

# REVISTA DE LA ASOCIACIÓN CULTURAL “AMIGOS DE JOSA”



Segunda marcha senderista: JOSA-MOLINO BAJO

# Sumario

Editorial. Jordi-Xavier Romero. . . . .	4
Taller de manualidades para niños. Alejandra y Marta Robledo . . . . .	6
Segunda marcha senderista: JOSA-MOLINO BAJO. Enric Porcel Caro . . . . .	8
Asamblea general ordinaria . . . . .	9
Taller de jabón de “tajo” artesanal. Mari Carmen y Angelines Nebra . . . . .	11
El parque cultural del río Martín . . . . .	13
Exposición de acuarelas. Mari Carmen Anel. . . . .	14
Hierbas de utilidad: la Verdolaga ( <i>portulaca oleracea</i> ). Antoni Graugés . . . . .	15
La cocina de <i>l'agüela</i> . Receta: buñuelos de arroz. Jordi-Xavier Romero . . . . .	16
Colaboraciones. <i>Recuerdos de mi pueblo, Josa-Teruel</i> . Martín Nebra . . . . .	17

## Editorial

Jordi-Xavier Romero

Saludamos a todos los amigos y simpatizantes de Josa.

Algunas personas bien intencionadas nos han hecho llegar su opinión en el sentido de que nuestra Asociación hace poco por el pueblo. Y dicho así quizás les tenemos que dar la razón, porque no organizamos eventos espectaculares. Pero el artículo III de nuestros estatutos define claramente los objetivos de la misma: “Promover, impulsar y promocionar el desarrollo cultural, histórico y medioambiental en el pueblo y su término municipal, así como fomentar la participación de la comunidad”. Y de forma más extensa y detallada en el anexo al artículo IV se enumeran 19 actividades que pueden llevarse a cabo para ello:

1. Promover la publicación de una revista anual que divulgue las novedades con respecto al pueblo y a su comarca.

2. Gestionar el hermanamiento de nuestro pueblo con el homónimo de Josa del Cadí (Lleida).

3. Habilitar un nuevo apartado en la web [www.josateruel.com](http://www.josateruel.com). para desde ahí difundir información acerca de la Asociación, actividades, propuestas y sugerencias.

4. Mantener contactos permanentes con miembros de otras asociaciones vecinas ya existentes.

5. Organizar charlas, debates, coloquios y cursos sobre alimentación, dietética, cocina, idiomas, costumbrismo, espeleología, paleontología, medioambiente, energías

alternativas, trabajos manuales, fotografía, viajes, etc.

6. Inventariar, definir y preservar el patrimonio cultural y paisajístico de Josa.

7. Promover la creación y ubicación de una exposición permanente de “Usos y Costumbres”.

8. Recuperar espacios emblemáticos como son la “Nevera” llamada de José Nuez, así como las viejas bodegas situadas en el margen derecho sur-sureste del río.

9. Aconsejar sobre la racionalización y mejora del reciclaje de residuos.

10. Instaurar limpiezas periódicas de los márgenes del río y proximidades del casco urbano, colocando papeleras en lugares estratégicos del pueblo.

11. Trabajar con la Casa Lugar para definir el área más apropiada para depositar muebles inservibles, electrodomésticos desechables, etc.

12. Promover al máximo la plantación de árboles con especial atención a la especie elegida en función del tipo de terreno, posibilidades de riego, etc.

13. Colaborar con la Casa Lugar cuidando de que cualquier nueva edificación tenga en cuenta y respete nuestro estilo y la normativa vigente.

14. Efectuar un seguimiento de la calidad de agua de boca, así como la de los vertidos desde la

depuradora/decantador.

15. Proponer la eliminación, cambio de ubicación y modificación del texto que figura en el monumento situado en la explanada de entrada a la Iglesia.

16. Organizar excursiones guiadas a lugares pintorescos, o en busca de yacimientos de fósiles.

17. Habilitar una sala de lectura, conjuntamente con la creación de una pequeña biblioteca nutrida con donaciones particulares.

18. Organizar exposiciones de pintura, dibujo, fotografía, cocina, etc.

19. Estudiar y sugerir una zona de aparcamiento de vehículos, especialmente durante el verano.

Y si hemos de ser objetivos, muchas de estas iniciativas ya se han llevado a cabo, otras están en marcha y el resto nos proponemos acometerlas en un futuro más o menos próximo.

Desgraciadamente hemos de volver a insistir que, a causa de “la dichosa crisis”, nuestra Asociación ya no ha recibido ningún tipo de subvención ni ayuda económica por parte de los organismos públicos, por lo que con los 10 euros de cuota anual que aportamos los socios (a finales de agosto 2011 éramos 110 asociados) pocas cosas se pueden hacer. Las que hemos organizado durante “este curso” quedan reseñadas en la presente revista, que con ésta son ya cuatro los números que hemos editado.

Reiteramos nuestra invitación a hacerse socios a quienes aún no lo son, especialmente a los jóvenes. Necesitamos sugerencias y renovadas ideas y propuestas; savia nueva. Entre todos podemos conseguir que nuestra Asociación sea un referente importante en Josa, en consonancia con otras de la comarca.

Aprovechamos estas líneas para desearos unas felices fiestas de Santa Lucía y Navidad, y un Próspero Año 2012.

# Taller de manualidades para niños

Alejandra y Marta Robledo

El pasado puente de la Inmaculada se realizó para deleite de los más pequeños un taller de modelado en arcilla. El mismo fue impartido por la monitora Alejandra Robledo, en colaboración con su hermana Marta, que contribuyeron en estos días de frío a distraer de una manera muy creativa a los niños, para tal fin y debido a una más que helada temperatura, ofrecieron su propia casa para realizar el taller.

## MATERIAL NECESARIO

- Una porción de arcilla
- Una hoja de árbol
- Pegamento
- Purpurina
- Velas
- Espátula y rodillo para afinar.

## PROCESO

Primero, dieron un paseo por el pueblo recogiendo alguna hoja que sirvió como molde.

Después amasaron con las manos la arcilla para que fuera de una consistencia plana y lisa, pusieron la hoja encima, de esta manera se consiguió dejar marcada la forma perfectamente, con una espátula retiraron los bordes sobrantes de la arcilla.

Con la base de la vela y apretando suavemente se hace un círculo no demasiado profundo, solo para poder apoyarla después, seguidamente pasamos el pegamento ayudados de un pincel, y echamos la purpurina por encima, se deja secar! El resultado espectacular!

Cada niña/niño se fue contento con su motivo navideño.



En plena tarea



¡Espectacular!



Las organizadoras y los participantes

# Segunda marcha senderista: JOSA-MOLINO BAJO

Enric Porcel Caro

Con el exitoso precedente de la Primera marcha senderista que nos llevó a visitar la Cueva Roya, este año, el 10 de agosto, la Asociación Cultural Amigos de Josa convocó la segunda marcha, esta vez con el itinerario Josa-Molino Bajo.

Se trata de un ramal del anterior, el sendero de pequeño recorrido catalogado como PR-TE 103 sencillo y asequible a todas las edades, por lo cual se trató de una auténtica marcha popular donde nos dimos cita una treintena de caminantes de 7 a 73 años.

El recorrido de apenas 6 km, contando la vuelta, fue una excursión donde pudimos admirar parte de los paisajes del río Sus y las instalaciones del Molino.

Reunidos a las 10,30 horas en la Plaza Alta nos encaminamos por la calle Mayor hacia el Madero, parándonos en el panel informativo del itinerario, que existe al lado del polideportivo. Desde aquí pasamos el *peirón* de San Miguel de las Uvas para coger a la izquierda un trozo de carretera antigua, en la partida de la Mora, pasamos un bancal de almendreras y llegamos a la carretera nueva, alerta, aquí después de unos metros, tenemos que cruzarla, ya que el camino asciende por el *cabecico* de Jose Anel hasta el *peirón* de San Antón. Aquí conectamos con una pista, que tomaremos hacia la izquierda, esta pista sigue hacia el norte, algunas curvas son obviadas por atajos del sendero, seguimos avanzando por campos de secano. Dejamos la pista de Cortes a la izquierda,



La salida

seguimos recto hasta alcanzar una loma donde dejamos otra desviación que lleva al antiguo vertedero, a la derecha, ya con vistas a los *focinos* del río Sus. Más adelante dejamos a la izquierda una corraliza para desviarnos a la derecha por el sendero que se dirige en descenso hacia el Molino Bajo, aquí nos faltará 1 km para llegar.



Recuento a medio camino.

La bajada se produce por la vertiente izquierda del barranco de las Ollas, algunos bancales y algunas oliveras aparecen a los lados del camino, para por fin llegar a lo alto de las hoces del río Sus, el paisaje es una bella muestra de los *focinos* del río con sus agrestes roquedales. En el acantilado empezamos a bajar por un antiguo

camino empedrado que va zigzagueando. Ya divisamos el Molino. En la bajada, en uno de sus recodos algunos aprovechamos para hacer una pequeña incursión en una de las cuevas de la Grieta del Molino.

Hemos llegado al Molino Bajo (3,3 km) y más de 1 hora nos ha costado.

Aquí admiramos el conjunto de la casa-molino y su maquinaria de madera, conservada parcialmente, fabricada por Juan Iranzo de Zaragoza y fechada en 1820. Mari Carmen nos cuenta sus vivencias de cuando pasaba temporadas en el Molino, ya que su familia había sido la propietaria del mismo.

Algunos intentamos buscar infructuosamente la pequeña fuente que abastecía a los moradores del molino, debe estar perdida entre las *zarceras*.

Damos cuenta del bocadillo, y después emprendemos la marcha finalizando la excursión en el punto de partida. Nos hacemos

# Asamblea general ordinaria



A punto de llegar



Ya vamos llegando



Ya hemos llegado



Reposando para regresar

A las 12h 20 del día 11 de Agosto de 2011 y en segunda convocatoria da comienzo la Asamblea anual ordinaria de la Asociación, con el siguiente orden del día:

1. Lectura y aprobación en su caso del acta correspondiente al ejercicio anterior 2010.
2. Memoria de la actuación: Actividades realizadas.
3. Movimiento de socios (altas y bajas).
4. Estado de cuentas.
5. Renovación de los miembros de la Junta.
6. Ruegos y preguntas.

La Secretaria de la Asociación Mari Carmen Anel hace lectura del acta anterior a todos los presentes, la cual es aprobada por unanimidad.

A continuación el Vicepresidente de la Asociación y Presidente en funciones da cuenta de las actividades realizadas durante el ejercicio, a saber:

- Taller de manualidades para niños en Diciembre 2010 organizado por Alejandra Robledo y su hermana Marta y con la asistencia de unos doce niños y niñas. Fue un éxito la idea y los niños pudieron llevarse a su casa los adornos realizados bajo la dirección de las organizadoras.

- Taller de confección de jabón casero también llamado "de tajo" para aprovechamiento y/o reciclaje de aceites y grasas usados en la cocina.

- Con la influencia y buenas relaciones de Enric Porcel en la Co-



La Asamblea

marca se celebró una Conferencia que sirvió de presentación del Parque Cultural del Río Martín a cargo de su Director Sr. José Royo y del Vicepresidente del Centro de Estudios Espeleológicos Turo-lenses y asimismo vocal del Parque Sr. Juan Carlos Gordillo.

Acto seguido el tesorero de la Asociación Sr. Jordi Xavier Romero da cuenta del movimiento de socios. Indica como en día de hoy somos ya 109 socios cuando en 2009 éramos 81.

Se acuerda dar de baja a un par de socios por no haber dado señales de vida ni abonado la cuota) desde hace tres años.

Asimismo explica como la Asociación dispone a día de la fecha de 1499,52 euros en la cuenta bancaria abierta en su día.

La Asamblea decide mantener la cuota de 10 € anuales.

En cuanto a la publicación, Alberto Casasús explica que de momento se imprime el número

de ejemplares para los socios que no tienen acceso a internet. No se presenta ningún recurso a esta decisión.

A continuación se procede de acuerdo con el orden del día a la renovación de la Junta.

El Vicepresidente insiste en la idea expuesta en otras ocasiones en el sentido de que, primero: Interesa ampliar el número de miembros de la Junta rectora y segundo: Que a ser posible la residencia de estos sea lo mas próxima posible al pueblo.



Dando cuentas

Se prestan voluntarios dos nuevos miembros: Mari Carmen Nebra Anel y María Jesús Anel Muñoz que quedan involucrados de facto con el total beneplácito de la Asamblea.

Algún miembro de la actual Junta propone que el actual Presidente en funciones siga por el periodo establecido ya como Presidente. La Asamblea compuesta en aquel momento por 28 personas, aprueba por unanimidad el nombramiento.

Del mismo modo el ya Presidente propone a Jordi Xavier Romero la Vicepresidencia compatibilizando dicho cargo con el actual de tesorero. La propuesta es aceptada por unanimidad.



En plena Asamblea

En el capítulo de ruegos y preguntas se anuncia que la Administración de la web del Pueblo Marta Vicente y por indicación de la Comisión de fiestas ha pedido nuestra colaboración económica para el mantenimiento de la web. Alberto Casasús acepta que la web debe costearla el (los) que la utilizan. A los efectos La Junta tiene prevista una entrevista con el recientemente elegido Alcalde de Josa, Sr. Óscar López al que se le ofrecerá de acuerdo con la Asamblea, colaborar en dicho propósito, con la limitación si cabe de una tercera parte del costo total que es de unos 110 € anuales. También se tratará con el Sr. Alcalde el cambio de la denominación "Plaza Mayor" por la correcta histórica de Plaza Alta y que ya fue consensuada por el anterior Alcalde. Con esta operación que no pretende ninguna connotación política se seguiría el dominio de la ley de la memoria histórica que obliga a retirarla.

En cuanto al Museo y por recomendación de Enric Porcel, mas

experto en esas lides, se recomienda presentarlo como una nueva Asociación al margen de la actual de forma de optar (probablemente) a mas atención de parte de las autoridades, dado que ya se ha incluido el Museo como Bien Cultural dentro del Patrimonio Cultural de Aragón y por tanto en el mapa de infraestructuras culturales de Aragón y que Alberto recomienda consultar en Internet. Así se han trasladado los protocolos necesarios mediante nuestra Secretaria Mari Carmen Anel. También se ha previsto en los estatutos presentados oficialmente que Antonio Graugés y Olga Margalef (ambos geólogos) formen parte de la dirección del mismo de cara al futuro.

Por el momento no ha habido respuesta por parte de las autoridades como tampoco se conoce ninguna respecto a las otras subvenciones solicitadas entre las cuales figura la adecuación del antiguo Horno como local social de la Asociación y Museo de Usos y Costumbres.

En cuanto a este último El Presidente de la Junta indica que la intención es, no abandonar el proyecto y abordarlo de forma paulatina y de acuerdo a los recursos disponibles.

Antes de concluir la Asamblea Olga Nebra se ofrece a realizar una actividad para el verano próximo que consistiría en recordar los juegos de la infancia de nuestros mayores y practicarlos. Se le indica que puede requerir la ayuda material que precise.

También Alejandra Robledo ofrece su colaboración para efectuar un taller de reutilización del papel usado a lo que María Jesús Anel ofrece su estrecha colaboración.

El Sr. Martín Nebra ofrece efectuar una exposición de sus dibujos y/o pintura concretará más

adelante el momento de efectuarla (mas probablemente en verano).

Y sin más asuntos a tratar finaliza la Asamblea a las 13h45.

## Taller de jabón de "tajo" artesanal

Mari Carmen y Angelines Nebra

El día 22 de Abril a las 10 h y en el pabellón deportivo, por parte de la Asociación Cultural "Amigos de Josa" tal como se había programado, se preparó un taller de elaboración de jabón de "tajo" casero o tradicional tal y como lo hacían las abuelas, aprovechando el aceite reciclado sobrante en las casas y que se recogió en los días previos a la operación.

Este taller fue preparado por M. Carmen y Angelines Nebra, ambas naturales de Josa y que han visto el proceso desde su niñez a sus abuelas y madre.



Preparativos

Si hizo a mediana escala, para que todo el mundo pudiera llevarse a casa su pastilla de jabón ecológico, perfecto para lavar la ropa y quitar manchas de grasa. La logística así como los calderos y útiles necesarios fueron prestados por Hilario, Pilar, Aurelio, María Jesús y Pili Anel.

Muy importante para la elaboración es hacerlo cuando no cambia la luna (¿?), Quizás esta tradición se refiere a la luna menguante al igual que se respeta aun para el "pinchado" de toneles de vino. El proceso dura entre dos y tres días: Uno para hacer la mezcla,

otro para cocer y reposar, el tercero para cortarlo en "tajos" que así se denominan pequeñas porciones con el fin de manejarlos fácilmente.

### INGREDIENTES

- 5 l. de aceite usado
  - 4 l. de agua
  - 1 Kg. de sosa cáustica en escamas (venta en droguerías también en perlas)
  - 100 grs. de detergente de lavar a mano en polvo.
- A menor escala para casa puede valer:**
- 1 litros de aceite usado
  - 1 litros de agua
  - 200 g. de sosa cáustica en escamas o perlas, procediendo como se indica mas adelante.

### UTENSILIOS

- Barreño para efectuar la mezcla de ingredientes
- Caldero grande
- Cocina de butano, leña, etc.
- Palos de madera para remover.
- Guantes y mascarilla para no respirar el gas que se desprende durante la adición de la sosa cáustica en la preparación y evitar cualquier salpicadura en ojos y piel.

Para ganar tiempo, un día antes se preparó la disolución o reacción en el Pabellón.

Primero se puso el agua y el aceite y con sumo cuidado, añadimos lentamente la sosa cáustica en escamas. Nunca al revés. Queremos decir nunca el aceite y/o el agua sobre la sosa cáustica. La reacción desprende mucho calor, por lo que cabe andar con mucho cuidado.



Preparando los moldes

Si lo hacemos en casa, a menor escala, la sosa cáustica conviene primero disolverla en agua tibia y como dijimos añadiendo lentamente las escamas (a veces son perlas) sobre aquella, siempre provistos de gafas y guantes. Después se añade esta solución sobre el aceite siempre agitando en el mismo sentido.



Una de las organizadoras

Nosotros en el pabellón, primero echamos el agua, y el aceite y con sumo cuidado la solución de sosa (siempre con los guantes) al mezclar, dar vueltas con un palo en el mismo sentido, cuando em-

pieza a tener aspecto pastoso lo dejamos reposar hasta el día siguiente.

Por la mañana contando con la colaboración de algunos de los asistentes, se puso a cocer el preparado, primero con el fuego algo fuerte y cuando empezó a hervir, tal y como indico nuestra más eficiente colaboradora Sra. Pilar Rodrigo, se bajó el fuego. La cocción dura como mínimo una hora y se da por terminada una vez se observan burbujas en la superficie y que la masa sigue al palo o espátula. Antes de acabar la cocción se añadió el detergente en polvo, que se disuelve fácilmente. El tiempo total estimado total de la cocción fue de una hora y treinta minutos aproximadamente. El detergente se añade para suministrar al jabón final capacidad de producir espuma.



Una de las asesoras

Es en este momento y para dar mas presencia al jabón, puede añadirse un perfume (que puede ser flor de romero, tomillo, espliego u otras esencias: limón aloe vera etc.) e incluso conferir cierto color al jabón o blanqueante como el azul añil).

Una vez templada la mezcla se repartió mediante un cucharón, el jabón en estado pastoso en unas

cajas de madera (tipo frutas o verduras) forradas en su interior de telas de algodón (otro tejido podría disolverse en la sosa en exceso que se utiliza). De esta manera la fase líquida se escurre.

Esta lejía en el caso de tener posibilidades puede recuperarse ya que no es otra cosa que lejía de sosa.



Llenado de los moldes

Hay que destacar que durante la reacción química que tiene lugar (saponificación) se obtiene como subproducto glicerina que como es sabido confiere características de suavidad al jabón que se aprecia claramente al lavarnos las manos con él.

Al día siguiente ayudándose de un instrumento muy singular que consistía en dos palos pequeños unidos por un alambre, Aurelio, Pedro José, Domingo procedieron a cortar el pan de jabón en "tajos".

Se formo por último una cadena, donde se envolvieron los "tajos" o trozos de jabón, con papel de colores, y etiquetas decoradas por niños y adultos, quedando muy vistosos.

Se repartieron ese mismo día en la cena popular del Pabellón a todos los comensales.

Las fotos adjuntas dan una clara muestra del proceso.

Fue una jornada feliz y de gran participación.

## El parque cultural del río Martín

El sábado día 22 a las 18h y como estaba programado tuvo lugar una presentación completa y formal del Parque cultural del río Martín.

Gracias a la influencia de Enric Porcel miembro destacado de la Junta de nuestra Asociación cultural pudo efectuarse dicha presentación. Esta corrió a cargo del Director de dicha institución Sr. José Royo y del Vicepresidente del Centro de Estudios Espeleológicos turolenses Sr. Juan Carlos Gordillo que es además vocal del Parque Cultural.

En la presentación que duró algo más de una hora, asistiendo a la conferencia numeroso público que prácticamente llenó el salón de plenos de la Casa Lugar.

Se utilizó un proyector y la presentación desde un ordenador portátil.



La presentación

El Sr. Royo comenzó por explicar en que se han basado para el nombramiento de los pueblos que componen el Parque Cultural y los que han quedado al margen.

La razón primordial no es otra

que el descubrimiento en los términos municipales de las localidades elegidas pinturas rupestres de considerable importancia que ha hecho que este parque ha sido nombrado como Patrimonio Mundial.

Los Sres. Royo y Gordillo describen de forma exhaustiva todos los tesoros etnológicos, Paleontológicos y de accidentes y cuevas situadas en dichos términos.

En esta parte final El Sr. Gordillo cedió la palabra a Enric Porcel para que explicara mas a fondo algunas características de irregularidades del terreno que el conoce y que ya han sido documentadas.

La presentación fue un éxito evidente de público.



La charla



Numerosa asistencia

# Exposición de acuarelas

## Mari Carmen Anel

Nació en Barcelona, aficionada al dibujo desde su niñez. En su adolescencia estudio en la Academia de Arte Tárrega de la Calle Puertaferri, y posteriormente fue alumna de la conocida acuarelista Carmen Bergés.

Desde El día 7 y hasta el 19 de Agosto 2011, los vecinos y veraneantes gracias a la Asociación Cultural “Amigos de Josa” pudieron disfrutar de una exposición de acuarelas titulada “Ventana al color” a cargo de Mari Carmen Anel en la Sala de Plenos de la “Casa Lugar”.

Las acuarelas llenaron la sala de color, Las obras expuestas pueden clasificarse en dos partes: “La figurativa”, destinada a “flores” y, la “rústica”, con pequeños detalles cotidianos inherentes a la vida rural de antaño.

La pintora trata de experimentar esta vez con acuarela húmeda y en seco, perfilando algún matiz, sin dejar nada al azar.

Destacando en las obras expuestas el color nítido y puro, degradados en algunos casos.

Mari Carmen explica que “utilizo la paleta según mi estado de ánimo”, afirma que la mayor satisfacción es “transmitir el optimismo en los ojos de quién los mira y los ve”, y aunque no lo parezca las críticas sean positivas o negativas le producen una sensación de logro interior que sirve para intentar hacerlo mejor la próxima vez.

La exposición fue muy celebrada y concurrida por todos los veraneantes y amigos del pueblo.



La artista y su obra



Ventana al color



Cesto de costura



Despensa

# Hierbas de utilidad: la Verdolaga (*portulaca oleracea*)

Antoni Graugés

En nuestra campaña por reivindicar las hierbas que han dado un gran provecho a lo largo de la historia y que actualmente han quedado arrinconadas por la comodidad y opulencia de la sociedad de consumo presentamos la verdolaga, verdadero almacén de propiedades.

## DESCRIPCIÓN

Planta herbácea anual de porte rastrero, que raramente supera los 15 o 20 cm de altura y los 30 o 40 de diámetro; posee tallos y hojas carnosas. Tras la germinación, hacia finales de la primavera o principios del verano, emite un tallo que se ramifica en los primeros centímetros sobre el suelo, generando numerosas ramas horizontales, crasas, de color rojizo. A largo de los tallos se disponen las hojas, pequeñas y de aspecto espatulado, densamente imbricadas. La planta florece en verano, produciendo abundantes flores amarillentas que abren unas pocas horas al mediodía. El fruto, pequeño y con forma de cápsula, contiene numerosas semillas negras, fáciles de dispersar.

Su hábitat es como colonizadora de suelos con abundancia de nitratos, nitritos y amoníaco, resultantes de la alta frecuentación del hombre o el ganado; dentro de estos ambientes prefiere los que están sometidos a riego o humectación regular, tales como linderos de huertas y cunetas, aunque tolera los periodos de sequía. Su distribución es cosmopolita en las zonas de clima cálido.



Verdolaga

## UTILIDADES

**En cocina:** La verdolaga tiene un sabor especial, fuerte, un poco ácido y salado. Es cuestión de costumbres porque en la actualidad también consumimos otros productos de sabores característicos como la endivia, la escarola o la achicoria.

Al igual que la mayoría de plantas cultivadas, en el pasado se generaron numerosas variedades de verdolaga; durante siglos las culturas europeas, asiáticas y africanas seleccionaron plantas menos amargas, más elevadas y fáciles de recolectar, y con hojas más grandes, que corresponden a la variedad sativa. Así, en las fértiles vegas de Al-Andalus se cultivaban verdolagas de tallos rectos, que alcanzaban 40 o 50 cm de altura, y cuyas hojas y tallos formaban parte de numerosos platos tradicionales. Tras el abandono de los cultivos, a

partir del siglo XVII, toda esta riqueza se perdió en toda Europa Occidental y en cambio al mismo tiempo los cocineros de Carlos II de Inglaterra la incorporaban en todas sus ensaladas. En el Nuevo Mundo fue introducida y su cultivo continúa siendo apreciado.

De la verdolaga pueden comerse las hojas y tallos crudos en ensalada y en las más crecidas se puede hacer tortillas después de cocerlas, los tallos se pueden encurtir en vinagre. Forma parte de la sopa francesa *bonne femme*.

Es conveniente consumirla con moderación porque contiene alcaloides.

**En jardinería y horticultura:** Ahora, con el resurgir de los cultivos ecológicos, es interesante utilizar su jugo como eficaz insecticida contra las hormigas.



Flores de la verdolaga

## La cocina de l'agüela Receta: buñuelos de arroz

Datos aportados por: María Alberó, Paquita Álvarez, Montserrat Carlús, Elena Romero, Montserrat Simón y María José Vacas.

### INGREDIENTES BÁSICOS

- Huevo
- Arroz
- Cebolla
- Tomate
- Almendras tostadas
- Sal

### INGREDIENTES OPCIONALES

- Caldo
- Ajo
- Perejil
- Puerro
- Vino blanco

### PREPARACIÓN

1. Se bate uno o dos huevos (dependerá de la cantidad de buñuelos que queramos hacer), como si fuésemos a hacer tortilla.
2. Se le echa el arroz en crudo.
3. A la mezcla se le puede añadir una picada de ajo y perejil.
4. Se calienta aceite en una sartén y se van echando cucharadas de la mezcla, como si fuésemos a hacer buñuelos. Los freímos por ambas caras y los retiramos.
5. A parte hacemos un sofrito de cebolla y tomate en una cazuela (se le puede poner puerro y un poco de vino blanco). Cuando esté a punto, colocamos los buñuelos encima y los cubrimos de agua o caldo. La cantidad de líquido dependerá de si queremos que nos queden más o menos caldosos (ver fotos).
6. Le añadimos una picada de almendras. Si antes no le hemos puesto la de ajo y perejil, se la podemos poner ahora (eso al gusto). Rectificar de sal.
7. Dejamos hervir de 20 a 25 minutos (el tiempo de cocción dependerá del tipo de arroz).



Buñuelos de arroz.

**En la cría de animales de corral:** Por su alto contenido en ácido omega-3 se incluye en la alimentación de las gallinas de producción industrial para reducir la presencia de colesterol en los huevos.

**En medicina:** Es depurativa de la sangre y combate las inflamaciones que afectan a las vías urinarias, ayuda a disolver los cálculos renales. Para ello se deben machacar hojas tiernas para extraer el jugo y tomar unas tres cucharadas al día.

Haciendo infusión de unos quince gramos de hojas tiernas por vaso de agua y tomado en ayunas, favorece la eliminación de líquidos corporales al hacer trabajar más los riñones, es adecuada para los casos de obesidad, enfermedades reumáticas y las cardíacas que se asocian con la acumulación de agua en el cuerpo.

## Colaboraciones

En este número inauguramos una sección de la revista donde tanto nuestros socios como simpatizantes y amigos podrán hacernos llegar sus opiniones, hacer volar la imaginación o su inspiración.

Hoy tenemos el placer de publicar unas reflexiones de un socio y amigo. Esperamos que os animéis y sigan adelante otras colaboraciones.

### Recuerdos de mi pueblo, Josa-Teruel

En silencio, como si nunca le hubiese abandonado, regreso a mi querido y hermoso pueblo, a sus viejas casas muchas de ellas cerradas tanto tiempo.

Tejas viejas que contuvieron el aliento esperándonos. Estrechas huertas, olivares, almendros, higos, nueces, uvas, amplias nogueras protegiendo las sombras, tantos inviernos y veranos.

Primaveras de aquel sabor tibio de leche de cabra. Invierno, alegría del vino, del olor a matanza del cerdo y el frío con la lumbre y la lluvia, el aroma a tierra mojada, apacible. Mi pueblo.

La trilla en las eras dando vueltas y vueltas, noria de paja, vértigo sin tener que irse sin volverse.

Una cueva, la llamada "Cueva Roya" oliendo a ganado, en las cercanías del "Molino Bajo."

El agua clara del río encajonado, entre rocas, la fila de viejos chopos.

El astro sol, empieza a iluminar las montañas suavemente, el cielo azul anuncia un día espléndido y caluroso.

Recuerdo mis andanzas de sesenta y cinco años, recorría las montañas el curso del río desde el "Hocino" al viejo "Molino Bajo", cuando en silencio podía contemplar una águila atrapando un paloma torcaz y bandadas majestuosas de buitres leonados, ya mas cerca del pueblo "burbutes" nombre dado a las Abubillas con su precioso plumaje, ocre blanco y negro. Las cardelinas con sus colores rojo, negro y amarillo, como he disfrutado pintando o dibujando a esas aves.

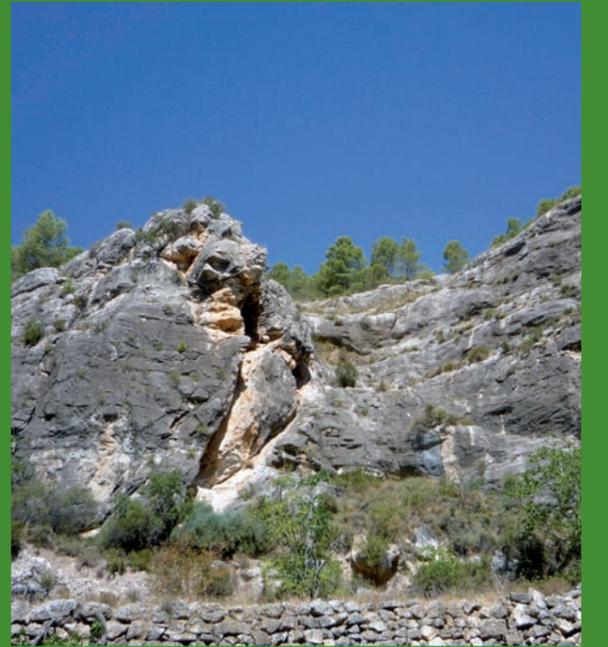
Ahora mis correrías se limitan a paseos con mi esposa y mi bastón: De casa a Santa Lucía.

Me ilusiona compartir con los que estimamos tanto a nuestro pueblo, como la directiva y componentes de la nueva Asociación Cultural, estos pocos días del año que comparto con todos vosotros.

Martín Nebra  
Josa, verano de 2011.



M. Nebra





MOLINO BAJO