

REVISTA DE LA ASOCIACIÓN CULTURAL AMIGOS DE JOSÁ



Fotografías: Ángel Pascual, Enric Porcel, Mari Carmen Anel, Albert Casasús y Josefina Anel.

Impresión: Agilprint Servicios Gráficos (www.agilprint.com)

Diseño y maquetación: César Calavera Opi

Sumario

Editorial. Enric Porcel4
Resumen de la Asamblea General Ordinaria. La Junta5
Circunstancias de la vida. Entrevista a Alejandro Nuez Quílez, <i>in memoriam</i> . Jordi-Xavier Romero7
Presentación del libro <i>La alegría de educar</i> . Alberto Casasús.8
Alimentación, nutrición y dietética. Alberto Casasús.9
Plantas de utilidad: el Cardo Mariano (<i>Silybum marianum</i>). Antoni Graugés	11
Como sobrevivir en Josa en el siglo XXI. Daniel Gómez.	13
La riada de agosto. Antoni Graugés	15
Taller de cocina: tapas. María Jesús Anel, Mari Carmen Nebra, Mari Carmen Soriano y María Pilar Lozano	18
Taller de horticultura ecológica de Hilario Nebra. Alberto Casasús	19
Tradiciones: La Masada. Martín Nebra	20

Editorial

Enric Porcel

Este último año ha sido bastante intenso, y sobre todo debido a un extraordinario suceso: la fuerte riada del río Sus a su paso por el municipio y su término.

Este hecho nos dejó a todos conmocionados pues la fuerza del agua se llevó por delante huertas, infraestructuras, senderos, acequias, dejó en mal estado el puente de la carretera y arrastró un par de automóviles, aun así no hubo que lamentar víctimas como desgraciadamente sucedió en el vecino pueblo de Oliete.

La rápida respuesta de las autoridades y de algunos vecinos hacen que las cosas poco a poco vuelvan a su lugar y se vayan arreglando servicios, acequias, caminos, depuradora, decantador, etc.

Por otro lado, este desastre natural y la crisis económica que nos acucia, hacen renacer el espíritu de solidaridad frente a las adversidades, son momentos de ayuda mutua y colaboración entre los vecinos, dejando a un lado lo más superfluo y centrándonos en lo fundamental que son las personas y sus necesidades básicas.

La revista de la Asociación Cultural Amigos de Josa, poco a poco se ha ido consolidando y ya vamos por el sexto número, seis años de andadura de esta asociación que han pasado con rapidez y sin apenas darnos cuenta, seis años de actividades y proyectos realizados gracias a la voluntariedad y colaboración de los vecinos de Josa. Las felicitaciones de otras Asociaciones culturales de localidades

vecinas, (y de no tan vecinas ya que al estar disponible libremente en la web hacen que sea visualizada hasta en lugares lejanos), nos animan a continuar con nuestra labor.

En este número encontramos un artículo de Antoni Graugés que relata la riada tal y como la vivió él.

Asimismo se reportan las actividades de esta Asociación, empezando por el “Taller de tapas” conducido por las inquebrantables Maricarmenes, Pilares, Maria Jesús, con la colaboración de grandes y pequeños. Tapas éstas que fueron servidas en la tradicional cena popular del polideportivo.

El socio Daniel Gómez nos ofreció una conferencia en la sala de plenos de la Casa Lugar versada sobre una hipotética Josa futurista: “Josa, cómo sobrevivir al siglo XXI”.

En Semana Santa se impartió una interesante charla titulada: “Alimentación, nutrición y dietética”, a cargo de Alberto Casasús. A continuación un taller: “Agricultura ecológica para



De pie, un desconocido, Rogelio Burillo, Fabián Nuez, otro desconocido, Alejandro Nuez y el padre de Ángel Fernandez. Agachados: Alfredo Cervera y Jorge Camón.

todos” que fue impartido “in situ” por Hilario Nebra.

En el mes de agosto Josep Manuel Marrasé nos obsequió con una charla que nos llevó al mundo de la pedagogía : “La alegría de educar”, y el comportamiento humano, basándose en su libro recién publicado.

A destacar las colaboraciones escritas a cargo de Martín Nebra: “La masada” y de Antonio Graugés sobre plantas y flores útiles: “El Cardo Mariano.”

Y por último Jordi Romero nos ofrece una entrevista que hizo hace años al conocido militante anarquista Alejandro Nuez (†) natural de Josa.

Resumen de la Asamblea General Ordinaria

La Junta

Con fecha 13 agosto de 2013 y en segunda convocatoria siendo las 12h15 da comienzo la asamblea anual de “La asociación Amigos de Josa”, con el siguiente orden del día:

- 1.º Lectura y aprobación en su caso del acta de 2012.
- 2.º Memoria de actividades realizadas en el año anterior.
- 3.º Movimiento de socios.
- 4.º Estado de cuentas.
- 5.º Renovación de miembros de la Junta.
- 6.º Ruegos y preguntas.

1.º Lectura y aprobación del acta de 2012. Tiene lugar su lectura por la Secretaria de la Asociación María Pilar Lázaro.

Una vez leída se aprueba por unanimidad de los presentes.

2.º Memoria de actividades realizadas el pasado año, cuyo ejercicio como es sabido comienza en las fiestas de Santa Lucía.

En Santa Lucía, y en salón de actos de la Casa Lugar, Daniel Gómez, socio de la Asociación nos dio una interesante charla, que versó sobre la forma de sobrevivir en Josa durante el siglo XXI, duró más de media hora y fue un éxito de público.

Por la tarde y en el Pabellón deportivo se realizó un taller de aperitivos en forma de “tapas” y “pinchos” que más tarde y en la cena tradicional comunitaria dimos buena cuenta los comensales.

La actividad fue liderada por María Jesús Anel. Contó con la cola-

boración de M^a Carmen y Angelines Nebra, y M^a Pilar Lozano.

Durante la semana Santa Alberto Casasús nos dio una conferencia titulada “Alimentación, nutrición y dietética”, a la que también asistió un buen número de personas.

También en Semana Santa y durante la tarde, Hilario Nebra nos explicó y demostró en una parcela cómo, cuándo y qué había que plantar, así como la forma de preparar el huerto.

Acudieron varios niños a los que Hilario enseñó sobre el terreno cómo hacerlo.



3.º Movimiento de socios. Jordi-Xavier Romero nos relató las incidencias habidas durante el ejercicio que no tuvieron más trascendencia.

El resumen es que en la actualidad somos 114 socios.

4.º Estado de cuentas. El Tesorero y Secretario de la Asociación,

Jordi-Xavier Romero nos relató con detalle las cuentas.

Volvió a reiterarse la decisión del año anterior de que la cuota anual de los asociados se mantiene, por razones obvias, en 10 €.

Jordi-Xavier detalló los gastos dedicados a cubrir todas las actividades realizadas.

De todo ello se deduce que la Asociación tiene una situación holgada para seguir costeando razonables actividades durante el próximo ejercicio y aún en un futuro próximo.

Por supuesto todo aquel miembro de la Asociación que desee conocer en detalle las cifras de gastos e ingresos puede consultarlo a través del Tesorero y Secretario.

Por parte de la Junta y hasta que no se decida lo contrario seguirá entregándose la revista impresa a todos aquellos socios que no dispongan de Internet.

5.º Renovación de cargos de la Junta rectora. El Presidente de la Asociación Alberto Casasús y el Secretario de la misma Jordi-Xavier Romero pusieron sus puestos a disposición de la Asamblea. Del mismo modo se invitó a la Asamblea para la incorporación de cualquier otro miembro que se quiera adherir a la Junta.

La Asamblea da por buena la composición actual de la Junta, que seguirá pues integrada como hasta el momento.

6.º Ruegos y preguntas. En este capítulo se comentan los siguientes temas:

- Está pendiente de someter un proyecto museístico por parte de los directivos del Museo. El objetivo es actualizar el contenido del mismo de acuerdo con los modernos sistemas didácticos, dándole sentido al contenido y ayudado con paneles explicativos, fotografías, videos etc.

- Aunque hemos recabado al Sr. Alcalde una reunión de trabajo para debatir temas como la utilización del antiguo horno de pan, la idea siempre ha sido utilizarlo como sede de la Asociación, como Museo de Usos y Costumbres, tareas compatibles con cualquier otra actividad cultural, talleres charlas etc. Dicho encuentro, por diversos motivos todavía no se ha podido celebrar.

Para empezar debiera realizarse la acometida de luz que ya fue comprometida tiempo atrás.

Hasta ahora y en alguna ocasión se hacía pasar un cable provisional con el consiguiente riesgo.

- Se propone limpiar el pueblo y sus alrededores el domingo 18 agosto a las 5:30.

- Para la siguiente serie de actividades en Santa Lucía, Javier Isla procurará organizar una cata de aceites, que promete ser muy in-

teresante. Al efecto contactará en Belchite con la persona entendida.

- Jordi-Xavier se informará en Blesa para poder visitar una fábrica de cerveza recientemente inaugurada. Podríamos desplazarnos o bien podrían organizarse unas charlas.

- Se comenta que en el Polideportivo hay unos maceteros que se podrían distribuir en el Pueblo como adorno, con flores, plantas e incluso árboles.

María Pilar Lázaro se encargará de pedir presupuesto de todos los gastos inherentes.

El Sr. Alcalde ha dado su autorización para el traslado y a la idea.

- Para Semana Santa la socia Flor Anel nos hará un pequeño taller de adorno de perchas para ropa.

- También considera la Asamblea la conveniencia de repetir la visita al patrimonio de Josa (La Iglesia y Santa Lucía) como hizo hace algunos años Jordi-Xavier.

- Por último Mari Carmen Anel propone un ambicioso taller que consistiría en el revestimiento con baldosines de cerámica con motivos de la naturaleza de la zona sobre las fuentes de Josa. A los efectos Mari Carmen contactará con la ceramista Yolanda. De esta actividad posiblemente derivarían, muy probablemente varios talleres.

Y sin nada más que tratar, se levanta la sesión a las 13:45 horas del 13 de agosto de 2013.

Circunstancias de la vida

Entrevista a Alejandro Nuez Quílez, *in memoriam*



Alejandro Nuez Quílez

Jordi-Xavier Romero

Infancia

Don Enrique, el maestro, al que llamábamos “el Cebollas”, no nos enseñaba nada. Sólo nos quitaba las pelotas para que no jugásemos en el trinquete. Nos castigaba poniéndonos de rodillas toda la tarde (¡aún me duelen las rodillas de aquellos castigos!). Entre varios, lo quisimos echar por la ventana de la escuela; las mujeres, desde la Plaza Alta, gritaban para que no lo hiciéramos.

A los 11 años fui a trabajar al campo. Mi padre me mandó porque yo no quería ir a la escuela. Siempre me peleaba con Jesús Muñío Álvarez, que tenía la misma edad que yo, pero al rato volvíamos a ser amigos.

A los 12 años, con las tres caballerías grandes, iba a acarrear los fajos. A la una de la madrugada ya salía de casa; quería ser el primero. Mi padre me despertaba y mientras aparejaba las caballerías yo me dormía de nuevo. Entonces él volvía a llamarme y me tiraba la ropa de la cama al suelo. Trabajaba en las propiedades de la familia. Mi padre tenía 22 edificios que pagaban contribución urbana. Era de los mayores propietarios del pueblo.

El Barrio Bajo estaba lleno de chicas jóvenes. Yo tenía mucha amistad con ellas.

Vivíamos frente a la casa del cura, mosén Mariano [Arruego Lacostera], y con la hija de su sobrina, Herminia Candial Prados, nos comíamos su chocolate.

Juventud

A los 20 años (yo era de la quinta

de 1927) me tocó ir al servicio militar en Zaragoza, en el Regimiento de Pontoneros. Los sábados teníamos permiso hasta el lunes por la mañana. Yo aprovechaba para visitar a unas primas. Sólo estuve 11 meses en la “mili”.

A los 21 años empecé a salir con una chica del pueblo, Lucía Muñío Tomás, con quien me casé en 1930. Tuvimos un solo hijo, Pedro José.

Guerra Civil española

En 1936 fui nombrado presidente del Comité Revolucionario de la Confederación Nacional del Trabajo, más conocida por las siglas CNT. Procuré hacer las cosas lo mejor posible. Cuando dejé dicho cargo, la situación se desmadró.

En marzo de 1937 me desplazé a Caspe para enrolarme en la Guardia de Seguridad y Asalto.

De Caspe fui a la Escuela de Policía de Benicàssim (Valencia). Estuve en el puerto de Sagunto, que había sido evacuado, pues tres o cuatro veces al día lo bombardeaba la aviación italiana procedente de las Islas Baleares.

En 1938 me desplazé a Barcelona. En agosto de ese mismo año a los Pirineos.

Exilio

En febrero de 1939 pasé la frontera a Francia por Puigcerdà y Bourg-Madame.

Mi esposa y mi hijo se reunieron conmigo en esta última ciudad. De allí pasamos a la Tour de Carol. En el tren nos llenamos de piojos. Nos llevaron a un campo

de concentración cerca de Montauban, junto a una compañía de negros franceses.

En 1940 fuimos trasladados a la frontera con Bélgica, para formar parte de las compañías que entrarían en batalla durante la Segunda Guerra Mundial. La aviación alemana nos bombardeaba continuamente.

Cuando acabó la guerra nos fuimos a vivir a Lyon.

Trabajé en una fábrica de productos químicos durante casi diez años, y la abandoné por motivos de salud. Entonces nos mudamos a una propiedad cerca de Béziers; allí estuvimos tres años.

Finalmente nos alojamos en Toulouse hasta hoy. Allí han nacido mis dos nietos y mis dos biznietas.

Al cabo de 36 años pude regresar de vacaciones a Josa y reencontrarme con los familiares y amigos que dejé atrás a causa de mi forzado exilio.

Alejandro Nuez Quílez había nacido en Josa el 16 de septiembre de 1906 y murió en Toulouse el 29 de octubre de 1998.

Esta entrevista tuvo lugar en Josa los días 4 y 5 de octubre de 1996 para ser publicada en la revista “La Jossa”, quedando inédita hasta ahora.

Presentación del libro

La alegría de educar

Alberto Casasús



El autor del libro, Josep Manel

El miércoles 14 de agosto a las 18:00 h tuvo lugar en la sala de plenos de la Casa Lugar en Josa la presentación del libro : *La alegría de educar*. Corrió a cargo como estaba anunciado por su autor Josep Manel Marrasé descendiente y con casa en Josa.

Josep Manel es Licenciado en Químicas por la Universidad de Barcelona y Doctor en Ciencias Sociales y políticas en la Universidad de Salamanca. Actualmente es profesor de Matemáticas en un prestigioso Instituto y Subdirector del mismo.

Durante la charla y presentación del libro, nos explica que si bien la educación se lleva a cabo mediante unos programas determinados es casi tan importante la gestión de las emociones en el grupo.



Josep Manel en plena charla. Foto: A. Casasús

El profesor, nos dice que durante el curso, tiene que conocer a fondo las cualidades e ilusiones del alumno, que debe sentirse, protagonista y cómplice de su propio aprendizaje.

Los profesores deben, según Josep Manel, transmitir pasión y autenticidad y ética mientras enseñan. Deben procurar ampliar horizontes a los alumnos.

Cada clase debiera ser un acto creativo, enfocado a la mejora continua y a la innovación.

En muchos casos, dice, la falta de interés no se refiere a los contenidos sino a la falta de influencia del profesor.

Si el maestro no es consecuente con lo que dice, su autoridad queda en entredicho y todo el proceso se resiente. En otras palabras las contradicciones no se perdonan, si aquellas son contrarias a nuestro proceder, nuestra autoridad será puesta en entredicho.

Los alumnos tienen que percibir nuestro interés particular hacia ellos, desde ese afecto e interés es fácil entonces exigir. No hagamos hincapié en el fracaso o en los defectos, haremos mejoren incidir en la mejora.

Y Josep está convencido y enfatiza en que casi todo resulta fácil si incorporamos pasión.

Estas y otras consideraciones expuso Josep Manel ante la numerosa concurrencia que asistió a la sala de plenos.

Una vez terminada la charla se abrió un capítulo de preguntas que Josep Manel contestó con la misma convicción que mostró durante la conferencia y tras los aplausos de rigor, dedicó una veintena de libros a los que lo solicitaron.



Alimentación, nutrición y dietética

Alberto Casasús

El viernes 29 de marzo a las 17h y en la sala de plenos del Ayuntamiento tiene lugar la charla sobre Alimentación. Una vez se definieron los significados de cada uno de los conceptos del título, se pasó a explicar en detalle el proceso digestivo, desde su comienzo en la boca con sus glándulas salivares, la acción de las enzimas sobre el bolo digestivo, la absorción de los nutrientes en el intestino delgado etc.

También y rápidamente se muestra una tabla actualizada del peso ideal de hombres y mujeres y el cálculo del índice de masa corporal, sistema mucho más preciso para la determinación del peso y por tanto para el inicio o no de cualquier dieta.

Alberto explica el concepto de gasto metabólico, es decir la energía consumida por el cuerpo en estado de reposo. Es la que consume el cuerpo, respirando, la circulación sanguínea y filtrando por los riñones y el metabólico para transformar los nutrientes. Muy aproximadamente se calcula multiplicando 24 por el peso corporal expresándose en kcal/día. También indica las calorías consumidas en función del ejercicio realizado.

Hace énfasis en el consumo de agua, concluyendo que al menos dos vasos de agua, uno en ayunas y otro antes de acostarse (evitando posibilidades de infarto) y un litro y medio adicional entre zumos, leche, infusiones etc. son muy importantes.

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Consideremos el peso de actual de la persona en kilogramos y su altura en metros. El valor resultante de efectuar la operación indicada mas abajo, se debe comparar con la siguiente tabla.

Como se podrá presumir, lo recomendado para un estado nutricional bueno, es que el valor del IMC personal se encuentre dentro del rango especificado como normal, es decir, en valores que van desde 20 hasta 25 como máximo. Estos valores son válidos para edades comprendidas entre 25 y 35 años. Por cada diez años superior debe añadirse 1 punto adicional de margen.

Referencia	Valor Mínim.	Definición	Valor máx.
d3		deficiencia nutricional en tercer grado	16
D2	16	deficiencia nutricional en segundo grado	17
D1	17	deficiencia nutricional en primer grado	18,5
Bp	18,5	bajo peso	20
normal	20	normal	25
sp	25	sobrepeso	30
o1	30	obesidad en primer grado	35
o2	35	obesidad en segundo grado	40
o3	45	obesidad en tercer grado	

Antes se solía afirmar que uno debía pesar los kilos que pasaban los cm de su talla.

IMC= $\frac{\text{peso actual}}{\text{altura} \times \text{altura}}$

Gráfico: A. Casasús.

CALORÍAS CONSUMIDAS SEGÚN ACTIVIDADES

Actividad	Kcal por Kg de peso y hora
Subir escaleras	14,2
Vestirse o desnudarse	1,8
Conducir un auto	1,8
Trabajar en el jardín	3,0
Limpiar la casa	2,0
Trabajar en una oficina	1,8
Descansar acostado y despierto	1,0
Coser	1,6
Cantar	1,6
Permanecer sentado	1,4
Dormir	0,8
Permanecer de pie	1,6
Estudiar	1,4
Hablar	1,4
Escribir a máquina	1,8
Andar a tres Km por hora	2,2
Lavar los platos	1,8
Lavar el auto	3,0
Ver televisión	1,4

Gráfico: A. Casasús.

Alberto nos muestra la llamada pirámide nutricional en la que se indica la proporción de glúcidos, proteínas y grasa, así como vitaminas y fibra, fundamentales en toda alimentación que se precie.

Importante, opinan los expertos no dejar de comer para reducir peso ya que el hipotálamo que regula el metabolismo entre otros factores deja de trabajar al notar que no existe ingesta dejando de quemar para reservar energía. Lo recomendable es comer cuatro o cinco veces durante la jornada en menor cantidad si es preciso, y/ o en platos de postre todas las ingestas.

Al final de la charla tuvo lugar un buen debate lleno de cuestiones y experiencias propias útiles para la mayoría de los asistentes.

Por último Alberto confirma que la conferencia será colgada en la web de Josa para su consulta.

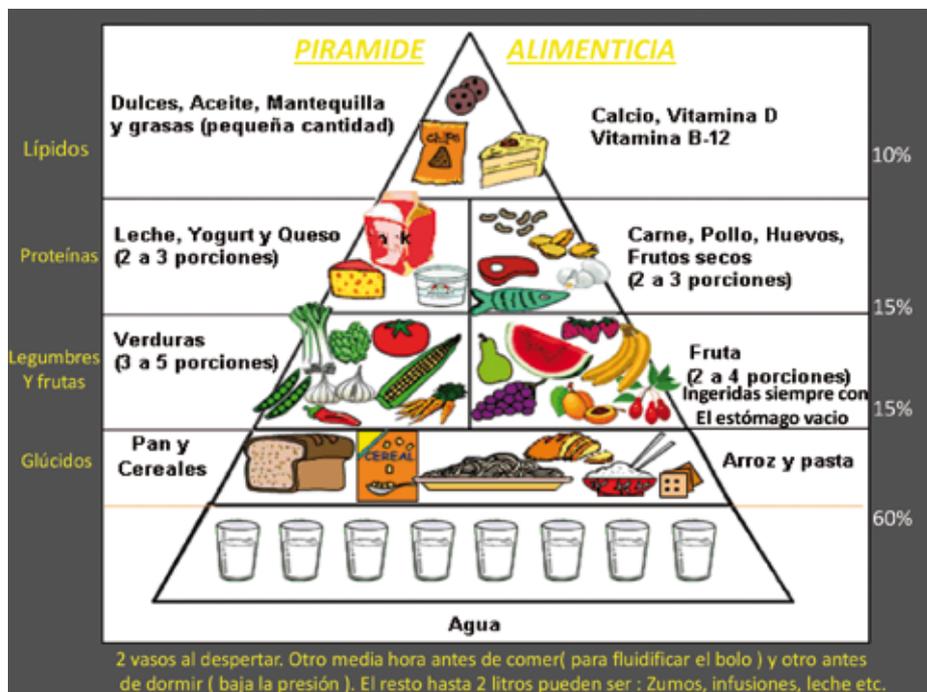


Gráfico: A. Casasús.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- Dos tazas de café diarias, reducen la absorción de azúcares y el metabolismo de las grasas y se reduce el IMC al igual que el té verde. Con ambos hasta 50 kcal/ día
- Deben hacerse como mínimo cuatro comidas (no se trata de picar) si no lo haces, ralentizas tu metabolismo .
- Utilizar en la cocina, solo aceites de oliva, girasol o maíz.
- Para disminuir peso, siempre conviene mas reducir la cantidad de cada una de las ingestas, que suprimir una de ellas o ayunar.
- Se recomienda tomar del total diario necesario, un 20/25% en el desayuno, un 35/40% en la comida, entre un 10 y 20% en la merienda y un 15 a 25% en la cena.
- Evitar las grasas o mantecas hidrogenadas, se comportan como grasas saturadas.
- Evitar mas de tres raciones moderadas (de 20 ml) diarias de bebidas alcohólicas.
- Procurar que del 15% de ingesta de proteína diaria recomendada en la pirámide alimenticia, solo el 20% de esta (3%) provenga de carnes o pescados.
- Beber 2 litros de líquido al día (8 raciones) de los que uno debe ser agua, hace quemar 10 kcal al día adicionales. Aún mas si es agua con cubitos de hielo. Lo mismo ocurre con los helados, mejor sorbetes.
- 3 o cuatro tazas de café al día (descafeinado o no) reduce el riesgo de caer en diabetes del tipo 2 (T2D), siempre que no seas fumador.
- No reducir, como ya dijimos, el peso mas allá del 20% de las calorías necesarias.

Gráfico: A. Casasús.

Plantas de utilidad: El Cardo Mariano (*Silybum marianum*)

Antoni Graugés

Siguiendo con la pauta de las últimas revistas, en esta sección hablaremos de otra planta que a pesar de estar considerada una mala hierba, es un compendio de virtudes y haríamos bien en no ignorarla para aprovechar lo que nos da la naturaleza; la tenemos a mano.

Al cardo mariano se le conoce con gran variedad de nombres, es conocido también como cardo borriquero, cardo lechal, bedegar, cardancho, cardo borde, etc. En la bibliografía consultada parece ser que en estos pueblos (al menos en Alcaine) se le ha conocido como “azote de Cristo”.

Descripción

La planta puede ser anual o bianual y su altura va entre 70 y 150 cm. Posee una raíz gruesa y ramificada de la que salen unas hojas de hasta 30 cm en roseta. Las hojas están rodeadas de dientes irregulares y espinas coriáceas; son de color verde con unas franjas de color blanco lechoso. Las flores se agrupan en capítulos (agrupaciones de inflorescencias) de hasta 8 cm sobre largos pedúnculos erectos, son de color violáceo y envueltas de brácteas externas con grandes espinas curvas. De las flores, que son hermafroditas, sale el fruto, aquenios (frutos secos como las pipas) de color negro.

Crece de forma natural en el sur de Europa, norte de África y Oriente Medio en lugares sin cultivar, bordes de caminos, escombreras; prefiere el sol y se siembra él mismo sin dificultad.

Por sus propiedades se cultiva en zonas de Hungría, Argentina, Venezuela, Ecuador y China.

Propiedades y usos medicinales

Las semillas principalmente, por su contenido en Silimarina, es el principal remedio de la herboristería occidental para proteger y regenerar el hígado. Es útil en casos de cirrosis (y excesos de alcohol, resacas), hepatitis e insuficiencias hepáticas. Protege el hígado de envenenamientos químicos de la sangre que van desde el tratamiento después de la quimioterapia del cáncer hasta antídoto de setas venenosas, incluida la mortal *Amanita phalloides*, que contiene la toxina más peligrosa para el hígado que se conoce. Protege de aditivos artificiales de las comidas, la nicotina y la cafeína.

Mejora la circulación, es útil para tratar reglas abundantes, hemorroides, varices y pérdida de sangre nasal. Interviene favorablemente en casos de piedras en riñones y vesícula, en la normalización de azúcar en sangre. Baja los niveles de colesterol.

En las alergias estacionales (rinitis alérgica) se ha demostrado que combinado con un antihistamínico hay una reducción de síntomas en comparación con las personas que sólo utilizan un antihistamínico. En la acidez (dispepsia), combinado con hojas de menta, manzanilla alemana, celidonia, angélica y regaliz, usado a diario durante semanas reduce significativamente la severidad del reflujo y del dolor, los calambres, la náusea y los vómitos.



Aquenios o semilla



Planta tierna



Cardo con flores o capítulos

Antiguamente estaba considerado como remedio para la depresión y es cierto que muchos casos de melancolía se asocian a enfermedades hepáticas.

Modo de preparación

Estamos en el siglo XXI y el principio activo de la silimarina lo podemos encontrar en tiendas de medicina natural en forma de gotas, pastillas y comprimidos con las dosis adecuadas en el prospecto.

Si vamos a lo tradicional, infusión durante 10-15 minutos de una cucharadita de frutos machacados, tres veces al día antes de las comidas, durante 1 o 2 meses. También se puede tomar en tintura, pero no he encontrado la receta exacta.



Flor madura



Flor o capítulo



Ensalada de cardo

Utilidades alimenticias

Las hojas crudas, cortando el contorno que contiene los pinchos, se pueden comer en ensalada; cocinadas son un buen sustituto de la espinaca.

Las partes interiores de las flores tiernas, sin los pinchos, son como las alcachofas. El rendimiento es pequeño, pero bueno es saberlo.

Las semillas tostadas y molidas se han empleado como café en épocas de escasez. No creo que salga un café de gran calidad pero puede ser interesante por la cantidad de propiedades medicinales que tienen.

No es apta para la alimentación del ganado rumiante porque tiene nitrato de potasio que es perjudicial para la flora bacteriana que tienen en el estómago este tipo de animales.

Otros usos

Las flores son un excelente cuajo de la leche en la fabricación de quesos.

Los pedúnculos y parte floral de esta planta se emplean en ornamentación porque aguanta el porte una vez seca; solas o en complejos florales secos.

Recolección

Las hojas, para utilizarlas en alimentación, se deben recolectar en primavera, antes de la floración, cuando son más tiernas.

Las semillas, más interesantes en medicina, se recolectan a principios de otoño antes que las disperse el viento. Para hacerlo es conveniente cortar las cabezuelas y dejar que los aquenios caigan en un lugar controlado.

Anecdotario

Puedo asegurar que esta planta tan milagrosa llamada cardo mariano no debe su nombre ni tiene nada que ver con los “milagros” de Mariano Rajoy; la prueba consiste en que esta planta está al alcance de todos y no ha sido privatizada.

El nombre de cardo mariano viene de la leyenda que dice que cuando la Virgen María huía con el niño Jesús de las persecuciones de Herodes, se cayó una gota

de su leche y brotó una planta de milagrosas propiedades. A partir de ahí hay dos versiones: la que dice que el dibujo blanco de las hojas es la salpicadura de la leche y la que dice que su sabia blanquecina es por la leche.

Cómo sobrevivir en Josa en el siglo XXI

Daniel Gómez

Con fecha 8 de diciembre a las 17:00 h como estaba programado previamente y con numerosa asistencia de público, Dani intentó darnos una visión clara sobre lo que nos espera en cuanto a recursos energéticos y materias primas en general si no cambiamos los hábitos a los que nos ha conducido la sociedad de consumo, de la que por otra parte somos al mismo tiempo partícipes y cómplices.

Hace hincapié en que con los recursos existentes y el consumo de energía previsto hace insostenible la situación y no sólo desde el punto de vista ecológico sino económico.



Daniel Gómez al inicio de la charla. Foto: A. Casasús

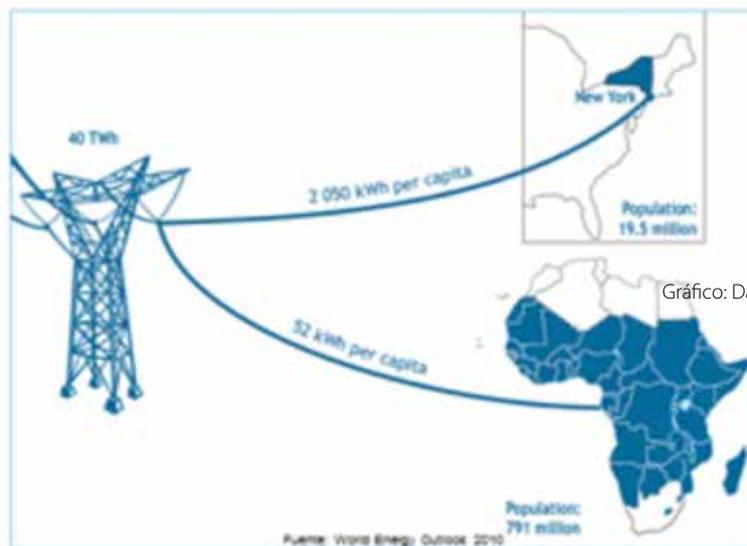
El camino seguido hasta ahora resultará muy posiblemente en una subida de temperatura en la tierra de 6° C.

Nadie puede impedir el fuerte incremento en el consumo de petróleo, gas y carbón e incluso energía nuclear de países en desarrollo que quieren emular a las más desarrolladas, como son China, India y otros.

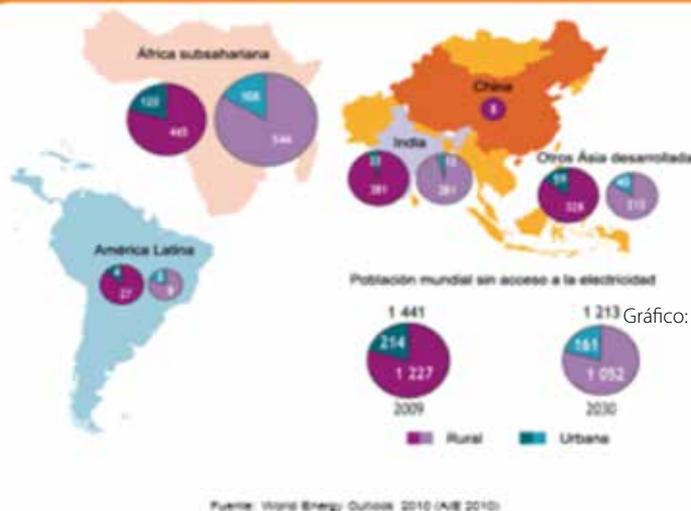
¿Cómo puede compaginarse todo esto?, dice Daniel, cuando muchos países de América latina, África, India, Malasia etc. carecen aún hasta de luz eléctrica en su casa o en el campo.

Como ejemplo menciona como en el estado de Nueva York se consume 40 veces la energía eléctrica que consume la mayor parte de África teniendo 20 y 800 millones de habitantes respectivamente. Explica asimismo que mientras las emisiones de anhídrido carbónico (CO₂) procedentes de la utilización de petróleo, carbón, gas natural y la producción de cemento a principios de siglo XX fue algo menos de 1000 Ton/año cien años más tarde, es decir hoy, es de 8000 Ton/año.

Una imagen...



Pobreza energética



¿Qué resultará de todo esto, cuáles serán las consecuencias?. Daniel anuncia: Olas de calor, incendios forestales, subida del nivel del mar, desertización, menos recursos de agua etc. Él cree que como soluciones, concretamente para sobrevivir en Josa, estarían: Conservar las tradiciones, que no existen gratuitamente sino por la experiencia de muchas generaciones y que son por ejemplo, el cultivo del olivo, las almendras y nueces, la miel, todo ello y simultáneamente, fomentando la plantación de arbolado, y por encima de todo, procurando conseguir la autosuficiencia en recursos energéticos (eólica y fotovoltaica) potenciar el turismo y los productos típicos etc.

Como es habitual se abrió una sesión de preguntas por parte de los numerosos asistentes, tras la cual, Daniel dio por terminada la charla que duró hora y media.

Podéis ver la presentación completa en la web de Josa: www.josateruel.com.



La miel, la cera y la própolis



El futuro aceite

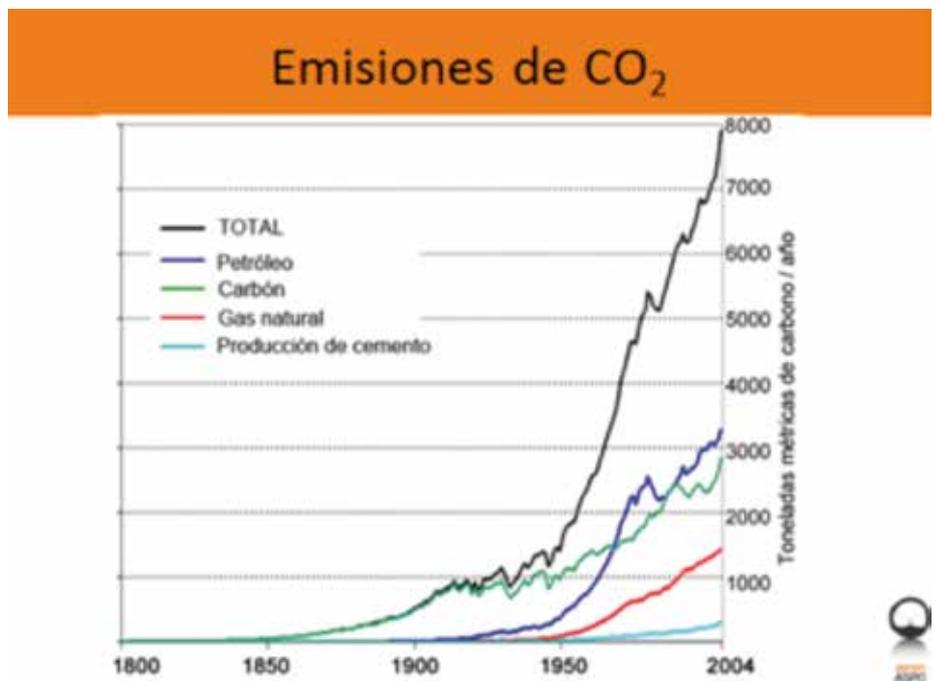


Gráfico: Daniel Gómez

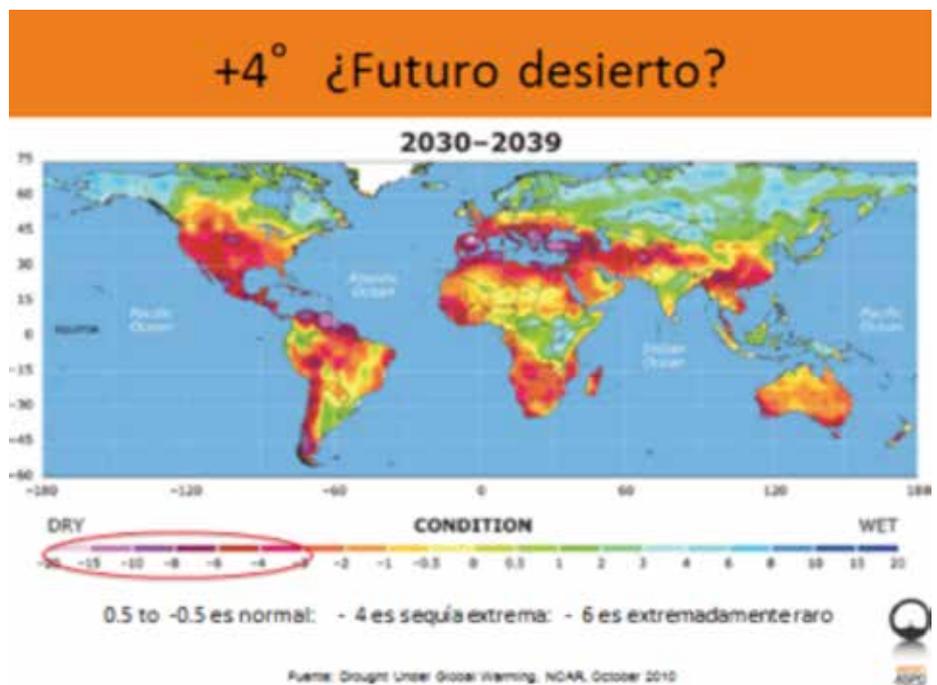


Gráfico: Daniel Gómez



Las nueces



La plantación de árboles

La riada de agosto

Texto y fotografías: Antoni Graugés

El día 3 de agosto por la tarde llovió, vaya si llovió, no es ninguna noticia porque todo el mundo lo sabe; pero me cuento entre los pocos afortunados (porque el pueblo no estaba tan lleno como cuando las fiestas) que lo vivió en directo.

En primer lugar deseo compartir con los ausentes las impresionantes imágenes de este evento. En segundo lugar necesito escribir las reflexiones consecuentes entre mis vivencias y las impresiones los lugareños de más edad que hablan de lluvias sin parangón desde los años cuarenta.

La mayoría asocia la imagen de la lluvia y la de la crecida del río; voy a tratar ambos temas por separado. También me ceñiré a la cuenca que reúne el agua a su paso por Josa, obviando otras zonas de la cuenca del Martín donde las precipitaciones fueron abundantes pero no afectan a Josa.

Hay datos objetivos como las estaciones meteorológicas próximas en Muniesa y Montalbán (poco útiles en Josa), apareció en la prensa regional que en la cabecera del río había llovido 200 l/m², sin ningún fundamento y sin duda muy exagerado, en La Hoz de la Vieja el propietario del albergue dice que se le llenó un pluviómetro de 40 litros en una hora, un vecino de Josa dijo a la prensa que llovió 100 l/m², que yo sepa sin ningún aporte documental y también la prensa habla de 66 l/m² en Oliete. Según mis apreciaciones subjetivas, la lluvia no sobrepasó los 85 l/m² y estuvo lloviendo durante tres



horas y media, a ratos intensamente y a ratos parecía que iba a escampar con fragmentos de cielo azul. En un intervalo granizó, hielo de pequeño tamaño. Es del todo incierto algún comentario

sobre que llovió fuerte constantemente casi toda la tarde.

La lluvia aparte de alguna que otra gotera, no ocasionó grandes daños en el pueblo. Mencionar

que la torrentera que va hasta El Madero debido al desnivel bajó a gran velocidad y a pesar que su altura no superó los 15 cm su fuerza arrastró piedras y otros objetos que fueron a parar a los bajos de los coches de David Pascual y de Jordi Xavier Romero, que actuaron como tapón y llegaron a desplazarlos (también me parece alarmante y excesiva alguna declaración a la prensa del tipo “la riada se llevó el coche”). Este proceso de rodar piedras y mover los dos coches, además de la velocidad del agua influyó que el suelo es muy liso. También se cortó el suministro de agua que fue reparado con mucha diligencia sin que los usuarios notásemos nada.

El caso del río es distinto, la crecida no depende de lo que llovió en Josa y sí del agua que cayó en la cabecera y la que fue incorporándose al mismo. Maticemos; se llama río a una corriente de agua permanente y el río josino no cumple con esta premisa, se le debería llamar arroyo, torrente o rambla. Nace en Armillas recogiendo el agua de varios torrentes con el nombre de Río de Armillas, sigue por La Hoz

de la Vieja donde cambia el nombre por el de Río de La Cantalera, pasa por Josa bajo el nombre de Río Sus y desguaza en el Río Seco (otra incongruencia, Río y Seco son incompatibles) tributario del Martín.

A nosotros nos llegó la riada que hizo destrozos en La Hoz de la Vieja (una hoz es un estrechamiento curvo del río, por sí solo explica lo ocurrido), en Josa borró las huertas más bajas, y estropeó un poco el puente y la carretera. La gran riada llegó por fin a Olliete, causando un fallecimiento donde precisamente llovió poco. Por esto se debe desvincular la riada en un punto concreto con la lluvia caída en este lugar.

Podemos calcular el caudal del agua a su paso por Josa. Una vez pasado el frente de la riada que ocupa más espacio por todo lo que arrastra y que el puente viejo frenó los troncos, la corriente ocupaba en su totalidad el ojo del puente nuevo de la carretera a Alcaine-Obón, sin obstáculos. Sabiendo que la luz del puente es de 14,63x2,40 m. da una superficie de 35,112 m². La velocidad del agua era de 2 m/seg (es un dato muy real a partir de cronometrar un objeto que flota en el agua), tenemos un caudal de 70,224 m³/seg., o lo que es lo mismo 70.224 litros/seg.

He intentado hacer un mapa de toda la cuenca del río hasta la llegada a Josa, concretamente hasta el mencionado puente, marcando la red de drenaje de este territorio para poder calcular en Km² la superficie de esta cuenca, dato importante para saber con bastante aproximación la cantidad total de agua caída. Los litros caídos por m² multiplicados por la superficie, descontando una pequeña parte que se filtra en el suelo, es la cantidad de agua que ha pasado por el pueblo. No he conseguido hacer el mapa de la cuenca porque el tamaño lo hace



imposible de publicar; seguir las curvas de nivel desde Josa hasta Armillas no se puede hacer con este formato.

Al día siguiente se notaba la riada por el cambio de paisaje y por la limpieza del cauce, no por el caudal del río, casi inexistente. Si en todas partes no desérticas cuando llueve el caudal de un río aumenta durante días e incluso semanas, ¿por qué no en Josa? Del agua que llueve o nieva una parte se filtra en el suelo y sirve para recargar el acuífero (aguas subterráneas), otra parte vuelve a la atmósfera por la transpiración de los árboles y la hierba y otra parte se evapora directamente del suelo; el resto es la escorrentía que corre por laderas y torrentes. A falta de vegetación se reduce el factor transpiración y aumenta la escorrentía. A falta de vegetación nada frena la escorrentía, siendo ésta mucho más rápida (y erosionando el suelo útil) y durando menos tiempo porque la vegetación hace de reguladora.

Dicho de otra manera. Si el agua que bajó en un día causando daños hubiese transcurrido a lo largo de varios días, frenada por la vegetación, no habría pasado nada. En los lugares semidesérticos en los que ha habido repoblaciones forestales inteligentes, notan el cambio. ¿Se podría hacer aquí? Por supuesto, sólo haría falta que campañas como "Teruel Existe" se fijarán objetivos medioambientales... ¿daría votos?



Taller de cocina: Tapas

María Jesús Anel, Mari Carmen Nebra,
Mari Carmen Soriano y
María Pilar Lozano

El mismo sábado día 8 de Diciembre a las 18 h y en salón del Polideportivo tuvo lugar la elaboración de las tapas.

La hora había sido fijada con objeto de que las tapas pudiesen ser obsequiadas en la cena comunitaria a celebrarse durante la noche. El tiempo estuvo bien calculado, a las 20 horas se había culminado la preparación.

María Jesús con sus colaboradoras se pusieron a la labor, ya tenían preparados todos los ingredientes y administrados así que fue relativamente fácil llevar a buen término la tarea.

Hay que destacar que inmediatamente después de comenzar numerosos asistentes iban incorporándose a la mesa para ayudar. Esta circunstancia es común a todas las actividades, aunque no siempre es fácil compaginar con el resto de actividades que concurren durante las fechas.

Toda la operación, no obstante tomó un par de horas largas.

Antes de la cena ya se habían probado...



Fotos:

1ª. Las organizadoras.

2ª y 3ª. Muchos de los participantes.

4ª. El resultado.

Fotografías de Ángel Pascual.

Taller de horticultura ecológica de Hilario Nebra

Alberto Casasús

El sábado día 30 de marzo a las 16 h tuvo lugar la demostración por parte de Hilario Nebra de un taller de horticultura ecológica en una zona de su huerto que ya había preparado para tal fin.

La parcela dedicada a dicha plantación tenía unos dos metros y medio de ancho por unos veinte de largo.

El día estaba inestable pero nos dio tiempo suficiente para realizar la actividad antes de que comenzara una ligera lluvia.

Hilario había preparado días atrás no solamente los útiles para cavar y plantar sino también la simiente y los planteros.

Dando prioridad a los más pequeños, Hilario les fue mostrando cada una de las semillas y plantas. Acto seguido procedió a cavar y hacer los caballotes en su caso. Una vez enseñó a los más pequeños a sembrar y plantar, los chicos siguieron el ejemplo y terminaron la tarea.

Lo primero que se plantó fueron las patatas que en este caso eran de la variedad “Jaerla”.

Esta patata es temprana, de tamaño medio, amarillo-crema por fuera y blanco amarillento, resiste bien todas las condiciones climatológicas, resiste bien las enfermedades y tiene un buen rendimiento. El origen de las patatas es Sudamérica. Hasta que Colón las trajo no se conocían en Europa ni Asia.

Hilario nos enseña como siembra habiendo partido cada patata en tres trozos con su ojo correspondiente en cada trozo y los coloca en un metro. De esta manera las patatas serán de un tamaño mediano- grande. Si queremos que salgan más, aunque más pequeñas utilizaremos cinco pedazos en lugar de tres. Siempre el ojo hacia arriba al enterrarlas.

Acto seguido Hilario enseña a cubrir y encaballarlas. Los chicos siguen al pie de la letra las instrucciones.

Hilario pasa a plantar acelgas una cada 30 cm o cinco cada dos metros. En total se plantan 12 planteros.

A continuación se plantaron 25 lechugas a razón de 10 cada dos metros, es decir bastante más “pretas” que las acelgas.



Enseñando a los más jóvenes. Foto : A. Casasús

Más tarde, Hilario nos explica que es conveniente plantar judías allí donde previamente se plantaron ajos o cebollas. Las cebollas que vamos a plantar son las de Fuentes, consideradas como una de las mejores. Es una cebolla con sabor dulce de piel amarilla.

Hilario planta 14 unidades cada 2 metros aunque las que resultan más finas se plantan más juntas.

Acto seguido Hilario nos enseña a plantar calabacines. Son unas semillas pequeñas de color rojo. Hilario siembra tres semillas juntas cada metro. Una vez ha depositado las semillas y las ha cubierto coloca una caña en cada hueco.



Empieza el ejercicio. Foto : A. Casasús

Por último se plantan semillas de pepino, unas seis semillas juntas por agujero, aproximadamente cinco agujeros por metro.

En resumen, la tarde fue muy bien aprovechada especialmente debido a que Hilario llevaba preparando y planeando todo, semanas antes.



Plantando patatas. Foto : A. Casasús

Y cuando son las 17:30 h aproximadamente se da por terminado el ejercicio. Empezó a llover de forma lenta, pero el trabajo ya se había realizado.

Nuestra ilusión era recolectar la cosecha, pero... la terrible riada dio al traste prácticamente con todo lo plantado, como se muestra en la foto adjunta.

A pesar de que la recolección de todas las hortalizas ha sido un fiasco por los imponderables, los más jóvenes, y los menos jóvenes han aprendido y comprendido lo duro de la vida del agricultor, que en un par de horas todo el trabajo del año o del ciclo de cultivo puede irse al traste.



Los huertos inundados, casi todo perdido.

Foto : A. Casasús

Tradiciones La Masada

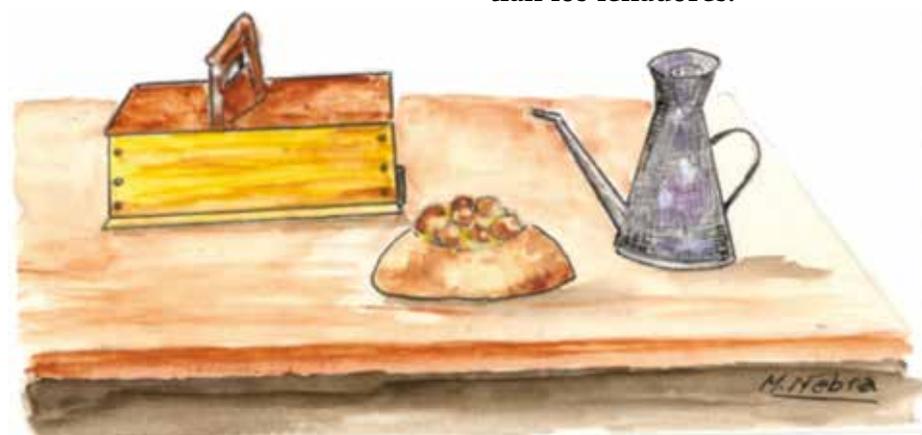
Martín Nebra



Martín Nebra

El principal cereal para elaborar el pan es el trigo, después de la siega se transporta la mies a la era para ser trillada y separar el grano de la paja, una vez realizada esta operación, se traslada en talegas el trigo al granero.

Cuando el trigo estaba seco, a medida de las necesidades de cada casa, se traslada al molino donde las viejas piedras con su rústico mecanismo y engranajes eran movidas por la fuerza del agua y de allí se obtenía la harina, producto básico para la elaboración del pan.



En Josa había dos molinos, el alto que regentaba Ángel Fleta y el bajo administrado por Pedro Villarig "Perico". Los dos molinos hace muchos años que están en estado ruinoso. También funcionó por un tiempo otro molino, éste eléctrico, instalado en la calle Baja propiedad de Emilio Simón. No han sido sustituidos por otros de nueva tecnología, ya que la emigración, dejó pocos habitantes en el pueblo.

El viejo horno ha quedado en desuso, pero quiero en este escri-

to revivir el recuerdo de la MASADA, agua, harina y levadura, esta levadura la guardaban de una masada para otra en una cazuela de barro, también se intercambiaba entre las vecinas del pueblo.

El horno se calentaba con aliagas, romeros y leña del monte que se encargaban de suministrar vecinos del pueblo por turnos establecidos; su trabajo era compensado con pan. En cada hornada por 30 panes cocidos se dejaba uno para los leñeros, si pasaban de treinta pan y bollete, a esta retribución se le daba el nombre de POYA que se repartían los leñadores.

Cada casa hacía su masada, cuando la familia era numerosa para cerner la harina disponían de un aparato de madera llamado TORNO accionado con una manivela. En donde la cantidad era normal se cernía con un cedazo en la artesa dónde se hacía el amasado, que consiste en distribuir la levadura por toda la masa enérgicamente hasta que se vuelve manejable entre las manos. Al amasar se va levantando y se le da así para que salga más blanda, de no hacerlo así el pan saldría prieto y lo que interesa es que salga con

ojos. De vez en cuando se cogía toda y se daba una vuelta a la masa y nuevamente se amasaba hasta que no se pegara.

Normalmente el amasado lo hacía la madre, también participaban las hijas y en algunas ocasiones también les tocaba a hijos varones intervenir en la tarea del amasado.

Cuando hacía frío se calentaban un poco los paños llamados maderos para cubrir la masa, con esto se acelera el proceso de fermentación de la masa y sube más rápida. Se sabe cuando está en su punto si se ha puesto alta, aprietas y está dura y esto te indica que ha subido, si no, mala cosa. Se santigua la masa, se hace en nombre del Padre del Hijo y del Espíritu Santo. Hecho esto, la masa se consideraba que estaba en su punto para llevarla al horno; para este menester se ponían de acuerdo con la persona que le ayudaba a depositar la masa en una enorme canasta y sobre una parihuela era transportada al horno.

Una vez en el horno, las amas de casa con alguna ayudanta y sobre un gran tablero se disponían a “adelgazar”, así llaman a la formación del pan, como son todos muy parecidos en forma, peso y volumen, hay que hacer en cada pieza una señal para saber a qué dueña corresponde cada pan cuando se saca del horno ya cocido, crujiente, aromático y delicioso.

El formato de pan era de cinta o señalador y la señal del pan cada casa tenía una.

El hornero u hornera al sacar el pan en la ancha pala cada vez decía en voz alta la punta o señal visibles y así cada mujer recogía sus panes.

Alguna vez se fundían o se confundían las pintas y se producía



en el horno un pequeño lío, alboroto o discusión pero nunca llegó la sangre al río, ni la mano al peinado de cabeza ajena, a fin de cuentas cada una llevaba a casa tantos panes como había hecho.

El pan ha salido del horno. La masa se ha cubierto de una dorada y crujiente capa. El fuego y la habilidad de las amasadoras y hornero u hornera convierten el pan en un delicioso manjar.

¿Qué es el pan?

Como escribo anteriormente, el pan es un producto a base de agua, masa madre, levadura, harina de cereales y sal. Es el alimento más común del planeta, la base de alimentación de casi la totalidad de los seres humanos.

El pan es el producto alimenticio más útil desde el punto de vista dietético, el más rico en posibilidades gastronómicas.

Para conservar sus cualidades el pan tiene que respirar, para ello, una vez en casa debe recubrirlo con un paño.

A parte de su consumo habitual les recuerdo otro modo de comerlo: cortar una rebanada de pan, untarla con mantequilla y espolvorear con azúcar. Otra sencilla delicia es una rebanada ligeramente bañada con vino y azúcar, placeres que han caído en el olvido.

En forma de tostada se adapta perfectamente a la finura del foie-gras o del salmón, untada

con tomate, con paté de olivas negras, etc...

Prácticamente todos los sentimientos y situaciones vitales pueden evocarse a través del pan. Las cualidades del corazón “ser más bueno que el pan.”

La melancolía “ser más largo que un día sin pan.”

La esperanza “con pan los duelos son menos.”

El amor “Contigo pan y cebolla”. ¡BUEN PROVECHO!, un saludo a todos.





