"REVISTA DIVINA"

Octubre - Diciembre 2012

NOTICIAS:

Gran campaña solidaria en el Centro Divina Pastora: les detallamos en qué han consistido nuestras iniciativas solidarias y con quién hemos colaborado.

RINCÓN DEL ESCRITOR:

- En nuestra serie histórica, Vicente nos cuenta esta vez la vida de Inés de Castro, una reina después de morir.

FIESTAS Y EVENTOS:

Recordamos las fiestas más divertidas de este trimestre.

VIAJE AL PASADO:

En este número los participantes del taller de reminiscencia recuerdan cómo era la alimentación en sus tiempos y cómo varía con respecto a la actual.

CONSEJOS SALUDABLES:

En esta ocasión os vamos a dar recetas de infusiones para los males más comunes que padecemos. Toma nota!!

LAS RECETAS DE LA ABUELA:

En esta ocasión damos una receta muy típica granadina: "El puchero de hinojos".

RECORDAMOS QUE LA REVISTA PUEDE SER DESCARGADA EN LA PÁGINA WEB DEL CENTRO.

CARTA DE AGRADECIMIENTO.

Desde que se fundara esta casa en 1979, siempre nos hemos volcado con los más desfavorecidos y hemos prestado nuestra ayuda a quien la ha necesitado.

En la actualidad, por todos es sabido las cruentas consecuencias que está teniendo esta brutal crisis económica en la vida de las familias. A consecuencia de ello muchas personas se están viendo obligadas a pedir ayuda para cubrir las necesidades más básicas, como el alimento o la ropa.

Desde aquí queríamos hacer algo para colaborar con toda esta gente y tenderles una mano. Hemos organizado un mercadillo solidario, con multitud de productos artesanales hechos por nuestros residentes. Hemos organizado una merienda solidaria y una recogida de juguetes para los niños. Todos los beneficios obtenidos con el mercadillo y la merienda se han destinado a comprar alimentos que han sido donados a dos organizaciones benéficas de la provincia (Banco de Alimentos de Chauchina y Organización Benéfica "Cadena Humana" de Fuente Vaqueros), y los juguetes recogidos se han cedido a una asociación benéfica de La Chana para la cabalgata de Reyes solidaria.

Desde aquí sólo nos queda dar las GRACIAS a todos los que habéis colaborado con nuestra causa. Gracias a nuestros residentes, por trabajar sin cesar durante todo el verano haciendo las manualidades que se vendieron en el mercadillo; gracias a nuestros trabajadores, porque se han volcado con la recogida de alimentos y con la elaboración de dulces caseros para la merienda solidaria; y gracias a los familiares de nuestros abuelos, porque han colaborado en todas las actividades solidarias que hemos organizado.

Desde la Fundación Benéfico-social Los Pastoreros volvemos a dar las gracias a todos los que han aportado su granito de arena.

Victoria Matas Antón
Terapeuta Ocupacional

YO QUISIERA.

Muchas cosas yo quisiera
que parecen utopía
y espero que por doquiera
sean ciertas en otro día.

Una cosa que quisiera
y de lo cual me lamento
que nadie pidiendo fuera
ese mezquino alimento.

Que todos bajo de un techo
tuvieran dónde vivir
cobijados del derecho
de una vida más feliz.

Quisiera que en cada esquina
hubiese un espectador
dando ejemplo a su doctrina
de lo que es el amor.

Yo quisiera que la guerra
no existiera en el planeta
y en esta bendita tierra
la dicha fuese completa.

Quisiera que el sufrimiento
ya no causara dolor
y en vez de tanto lamento
fuesen alabanzas a Dios.

Quisiera que el mundo fuese
colmena de ricas mieles
donde las virtudes crecen
cuando a Dios le somos fieles.

Que los odios ya perdidos
dieran la paz permanente
más iguales, más queridos,
flotando el bien en la mente.

Yo quisiera que las rosas
ya no tuvieran espinas
y que las obras hermosas
ya no quedaran en ruinas.

Yo quisiera que el cristiano
llevara a Cristo en su mente
siempre dándole la mano
donde al caído se encuentre.

Tantas cosas yo quisiera
que al menos hubiese una
que en esta estación de espera
nos alumbrara una luna.

Y un reflejo de razón
nos haga ver y sentir
cómo es la evolución
mientras estamos aquí.

Yo quisiera, yo quisiera
que creciera el sentimiento
y que de veras se hiciera
lo que quiere el firmamento.

Amar al prójimo, amar
como virtud soberana
que es como se puede hallar
esa gloria del mañana.

Manuel Robles

EL RINCÓN DEL ESCRITOR,

DOÑA INÉS DE CASTRO
Reina después de morir.

Nació Doña Inés de Castro en 1320, en Galicia. Descendiente de los condes de Lemos, hija de don Pedro Fernández de Castro y Aldonza Suárez de Valladares (emparentada con la familia real castellana). Queda huérfana de madre cuando apenas contaba siete años de edad y su padre la envía al castillo de Peñafiel, propiedad del infante Don Juan Manuel. Allí creció y recibió una esmerada educación al lado de su prima Constanza Manuel, siendo su infancia en tierras gallegas como la de cualquier dama noble de aquellos tiempos, ocupándose de las labores caseras, con sus rezos y oraciones, si bien superficialmente fue instruida en letras.

Este infante era nieto de San Fernando, gran escritor, mejor militar y sobre todo integrante cortesano, que destinó a Inés como dama de compañía de su hija Constanza, la cual en 1336 se casó por poderes en la localidad portuguesa de Ebora, con el príncipe Pedro, hijo del rey Alfonso IV de Portugal. Cinco años más tarde, la princesa se trasladaba definitivamente a Lisboa. Junto a ella viajaron escogidas damas, entre la que se encontraba Inés, convertida en su más fiel y casi hermana. Don Pedro nada más verla no tuvo ojos ya más que para la acompañante, aunque cumplió su parte del trato casándose con Doña Constanza.

Tras el matrimonio siguió D. Pedro persiguiendo la voluntad de Inés que, sin embargo, rehuía relación con el esposo de su amiga. Pero al fin cedió la castellana al acoso y se inició una apasionada relación que pronto conocían todos menos la infanta Constanza. Al cabo ésta también se enteró, pero guardó sus sentimiento ante todos los que la rodeaban, mientras buscaba una solución lo más discreta posible. Al cabo de un tiempo después y casi simultáneamente, se hallaban las dos mujeres esperando un hijo de Don Pedro. El hijo de Inés nació sin problemas, pero el legítimo, el de Constanza, costó la vida de su madre. Fue el futuro rey de Portugal Don Fernando.

Superado el obstáculo principal a sus amores, Don Pedro y Doña Inés se retiran al palacio de Santa Clara en Coimbra, y el obispo de Guarda los casa en Braganza, dispensándolos de las trabas que hubiera para ello y guardando en secreto este matrimonio.

El rey Alfonso IV, que conocía la existencia de las relaciones de su hijo con Inés pero ignoraba que se hubieran casado, comenzó a pensar en un nuevo matrimonio del infante para duplicar su descendencia que son un solo heredero estaba expuesta a muchos riesgos. Pensó Don Alfonso en la infanta Doña Blanca de Navarra que proporcionaría además una alianza con este reino para tener a Castilla entre dos lanzas.

Llegó a la corte portuguesa la infanta Navarra y Don Pedro se fue excusando de contraer matrimonio, alegando diversos razonamientos.

Doña Blanca se hartó de los desplantes y anunció al rey su marcha. Don Alfonso interrogó a su hijo y por fin este le confesó su matrimonio anterior con Doña Inés. El rey montó en cólera y mandó encarcelar y torturar al obispo de Guarda que consagró aquella unión, recluyó a Don Pedro

en el castillo de Santarema y dejó olvidada a Inés en Coimbra mientras enviaba a Roma mensajeros para obtener la anulación del matrimonio.

Pero el obispo logró huir de su prisión y se fue también a Roma, donde le Papa hizo más caso de su hermano de episcopado que de los ruegos del rey, quién además había maltratado de palabra y obra al prelado. don Alfonso no sabía ya que hacer para solucionar el conflicto y que se celebrara la boda con la Navarra que esperaba fecunda. La solución se la propusieron tres de sus cortesanos: Diego López Pacheco, Pedro Coelho y Alvar González. El remedio pasaba inexorablemente por la muerte de Inés, y dada la buena salud de la española, no cabía sino matarla a mano aisada; ellos mismos se ofrecieron para empuñar las armas asesinas.

La clase alta portuguesa y el rey temían que la influencia de la familia Castro empujase al príncipe Pedro a veleidades sobre la corona castellana, que efectivamente pretendía por razón de antiguas alianzas dinásticas y de que los hijos de Inés pudieran algún día amenazar con su sombra la tranquilidad del reino. En consejo celebrado en el palacio de Montemos-o-Velho, el rey Alfonso decreta la muerte de la infortunada mujer a los tres cortesanos para ejecutar la sentencia.

Inés se encuentra en Coimbra, en el monasterio de Santa Clara. El rey con su séquito se acerca al palacio. Pero sólo el rey con el Justicia Mayor que lleva en la mano el rollo que contiene la sentencia suben a las estancias superiores donde se encuentra doña Inés. Ésta sale al encuentro, besa respetuosamente la mano del rey Alfonso. El Justicia Mayor lee la sentencia: “De orden del rey nuestro señor, se condena a doña Inés de Castro a ser degollada por el verdugo”.

La pobre mujer rodeada de sus hijos llorosos, pregunta sollozando que ha hecho ella para merecer tanto castigo, al mismo tiempo que pide piedad para ella y para sus hijos. El rey Alfonso se conmueve ante tan dolorosa escena. No llora porque es el rey y no debe. Se vuelve de espaldas y ya se sentía decido a suprimir tan cruel decisión, cuando los consejeros firmes a cumplir lo acordado, le reprochan su actitud. Entonces el rey con los ojos humedecidos y saliendo atropelladamente de la estancia les dice: “Haced lo que os plazca”. Los tres palaciegos acudieron a Coimbra y dieron muerte a cuchilladas a la solitaria Inés.

La desaparición de Inés no propició la esperada tranquilidad porque Don Pedro culpa a su padre del asesinato. En unión de los Castro, agrupa en torno suyo una facción de la nobleza y encabeza una revuelta contra el Rey. Durante dos años, Portugal se enzarzó en un cruento conflicto fratricida que desoló la zona comprendida entre el Río Duero y el Río Miño, devastada a causa de los incendios y el saqueo y cientos de soldados de ambos bandos murieron en la guerra.

La reina Beatriz, madre de Pedro, pudo reconciliarlos y poner paz entre ambos. El rey delega una parte importante de sus responsabilidades en el príncipe Pedro quien, a cambio, depone las armas, bajo juramento promete olvidar el pasado y perdonar a todos los implicados en la conjura que acabó con la vida de Inés. Pedro juró en falso como se verá. En 1356, apenas un año después del crimen, Teresa Lourenço le da un nuevo hijo a Pedro, el futuro Juan I.

El rey se muere, de vejez y de remordimiento, y sabe que su hijo no va a cumplir lo jurado. Presintiendo el día de su muerte, llama a sus fieles colaboradores y compañeros de lucha: Pedro Coelho, Álvaro Gonçalves y Diego López Pacheco, y les advierte: *"Mi hijo, tan pronto como pueda, os hará traición. No esperéis a que yo me muera para salir de Portugal. ¡Idos presto y salvaros!"*. Así lo hicieron, se exiliaron a Castilla en donde reinaba Pedro I el Cruel. A los pocos días, fallece el rey Alfonso. El nuevo soberano portugués, Pedro I, negocia con su tocayo el rey castellano intercambiar los tres verdugos por algunos refugiados trastamaristas en Portugal. Como no podía ser menos, los reyes llegan a un acuerdo. Pedro Coelho y Álvaro

Gonçalves son devueltos a Portugal; Diego López Pacheco, más afortunado, consigue cruzar a tiempo la frontera con Aragón y de allí pasa a Francia, donde se pierde su rastro.

Gonçalves y Coelho después de sufrir tortura murieron en la plaza pública, arrancándoles aún vivos el corazón al primero por la espalda y al segundo por el pecho. Sus cuerpos se quemaron aventándose sus cenizas.

Convocó luego Don Pedro cortes del reino en Castañedo y hasta allí hizo llevar el cadáver medio momificado de Inés, la revistieron con pomposas vestiduras de reina, la coronó e hizo que todos los cortesanos pasaran ante ella besándole su mano. Por fín trasladó el cuerpo al monasterio de Alcobaza y lo depositó en un magnífico sepulcro frente al que mandó construir para él.

Sepulcro de Doña Inés de Castro.

Durante muchos años se cantó por todos los pueblos peninsulares la siguiente copla de Doña Inés de Castro:

Doña Constanza salió
de España para Coimbra.
Doña Inés la acompañaba,
su mejor dama y amiga.
Don Pedro salió al encuentro
con su corte a recibirlas
y de Inés quedó prendado;
nunca vio mujer tan linda.
Doña Constanza de pena,
por el rey se moría
y el rey por Doña Inés,
daba su alma y su vida.

Doña Constanza murió
y Portugal que sabía,
la pena que la mató,
la muerte de Inés de Castro,
el pueblo entero pidió.
La condenaron a muerte;
la condena se cumplió,
y al rey Don Pedro dejaron,
viviendo sin corazón,
viviendo sin corazón.

Reina para Portugal,
el pueblo a voces pedía,
y el rey busca la venganza,
del amor que fue su vida.
Le consumía la pena,
no tuvo noche, ni día
y sin descanso buscaba
a quien le quitó la vida.
Y por fin Inés vengada,
en el Palacio Real;
fue proclamada la reina
del reino de Portugal.

Doña Constanza murió
y Portugal que sabía,
la pena que la mató,
la muerte de Inés de Castro,
el pueblo entero pidió.
La condenaron a muerte;
la condena se cumplió,
y al rey Don Pedro dejaron,
viviendo sin corazón,
viviendo sin corazón.

Vicente Ruiz Díaz

NOTICIAS DEL CENTRO:

Gran campaña solidaria "Divina Pastora".

Como ya adelantábamos en el número anterior, todo lo que se había recaudado en el "Mercadillo Solidario de la Abuela", se ha destinado a comprar alimentos. A toda la comida que compramos tenemos que sumar las muestras de solidaridad que han mostrado los trabajadores, abuelos y familiares, al sumarse a nuestra causa y aportar su granito de arena con más alimentos.

Los propios abuelos fueron los encargados de ir a hacer la comprar y de llevar los alimentos a la asociación benéfica.

Aquí no acaba nuestro proyecto solidario navideño. En la fiesta de la convivencia familiar, celebramos una merienda solidaria. Trabajadores del centro colaboraron trayendo bizcochos y dulces caseros, y el centro se encargó del chocolate caliente. La ración de pastel y el vaso de chocolate se vendió por la voluntad. Todo lo recaudado se ha destinado ha comprar comida para la Asociación Benéfica "Cadena Humana" de Fuente Vaqueros.

También hemos organizado durante la navidad una recogida de juguetes. Nuestros mayores se han encargado de acondicionarlos; lavándolos, peinándolos, remendándolos y confeccionando ropa para ellos. Todos han sido donados a una organización benéfica de La Chana.

FIESTAS CELEBRADAS DURANTE EL TERCER TRIMESTRE DEL AÑO.

CASTAÑADA.

Como todos los años, con la llegada del otoño hemos celebrado una fiesta. En ella se celebraron los cumpleaños del mes de Octubre. Hubo baile, felicitaciones y por supuesto, degustación de frutos y dulces típicos del otoño.

PROGRAMACIÓN ESPECIAL NAVIDEÑA.

- Actuación musical de la Asociación Cultural Carrañaca, de Vegas del Genil: este grupo formado por mujeres de todas las edades y pueblos de la vega granadina, quisieron alegrar un año más a nuestro abuelos con sus cantos y villancicos populares.

- Acto homenaje a Manuel Robles: un año más recordamos la figura del hombre que fundó esta gran familia, su vida y su obra.

- Montaje del Belén: para llevar a cabo esta tradición navideña contamos con la ayuda de nuestros mayores. Ellos han sido los encargados del diseño y montaje del Belén.

- Visita al museo de Andalucía: visitamos el maravilloso museo de Caja Granada, dedicado a la memoria histórica de Andalucía. En él nos mostraron todas las culturas y pueblos que han pasado por nuestra tierra.
  Antes de llegar, como ya es tradición, hicimos una paradilla en la Casa Isla a desayunar unos piononos.

- Bingos especiales navideños: se han jugados bingos con premios especiales con motivo de la navidad. Desde aquí enhorabuena a los ganadores!!!

- Salida al centro de Granada: un año más hemos visitado Granada para verla en todo su esplendor navideño. Desayunamos en el "Café Fútbol" chocolate con churros, nos dimos una vuelta por los puestecillos navideños del centro y visitamos varios belenes. A la vuelta paramos a comer en el restaurante "Marinetto". Un día redondo.

- Convivencia familiar: como ya es tradición, volvimos a celebrar la gran fiesta navideña familiar. Este año los residentes del centro nos hicieron pasar una tarde muy divertida. Primero nos sorprendieron con una divertido teatro, recreando la noche en la que nación Jesús. Después nos deleitaron con villancicos tradicionales a cargo del Coro Divino. Después de las funciones se organizó una merienda solidaria a beneficio del comedor social de La Chana.

- Visita de Papa Noel: como todas las noche-buenas, Papa Noel visitó a nuestros abuelos para desearles una Feliz Navidad y repartir regalos y chuches. Los abuelos premiaron a "Santa" con un recopilatorio de villancicos.

- Concurso de parchís, dominó y juegos de cartas: entre los residentes se hicieron organizaron diversos torneos de juegos de mesa.

- Tarde dulce: como ya es tradición en fechas navideñas, una tarde la hemos dedicado a hacer dulces. Este año nos hemos decantado por los roscos de anís. Muchos residentes participaron para hacerlos y todos para comerlos.

- Actuación del coro "Divinos": a parte de la actuación del coro en la fiesta de convivencia, los integrantes querían dar otro pase más íntimo a todos los residentes del centro. Además todos los abuelos pudieron participar con ellos en el cante de los villancicos.

- Visita de los Reyes Magos de Oriente: un año más los reyes magos de oriente no quisieron dejar a nuestros abuelos sin una visita y sin sus regalos por haberse portado bien. Todos disfrutaron como niños.

Viaje al pasado…

Las comidas de antes y las de ahora.

Cuando nuestros abuelos eran jóvenes, no tenían especialistas tan preparados que les indicaran lo que es bueno comer para estar más saludable, pero quizás aunque los hubieran tenido, tampoco tenia oportunidad de escoger lo que comer.

Lo que se podía comer estaba muy relacionado con las cosechas de la zona, si un año había malas cosechas, esto iba a repercutir en la alimentación de toda la familia.

En la peor época, con la guerra, la demanda de alimentos era inmensa y suerte tenía el que se comía un "trozo" de pan con un poco de tocino. El huevo se lo comía en la casa el que estaba enfermo y los demás a mirar.
La comida no se desperdiciaba tanto como ahora, era un valor escaso, un manjar. En la actualidad, las nuevas mentes están demasiado acostumbradas a desperdiciar los alimentos.

Nuestros abuelos, todo lo que tenían lo aprovechaban al máximo posible, si tenian fruta de sobra preparaban mermelada para todo el año, si tenían membrillos, carne de membrillo, si tenían aceitunas, a aliñarlas se ha dicho, y si tenían costillas o chorizo…a la orza en pringue ¡para cuando picara el gusanillo!. Antes no había congeladores y se las apañaban muy bien, compraban hielo y conservaban en una nevera algunos alimentos. La sal también era un buen aliado para evitar que se pasara la comida.

Y que decir de la matanza, donde se aprovechaba hasta la sangre del marrano…
Después de todo lo mencionado parece una locura que los nuevos estudios indiquen que pese a la escasez de antaño, los españoles se alimentaban de forma más equilibrada.

Pero esto tiene su explicación: antiguamente, los platos estaban menos llenos que los de ahora y además, se hacia un mayor gasto energético ya que los desplazamientos se hacían fundamentalmente a pie. Es por esto (por el sedentarismo y la ingesta de demasiada cantidad de comida) que ahora existe más obesidad que antes.

Rosalía Vellido Bohórquez y los participantes del taller de Reminiscencia.

Consejos saludables.

INFUSIONES MEDICINALES.

Una cosa más que nos ofrece la sabia naturaleza son las infusiones. Conocidas desde la antigüedad, sería el emperador chino Sheng-Tun quien popularizase las infusiones en el año 2737 antes de Cristo. Conocedor de la herbolística y preocupado por la salud e higiene de su pueblo sólo bebía agua hervida convencido de su beneficio para la salud. Al caer unas hojas secas sobre su tradicional vaso de agua hervida descubrió la primera infusión de té. Esta bebida se popularizó entre las clases altas y era utilizado como diurético, tónico o bálsamo.

En este número os vamos a proporcionar recetas con la mejor infusión para cada problema, así que atentos y tomen nota.

ALERGIAS:

- POLEN: infusión de sauquillo.

  20 gr sauquillo, ½ L agua.

  Hervir el agua, añadir el sauquillo y dejar reposar durante 5 minutos. Tomar de 2 a 3 tazas al día.
- ALERGIA A LOS ALIMENTOS: (uso externo)

  Rafe de jengibre deshidratada o jengibre fresco 25 gr, ½ L agua.

  Preparar una infusión de jengibre cargada. Empapar una toalla pequeña con la infusión, escurrirla y colocarla aún caliente sobre el vientre. Se cubre con otra toalla seca y se coloca encima una bolsa de agua caliente. Mantener durante ½ hora.

ANEMIA:

- ORTIGA MENOR: gracias a sus propiedades estimuladoras de la producción de glóbulos rojos ésta es de gran ayuda en las anemias.

  Se añade agua hirviendo en una taza que contenga una cucharadita de ortiga menor, se deja reposar durante ½ minuto y se cuela. Se toman entre 3 y 4 tazas diarias.
- PIE DE LEÓN: en una taza con una cucharadita de pie de león se añade

agua hirviendo, se deja reposar ½ minuto y se cuela. Se toman hasta 3 tazas al día.

- AGRIMONIA: en una taza con una cucharada colmada de agrimonia se añade agua hirviendo, se deja reposar ½ minuto y se cuela. Beber a sorbos hasta dos tazas al día.

ARTROSIS:

- COLA DE CABALLO: hervir dos cucharadas de cola de caballo (planta) en una taza de agua durante 5 minutos. Tomar 2 veces al día.
- MEJORANA: hervir dos cucharadas de mejorana en una taza de agua durante 5 minutos. Colar y dejar enfriar. Tomar dos veces al día.
- SAUCE BLANCO: cocer 10 gr de raíz de sauce blanco en 750 ml de agua durante 5 minutos. Tomar una taza al día para aliviar el dolor.
- TINTURA DEL ULMARIA: empapar un paño en 25 ml de tintura de ulmaria caliente. Aplicar sobre la zona para calmar el dolor.

CISTITIS:

- MAIZ: se trocea finamente la cabellera del maíz y se añade una cucharada en una taza, se incorpora el agua hirviendo, dejando reposar ½ minuto y se cuela. Se toma una cucharada de esta infusión cada dos o tres horas.
- ORTIGA BLANCA: se dejan en remojo 100 gr de ortiga blanca o amarilla en un cubo de 5 L de agua durante 12 horas. Se cuela y se calienta la infusión. Se hacen baños de asiento con el líquido resultante (no más de 20').
- ENEBRO: se hierve una taza de agua y se le añade a una cucharadita de bayas de enebro ligeramente machacadas. Se deja reposar durante 20 minutos. Se toma una taza por la mañana y otra justo antes de acostarse.

GASES O FLATULENCIAS:

- COMINO Y CILANTRO: mezclar y triturar una cucharadita de comino y otra de cilantro. Verter la mezcla

sobre ¼ L de agua hirviendo. Dejar reposar durante 10' y colar. Tomar una taza lo más caliente posible.

- INFUSIÓN MIXTA: manzanilla 30g, comino 20 g (frutos triturados), cilantro 10 g (frutos triturados), melisa 20 g (hojas), menta piperita 10 g (hojas), boldo 5 g (hojas).

  Mezclar todos los ingredientes y verter sobre ¼ L de agua hirviendo. Cubrir y dejar reposar durante 10' y colar. Beber una taza a sorbitos lo más caliente posible.

GINGIVITIS:

- SALVIA: disolver una cucharada sopera de salvia en ½ L de agua hirviendo, tapar y dejar reposar durante 10'. Utilizar la infusión para hacer enjuagues bucales varias veces al día.
- MIXTA 1: mezclar en proporciones iguales hojas de zarzamora, salvia, romero y malva; echar una cucharada sopera de esta mezcla en un ¼ de agua y calentar a fuego lento durante 10 minutos. Colar. Hacer enjuagues bucales con la infusión.
- MIXTA 2: mezclar a partes iguales flores de manzanilla, hojas de salvia, hojas de nogal, flores de maravilla y equiseto; poner a calentar una cucharada del compuesto en un ¼ L de agua durante 10'. Colar y dejar enfriar. Usar como enjuague bucal.

TOS:

- MIXTA: cocer dos cucharadas de perpetua con tomillo, manzanilla y ortiga a partes iguales en ½ L de agua durante 1 minuto. Dejar reposar durante 10 minutos y colar. Tomar caliente 2 veces al día para aliviar la congestión pulmonar y la tos.

LAS RECETAS DE LA ABUELA,

En este número vamos a dar la receta del famoso y tradicional puchero de hinojos.

El **puchero de hinojos** es típico en la gastronomía de la mayoría de los pueblos del Valle de Lecrín, más concretamente en las localidades de Albuñuelas, Izbor, Pinos del Valle, Melegís, Restábal, Saleres, Acequias, Béznar, Chite, Talará, Nigüelas, Padul y Cozvijar.

Antes los hinojos se podían coger en cualquier balate, hoy para ir a buscarlos hay que saber donde hay una finca donde no hayan fumigado, hace unos años sólo se sulfataban los naranjos hoy se labra menos que antes en la vega y se fumiga la hierba para no estar continuamente arando. También se puede sembrar alguna camada pero el sabor del hinojo silvestre aventaja con creces al cultivado.

Ingredientes: 1 ¼ de habichuelas blancas, ¼ de costillas de cerdo, un hueso añejo de jamón, 150 gr de tocino fresco, pata de cerdo, morcilla, ½ Kg de brotes tiernos de hinojos, ¼ de patatas, pollo, una cucharada de aceite, agua y sal.

Elaboración:

Poner a remojo las habichuelas la víspera. En un puchero se ponen a cocer las habichuelas con la "pringa" (el hueso de jamón, la costilla, el espinazo, el tocino, la pata de cerdo y morcilla) mientras hierven asustarlas un par de veces con agua fría.

Picar los hinojos quitándole las partes duras si las hubiera y agregar al puchero. Al cabo de una hora incorporar las patatas peladas y troceadas, el pollo y el aceite; cuando arranque a hervir, dejar cocer 15 minutos más. Servir muy caliente.

Debemos tener cuidado de no poner demasiada agua para que no resulte demasiado líquido el puchero; es preferible tener una tartera con agua caliente por si hubiera necesidad de añadirle más en caso de que espese demasiado.

Pasatiempos

AVERIGUA QUIÉN ES QUIÉN

Francisca Vigil

Manuel Martín

Concepción Molina

CUMPLEAÑEROS DIVINOS.

Queremos felicitar a todos los residentes que han cumplido años en estos meses. Os deseamos que cumpláis muchos más. ¡¡FELICIDADES!!

OCTUBRE

Rita Gómez 84 años

Salvadora Gª 87 años

Teodora Morenas 84 años

Teresa Jiménez 85 años

Emilia Villalobos 84 años

Angustias Pugnaire 88 años

Presenta Cruz 82 años

Victoria Carmona 84 años

NOVIEMBRE

Mª Salvatierra 91 años

Isabel Jiménez 78 años

Teresa Camacho 87 años

Carmen Iglesias 90 años

DICIEMBRE

Carmen Martín 88 años

Ángeles Pérez 90 años

Carmen Palma 89 años

Victoriano Fdez 90 años

Gracia Marín 99 años

En estos meses también han cumplido años Filomena Pérez (80 años), Concha Ferrer (91 años), Carmen Puerto (70 años), Dolores Mesa (84 años) y Mª Pérez (90 años).