

**“Sólo sé compartir el amor, no el odio”**

Sófocles (495 – 406 a.C.)

# CRÓNICAS

Número 1. Febrero 2007



## SUMARIO

- A la revista Crónicas, 1.
- Asociación de Jubilados y Pensionistas Melque, 2.
- La Celestina (II Parte), 3.
- El Puente sobre el río Tajo, 7
- Poesías, 11.
- Ecologistas en Acción, 14.
- La Cabañuelas y la predicción del Tiempo, 16.
- Oficios casi perdidos en nuestro pueblo, 17.
- El Kefir, 18.
- Recetas de Cocina, 20.
- Remedios de la Abuela, 22.
- Refranero – Frases Hechas, 23.
- Inventos, 26.
- Pasatiempos, 27.
- ¿Reconocerías quienes son?, 32

**Agradecer a todas aquellas Asociaciones de Mujeres, Jubilados, Pensionistas y personas que de forma desinteresada han colaborado en la realización de esta revista.**

## A LA REVISTA CRÓNICAS

Hoy me entregó una revista  
un asistente social  
son crónicas que han escrito  
los de esta localidad.

En esta revista invitan  
a escribir a los mayores  
que para contar historias  
resultarán los mejores.

Puede ser una receta  
que tengan de su cocina  
o la anécdota graciosa  
que les contó la vecina.

También hacer un poema  
en la Puebla lo hacéis bien  
y hacer alguno sencillo  
hasta yo me atreveré.

Carmen de la Peña.



Participantes “Taller de Costura”.



**ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y  
PENSIONISTAS  
“MELOUE”**

La Asociación de Pensionistas y Jubilados “Melque” comunica a sus Asociados que, el pasado día 19 de enero el Presidente don Pedro García López, acompañado del vicepresidente don Benjamín de Castro Herrero, asistieron en Toledo, en el edificio de la Escuela Oficial de Hostelería, a la presentación de la Ley de Dependencia aprobada en la Cortes generales por todos los grupos políticos. Ley que beneficiará a todas aquellas personas, jubilados o no que se encuentren en situación de dependencia y no tengan medios económicos para sufragar los gastos que ello ocasiona.

Entre las ventajas de esta ley se encuentra también la construcción de centros de días y residencias para mayores, como gratificaciones para familiares que tengan a su cargo algún enfermo dependiente. No obstante cuando la ley se desarrolle nos tendrán puntualmente informados a través de la Consejería de Bienestar Social, Delegación o Asistentes sociales de la localidad.

Así mismo les informamos a todos los jubilados estén o no en Asociaciones que existe un servicio de podología en la residencia de mayores, habiéndose logrado que si el número de solicitantes es alto el servicio de efectuará dos veces al mes, debiendo previamente inscribirse o bien en cada una de las asociaciones o bien en la gerencia del Centro de día.

Se recuerda a los afiliados a la Asociación “Melque” que el plazo de pago de la cuota anual (12 €) terminó el pasado día 31 de enero, debiéndose hacer efectivo en Caja Castilla La Mancha antes del 28 de febrero, como plazo improrrogable. Considerándose baja voluntaria en que no lo haga efectivo antes de dicha fecha.

.....

**NECROLÓGICA:**

Ha fallecido el pasado día 13 de febrero, a los 63 años de edad, el vocal de La Junta Rectora de La Asociación de Jubilados “Melque” don Antonio Reoyo Cordero, después de una larga enfermedad. Nuestro más sentido pésame a sus familiares.

## LA CELESTINA



Continuamos con los actos o autos del VI al XIII (*Estos actos pertenecen por igual a la Comedia y a la Tragicomedia, pues o no fueron tocados, cuando se alargó a 21 actos o los añadidos fueron escasos y poco relevantes*) en ellos el trabajo de Celestina ante Melibea comienza a dar sus frutos. El conjuro comienza aderezar la fortuna para su propio beneficio, las visitas a casa de Melibea, van preparando el camino para la entrega final de Melibea a Calixto. Aunque ello conlleve la muerte de Celestina y de sus dos criados: Sempronio y Pármeno.

Dos nuevos criados toman el relevo de Sempronio y Parmeno que mueren ajusticiados. Tristan y Sosia acompañarán de ahora en adelante a Calixto.

## AUTO VI



*Sumario: Entrada CELESTINA en casa de CALISTO con grande afición y desseo, CALISTO le pregunta de lo que le ha acontecido con MELIBEA. Mientras ellos están hablando, PARMENO, oyendo hablar a CELESTINA de su parte contra SEMPRONIO, a cada razón le pone un mote reprendiéndolo SEMPRONIO. En fin la vieja CELESTINA le descubre todo lo negociado y un cordón de MELIBEA. Y despedida de CALISTO, vase para su casa y con ella PARMENO.*

## AUTO VII



*Sumario: CELESTINA habla con PARMENO, induziéndole a concordia y amistad de SEMPRONIO. Trahele PARMENO a memoria la promesa que le fiziera de le hazer haver a AREUSA, quel mucho amava. Vanse a la casa de AREUSA. Queda ai la noche PARMENO. CELESTINA va para su casa; llama a la puerta. Elicia le viene abrir increpándole su tardanza.*

## AUTO VIII



*Sumario: La mañana viene. Despierta PARMENO. Despedido de AREUSA, va para casa de CALISTO, su señor. Fallo a la puerta a SEMPRONIO. Conciertan su amistad. Van juntos a la camara de CALISTO. Hallanle hablando consigo mismo. Levantado, va a la yglesia.*

## AUTO IX



*Sumario: SEMPRONIO y PARMENO van a casa de CELESTINA entre sí hablando. Llegados allá, hallan a ELICIA Y AREUSA. Pónense a comer; entre comer riñe ELICIA con SEMPRONIO. Levántase de la mesa. Tórnanla apaziguar.*

*Estando ellos todos entre sí razonando, viene LUCRECIA, criada de MELIBEA, llamar a CELESTINA que vaya a estar con MELIBEA.*

#### *AUTO X*



*Sumario: Mientra andan CELESTINA y LUCRECIA por camino, stá hablando MELIBEA consigo misma. Llegan a la puerta; entra LUCRECIA primero. Haze entrar a CELESTINA. MELIBEA, después de muchas razones, descubre a CELESTINA arder en amor de CALISTO. Veen venir a ALISA, madre de MELIBEA. Despidense den uno. Pregunta ALISA a MELIBEA de los negocios de CELESTINA. Defendióle su mucha conversación.*

#### *AUTO XI*



*Sumario: Despedida CELESTINA de MELIBEA, va por la calle sola hablando. Vee a SEMPRONIO y PARMENO que van a la Madalena por su señor. SEMPRONIO habla con CALISTO. Sobreviene CELESTINA. Van a casa de CALISTO. Declarale CELESTINA su mensaje y negocio recaudado con MELIBEA. Mientra ellos en essas razones estan, PARMENO y SEMPRONIO entre si hablan. Despidese CELESTINA de CALISTO, va para su casa, llama a la puerta. ELICIA le viene a abrir. Cenan y vanse a dormir.*

#### *AUTO XII*



*Sumario: Llegando medianoche, CALISTO, SEMPRONIO y PARMENO, armados, van para casa de MELIBEA. LUCRECIA y MELIBEA estan cabe la puerta, aguardando a CALISTO. Viene CALISTO. Hablale primero LUCRECIA. Llama a MELIBEA. Apartase LUCRECIA. Hablanse por entre las puertas MELIBEA y CALISTO. PARMENO y SEMPRONIO de su cabo departen. Oyen gentes por la calle. Apercibense para huyr. Despidese CALISTO de MELIBEA, dexando concertada la tornada para la noche*

siguiente. *PLEBERIO*, al son del ruydo que havia en la calle, despiertase. Llama a su muger, *ALISA*. Pregunta a *MELIBEA* quien da patadas en su camara. Responde *MELIBEA* a su padre, *PLEBERIO*, fingendo que tenia sed. *CALISTO* con sus criados va para su casa hablando. Echase a dormir. *PARMENO* y *SEMPRONIO* van a casa de *CELESTINA*. Demandan su parte de la ganancia. Dissimula *CELESTINA*. Vienen a reñir. Echanle mano a *CELESTINA*; matanla. Da bozes *ELICIA*. Viene la justicia y prendelos ambos.

### *AUTO XIII*



*Sumario:* Despertado *CALISTO* de dormir, sta hablando consigo mismo. Dende un poco sta llamando a *TRISTAN* y a otros sus criados. Torna dormir *CALISTO*. Ponese *TRISTAN* a la puerta. Viene *SOSIA* llorando. Preguntado de *TRISTAN*, *SOSIA* cuentalé la muerte de *SEMPRONIO* y *PARMENO*. Van a dezir las nuevas a *CALISTO*, el qual, sabiendo la verdad, haze grande lamentacion.

*Pedro Velasco Ramos.*



Fotografía obtenida de la página Web de La Puebla de Montalbán.

# DATOS HISTÓRICOS DE LA PUEBLA DE MONTALBAN

## EL PUENTE SOBRE EL RIO TAJO

No se conocen datos exactos sobre la construcción y estructura primitiva del puente sobre el río Tajo. El primer dato histórico registrado data de 1423, cuando la reina Doña Leonor , esposa del rey D. Fernando de Aragón y nieta de Alfonso XI -dueña de Montalbán y de su Castillo- siendo ya viuda y encontrándose en el Monasterio de las Dueñas, cerca de Medica del Campo firma ante el consejo de La Mesta, el día 3 de Julio de 1423 una escritura de transacción por la que se obliga a hacer en el río tajo un puente de piedra, cal y ladrillo en sustitución del de madera que entonces había y de tanto peligro. La reina D<sup>a</sup> Leonor percibía por derechos de portazgo tres florines de oro al cuño y peso de Aragón por cada millar de cabezas de ganado que pasaba por el viejo puente de madera.

Lo sorprendente es que la obra de fábrica de piedra, ladrillo y cal está asentada sobre una estructura formada por gruesas vigas de madera paralelas de veinte metros de longitud, sujetas por travesaños también de madera y perfectamente ensambladas y arrostradas con grandes losas de granito. Lo que no sabemos es, si esta estructura era la existente cuando D<sup>a</sup>. Leonor edificó el nuevo puente, o bien los ingenieros de 1423 empleaban este sistema en su



construcción. Sea como fuere el puente primitivo de madera, que algunos le sitúan en la época romana, creaba peligro para el paso de las personas y ganados; sobre todo cuando se producían crecidas en el río.

Ya siendo de fábrica, aunque el peligro había desaparecido, si daba problemas el mantenimiento que requería cuyos frecuentes trabajos debían ser sufragados no solo por los pueblanos, sino por los vecinos de los pueblos colindantes que solían hacer uso el mismo para el paso de sus ganados y personas; lo que dio lugar a que en 1748 el Fiscal del Supremo Consejo de Castilla pidió la demolición de la presa y los molinos harineros con motivo de un accidente grave que sufrió dicho puente como consecuencia de la apertura del portillo de la presa que desviaba el agua a referidos molinos, fallando dicho Consejo Supremo de Castilla que, cualquiera que fuese la forma de arbitrar los recursos pertinentes para su reedificación que por todos



fuera reconocido inexcusablemente el derecho de los vecinos de la Puebla a disfrutar de la franquicia de peaje en consideración a tantos y repetidos gastos como se ha venido haciendo para la conservación y reparos del referido puente.

El día 28 de marzo de 1877 sufrió unos de los daños más importantes por, efecto, nuevamente, del portillo de la presa y debido también a una fuerte crecida los dos últimos arcos en la salida del puente, junto a los molinos harineros, se hundieron. Las obras no empezaron hasta Noviembre de ese año de 1877 y duraron tres años.

Al romperse el puente quedaron incomunicadas las dos márgenes del río con el perjuicio para los pueblos colindantes que tenían necesidad de ir hacia San Martín, Navahermosa o Gálvez y para los agricultores y obreros que tenían que ir a trabajar a las tierras de la margen derecha del río.

Los trámites en los organismos tanto provinciales como nacionales eran muy lentos y el alcalde a la sazón don José Maldonado Bolea transcurridos ya dos meses desde el derrumbe del puente sólo puede informar el día 19 de abril de las gestiones realizadas en Madrid por la comisión formada al efecto, presentando una exposición a S. M. el Rey, pidiendo socorro con diez mil pesetas para la necesidad apremiante de una barca para el paso el río Tajo de los vecinos de este pueblo y sus contornos; otra al Sr. Ministro de fomento exponiendo el siniestro ocurrido en esta villa y la gran necesidad que se atienda a la reparación del Puente de Montalbán; otra al Sr. Ministro de la Gobernación sobre el mismo asunto y solicitando algún

socorro del Fondo General de Calamidades Públicas para atender a la reparación del Puente; otra al Sr. Ministro de Hacienda pidiendo rebaja y compensación del descubierto por consumos y varios impuestos municipales. (Continuará)

**BENJAMIN DE CASTRO HERRERO**



# POESIAS

## NOTA PRELIMINAR: a modo de prólogo

Una mañana el hombre se despierta; se queda callado en ese silencio de la muda estancia, pasada su última noche de negro betún; se pregunta: ¿qué hago aquí? ¿para qué un nuevo día sin cariño ni amor? Se calza los fríos zapatos y se levanta cargado de apatía y pereza; mira a su alrededor y se da cuenta que la soledad le ahoga; con esa timidez callada que a veces nos asalta rebusca en su interior y por ver si encuentra una migajas de aquella felicidad que para el ya es pasado.

Mansamente, se acerca a la ventana y mira a través del frío cristal, lo que ve le deja un poco mohíno, el paraíso con el que el soñaba un día se lo han robado, su mundo ya no es el mismo, gris y temeroso se dirige a la cocina que el silencio la habita, un día más, lentamente se sienta y con una imaginaria navajilla, pela los frutos de la rigurosa nada, está solo, inmensamente solo, en ese momento, se da cuenta, que aun tiene una mujer a la que con avaricia le roba su cariño ¿pero porqué? si ella me atiende y hay veces que hasta me mima..., recapacita y escribe, escribe por vez primera a modo de poesía algo que tantas veces, tiempo atrás intentara, y que la vida tan agitada no le dejó.

## PALABRAS DE AMOR CALLADAS

Amarte es un placer que no me cansa  
un no se que secreto, una llamada  
un algo que me habita, y me amansa  
un deseo infinito, de tu mirada.

Te siento en lo más hondo, puñal y anhelo  
el mundo de mis sueños, gira contigo  
pues tu eres mi alegría, mi paz, mi duelo  
sin ti soy un idiota, pan mal comido.

El llanto silencioso, se me a hecho viejo  
en las pequeñas cosas, que he callado  
se apodera el ocaso, de mi pellejo  
amada esposa mía, siempre a mi lado.

Me ardes en las venas, como el azogue  
y anidas en mis carnes, con tu ternura  
en tu espesura vierto yo mis ardores  
pues tú eres mi alimento, y mi locura.

Entraña silenciosa, que me ata y ciega  
eterna primavera, sin atadura  
mi esquiva sangre roja, a ti se entrega  
en esa nuestra alcoba, lasciva y muda.

Hoy te quiero decir, por que va toca  
con la gozosa pluma de la esperanza  
con este corazón, de dura roca  
que eres parte de mi, y mi añoranza.

Hoy que me encuentro solo más te anhelo  
mi morral se ha colmado, de soledad  
las espinas gotean, sobre el majuelo  
y anida en sus ramas, la enfermedad.

Tú eres mi secreto, amada compañera  
la oscura sombra fiel, mi aventura  
materia que encanece, mi cabellera  
he ilumina gozosa, mi noche oscura.

Mariano Vázquez García.

## EL CARNAVAL DE LOS NIÑOS

Los días de carnaval  
todos con mucho cariño  
hacemos un mundo mágico  
para todos nuestros niños.

Vestidas de mariposas  
las niñas querrán volar  
los niños querrán hacerlo  
vestidos de Superman.

Allí estará Blancanieves  
con un vestido muy lindo  
que huyendo de su madrastra  
encuentra siete enanitos.

Alicia sigue a un conejo  
pues le ha contado una ardilla  
que la va a llevar a un mundo  
donde solo hay maravillas.

Y Caperucita Roja  
a la que el lobo engañó  
y a su abuelita y a ella  
prestó ayuda un cazador.

Hay tres ositos muy blancos  
que a una niña encontraron  
estaba muy asustada  
y a su casa la han llevado.

La Ratita Presumida  
que una moneda encontró  
y un gran lazo se ha comprado  
para llamar la atención.

D´Artagnan muy arrogante  
va junto a sus compañeros  
a los que se les conoce  
como los Tres Mosqueteros.

Las Hadas y la Princesas  
juntas se pasearán  
son los trajes favoritos  
aunque de moda no están.

Y es que los niños de ahora  
les dirán a sus mamas  
que disfrazarse de Lunnis  
es lo que les gusta más.

También habrá varios niños  
que vestidos de amarillo  
con el pelo como pinchos  
pensarán que son los Simpson.

Y habrá muchos más disfraces  
que la vista alegrará  
pero los que más disfrutan  
son sin duda sus papas.



**Carmen de la Peña**



## ECOLOGISTAS EN ACCIÓN TOLEDO

Cuando hace unos cuantos días cayó en mis manos el número cero de la revista, sentí una gran satisfacción al ver como un grupo de personas de mi pueblo, habían decidido dedicar un poco de su tiempo libre a entretener y a la vez seguir formando a nuestros mayores. Puede que alguno piense que con su edad ya lo tiene todo aprendido, pero no es así; en esta vida, desde que nacemos y hasta que morimos, deberíamos estar siempre con la mente abierta y dispuestos a recoger toda la información que los demás nos puedan aportar, así como también, estar dispuestos a transmitir a otros, toda la sabiduría que a lo largo de nuestra vida hemos sido capaces de atesorar.

La Asociación empezó a trabajar en nuestro pueblo, o mejor dicho en la provincia, con el nombre de ACMADEN; teníamos nuestra sede en las antiguas Escuelas de la Soledad (esperamos volver allí cuando las obras terminen) y el fin era el de intentar cuidar y mantener lo mejor posible el “medio ambiente”.

A lo largo de los años hemos ido evolucionando, cargándonos de trabajo y metiéndonos en tantos berenjenales que ya no se podía continuar como asociación local. Llegó la hora del cambio; ahora somos ECOLOGISTAS EN ACCIÓN DE TOLEDO; formamos parte de la confederación estatal de ECOLOGISTAS EN ACCIÓN, integrada por más de trescientos grupos. Formamos parte del llamado ecologismo social, que entiende que los problemas medioambientales tienen su origen en un modelo de producción y consumo cada vez más globalizado, del que derivan también otros problemas sociales; modelo que es necesario transformar si se quiere evitar la crisis ecológica.

Para ello realizamos campañas de sensibilización; denuncias públicas y legales, contra aquellas actuaciones que dañan el medio ambiente; a la vez que se elaboran alternativas concretas y viables, en cada uno de los ámbitos en los que desarrolla su actividad. Estos trabajos se realizan a través de la colaboración y el voluntariado de muchas personas.

A lo largo de los meses venideros y desde estas páginas, queremos aportar nuestro granito de arena para vuestra revista. Un mes hablaremos de un ave; al siguiente de una planta y al siguiente de algún problema relacionado con el Medio Ambiente.

Esperamos que este apartado que os dedicamos con cariño sea de vuestro agrado.

Un cordial saludo.

M<sup>a</sup> del Pilar Villalobos Moreno  
ECOLOGISTAS EN ACCIÓN

Si queréis contactar con nosotros podéis hacerlo en las siguientes direcciones:

Apartado de correos nº 20 – 45080 de TOLEDO

Apartado de correos nº 40 – 45516 de  
La Puebla de Montalbán

**[toledo@ecologistasenaccion.org](mailto:toledo@ecologistasenaccion.org)**



## **LAS CABAÑUELAS Y LA PREDICCIÓN DEL TIEMPO**

La palabra “Cabañuelas” hacía referencia al lugar donde se celebraba la fiesta judía de los Tabernáculos o de las Cabañuelas en Toledo. Posteriormente, pasa de ser el lugar donde se celebraban los rituales de pronósticos de lluvias.

Este ritual ha pasado como un pronóstico meteorológico en el medio agrario, sobre el clima que se prevé en el próximo año.

Las cabañuelas como forma de pronóstico del tiempo consisten en relacionar días concretos del mes de agosto con cada mes del año.

El día 1 de Agosto es una fecha clave en las cabañuelas, conocido como la “Llave del año”. Las variaciones en el tiempo habidas a lo largo de estos días darán cuenta de cómo será el año siguiente en su conjunto.

Se sigue con el día 2 de Agosto que corresponderá con el tiempo que hará en el primer mes del año, el día 3 con Febrero... y así sucesivamente hasta el día 13, que se relaciona con Diciembre.

La predicción se efectúa a partir de la observación de los distintos fenómenos atmosféricos que tiene lugar a lo largo de cada uno de los días señalados del mes de Agosto.

### **INDICIOS DE LLUVIA EN EL CAMPO**

#### **Indicios en el mundo animal:**

Son considerados signos o indicios de lluvia: Aparición de hormigas con alas. Orejeo de las mulas. Calambres en los animales. Cuando se bañan los palomos. Cuando se lava la cara el gato.

Indicios de cambios de tiempo: Cuando el gallo canta durante el día. La tranquilidad de los animales. Las cicatrices antiguas de heridas y amputaciones en los humanos, en sus manifestaciones de dolor, picor, etc. Cuando los gatos corren y saltan es señal de viento.

#### **Indicios de seres inanimados:**

Son considerados signos de próxima lluvia: Crujidos y sonidos de los muebles (del arca, principalmente). Hollín que se desprende y cae de la chimenea. Olor de los sumideros, W.C., tuberías etc. La siembra cuando aparece “retorcida”. Cuando se cierran los cardos propios de la zona. Humedad en las habitaciones aparecida en las baldosas del suelo. Los sarmientos, cuando estando secos “lloran”. Si al amanecer, en época de cabañuelas, el “pajón” de los rastrojos está “correoso”. El olor a “tempero” por las mañanas. Cuando va hacer frío, la lumbre “chisporrotea”.

Rafael Morón Villaluenga.

## **OFICIOS CASI PERDIDOS EN NUESTRO PUEBLO**

En el número 0 de nuestra vuestra revista Rosana y Rafa nos recordaba uno de los oficios desaparecidos “el pregonero” yo quiero aprovechar esta oportunidad que me dan para seguir recordando estos oficios que la mayoría están casi desaparecidos o han cambiado mucho en la manera de su realización.

Pasando desde el pregonero, jornalero, guarda, labrador, hortelano, hiscalera, pescador, cabrero, alfarero, tejero, zapatero, corredor, comerciante, estanquero, espigadora, sereno, podador, cortador, carpintero, botero, panadero, arriero, hojalatero, carretero, esquilador, pocero, albañil, etc. Un sinfín de oficios que hoy en día nada casi nada se asemeja con la realidad.

Desde esta revista queremos hacer un homenaje a esas personas que sin ellas muchas cosas hoy no serían posibles.

En los siguientes números de esta revista iremos recordando con nombres y apellidos esas personas que se dedicaron a esos oficios tan extraordinarios.

**Antonio Sánchez Muñoz**



Fotografía sacada de la Página Web de La Puebla de Montalbán.

# EL KÉFIR

El Kéfir, es un champiñón que se nutre de leche y produce una fermentación láctea y de levaduras.

Los habitantes del Cáucaso, conocen muy bien esta planta y sus efectos; lo beben desde el nacimiento como el agua. Hacen de él una comida normal y llegan a tener una edad media de 110 años aproximadamente.

No conocen la tuberculosis, los males oculares, el cáncer, etc.

El profesor **MOLI** consagró su vida a la búsqueda de la utilidad máxima del **KÉFIR**. El Dr. **Kranzork**, constató las propiedades del **KÉFIR**, ya antes de la guerra. El llegó a curar los catarros, vías respiratorias, gastritis, inflamación crónica de los intestinos, hígado, la vesícula y la vejiga, gracias al **KÉFIR**.

Por parte de los Pediatras, llegaron a reemplazar la leche materna. Se utilizó igualmente para las enfermedades de los órganos femeninos y en caso de vómitos en la gestación.

Actualmente se le atribuye al Kéfir, las propiedades de curar muchas enfermedades y seguidamente, exponemos una lista y la cantidad que debe de tomarse.

## PREPARACIÓN DEL KÉFIR



1°. — El Kéfir, debe conservarse en leche fresca (no cocida y con temperatura ambiental.) La leche fría mata al Champiñón.

El champiñón crece y debe separarse, es preferible no tirarlo por ser un alimento muy buscado en Europa.

2°. — El recipiente debe estar cerrado y tapado y no lleno hasta arriba.

3°. — Dejar reposar 24 horas. **NUNCA** dejarlo más de 48 horas en la misma leche.

4°. — Cuando se ha llegado a lo arriba expuesto, quitar el champiñón de la leche y batir o remover la leche (puede ponerse la leche, una vez quitado el Kéfir, en el frigorífico, si se prefiere fría y añadir azúcar si se desea.)

5°. — Una vez por semana, debe lavarse el champiñón con agua tibia (nunca fría o caliente).

6°. — El Kéfir, debe tomarse cotidianamente, mañana y noche.

7°. — Puede reemplazar una comida, es muy nutritivo, sale del estómago para pasar directamente a la sangre, al contrario del resto de los alimentos, que deben ser digeridos primero.

### **TRATAMIENTOS:**

**VESICULA.** 1 litro por día.

**BRONQUITIS Y ASMA.** — 1 litro por día. El enfermo duerme tranquilo y sin medicamentos.

**ANEMIA Y DESCOMPOSICIÓN DE LA SANGRE.** — 1 litro por día (Adultos y casos graves 2 litros día). A los tres meses sangre normal.

**ALTA PRESION SANGUÍNEA:** 1 litro día, a los 2 meses presión normal.

**TIRICIA (ictericia) Y ESTREÑIMIENTO.**- Medio litro por día. Dejar el champiñón solamente 12 horas. Tomarlo antes de acostarse, durante 3 ó 4 semanas. Cuando el estreñimiento empieza a regularse, continuar bebiendo medio litro, pero dejar que el champiñón esté las 24 horas.

**NERVIOS.**- 1 litro por día. Las pérdida de sueño son combatidas sin medicamentos El apetito vuelve y las depresiones se harán raras.

**RIÑONES.** 1 litro por día

**INFECCIONES.**- 1 litro por día. Seguir una dieta.

**ULCERAS INTERNAS.**- 1 litro por día, hasta que la enfermedad lo requiera. En caso de úlceras de estómago se puede curar con la toma cotidiana de tres veces medio litro durante dos meses (Comprobado con Rayos x, desaparece).

**VESÍCULA.**- 1 litro por día. La nata y la leche producen crisis.

**ERUPCIONES ECCEMÁTICAS.**- Medio litro por día. Y frotar las partes de la piel afectadas, dejar secar y lavar frecuentemente y volver a empezar.

**CONSEJOS.** — El Kéfir es una bebida sana para todos. Con fresas, albaricoques, plátanos, jugos de fruta, se puede hacerse una ensalada deliciosa.

Doroteo Palomo Ciruelos.

# **RECETAS DE COCINA**

## **PURÉ DE VERDURA**

### **Ingredientes:**

- 1 calabacín
- 2 zanahorias.
- ½ Cebolla
- 3 patatas
- 3 puerros
- 2 ajos
- 1 nabo
- aceite de oliva
- 1 pastilla de caldo de pollo
- sal

### **Preparación:**

Dejar cocer en la olla durante 30 – 40 minutos.

## **DORADA AL LIMÓN**

### **Ingredientes:**

- ½ limón por dorada
- Una dorada
- Eneldo
- Perejil
- Ajos
- Vino

### **Preparación:**

Las doradas se parten por la mitad.

En un mortero se ponen el zumo de ½ limón, 2 ajos, un poco de eneldo, perejil y vino.

En el horno previamente precalentado se coloca la dorada durante 20 minutos, de tal manera que el líquido reduzca a la mitad.

## **TARTA DE QUESO**

### **INGREDIENTES:**

- 1 litro de Leche
- 7 cucharadas de azúcar
- una caja de quesitos el Casería

- una caja de nata líquida de 200 ml.
- 4 huevos
- 2 sobres de cuajadas
- Bizcochos de Soletilla

### **PREPARACIÓN:**

**Poner un litro de leche con las 7 cucharadas de azúcar.**

**En el cuenco de la batidora echamos, la caja de quesitos, los 4 huevos, la caja de nata líquida, y los dos sobres de cuajada.**

**Se bate todo y cuando esté la leche cociendo se agrega el contenido de lo batido, moviéndolo hasta que espese (4 – 5 minutos).**

**En un recipiente con el azúcar tostada, se pone un poco de crema y una capa de bizcochos, otro poco de crema y otra capa de bizcochos y el resto por encima. Se deja enfriar.**

**Nico Morón Varona.**

**BON APPETIT.**



Elaboración “Migas” Navideñas en las Viviendas Tuteladas 2007.

# REMEDIOS DE LA ABUELA



## **Limón antical**

La mejor manera de poder eliminar las incrustaciones de cal de la bañera o los grifos, es frotarlas con un algodón empapado en zumo natural de limón. De esta manera te evitarás utilizar peligrosos y contaminantes productos químicos.

## **Leche para tu piel**

La leche resulta ideal para el cutis. Si te lavas la cara por la mañana al levantarte y por la noche antes de ir a dormir con leche, tu piel quedara suave, tersa y libre de rojeces y verás cómo pronto renuncias a las costosas cremas faciales que normalmente utilizas.

## **Sal para potenciar el aroma del café**

Si tu café molido ha perdido el aroma, no lo tires, puedes recuperarlo añadiendo simplemente un grano de sal a cada taza de café.

# REFRANERO ESPAÑOL

## “Enero hierbero, año cicatero”

Refrán que viene muy bien este invierno por la bonanza que tenemos que no es propia de la estación.

En enero lo normal son las fuertes heladas, que sujeten la savia de los árboles frutales, impidiendo que broten y haciendo que la siembra “enraice” para luego en primavera brotar con más fuerza. Las flores tempranas en almendros, albaricoques y melocotones corren el peligro de helarse y perder su fruto después, con las heladas tardías de febrero o marzo.

También por las circunstancias climáticas es aplicable el siguiente refrán:

## “Enero Caliente, algo trae en el vientre”

Por las mismas razones que antes explicábamos, un clima benigno en enero con temperaturas impropias de la estación invernal, puede traer consecuencias graves para la agricultura.





## FRASES HECHAS

### Echarle a uno el muerto

La expresión echar el muerto y sus variantes echar el muerto a casa, a puerta ajena o al vecino, se utilizan comúnmente para imputar a un tercero la culpa de lo que no ha hecho. Al parecer, el origen de la expresión se remonta a la Edad Media. Según las leyendas medievales, cuando dentro del término de un pueblo aparecía el cadáver de una persona muerta de forma violenta y no se llegaba a esclarecer quién había cometido el asesinato, los habitantes de dicho municipio estaban obligados a pagar una multa. Para evitar saldar la sanción, que se conoce como homicisium, los vecinos aguzaban el ingenio hasta límites insospechados. Uno de los recursos más utilizados era no airear el hallazgo, meter el cadáver o cadáveres en sacos y, en la oscuridad de la noche, arrojarlos en el término de otro pueblo próximo. Echar el muerto a otro pueblo vecino equivalía, pues, a cargarle con la responsabilidad de un crimen y con la multa correspondiente, salvo que se entregara o se capturara al asesino.

### Las cuentas del Gran Capitán

Se trata de una expresión irónica que se dice de las cuentas donde figuran partidas exorbitantes, o de aquellas que están hechas de modo arbitrario y sin la debida justificación. La frase alude a las controvertidas cuentas administrativas que el ingenio militar Gonzalo Fernández de Córdoba (1453-1515) presentó a los Reyes Católicos después de haber conquistado para ellos el reino de Nápoles. A continuación menciono algunas de las famosas partidas de gastos que Fernández de Córdoba facilitó a los monarcas: 100 millones de ducados en picos, palas y azadones para enterrar los cadáveres del adversario; 200.736 ducados y 9 reales en frailes, monjas y pobres, para que



rogasen a Dios por la prosperidad de las armas españolas; 100.000 ducados en guantes perfumados para preservar a las tropas del mal olor de los cadáveres de los enemigos tendidos en el campo de batalla; 160.000 ducados en poner y reponer campanas destruidas por el uso continuo de repicar todos los días por nuevas victorias conseguidas sobre el enemigo; 100 millones por mi paciencia en escuchar ayer que el Rey pedía cuentas al que le había regalado un reino...

Pedro Velasco Ramos.



Fotografía sacada de la página web de La Puebla de Montalbán.

# Inventos

## LA HUEVERA



Aunque ya se habían registrado más de medio millar de patentes de hueveras desechables en Estados Unidos, no fue hasta principios del siglo XX cuando se creó el primer modelo de cartón, diseño de Morris Koppelman.

Años más tarde, Francis Sherman dio con la forma de apilar las hueveras una sobre otra, lo que facilitaba enormemente el transporte de este frágil alimento. No obstante, estos recipientes tenían un inconveniente: ocupaban demasiado espacio. El artífice de las hueveras actuales de media y una docena de unidades fue de J. W. Boyd, que registró su idea en el año 1966, es decir hace cuarenta años. A los diseños de cartón, todavía en circulación, se le fueron uniendo los de plástico, los de espuma y los de porexpán.

Benjamín de Castro Herrero

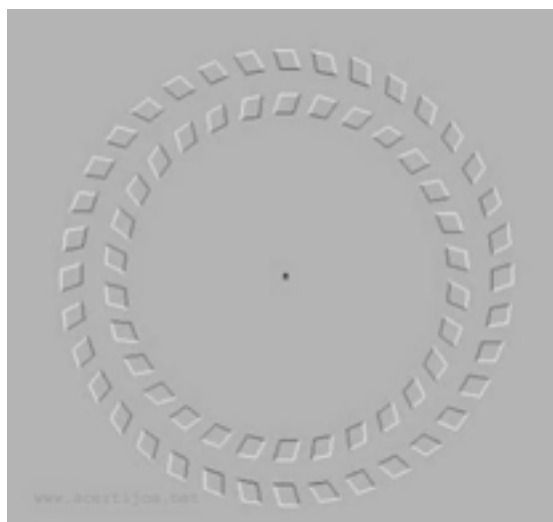
# PASATIEMPOS

SANTO Y SOLEDAD	CAÑO GRANDE	ALFARES	BODEGONES	TENDENZUELAS
MANZANILLA	SINAGOGA	CRUZ VERDE	ADUANA	DON LINO RAMOS

Buscad las calles mas conocidas de nuestro pueblo en esta sopa de letras:

T	X	H	S	L	C	R	U	Z	V	E	R	D	E	C
E	Z	R	A	M	B	O	I	N	O	X	P	E	D	H
N	P	E	N	D	H	O	Ñ	W	A	E	H	Y	S	I
D	O	Q	T	P	U	I	D	G	G	I	A	J	Ñ	L
E	S	U	O	U	G	A	H	E	O	R	U	O	P	C
N	Y	E	Y	M	N	A	N	Z	G	O	L	I	J	A
Z	A	N	S	D	T	G	A	A	A	O	O	D	J	Ñ
U	M	A	O	O	O	D	R	L	N	N	N	T	O	O
E	R	S	L	D	K	W	P	I	I	W	J	E	P	G
L	L	P	E	N	C	H	E	I	S	D	I	A	S	R
A	U	O	D	A	A	O	Ñ	B	A	L	O	T	T	A
S	E	F	A	L	F	A	R	E	S	I	O	G	A	N
A	D	L	D	J	E	B	R	E	R	U	H	D	T	D
E	S	O	M	A	R	O	N	I	L	N	O	D	A	E
T	A	L	L	I	N	A	Z	N	A	M	I	K	H	E

Mira fijamente el centro y mueve la cabeza adelante y atrás.



## \* SUDOKU \*

Este juego de lógica consiste en completar el tablero (subdivididos en 6 cuadrados) de 36 casillas (dispuestas en seis filas y columnas) rellenando las celdas con los números del 1 al 6. Los números no se deben repetir en cada fila, ni en cada columna, ni en cada cuadrado.

	<b>3</b>				
	<b>4</b>			<b>3</b>	
			<b>4</b>	<b>5</b>	
	<b>6</b>	<b>4</b>			
<b>1</b>				<b>3</b>	
				<b>2</b>	

Solución próximo mes.

<b>2</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
<b>1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
<b>9</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
<b>8</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>1</b>
<b>7</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

SOLUCIÓN DEL MES PASADO

## ¿RECONOCERÍAS QUIÉNES SON?



Visita Museo La Celestina Enero 2007. Residentes viviendas Tuteladas Francisco Pacheco



La Puebla de Mortalben, curso 1920-21 con el maestro don Salvador (?)