



Chroogomphus rutilus.- 12/11/2019 Perdiguera (Zaragoza). Tiempo húmedo

El pie es cilíndrico, central respecto al sombrero, recto o suavemente curvado e, incluso, sinuoso. Tenaz, fibroso y claviforme (se estrecha hacia la base). De joven su color es pardo amarillento, luego como el del sombrero. Suele tener algún resto anular viscoso del velo universal cuando es joven, luego lo pierde.

La carne es dura, compacta, fibrosa, firme, de un color amarillento que al corte vira suavemente a rojo. En su base al corte el amarillo es sensiblemente más intenso. Sabor dulce, olor agradable casi imperceptible. Al cocinarla se ennegrece clara-

mente, es especie comestible.

Es muy frecuente en los otoños de nuestros bosques, si llueve de manera normal.

Confusiones

Es muy fácil confundirse con otros *Chroogomphus* que tienen pequeñas diferencias macroscópicas que resultan insuficientes para distinguirlos teniendo que acudir al microscopio. De todas maneras las confusiones no son peligrosas pues todo el género es comestible.

Más peligrosa es la confusión con *Cortinarios* de colores rojizos como orellanus, de

esporada roja, láminas escotadas y olor a patata o rábano. No habiéndose detectado en nuestros lares y más típico de pinares ácidos.

de la fruta

Plantas en los suelos de yeso monegrinos

JOSÉ CARLOS ALFRANCA

Si algo caracteriza geológicamente a los suelos del Valle del Ebro es su gran contenido en yesos y sales. Esto, unido a su aridez y climatología, hace que estos suelos sean pobres y descarnados y que a priori nos parezcan faltos de cualquier interés. Nada más lejos de la realidad. En sus áreas albergan una rica y variada comunidad de Flora silvestre. Muchas de estas plantas son modestas en tamaño y vistosidad, es una de las estrategias para adaptarse a estos terrenos, y pueden pasar desapercibidas a nuestra vista.

Sisallares, espartales, cerros de yesos con matorral, cercanías de depresiones endorréicas y sus campos aledaños son los lugares donde buscar estas plantas. Voy a

dar algunas pistas por si hay algún interesado:

Aizoon hispanicum “Agazul” o “Algazul” (fig.1). Es una planta de hojas un tanto carnosas y crasas. Crece en abundancia sobre todo por terrenos abiertos como pueden ser campos de cultivo, orillas de caminos o pastizales con suelos algo salinos y de yesos. Es frecuente en el secano monegrino.

No así es *Rochelia disperma* (fig. 2). Bastante rara en toda la Depresión del Ebro. Pequeña plantita de unos 15-20 cm de altura. Destacan de ella sus diminutas flores de color azul y sus frutos pelosos cubiertos por los segmentos del cáliz como si fueran una jaula que los rodea.

Pertenece a la familia de la “borraja”, es decir Boragináceas y

tan sólo he visto dos o tres plantas en la orilla de una pista forestal en la Sierra con suelo pedregoso de yeso.

Otra que se nos hará difícil de localizar es *Campanula fastigiata* (fig. 3). Estas pequeñas plantas son tan discretas que ni nombre popular les pusieron.

El tamaño total de la planta será de unos 10 cm, y sus flores acampanadas, no llegan a 1 cm. Se encuentra por matorrales de tomillo-allaga-tomillo sobre terrenos muy secos y soleados que se instalan en cerros yesíferos.

A esta *Campanula* le acompaña otra pequeña planta que crece en los mismos ambientes *Chaenorhinum reyesii* (fig. 4). No sobrepasa los 15 cm de altura y tiene pequeñas flores blanquecino-rosadas. A



Fig. 1. *Aizoon*



Fig. 2. *Rochelia*

Fig. 3. *Campanula*Fig. 4. *Chaenorhinum*Fig. 5. *Euphorbia*Fig. 6. *Bupleurum*

pesar de su insignificancia es un endemismo ibérico que tan sólo aparece en apenas una docena de provincias españolas.

Por herbazales, espartales, claros de matorral y otros sitios muy secos y soleados de suelos de yeso y algo salinos se encuentra una pequeña “Lecheruela”, *Euphorbia sulcata*, “Lechetreznilla” (fig. 5). Es frecuente por los Monegros, aunque debido a su insignificancia, unos 15 cm de altura, suele pasar inadvertida.

Tampoco llamará mucho nuestra atención *Bupleurum semicompositum*, (fig. 6). Aunque puede

llegar a medir hasta 20 cm, sus modestas flores de color amarillo-verdoso son tan pequeñas que sería preciso una lupa para verlas. Una planta poco grácil. Y pensar que es de la misma familia que las “cañufleras” (Umbelíferas) que pueden llegar medir hasta 3 m de altura.

Crece el *Bupleurum* por zonas áridas de esparto, cercanías de lagunas endorréicas, saladares, carrizales, caminos con suelos yesosos algo salinos.

Unas Compuestas vistosas por sus flores amarillas y por tener un tamaño medio de hasta 40 cm

son *Launaea fragilis* o “Lechuguilla falsa” y *Launaea pumilla* “Escorzonerilla falsa” (fig. 7). Las dos crecen en cerros, orillas de caminos, matorrales y sitios muy secos y abrasados por el sol sobre suelos ricos en yeso.

El *Linum austriacum* (fig. 8) es un lino bastante raro por los Monegros. Se cita en el Sistema Ibérico y la parte oriental del Valle del Ebro, desde Monegrillo hasta Fraga. Encontré una pequeña población más al Oeste, aquí cerca de casa, junto al matorral de romero-arnallos-escambrón, con suelo yesoso, seco y soleado.

Es muy parecido al “lino azul”, *Linum narbonense*, que todos conocemos, pero se diferencia en sus flores que son de color azul más claro y sobre todo, sus frutos cuelgan hacia abajo de un “rabillo” o pedicelo, mientras que lo hacen erectos en el “lino de Narbona”.

Ya si vamos ganando altura en la subida a la Sierra, por zonas de monteriza, cerros con matorral, claros de pinar, pistas forestales, zonas pedregosas secas y soleadas se pueden ver dos especies de la familia de las Leguminosas en estos terrenos descarnados.

El “garbanzillo de monte” o *Astragalus monspessulanus* ssp. *Gypsophilus* (fig. 9) (este segundo apellido alude claramente a los am-

bientes donde prospera, es una planta gipsícola o de suelos de yeso).

Es una mata más o menos frondosa que puede llegar a medir hasta 30 cm de altura, pero casi siempre la encontraremos pegada al suelo, tanto sus hojas como sus inflorescencias de flores blanco-verdosas. No es muy abundante por nuestra Comarca, pero se la puede encontrar con facilidad.

Y la otra es *Hedysarum boveanum* “Sulla silvestre” o también “Cuernos de macho” (fig. 10). Esta es la de más tamaño de la serie. Puede llegar hasta los 60 cm de altura y con flores bien llamativas de color rosa fuerte. Esto no se les escapará a los aficionados a la botánica que suban a San Caprasio desde

mediados de primavera. Están abundantes por la parte alta de toda la pista forestal y sus alrededores. También crece a menor altura por matorrales, caminos, pastos secos y soleados, etc. prácticamente de todos los pueblos del secano monegrino. Curioso es que no la tengamos en Leciñena.

De nuevo es una pequeña muestra de la Flora que se encuentra en estos ambientes tan especiales que podrían recordar a zonas áridas del Norte de África o de Asia, pero sin duda son importantísimos por su alto valor ecológico y su singularidad, tanto botánica como entomológica, apareciendo en ellos buena parte de los endemismos que pueblan los Monegros.

Más información: www.ipe.csic.es/herbario/es/index



Fig. 7. *Launaea*



Fig. 8. *Linum*



Fig. 9. *Astragalus*



Fig. 10. *Hedysarum*

Libélulas y caballitos del diablo

COSTÁN ESCUER

El orden *Odonata* tradicionalmente se ha dividido tradicionalmente en dos subórdenes:

- El suborden *Zygoptera* al que pertenecen los llamados caballitos del diablo (fig. 1), que se caracterizan por tener un cuerpo fino con una cabeza ancha que tiene los ojos separados y porque sus dos pares de alas, que son casi iguales, en reposo se

mantienen juntas longitudinalmente y un poco elevadas sobre el cuerpo.

- El suborden *Anisoptera* que lo componen las llamadas libélulas (fig. 2) que, a diferencia de los caballitos del diablo, tienen el cuerpo más robusto y un par de ojos muy grandes que se juntan en el centro de la cabeza. Sus alas son desiguales,

siendo más grandes las posteriores que las anteriores y cuando están en reposo las disponen de manera horizontal y transversales al cuerpo.

Las ninfas de los odonatos son acuáticas y desarrollan su vida en nuestras balsas, alimentándose de otros invertebrados acuáticos y de pequeños vertebrados como renacuajos. En esta



Fig. 1. Caballito del diablo. (*Calopteryx haemorrhoidalis*)



Fig. 2. Libélula (*Anax imperator*)



Fig. 3. Náyade de caballito del diablo



Fig. 4. Náyade de libélula



Fig. 5. *Anax imperator* saliendo de su última muda a ras de agua



Fig. 6. *Libélulas* secando sus alas tras su última muda



Fig. 7. *Orthetrum cancellatum* comiendo una presa que ha cazado al vuelo



Fig. 8. Hembra a la derecha y macho a la izquierda de *Libélula depressa*

fase acuática se les llama popularmente náyades, siendo las de los caballitos del diablo más estilizadas (fig. 3) y las de libélula más recias (fig. 4).

Cuando las ninfas han acabado su desarrollo, que puede durar varios años, salen del agua y se agarran a cualquier tallo para que, de esa última muda, salga un adulto que se pondrá al sol para estirar y secar sus alas.

En una ocasión, en el balsete de los Asnales, vi a varias libélulas de la especie *Anax imperator* realizando esa última muda. Las náyades estaban sujetas a unos tallos dentro del agua, pero una tormenta inesperada había

subido el nivel del agua y cuando las libélulas abandonaban el exoesqueleto (fig. 5) se encontraban a ras de agua y sus alas, todavía arrugadas, se mojaban, con lo que tuvieron que sujetarse en la vegetación más alta para poner a secar sus alas (fig. 6).

Los odonatos adultos, magníficos voladores y con unos ojos que le permiten ver 360 grados a su alrededor, patrullan incansablemente sus territorios de caza, que suelen estar en zonas con agua y sus alrededores, y se alimentan de invertebrados que atrapan al vuelo (fig. 7).

Hay especies con un marcado diformismo sexual, siendo

muy diferente la coloración entre machos y hembras, tanto en alguna especie de *anisópteros* (fig. 8), como en otras de *zigópteros* (fig. 9).

La reproducción es exclusivamente sexual y el apareamiento puede hacerse en pleno vuelo. La hembra tiene el orificio sexual en el octavo segmento, al final del abdomen, mientras que el macho tiene el órgano copulador en el segundo segmento, lo que obliga a la hembra a acercar el final de su abdomen al segundo segmento del macho para que se produzca la cópula. Para ello, el macho agarra a la hembra por detrás de la cabeza con unos ganchos que lleva al final de su abdo-

men y al producirse el acople, se forma esa estampa tan clásica en forma de corazón, tanto en libélulas (fig. 10) como en los caballitos del diablo (fig. 11).

La puesta de huevos en el agua se hace de diferentes maneras:

En ocasiones, la hembra en solitario vuela sobre la superficie del agua y con golpes precisos de su abdomen va poniendo los huevos sobre plantas u objetos flotantes.

También he visto y fotografiado a *Anax imperator* aga-

rrada a un tallo y poniendo los huevos bajo el agua en ese mismo tallo (fig. 12).

En algunas especies como *Sympetrum fonscolombii*, el macho agarra a la hembra con los ganchos del final de su abdomen y forman lo que se llama un tándem, acompañando a la hembra en su vuelo a ras de agua, donde irá poniendo sus huevos con certeros movimientos de su abdomen (fig. 12).

Finalizo este artículo nombrando las especies que tengo documentadas de odonatos en nuestra zona:

Anisoptera: Anax imperator, Crocothemis erithraea, Hemianax ephippiger, Libellula depressa, Orthetrum brunneum, Orthetrum cancellatum, Orthetrum coerulescens, Sympetrum fonscolombii y Sympetrum striolatum.

- *Zygoptera: Calopteryx haemorrhoidalis, Ceriagrion tenellum, Coenagrion sp, Enallagma cyathigerum, Ischnura elegans, Ischnura graellsii, Ischnura pumilio, Lestes barbarus, Lestes virens y Platycnemis latipes.*



Fig. 9. Macho arriba y hembra abajo de *Enallagma cyathigerum*



Fig. 10. Cópula de *Sympetrum fonscolombii*



Fig. 11. Cópula de *Ceriagrion tenellum*

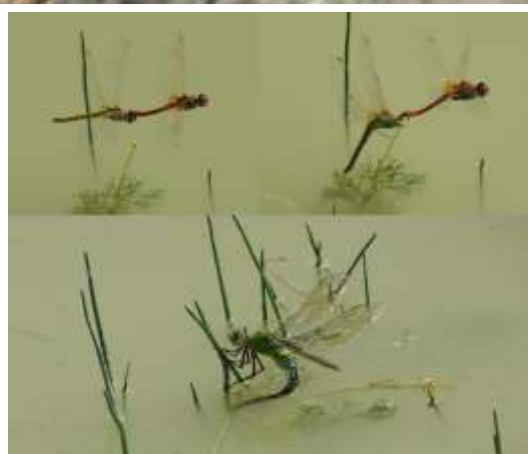


Fig. 12. Puesta de *Sympetrum fonscolombii* y de *Anax imperator* abajo

Activo en salud

MARÍA PURIFICACIÓN BARCO MARCELLÁN
Médico de familia

Activo en salud es cualquier recurso que mejora nuestra capacidad física o psíquica y también la del grupo humano al que pertenecemos. Estos activos están a nuestro alrededor y debemos conocerlos, valorarlos y utilizarlos. Muchos de ellos ya los estamos utilizando sin saber que los llaman así. Ejemplos: una charla con un amigo, promover una buena relación familiar con una reunión, llevarnos bien con nuestros vecinos. Vivir con nuestros amigos de la peña las fiestas de nuestro pueblo. Seguir y cultivar nuestras tradiciones, nuestras señas de identidad propia. Formar parte de una asociación cultural o deportiva, hacer ejercicio físico, una buena caminata por el monte; en definitiva todas esas cosas que hacemos habitualmente y que hacen que nos sintamos bien. Un parque, un polideportivo en el que realizar nuestra actividad física, una piscina, Ir a la biblioteca, a la iglesia, la escuela. Una exposición, al cine, un concierto, bailar, ver un teatro.

Todas esas cosas que hacemos habitualmente producen un beneficio en nuestra salud física o psíquica. Muchas veces teniendo todos estos medios a nues-

tro alcance no los aprovechamos.

Llevamos los sanitarios muchos años recomendando todos estos activos como beneficio para la salud, sobre todo los que nos hemos sentido más motivados por el tema, pero ahora dentro de las herramientas de nuestro sistema de salud, en la historia médica del paciente y de forma estructurada, que siempre podremos revisar estarán las recomendaciones hechas por el personal sanitario.

Para saber que activo recomendar debemos conocer muy bien todos los problemas de salud de esa persona y su condición física, entorno familiar. Es importante conocer sus gustos y habilidades.

Todas esas actividades propuestas tienen que estar consensuadas y aceptadas por el paciente y están centradas en la relación terapéutica y de confianza que tenemos con él.

¿Qué mejoras podemos conseguir?

Reducir el aislamiento social y la soledad. Aumentar su autoestima y hacerle confiar en sus capacidades. Mejorar su bienestar psicológico y disminuir la ansiedad y la depresión. Aumentar su sociabilidad, habilidades de comunicación y conexiones sociales. Mejorar su salud física, promoviendo un estilo de vida más saludable.

Todos podemos beneficiarnos de estos activos, pero los



Imagen recopilada de Internet



Imagen recopilada de Internet

más necesitados son las personas que viven solas, los “hiperfrecuentadores”, personas con patologías crónicas.

Para ello los sanitarios previamente deben conocer las actividades programadas en la zona de forma reglada, sobre todo las que programan Ayuntamientos y Comarca. Dichas actividades deben estar incluidas en una página que se abre desde la historia clínica. A través de los consejos de salud se podrían conocer otras de tipo cultural. Y valorar si sería interesante o posible incluir otras nuevas.

Sería estupendo tener hecho un mapa de activos, que podrían localizarse mediante reuniones con usuarios o a través de los paseos saludables. Como activos a identificar tendríamos los culturales, empresas, comercios, bares, edificios municipales, iglesias, centros educativos, Centro de Salud. Todas las formas de aso-

ciación: deportiva, cultural, de mayores, de mujeres, hermandades, cofradías. También son un activo las personas que dinamizan la vida de los pueblos, desde las asociaciones o fuera de ellas.

Uno de los activos más importantes a recomendar es la actividad física.

Realizar actividad física y reducir el sedentarismo tiene múltiples beneficios para la mejora de la salud, la prevención de enfermedades y el aumento de nuestro bienestar, tanto físico como emocional. De hecho la inactividad física está considerada uno de los principales factores de mortalidad prematura en los países de altos ingresos.

La actividad física puede realizarse de muchas maneras, como juego activo, actividades de ocio, caminar, bailar, ir en bici, practicar deportes o realizar ejercicio estructurado; diferentes ejercicios que pueden incluirse

en nuestra vida cotidiana, por ejemplo, en los desplazamientos diarios al centro de trabajo, de estudio o a nuestra casa.

Las recomendaciones están dirigidas a toda la población y a profesionales de los sectores sanitario, deportivo y educativo fundamentalmente. Están divididas según los diferentes tramos de edad, y en ellas se detalla la frecuencia, la intensidad y ejemplos de actividad física. Así, una persona en edad adulta debería realizar entre 150' y 300' de actividad física moderada a la semana.

La actividad física puede recomendarse a todo el mundo, a cada uno según sus posibilidades, siempre con el apoyo de un monitor y debe comenzar gradualmente tras una evaluación por parte del monitor tras la recomendación del sanitario. La recomendación del sanitario debe hacerse en consulta durante la entrevista clínica. Debemos dar alternativas de actividad física en fines de semana o vacaciones.

Siempre debe hacerse un seguimiento de la persona que ha recibido la recomendación: si la ha comenzado, si va habitualmente, que mejoras tiene en su salud física o psíquica.

Y por supuesto siempre debe realizarse una encuesta de satisfacción.

¡Hay que moverse!

CARMEN FUERTES

Queridos amigos, España es uno de los países más sedentarios del mundo. Se piensa que más del 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para conseguir beneficios para la salud.

El 42% de los españoles mayores de 18 años no realiza ninguna actividad física durante la semana.

¿Cuánto tiempo se necesita?

La OMS describe como inactivas a aquellas personas que realizan menos de 90 minutos de actividad física semanal.

Se asocia muchas veces (no todas) al sedentarismo con un estilo de vida poco saludable (consumo de alcohol y/o tabaco y una mala alimentación), exceptuando aquellos enfermos crónicos que por sus patologías ven limitados sus conocimientos (“quiero pero no puedo”).

Cada vez usamos más el coche, metro, autobús para los desplazamientos. (Vamos a tomar café al bar y paramos en la puerta a poder ser. Recordad que no solo ha-

blamos de ciudad sino también de pueblos.)

Más tiempo de ocio lo empleamos sentados con dispositivos electrónicos. En el trabajo, sentados o de pie pero estáticos.

No olvidar los enfermos crónicos (cáncer, diabetes, artrosis, fibromialgia...)

“Cuanto menos me muevo, más enfermo estoy. Cuanto más enfermo estoy, menos me muevo.”

El sedentarismo se considera la cuarta causa de muerte en el mundo (3,2 millones de personas fallecen prematuramente).

No hacer ejercicio predispone a:

- Sobrepeso u obesidad.
- Diabetes II.
- Hipertensión (Sex2)
- Artrosis.
- Cálculos biliares.
- Doble posibilidad de morir por COVID19
- Cáncer (colon, riñón, endometrio y mama)
- Muerte prematura (más de un 30%)
- Más síntomas en la menopausia
- Trastornos del ánimo y depresión
- Envejecimiento (musculoesquelético y mental)





El problema empieza en la infancia.

La OMS dice que el 80% de los niños no realiza la actividad física necesaria para su rendimiento académico y corporal.

Debido a el abuso de móviles y tablets, extraescolares sedentarias, falta de juego al aire libre.

En nuestra infancia, a la salida de la escuela corríamos, jugábamos hasta que oscurecía.

Hoy en día se echa en falta el bullicio juvenil.

Efectos positivos del ejercicio:

- Reduce la inflamación crónica de los tejidos.
- Mejora la salud mitocondrial (centrales energéticas de la célula)
- Hormonas y cáncer: Aumenta la testosterona en los hombres y regula los

niveles de estrógenos en sangre.

- Previene la resistencia a la insulina, la diabetes y la hipertensión.
- Mejora la inmunidad. Con el entrenamiento el número de linfocitos aumenta.
- Previene el sobrepeso.
- Refuerza los huesos.

Yo a mis pacientes les recomiendo encarecidamente **ANDAR, NADAR, IR EN BICICLETA** (con los glúteos en el sillín), **YOGA, TAICHI y PILATES**, que elijan uno y vayan haciendo, progresivamente a su ritmo, sin prisas y me cuentan.

Dice la Dra. Odile Fernandez (Cuerpo y Mente): “*Recuerda que cada jornada es una hoja en blanco que cada cual debe escribir: la vida empieza cada día.*”

Nos vemos,

Hasta pronto, un abrazo.



Vuelta a la comida tradicional

PILAR LABRADOR CASTILLA

Según el Ministerio de Sanidad, en Aragón el 15,7 % de la población mayor de 18 años presenta obesidad. Siendo el 15,1 % mujeres y el 16,4 % hombres.

Obesidad significa tener un exceso de grasa en el cuerpo (IMC superior a 30). Se diferencia del sobrepeso, que significa pesar demasiado (IMC por encima de 25). El peso puede ser resultado de la masa muscular, los huesos, la grasa y/o el agua en el cuerpo.

Este aumento de porcentaje en el exceso de peso con respecto a nuestros antepasados puede deberse al sedentarismo, el aumento de los establecimientos de comida rápida y los trabajos inactivos que se llevan a cabo en nuestra sociedad actual.

Entrando en materia, el sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La actividad física regular es fundamental para prevenir y ayudar a manejar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, así como para reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, disminuir el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral.

Así mismo, la conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Pues como sabemos, actualmente la mayoría de la población está 8-9 h trabajando sentados, vuelven a sus hogares tras la

jornada laboral y por cansancio pasan el resto del día sentados frente a las pantallas, comiendo comida muy procesada ya que “no tenemos tiempo” de cocinar recetas muy elaboradas. Así mismo, las cadenas de comida rápida han aumentado en España desde 2006 hasta 2021 un 5%.

La diferencia con respecto a épocas anteriores es abismal, pues la mayoría de la población ejercían profesiones donde requerían de fuerza física: el herrero, el carpintero, el ganadero pasaban muchas horas de pie empleando su cuerpo como máquina de trabajo. Además, se alimentaban de cereales (pan y papillas) y sopas, así como de queso, huevos, verduras y legumbres, que producían en sus granjas y huertos. Comían muy poca carne, y casi siempre era de cerdo por la matacía en los meses de invierno. Nuestros abuelos comían alimentos más reales, alrededor de una mesa en familia, masticando despacio sin estrés y siendo conscientes del acto en sí. Es cierto que eran platos consistentes pero su gasto calórico era mayor por lo que obviamente había menos población con exceso de peso.

¿Qué debemos hacer para reducir estas cifras tan alarmantes de obesidad y dejar de enfermar? Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60

minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes.

¡No tenemos excusas! Existen gran variedad de formatos para aumentar nuestra actividad física, ya sea acudir al gimnasio, un centro de entrenamiento o buscar rutinas online, salir a correr o en bicicleta acompañados de aplicaciones como strava que registra nuestros recorridos y nos premia con insignias motivándolos a continuar o practicar un deporte sin importar la edad que tenemos, pues todo se puede adaptar a nuestras circunstancias personales.

¿Y si volvemos a la comida tradicional? El término “alimento tradicional” hace referencia a gastronomía o cocina tradicional, es decir, a toda la tradición culinaria que se transmiten de madres y padres a hijas e hijos en el contexto de una cultura y una tierra determinada.

Recuperar los platos de nuestros abuelos, y su forma de entender el acto de comer de forma consciente, puede ayudar a mejorar los hábitos nutricionales actuales y la salud del planeta.

En resumen, busquemos momentos para practicar ejercicio físico y cambiemos nuestra dieta, comamos alimentos de temporada que nos da la huerta ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, un solomillo o un pescado horneados en su jugo junto a una base de verduras y legumbres son un ejemplo de plato tradicional, fácil y saludable.

Receta de verano

ÁNGEL L. VINUÉS

Cuando tienes la suerte de que tu gran amigo *Emilio José Ballesteros* sea sin ningún lugar a dudas el mejor cazador de la comarca, hace que aparezcan en tu cocina unas fantásticas perdices.

En esta ocasión las preparo en Pepitoria, una de las salsas clásicas para condimentar aves y que por desgracia está cayendo en el olvido.

El único inconveniente de esta elaboración es el tiempo de cocción, ya que las piezas de caza son de un sabor extraordinario pero que necesitan muchas horas al fuego.

Perdices en pepitoria

INGREDIENTES

4 Perdices
4 Huevos
2 Cebollas de Fuentes
4 Ajos secos
6 Rebanadas de Pan
200 gr. Almendras peladas
Hebras de Azafrán
1 Vaso vino blanco
1'5 litros Caldo de Pollo
Aceite de Oliva
Sal, Pimienta negra

ELABORACIÓN

Salpimentar las perdices y bridar para que mantengan la forma durante la elaboración.

Marcar en una sartén con aceite caliente hasta que estén doradas y reservar.

Poner a cocer los huevos durante 10 minutos, una vez cocidos pelar y separar las yemas de las claras.

Tostar en un poco de aceite de oliva los ajos laminados, retirar y reservar en un mortero.



En el mismo aceite tostar las rebanadas de pan e incorporar al mortero.

Tostar las almendras y una vez empiecen a coger color añadir las hebras de azafrán.

Preparar un majado en el mortero con los ajos, las rebanadas de pan tostado, las yemas, las almendras y las hebras de azafrán. Desleír con un poco de caldo de pollo.

En el mismo aceite de marcar las

perdices pochar a fuego lento las cebollas picadas.

Una vez las cebollas estén pochadas mojar con el vaso de vino blanco y dejar reducir.

Incorporar las perdices, cubrir con el caldo de pollo, añadir el majado y ligar bien con ayuda de cuchara de palo.

Tapar la olla y guisar a fuego lento durante 3 horas.

El día que Tarantino me atravesó el corazón de un disparo

NACHO VINUÉS

"La emoción siempre ganará a la frialdad y la astucia. Cuando una escena funciona emocionalmente y es inteligente, entonces es genial. Eso es lo que quieres."
(Quentin Tarantino)

Hace más de treinta años, en octubre de 1992, asistí a mi primer festival de cine. Para hacer la experiencia más emocionante (y más barata), convencí a unos amigos y plantamos la tienda en un camping a dos kilómetros de Sitges, el principal referente del cine fantástico y de terror en España.

En esos momentos, el Festival iba abriendo sus puertas a apuestas arriesgadas dentro de otros géneros y del cine de autor. Entre el enorme aluvión de películas que se proyectaban en esos días, había una que nos llamó enseguida la atención. Era la primera obra de un director estadounidense. La sinopsis y el cartel le daban un aire retro muy apetecible.

El pase fue en el Cinema Casino Prado, un templo para los amantes del terror. Antes de la proyección de la película, aparecieron en la sala dos tipos que, armados con sendas pistolas, se iban persiguiendo a tiro limpio entre las butacas. Eran el propio director de la película, **Quentin Tarantino**, y uno de los actores. Y cuando se cansaron de disparar al público, el director nos dirigió unas pa-



labras. Vino a decir (como me aseguró otro chaval sentado a mi lado que manejaba el inglés) que daba por hecho que el público del festival tenía estómago suficiente para soportar las escenas especialmente sangrientas que nos había preparado. Me agarré a los brazos de la butaca y tragué saliva.

Hubo algunas deserciones, pero sorprendentemente no fue mi caso. Se comenta que uno de los que se marcharon a mitad de proyección fue el director de cine de terror **Wes Craven**, el creador de películas realmente escalofriantes como *La última casa a la izquierda* o *Las colinas tienen ojos*. Se dice que no pudo tolerar ese placer culpable de empatizar y disfrutar con una cuadrilla de delincuentes sádicos y violentos.

Era un concepto de violencia diferente, un espectáculo del que seguramente no saldrías mejor persona pero desde luego evitaría que

fueras a peor. Una catarsis emocional y cinéfila de primer orden.

Con *Reservoir Dogs*, Tarantino se llevó de Sitges los premios a mejor dirección y guion, además del de la crítica. Pero antes de aterrizar en España, la película ya se había presentado con éxito en varios festivales, como Sundance, Cannes y Toronto, impactando al público pero sobre todo a sus colegas. Quién era este tipo que había llegado para revolucionarlo todo.

Antes de escribir *Reservoir Dogs*, tenía dos guiones terminados que no pudo dirigir porque ningún productor se atrevió a dejar a un novato al timón del considerable presupuesto que suponía llevarlos a la pantalla. Así que *Amor a quemarropa* la acabó dirigiendo **Tony Scott** y *Asesinos natos*, **Oliver Stone**.

Tarantino necesitaba una historia "pequeña" que pudiera



arrancar con los 20.000 dólares que había ganado haciendo de imitador de Elvis Presley en un capítulo de *Las chicas de oro* (por si tenéis curiosidad, es en el episodio 6º de la 4ª temporada). Pensó en un escenario principal, un puñado de actores con sueldo razonable y una historia clásica: el robo de unos diamantes.

Al conseguir que se involucrara como actor y productor **Harvey Keitel**, el presupuesto aumentó por encima de la media del cine independiente de la época, lo que se nota en el acabado final de la película.

A estas alturas, ya se puede decir que *Reservoir Dogs* es una obra maestra. Tarantino no inventa nada y lo reinventa todo. Agita diversos ingredientes del cine de género que había mamado desde niño hasta conseguir un cóctel suave en boca pero con fondo explosivo empapado de sangre y rabia. El guion es fantástico, con una fragmentación narrativa que dosifica de forma muy inteligente la información y con una planificación de escenas memorable.

El mafioso Joe Cabot (Lawrence Tierney) y su hijo Eddy (Chris Penn) preparan el atraco a una joyería. Para ello reclutan a cinco tipos a los que otorgan “nombres de guerra”; en castellano, Sr. Blanco (Harvey Keitel), Sr. Naranja (Tim Roth), Sr. Rubio (Michael Madsen), Sr. Rosa (Steve Buscemi), Sr. Azul (Edward Bunker) y Sr. Marrón (el propio Tarantino). En el prólogo, sentados en la mesa de una cafetería, la banda discute sobre el significado de la canción *Like a virgin* de **Madonna** o sobre la importancia de dejar propina a las camareras. En esta escena ya queda perfectamente retratada la personalidad de cada uno de los personajes. Y tras los créditos iniciales, ya sabemos que el Sr. Naranja ha sido gravemente herido y que todo ha sido un desastre. La intriga estará en averiguar quién ha dado el chivatazo y cómo acabará cada uno de ellos.

La acción se sitúa principalmente en un almacén, punto de encuentro tras el atraco. El reclutamiento y planificación del robo así como la huida se narran a través de *flashbacks*. Sin embargo, no nos muestra el atraco propiamente di-

cho y lo reconstruiremos a través de las diferentes declaraciones de los personajes.

La película está trufada de maravillosas (y desconocidas para muchos de nosotros) canciones, a través de *K-Billy* y *el súper sonido de los setenta*, el programa radiofónico que escucha la banda. La afiladísima selección musical será una de las constantes del cine de Tarantino.

Y tras el éxito de la película, convertido en una estrella de la noche a la mañana, Quentin ha hilado una de las carreras más brillantes y coherentes de las últimas décadas, con ocho películas más: *Pulp Fiction* (1994), *Jackie Brown* (1997), *Kill Bill Vol. 1 y 2* (2003-2004), *Death Proof* (2007), *Malditos bastardos* (2009), *Django desencadenado* (2012), *Los odiosos ocho* (2015) y *Érase una vez en... Hollywood* (2019).

Ha ganado la Palma de Oro en Cannes (*Pulp Fiction*) así como dos Óscar, tres Globos de Oro, dos BAFTA e innumerables premios más. Tiene una legión de fans que esperan sus películas con afán. Sin embargo, hace tiempo que decidió que sólo rodaría diez filmes. *The movie critic*, con estreno previsto para el 2024, cerraría su carrera como director. Esperemos que incumpla su promesa y sigamos disfrutando de nuevos hitos en una filmografía marcada por su infinito amor al séptimo arte.

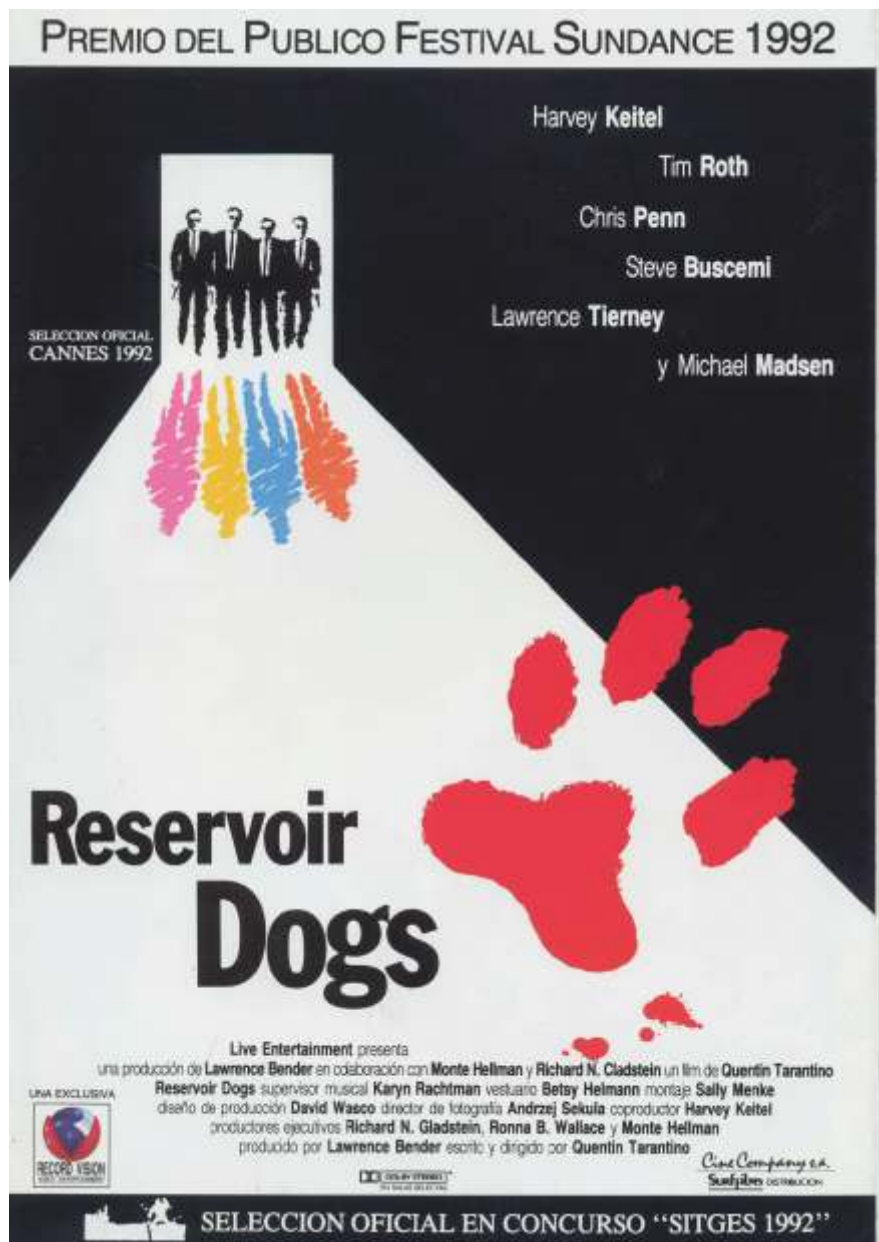
“*Robo de todas las películas que se han hecho en la historia del cine*”, afirma el bueno de Quentin. Con él, el concepto de pastiche

alcanza cotas de genialidad. Su escuela está en las salas de cine y en el videoclub en el que trabajaba. Y de eso habla su libro *Meditaciones de cine* (*Cinema Speculation*, en el original), publicado por *Reservoir Books*, y que presentó en el Teatro Coliseum de Barcelona el pasado 9 de abril.

Cuenta Quentin Jerome Tarantino, nacido el 27 de marzo de 1963, que desde que pudo mantenerse en pie su madre ya le llevaba a ver películas de adultos. Un niño estadounidense acompañado podía ver casi cualquier cosa. Y así fue descubriendo el fabuloso mundo de la ficción cinematográfica.

Asistió a muy temprana edad al estreno de películas como *Bullit* (**Peter Yates**, 1968), *Harry el sucio* (**Don Siegel**, 1971), *Deliverance* (**John Boorman**, 1972), *La huida* (**Sam Peckinpah**, 1973), *Tiburón* (**Steven Spielberg**, 1975) -según él la mejor película jamás hecha-, *Taxi Driver* (**Martin Scorsese**, 1976) y tantas otras que le volaron la cabeza.

Amante del género (especialmente del policiaco de los setenta, el spaghetti western, las películas de acción y el terror), consumió una cantidad ingente del llamado cine de explotación, generalmente de bajo presupuesto, con el sexo y la violencia como reclamos principales. Un cine dirigido al disfrute sin complejos. Dentro de este tipo de películas, tenía predilección por el *blaxploitation*, realizado por y para afroamericanos. Alguno de los novios de su



madre lo llevaba a sesiones donde él era el único blanco de la sala. También tenía una gran debilidad por el cine hongkonés plagado de mafiosos y artes marciales.

Y a todo lo que ha engullido le ha sacado provecho. Su memoria prodigiosa (según cuentan), hace que todo sea generador de ideas. A sus actrices y actores les da referencias cinéfilas muy específicas para preparar sus personajes y sus escenas. Sus rodajes son una fiesta. Tras cada toma, por bien que salga, se le puede oír gri-

tar: “¡Vamos a hacer una más! ¿Por qué?”, y todos los presentes gritan al unísono: “¡Porque nos encanta hacer películas!”.

Su pasión desbordante se convierte en un virus que contagia a todo su equipo, se fija en sus películas y traspasa la pantalla. Es difícil ser más feliz en un cine que viendo una de sus obras. Y aquella tarde de octubre de 1992, Quentin me dio un balazo de cinefilia del que ni me he recuperado ni pienso hacerlo.

La Almolda

DAVID ROZAS RIVERA

Los reyes magos aparecieron entre la niebla con una comitiva real espectacular, años atrás la niebla hacia acto de presencia y realmente impresiona de nuevo ver a sus majestades atravesarla con sus carrozas.

Las actividades van durando este invierno tan primaveral. Ya no es el tiempo como era: pocas rosadas en nuestros pueblos, las tradiciones se repiten en los calendarios. Estas no deben perderse y aquí ponemos un gran aplauso a las gentes del mundo rural que las miman y conservan.

La Asociación de mujeres prepara la Semana de la mujer. Se celebra siempre con mucho ambiente, se preparan actividades para todos los gustos, tradicionales juegos de mesa, talleres de cocina y centros de flores,

varios almuerzos de hermandad, proyecciones etc.

Desde inicios de año se prepara el “VIII Certamen de Jota Aragonesa Antonio Javier Taulés” Villa de La Almolda. Mucha tarea colectiva para modelar este evento que se ha ido haciendo mayor. Los platos fuertes fueron las semifinales y final en marzo, congregando a un gran número de participantes y acompañantes. La artista local Isabel Aguilar presenta su cartel.

El jueves lardero es universal: longaniza en el puchero en almuerzos, colegios, guisos, meriendas y camaradería entre diferentes grupos.

Los carnavales nunca faltan en ningún rincón del mundo y la fiesta se celebra con gran ambiente infantil por la tarde animada con el grupo Tirachinas, es-

pectáculo multicolor que une baile, teatro, humor y mucha música. La noche es para los adultos donde pueden concursar por ser el mejor disfraz con varios premios.

Abril no ha sido nada lluvioso, y el monte se viste amarillento-ocre, mala cosecha parece, sin embargo llueve mucha actividad cultural cuando alargan los días y cambia la hora.

La Ronda de Boltaña anima la tarde. Siempre gusta este grupo que nació para festejar las rondas que se han hecho siempre en los pueblos.

La música nos envuelve, gusta a todos los sentidos, deleita los oídos, agrada al espíritu, nos pone piel de gallina, nos implica movimiento del esqueleto y embriaga el corazón por ello tenemos tantos espectáculos estos





días, ejemplos son el concierto del grupo local Ecos de la Sierra, diversos temas de diferente referencia musical; como si se tratara de una gira, nos ponemos el traje de jotero y el mismo grupo se presenta al primer encuentro comarcal de escuelas folclóricas de los Monegros en Sariñena.

ACNUR 2023 se presenta como Loco Festival repleto de actuaciones por parte de los alumnos de las escuelas de Bujaraloz y La Almolda, Patrulla Saludable del “CRA L’ Albada” y acompañados de los grupos locales de las dos localidades, gran ambiente familiar.

Seguimos al ritmo de “Historias para viajar cantando”, cuentos musicales de Noemi Espinal.

Y el colofón de este mes tan musical lo cierra el grupo Ibero tango con su propuesta artísti-

ca que difunde el tango integrando la música y la danza.

Gran repercusión está teniendo el libro de cocina almoldano: *La mesa de antaño y de siempre*, ya que se van sucediendo talleres organizados por las voluntarias que explican sus recetas antiguas ante el público en el Salón del bar social; destacan los postres caseros.

El día del libro se conmemora en cualquier punto de nuestra geografía. La biblioteca municipal preparó varios actos literarios y se proyectó la película “La vida padre” de Joaquín Mazón donde un gran Karra Elejalde encarna a Juan, un padre alocado que se presenta en la vida de su hijo para transformar el día a día.

Tradicionalmente el mes de mayo comienza con el día de Sta. CRUZ. Se vive en La Almolda como un día de reunión en la

ermita de Sta. Quiteria y se celebra una misa que acaba en una rogativa por esas lluvias que esca sean estos años que nos toca vivir. Nuestro monte está muy necesitado de agua y las cosechas de cereal serán muy limitadas.

El festival de jota en La Almolda inicia el preludio de las fiestas patronales, nuestra rondalla se viste de gala para celebrar su momento, música, canto y baile para degustar durante unas horas que nos harán vibrar con nuestros paisanos dando entrada a unas semanas repletas de actos para conmemorar a nuestros patronos.

y el azúcar