien no sepa freír un huevo, esté atento y tome nota de todo, que quizás el día de mañana le toque cocinar.

A lo largo de los años, la receta ha sufrido algunas variaciones, y siempre está en constante cambio, pues al cocinar para todo el pueblo es difícil cumplir con los gustos de todxs. Por ello, hay que tener una mentalidad abierta, dispuesta a innovar y arriesgarse, sin olvidar que a muchxs vecinxs les seguirá gustando su sabor tradicional.

Habrà días en que falle el punto de sal, o que no guste el haber cambiado las patatas por boniatos, así que para solucionarlo tenemos dos consejos: el primero, recordad ser comprensivos y constructivos con los chefs, pues lo hacen con todo el cariño del mundo, y el segundo, tomar nota de esas críticas para seguir mejorando la receta.



Creemos que con estos tips, esta receta llamada "La Fragolina" podrá seguir sirviéndose en nuestro pueblo durante, al menos, cuarenta y seis años más.

**La Fragolina**

## TURISMO PARA UNA COMARCA COMO CINCO VILLAS

Como responsable de las Consejerías de Turismo y Cultura me siento muy agradecido de poder expresar en esta revista cuáles son las líneas maestras sobre las que queremos que discurra nuestra gestión durante estos próximos años.

En primer lugar, quiero dar la enhorabuena al pueblo de El Frago por desarrollar una herramienta de difusión y promoción de sus atractivos culturales y turísticos tan importante como es la publicación de una revista.

Respecto a la visión que como consejero tengo de las áreas que dirijo, desde un principio planteo que nuestra comarca es además de muy diversa enormemente extensa. Estas dos características hacen muy difícil tener una sola política para desarrollar el turismo y la cultura.

Me voy a centrar más en el turismo para explicar el proyecto. Siempre he creído que es mucho más fácil la promoción de un producto cuando ofrece un buen contenido. Los visitantes que cuando están en su lugar de origen buscan en internet sobre la zona que quieren visitar, agradecen que se les faciliten



las cosas. Este es el trabajo que vamos a desarrollar. Es mucho más sencillo promocionar una zona como la septentrional de la comarca ( Valpalmas, luna, El Frago, Las Pedrosas, Piedratajada, Ardisa, etc.) que solo uno de esos pueblos. Debemos reconocer que cualquiera de ellos por sí mismos no tienen un potencial que podamos ofrecer fuera de nuestra comunidad autónoma. Pero, esta es la clave, si juntamos los recursos de varios pueblos bien estructurados y con un sentido nos da la oportunidad de crear un producto turístico. Todos los pueblos no tienen restaurante, aunque todos cuentan con bar donde comer, no todos tienen alojamientos, aunque juntos si hay una oferta interesante, todos tienen atractivos patrimoniales y algunos una muy interesante oferta de naturaleza.

Pues bien, esa es la base de nuestro trabajo, identificar todo esto y trabajar en conjunto con ayuntamientos y asociaciones para poder crear varias propuestas que podamos promocionar durante el año.

Por supuesto además de esto en la comarca trabajamos en otras fórmulas para la promoción turística y nuestro desarrollo. Hemos desplegado una extensa señalización de espacios naturales, también la Ruta de los Castillo de Slowdriving (conducir tranquilo), Astroturismo, turismo familiar, de bicicleta, etc.

En pocos días pondremos en funcionamiento la web [turismocincovillas.com](http://turismocincovillas.com) en la que se podrá

encontrar todo lo que nuestra comarca ofrece y además contará con un chat con inteligencia artificial que podrá contestar a las preguntas que se hagan sobre nuestro turismo.

Además, desde enero hemos abierto redes sociales en Facebook e Instagram a las que invito a seguir y compartir los contenidos. Si además cualquier publicación que se publique por las muchas páginas de los pueblos que hay en la comarca etiqueta a nuestras redes estas las replican, obviamente con contenidos de calidad. @turismocincovillasoficial en Instagram y Turismo en Cinco Villas en Facebook.

Podría extenderme en muchos de los puntos en los que estamos inmersos, pero el espacio del artículo no da para todo. Espero haber explicado nuestra fórmula y por supuesto estoy a disposición de cualquier vecino o vecina, asociación o institución que quiera proponer, comentar, o criticar lo que hacemos. Cualquier persona de la comarca puede escribirme un email y estaré encantado atenderle.

[Vicepresidente2@comarcacincovillas.es](mailto:Vicepresidente2@comarcacincovillas.es)



# ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

## XXV BTT EL FRAGO: BODAS DE PLATA



los voluntarios, tanto en la limpieza de los caminos como en el apoyo durante el día de la carrera, sin ellos sería imposible seguir realizando este evento. ¡Mil gracias!

**¡Vamos a por la 26ª BTT EL FRAGO!**

La Organización

El pasado 25 de Mayo tuvo lugar la edición de la XXV BTT EL FRAGO perteneciente al Open Comarca de las Cinco Villas. El recorrido de 63 km y 1.500 metros de desnivel transcurrió por caminos y sendas de nuestro pueblo penetrando en ocasiones por los términos municipales vecinos de Agüero, Luna y Orés. También cruzaba el barranco de San Andrés y atravesaba los setos del Cervera y río Arba de Biel, aunque el punto álgido se encontraba en la travesía del pueblo, donde los lugareños alentaban a los ciclistas a su paso por las calles del municipio.

A la finalización de la prueba se entregaron los premios a los ganadores de la carrera en las diversas categorías, también a los triunfadores del Open (ya que se trataba de la última prueba) y hubo un sorteo especial de regalos por el 25 aniversario de la carrera. Destacar la presencia de Faustino Marcen, creador de la marcha ciclista en los años 90 cuando dirigía la Comunidad Terapéutica. Por la tarde se podía enlazar la marcha con el I Festival de Rock in Arba, que por lo que parece ha venido para quedarse...

Agradecer un año más por parte del equipo organizador la necesaria labor de todos



# CRÓNICAS SENDERISTAS



Sábado, 8 de la mañana, en la plaza... ¿Raro? No  
Todos serenos, sí

Eso sí que es raro en la plaza de El Frago, a esas horas y en verano, ja ja ja!

En fin, al lío

Una vez pasados los 5 (bueno, casi 10) minutos de cortesía, arrancamos...

Enfilamos hacia El Molino por la bajada de Pichón y enlazamos por el sendero; no estaba mal, pero algo alta la hierba y hubo que hacer consulta por las piernecillas al aire de casi todos los que íbamos (nota: aspecto importante como luego se verá...)

Después de dejar el molino propiamente dicho a la izda, subimos por la cuesta de hormigón hacia Peña Redonda. Vistazo rápido al refugio de pastores, semi derruido por desgracia, al abrigo de la roca y deleite con las vistas desde el banquero allí existente.

Continuamos por senda de cazadores, espectacular como siempre, entre árboles y musgo; paseo fácil, salvadas las subidas, muy bien marcado y sin pérdida posible: todo tieso, sin reblar.

Llegados al cruce de Senda Cabalero, seguimos hacia las piletas (las piletas, según me cuentan, se utilizaban para las viñas que había en el monte, para chafar la uva...según me cuentan)

Foto de rigor y pa' lante que aún queda mucho camino...

Llegados a la pista, a la izda hacia las Cheblas, nos tiramos a la dcha por en medio del monte... Nuevo sendero, semi abierto, pero de lo mejor que

hay por aquí: todo bosque, marcado, pinos altos y hierba, mucha hierba; ciclable, para más inri.

Al final del bosque, porque es un bosque-bosque, tomamos un sendero lateral a la dcha, en subida, dirección las Cheblas.

Y ahí llegamos... Las Cheblas... Con su crismón aguantando como un campeón, pese al tiempo.

Visita de rigor a las ruinas, un pequeño avituallamiento y continuamos.

Bajamos por el sendero de las Cheblas, super sendero de las cheblas ( próximamente ciclable, según comentarios sobre el terreno) hasta la pista, y giramos a la dcha.

Pista propiamente dicha, sin mención significativa, salvo visita inesperada de nuestro APN y un chaval de la cuadrilla de Orés, de ronda.

A gritos con los cazadores relleno contenedores, incursión por la huebra de un campo, siempre derecha, siempre derecha, atacamos un sendero de subida... De subida, subida!

Cruce de marcas con el de bajada, y llegada a pista hacia Vallataso (debajo del refugio, no por arriba)

Continuamos por pista hasta el Refugio, con el alcorce de rigor, porque "hemos venido a hacer senderos, ¿no?", el almuerzo para reponer y comentar el recorrido hasta allí.

Salimos del refugio hacia el pueblo, y llegados a donde acaba el sendero de Peña Saya, vamos para Bellavista, a la izqda.

Tiempo espectacular, con lo que las vistas inmejorables desde allí y el mensaje de la piedra nos recuerda donde estamos.

Saliendo de Bellavista, a la dcha: ¡sendero! Rodea la piedra por debajo y en descenso hasta el corral de Valhierda.

"¿Dónde está el corral?" "Todo recto" "Todo



recto??" "Sí, sí... Todo recto" "Vale" "Ve tú delante" "Vale"

Y delante que voy, todo recto, todo recto... Todo recto...entre aliagas y zarzas; pantalón largo en el monte es lo que tiene, qué se le va a hacer... Ay! Las piernecillas desnudas sufrieron un poco ahí...ya lo siento, ja ja ja! Pero era todo recto, que se le va a hacer, no??? Digo...

Respetados los lindes municipales al milímetro en explotación arborícola (milimétrico...es para ir a verlo), bajamos por pista, saltamos la sierra que cierra el paso y llegamos al desvío: barrera Merino izqda, nosotros por la dcha de subida por el monte, hacia arriba, hacia arriba. Cresteamos un rato majo hasta el cruce hacia Sancharrén; paralelos a la pista, se veía a nuestra dcha. "Hay una piedra en la pista que marca este sendero" "¿Es ésta?" "No" "¿Es ésta?" "No" "¿Es ésta?" "Si, ésta es". Menos mal.. piedra encontrada.

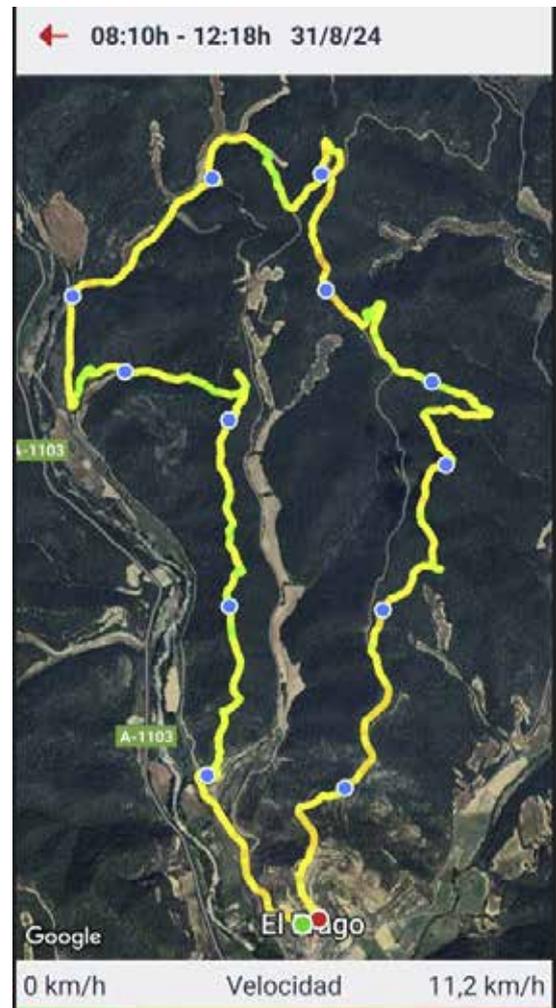
Poco más adelante, ya subimos a la pista y continuamos por ella: Balsanbrum, Santa Ana y fin de trayecto.

Cervecita en las piscinas, para terminar un día fantástico por estos montes que cada día me sorprenden con algo nuevo, y cada día me gustan más.

¡Mucho por descubrir en monte Frago!

Próximamente, más...

**Arantxa Arenaz**



## JUEGOS Y DEPORTES V: AL AGUA PATOS



Los principios del siglo XXI fueron convulsos con "el efecto 2000", la conversión al euro, la entrada en la era digital con las nuevas tecnologías y la proliferación entre otros aparatos del teléfono móvil.

Pero en nuestro pueblo los tiros iban por otro lado: tras muchos años de esfuerzos políticos y burocráticos, el consistorio consigue que El Frago tenga unas piscinas municipales en el núcleo recreativo del Arba. En agosto de 2002 se inauguran unas nuevas instalaciones deportivas y recreativas compuestas por dos piscinas junto con una pista de tenis anexa, un parque infantil y por supuesto con su bar correspondiente, las cuales iban a cambiar, a partir de entonces, el transcurrir del ocio de los veranos en nuestro pueblo.

Su ubicación al lado de una arboleda con chopos centenarios, de la fuente, de fogones y varios merenderos que, junto a las instalaciones anteriores del campo de fútbol y la pista



polideportiva consiguieron del lugar un sitio privilegiado y propicio para la práctica deportiva así como para la recreación de los vecinos y visitantes.

Entran en nuestras vidas veraniegas la práctica de actividades acuáticas y tenísticas. Aún recuerdo con nostalgia la fila que había que guardar para conseguir jugar un rato al tenis... aunque fuera de las piscinas también se podía jugar al ping-pong, baloncesto y por supuesto fútbol-sala que seguía siendo el deporte rey en el pueblo y que ya por entonces ya había desbandado totalmente al fútbol en hierba. Por eso, en este campo se coloca durante los veranos una red para jugar a voley en hierba que sustituyó al anhelado voley-plaza.

El campeonato que se lleva la palma en verano es una competición made in El Frago: **el Concurso de Tripadas**. Se realiza todos los años para las fiestas de agosto, las gradas de la piscina se llenan de un público entregado para disfrutar de los saltos y caídas con el abdomen de los osados concursantes que luchan por el prestigioso trofeo. El ganador suele ser el que más agua salpica al contrario de lo que sucede en los saltos de trampolín, donde gana el que sólo salpica cuatro goticas y normalmente el campeón coincide también, no siempre, con el que lleva más colorada la tripa. Destacar que también existe la de disciplina de espaldarazos, que como su propio indica consiste en caer con la parte dorsal de la manera más estruendosa posible. Para seguir haciendo cantera la categoría infantil premia cada año al chavalín con mayor proyección en el arte de la tripada.

Destacar también que por aquel entonces la carrera de bicicletas de montaña (BTT) or-

ganizada por la Comunidad Terapéutica ya llevaba media docena de ediciones. La verdad es que fueron unos adelantados a su tiempo, porque fue en esta década donde las mountain bike comenzaron a venderse como churros (sustituyendo a las bicicletas de carretera) y su práctica por nuestras sendas y caminos ha sido muy habitual desde entonces.

La primera década del siglo acabó con el boom de la construcción y una nueva crisis económica...una década con grandes cambios que se iban a acrecentar en la segunda década...pero eso ya es otra historia.

**Jesús Romeo Beamonte**



# ARTE Y CULTURA

## ARCHIVO VISUAL DE EL FRAGO

Hemos comenzado un proyecto que no ilusiona especialmente. Se trata del archivo visual de El Frago.

Seguro que en muchas casas hay un álbum o una caja de zapatos también, con fotos de los abuelos y los bisabuelos posando en la puerta de casa, a la salida de la escuela, el día del Corpus... Son memoria y testigo de aquellos años, los años 40, 50, 60 en los que hacerse una foto era un momento muy escaso y especial y solo algunos privilegiados contaban con una cámara para hacerlas. Esas fotos que guardamos con mimo, son fotos en papel y cada día se deterioran y pierden un poco. Y con ellas se pierde a la vez, algo de la memoria de nuestro pueblo también.

El objetivo de este proyecto es recopilar, conservar y organizar estas fotos que son un material único y valioso para la construcción de la memoria y la identidad de El Frago.

Durante los próximos meses (quizá tardaremos más de un año en completar este proyecto) acudiremos a las casas de aquellas familias que deseen colaborar, para escanear sus fotos antiguas en blanco y negro y que se hayan realizado en el Frago. Junto con la foto completamos una ficha con la descripción de esa foto (fecha aproximada, personas que aparecen etc...).

Al finalizar y con el objetivo de compartir lo hallado, realizaremos un pase de fotos



y entregaremos a las familias que han participado un pendrive con todas las fotos recopiladas.

Para hacer este trabajo, necesitamos vuestra colaboración. Ya hemos creado un equipo de "registradores" y "archivadores" a los que te puedes unir si lo deseas. Será un trabajo necesario para colaborar en el pueblo, pero seguro que será divertido y emotivo también. Necesitamos la colaboración de las familias del pueblo, para que desempolven las fotos que guardan, y nos permitan entrar a sus casas y compartir esas fotografías con el pueblo.

Sabemos que El Frago es un pueblo colaborador y entre todos/as conseguiremos completar este archivo visual que nos llenará de orgullo.

# PRESENTACIÓN DEL LIBRO: TEJIDOS Y CONFESIONES (de Carmen Castán)



El pasado 28 de marzo se presentó en El Frago la primera creación literaria de Carmen Castán. Lo publicó hace sólo unos meses, en noviembre de 2023, ya va por la 3ª edición hasta la fecha y por la tercera presentación. La primera en Cariñena y la segunda en la Librería General de Zaragoza, ambas por el periodista Antón Castro. A nosotros nos correspondió el orgullo de acogerla en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de El Frago, pueblo donde tiene profundas raíces y sus presentadores fueron José Ramón Reyes (alcalde de El Frago) y la escritora Carmen Romeo Pemán.

## La propia autora, Carmen Castán, nos narró así su experiencia:

Ayer en el pueblo natal de mi madre, El Frago, la ilustre Carmen Romeo Pemán Catedrática de Lengua y Literatura presentó, junto con el Alcalde del Ayuntamiento de El Frago José Ramón Reyes, mi pequeño libro de Tejidos y Confesiones, que tantas emociones, alegrías y encuentros agradables me está proporcionando.

A la convocatoria acudieron todas las hermosas ramas del árbol de mis raíces fragolinas, árbol grande, frondoso, noble, fuerte y extenso. Mi tía Esther que se des-

plazó desde Pinsoro, a pesar de estar convaldeciente, amigas de mi madre que siguen dando memoria y alegría al pueblo, vecinas entrañables como la hija de Matilde que mi madre tanto quería, mis primas Berges, y mis primas Beamonte, Pili y Jesús de "casa Piquero" Maruja Romeo, y tanta gente, que no puedo nombrar a todos pues el salón de plenos estaba lleno. Por cierto en el aula de las escuelas de El Frago, bien retratadas por Carmen Romeo Pemán en su libro, haciendo tiempo, estaba Victoria la bisnieta de mi madre con 4 años dibujando, en una de las recién inauguradas mesas de la escuela, que han conseguido reabrir con mucho esfuerzo por parte del ayuntamiento y de las gentes de El Frago, su otro biznieta Quino dándole al balón en la preciosa plaza de la Iglesia que merece la pena visitar, como todo el pueblo, pues lo conservan, precioso y reluciente y lleno de rincones con encanto, el mismo de sus gentes.

No sólo es un pueblo bonito, sino que rebosa cultura por todas sus paredes y piedras.

Si leéis el libro de Carmen Romeo Pemán, comprobaréis la lucha de las maestras de El Frago por enseñar a las niñas desde 1901, y no sólo eso sino que la lucha ha continuado por mantener una educación digna y se ha mantenido hasta el siglo XXI para lograr que las fragolinas del ayer y las de hoy sigan cultivándose, y aprendiendo, quizás es también por eso que el pueblo se mantiene vivo, porque se preocupan de su patrimonio, y de todo lo que signifique cultura.

No dejándose engullir por la España vacía, de la que nos hablaba otro insigne escritor aragonés Sergio del Molino, el vacío se llena dando contenido y ayer con mi pequeña aportación literaria y como buena hija de mi madre, espero haber contribuido un poco en



ese empeño de seguir manteniendo el orgullo de pertenecer a ese lugar.

Gracias fragolinos y fragolinas y gracias a esa fortuna de embajadora cultural que es Carmen Romeo que ilumina y embellece con su brillante pluma y mente todo lo que concierne a El Frago y sus gentes, porque lo hace también con alma y corazón. Mil gracias a todos, guardo este "retazo" en mi caja de retales entrañables y preciosos.

## ROCK' IN ARBA



se dieron cita en el escenario de la Plaza Mayor y nos deleitaron con su música. Una atmósfera de alegría desbordante envolvió al público desde los primeros acordes de la tarde hasta los últimos de la noche. El gozo y la animación se podían palpar. El Callejón de la Fuente, la barra, el Fosal y las calles se convirtieron en espacios de charla en los que se compartían anécdotas con una sonrisa. Todos estábamos felices de formar parte del primer festival musical de El Frago.

El primer grupo de la tarde, **Los del Chimbao**, vino de Alcorisa y sorprendió a propios y a extraños. El joven grupo, formado hace apenas tres años, conquistó rápidamente a la audiencia gracias a una combinación explosiva de vientos, buenos ritmos y una energía en vivo que resulta contagiosa. El repertorio era variado y tocaron tanto versiones de otros grupos como temas propios. Lo que más nos impresionó de este grupo fue que los metales no se limitaban a ser un mero acompañamiento, sino que tomaron el protagonismo en muchas canciones y dialogaron entre sí con una precisión y dinamismo que resultó imposible de ignorar. Es raro encontrar una banda tan joven que haga un uso tan efectivo de la voz, vientos, guitarra, bajo y percusión, logrando que cada pieza tenga una identidad propia dentro de su repertorio.

El segundo grupo de la tarde fue el grupo local **KonFussion**. Por primera vez en mucho tiempo los **Konfussos** estábamos visiblemente nerviosos. Puede que fuera debido a nuestra juventud, o tal vez al hecho de tocar en una plaza tan importante; pero seguramente fue porque, además de versiones

El 25 de mayo de 2024 El Frago se convirtió en el epicentro musical de la España vacía y el buen ambiente inundó las calles. El pueblo se llenó de gente venida de distintos sitios de la geografía aragonesa y todos atraídos por una experiencia única: la primera edición del festival "Rock' in Arba".

Ese día, por la mañana se celebró la vigesimoquinta edición de la carrera "BTT El Frago". Evento ciclista que este año ha formado parte del circuito "Open BTT Comarca de las Cinco Villas" y que fue un éxito de afluencia y participación (para saber más de la carrera, leer el artículo "XXV BTT El Frago: bodas de plata" de esta revista). Al finalizar la carrera y, después de dar buena cuenta de una paela popular, a las seis de la tarde, por primera vez, se dio el pistoletazo de salida a un festival de música en El Frago. Tres grupos musicales, representantes de la España rural y vaciada,

de canciones de otros grupos, presentábamos por primera vez diez temas propios que habíamos compuesto y preparado durante el invierno. Haciendo gala al nombre de la banda presentamos nuevas canciones en las que se fusionaban varios géneros con influencias de **ska, funk, rock, country** e incluso música latina. Las letras de los temas, en gran parte, están inspiradas en El Frago y en la España rural. Hay referencias a la vida en el pueblo y en la ciudad, a la ronda y a Macareno, a los franceses que venían de intercambio, además de otros temas más mundanos. Uno de los momentos más emocionantes de nuestra actuación que fue el improvisado hermanamiento musical de Alcorisa con El Frago en el que compartimos escenario con **Los del Chimbao** y tocamos juntos la canción de Santana: **Oye como va**.

El festival lo cerró el grupo ejeano **Vinilos rayados**, que resultó ser una bocanada de aire fresco. Su dominio de la escena y su energía hicieron que los **Vinilos** fueran un broche de oro a una jornada inolvidable. Los de Ejea encendieron al público desde el principio. Los asistentes se entregaron al

baile y al canto creando una ola de energía que se podía sentir a distancia. Para la mayoría de los fragolinos fue un gran descubrimiento constatar que en nuestra comarca hay grupos de música de tan alto nivel. Es un grupo para seguir de cerca y, sobre todo, para disfrutar en vivo.

En definitiva, los festivales de música son encuentros para brindar, celebrar y pasarlo bien. Son sitios en los que se descubren nuevos artistas, se conoce a gente nueva y se viven nuevas experiencias. **Rock in Arba** no fue una excepción. Visitantes de las Cinco Villas y del Bajo Aragón llenaron el pueblo. Se creó esa atmósfera de alegría y camaradería compartidas que sólo la música en directo nos da.

Al finalizar el festival, El Frago volvió a su tranquilidad habitual, pero los recuerdos de aquella tarde musical aún perduran en los que estuvimos allí. Seguro que el próximo año, nadie querrá perderse la oportunidad de ser parte de esta fiesta de la música y podremos celebrar la segunda edición del festival. Nos vemos en: **ROCK'IN ARBA II**

**Javier Arenzana Romeo**



# OTRA VEZ EL TEATRO COMUNITARIO

Como cada número aquí estamos otra vez los pesados del teatro comunitario. Es que aquí seguimos (y seguiremos) aunque este año no hemos presentado ninguna obra.

¿Y entonces por qué escribimos un artículo? Porque teníamos muchas ganas de mostraros unas hermosas fotos que tenemos de "Desde los Muros" nuestra obra de teatro comunitario Fragolino y para que veáis que guapos y guapas hemos salido.



¿Y por qué no hemos presentado ninguna obra? Es que esto de la construcción comunitaria lleva su tiempo, hay que hacerlo con cuidado, con paciencia para que todas y todos podamos sentirnos orgullosos.

Así que tranquilos que ya estamos en marcha para que el año que viene tengamos una nueva obra de teatro Fragolino.





Solo nos falta una cosa, que tú te sumes a nuestro grupo y seas parte de esta maravillosa experiencia de hacer teatro comunitario en nuestro pueblo.  
¡Te estamos esperando!



# CURSO DE ACUARELA 2024: Pinceladas de arte y orgullo en el Frago



Este pasado mes de julio, el pueblo de El Frago volvió a llenarse de vida y color gracias a una nueva edición del ya tradicional **Curso de Acuarela**, organizado por la **Fundación Ana Aragüés**. Este evento, que se celebra desde 2010, ha convertido a nuestro pequeño municipio en un referente artístico, atrayendo a personas de todo el país y creando un ambiente único donde el arte y la belleza rural se entrelazan.

## 13 ediciones de lujo

El curso de acuarela, que ha alcanzado su **13ª edición** este 2024, ha contado con algunos de los acuarelistas de más renombre del país, consolidándose como uno de los encuentros más importantes en el ámbito de la acuarela. Desde su inicio en 2010, el curso ha contado con maestros de la talla de (por orden de participación) **Aurora Charlo, Frutos Casado de Lucas, Manuel Macías, José Ysmér, Camilo Huéscar, Emilio Cárdenas, Manolo Jiménez, Pablo García Ávila, Antonio Ortega, Cesc Farré y, este año 2023, Javier Zorrilla**. quienes han dejado su

huella en las calles de El Frago y en la vida de los artistas que han participado.

## El talento de Javier Zorrilla: Un maestro de referencia en la Acuarela

Este año, el curso fue dirigido por el prestigioso acuarelista **Javier Zorrilla**, uno de los nombres más respetados en la escena artística contemporánea. Conocido por su maestría en el uso de la luz y el color, Zorrilla ha logrado establecerse como un referente en la acuarela, gracias a su estilo único y su capacidad para capturar paisajes urbanos y naturales con una sensibilidad especial.

Nacido en Madrid, Zorrilla ha dedicado su vida a la acuarela, participando en numerosas exposiciones nacionales e internacionales. Su obra destaca por su capacidad para transmitir la atmósfera y la emoción a través de pinceladas rápidas, pero llenas de precisión. Zorrilla es un artista que no solo domina la técnica, sino que también es capaz de contar historias a través de

sus paisajes y escenas urbanas, con una paleta de colores rica y equilibrada.

Durante el curso, Zorrilla compartió con los participantes su enfoque personal hacia la acuarela, centrándose en **la importancia de la luz como protagonista de la obra**. A lo largo de los cinco días, desde el martes por la tarde hasta el sábado después de la comida, los alumnos tuvieron la oportunidad de aprender directamente de él, descubriendo nuevas formas de abordar la composición y el uso del color.

Uno de los aspectos más destacados de la enseñanza de Zorrilla es su capacidad para **equilibrar la técnica con la creatividad**. A lo largo del curso, los participantes no solo perfeccionaron habilidades técnicas, sino que también aprendieron a captar la esencia emocional de los paisajes que pintaban. Zorrilla motivó a los artistas a mirar más allá de lo evidente, a jugar con las sombras y los reflejos para crear escenas cargadas de vida.

Con un trato cercano y didáctico, **Zorrilla** animó a los participantes a explorar su propia **voz artística**, destacando que la acuarela no es solo una cuestión técnica, más una expresión personal que va más allá del control del pincel.

Los participantes trabajaron intensamente durante el curso, explorando los rincones de **El Frago**, cuyas calles y paisajes fueron la inspiración perfecta para sus creaciones. **Zorrilla**, con su ojo atento y su estilo característico, ofreció demostraciones en vivo y un seguimiento personalizado, corrigiendo y sugiriendo técnicas de mejora, lo que permitió que cada participante evolucionara a lo largo de la semana.

### **Un curso especializado para amantes de la acuarela**

Es importante destacar que el **Curso de Acuarela de El Frago** no está dirigido a todos los públicos puesto que se recomienda a **personas adultas con experiencia previa en la técnica de la acuarela**. Este enfoque permite que los participantes, algunos de ellos profesionales del arte, puedan **aprovechar al máximo la experiencia** y desarrollar sus habilidades en un entorno que fomenta la creatividad y la excelencia artística. La intensidad del curso y el alto nivel de las sesiones hacen que sea una cita ideal para aquellos que buscan perfeccionar su técnica y conectar con otros acuarelistas en un entorno enriquecedor.

### **Un orgullo para El Frago**

Uno de los aspectos más destacados de este evento es el **orgullo que genera entre los vecinos del pueblo**. Cada verano, los habitantes de El Frago vemos cómo nuestras calles se llenan de pintores que disfrutaban capturando la **belleza singular** de nuestro entorno. El hecho de que el pueblo se transforme durante esos días en un espacio de creación artística al aire libre, con artistas trabajando en cada rincón nos permite redescubrir nuestros rincones a través de sus delicadas pinceladas.

### **El impacto económico y cultural del curso**

Este evento, una relevante cita cultural, supone una considerable **entrada económica** para el pueblo. Durante los días que dura el curso, las dos casas rurales de El Frago están completamente ocupadas, y el bar local ofrece pensión completa a los participantes, incluida en el importe del curso. De esta manera, el curso **enriquece la vida cultural** del municipio, a la vez que tiene un impacto positivo en la economía local, atrayendo a artistas, acompañantes y otros visitantes que disfrutaban del ambiente artístico que se respira en el pueblo durante esos días.

Además del impacto económico tangible, el curso ha contribuido a **consolidar la imagen de El Frago** como un **referente cultural** en el mundo de la acuarela. Este tipo de eventos ayuda a construir un **valor intangible** para el pueblo, posicionándolo como un **destino cultural de excelencia**, conocido por su vinculación con el arte y la creatividad. El reconocimiento de El Frago va más allá de sus fronteras, y esto aporta un valor duradero que beneficia tanto a los residentes como a los visitantes, consolidando al municipio como un lugar donde el arte y la vida rural conviven en perfecta armonía.

### **Fundación Ana Aragüés: 15 años de compromiso con el arte y el mundo rural**

Este año, la **Fundación Ana Aragüés** celebra su **15º aniversario**. La Fundación, que nació con el objetivo de **fomentar el arte y la cultura** en el entorno rural devorado incesantemente por la amenaza hecha realidad de la despoblación, ha sido clave en la organización del Curso de Acuarela de El Frago desde su primera edición en 2010. La misión de la Fundación es **ofrecer un espacio de creación y aprendizaje** para artistas y aficionados, promoviendo la creatividad y el desarrollo cultural en comunidades pequeñas como El Frago.

A lo largo de estos 15 años, la Fundación ha promovido diversas iniciativas artísticas, siendo el curso de acuarela su **proyecto estrella**, y contribuyendo a que el pueblo sea reconocido como un referente artístico. Gracias a la Fundación, el curso de acuarela ha logrado atraer a numerosos artistas y visitantes a lo largo de sus ediciones, consolidando la relación entre arte y vida rural.

### Doble Exposición por el 15º Aniversario

Con motivo del **15º aniversario de la Fundación Ana Aragüés**, se organizó una **doble exposición** que puso el broche de oro a esta edición del curso. La primera exposición se inauguró el **martes 9 de julio por la tarde**, coincidiendo con la llegada de los alumnos y el maestro **Javier Zorrilla**. En el **Taller Experimental de Grabado (TEG)**, que se encuentra en el mismo pueblo, se exhibieron obras de todos los maestros que han impartido el curso a lo largo de los años, junto con algunas **piezas destacadas de alumnos** de ediciones anteriores. Esta exposición fue un homenaje a la trayectoria del curso de acuarela y a todas las personas que han contribuido a su crecimiento y éxito, entre otras, **Bea Aranda, María Pilar Vives y Javier Romeo**.

La segunda exposición, titulada «**El Color y la Vida**», se celebró en el pueblo cincovillés de **Urriés** desde finales de junio hasta agosto, mostrando los trabajos realizados por los participantes del Taller Experimental de Grabado. Entre los artistas participantes encontramos a los vecinos **Angelines Ángel, Chesús Asín, Janine Beamonte, Lola Garmendia, Cristina Pallarés** y la propia **Ana Aragüés**, quienes, a través de sus grabados, deleitaron con nuevas formas de expresión.

### La exposición final: La guinda del pastel

El sábado por la mañana, como es tradición, los participantes del curso expusieron las acuarelas que habían pintado esa misma mañana, transformando la plaza Mayor en una galería al aire libre. Estas obras fueron evaluadas por un jurado compuesto por el maestro **Javier Zorrilla**, miembros de la organización y algunos vecinos del pueblo, quienes puntuaron las acuarelas del **1 al 10**. Ele-

gir a los ganadores no fue tarea fácil, ya que la calidad de las obras expuestas fue excepcional.

**Ganadores 2024 (de izquierda a derecha)**

**Jordi Sangenís (2º premio)**

**Carmen Sánchez (1º premio)**

**María José Escuder (3º premio)**

### Un legado cultural duradero

El **Curso de Acuarela de El Frago** ha demostrado ser, una vez más, una verdadera **celebración del arte, la creatividad y el orgullo local**. A lo largo de sus 13 ediciones, ha posicionado al pueblo como un referente cultural, atrayendo a artistas y visitantes de todas partes. La combinación de su impacto económico, el valor intangible que aporta a la **marca El Frago** y el compromiso de la comunidad local han hecho que el curso siga creciendo y evolucionando.

El curso de 2024 ya pasado ahora solo queda esperar con ilusión lo que nos deparará la próxima edición en la que ya se está trabajando para traer al maestro elegido por los propios alumnos del curso y aplicar algunas de las sugerencias de mejora recibidas.

Lo que sin duda se repetirá será la belleza y la creatividad que lo caracterizan.

¡Nos vemos el próximo verano!

**Paloma García**



# A MINCHAR, PICARAZONES...

Yo charro con a mia lengua materna que ye o Castellano, y cuan yera chicorróna es-cuitiaba en a mia parentalla en que charra-ban, y nunca no escribían, anque a mesma parola o Casa Ferrerito se deciba de un tiento diferén que en a Casa Perico Reina o en Casa Silvestre e ixo yo creigo que no ye mal dito y no voi a demandar perdón.

He recosirau que ye una traza pincha de comenzipiar a minchar con ista tuya lengua y charrar-la y escribir-la monico a monico.

A lengua aragonesa ye vivaiiiiiiii

eslegido una miaja feito que puestar que es-vente, y contornar-lo.

Rusir o forno a 210°

Cuan ye feito o refullau, espolvoraziar con o mestizo d'o sucre y caniella; y ficar-los sobre paper cocina.

Comenziapiamos con ta par de abaxo 15', y dimpués antera y cobalto d'o forno; bi abrá que estar agudo y mirar-los de cabo ta cuan.

Antis de meter-los a fuente i abrá que aguardar una miaja, encara que son creba-dizos.



sinsalirdemicocina



Refullau

## REFULLAUS PICARAZONES de Pilar o Casa Silvestre

### Ingredié:

- 1 vaso d' augua.
- 2 vasos d'azaito d'oliva fino (0,4°).
- 125 gr de sucre.
- Una miaja sal.
- Farina a que siga menester (alto u baixo 1 kg)
- Mestizo de sucre y caniella (pa espolvaraziar)

### Rellenos:

Mestizo de miel y matafalúa (fer una masa)

Cabello de ángel

Cuan ye queda o masa estirazar-la y es-curtar piazos rectanglos, meter o embute

Millor minchar-los o diya dimpués. Fer buen prebo d' ellos.

Gracias Beatriz Membrive Beamonte

<https://sinsalirdemicocina.blogspot.com/2011/09/el-frago-zaragoza-y-el-re-fullau-de-d.html>

MªPilar Vives



sinsalirdemicocina

Refullau con relleno de miel y anís

## CAZUELA DE CAMPO (CASSOLA DE TROS)

### Origen

El origen de la cazuela de campo viene de los tiempos en que los agricultores no disponían de los medios de automoción actuales y trabajaban en el campo de sol a sol. A consecuencia de ello, tenían que llevar los alimentos de casa para comer allí mismo, donde se reunían con los vecinos de las fincas cercanas y hacían una cazuela con los productos que traían de casa y los ingredientes que podían encontrar en el huerto. De ahí surgieron las primeras formas de cocinar la cazuela de campo, con gran variedad de ingredientes y donde cada uno tenía su propia receta de cocina. Hoy en día se pueden diferenciar dos tipos de cazuela de campo según los productos de temporada, la de invierno y la de verano. La de invierno es con y patatas y la de verano es con cebolla, pimiento y berenjena, aunque hoy en día muchos cocineros hacen una receta de cocina mixta.

### Ingredientes y preparación

Podríamos decir que, intentar definir los ingredientes de una Cazuela de campo es una tarea casi imposible, ya que tal y como ocurre en el caso de las ensaladas, no hay una receta única, sino que existen muchas maneras e intervienen muchos ingredientes diferentes en su preparación pero solo se elabora con carne de cerdo, y sobre todo utilizando una cazuela de barro, un tres pies y leña.

A la hora de preparar una cazuela de campo cada cocinero tiene sus ingredientes favoritos y los combina a su manera para encontrar una excelente combinación y equilibrio de sabores de todos sus ingredientes básicos (patatas, caracoles, espinacas, carne de cerdo) con el resto de ingredientes añadidos.

La preparación de una cazuela de campo es un proceso delicado en el que radica la auténtica calidad del producto final. Tiene una gran importancia el control correcto del grado de espesura y evolución del tono del gusto, que se controla prudentemente con la sal, la pimienta y otras especies. Otro factor importante es el proceso de cocción, que hay que controlar con cuidado, paciencia y finura de paladar. La correcta elaboración de una cazuela es una tarea de paciencia, calma.

#### Ingredientes para 2 platos:

- 150 gr de patatas
- 100 gr de espinacas frescas



- 50 gr de sofrito de pimiento
- 1 tomate maduro
- 6 trozos de conejo
- 75 gr de costilla de cerdo
- 1 trozo de butifarra de carne cruda (longaniza)
- 250 gr de caracoles
- 1 cayena
- 50 ml de vino blanco
- 25 ml de coñac
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen

#### Modo de hacer:

Los caracoles lavarlos bien sobre todo por fuera, una vez limpios Poner a darles un hervor para que salga el bicho, escurrir y reservar.

En una cazuela pon aceite a calentar. Añadir el conejo, las costillas y la butifarra, sal pimentadas.

Sofreír hasta que estén doradas, junto con la cayena Añadir el sofrito de pimientos, calentar, añadir el tomate rallado. Cuando el tomate esté cocinado, añadir los caracoles cocidos y escurridos incorpora el coñac, dejar evaporar el alcohol.

Pelar las patatas y lavar las espinacas, reservar. Incorpora las patatas chascadas, a continuación el vino. Dar unas vueltas y cubrir con agua, rectificar de sal. Cocer hasta que estén tiernas las patatas, cuando falten 10 minutos.

Incorporar las espinacas, limpias remover bien, con el calor ya se cocinar Una vez las patatas estén hechas, reposar 10 minutos servir.

**Mari Carmen Luna**

## CARTA A MI TÍA JUSTI

Carmen Castán Beamonte

Hay dos momentos a lo largo de la vida, qué en mi opinión, son los más imprescindibles para recibir apoyo; estos son al nacer y al morir. Uno de mis apoyos más importantes al nacer fue mi tía Justi, ayudó en la asistencia al parto a mi madre, en mi casa del pueblo en Cariñena... La cosa se complicó pues nació con 950 gramos y tuvieron que llevarme urgentemente a Zaragoza, para intentar salvarme. Mi madre se quedó en casa y mi tía me envolvió como pudo en un chal y junto a mi padre y Don Miguel así se llamaba el médico, se subió al coche, hacia la clínica del Pilar. El viaje no fue fácil, mi padre nervioso al volante y ella intentando mantener la calma y apretándome contra su pecho para darme calor, y sin dejar de apartar la vista de mi cara, para asegurarse que seguía respirando.

Consiguieron llegar y alquilar una de las pocas incubadoras que había en la ciudad. Me salvaron la vida y supongo que el calor el amor y la esperanza que ella me transmitió y seguro sentí, en esos primeros momentos, hicieron que luchase por salir adelante.

Mi tía Justi siempre ha estado entre nosotros apoyando, en los buenos y malos momentos de nuestra familia, se encargó de cuidar del abuelo Mariano, que quedó viudo muy joven y con 6 hijas, y también se hizo cargo durante años de su hermana pequeña, incluso después de casarse, se quedó en la casa y tuvo 4 hijos. Eduardo, Elena, Beatriz y Ricardo.

Es la mejor cuidadora que conozco, además es una mujer luchadora, trabajadora, y muy leída, siempre lúcida, práctica y siempre ahí ... a nuestro lado.

Jamás le podré agradecer todo lo que nos ha cuidado.



Ahora está ingresada en el hospital y deseo que todo salga bien, lamento no poder estar a su lado físicamente, pero siempre lo estoy en mi pensamiento, espero que ese latido que fue el primero que oí al nacer siga palpitando mucho más.

Te quiero mucho tía y con este relato en mi blog, quiero agradecerte todo lo que has hecho por mi, por nosotros, por la familia.

Resiste, lo vas a lograr, nos vemos pronto. Te quiero mucho.

De esta se salvó, pero la siguiente batalla no la resistió, ahora que leo de nuevo esta carta, veo su sonrisa cuando fui a verla y me dijo que le había gustado mucho y que ya era hora de salir en mi blog, si viera que sale en la revista del Frago, de su querido pueblo natal, seguro se echaba las manos a la cabeza.

Era una mujer muy discreta, siempre en su sitio, siempre atenta, siempre dispuesta a escuchar y a echar una mano. Los que la conocisteis, sabéis bien que así era y así la tendremos siempre en nuestra memoria.

# EL SEÑOR DE LURIÉS

Carmen Romeo Pemán



—Tengo tantos hijos en estas aldeas como estrellas hay en el cielo y arenas en el mar. Don Juan Manuel de Montenegro. Romance de lobos. Don Ramón del Valle Inclán.

Desde lejos se podía ver al señor de Luriés, erguido sobre las piedras de la era de Sancharrén, cómo vigilaba el trajín de los que nos afanábamos en la trilla. Hacía poco que me había nombrado su capataz y no me quitaba los ojos de la nuca. Se pasaba los días dándome órdenes absurdas. Que si dile a fulano que ate mejor los fajos de la mies, que no quiero perder ni una espiga en el acarreo. Que si mengano no azuca a los bueyes y se queda dormido encima del trillo.

En una de esas peroratas me mandó a buscar a Dionisia. Hacía rato que había ido al barranco de Cervera con el cántaro y ya tendría que estar de vuelta.

—Estos días se entretiene mucho. —Me apuntó al pecho con su bastón—. A mí no me

la pega. Estoy seguro de que tiene líos con alguno de vosotros.

—¿No se referirá a mí?

—Pues podría ser. También me he dado cuenta de que, cuando no la ves, no te concentras en las faenas.

—Pensaba que usted me tenía en otra estima.

—¡Pues no te podrás quejar! Por la estima en que te tengo, te nombré el mandamás de toda esta pandilla. Pero cuando se cruzan las mujeres, el mundo se pone patas arriba.

—Por Dios, don Fernando, se lo juro por mis muertos.

—Anda, que no me hace falta que jures. Haz lo que te digo. ¡Ah! Y no tardes en volver tanto como ella.

—Descuide. Lo haré lo más rápido que pueda. Pero tenga en cuenta que el pozo de la Faja Canal cae algo lejos, está ya en barranco de San Andrés —Se rascó la cabeza—. Además, sacar el agua del pozo con una cuerda vieja y con una lata roñosa lleva su tiempo.

Eché a correr. A mí también se me había retorcido el estómago. No era su Dionisia. Era mi Dionisia, y nos pensábamos casar. Y si don Fernando se oponía nos escaparíamos.

En estas estaba mientras iba hacia el barranco. El pulso se me subió a las sienas cuando vi el cántaro arrimado a una carrasca, al lado sus zapatillas, rotas por la punta y llenas de barro.

Me acerqué con cuidado hasta la bajada del pozo. Antes de llegar, la vi. Aún no flotaba. Tenía una mano atrapada en las zarzas y el cuerpo se estaba hundiendo entre el pan de rana. Y, como en una danza macabra, sus sayas se le habían subido y flotaban moviéndose alrededor de su cintura.

Me quedé paralizado, sin poder respirar. Me daba pellizcos en las manos para comprobar si estaba vivo. Quería asegurarme de que no era una alucinación ni una pesadilla.

Sin darme cuenta, me puse a hablar solo, o con ella, que no lo sé.

Dionisia, ya sabía yo que no te podías caer al llenar el cántaro. Recuerda que preparamos juntos la lata con la que lo llenabas. Le atamos una cuerda larga y le pusimos una piedra dentro. Así la podrías tirar desde lejos, sin acercarte al borde del barranco. Nos inventamos el artificio porque la orilla estaba muy resbaladiza, tanto que ya había dado un susto a más de uno y decían que hasta se había caído una caballería. Mira, Dionisia, yo sabía que, aunque hiciera calor, tú nunca intentarías refrescarte. A ti, tan pudorosa, nunca se te habría ocurrido subirte las faldas y remojarte las piernas. ¡Qué desvergüenza! Así que al verte metida dentro del agua me ha dado un aire. Yo sé que no te has caído. No, eso es imposible. Hemos hablado muchas veces de estos barrizales cubiertos de hierba, donde las culebras de agua están a sus anchas. ¿Te acuerdas que siempre me decías que les tenías miedo?

No sé cuánto tiempo pasamos así. Tú en el agua y yo mirándote desde la orilla, embelesado en tu piel blanca y en tu cabellera enredada en las zarzas. De repente, unas moscas verdes me sacaron de mi ensimismamiento y comencé a correr hacia la era. Cuando vi al señor de Luriés, se me doblaron las piernas y se me mojaron los pantalones. No pude hablar, pero él lo entendió todo. Me quedé perplejo con sus lamentos, como si le hubiera ocurrido algo a alguien de su familia.

En la era se montó mucho revuelo y todos corrieron. Pensaban que yo solo no había podido salvarte.

Todo ocurrió muy rápido. Echaron un arpón al pozo y lo ataron a dos mulas. Entre gritos y empujones lograron sacar tu cuerpo y lo arrastraron hasta la carrasca donde habías dejado el cántaro apoyado. Te cubrieron con una sábana grande, de las que se usaban en la era para recoger la paja. Esa noche los hombres velamos tu cadáver a la luz de la luna.

Al día siguiente, el forense certificó lo que todos sabíamos, que la muerte te había llegado por ahogamiento. En un momento, yo me hice adelante y le pedí que te hiciera más pruebas, que te mirara la madre por delante y por detrás.

—Si se refiere usted a un frontis vaginal y otro anal, ya he hecho las investigaciones



pertinentes y he sacado mis conclusiones — me contestó.

Don Fernando de Luriés se me encaró por semejante desvergüenza, pero el forense realizó su trabajo y también certificó lo que nosotros no sabíamos: "la víctima ha sido violada y hay signos de un embarazo incipiente".

Entre todos los presentes no me pudieron sujetar. Yo escupí al suelo y gritaba.

—¡Canalla, viejo canalla! Has engendrado una camada de lobos que acabarán contigo.

Entonces, aproveché que aún estabas de cuerpo presente y te dije todo lo que me había callado hasta entonces

—Y tú, Dionisia, no eres inocente, que lo sabías todo. Yo mismo te lo conté. Recuerda que te advertí que el señor de Luriés había mancillado a todas las novias de sus dominios. Que ninguna se pudo casar virgen. Sí, se creía con derecho sobre todas. Decía que lo amparaba el derecho de pernada. ¡Sí, eso decía y eso se sigue creyendo! Pero todos sabemos que eso no es un derecho, que es un abuso. Y todo esto te ha pasado por terca. ¿Qué es eso de buscarle agua fresca al señor? Por algo te decía yo que teníamos que marcharnos del pueblo antes de anunciar la boda.

Cuando te colocaron encima de la yegua que te iba a llevar a tu casa, yo cogí una horca de hierro afilada y apunté a la barriga de don Fernando. Con los ojos ensangrentados le dije:

—¡Usted ya no tendrá más vástagos! Se acabaron los aullidos de los lobos.

# FIESTA DEL ROSARIO (Cuento)

María Peris

Era un día cálido y soleado. Los chopos de la rívera del Arba ya habían estrenado los colores del otoño.

Las dos niñas y el niño salieron de casa, bajaron por el Peñazal y siguieron por la pista de Narvil hasta la señal Peña Saya 1km. Hasta aquí había sido fácil, pero ahora la senda subía entre maleza, ramas secas y tierra suelta, lo que les hacía resbalar, pincharse y arañarse. Entre protestas, risas y charla, llegaron a su destino. Les sorprendió la grandiosidad de La Peña, había merecido la pena el esfuerzo.

-Vaya, ¡es enorme!

Un gurgute salió de un matorral, luciendo su espléndido penacho.

-Es un gurgute, debería haber emigrado.

Contemplaron el errático vuelo del pájaro hasta que se alejó.

Pasaron un buen rato hablando, merendaron, jugaron con la tierra y tiraron piedras, hasta que sucedió algo increíble, algo que les hizo guardar silencio a los tres. Un tramo de la pared de la cueva se estaba deslizando por un carril de piedra tallado en el suelo. Poco a poco apareció una apertura, primero oscura pero luego dejó pasar luz del interior.

Los niños se acercaron curiosos, cuando un pequeño personaje vestido de verde se interpuso. -¿Eres un elfo? preguntó Martín.

El personaje, que no mediría más de 30 centímetros, les miró de arriba abajo -¡Michelos...!, exclamó, -no, no soy un elfo, soy un fragolito.

Martín y las niñas se miraron muy sorprendidos.

-¿se puede pasar?

-Esperar, tengo que pedir permiso.

El fragolito se volvió hacia el interior y lanzó un silbido. Pronto se oyó otro en respuesta. -Podéis pasar, me llamo Bucho y estamos en la aldea La Fragolita. Elisa, Natalia y Martín se presentaron.

-Bienvenidos. Bucho los saluda con un curioso gesto con las manos.

Los niños se arrastraron para entrar. Cuando pu-

dieron ponerse en pie, se encontraron en una estrecha senda bordeada de campos de cultivo. En algunos campos, más fragolitos los miraban con curiosidad. Todos vestían de forma semejante: blusas blancas, bombachos, gorros y capas verdes.

A pesar de sus piernas cortas Bucho andaba muy deprisa. La senda daba a una amplia plaza rodeada por casitas de dos plantas, estaban hechas con adobas sobre una base de piedra, y techadas con ramas, paja y musgo. La más grande estaba adornada con ramos de espliego, tomillo, y menta de agua. Era como estar dentro de un cuento.

Bucho indicó a las niñas y al niño que callaran.

Junto a la casa grande había un grupo de fragolitos, cuatro de ellos estaban sentados en unos sillones hechos con ramas de árbol que todavía conservaban las hojas frescas, parecían muy ancianos y todos los trataban con respeto. Bucho inclinó la cabeza ante ellos.

- Aquí están los michelos.

La más mayor los envolvió en una cálida sonrisa.

- Me alegra mucho que la madre Peña os haya dejado entrar. Soy Fasejo y estos son mis hijos Emil y Norima y mi hija Tasivi, formamos el Consejo, no porque seamos los más sabios, si no porque somos los más ancianos del poblado.

Norima les contó que los fragolitos eran hijos del Fragal y de la Peña. Los niños les contaron que les gustaba El Frago y hacer excursiones. Después de charlar un rato, Emil les dijo que debían ir con Bucho.

- Él os acompañará y os contará lo que queráis saber de nosotros.

Bucho intentó protestar pero un gesto de Fasejo le hizo desistir, inclinaron la cabeza ante los ancianos. Cuando se alejaban se oyó la voz de Tasivi.

-Bucho, ellos te ayudarán.

- ¡Claro, vosotros sois altos!

Desde aquel momento Bucho se mostró más loquaz y contento.

-¿En qué te podemos ayudar?

-Tengo que coger moras, son las últimas de la temporada y están muy altas. -Nosotros somos muy altos.

Bucho asintió con la cabeza y lanzó un ligero silbido, enseguida apareció otro fragolito con una cestita.

-Este es mi amigo Carrasco, también necesita moras.

Detrás de Carrasco aparecieron dos lindas fragolitas que saludaron a todos. -Queríamos ver a los michelos.

La que había hablado era Salvia, novia de Bucho, su amiga era Orégano, la prometida de Carrasco. Después de hablar un poco, las chicas volvieron a sus



trabajos. Los demás se alejaron unos metros del poblado hasta una enorme zarza.

Las niñas eran bastante altas, pero les costó esfuerzo llegar a las moras. Con algún que otro pinchazo, consiguieron llenar la cesta. Carrasco se despidió y llevó las moras a una de las casitas.

Bucho y los michelos se sentaron en unas gradas talladas en la roca que ocupaba un tramo de la plaza. Bucho les agradeció la ayuda.

-Ahora os puedo contar lo que queráis.

Empezó Martín que llevaba muy mal lo de los mo-

-¿Por qué nos llamáis michelos?

-Eso se remonta a muchos años atrás, no solemos tener visitas de los Grandes, pero una vez entraron dos niñas, dijeron que eran de Casa Michela, desde entonces llamamos Michelos a los que son como vosotros.

-Vaya, y ¿para qué son las moras?

-Veréis, dentro de dos días celebramos una gran fiesta, vienen fragolitos de todos los poblados de la comarca, los de Sancharren, El Zarrampullo, Peña Cervera, las Cheblas y Las Murallas de Merino.

En la gran fiesta es tradición que las parejas se casen. Y lo más importante para una boda fragolita es la tarta.

-¿La tarta?

-El novio tiene que preparar una tarta que sea del agrado de la novia, y la preferida de Salvia y Orégano es la de moras.

-En la fiesta los invitados estarán sentados en estas gradas. Las novias, vestidas de púrpura, se sentarán en primera fila con sus padres y los del novio.

-Yo saldré con los otros mozos de la casa adornada y ofreceré la tarta a mi chica, ella comerá un trozo, y si es de su agrado, les ofreceré a sus padres y a los míos. Si no le gusta la dejará caer al suelo, se irá y no habrá boda.

-¡Para eso son las moras!

-Esperamos que la hagas buenísima.

-Y ¿cómo iréis vestidos?

-Nuestros trajes de fiesta son púrpuras, vestimos de verde para diario porque es el tinte más fácil de conseguir. Teñimos nuestros tejidos, de lino, algodón o cáñamo con hierbas y hojas. El púrpura es más difícil, lo hacemos bañando varias veces el tejido en zumo de arañones mezclado con flores de hipérico, y como mordiente usamos orina fermentada.

-Puaf, qué asco, ¿orina?

Los michelos miraron a Bucho sorprendidos.

-¿Y no se puede usar otra cosa?

-Podemos usar alumbre, pero es muy escaso en esta zona. Y la orina es gratis. Las niñas prefirieron cambiar de tema.

-¿Y después donde viviréis?

-Después de la boda cada pareja puede ir a vivir donde quiera.

Salvia y yo hemos decidido ir a Sancharren, yo soy tejedor y allí no hay, así que tendré mucho tra-

bajo. A Salvia le hace ilusión, porque ella elabora medicinas y cosméticos con plantas y allí hay variedades diferentes.

-En El Frago no tenemos tejedor.

-Vosotros habéis olvidado los viejos oficios, preguntar a vuestros abuelos, ellos os contarán como hilar, tejer, hacer carbón, adobas, tejas, colchones. En los pueblos solía haber herrero, carpintero, albar-dero, alfarero, esquilador.

Los niños nunca habían oído hablar de esos trabajos. No supieron qué decir.

-Nosotros cultivamos lino, cáñamo, cereales, verduras y frutas; tenemos un abejar, recolectamos esparto silvestre, hacemos nuestra ropa y nuestro calzado, con barro construimos nuestras casas. Aprovechamos todo lo que nos da la tierra.

Bucho miró hacia el cielo nervioso.

-Ahora debéis ir os, yo tengo mucho que hacer.

-Qué pena. Los niños no querían irse.

-¿Podremos volver otro día?

-Si venís el día y la hora adecuados y decís las palabras clave, quizás la Madre Peña os deje pasar otra vez.

-¿Cuáles son las palabras clave? estaban confusos.

-Yo no las sé, vosotros las habéis usado para entrar.

Intentaron recordar, antes de que la piedra se abriera, ¿qué habían dicho? Bucho abrazó al niño y a las niñas, habían llegado a la puerta.

Se arrastraron y salieron, se sentaron confusos viendo como la piedra se cerraba. Ahora no hablaban, era como si estuvieran en un sueño.

Al llegar a casa la abuela dijo:

-Volvéis muy pronto. ¿lo habéis pasado bien?

No se habían dado cuenta de que el sol estaba todavía alto, apenas hacía dos horas que habían salido de casa.

-¿Qué haces, abuela?

-Preparar la masa de refullaus y bollos para la fiesta.

-¿Qué fiesta, abuela?

-Pasado mañana es la Virgen del Rosario, la patrona de El Frago, si os ponéis un delantal cada uno me podéis ayudar.



# JOAQUINA BERNUÉS, UNA GOLONDRINA FRAGOLIA

Carmen Romeo Pemán



Su padre la sacó de la escuela el día que se despidió el repatán, el aprendiz de pastor que había trabajado casi tres años por un real a la semana. La patera y la modorra les habían matado a muchas ovejas y el padre de Joaquina no podía pagar a otro ayudante. Así fue cómo ella se pasó la juventud detrás del rebaño, tragándose el polvo del camino y durmiendo en parideras. Por las noches, mientras amamantaba a los corderos o hacía callar a los perros, soñaba con una buena dote. Y todo porque ningún mozo la sacaba a bailar, cuando bajaba al baile de las fiestas. Con estas ideas en la cabeza entro en la veintena. Y, una tarde, mientras le servía la sopa a su padre, se atrevió a decirle:

—Mire, padre, tendríamos que buscar un repatán nuevo, que yo me voy haciendo moza vieja y ya no estoy para este trabajo de críos.

Él dio un manotazo en la mesa, tiró la escudilla al suelo y le gritó:

—¡Desgraciada! ¿Qué dices? Tú nunca saldrás de estas tierras, que no tienes donde caerte muerta. —Se sentó otra vez en el banco—. Y de esto ya no hablaremos más.

—Pues no, no hablaremos más. —le replicó Joaquina mientras se calzaba unas abarcas viejas—. ¿Ha

oído hablar de las golondrinas alpargateras? Y sé que dentro de un par de días salen las de Agüero, que me lo ha dicho el pastor de casa el Bastero.

—¡Noo! Esa sería nuestra mayor vergüenza.

Pero Joaquina salió de la paridera donde pasaba largas temporadas con su padre y ya no oyó los bramidos. En el camino hacia casa se fue haciendo el plan. Ella no se uniría a las que iban a Mauleón, que estaba demasiado lejos y no conocía a ninguna de las que hacían el viaje hasta allí. Mejor, así se quedaría en Olorón, más cerca de la frontera donde también había mucho trabajo. Y esto lo sabía de buena tinta, que había muchos fragolinos allí. Aunque pagaban menos que en otros pueblos, siempre aceptaban a los españoles en las fábricas de boinas y alpargatas del Bearne. Desde hacía varios años, el padre y las dos hijas de casa el Molinaz iban de temporeros a las boinas. Salían cuando acababan de sembrar los campos, al empezar el otoño, y volvían cuando maduraban los trigos.

Llegó a casa y extendió un pañuelo de cuadros encima de la cama. Escogió el que guardaba en la alacena para hacer el macuto de los viajes. En el centro colocó y una muda completa. No tenía muchas cosas más, pero mejor. Así, le quedaría sitio libre para

traer telas, hilos de colores, agujas, dedales y hasta un bastidor. Y a la vuelta, con lo que se ganara como golondrina, se bordaría uno de los mejores ajuares del pueblo. Sin darse cuenta se había llamado a sí misma golondrina. Claro, ese era el nombre con el que todos conocían a las alpargateras, vestidas con sayas y toquilla negras, que emigraban en octubre y volvían en primavera, como las golondrinas.

Antes de anudar el macuto, encima de la ropa colocó cuatro reales que tenía ahorrados de unas ovejas que se habían despeñado y las vendió a unos trajineros, sin que se enterara su padre. Para que nadie los descubriera los dobló y los escondió en el recordatorio de la muerte de su madre. Era uno de esos de doble hoja. Delante se veía la foto de un santo Cristo, como el de El Frago, y detrás una santa Quiteria, protectora de los caminantes y de la rabia. Se santiguó y le pidió protección a su madre. A continuación se puso una saya, que de tanto usarla se había vuelto parduzca y unas alpargatas raídas. Se echó el bulto al hombro y tomó el camino de Agüero, el que va por el barranco de Cervera.

En menos de cuatro horas llegó a la Cruz del Pinarón. Pero, un poco antes se había juntado con dos mozas de Lacasta. Cerca de Santa Eulalia se añadieron a las cuatro de Agüero y todas juntas emprendieron la subida por la cañada del Puerto de Monrepós. Yo ese camino me lo sabía de memoria, lo había escuchado muchas veces a las mujeres que iban andando hasta el Pantano de la Peña a llevar el companaje a sus maridos que estaban de pastores en el Pirineo. Ellos bajaban a buscarlo hasta allí y les traían los quesos que ellas vendían en el camino de vuelta.

En tres días, a marchas forzadas, como los soldados de César en las Galias, por trochas estrechas cubiertas de matorrales, recorrieron más de cien leguas. Como ellos, iban mal calzadas. Muchas perdían las uñas, de de tantas rozaduras tenían los pies en carne viva.

A la entrada de Olorón se despidió de sus compañeras de viaje, que siguieron hasta otros pueblos más lejanos, en los que pagaban mejor por menos horas. Atravesó el río Gave y subió la cuesta hasta la catedral. Allí, en el barrio de los españoles, enseguida encontró a unos fragolinos que le dieron razón de dónde se alojaban los del Molinaz. En una habitación oscura y estrecha se acomodaron los cuatro. Y a la mañana siguiente ya estaba en la fábrica de alpargatas, no lejos de la de las boinas.

Sentadas en unas mesas muy largas, trabajaban a destajo, más de doce horas al día. Hablaban y hablaban, sin perder el ritmo de unas manos ágiles, llenas de ampollas. A ella tocó en una que se tejían suelas de esparto. En la de al lado, cosían las punteras y los talones de yute con punzones y, un poco más allá, trenzaban los cordones.

Joaquina, por primera vez, oyó las risotadas de un grupo de chicas jóvenes y se atrevió a hablar de los mozos de su pueblo y de sus deseos de atraerlos con un buen ajuar. Ya estaba pensando en los pretendientes que tendría en el baile de las fiestas de octubre cuando regresara con unos buenos ahorros.

A la vuelta, como no podía pasar los francos, los dejó escondidos una paridera, justo antes de la muga

del Somport, donde pasaban los meses de verano unos pastores conocidos. A ellos les resultaría más fácil cambiarlos a reales y pasarlos en sus zamarras. Los carabineros, preocupados por el orden de los rebaños, no prestaban mucha atención a la indumentaria los pastores.

Debajo de la toca, que la protegía de la solanera, se puso unos pendientes de plata, que había comprado en un anticuario cerca de la iglesia de Santa María, y en la faltriquera se metió en la unos diez reales que había conseguido ir cambiando con unos traficantes de contrabando.

Ese año hubo grandes nevadas hasta pasado el mes de mayo y los pastores no pudieron llegar a Francia. De aquel vuelo equivocado solo le quedaron unos pendientes de plata que miraba con nostalgia.

\*\*\*

La migración de las alpargateras se produjo entre 1870 y 1940. Aunque, la primera documentada en las fábricas francesas es una de Salvatierra de Escá, en 1831. Sus principales destinos fueron Mauléon-Licharre, Oloron Sainte Marie y otras ciudades del Sur de Francia.

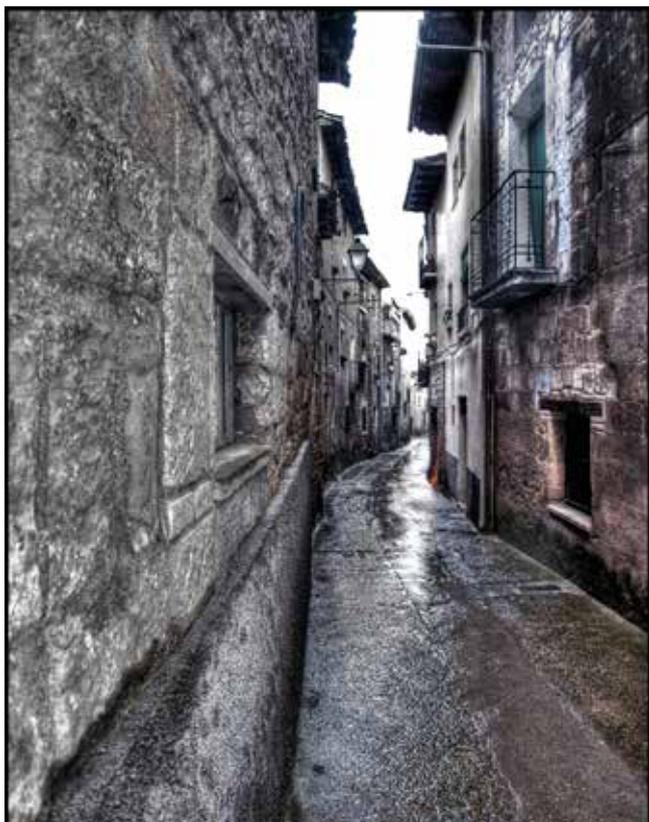
Grupos de mujeres, aragonesas y navarras, muchas de ellas jóvenes y niñas, caminaban cientos de kilómetros hasta Francia a trabajar en las fábricas de alpargatas. Vestidas de negro con sus macutos, iban por las rutas de los pastores. Las llamaban golondrinas alpargateras porque sus viajes, de otoño a primavera, coincidían los de las golondrinas.

Sus peripecias fueron divulgadas en **Ainarak o Golondrinas**, un documental protagonizado por Anne Etchegoyen. La Ronda de Boltaña las recuerda en su canción **La tumba de la golondrina**.

Descendientes de golondrinas fragolinas fueron los Bernués, asentados en Olorón, que llegaron a ser dueños de zapaterías famosas.



# MANOLO DE GUARDIANO



Manuel Pérez Berges (El Frago, 17/06/1939 - Zaragoza, 26/01/2024). **Temprano levantó la muerte el vuelo**, pero tu alma fragolina se quedó entre nosotros. Manolo, tú eras nuestra memoria viva, el mejor cantor de nuestro pasado. Te immortalizaste como **Celedonio Fontabanas**, en ese blog que seguíamos con la misma pasión que lo escribías. Distes a conocer tus escritos y nosotros revivimos contigo aquella vida fragolina que el tiempo se llevó. Disfrutamos con tu prosa y tus cuartetos.

**Lleva quien deja y vive el que ha vivido.** Tú te llevas el amor de los fragolinos y nos dejas escrita nuestra memoria, Tus vivencias fragolinas seguirán vivas en nosotros y en tu pueblo nunca morirás.

Hoy volvemos a escuchar tu voz en este relato inédito, al que premonitoriamente titulaste **En otros tiempos**. Esos tiempos que fueron tuyos y nuestros. Esos tiempos pasados en los que está la raíz de nuestro presente.

## En otros tiempos

Recuerdo que viví una época en nuestro pueblo en que tuvieron una gran influencia la Iglesia, la Guardia Civil y el Guarda Forestal.

Toda la comunidad de El Frago se veía en la obligación de participar en los actos religiosos que se celebraban a lo largo de todo el año.

Durante el invierno, y sin ser yo capaz de poder precisar durante cuántos días, se celebraban los **Gozos de la Virgen y los del Cristo**. Los hombres, principalmente los más jóvenes, volvían del campo con la intención de llegar a tiempo a los **Gozos**. Esto suponía que había días en que era necesario arrear. Durante la ceremonia, unas estrofas las cantaban las mujeres y otras los hombres. Siempre se participaba con una gran emoción y se escuchaba fuerte cantar que llegaba desde el coro: **Salve mar de penas, salve triste de madre, salve fuerte de pecho, dolorida salve**. Ésta era la parte de la novena a Nuestra Señora que cantaban los hombres.

Cuando se celebraban los **Gozos del Cristo**, los hombres, siempre desde las escaleras de bajar a la cripta, hacían vibrar el ambiente con aquello de: **En el mar de tantas penas...**

Aunque supusiese un sacrificio importante, a los **Gozos** no se podía faltar.

En la **Semana Santa**, los chicos anunciaban la hora de los oficios con las **carraclas**, aunque el día de **Jueves Santo** era obligatorio entrar y rezar al **Santísimo** siguiendo las correspondientes estaciones. "¿Cuántas llevas?", oías preguntar a veces. Si quien contestaba llevaba más que el otro, tenía que estar menos tiempo en la puerta para no quedarse atrás y poder terminar las estaciones a la vez. Ni que decir tiene que a las procesiones de **Viernes Santo** y **Domingo de Ramos** tampoco se podía faltar. En la de **Domingo Ramos** se subía a **Santa Ana** y al bajar se cantaba la **Pasión del Reloj**. En la procesión del **Viernes Santo** se cogía y se encendía la vela de la cesta que llevaba el **Presidente** de cada una de las dos **cofradías**, y se cantaba la **Pasión**. Al terminar había que devolver lo que quedaba de la vela a la cesta. Afortunadamente, estas procesiones se siguen manteniendo en el pueblo, aunque yo diría que antes los cantores se debían de saber los textos de memoria y ahora están impresos.

El día del **Sábado Santo**, mientras resucitaban las campanas, los **chavales** cogían **pedrecicas** del suelo que luego se esparcían por los sembrados.

Otro rito obligatorio de aquellos días era cumplir con la **confesión** y **comunión** anual. Posteriormente el cura tomaba nota en la **sacristía** de los que habían cumplido. Como aquellas liturgias conllevaban **faena extra**, se recibía ayuda de los curas de **Orés** y de **Asín**.

Además de las procesiones mencionadas, estaba la del día del **Corpus**. Tras situar distintos altares por las calles del pueblo, en los que al pasar descansaba la **Custodia**, en la **Plaza** se ha-



cían las "Cortesías". Los fuegos artificiales se suplían con tiros de escopeta desde las ventanas de Casa Pichón, y recuerdo que la peana que portaba Santiago era la que más salvos recibía.

Cuando una persona moría, por la noche se iba a casa del difunto o la difunta a rezar el rosario, y lo habitual era que la cocina, escaleras y patio se llenasen con la compañía de los vecinos.

Los domingos y días de fiesta se iba siempre a misa. Los hombres, sobre todo los que fumaban, se ponían en el coro. Cuando llegaba la hora del sermón, estos fumadores subían a echar un cigarro al hueco que había encima de lo que hoy es el tejado. Por un orificio que había eran capaces de escuchar cuándo había terminado el sermón y en voz baja se advertía: **"Abajo, que ya ha terminado"**.

Antes de entrar en la iglesia, las mujeres se cubrían la cabeza con el velo y a los hombres no se les estaba permitido entrar en mangas de camisa. Tengo en el recuerdo a Manuel de Martina, que siempre iba en mangas de camisa, pues él nunca tenía frío, salir siempre de la iglesia sudando. Se quitaba de inmediato la chaqueta y mandaba a algún crío a que se la llevase a casa.

Los cánticos y rezos de la noche de Todos los Santos, así como el canto del Rosario de la Aurora, no los recuerdo muy bien, pues a partir de los 10 años, por esas fechas yo ya no estaba en el pueblo. Sin poder precisar mucho, sí tengo un vago recuerdo de las calabazas convertidas en calaveras iluminadas.

Por otro lado, la vista de la pareja de la Guardia Civil con sus tricornos siempre era im-

ponente. En los días festivos estaba prohibido trabajar y podían denunciar a quien lo hiciera, así que más valía estar al tanto. Si te oían jurar, también podían denunciarte. Recuerdo que alguien me contó que tuvo que ir al Ayuntamiento a pagar la denuncia por haber proferido un juramento. Les pagó pero no tenían suelto para darle el cambio. Así que en aquel momento el buen hombre echó otro juramento y como colofón les dijo: **"quédense con el cambio y estamos en paz"**.

Del comportamiento en aquella época de la Guardia Civil, nos dejó un buen recuerdo en El Frago Epifanio del Esquilador, con la canción de **Parranchán y sus amigos**.

Finalmente, otra de las fuerzas vivas que tuvo su influencia en el pueblo fue el Guarda Forestal. Cuando lo veías erguido montado sobre su caballo, ya podías imaginar que algo podía suceder. Como entonces se amasaba el pan en casa, se iba a cocerlo a alguno de los hornos que entonces había en El Frago. Como combustible de dichos hornos se empleaba lo que se conocía como **"ramilla"**, que eran los fajos de ramas procedentes de la poda de los pinos y la limpieza del monte. Ninguno pensábamos que hubiera nada de malo en ello. Salvo el guarda forestal. De ahí que a los pobres horneros y posteriormente al panadero se les complicara la vida al tener que buscar otras maneras de encender el horno.

Si recordamos que en aquellas épocas el único foco de calor en casa era el fuego del hogar, pensemos en el valor que tenía una carga de leña. Si te pillaba el guarda con esa carga no sabía nadie a qué atenerse. Seguramente el guarda cumplía órdenes. Ya no digo nada de cuando había que cambiar un madero en el pajar o en otra parte cubierta. Conseguir el material se podía convertir en una odisea.

Cuando ahora se habla tanto del mundo rural y de los pueblos vacíos, cabe preguntarse: ¿quién ha facilitado la vida a quienes han permanecido y permanecen habitando nuestros pueblos?

**Manuel Pérez Berges,  
11 de noviembre de 2022**



# AIRES DE EL FRAGO

En mi pueblo no florecen  
naranjos ni limoneros,  
lo que florece en El Frago  
son la aliaga y los romeros  
que perfuman nuestros aires  
con el tornillo y el espliego.

Mi pueblo no tiene brisa  
de grandes lagos o mares,  
tiene sus aires que vienen  
de unos inmensos pinares  
donde los pinos se cuentan  
por millares de millares.

Las pardinas de Narbil,  
los Hurietes y Valzargas  
con Val de Picaruela  
son cuatro vales muy largas,  
cuantos hongos he buscado  
acaballo en mis abarcas.

En mi pueblo hay una ermita  
que se llama Santana,  
debajo está el cementerio  
al que la ermita acompaña  
a donde llevé a mis padres  
en una triste mañana.

Epifanio Luna

# CANCIÓN FIESTAS

*Este es un romance dedicado a la comida popular que celebramos durante las fiestas de Agosto. Hay también una música muy alegre para ella que no he podido hasta el momento ensayar con nadie, pero no descarto hacerlo a lo largo del verano y que Inesica y Fiño nos la canten algún día.*

Ernesto

## AU

Aquí estamos de nuevo  
Ya nos hemos juntau  
Hemos puesto las mesas  
De la Plaza al Terrau

Comeremos arroces  
Y también refulla  
Celebrando las Fiestas  
Como el año pasau

Cantaremos canciones  
Con el tono bien dau  
Con algún que otro gallo  
¡Desafinau!

Au! chiqueta que entonas  
Esa Jota al cruzau  
Será cosa del vino  
Que te habrá mareau

Para cuenta zagala  
Lo que nos has cantau  
Nos has puesto los pelos  
Tiesicos y apuntaus

Brindaremos derechos  
Comeremos sentaus  
Que nos haga provecho  
Nos quiten lo bailau

Terminamos la copla  
Como está bien mandau  
Levantando las copas  
Con la mano al costau

Este vals dedicamos  
A quien nos ha dejau

# UN DÍA DE CAZA

El 25 de enero  
nos juntamos p'a cazar  
por la mañana temprano  
en la cochera de Juan

Unos se quedan en ella  
y les da por cascar,  
otros nos vamos andando  
hasta la plaza y el bar

Luego empieza el diálogo  
¿Dónde vamos a cazar?  
¿nos vamos a Gallataso?  
nos pregunta el general

Y el marqués dice con sorna,  
allí no hay nada de na,  
pues vamos a Picarueta  
y haremos los dos laus



Ya estamos todos de punto  
y el jefe ya ha soltau  
pues no había andar 100 metros  
que dice algo han echau

Atento, le dice a Pablo,  
Cabalero atento está  
pues estaros muy atentos  
que paize que p'alli va

Ya oigo crujir las ramas  
po'l sendero algo va  
y me sale un jabalí  
a seis metros lo que más

Le arreo un escopetazo  
y se marcha tan normal  
cuando voy a segundiarle  
la escopeta no ha cargau

Seguro lo he agarrau  
ahora voy a mirar  
y a unos quince metros  
allí está espatarrau

Ya oigo sonar el gualqui  
Pablo a preguntar  
si es grande u es pequeño  
pues es buen ejemplar

Al poco pregunta Carlos  
si es hembra o es macho  
porque el cuti ya ha cobrau  
pues es de unos sesenta  
pero que está bien armau

Atento, avisa Isidro,  
Cabalero que te van,  
y Domingo lo repite  
lo mismo que han dicho ya

Atentos en el cortafuegos  
que otros perros p'allí van  
y Nacho con el rifle al hombro  
haciéndose el despistau

Le sale la jabalina  
que es un buen ejemplar  
le arrea los tres tiros  
si ni siquiera apuntar

Todos los santos del cielo  
vinieron a Picarueta  
que los ha llamado Carlos  
en plegaria de blasfemia

El resaque va pa'lante  
y los perros van chau chau  
pues encuentran mucho rastro  
de los bichos que han soltau

El jefe ya da el aviso  
el resaque ha terminau  
e Isidro le contesta  
aun me falta un poco más

Jose Luis l,americano  
nos dice callar, callar  
que por debajo de él  
ha oído un perro ladrar

Le salen tres jabalines  
y un par de tiros les da  
y algo dubitativo dice  
creo que a dos les y dau

Los miran p'aquí, p'alla  
algún rastro sí han dejau  
los jabalines se han ido  
pero los tiene grabau

En el monte ya lo damos  
el resaque concluido  
lo seguiremos en el bar  
hasta las cuatro u las cinco

Pablo ha visto los perros  
subiendo por el chalé  
que iban detrás de un corzo  
que lo ha visto Barbe

A la semana siguiente  
ahora que nos diga Nacho  
que si ha visto pasear,  
en pensamiento u en sueños,  
el jabalí por su lau

**Gabriel Luna**



## Buscadores de setas

COLEGIO EL FRAGO



### ¿Qué hicimos ?

El pasado jueves día 10 de octubre los alumnos del colegio de El Frago hicimos una excursión por los alrededores del pueblo en busca de setas. Lo pasamos fenomenal y aprendimos un montón de cosas sobre la naturaleza. Fue un día lejos de los libros y los cuadernos pero igualmente aprendimos y nos divertimos con nuestros compañeros y profesores.



### ¿Qué son las setas?

Las setas son los cuerpos fructíferos (esporocarpos) de los hongos (basidiomicetos). Se trata de un alimento rico en agua, sin grasa, con proteínas de alta calidad y fibra. En definitiva, un alimento muy saludable.



### ¿Qué variedades encontramos?

TROMPETILLAS



NÍSCALOS



REBOLLÓN



LENGUA DE VACA



# LA ARQUITECTURA DE LOS ÁRBOLES

## Introducción

Considerando la percepción del hombre, notamos que es difícil el observar lo que no tiene movimiento.

El concepto de ceguera botánica explica que nuestro equipo sensorial limita nuestra percepción, incluso si nuestro cerebro es bombardeado con informaciones, el cerebro filtra las señales. La atención se centra en lo vital o letal: el color de los frutos, el movimiento de los animales potencialmente depredadores del ser humano... Como las plantas no se mueven como los animales, y no tienen rostro, a menudo aparecen en el fondo de nuestras percepciones y por tanto de nuestras reflexiones. El cerebro no ve y no considera ciertos datos.

## Arquitectura de las plantas

Las búsquedas de Francis Hallé y Oldeman, considerando 300000 plantas, culminan en una representación de la arquitectura vegetal, que se convierte en 24 modelos, cada uno viene denominado con el nombre de un botánico.

Para conocer la arquitectura de una planta hace falta considerar 3 características

- La repartición de las ramas en el tronco (modelos 1, 2, 3)
- Una posición continua o rítmica (modelos 5,6,7)

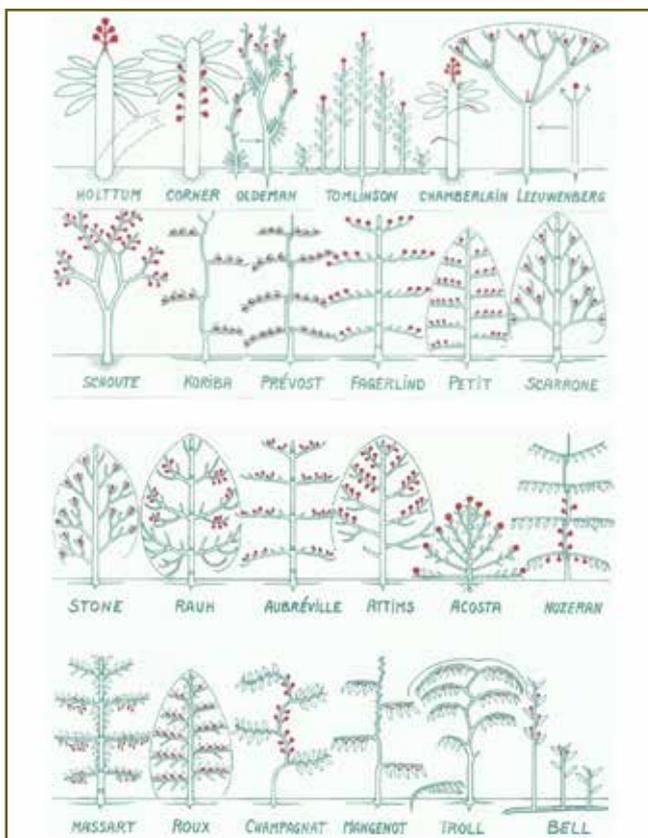


Imagen 1 de los modelos de desarrollo encontrado en una conferencia de FR Hallé

— La orientación de las ramas horizontales o verticales, lo que determina también el asentamiento de las hojas.

Pero como la madera, es un material blando, que cambia con el tiempo, las ramas bajas del pino por ejemplo, bajan bajo el efecto de la gravedad, se vuelven horizontales. El tilo joven posee un eje horizontal, durante su crecimiento este eje se endereza volviéndose vertical. Estos ejemplos demuestran que la orientación de los ejes cambia con el tiempo.

Cada especie de planta tiene una arquitectura de crecimiento y de desarrollo. La arquitectura es la expresión visible de este programa. Este programa es visible a simple vista, es específico a cada planta, es controlado por los genes, por lo tanto el programa genético de una planta será heredado dentro de la misma especie. Plantas de diferentes familias pueden tener el mismo programa de desarrollo. Como el plantago (conocido comúnmente como llantén) y la palmera. La ciencia no explica aún esta similitud en el desarrollo. El modelo no tiene nada que ver con la sistemática. — ciencia del inventario y de la organización de la diversidad de los seres vivos— el modelo expresa la evolución. Los modelos de Rauh, Massart y Troll son los más corrientes en nuestro clima. Las zonas ecuatoriales e intertropicales presentan una diversidad de modelos mucho más importante. La expresión del modelo se nota más fácilmente en una plántula joven que en un árbol viejo.

Se observan 2 tipos de desarrollo: unitario o colonial.



Imagen 2 de la secuoya de la arboleda de El Frago

El árbol unitario, por ejemplo la secuoya, está compuesto por un tronco vertical y ramas horizontales. Actualmente la secuoya es el árbol más alto del planeta, puede alcanzar los 100 metros de altura. En California una de ellas- El Partenón- es también muy vieja, tiene 3000 años. La secuoya es una gimnosperma, así que apareció hace mucho tiempo - 300 millones de años- La secuoya pertenece al modelo de Holttum.

### Invención de la reiteración

El árbol colonial, por ejemplo el tilo que pertenece al modelo de Troll, muestra que una rama joven crece sobre una rama vieja, creando aros. Este fenómeno se llama la reiteración. En el desarrollo de las plantas, este tipo fue inventado por las angiospermas o plantas con flores hace 140 millones de años. (según nuevas búsquedas este gru-



Imágenes 3 y 4 de las ramas del tilo y de la base de su tronco en la arboleda de EL Frago

po tendría 100 millones de años más).En el modelo de Troll vienen clasificados muchos árboles como el almendro, el cerezo, la madreSelva etc.

La reiteración es un árbol entero y completo con tronco, ramas, hojas y flores. Este arbolito crece desde el tronco, o encima de una rama. Según va creciendo y se va desarrollando la planta desencadena una secuencia ordenada y jerarquizada de reiteración que da forma a la copa del árbol.

La reiteración es también un avance y una ventaja importante del desarrollo, permiten a una planta colonial ocupar todo el espacio disponible, mientras el árbol unitario queda congelado en su esquema. La reiteración es un invento de las angiospermas. Francis Hallé destaca 3 características de los árboles.:

Son seres vivos sin embargo, no se mueven, no hablan, así que para muchos no están vivos.

Un árbol no puede vivir solo, puede vivir solo si está en simbiosis con los hongos del suelo, los árboles se comunican entre sí gracias a los hongos.

— Los árboles viven en el mundo entero, los más numerosos y más grandes se encuentran en el Ecuador y cuando más nos alejamos de él, su número disminuye así como el tamaño de estos y por fin están casi subterráneos.

### Plantas e inteligencia

Los árboles viven desde 300 millones de años, aunque estén unidos al suelo por sus raíces, que tengan recursos limitados, se desarrollan y son más experimentados que nosotros. Considerando la vida de las plantas Francis Hallé ha rediseñado su definición de la inteligencia, abandonando su visión humano-centrista. Es inteligente cualquier ser que sea capaz durante su existencia de resolver los problemas que encuentra en su entorno para su supervivencia y bienestar. Esta facultad se basa en dos fundamentos : saber aprender y recordar este aprendizaje para utilizarlo después. Aparte de eso las plantas tienen facultades que nosotros, aunque poseamos un cerebro no tenemos.

### Conclusión

“Del inabarcable reino de la flora, los árboles son uno de los seres vivos más presentes en la cultura humana y, sin embargo, están todavía lejos de revelar todos sus misterios y secretos. Son seres bellos, ingeniosos, de enorme envergadura e increíblemente capaces de ocupar todo el espacio, salir de cualquier situación difícil y resistirse a la voluntad de control del hombre. No molestan y viven más que cualquier otro ser vivo.” Francis Hallé

**Janine Beamonte**

*Este texto está inspirado en los diferentes libros y presentaciones del botánico Francis Hallé. Se pueden consultar en internet. Para tener más información sobre las diferentes arquitecturas de las plantas, consultar los trabajos de diferentes botanistas y biólogos en internet.*

# PLANTAS MEDICINALES EN SANTA ANA



Zarzamora

En mi artículo para esta revista del otoño pasado, concluía que había más plantas medicinales en el lugar de "Santa Ana", alrededor de la ermita, y las que revisaríamos en otra ocasión. Ha llegado el momento.

Ello supone pasar un "mal trago" al subir y pasar por la casa que mi querido amigo Pedro Ara Ardevines se reformó para disfrutar algo más de la vida con sus familiares y poco llegó a disfrutar; y por el antiguo secadero de jamón, donde los recuerdos sobre mi hijo Pablo hacen que se escape alguna lágrima.

Pero al llegar a "Santa Ana" los recuerdos tornan en alegres, pues me sitúo en mi juventud levantando piedras con mi amigo "panadero" (José Manuel Berges Romeo) descubriendo numerosos alacranes. Y como he subido en bicicleta, y la cuesta tiene una rampa considerable, pero la he ascendido aceptablemente, me siento satisfecho ya que mi edad va hacia los setenta.

Un poco antes de llegar, como puede verse en las fotos adjuntas, a la derecha del camino, nos encontramos con la **zarzamora**, también conocida como **morera**, **charguera** o **zarza** (nombre botánico: **Rubus ulmifolius Sch.**) cuyos frutos son "las moras" en principio de color rojo que, al madurar, cambia a negro y son de alto valor nutricional por lo que se recomienda su recolección y comerlas tal cual o elaborando mermelada; contienen vitaminas A, B y C, así como minerales y flavonoides por lo que son reconstituyentes y fortalecedores de nuestras defensas. Recomendamos comer estas moras. Además, desde el punto de vista medicinal, si cogemos brotes tiernos y hacemos un cocimiento, el agua resultante es astringente, por lo que bebiéndola contribuye a cortar las diarreas. También ese mismo agua puede utilizarse para



Verbasco

hacerse gargarismos o enjuagues contra las escoceduras de los labios y contra las llagas de la boca.

Ya entrado a la pequeña explanada de la ermita, encontramos entre otras, justo en el vértice de la construcción y el suelo de tierra, el **verbasco** (**Verbascum sinuatum L.**) en su primer año de desarrollo formando una roseta basal que crecerá para, en el segundo año, dar esa planta tan bonita con flores amarillas que ya en época de los Romanos las utilizaba para teñirse el pelo de amarillo. Su uso medicinal es, al igual que el que se aplica con una planta "hermana", el **gordolobo** (**Verbascum thapsus L.**) que se encuentra en las inmediaciones, para combatir el



Gordolobo



Lavanda



Lavanda

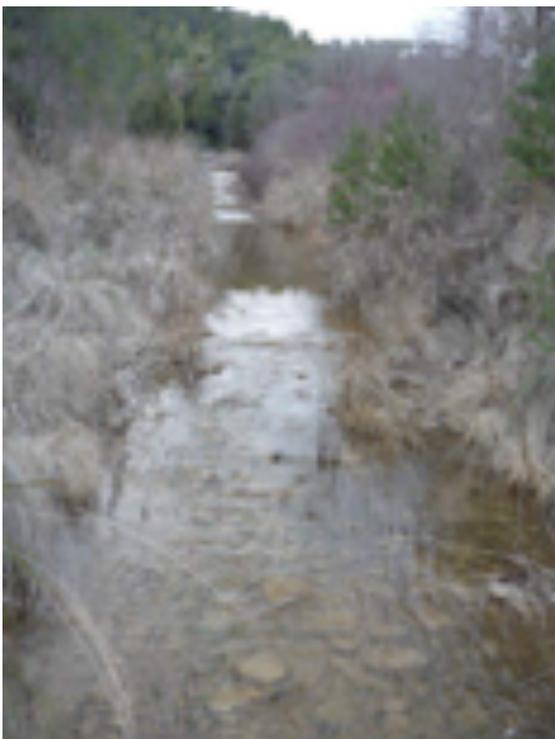
mal de boca y garganta haciéndose cocimiento con hojas y utilizar el agua resultante en gargarismos; el cocimiento de hojas y partes floridas "sirve para curar las almorranas" realizándose baños de asiento; y si a este cocimiento se le añade la raíz, podremos tomar su agua como expectorante en catarros y en enfermedades bronco-pulmonares que por su alto contenido en mucílagos facilita la expulsión de las flemas.

Un poco más adelante, en donde ya se ve con más amplitud el pueblo, encontramos **Lavanda (Lavandula angustifolia M.)** también conocida como **espliego**. Es una planta muy aromática y obteniendo su aceite esencial (o esencia) tiene propiedades antibacterianas y antiinflamatorias sobre la piel; aplicándose unas gotas de ese aceite esencial cura las quemaduras solares y también alivia el picazón de las picaduras de insectos, además de producir repelencia ante los insectos. Otra propiedad es que mejora el sueño e induce a la sensación de calma rociando unas gotas sobre la almohada.

Y aún quedan algunas plantas más en este lugar, pero por no excederme en espacio, hablaremos de ellas en otra oportunidad.

Jesús Catalán Sesma

## PASEOS POR LA VIDA CON AGUA DE EL FRAGO



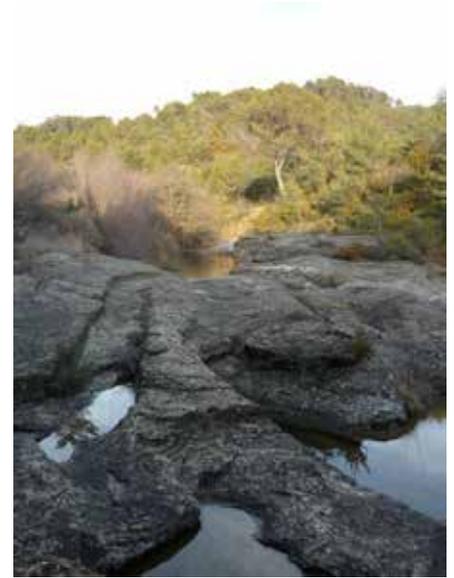
Estas rutas están diseñadas para que previamente se hayan preparado su acceso marcado y señalizado. Por supuesto se podrán hacer en bici y a pie, preferiblemente nada de usar vehículo. Muchos datos para tí que estás leyéndome son conocidos y ya pisados, pero un recorrido hay que detallar de manera más concisa y sencilla para que no haya dudas para una elección correcta del camino, como la vida misma.

Y recuerda: **Mente sana en cuerpo sano y con agua de El Frago.**

Así que, adelante!!!!

### RUTA 2.- BARRANCO SAN ANDRÉS: FRAGOSIDAD

En una de las curvas subiendo (claro) hacia El Frago, justo tras la **Cochera de Buchorno** a la derecha, por la pista hacia la antigua y destrozada y perdida Comunidad Terapéutica, un poco antes de llegar a **La tejería** (caseta situada a la izquierda) tiraremos hacia la primera pista a la izquierda, hacia la **Faja Canal**. Después de 20' allí estará la Fuente



de CUBAJO MERINO, de fácil acceso, de la que beberemos y continuaremos por la pista en busca de la de SANCHARRÉN, que por estar en una oquedad es muy fotogénica; fotos después de 45' desde la carretera y con más de un trago de agua.

Subiremos hasta llegar a la de LECENITO, en cuya fuente ya conté que mis ancestros, Casa Perico Reina, limpiaban y cuidaban para dar de beber a su ganado y regar los huertos que por allí había, cualquier "fajica" con agua cerca era buena para sembrar (qué no plantar) unas patatas o unas judías; siempre mirando la luna.

- Fuente "SANCHARRÉN"
- Fuente "AS PLANAS"
- Fuente "CUBAJO MERINO"
- Fuente "VAL DE TRILLO"
- Fuente "LECENITO"
- Fuente "CUBAJO VALLATASO"
- Fuente "VESPICO"
- Fuente "SAN BRUÑES"

### ruta 3.- ZARRAMPULLO: DESAFÍOS

Si no cogemos la pista de la Faja Canal y continuamos por la pista asfaltada y pasamos la

Comunidad Terapéutica, a partir de allí ya no asfaltada, llegaremos en 15' (señalizado) tras cruzar el **sembrado** por la **marguin** al Pozo ZARRAMPULLO; allí descubriremos las habilidades de no sabemos qué antepasados consiguieron modificar el cauce natural del agua para su uso y nuestro disfrute. Un estudio reciente de Eugenio Monesma sobre Lagares Rupestres aporta pistas y detalle de las dos zonas muy claras de Lagares simples en El Frago (Corral de Domingo, arriba de Narvil y cercana al poblado de Las Cheblas o **As Cheulas** y la otra enfrente de la balsa de **Valsambrún** en la Val de Embún...) y la posibilidad de que el agujero redondo y el trazado por la mano del hombre (o de la mujer) de la roca sea un lagar de fermentación o lagar rupestre de cubo.

Aquí deberemos encontrar con las pistas que estarán marcadas, no lo pondremos fácil, y descubrir las 3 fuentes que hay en los alrededores: MIRAVELLA, DE LOS ARROYOS y TREMASVALES (color rojizo).

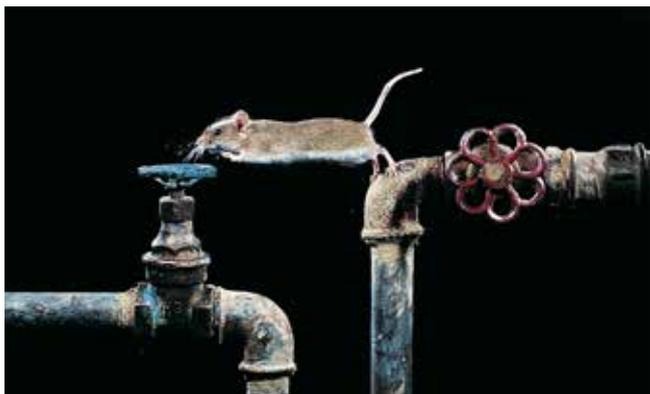
Pero aquí no acaba el desafío; seguiremos la pista y con-

tinuaremos 15' más (si no nos enredamos en coger flores) en busca de la CASCADA DE EMILIO, un pozo donde llega el agua de la Fuente VAL DE PINO. Por supuesto agreste pero también de fácil acceso con una bajada bien **trapaciada**. Y si te parece poco, en 30' más (piensa que luego tienes que volver) podrás continuar y sorprenderte con la zona de **PUEÑO DEL DIABLO**, donde nacen historias y cuentos y agua y vida. Abrupta y de difícil acceso; por ello, esperada y admirada.

- Fuente "ROLDANA" ó "FONTABANA"
- Fuente "VARRADEY"
- Fuente "AS CANALES"
- Fuente "LA SORA"
- Fuente "CABEZA LATA"
- Fuente "LA LUBA"
- Fuente "VALLETA LA ORRA"
- Fuentes "ZARRAMPULLO": "MARIBELLA"
- "VAL DE LOS ARROYOS"
- "TREMASVALES"
- Fuente "VAL DE PINO"

MªPilar Vives

# EL MALDITO ROEDOR



Anochece y un pequeño mamífero inquieto y fisgón, husmea con empeño cualquier rincón de la casa que pueda proporcionarle una mínima parte de su variada dieta. Se trata del ratón casero (*Mus musculus*). Tal vez, sobre alguna prominencia comience un aseo minucioso y, muy pronto, ante el menor indicio de peligro, una veloz carrera lo conduzca hasta el más intrincado lugar.

Alimentos de armarios, despensas, almacenes y graneros, por dificultosos que resulten sus accesos, serán asaltados por este ágil e insaciable roedor, que, con sus devastadores incisivos dejará su sello como confirmación de su saqueo, destruyendo más alimento del que consume.

Es maldecido por muchos y conocido por todos; es simpático para unos y repelente para otros. Transmisor de algunas enfermedades, del ratón casero podemos decir que habita en casi todas las casas del pueblo, en graneros y en cualquier habitáculo donde pueda sacar provecho.

Sus excrementos, vestigios de su presencia, se descubren en los lugares más insospechados. Cualquier alimento que no esté colgado o debidamente protegido, podrá ser mordisqueado por el roedor. ¿A quién no le han roído el chocolate? La historia del hombre que escondió los ahorros y un día encontró los billetes en pequeñas virutas,



ha sido muy popular. Aunque eso mismo pueden hacer con la ropa, que muchas veces desmenuzan para hacer su nido en los armarios.

Recuerdo en el pueblo de mi abuela ver algún ratón darse un paseo por la cocina a la hora de la cena, no sabía muy bien si atraído por el olor o porque era el momento de comenzar sus andanzas; la persecución, escoba en mano, se solía saldar con algún trasto por el suelo, aunque la mayoría de las veces terminaba en una caza infructuosa; ni el gato podía controlar la situación. Y el cepo, como siempre estaba por los rincones con sebo rancio, hasta los mismos ratones debían saber que era la trampa de siempre.

Si tenemos en cuenta que un ratón casero alcanza su madurez sexual a las pocas semanas de edad, que la gestación dura sólo veinte días, que las camadas pueden llegar a ser de diez individuos y que una hembra puede parir ocho veces al año (es decir, cerca de cien ratones anuales por pareja), no es de extrañar que estos pequeños mamíferos hayan colonizado las casas del medio rural y, también, del urbano.

Menos mal que, afortunadamente, la lechuza y otras rapaces nocturnas también basan su dieta alimentaria en estos roedores.

Ricardo Vila García



# EL COLOR DESOBEDIENTE



Un día, en El Frago, territorio de inspiración, quise escribir sobre el color marrón.

La brisa agitaba las amapolas como frágiles papeles y el bosque mostraba su enérgico verdor. Trinos de mirlos y oropéndolas, cielo nítido, olor a tierra mojada, colores de flores, de mariposas... El momento invitaba a escribir sobre cualquier color, pero yo quería escribir sobre el marrón, ese color desterrado; el último color.

Para mí, el marrón es el color de las contradicciones. La tierra es marrón y la Tierra es el Planeta azul. Ruiseñores y alondras: plumajes pardos para insuperables cantos. Recordaba también que, aunque la luz blanca del sol está compuesta por todos los colores, de niño, cuando pintaba, mezclaba pigmentos intentando conseguir el ideal y el resultado solía ser un desobediente marrón, descompuesto e irreversible.

En el variopinto imperio de la fauna, los pardos, marrones, ocres o castaños, son los invisibles colores del camuflaje. Colores que responden a la necesidad vital de supervivencia: comer y no ser comidos. A lo largo de la evolución ciertos animales han desarrollado libreas que llegan a confundirse tanto con el entorno, que parecen imitaciones de mayor autenticidad que el propio medio al que están sometidos. Como es el caso de ciertos insectos, que se visten de hoja, de rama o de roca. Algunas orugas se mantienen erguidas simulando un pequeño tallo que emerge de una ramita, llegando a engañar hasta a los depredadores más especializados. De igual forma, la mantis religiosa, con su disfraz de maleza, de breña o de hierba, pasa inadvertida y no es capturada; en cambio, ataca por sorpresa al despistado insecto de turno que se le acerca, desconocedor de que tales imitaciones existen.

Gorriones, garduñas, ruiseñores, ardillas, ratones, insectos mil... Prodigioso universo de seres de coloraciones poco vistosas, indiferen-

tes a la mirada del espectador, abrumado tal vez por los multicolores ¿Poco vistosas o elegantes? Nunca pensé comprarme un traje de color rojo, amarillo o violeta (menos aún de la combinación de esos tres colores), pero sí uno de tonos marrones o pardos, como el afamado **beige**, que significa "sin teñir". Por cierto, existen once coloraciones específicas de **beige** incluidas en los inventarios cromatológicos relacionados con la moda, y más de ochocientos, también clasificados, de pardos, marrones y castaños.

Del inconveniente color de óxidos, ciénagas y fangos, a los adorables terrosos, castaños y terracotas. Los sepia, los almendra y toda la gama de coloraciones de algunas plumas, de algunas hojas, de la madera... sutiles tonos que siempre me parecieron muy femeninos.

Me imagino cómo sería el paisaje si los colores del cielo y la tierra se invirtieran. Un cielo de color castaño, salteado de intensas nubes algodonosas; pero los cerros, valles y colinas, de brillante azul turquesa, por ejemplo. Alguien también lo habrá imaginado; o en algún cuento estará ilustrado. Aunque, probablemente, ninguno sería tan bonito como el que pudiera escribirse con la multitud de seres que se esconden tras su color marrón, el último color, el desobediente, el que creo, pocos hubiéramos elegido como nuestro color favorito.



# ARTÍCULOS DE OPINIÓN

## EL VALOR DEL TIEMPO EN EL AUTOCUIDADO RURAL



¡Cómo echo de menos la vida en El Frago!

Tras este año de vuelta a la ciudad, enfrentándome a retos increíbles, a proyectos personales y profesionales que me llenan el alma, tengo que confesaros que, en muchas ocasiones, echo de menos El Frago.

En el pueblo, el tiempo parece fluir de otra manera. No corre, no se precipita. Se desliza suave, entre las manos o entre las ruedas, permitiéndonos detenernos a observar lo que realmente importa. A diferencia de la vida en la ciudad, marcada por el constante ajetreo, la vida rural nos invita a redescubrir la lentitud y a conectar con nosotros mismos desde otro lado, en un espacio donde el autocuidado puede florecer.

Casi sin darnos cuenta, la prisa se ha convertido en una constante en nuestra sociedad, donde el tiempo nunca parece ser suficiente. Nos enseñan a ser productivos, a correr de un lugar a otro, a llenar nuestras agendas con responsabilidades y actividades, mientras olvidamos lo esencial: **autocuidarnos**. Sin embargo, en el pueblo, lejos del bullicio de la vida urbana, existe una oportunidad para reconectar con nuestro bienestar físico, men-

tal, emocional y social, es decir, con nuestra salud.

Y, muy de la mano para huir del estrés, la ansiedad y las prisas de la sociedad, está la **importancia de valorar la sabiduría de la lentitud**, la importancia del valor del tiempo.

La vida rural nos recuerda que no es necesario correr para llegar. Los días están marcados por los ciclos naturales: el amanecer nos despierta suavemente, el calor de la tarde nos invita a la siesta, y la noche cae tranquila, sin ruido de fondo (o como mucho las voces de un bar) todo ello, con un manto de estrellas sobre nosotros. Este entorno, que muchos damos por sentado o extrañamos con nostalgia, es el espacio perfecto para cultivar el autocuidado en todas sus formas.

El simple hecho de dar un paseo por nuestras calles conociendo los ritmos de la gente o de dar un paseo por nuestros montes, escuchando el canto de los pájaros, el crujir de las hojas bajo nosotros o de disfrutar de vistas maravillosas como las que nos regala el Monte de San Jorge, es pura vida. Y, no sé a vosotros y vosotras, pero a mí, el pueblo, con esa magia, me devuelve a un estado de presencia que me

llena y da fuerzas. Porque...en esos momentos, el tiempo parece detenerse, el ruido de los problemas desvanecerse y lo único que importa es **respirar, sentir y existir en el ahora.**

El entorno natural del pueblo es un recurso inagotable para el autocuidado. En ocasiones, no hace falta buscar sofisticadas terapias cuando la naturaleza nos ofrece una fuente de calma tan accesible. Caminar descalzo por la tierra, rodar por las pistas, tocar el agua fría del Zarrampullo o pintar piedras del Arba, sentarse a contemplar el cielo o simplemente escuchar el viento entre los árboles, son gestos de autocuidado que nutren nuestro alma.

Cuando vivía en El Frago, tras acabar de teletrabajar, me gustaba escaparme al monte a rodar, merendar y meditar un ratito. Ahora, en Zaragoza, salgo a rodar por un parque y me siento a meditar en mi mini balcón, actos que, aunque llenan, no sanan de la misma manera.

Otra de las cosas que me pasa en el pueblo, es **que la lentitud me invita a reflexionar sobre mis prioridades**, a escuchar bien a mi cuerpo, a saber cómo necesito cuidarme. El autocuidado no debería ser un lujo, sino una necesidad porque esos momentos en los que nos permitimos detenernos, respirar y simplemente ser, son los que nos recargan para enfrentar la vida con mayor claridad y bienestar.

El autocuidado puede ser tan simple como apagar el teléfono y regalarse una tarde en el huerto, plantar algo con las manos llenas de tierra, o cocinar un plato casero con ingredientes frescos. Estas pequeñas acciones, aparentemente insignificantes, se convierten en **actividades muy significativas** que acaban siendo un acto de amor hacia uno mismo.

Además, la vida en el pueblo nos conecta con algo esencial: las relaciones humanas que crean **familias más allá de la sangre**. Las charradas con los vecinos, las conversaciones espontáneas en la plaza o en el Fosal hasta horas intempestivas o los bailes con nuestras queridas recenas son también una forma de autocuidado. Y, son estos momentos los que nos recuerdan que no estamos solos, que formamos parte de una comunidad, de un pueblo.

Por eso, y más aún en un mundo cada vez más digital y desconectado, debemos seguir

cuidando de estos espacios, de nuestro entorno, de nuestra gente, de nuestra salud y de la vida en el pueblo, con su ritmo tranquilo y pausado. Aprendamos a parar, a valorar los momentos simples y a escucharnos a nosotros mismos porque, el autocuidado no requiere grandes recursos, solo necesita que nos permitamos ser, sin prisas, sin presiones, y con la voluntad de cuidar de nuestro cuerpo y nuestra mente.

**¡Muchas gracias El Frago por ser el entorno al que siempre acudiré para recargar pilas, cuidarme y tener salud!**

**Marina Joven**



# NOSTALGIA ES VOLVER DE EL FRAGO



¿Cuántas de vosotras, lectoras, habéis llorado un domingo o un septiembre cuando teníais que volver a la ciudad después de otro verano memorable en El Frago? Esa sensación de que habíais vivido los mejores momentos de vuestras vidas y de que os encantaría seguir creando otros tantos en lugar de tener que volver a clase o a trabajar. O quizás incluso experimentabas el mayor dolor que tu alma había conocido porque te separabas de ese amor –probablemente, el primero– y sabías que en los siguientes días nada tendría sentido. Cuánto costaban esas despedidas sabiendo que no te ibas a volver a ver hasta las fiestas de octubre, hasta el Gallo o hasta Semana Santa.

Quizás los fragolinos seamos los jóvenes que antes hayan experimentado la nostalgia en sus carnes recordando las partidas de polis y cacos después de cenar, aquellos vóley-plaza, los «No rompas más» o las noches en Santa Ana helados de frío hasta ver otra estrella fugaz más.

Todavía hoy puede que El Frago sea el sitio al que vuelves cuando buscas un refugio, porque conectas de nuevo con la esencia de quien ha crecido entre sus calles y montes, porque allí siempre encuentras a esos amigos que son hogar. Amigos con los que quizás en tu otra vida, la no-fragolina, jamás te hubieras encontrado porque no tenéis nada en común, pero con quienes has forjado una amistad más profunda que el océano basada en el hecho de que te has desarrollado con ellos. Eres quien eres gracias a sus consejos, su apoyo incondicional, las alegrías compartidas y cada momento de desahogo sincero en tu espacio seguro.

Las canciones de Seguridad Social no tienen ningún sentido si no se cantan con tus amigos a grito pelado en la plaza; con ellos descubriste a Antonio Flores y coreaste «pa-

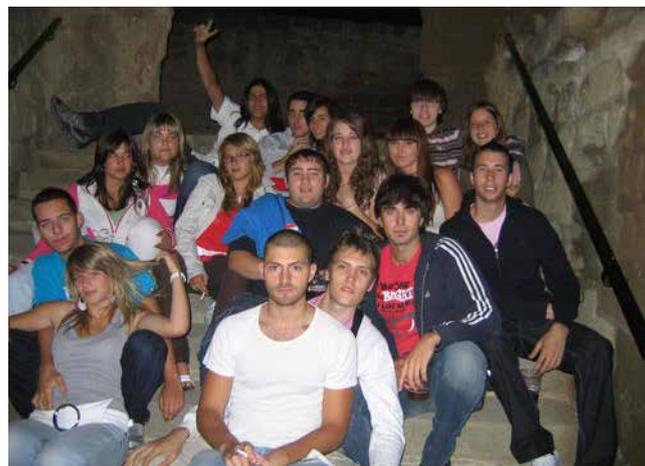
churu pachuru» como si te fuera la vida en ello, porque nada era tan fantástico como volver el lunes a clase sin voz y decir a los profesores cuando te preguntaban por la tarea delante de las compañeras: «lo siento, es que estoy afónica porque este finde han sido las fiestas de mi pueblo».

El Frago es ese lugar donde has vivido todas tus primeras veces: aprendiste a ir en bicicleta o a quitarle los ruedines para poder jugar a las carreras o a los encierros de toros; después buscaste un sitio en el que construir una peña con tus amigos, para la que seguramente hiciera falta un carné de socio; más tarde esperaste a ver amanecer en El Fosal con la ilusión de tu primera recena, aquella que tan rica sabía porque lo habías dado todo durante la noche; y probablemente también por aquel entonces te enamoraste por primera vez, te dieron tu primer beso y conociste lo que es el primer amor.

Siempre digo que ir a El Frago es volver a tener quince años porque de nuevo hay horarios para comer o cenar en familia, porque te ríes de las mismas cosas y, sobre todo, porque es llegar allí y revivir a tu niña interior. Porque allí las edades no importan y todos volvemos a tener los mismos años del recuerdo que traigas a tu memoria.

Debe de ser por eso que las despedidas de los domingos siguen costando un poco, porque atesoras la gran fortuna de tener una familia fragolina con la que siempre querrías estar. Por eso y solo por eso más de una vez has fantaseado con la idea de dedicarte a hacer mermeladas de moras y tomate junto a ellos en el pueblo. Por eso y solo por eso con ellos todo, siempre. Y por eso siempre sentiremos la enorme gratitud a El Frago de haberlo permitido poniéndonos en el mismo espacio y tiempo, por encima de todas las demás circunstancias que nos rodean.

**Beatriz Aranda**



# HAY QUE JODESE, FELISA, IQUE NO VUELVE NADIE

El Tablón

Sentadas en la cadiera de Casa Domingo Roseta, Guadalupe y Felisa disfrutaban de un merecido reposo al final de la mañana saboreando un cafetico de puchero recién hervido sobre unas trévedes junto al fuego del hogar. La abuela y la cadiera contemplaban la vida desde su perspectiva centenaria, que les había dado la oportunidad de ver pasar ante ellas seis generaciones sucesivas de fragolinos. Puede que la cadiera todavía conservase el recuerdo de las posaderas de generaciones anteriores pero, en cualquier caso, tampoco volvió nadie para contármelo.

Los que si vuelven a mi recuerdo de vez en cuando son los personajes que quedaron grabados en mi memoria infantil durante aquellos maravillosos veranos en los que caían enormes tronadas, corrían el Arba y el Cervera de lado a lado y atrapábamos los barbos en los reciales y en las cuevas de los numerosos pozos que nos procuraban además magníficos baños y no menos generosas aguadillas. Cada vez que recuerdo a esos personajes, míticos en mi Parnaso fragolino, se me aparece asociado algún objeto como reliquia y testimonio de un mundo y una cultura ya desaparecidos.

Volvamos, por ejemplo, a la cadiera. Havenido Valeriano de Casa Garriancha a parlamentar con el abuelo Daniel. No entiendo lo que dicen, son cosas de ellos, los campos, los machos, la contribución, iyo qué sé!, pero se han sentado al amor del fuego y parlotean distendidamente bajo una lámpara de carburo. Valeriano, el carburo. Y Señá Petronila, rigurosamente vestida de negro, como casi todas las mujeres de aquella época, que ha llegado para rezar el rosario con Guadalupe al caer la tarde. ¡Dios mío, qué largos y tediosos eran esos rosarios presididos por la estatua itinerante de una virgen!, a pesar de que no se terminaba de consumir el aceite del candil que iluminaba a menudo la estancia cuando la precaria energía eléctrica desaparecía por cualquier contratiempo meteorológico y quedaba a la espera del paso de "o luzero" de Orés y sus colegas de Eléctricas Reunidas de Zaragoza. Petronila, el rosario y el candil de aceite. Misma tecnología, aunque de factura más humilde, que las lámparas de aceite que colgaban de unas águilas suspendidas en las paredes laterales de la iglesia de San Nicolás, encima del altar mayor, y que un día desaparecieron sin que nadie

acertase a saber cómo. Una desaparición que se vio luego recompensada con el descubrimiento fortuito de una talla románica en madera de la virgen María, que había pasado décadas, y algún que otro siglo, durmiendo en un cancel de la sacristía oculto tras un viejo lienzo colgado en sus muros.

La abuela me manda a comprar pan. Cojo la media caña y corro calle Mayor arriba. En el banquero de Casa el Rey se encuentra Señá Ignacia hilando lana con el huso y la rueca, recogiénola en un ovillo para luego hacer unos peduques que alguien le habrá encargado. Ignacia y el huso, artesanal complemento de la precaria industria textil que Alfredo y María siguen practicando en Casa El Tejedor. Por encima de su menuda figura, a través de las ventanas de un primer piso, suenan las notas de un instrumento de viento ejercitando escalas. Adolfo de Pichón estudia solfa. Le enseña el "tío Benerito" a 22 kilómetros monte a través, en Agüero, distancia que recorre a pié con su instrumento por los caminos de Sierra Mayor y la Cruz del Pinarón. No sacaré novia en ese pueblo pero aprenderá a tocar el saxofón y nos deleitará en las fiestas de octubre con su banda musical aposentada sobre un remolque situado junto a la ventana de la secretaría del Ayuntamiento. Banda de viento y percusión. A la batería, en el pueblo le dicen "el Jaz". Adolfo, saxofón, "Jaz".

Virutas, el carpintero, tiene instrumentos de medida que andan reñidos con la escala métrica. Llegamos a sospechar que nadie le ha contado la existencia de un patrón universal y que ya no se mide en varas ni en codos, pero no, debe ser un problema simple de calibrado instrumental o que generosamente añade un poquico más a las medidas por si acaso, que más vale que sobre que no que falte, como cuando en casa te sirven la sopa y dices ¡basta! poniendo las manos encima del plato, teniéndolas al momento que retirar a toda prisa si no quieres que te caigan dos cucharadas más encima de las mangas. Virutas resuelve los desajustes con su cepillo de carpintero, dejando tras de sí un rastro que hace honor a su apodo.

Es 25 de Julio en la eternidad del pasado y han traído al pueblo el primer tractor. No es de extrañar que le hayan apodado "Santiago". Funciona con petróleo, ... cuando funciona.



Casi siempre está estropeado y los mecánicos se esfuerzan en mantener viva esta reliquia de la primera revolución industrial agrícola. Santiago se verá pronto acompañado por una segadora mecánica e incluso una trilladora que arrojará enormes cantidades de paja sobre la era, montones que nos invitaban a saltar encima desde una alledaña barbacana. No lo aconsejo hoy en día: la paja del "ordio marzino" pica horrores. Aunque ya no se puede disfrutar de estos placeres desde la aparición de las cosechadoras, las siguientes generaciones han intentado imitarlos sustituyéndolos por el puenting y el balconing.

En casa de mis abuelos la alta tasa reproductiva ha obligado a diversificar las fuentes de ingresos. Aparte de cultivar los campos de cereal y los huertos de las riberas de los barrancos se han animado, por consejo de Señor Iluminado, el secretario, a ofrecer servicios de cafetería y vinatería en dependencias anejas a su vivienda, que pasará en adelante a ser conocida como "El Tablón", nombre heredado de una antigua taberna de Ejea, y copiado mucho más tarde por un garito situado en la calle San Vicente de Paúl de Zaragoza.

**Visita con frecuencia El Tablón nuestra vecina Angela de Casa Mamés para comprar medio litrico de vino con el que alegrar un porrón que trae completamente vacío. Ignoro la razón por la cual en Casa Mamés beben el vino de medio en medio litro, pero les debe sentar mejor así porque Señá Angela no tarda mucho tiempo en volver a por más. La Mamesa, el porrón de medio litro.**

En el café, situado en la planta de arriba, se sirve de puchero y espirituosos, coñac, anís del mono y ron, mientras se juega al guiñote o el arrastrau. La apuesta, lo que se consume. Allí se encuentran el cura, el secretario, el alcalde, mi abuelo ... y la gente formal. Abajo, en la cantina, es otra cosa. Un mundo separa estos dos aposentos situados

el uno encima del otro. Aquí reina un ambiente tabernario entre las cajas de sardinas rancias, botellas de Sandaru, Orange Crush, cervezas Ambar y gaseosas "de pito" junto a las cubas de vino que presiden la estancia tras el mostrador de madera. La sangre de Cristo ocupa el ábside, canónicamente orientado, el mostrador remera un altar y los bancos y mesas acogen a los fieles que acompañarán las improvisadas merendolas con cantos, guitarras y bandurrias, una vez que Macareno consiga afinar las cuerdas de tripa y no las rompa ya que, a falta de repuestos, tendrá que correr Pablo del Correo a buscarlos en su bicicleta Orbea negra por esa carretera sin asfaltar que nos separaba de Luna.

Macareno es cumplidor y se las pagará porque, gracias a sus ingresos obtenidos como barbero y peluquero, dispone de "cash" para sufragar sus aficiones. No se estilaba por aquel entonces llevar el pelo largo, y en cuanto alguna guedeja asomaba por encima de las orejas alguien llamaba a Beturián/Macareno para solucionarlo. Este acudía con su instrumental y su inseparable chaquetica de cuero que colgaba de una silla antes de comenzar el esquilado, aunque muy bien podría haberla depositado sobre el suelo porque, a ciencia cierta y sin lugar a duda, habría permanecido de pie y sin perder la verticalidad. Fue en una de esas sesiones cuando me comentó que al pueblo se le haría difícil prosperar si no llevaban pronto el ferrocarril, que él tenía con su hermano Juan una viña en un varellón de Fontabanas y no adubían con los melocotones que allí se producían, necesitando urgentemente los servicios de un transporte rápido de sus productos a los mercados de abastos de la capital.

Antoñico de casa Tolosana, a la sazón alcalde de la localidad, estaba de acuerdo con estos argumentos, si bien matizaba que todo transporte por tierra era un retraso y que el progreso pasaba ineludiblemente por moverse en el aire. A mí me parecieron unas ideas muy avanzadas para la época y sufría por no ocurrírseme una solución al respecto. Resulta chocante y paradójico que el accidente que estuvo a punto de costarle la vida a Antoñico, y a Jesús de Cecilia, no tuviese nada que ver con la tierra ni con el aire sino con los otros elementos aristotélicos, el fuego y el agua. Andaban estos dos últimos personajes manipulando unos cartuchos de dinamita para colocar unos barrenos con los que demoler una gran roca que impedía el paso de una zequieta de riego cuando inesperadamente se prendieron fuego y ambos sufrieron quemaduras en tercer grado que les hicieron pasar una larga temporada en la clínica de San Juan de Dios. La alberca de casa Melchor que posteriormente se llenó con esa zequieta

nos hizo pasar en cambio momentos inolvidables a la chiquillería del lugar.

El Frago siempre ha necesitado el agua, si exceptuamos a Macareno y su pandilla, que parecían tener suficiente con el vino. Aunque debían sospechar que ambos elementos eran complementarios porque algo mormosteaban sobre el bautizo de los toneles donde se guardaba tan preciado tesoro traído de Sierra de Luna. A guisa de misas, celebraban grandes alifaras con el bautizado brebaje. Domingo de Parranchán oficiaba portando estola de rastra choricera, y sus monaguillos compartían los manjares que allí se surtían sin otra reprobación que la de mosén Victorino, que no veía adecuados al decoro semejantes ritos saturnales. Por más que me esforcé, nunca logré encontrar en casa la pila bautismal donde se suponía que mi abuelo cristianaba el vino, y acabé convencido de que se trataba de una mera fantasía etílica.

Muchos son los personajes que desfilaron por las calles fragolinas antes de tomar los caminos de la emigración a la ciudad o a la otra vida. Y muchos son los nombres que, debido a las cambiantes modas, difícilmente portarán los nuevos habitantes : Jacinto, Hipólito, Escolástica, Lupicinio, Heliodora, Atilano, Basilisa, Hermenegildo, Crescencio, Inocencia, Segundo, Casiano, Quiteria, Higinio, Cesáreo, Timotea, Cipriano, Trinitario ... nombres tan sonoros que todavía parecen resonar en los varellones donde sus vidas se consumieron bajo el peso de rudos e interminables trabajos, debilitándose poco a poco su recuerdo, como el de la nieve, que cada vez menos cubre nuestros montes, como el Arba, que cada año desaparece antes bajo los rujanos, como las picarazas, el viento ... y nada más.

**¡Hay que jodese, Felisa. Y que no vuelve nadie!**

**Ernesto Angel Beamonte**  
("Casa El Tejedor"). Julio de 2024



## ORGULLOSA DE SER TU HERMANA

El pasado 22 de diciembre de 2023 cerraste una etapa de tu vida que ha durado casi 30 años. L'ORACHE ha sido nuestra casa, un lugar para disfrutar de la compañía de un montón de amigos. Como dice un anuncio publicitario, "Hay cosas que no se pueden comprar con dinero porque no tienen precio", y eso define perfectamente los momentos vividos en L'ORACHE. Hemos celebrado, hemos reído, hemos jugado, hemos cantado, hemos contado chistes, anécdotas... Y, por supuesto, hemos compartido momentos de nuestra vida con la gente que queremos. Estos recuerdos quedarán siempre en nuestra memoria y sobre todo en nuestro corazón. También ha terminado así la etapa que comenzó mamá con la tienda.

Has tenido muchos problemas y dificultades a lo largo de todos estos años, pero con tu tesón y constancia has conseguido tu meta. Ahora empieza una etapa nueva en la que te acompañaremos siempre, igual que tú has estado siempre cuando te hemos necesitado.

Te quiero, hermano.

**María Ángeles Asín**



# PLAN DE IGUALDAD



## El Frago impulsa la transformación social con su I Plan Local de Igualdad

La igualdad real y efectiva, entendida como la garantía de que todas las personas tengamos las mismas oportunidades de desarrollo sin barreras ni discriminación, es el pilar del I Plan Local de Igualdad de El Frago. Este plan ha sido posible gracias al conocimiento y la experiencia de Atelier de Ideas en este tipo de procesos y el crucial apoyo del Gobierno de Aragón.

En El Frago, un pueblo donde cada habitante y cada decisión tienen un impacto directo, este plan se posiciona como una herramienta transformadora que busca disipar posibles desigualdades y fortalecer la cohesión comunitaria. Facilita además el uso efectivo de recursos tanto locales como de entidades superiores como la Comarca, la Diputación y la Federación Aragonesa de Municipios, Comarcas y Provincias (FAMCP), entre otros.

En una sociedad donde la igualdad puede ser malinterpretada, El Frago se distingue por

su enfoque sensible e inclusivo, buscando **ampliar la comprensión de la igualdad** más allá de los malentendidos comunes y **materializarla con medidas concretas**.

A continuación, presentamos **cómo se ha gestado esta iniciativa** desde sus inicios hasta su implementación actual, destacando cómo cada etapa ha sido meticulosamente diseñada para adaptarse a las necesidades dinámicas de El Frago y cómo cada miembro de la comunidad puede participar activamente en esta apuesta hacia un panorama aún más igualitario e inclusivo.

### Desarrollo del I Plan Local de Igualdad

El proceso para desarrollar este plan ha seguido cinco etapas:

1. **Sesión Informativa:** Se lanzó el plan con una presentación abierta a toda la comunidad durante las Jornadas de la Mujer de 2024 el mes de marzo, donde se expusieron los objetivos y la estructura del plan.
2. **Mesa Técnica con Profesionales:** Representantes de diferentes sectores como servicios sociales, educación y economía, junto con la concejalía de igualdad, colaboraron en el diagnóstico de necesidades específicas de igualdad en El Frago.
3. **Mesa Vecinal:** Esta fase sirvió para validar y ajustar las necesidades identificadas en la mesa técnica. Aunque la participación fue limitada, el proceso sigue activo y continuará ajustándose hasta las próximas elecciones municipales.
4. **Sesión de Retorno:** Se presentaron las estrategias y medidas del plan, reafirmando el compromiso con la transparencia y la participación ciudadana.
5. **Fase de Impacto:** Esta fase continuará evaluando y ajustando el plan de acuerdo con las necesidades cambiantes de la comunidad.

### Áreas estratégicas de trabajo

A partir de las mesas y talleres, se han identificado tres áreas principales de trabajo, que forman la base de las medidas del plan:

- **Acceso al mercado laboral:** Se desarrollarán medidas para mejorar la empleabilidad y el emprendimiento, especialmente para mujeres desempleadas.

- **Comunidad igualitaria y corresponsable:** Se implementarán iniciativas para fomentar la igualdad y la corresponsabilidad en la vida comunitaria.

- **Reforzar el rol del Ayuntamiento en igualdad:** Se reforzará la capacidad del ayuntamiento para liderar y coordinar esfuerzos en materia de igualdad y lucha contra la violencia de género.

Te animamos a visitar **nuestra página web para más detalles ([www.elfrago.org](http://www.elfrago.org))**. Encontrarás **toda la documentación del proceso** y también información para participar en futuras sesiones.

### Agradecimientos

Agradecemos especialmente al Laboratorio de Aragón Gobierno Abierto (LAAAB) y al Gobierno de Aragón por su **indispensable apoyo financiero, técnico y moral**.

Queremos también expresar nuestro agradecimiento a los miembros del equipo de gobierno del Ayuntamiento de El Frago **por aprobar la iniciativa del I Plan Local de Igualdad**. Los resultados de este plan fueron presentados en el pleno ordinario del pasado viernes 20 de septiembre de 2023, marcando un hito importante que nos permite avanzar en la implementación de las diversas medidas recogidas.

Este plan, no vinculante, refleja **nuestro compromiso con la transparencia**, entendida como la responsabilidad de ofrecer información accesible, comprensible y actualizada sobre el progreso y/o descarte, en su caso, de dichas medidas.

Con este I Plan Local de Igualdad, El Frago demuestra que **las comunidades más pequeñas también damos grandes pasos hacia una sociedad más inclusiva e igualitaria**.

Nos encantaría que te unieras como parte activa de este viaje.

Como dice el escritor japonés Ryunosuke Akutagawa "individualmente, somos una gota; juntos, somos el mar".

Un abrazo,

**Paloma García**

# QUE LA ORQUESTA SIGA TOCANDO

El hombre de neandertal es una especie de homínido que habitó Eurasia desde hace 250.000 años. No puede decirse que fuera uno de nuestros antecesores. El homo sapiens, es decir, nuestra especie del género homo, apareció en África hace unos 180.000 años. Hace 75.000 años subieron hacia Eurasia, donde se encontraron con los neandertales, que bajaban un poco hacia el Sur en busca de mejor clima durante uno de los varios periodos glaciales que ha habido (y seguirá habiendo, con o sin vehículos de combustión interna) en nuestro planeta.

El hombre de neandertal fue extinguiéndose poco a poco sometido a la presión del homo sapiens, mejor organizado, con unas capacidades cognitivas mayores, entre ellas dos muy importantes, las de la ficción y el engaño. Los sapiens era capaces de crear historias, de urdir tramas, de inventar dioses y religiones. Eso les daba la capacidad de reunir a grupos mucho más numerosos, especialmente si un líder carismático y con gran capacidad de inventiva conseguía convencer y arrastrar al suficiente número de seguidores. El hombre de neandertal era carne de cañón, no tenía nada que hacer. Con un cuerpo más grande, más musculatura, mejor preparado para el frío... acabó sucumbiendo. Las hordas de fieles a una fe cualquiera fueron acabando con ellos en todas partes, pues si la fuerza mueve montañas, la fe (religiosa, política, deportiva, existencial) las arrasa. Poco a poco los neandertales se fueron replegando, dejando cada vez más sapiens en Centroeuropa y retirándose hacia los extremos de los que habían sido sus dominios. En España puede que vivieran los últimos neandertales, hace 28.000 años, donde habían coexistido con los sapiens durante casi 20.000 años. Los estudios genéticos dicen que algunos neandertales se cruzaron con homo sapiens, de forma que hoy día un 5% de nuestros genes son neandertales.

Los sapiens cubrieron la Tierra entera; por primera vez en la historia, una sola especie de homínidos se extendía sobre todos los territorios secos. En unos pocos milenios, no quedaba hueco sin ocupar por los sapiens. Fieles a su capacidad imaginativa para la ficción, no se conformaron con crear religiones, también inventaron países, estados o regiones. Y seguían surgiendo "líderes" que convencían a los demás de que había que defender, matar y morir por dichas ficciones.

Llegó un momento en que el crecimiento demográfico fue extraordinario. De los menos de cien mil humanos que habitaban el total de nuestro globo hace 45.000 años, cuando los sapiens llegaban a Europa Occidental, hoy nos hacinamos ocho mil millones de personas, y la cifra sigue creciendo exponencialmente.

Es un hecho constatado que no ha habido evolución alguna en la biología/ADN del homo sapiens en estos milenios. Una cantidad tan desorbitada de integrantes del mismo género y especie, en caótica interconexión, hace que cualquier mutación que se produzca en algún espécimen se pierda rápidamente en esta maraña de cruces y de inmensa población. Cualquier signo de evolución Darwiniana o selección natural está destinada a la rápida desaparición en el enjambre de estandarización y mediocridad. Es más, cualquier ser que despunte será rápidamente relegado, y nuestro afán de sostener y ayudar a mejorar a los peor dotados, hará que la manada avance más despacio. Más bien al contrario, tengo la teoría de que ya hace algún tiempo hemos empezado a retroceder evolutivamente. Como toda teoría, es discutible, pero está apoyada en algún dato científico. Es una verdad medida que nuestro cerebro, hoy, es un trece por ciento menor que el de nuestros tatarabuelos sapiens que colonizaron el mundo desde un rincón de África. Me encaja perfectamente con lo que veo con el paso del tiempo. Cada vez normalizamos más hechos inverosímiles. Nos adaptamos a cambios a peor, que socavan nuestro bienestar o nuestra libertad con mayor facilidad. Cuanto más empeora la educación, más llenamos los bares. Cuanta más capacidad adquisitiva perdemos, más se llenan los estadios de fútbol. Cuanto más nos endeudamos, más vamos de vacaciones. Cuanto más iletrados y mafiosos son los líderes, más les apoyamos. Cuanto más cerca tenemos una guerra, más armas les mandamos para que se maten, menos pensamos en soluciones de paz y más birrias innecesarias compramos en Ali-Express, Temu o Shein. La ficción del regionalismo es otro caso clínico que podrían haber estudiado dentro de diez mil años...si hubiera habido evolución. Nos hemos acostumbrado de tal forma a que esos inventores de historias nos engañen, nos mientan, cambien de opinión, que no es que no nos sorprenda, es que hemos perdido la capacidad de luchar contra ello. Hemos perdido por completo la iniciativa.

Solo queda la esperanza de que, al ser España el último reducto de fornidos neandertales, haya un resurgimiento de esos genes que, por más que seamos los sapiens, debido a lo que nos hemos ablandado, consigan desplazarnos y recuperar su hegemonía. La verdad es que, a la vista de los acontecimientos, a los hechos y la realidad reinante me remito, está claro que es una vana esperanza. No será aquí. Nos extinguimos como especie, pero que la orquesta siga tocando.

**Carlos el padre de María  
Zaragoza, 21 de julio de 2024.**

# SOLILOQUIOS DE UN LOCO CUERDO



## El camino del éxito

El que se anima corre el riesgo de pegarse una señora hostia. Hasta ahí todos estaremos de acuerdo, pero también se tiene la oportunidad de mirar desde arriba.

Existe un cuento sobre el éxito, que en ocasiones se toma como ridículo, pero aclara esto último: un tipo cualquiera camina por un camino y se encuentra con un gurú, la pregunta-¿gurú dónde está el éxito?- El gurú sin articular palabra señala con el dedo hacia el final del camino y el tipo soy de caminando según la indicación que le han dado. En el siguiente recodo del camino, salen 5 tipos y lo muelen a palos. El tipo vuelve sobre sus pasos pensando que quizá entendió mal las indicaciones del gurú, y le vuelve a preguntar ¿-dónde está el camino del éxito? El gurú de la misma manera señala con su dedo hacia el camino que el tipo ha vuelto a desandar. De vuelta al camino, en el mismo recodo, los mismos 5 tipos le vuelven a dar una paliza. Cómo puede, el tipo vuelve tras sus pasos, decepcionado y malhumorado le pregunta al gurú: - a ver "grandísimo hijo de puta" ¿Dónde demonios está el camino del éxito? A lo cual el gurú, esta vez se levanta y le susurra al oído - después del recodo donde te molieron a palos.

**"Lo que más odia el rebaño es a quien piensa diferente, no es tanto por la opinión en sí, sino por la audacia de querer pensar por sí mismo algo que no todo el mundo sabe hacer" (Schopenhauer).**

## Miedo e ignorancia

En este mundo en el que vivimos y nos obligan a vivir rápido, somos más rentables para las éli-

tes siendo enfermos, pobres y esclavos que siendo cultos, sanos y ricos. Todas las medidas que se toman van dirigidas hacia el empobrecimiento de la población, un empobrecimiento cultural, físico y psicológico. Luego los poderes lo venderán de otra manera, haciéndote creer en un falso bienestar. De hecho si nos paramos a pensar, vamos a dejar un mundo a los que vienen detrás peor que el que nuestros padres nos han dejado a nosotros.

Interesa que la gente esté enferma. Concretamente en este siglo, uno de cada tres pobladores de este cúmulo de imperfecciones mal follado llamado **"Planeta Tierra"** está destinado a tener la enfermedad del cáncer. Pero el poder, nos hace creer que comprando coches eléctricos vamos a respirar mejor y sin embargo el 99% de los productos que compramos en los supermercados son cancerígenos o nocivos. Lo más jodido es que, sabiéndolo no hacemos nada, ni nos revelamos para remediarlo. Esto se debe a la estrategia del miedo y la ignorancia, en la cual todos, incluso el que suscribe de una manera u otra participa. Los poderes establecidos nos enfrentan hombre contra la mujer, derecha contra izquierda, blancos contra negros...Y todo ello combinado hábilmente, con un bombardeo permanente de malas noticias y enfrentamientos, oposición hostil, de vecino contra vecino. De esta manera todo el mundo tiene miedo y está enfrentado entre sí.

La estrategia de la ignorancia es crear un sistema educativo que dura como mínimo 20 años, para terminar sin saber nada de salud, de economía básica o de relaciones personales. En definitiva, no tienes ni puta idea de la vida, después de haber empleado 1/4 de ella en estudiar el significado de la nada, del vacío. Es ley de vida ponerse a trabajar cuando terminan los estudios, tampoco

nadie te enseña el valor del trabajo y para colmo, la mitad de lo que ganas se lo lleva al estado... bueno y el resto también. Así que siento comunicaros que vivimos en una eterna mentira, en una rueda, de esas que están colocadas dentro de una jaula, en la que el ratón de turno corre y corre para no llegar a ningún lugar.

Si somos capaces de echar la vista atrás y miramos al siglo pasado, muchos recordaréis como en la Navidad de 1999 nos juntamos en el pueblo antes de la cena a tomar unas cervezas, entonces una cerveza costaba 100 pesetas, tan sólo unas horas después entrados en el siglo XXI una cerveza costaba 1€ o lo que es lo mismo 166 pesetas. Moraleja: la estrategia del miedo y la ignorancia nos hace acatar todo sin rechistar. ¿Hasta cuándo?

**"Esto no es vida, esto es un bidón  
.....un bidón lleno de mierda"  
Alberto Luna (Cajeta)**

### **El bien o el mal.....eterna comedia**

Pobre es el que no tiene sueños, el que no se supera, quizá nunca alcance la meta, pero peor sería llegar a viejo sin haber intentado hacerlo, eso es morir. De la misma forma no hay que preocuparse si un proceso obtuvo menos de lo que merecía, eso no debería generar preocupación, no sería de justicia, es muy común. Cuando se premia como bueno algo que no es bueno sino que es casual, en ese caso sí es muy dañino para todos porque enseña a los que observan que un atajo te lleva al objetivo y un atajo normalmente no te lleva al objetivo. El que cruce el jardín evitando el ángulo de 90° pisa la flor y llega más rápido o simplemente no hace nada, el que recorre el ángulo de 90° tarda más pero no daña la flor y generalmente consigue el éxito por duro que sea el camino. (Ojalá que esto último lo dijese yo pero ya lo dijo el gran Marcelo Bielsa). Los logros se consiguen a través de los proyectos y a través de que cada uno se sienta importante en ese proyecto, porque las cosas no se consiguen de la noche a la mañana. Dicen que el mundo lo conforman moscas y abejas y por hermoso que sea el lugar la mosca siempre encontrará la mierda y la abeja la flor más bella. Antes los niños estaban por ahí, subiéndose a los árboles, recogiendo flores, montando en bici...no estaban generando dinero para nadie, pero eso no interesa, lo que interesa ahora es que, tienen que consumir y generar dinero con sus móviles con sus clases extras de todo y nosotros los adultos aplaudirlo como buenos cromañones.

**Se necesitan dos años para aprender a hablar y sesenta para aprender a callar. Y en ese camino estoy a mis 47 años...**

### **El viejo tango del quinielista**

El fin de semana para muchos es una esperanza de que algo se produzca en nuestra vida, pero



como buenos animales de costumbres acabamos haciendo siempre lo mismo esperando que la vida acabe con nuestra eterna monotonía, que alguien tenga una palabra o un gesto que nos abra un camino diferente. La búsqueda de la felicidad plena que esperamos que caiga del cielo en forma de una persona mallaviros o como decía el maestro Sabina en su canción "El tango del quinielista" tener 15 acierto en la quiniela, pero ese penalti cabrón siempre termina con dar al traste con nuestros sueños.

La monotonía y la desesperanza consiste en que nadie va a aparecer, y ese es el miedo que tenemos. Los domingos por la tarde sucede igual que todo el resto de domingos, el vacío, el hastío o la paz del que desea que el lunes llegue. Uno se da cuenta que no ha pasado nada extraordinario y que la vida sigue, convirtiéndose el fin de semana en nuevo desengaño, donde cada persona se convierte en lo que es: una hormiga más que acude al hormiguero a hacer las mismas tareas de siempre, esperando, eso sí, que el próximo fin de semana caiga el maná del cielo que nos solucione esta triste existencia.

**"Todos llevamos al cuello el yugo de la monotonía, todos esperamos algo, el diablo sabrá qué... Sí, todos esperamos. Más confusamente unos que otros, pero la expectativa es de todos. El común de las personas..." (José Saramago)**

**José Ramón Reyes Luna**

## La Interconexión entre Salud. Especies Invasoras y el Medio Ambiente

El cambio climático y la pérdida de biodiversidad están interrelacionados y representan grandes desafíos para la salud pública. Las **especies exóticas invasoras (EEI)** surgen como un riesgo adicional, ya que no solo alteran ecosistemas, sino que también facilitan la propagación de **enfermedades zoonóticas**, es decir, de enfermedades que pueden ser transmitidas de animales a humanos. Es fundamental comprender esta compleja relación para desarrollar estrategias efectivas de prevención y mitigación.

El enfoque de **One Health** (Una Salud) sostiene que la salud humana, animal y ambiental están conectadas. Los ecosistemas naturales desempeñan un papel esencial en la regulación de enfermedades, la purificación del aire y el agua, y la disponibilidad de alimentos, todos factores que influyen directamente en nuestra calidad de vida. Por ejemplo, la deforestación y la destrucción de hábitats no solo afectan a la fauna, sino que también incrementan el riesgo de enfermedades zoonóticas, ya que al perder sus hábitats, los animales se ven forzados a acercarse a las áreas habitadas por humanos, facilitando la transmisión de patógenos. La alteración de patrones naturales también contribuye al cambio climático, que a su vez eleva la incidencia de desastres naturales, olas de calor, inseguridad alimentaria y enfermedades respiratorias.

Las EEI, introducidas en nuevos entornos por la actividad humana, representan una seria amenaza para la biodiversidad y la salud humana debido a su alta capacidad de reproducción y adaptabilidad. Estas especies alteran los equilibrios ecológicos al desplazar especies nativas y facilitar la propagación de enfermedades. Como consecuencia del cambio climático, a medida que las temperaturas globales aumentan y los fenómenos extremos se vuelven más comunes, muchas EEI pueden adaptarse y proliferar en nuevos entornos, alterando aún más los ecosistemas locales.

Un claro ejemplo es el mapache (*Procyon lotor*), un mamífero nativo de América del Norte que ha invadido varios países europeos, incluido España. Su capacidad de adaptación y su dieta omnívora lo han convertido en un competidor agresivo de las especies nativas, además de ser portador de patógenos zoonóticos como *Francisella tularensis*, que causa Tularemia en humanos, una enfermedad que puede agravarse e incluso resultar mortal.

Por tanto, las EEI no solo ponen en peligro la biodiversidad y los ecosistemas, sino que también representan una grave amenaza para la salud humana, al actuar como vectores de enfermedades zoonóticas. Se ha demostrado que al menos el 36% de los animales invasores tienen el potencial de albergar patógenos dañinos para los humanos.

Con esto en mente, mi trabajo estudió la relación entre las EEI y las enfermedades zoonóticas, con el objetivo de identificar puntos críticos de mayor riesgo para la transmisión de estas enfermedades en Europa, para poder centrar en ellos las medidas de prevención. Además, desarrollé una herramienta de evaluación de riesgos para priorizar los esfuerzos de gestión en las EEI con mayor riesgo para la salud humana.

En mi estudio, abordé la problemática de ocho especies invasoras de mamíferos, seleccionadas por ser reconocidas por la Unión Europea como prioridades de gestión y por su capacidad para portar patógenos zoonóticos. Estas especies, procedentes principalmente de América del Norte, América del Sur y Asia, fueron introducidas en Europa en diferentes momentos a lo largo de los últimos siglos a través de varios mecanismos como la liberación por caza, el escape de zoológicos o granjas peleteras, o la introducción intencionada para el control biológico. Las especies estudiadas incluyen el mapache (*Procyon lotor*), el perro mapache (*Nyctereutes procyonoides*), el coipú (*Myocastor coypus*), la rata almizclera (*Ondatra zibethicus*), la ardilla

gris (*Sciurus carolinensis*), la ardilla siberiana (*Tamias sibiricus*), la mangosta de Java (*Herpestes javanicus*) y el coatí de cola anillada (*Nasua nasua*).

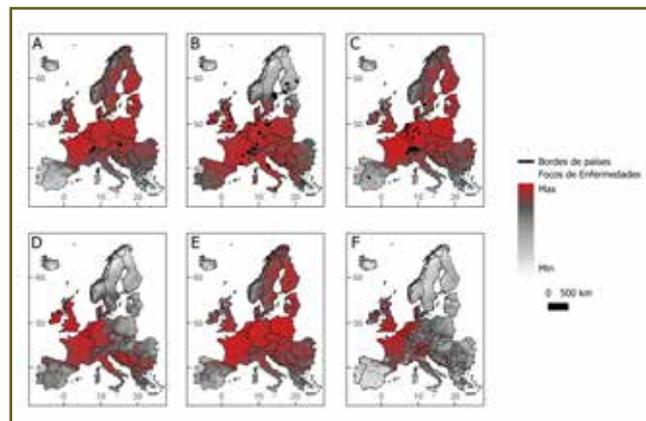
Para evaluar su impacto en la salud pública, realicé una revisión exhaustiva de la literatura científica y recopilé datos sobre los patógenos asociados a estas especies, enfocándome en aquellos con mayor prevalencia, gravedad e incidencia en Europa. El análisis mostró que estos mamíferos invasores no solo representan un peligro para la biodiversidad y los ecosistemas locales, sino que también son vectores potenciales de enfermedades zoonóticas que pueden afectar gravemente a la salud humana.

Utilicé modelos de distribución de especies para predecir las distribuciones actuales y futuras de estos mamíferos invasores, considerando variables ambientales como la elevación, la temperatura media anual y la precipitación estacional, entre otras, que influyen en la distribución de las especies. Además, incluí variables como la Accesibilidad Global, que mide el tiempo de viaje a centros urbanos, reflejando la influencia humana en la dispersión de estas especies.

Uno de los principales objetivos de este estudio fue **crear mapas que identifiquen las áreas con mayor riesgo de transmisión de enfermedades zoonóticas**. Para ello, combiné información sobre los mamíferos invasores seleccionados que pueden albergar los patógenos que estudiamos y su prevalencia. Las enfermedades que pueden causar los patógenos seleccionados fueron Echinococcosis, Leptospirosis, Tularemia, Encefalitis transmitida por garrapatas, Infección por hantavirus, Neuroborreliosis de Lyme.

Los mapas generados (Figura 1) muestran claramente que las regiones con mayor riesgo de transmisión de enfermedades se localizan en Europa central y en la zona del Canal de la Mancha (Inglaterra, Francia, Bélgica y Países Bajos). Es fundamental implementar medidas preventivas en estas regiones, como la vacunación, si está disponible, y notificar a los centros de salud para que tengan en cuenta la alta exposición a estas enfermedades en sus diagnósticos.

Además de identificar las áreas de mayor riesgo, también desarrollé una herramienta de evaluación de riesgos que integra todos los datos



**Figura 1.** Mapas que muestran los puntos críticos de enfermedades en Europa. Enfermedades representadas: A. Echinococcosis, B. Leptospirosis, C. Tularemia, D. Encefalitis transmitida por garrapatas, E. Infección por hantavirus, F. Neuroborreliosis de Lyme. Los puntos negros representan ubicaciones georreferenciadas de los patógenos.

recopilados. Esta herramienta permite priorizar la gestión de EEI según su impacto potencial en la salud humana, y considera factores como la prevalencia de los patógenos que puede transmitir, la gravedad de las enfermedades que estos patógenos causan, la exposición humana a la EEI y la distribución geográfica de la EEI.

En este estudio se consideraron ocho especies de mamíferos, de las cuales seis fueron clasificadas con un nivel de riesgo alto (4 sobre 5 puntos), lo que indica un grave peligro para la salud humana. Estos resultados subrayan el impacto negativo de las EEI en la salud pública y proporcionan una base sólida para futuros estudios y acciones destinadas a mitigar esta amenaza.

El objetivo principal de este estudio es desarrollar herramientas que conciencien a los responsables de la toma de decisiones sobre el gran riesgo que los mamíferos invasores representan para la salud humana. Al aportar datos y evidencias que respalden futuras medidas de prevención, busco no solo aumentar la conciencia sobre esta problemática, sino también promover la implementación de estrategias efectivas para proteger la salud pública y mitigar el impacto de las EEI.

El estudio, financiado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) de España bajo su programa JAE-Intro 2022, fue galardonado con el premio GBIF a jóvenes investigadores 2024. Además, un video que explica el proyecto recibió el Premio Santander UNIZAR a las Competencias Digitales TFE 2023.

Paola Monguilod

# LA DIABETES: una enfermedad crónica



La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa (azúcar) en sangre, que con el tiempo puede conducir a diversas complicaciones. Se produce por un déficit de insulina o una resistencia a la misma

Existen diferentes tipos de diabetes que se pueden clasificar de la siguiente manera

- Diabetes tipo 2: la más frecuente. Existe una resistencia a la insulina o producción insuficiente.
- Diabetes tipo 1: menos frecuente, en torno al 5-10% de los casos. Destrucción de las células que producen insulina, es una enfermedad autoinmune. Precisa tratamiento con insulina.
- Diabetes Mellitus gestacional: Diabetes que aparece durante el embarazo.
- Otros tipos de diabetes: defectos genéticos, enfermedades del páncreas, secundarias a fármacos u otras patologías.

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) representa más del 90 % de la carga total de la enfermedad. Hay datos consistentes sobre el continuo crecimiento de sus tasas de incidencia y prevalencia en el mundo, habiéndose convertido en una pandemia global y uno de los problemas sanitarios más graves de nuestro tiempo.

La magnitud de la DM2 en el mundo es enorme y creciente. Los cálculos más recientes de la IDF (International Diabetes Federation) indican que el 10,5 % de la población adulta mundial de 20-79 años (537 millones de personas) tiene diabetes. Las proyecciones indican que para 2030 se habrán alcanzado 643 millones de personas afectadas, y para 2045, 783 millones. Por tanto, si bien se estima que la población mundial va a crecer un 20 % durante este período, el número de personas con diabetes se estima que aumentará en un 46 %

Uno de los aspectos de la pandemia de diabetes monitorizados por la IDF es la mortalidad relacionada con la diabetes. Según esta fuente se estima que en el grupo de edad de 20-79

años, la diabetes y sus complicaciones ocasionaron 6,7 millones de muertes en 2021

¿Qué factores de riesgo existen para el desarrollo de la diabetes?

Es bien conocido que la obesidad, una dieta inadecuada, la inactividad física, el sedentarismo y la edad son factores para el desarrollo de diabetes. También lo son poseer antecedentes familiares de primer grado o antecedente personal de diabetes gestacional, diagnóstico previo de intolerancia a la glucosa o glucemia basal alterada, dislipemia, hipertensión arterial o síndrome de ovario poliquístico

### ¿Cómo prevenir la aparición de Diabetes tipo 2?

Una alimentación saludable y equilibrada, como la dieta mediterránea, la actividad física diaria de intensidad moderada y mantener un peso saludable nos mantendrá alejados de desarrollar diabetes

¿Qué complicaciones asociadas a la diabetes existen?

Muchas son las complicaciones relacionadas con esta enfermedad, pero existen dos grupos bien clasificados en función de la afectación del tamaño de los vasos. Son las siguientes:

- Complicaciones microvasculares (afectación de pequeño vaso):
  - Retinopatía, nefropatía y neuropatía
- Complicaciones macrovasculares (aterosclerosis de grandes vasos):
  - Infarto de Miocardio y Angina de pecho,

accidente cerebrovascular (ictus), enfermedad arterial periférica (isquemia, úlceras, amputaciones).

- Otras: Enfermedad hepática metabólica, insuficiencia cardíaca, enfermedad periodontal, trastornos musculoesqueléticos, cutáneos..

Además, la diabetes es una de las principales causas de ceguera, enfermedad renal crónica terminal (diálisis) y amputación no traumática. Supone además uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares

¿Cómo puedo prevenir la aparición de complicaciones si estoy diagnosticado de diabetes?

Realizando una dieta saludable, actividad física regular, evitando sobrepeso y obesidad. Importante realizar los exámenes programados por el equipo sanitario para la detección temprana de complicaciones.

Además, es imprescindible un control adecuado de la glucosa, tensión arterial y colesterol. El tratamiento farmacológico indicado por tu equipo sanitario y el mantenimiento de un buen control glucémico, deberá ser otro pilar fundamental para evitar complicaciones

Para terminar con el artículo, escribo dos reflexiones finales a cerca de la diabetes:

1. Nunca es tarde para cambiar tu estilo de vida
2. La diabetes no define quiénes somos, sino cómo elegimos vivir con ella. ¡Hagamos elecciones saludables e inspiremos a otros a hacer lo mismo!

Ana Molina



# Donar órganos es donar VIDA



Hace unos días España volvió a ser primer país en donación de órganos. Es un lujo vivir en un país tan solidario, no ocurre lo mismo en otros países más poderosos.

De los diferentes mensajes que se lanzan en las campañas de difusión e información sobre la donación de órganos y tejidos este es el mensaje que en mi opinión mejor demuestra lo que es la donación y en especial recibir un órgano. Porque es recibir vida, recuperar la vida de nuevo.

En un pueblo como el nuestro sabemos bien que este mensaje es muy cierto.

Somos varias las personas trasplantadas de diferentes órganos que hemos recuperado vida, y hemos tenido oportunidad de disfrutar de nuevo de este nuestro pueblo entre otras cosas. En El Frago tenemos un parque que lleva el nombre de "Parque de los donantes". Se le dió este nombre para homenajear a todos los que han donado sus órganos, personas y familias que deciden en un momento determinado tan difícil como es la muerte de un familiar, dar más vida a otros.

Las personas que son susceptibles de ser donantes no son todas, se tienen que dar unas condiciones determinadas a la hora del fallecimiento, esto hace que haya muchas personas que esperan un órgano, tejido, etc.

Por ello es muy importante que todos y cada uno de nosotros hablemos con nuestros familiares, amigos, y allegados de nuestra intención de ser donantes.

Si somos capaces de hablar de cómo queremos que nos traten al fallecer, ¿Por qué no

dejamos dicho o escrito que queremos ser donantes? Pensadlo y decirlo a vuestro entorno, el día de mañana esto facilita mucho la decisión si les llegan a preguntar.

Puedo buscar los datos en internet y poner aquí los datos sobre donaciones y trasplantes realizados, pero no es mi intención en este momento. Quiero que de nuevo nos planteemos el tema de la donación desde el lado más real, desde el conocimiento que vosotros tenéis de personas trasplantadas, de como les ha cambiado la vida, la calidad de vida.

Si quiero recordar que también podemos donar en vida, más vida, mediante la donación de sangre o la donación de médula, o los trasplantes de vivo de riñón.

Si habéis llegado hasta aquí, os toca hablar del tema con todos aquellos que creáis, porque si somos capaces de que El Frago se conozca por todos lados, también tenemos que hacer posible que hablar de la donación de órganos sea una de nuestros temas y lo podamos difundir allá por donde vayamos.

Un saludo de una trasplantada.

**Ana Berges**



# La técnica y la modernización de El Frago

Santiago Arenzana



La traída de agua a El Frago (1963).  
En la foto Tomás Sorolla Rizo.

Hace unos años, un día de julio me asomé por la ventana y pude ver a dos operarios instalando fibra óptica en la Placeta. Sin duda esto suponía otro avance para El Frago. En mi interior me dije, estos adelantos se vienen produciendo desde el pasado y con el paso de los años, poco a poco, el pueblo ha experimentado numerosos cambios tecnológicos que han facilitado de alguna manera la vida y las actividades cotidianas.

En 1963 llegó el agua a las dos fuentes, la de la Plaza Mayor y la el Terrao. Esto supuso una gran liberación de carga de trabajo para las mujeres que tenían que bajar a lavar al río y ya no tenían que subir el agua en cántaros. Una mujer podía llevar tres cántaros, uno en la cabeza y dos en la cadera. También se subía con burros en **argaderas** por el camino sinuoso y empinado, que ahora llaman el zigzag. El aporte de agua se hizo con dinamita para poder agujerar la piedra sobre la que reposa nuestro pueblo. Según contaba mi abuela avisaban "¡que vamos a barrenar!". Entonces ponían fajos de ramilla de pino encima de los barrenos, para evitar que saltara

la piedra. Aun así, los fajos subían hasta los tejados. Los niños y vecinos se escondían en las casas bien lejos de la entrada y de las ventanas que daban a la calle en la que se estaba barrenando. El alguacil de El Frago, Tomás Sorolla, participó en los trabajos y fue el encargado de supervisar que todo el proceso transcurriera sin incidentes.

Se construyó un depósito de agua, encima del Parque, que entonces era un campo. Se creía que era suficientemente grande y no haría falta ampliarlo. Con el tiempo llegaron las duchas, las lavadoras y los lavavajillas y se necesitó uno mayor. Ahora el agua se sube a unos modernos depósitos situados en Santa Ana y con ayuda de la gravedad llega a todas las casas del pueblo, pero no siempre fue así.

La carretera de Luna se acabó en la primera mitad del siglo XX y la de Biel en la segunda. Los caminos de tierra se transformaron en una carretera serpenteante y estrecha, también de tierra -el asfalto no llegó hasta los setenta-, que acercaba a El Frago a otras zonas pobladas como Ejea, Huesca o Zaragoza. Hoy resulta muy rápido llegar a Zaragoza, subir en el coche de línea o en tu propio coche. Pero antes de construir la carretera de Luna, a principios del siglo XX, la salida era por Ayerbe. Se subía a coger el Ayerbense, que venía de Biel, a la Cruz del Pinarón, y en Ayerbe se cogía el tren, el Canfranero, que bajaba a Zaragoza.

Con la llegada de las carreteras llegaron servicios imprescindibles. El peatón correo que subía la correspondencia desde Luna, se convirtió en un cartero que viene en coche. El último peatón fue Pablo el Correo, tío de Domingo el Curro. Por la mañana, Pablo recogía la correspondencia en la tienda de Cipriano y volvía sobre las cinco de la tarde. Entonces Carmen de Cipriano, o su hermana Amparo, la repartían por las casas.

Desde que Antonio el Panadero cerró el horno, nos bajan un delicioso pan de Biel. La carretera con las ambulancias nos ha acercado el hospital y nos permite recibir paquetes de Amazon.

La televisión llegó antes que el teléfono. En el 69 causó gran expectación ver la llegada del hombre a la Luna en el bar de José. Al principio no había muchas televisiones en las casas. Yo recuerdo quedar juntos para ver en alguna casa



**Calle San Nicolás barrenada. Se pueden apreciar al fondo los fajos de ramilla de pino. (1963).**

el Tour de Francia, olimpiadas, mundiales de fútbol, eurocopas y partidos de liga. En el año 84 para las Olimpiadas de Los Ángeles nos reunimos en casa el Secretario para ver el partido de baloncesto de España contra Estados Unidos, todavía no me explico cómo pudimos caber todos en el salón. Otro año no sé cuántos estábamos en la trastera porque habían alquilado la película de Acorralado en un videoclub, eso fue una revolución. Ahora la televisión sigue siendo punto de reunión de los fragolinos, sobre todo para ver fútbol y otros deportes.

En los años sesenta llegó el teléfono. Al principio uno para todo el pueblo. El primero estuvo que en casa Piquero. Felicitas y su hija Pili fueron nuestras primeras telefonistas. Recuerdo que bajábamos a llamar a los abuelos o a Zaragoza. Durante un tiempo muy corto estubo en casa Pablo y finalmente en casa Matilde. También recuerdo con cariño las horas de espera haciendo tiempo a que terminaran de hablar. Mientras hacías cola charlabas con Angelito y Matilde, que siempre estaban felices de tenernos allí, y con otros vecinos que se acercaban allí para llamar. Con el tiempo llegaron varias líneas de teléfono a algunas casas del pueblo y todo

ello aligeró el tráfico de llamadas. La cabina fue un gran avance, aunque se perdía el calor de las casas de El Frago y el afecto que te daban mientras esperabas. Hoy los jóvenes se reúnen en la cabina para usar los móviles ya que allí están al abrigo, tienen intimidad y nadie los molesta.

Los móviles tardaron en llegar, al principio solo había cobertura en algunas zonas a las que había que acudir para poder realizar una llamada sin moverte mucho del sitio. Después vino el 3G y los datos de internet con los **smartphones**. El último gran avance ha sido la llegada de wifi en varios puntos estratégicos, entre los que destaca las piscinas en el Arba. Este año hasta hemos visto el Tour de Francia en la toalla. Quizás el punto más importante relacionado con la llegada de internet al mundo y a El Frago es que ahora se puede teletrabajar y mantener reuniones por videoconferencia. Es fabuloso poder disfrutar del pueblo a la vez que se completa la jornada laboral. Todavía me parece chocante cerrar el ordenador y salir a la plaza justo al terminar el trabajo.

Espero que con el tiempo El Frago siga adecuándose a los cambios tan bien como lo ha hecho hasta ahora y que el pueblo se mantenga vivo y activo muchos años más. Todavía llegarán muchas más novedades y avances que nosotros y más aún nuestros descendientes descubriremos.



**Casa Piquero, donde se instaló el primer teléfono de El Frago**



¡MUCHAS FELICIDADES, PAOLA!

## Paola Monguilod, premiada con el reconocimiento GBIF a Investigadores Graduados 2024

[Blog](#) / Por [Ayto. El Frago](#)

07/10/24

La estudiante de máster Paola Monguilod Brun de la Universidad de Zaragoza (UNIZAR) ha sido nombrada una de los dos ganadores de la 15ª edición del Premio GBIF a Investigadores Graduados. Nos enorgullece compartir que nuestra vecina fragolina ha sido reconocida con este prestigioso galardón internacional otorgado por el Global Biodiversity Information Facility (GBIF). Este premio destaca la labor de jóvenes investigadores que realizan contribuciones significativas al estudio y conservación de la biodiversidad.

GBIF, que en castellano se traduce como *Infraestructura Mundial de Información en Biodiversidad*, es una red internacional que proporciona acceso abierto a datos sobre la biodiversidad a escala global. Al compartir esta información de forma libre y accesible, GBIF refuerza la importancia de desarrollar investigaciones que contribuyan a la conservación y conocimiento de nuestro entorno natural.

Cada año, GBIF otorga este premio a dos investigadores graduados, uno de máster y otro de doctorado, de cualquier parte del mundo, cuyos trabajos demuestran un uso destacado de los datos de biodiversidad compartidos por la red. La convocatoria es altamente competitiva, pues busca reconocer proyectos que aporten avances en campos como la ecología, la conservación, la biología evolutiva y otras disciplinas relacionadas con la biodiversidad.

La investigación de Paola Monguilod se centra en un tema crucial: cómo el cambio climático está intensificando los riesgos que plantean las especies exóticas invasoras (EEI), en particular los mamíferos invasores, para la salud humana. A través de su programa de investigación, ha utilizado datos abiertos proporcionados por la red GBIF para analizar la relación entre el cambio climático y la propagación de estas especies, aportando valiosos conocimientos que pueden contribuir a desarrollar estrategias efectivas para mitigar estos riesgos y proteger la biodiversidad.

Paola ha sido seleccionada por este proyecto innovador, que refleja su compromiso con la ciencia y su pasión por el estudio y la conservación del medio ambiente. Esta distinción es un testimonio del talento que tenemos en El Frago y de cómo una de nuestras jóvenes promesas empieza a dejar su huella en la comunidad científica internacional.

El Premio GBIF a Investigadores Graduados proporciona a los ganadores un apoyo económico para impulsar su investigación y, al mismo tiempo, destaca su trabajo dentro de la red internacional de la biodiversidad.

Desde el Ayuntamiento de El Frago, felicitamos a Paola Monguilod Brun en nombre de toda la comunidad fragolina por este logro extraordinario y le agradecemos por llevar el nombre de nuestro pueblo a lo más alto del ámbito científico universitario. No nos cabe la menor duda de que este es solo el comienzo de una carrera llena de éxitos.

¡Enhorabuena por este merecido reconocimiento, Paola!

Seguiremos con ilusión tus próximos pasos.



...el marrón es el color de las contradicciones. La tierra es marrón y la Tierra es el Planeta azul. Ruiseñores y alondras: plumajes pardos para insuperables cantos. Recordaba también que, aunque la luz blanca del sol está compuesta por todos los colores, de niño, cuando pintaba, mezclaba pigmentos intentando conseguir el ideal y el resultado solía ser un desobediente marrón, descompuesto e irreversible.

**Ricardo Vila**

---

# ENTRE PICARAZONES

---

REVISTA CULTURAL DE LOS FRAGOLINOS  
NOVIEMBRE 2024

