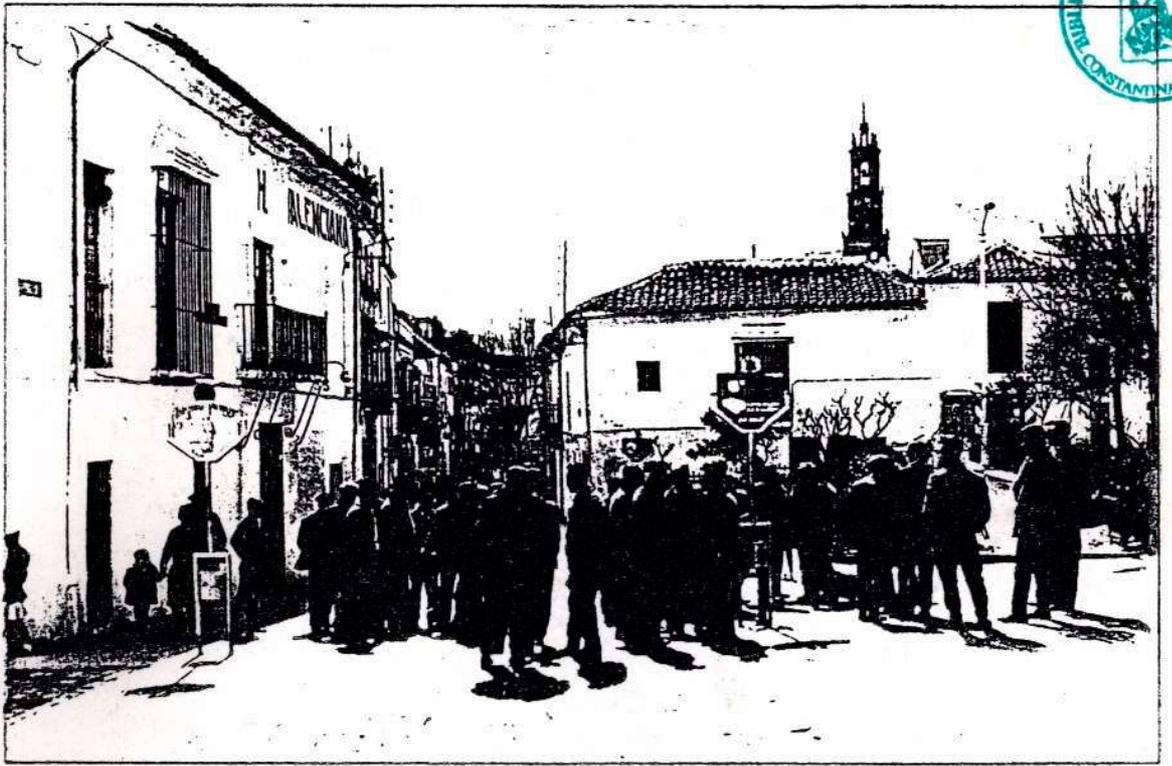


**E
L
S
O
B
E
R
A
O**



*Constantina:
Ayer ... y hoy.*



SUMARIO

Página	1	EDITORIAL.
"	2	PASEO POR CONSTANTINA.
"	4	DICHOS Y REFRANES.
"	5	¿QUÉ SABEMOS DE...
"	8	CANCIONES.
"	10	REMEDIOS CASEROS.
"	11	RELATOS.
"	14	POESIAS.
"	16	RECETAS.
"	19	VISITA CULTURAL.
"	21	SEVILLANAS.
"	22	AZARTAJONES.
"	23	ASI HABLAMOS EN LA SIERRA NORTE.
"	24	ACTIVIDADES DEL CENTRO.

Esta revista ha sido elaborada en el TALLER DE PRENSA del Centro de Adultos y han intervenido en el montaje de la misma los siguientes alumnos: **Candelaria Barbé González, Angeles Moruno Romero, Antonia Nieto Jiménez, Rosario Navarro Muñoz, María del Carmen Rivera Almena, Robledo Sayavera Martín y Josefa Torrado González.**



Constantina, Junio 1.995.

EDITORIAL

Hace ya seis cursos (89-90) que comenzó a funcionar el Centro de Adultos, en el edificio "La Laguna". Allí pasamos varios años, durante los cuales fue aumentando el número de personas que se decidían a matricularse, a medida que se iba conociendo el Centro entre la población. Ya antes se habían realizado campañas de alfabetización, de varios meses, subvencionadas por el Ayuntamiento.

El edificio de "La Laguna" tenía el inconveniente de estar en un extremo del pueblo, dificultando así la asistencia de aquellas personas que vivían en el extremo opuesto; y, aunque las clases eran amplias y luminosas, también eran muy incómodas, ya que estaban situadas en la 2ª planta y las personas mayores les costaba mucho trabajo subir tantas escaleras.

Durante estos años, el Ayuntamiento fue construyendo el nuevo Centro de Adultos, que había prometido allá por 1.991.

Por fin, en el presente Curso -a finales de Febrero-, se entregó el nuevo Centro de Adultos, celebrando una pequeña fiesta, entre todos los alumnos, con motivo de la inauguración. Previamente, habíamos organizado el cambio de Centro: en el Taller de Corte se hicieron las nuevas cortinas; se adornó el Centro con macetas, que los alumnos fuimos donando; participamos en la propia mudanza, limpiando y ordenándolo todo.

A partir de esta fecha, el Centro ha experimentado un considerable aumento de matrícula, debido a que está más céntrico que el anterior.

El Centro de Adultos no sólo es un colegio donde se viene a aprender a leer y escribir, o a conseguir el Graduado Escolar. También hacemos muchas otras actividades, como por ejemplo: talleres de manualidades, de prensa, de corte, de labores, de sevillanas, de teatro, ... charlas, viajes culturales, etc.

Pero, siendo importante para nosotros todo lo anterior, creemos que lo más beneficioso es el buen ambiente que existe en el Centro, facilitando así unas amistades que, de otra forma, no habiéramos conseguido tener; posibilitando el compañerismo entre las personas mayores y los jóvenes, pues al Centro no sólo vienen personas mayores, sino también jóvenes, de 16 años en adelante, que intentamos conseguir el Graduado.

Por último, queremos decir que no porque asistamos al Centro sabemos más que otras que no se han decidido venir aún. Quienes no sabíamos nada, hemos aprendido, por lo menos, a firmar; quienes sabíamos algo, hemos conseguido afianzar lo que habíamos aprendido; quienes no pudimos sacar el Graduado Escolar en el Colegio, lo intentamos ahora aquí, eso sí, dándonos cuenta de lo necesario que, hoy en día, es poseerlo.

No queremos dejar pasar esta oportunidad, sin manifestar nuestro deseo, de que quienes quieran apuntarse o sientan interés por conocer el Centro, pasen por el mismo, ya que se alegrarán de haber venido.

CICLO 3º.

El Soberano 1

PASEO POR CONSTANTINA

Por Antonia Nieto.

En la provincia de Sevilla, allá por la Sierra Norte, se encuentra, como un pañuelo blanco extendido sobre las jaras, rodeado de alcornoques y encinas, Constantina; situada en el Valle de la Osa y entre el Cerro del Castillo y el de los Frailes, en el cruce de Cazalla-Las Navas.

Comenzamos en calle **Robledo**, ¡qué mejor nombre para empezar que el de nuestra Patrona!. En esta calle existen casas de dos plantas, blancas, alegres, ... aunque hay alguna que otra construcción para cerrar los ojos.

Llegamos a la **Alameda**. Se halla aquí uno de los manantiales más importantes de todo el término de nuestro pueblo y, quizás, el origen de su ubicación, ya que en Andalucía el agua es un bien escaso. Desde nuestra posición, en la parte alta de la Alameda, podemos ver todo el **Rigüelo**, **Venero** y **San Francisco**. Y, paseando por entre los álamos, recordamos nuestra feria al contemplar la Plaza de Toros, a través de las casetas del Real. Otro de los atractivos de la **Alameda** son sus casas grandes, de dos plantas, patio interior de estilo sevillano; características estas que se agradecen cuando la temperatura se eleva en verano. Dejamos de describir esta calle, no porque no tengamos nada más que contar, sino que no hay papel para explicar todo el embrujo de la **Alameda**.

Paralelo a ésta, y no menos misterioso, se encuentra el **Alto de la Corredera**. Es un barrio de callejones estrechos, blancos, con escalinatas irregulares a consecuencia de las rocas, que muchas casas también utilizan de cimientos. Por esta circunstancia los peldaños suelen ser unos más altos que otros; estrechos por un lado, anchos por otro. Este paisaje de recovecos estrambótico es similar al de su propia historia: para cualquier persona de mediana edad que oiga el nombre del **Alto de la Corredera**, le traerá recuerdos y siempre saltará esa chispa por haberse ejercido, en el pasado, el oficio más antiguo del mundo. Y con esta complicidad observamos, desde lo alto de la calle **Erizo**, los campos de viñas y olivar.

Podemos, también, imaginar abajo las calles **Pozuelo**, **Bilbao**, **Pósito** y **Castaño** que nos llevan a la calle **Feria**.

Al entrar en ella, lo primero que vemos es la Fuente del Ladrón; hace pocos años era una fuente cantarina y luminosa, sus caños, que parecían de oro, vertían dos chorros de agua cristalina. ¡Era una delicia y un deleite poder contemplarla!, pero... eso pasó a la historia, ya que, ahora está mustia y es como una rosa seca.

El paseo sigue calle abajo. Nos llama la atención que las casas de la parte izquierda sean grandes, señoriales, estilo sevillano y, en cambio, en la margen derecha sean casas más humildes, blancas y "más de aquí", pero no menos atractivas.

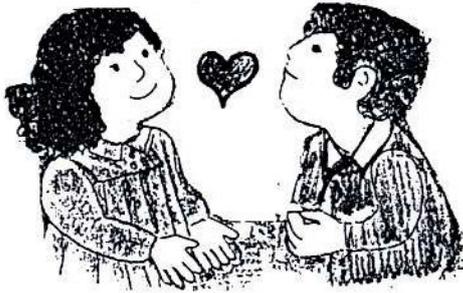
Y después de estas aclaraciones, seguimos nuestro paseo hasta llegar a la Carretería y vemos un patio precioso, con macetas, enredaderas, jazmines y paredes muy blancas: se trata del Convento de Clausura en el que se trabaja la repostería, de gran calidad, reconocida dentro y fuera de nuestro pueblo. Esta plaza es alegre, ideal para tomar el sol, en invierno, o el fresco, en las noches de verano, ya que tiene un jardín en el centro y debajo de éste se encuentra otro de los depósitos de agua que surte a todo el pueblo, por mediación de motores que bombean el agua hacia el depósito del Castillo.

Hacia él nos dirigimos, recorriendo los entresijos de callejuelas, cuestas, recodos y recovecos. Plaza del Pozuelo, Carolina, Santiago y, por último, calle Castillo, uno de los asentamientos romanos de los dos que se conocen: uno en el Cerro del Almendro y otro aquí donde, posteriormente, los musulmanes construyeron lo que conocemos como Castillo. Es una pena en las malas condiciones de conservación en que se encuentra, mas que nada por el poco interés que le dedicamos y, como siempre "nos acordamos de Santa Bárbara cuando truena"; es decir, cuando la cosa no tiene remedio, ya que sólo vemos que son unas ruinas viejas y no nos han enseñado a indagar en su historia, que es muy interesante pues ésta se remonta a la primera etapa de la Edad de Piedra, o sea, hace miles de años antes de Cristo, de ahí su riqueza histórica.

A. N.

Y aunque este paseo sigue, hacemos un alto en el camino y continuaremos en nuestro próximo número.

DICHOS Y REFRANES



No preguntes por saber
que el tiempo te lo dirá
que no es cosa más bonita
que saber sin preguntar.

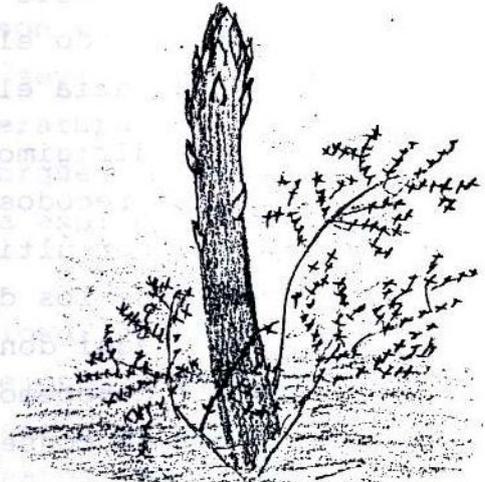
Si porque te quiero tanto
quieres que te quiera más,
te quiero más que me quieres
¿qué más quieres? ¿quieres más?

Tu madre tuvo la culpa
que dejó la puerta abierta
y yo me metí "pa" dentro
y tú te estuviste quieta.

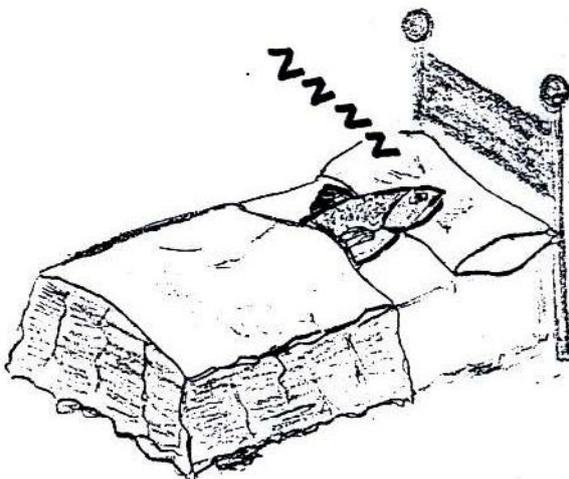


¡Oh espárrago del "vallao"!
que tienes puas en las puntas
¿Por qué no te has presentado
a este hombre que te busca?

Serás picado,
serás comido
y serás desmenuzado
y después, serás cagado.



Recopilado por Robledo de la Torre.



Boquerón que se duerme
se lo lleva la corriente.

La mujer en la cama
y la sardina en la llama.

Pueden más dos tetas
que dos carretas.

Recopilado por Manuel Almaraz.

¿QUE SABEMOS DE...ASAMBLEA LOCAL DE LA CRUZ ROJA?

¿Cuándo se creó la Asamblea de la Cruz Roja en Constantina?

- Hace 13 años que se fundó, sin ningún ánimo de protagonismo. Sólo con ganas de trabajar por Constantina.

¿Ganais algo con vuestro trabajo?

- Absolutamente nada. La Asamblea Local está compuesta por voluntarios altruistas que colaboran desinteresadamente en las actividades programadas. Nosotros intentamos llegar allí donde los organismos oficiales no llegan.

¿Cuántos socios teneis?

- Actualmente somos 216 socios. Cada socio paga una cuota de 2.400 pesetas anuales, aunque la forma de pagarla es muy flexible; se puede abonar mensual, trimestral, anualmente... como cada uno desee.

¿Cuántas personas colaboran con la Cruz Roja?

- La Unidad de Socorro y Emergencia (U.S.E) la componen 20 personas, aproximadamente. También, en la sección de Juventud hay 25 personas de entre 14 y 30 años.

¿Qué preparación reciben los voluntarios?

- La formación de los voluntarios es constante, ya que es necesario que se reciclen periódicamente para, de esta forma, estar preparados para afrontar las posibles emergencias que se presenten. Esta preparación se realiza, mediante los cursillos de primeros auxilios, en los locales que el Colegio de la Doctrina Cristiana nos habilitan. También, colaboran desinteresadamente el personal técnico (médicos, A.T.S...) que imparten estos cursillos.

¿Desde qué edad se puede pertenecer a la Cruz Roja?

- Se pueden apuntar a partir de los 8 años, pero actualmente, comienzan a apuntarse desde los 14 años.

¿Colabora el pueblo cuando pedis juguetes para los niños?

- Sí, y cada año colabora más. Este año se recogió tal cantidad de juguetes que decidimos ir a los cortijos para repartirlos entre los niños.

¿Qué es lo que se siente al repartir juguetes?

- Fue una experiencia inolvidable, pues nada más recordar la alegría de aquellos niños al recibir los juguetes, se me pone la "carne de gallina".

¿Quién financia la Cruz Roja?

- La Asamblea Local de Constantina no recibe subvenciones directamente. Nosotros tenemos que autofinanciarnos para realizar las actividades que desarrollamos. Así, nuestros ingresos proceden de las cuotas de los socios, del 75% del dinero que se recauda con la lotería del oro, con donativos, con el alquiler de almohadillas de la plaza de toros, recaudaciones de fiestas, etc.

¿Cuál es vuestra labor?

- Antes de se abriese el Centro de Salud, nuestra labor era eminentemente de asistencia médica; pero una vez cubierta esta necesidad, la Asamblea Local se fue centrando en otras actividades y necesidades que el mismo pueblo demandaba. Así pues, nuestra labor se puede decir que es muy diversa, destacaremos:
 - Cobertura de asistencia de primeros auxilios en romerías.
 - Socorro y Emergencia ante cualquier catástrofe.
 - Acción Social.
 - Formación del Voluntariado.
 - Formación de Jóvenes Voluntarios.

¿Qué actividades realizais durante todo el año?

- Actualmente hemos organizado, conjuntamente con el Ayuntamiento, un Taller de Formación Ocupacional para personas - disminuidas síquicas; ofrecemos primeros auxilios en las - romerías de Constantina, San Nicolás, El Pedroso, La Puebla de los Infantes, Las Navas, Guadalcanal y Alanís; hemos organizado las campañas de donación de sangre; hemos organizado los cursillos de primeros auxilios; organización de Talleres para jóvenes (de papel reciclado, de cuerda,...); campamentos de verano, etc.

¿Por qué está tan mal dotada la ambulancia de nuestra Asamblea?

- Como ya hemos dicho antes, la asistencia médica está cubierta por el Centro de Salud. Para nosotros el mantenimiento de una ambulancia con una dotación completa supondría un - gasto considerable. Además nuestra labor no es competir con la cooperativa de ambulancias que existe en el pueblo. Lo que sí hemos conseguido es un "todoterreno" que estaba en la Asamblea Provincial y necesitaba un motor nuevo. Gracias a la colaboración de varios mecánicos, se consiguió arreglarlo, aproximadamente por 300.000 pesetas que supuso las piezas de recambio.

¿Abasteceis de comida a muchas familias?

- Sí. Esta es otra asistencia que realizamos. Nosotros nos encargamos de recibir los alimentos sobrantes de la Comunidad Económica Europea (C.E.E.) para distribuirlos conjuntamente con Cáritas entre los sectores de población más desfavorecidos.

¿Estais seguros de que son los más necesitados?

- No. Esa seguridad nunca se tiene, pero preferimos repartirlos entre ellos antes que rechazar nuestro cupo de alimentos. Quizás sea cierto que existan otras personas más necesitadas, pero por su propia humildad no solicitan la ayuda; por lo - tanto, si desconocemos quiénes son, no podemos ofrecerles - los alimentos. Desde aquí aprovecho para hacer una llamada a todas aquellas personas que, por circunstancias, pasen una mala racha, no duden en solicitar la ayuda de la Cruz Roja.

Para ser donante de órganos, ¿Dónde hay que dirigirse?

- Queremos que la Asamblea disponga de los impresos necesarios para tramitar las solicitudes de donación de órganos. Este interés existe en el pueblo y sería muy interesante que se pudiera tramitar aquí, sin necesidad de ir, expresamente, a Sevilla (que es donde ahora se realiza).

¿Qué proyectos teneis para el futuro?

- En primer lugar, dar continuidad al Taller de Formación Ocupacional que se ha montado. Para ello, necesitaremos de la ayuda de los objetores de conciencia que recibimos para hacer el Servicio Social Sustitutorio.

También tenemos pendiente un programa de drogodependencias. Otro proyecto interesante sería el de Teleasistencia, dirigido a personas mayores solitarias. Su objetivo es el de tener controlado, mediante un aparato, a estas personas para alertar de un accidente, avisarles de la medicación, citas médicas,...

Este servicio es de 24 horas atendido desde Sevilla por el voluntariado.

Cruz Roja de Constantina realizaría el seguimiento del programa. Cruz Roja Española aportaría el aparato completamente gratis (gracias a la parte del I.R.P.F.). Por último, el Ayuntamiento correría con el gasto de mantenimiento del aparato. Esperemos que la nueva Corporación que se constituya tenga interés y presupuesto para este ambicioso proyecto.

¿Colabora el pueblo con la Cruz Roja?

- Sí, aunque no como nosotros quisiéramos; pero estamos satisfechos. Yo os pediría, aprovechando esta oportunidad, que nos fuésemos concienciando de que toda colaboración, por pequeña que ésta sea, es muy importante para poder seguir desarrollando todas las actividades, que realizamos por el bien de nuestro pueblo.

La entrevista que hemos reproducido es un resumen de la charla mantenida, el pasado día 1, con D. Juan Manuel Prieto Guerra, presidente de la Asamblea Local de Cruz Roja de Constantina, y D. Francisco Javier García Crespo, director de Juventud, que vinieron al Centro de Adultos para responder a nuestras preguntas.



Hazte socio
de la Cruz Roja.
No te cruces
de brazos.

CRUZ ROJA ESPAÑOLA
ASAMBLEA LOCAL CONSTANTINA

C/. ALAMOS, 6.

El Soberano 7

CANCIONES

Canciones para jugar

Sal estrella matutina
a hablar conmigo a la reja.
-No puedo salir, lucero,
que mi madre no me deja.
-Tus ojos son encanto y alegría,
eres el amor que alumbra
el alma mía.
Si tu calle fuera un río
y no hubiera pescadores,
yo pescaría a María
con toditos mis amores.

Recopilado por Aurora Caballero

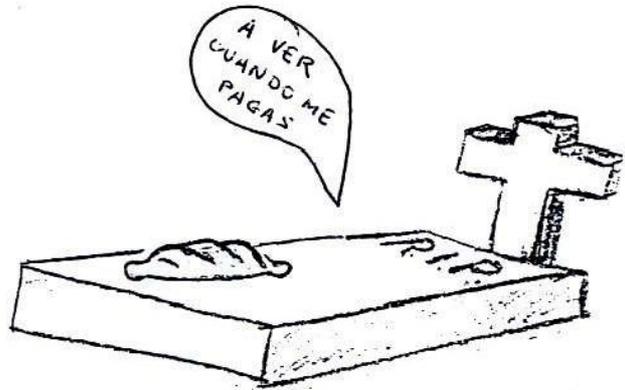


Mama una tarama
en el mes de Abril,
en el mes de Abril
yo me encontré
una muchacha,
yo me encontré
una muchacha
regando un jardín,
regando un jardín.
El me dijo buena moza
¿te quieres venir?
¿te quieres venir?
a la confitería
de mi tío Joaquín,
de mi tío Joaquín.
Ella me pide pan,
yo tortas le dí,
yo tortas le dí.
Ella me pide agua,
yo vino le dí,
yo vino le dí.
Que a copita a copita
se bebió un barril,
se bebió un barril.

Recopilado por
Robledo de la Torre.

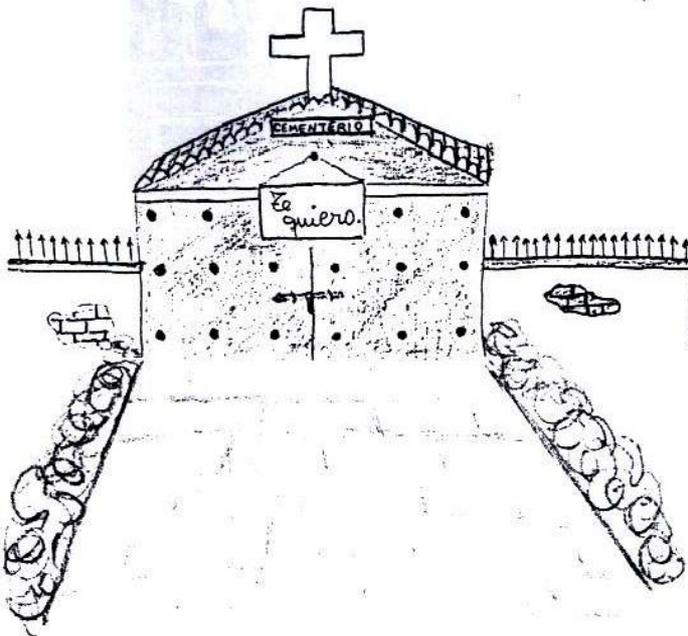
Al cementerio no voy
aunque me llamen a voces
porque tengo un panadero
que hasta muerto me conoce
y sabe el pan que le debo.

Recopilado por Aurora Caballero.



Al entrar en el cementerio
pisé un hueso y dió un quejío
y me contestó mi madre
no me pises hijo mio
que estas pisando tu sangre.

Recopilado por Aurora Caballero.



Al cementerio subí,
con sangre puse un letrero,
arriba puse María
y abajo lo que te quiero.
¡Ay que ventana tan alta!
¡Ay que balcón tan dorado!
¡Ay que lástima de María,
que el novio se la ha llevado!
A la leche lechería,
a tres chicas la "media".
A la leche lecherón,
a tres chicas el cucharón.

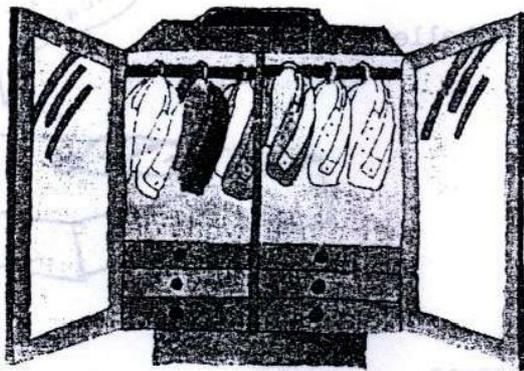
Recopilado por Robledo Sayavera

REMEDIOS CASEROS

PRENDAS DE PIELES

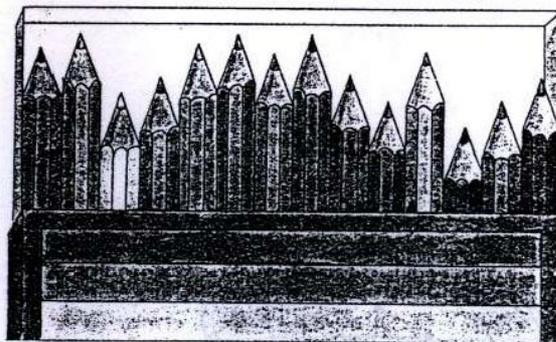
Ahora que llega el buen tiempo y hay que guardar la ropa de invierno es una buena ocasión para aprender algunos trucos para la conservación de prendas de pieles:

Para que no se pique, se le mete en los bolsillos dos o tres hojas de laurel.



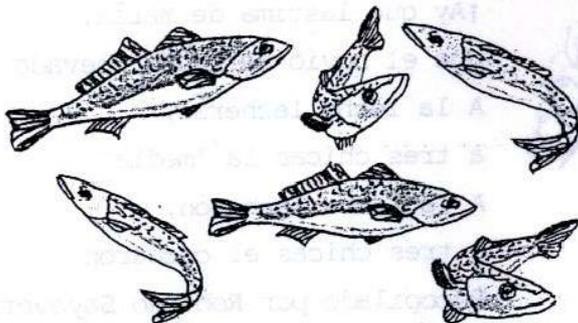
MANCHAS DE TINTA

Para quitar las manchas de tinta y de rotuladores de la ropa echar desodorante de spray y lavar.



OLOR A SARDINAS

Si asas sardinas y la casa huele mal: poner en una sartén unos granos de café a tostar, y se quitará el mal olor.



RELATOS

La recolección del tabaco

Cuando se murió mi madre, me fui con mi tía y con mi abuela. Entonces me dijo mi amiga que si quería ir a trabajar en el tabaco con ella. Yo se lo pregunté a mi abuela y me dijo que lo que yo quisiera. Así que aprendí a montar en bicicleta e iba de Tocina a Los Rosales todos los días.

Se cogían hoja por hoja, se hacían unas "manillas", las llevaban en un carro al secadero, allí lo cargaban y cuando ya estaba seco se lo llevaban a la fábrica, para hacer los cigarrillos.

Patrocinio Gómez.



Yo fui pastora

Yo nací en Bienvenida y recién nacida me llevaron al campo y me trajeron a los nueve meses para bautizarme.

Mi padre era pastor y por ese motivo estuve en el campo hasta los doce años. Yo ayudaba a mi padre a cuidar las ovejas y este trabajo consistía en cuidar de que las ovejas no se fueran para las otras fincas, también cuando parían en mitad del campo, había que traer el cordero al corral, para que no se lo fueran a comer algún zorro o algún lobo.

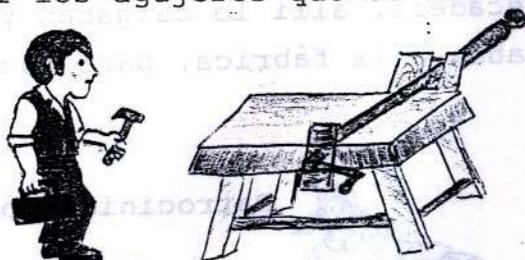
Así transcurrió mi niñez, hasta que murió mi madre y me vine al pueblo a trabajar.

Ramona Santos.

Los silleros

Mis padres tenían un taller donde se hacían sillas.

Mi padre compraba la madera y yo le ayudaba a acarrearla, - después se ponía en un banco para partirla con un hacha, se ponía en el "burriquete" y se pelaban con una sierra. Después se ponían en el torno para hacer las "pirinolas" y para hacer los agujeros que se hacían con una barrena.

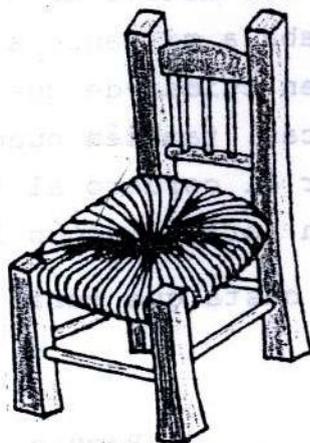


Yo iba con mis padres al campo a coger la enea a un pantano y les ayudaba a sacarla. La dejaban secar una semana, después la llevaban a casa y se hacían los asientos. Se retorcía la enea, se rellenaban los asientos, se pintaban de nogalina, se dejaba secar y después se barnizaban.

Yo las vendía por las casas y algunas mujeres las llevaban a mi casa para arreglarles los asientos a las sillas y cuando estaban arregladas se las llevaba, pero si alguna no me pagaba, cogía un cuchillo y le rompía los asientos, porque había que llevar algo de dinero a casa, para poder comer alguna cosa.

Con el paso del tiempo tuvimos que cerrar el taller, porque mi padre se puso enfermo.

Angeles Moruno.



El día de la Cruz

Recuerdo que cuando yo era jovencilla fui a Alanís con mis hermanas y mis vecinas. Nos metimos en una casa y como mi hermana Manolita tenía muy poco pelo, entonces se llevaba una morcilla de trapo para ponérsela, así parecía que tenía más pelo. La morcilla se cayó en una tinaja de aceitunas y tuvimos que salir corriendo.

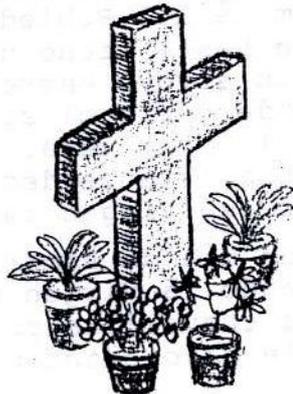
Después nos fuimos a ver las Cruces por las calles, estaban muy bonitas y lo pasamos muy bien, porque luego fuimos a un bar y el camarero era muy feo, nos decíamos unos a los otros: ¡qué feo es este tío!. El hombre pensaba que era por uno de nosotros y se reía mucho sin pensar que era por él.



María Gallardo.

Recuerdo que hace más de 20 años hacían unas cruces muy bonitas, quemaban un tronco y nos lo pasábamos muy bien. Ahora no las veo.

Encendíamos la fogata, bailábamos alrededor y cantábamos lo que cada uno sabía. Todas las amigas nos juntábamos, andábamos detrás de todas las cruces que había y poníamos flores en las que encontrábamos por las calles.



Cruz León.

POESIAS

En Constantina nació un chaval
soñando con ser torero,
hoy su estampa va a clavar
en un cartel con Chicuelo.

Su valentía y su arte
con gracia su fama deja
que en la plaza donde actua
triunfa con corte de oreja.

Cuando estaba en la estación
haciendo de maletero
las gentes de él se reían,
pero ahora todo el pueblo dice:
¡es el as de la torería!

De su casa se escapa
en busca de tentaderos,
buscando un torito negro
que a él le embistiera sin miedo.

Pero la Guardia Civil lo perseguía
por todas las carreteras
mas, su afición era tan grande
que para él no había fronteras.

¡¡Torito, que bebas
agua clara de este rio,
embístele a este capotillo,
que "pa" eso Antonio Rodríguez,
"El Hortelanita", aquí ha "venio"!!

Recopilado por M^a Carmen del Moral.



Entre palmas y alegría
el primer Domingo de Octubre
la sacan de Romería
a la Patrona de Constantina.

Esa Virgen tan divina
que la sacan por la calle
entre los hombros subida.

Y los romeros que la llevan
pisan con mucha alegría
porque llevan al Robledo
a la Virgen más bonita.

Por la carretera va derecha
a su Ermita con carrozas,
música y alegría
acompañándola a su hermosa
Ermita del Robledo,
que hasta tiene una fuente
y un arroyo entre juncos y chopeas
donde corre el agua bendita
en la primavera,
donde está bendecida
por esa Virgen tan buena.

Y un día de Romería
cuando la Virgen pasaba
una chavalilla gritó
y le dijo estas palabras:

- Virgencita del Robledo
de rodillas te lo pido
que pongas a mi madre buena
que es el último cariño.

De promesa te voy a echar
de llevarte cuatro velas
a la Ermita del Robledo
si pones a mi madre buena.

Pasaron cuatro días
su madre se puso buena
y por la carretera
se ve venir la chavalilla
a cumplir su promesa
a ponerle cuatro velas
a la Virgen del Robledo
que puso a su madre buena.

Una tarde de Romería
cuando la Virgen paró
la chavalilla de alegría
le dijo estas palabras:
- Virgencita del Robledo
vuelve la cara para atrás
y verás al acompañamiento
al sol y la luna llorar
del milagro que me has hecho.



Manuel Fernández Granados.



Santa Teresa en la cueva
con yerba se mantenía
y yo me estoy manteniendo
con tu esperanza y la mía.

Carambita y caramba
carambita y olé
que dice el fulanito
que haga mi querer
para que otro lo haga
así debe de ser.

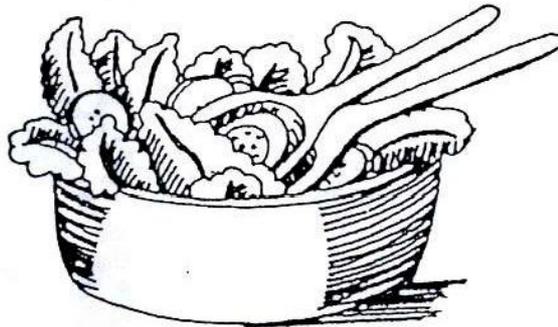
Que hay, hay, hay
la hojita de laurel.

RECETAS

ARROZ EN PRIMAVERA

Ingredientes:

- Arroz.
- Cebolla.
- Tomate.
- Pimiento verde.
- Atún.
- Aceite.
- Vinagre.
- Sal.



Preparación:

Se pone a cocer el arroz, solamente con agua, sin sal. Cuando esté cocido y "durito", se lava bien hasta que se enfrie.

A continuación, se pone en una fuente y se le echa cebolla picada, tomate (también picado), pimiento verde y una lata pequeña de atún.

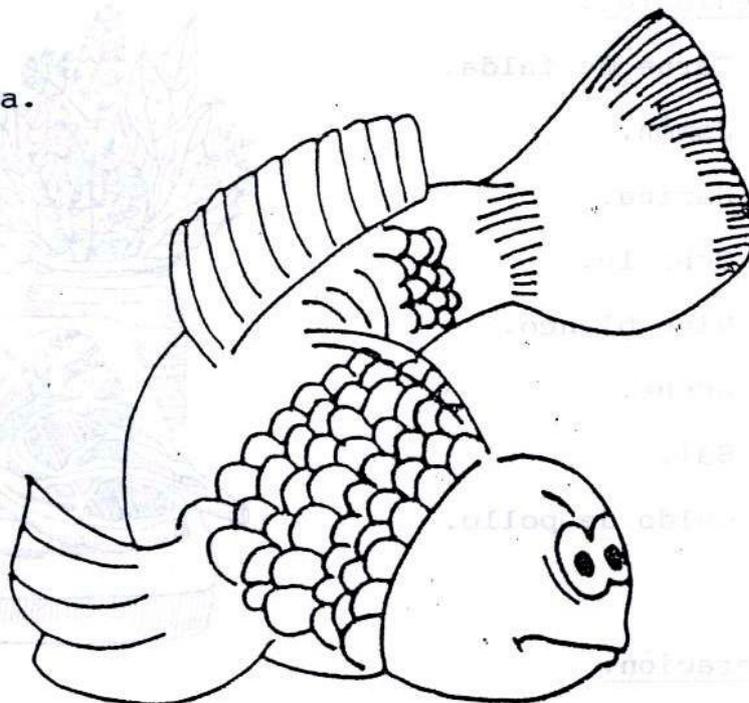
Por último, se le echa aceite, un poquito de vinagre y sal. Se remueve bien hasta que coja el aliño.



PESCADILLA EN BLANCO

Ingredientes:

- Una pescadilla.
- Cebolla.
- Peregil.
- Aceite.
- Sal.
- Tomate.
- Vinagre.

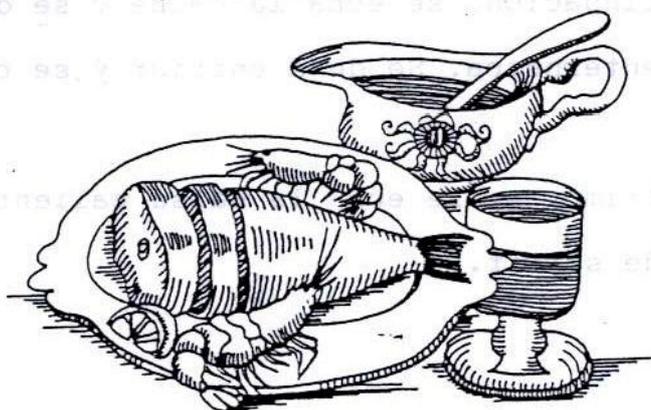


Preparación:

Se echa en una cacerola un vaso de agua, media cebolla grande picada, peregil, una cucharada de aceite crudo y sal. Esperamos un cuarto de hora hasta que hierva.

Luego se le echa la pescada, poniendo el fuego lento.

Si se quiere, se sirve así, en caliente, y si no, se pone en una fuente, picándole cebolla, tomate y se le echa un poquito de vinagre y un poco de caldo del que nos ha sobrado de cocer la pescada.



RICITOS DE FALDA

Ingredientes:

- Carne de falda.
- Jamón.
- Harina.
- Cebolla.
- Vino blanco.
- Leche.
- Sal.
- Caldo de pollo.



Preparación:

Se cortan trozos grandes y planos de carne de falda. Se estiran bien con un cuchillo, se le colocan encima trocitos de jamón y luego se lian. Se pinchan unos palillos (mondadientes) para que no se deslie. Se cubren de harina y se frien.

En ese mismo aceite que queda, se frie una cebolla a trozos grandes, se le añade una copa de vino blanco, dos de leche, una cucharada de harina, sal y caldo de pollo. Después, se le echa el agua que vaya necesitando.

A continuación, se echa la carne y se deja cocer hasta que se enterezca. Se deja enfriar y se cortan a rodajas.

Por último, se le echa la salsa caliente por encima, a la hora de servir.

VISITA CULTURAL

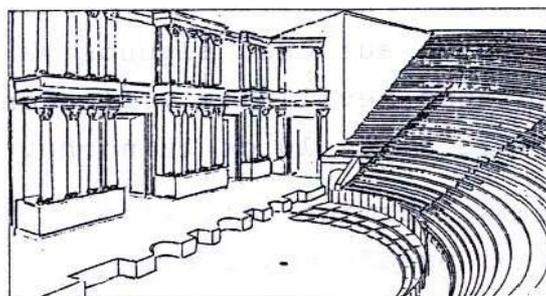
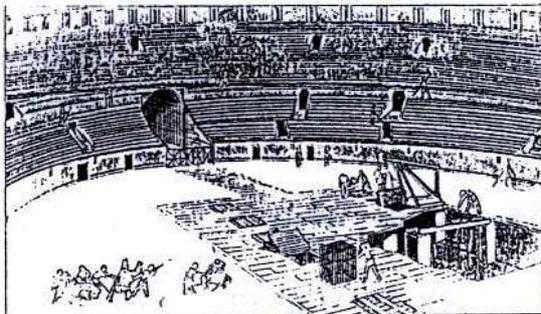
El día 26 de Mayo, por la mañana, a las 7,30, quedamos en Llano del Sol para ir de viaje a Mérida. Las mujeres iban cantando y riéndose en el autobús como unas adolescentes y yo era el único chico que iba.

A las 9 nos paramos para desayunar en Llerena y cuando entramos en el bar, lo primero que hicimos fue pedir el café con la tostada, pero el "tío", que era un "perrazo", además de que no nos hace tostadas, se queda en ponernos el café y encima frío.

Cuando terminamos de desayunar, ya fuimos directamente hasta Mérida, pero mientras llegamos, Aurora se sentó delante, cogió el micrófono y empezó a meterse con el del bar y diciendo cosas "verdes", nosotros nos reíamos para reventar, nos estuvo haciendo reír hasta llegar a Mérida.

Cuando llegamos, lo primero que visitamos fue el Anfiteatro que es como si fuera una plaza de toros, pero donde hacían peleas entre leones y hombres en la época romana. En este Anfiteatro cabe el doble de los habitantes que hay en Constantina, pero casi todo el monumento está en ruinas y ahora lo están restaurando.

A continuación visitamos el Teatro romano, donde todos los años en verano se representan obras de teatro de aquella época. En el Teatro nos hicimos muchas fotos y Paco y Pepe nos grabaron con la cámara de vídeo. Una de nuestras compañeras empezó a bailar sevillanas y un chaval que estaba por allí se acercó y se puso a bailar con ella. Después, cuando Aurora estaba cantando, llegó un vigilante, nosotros creíamos que iba a decir que no se podía cantar, pero fue todo lo contrario, llevó a Aurora a un lugar donde había un agujero en el suelo para que saliera mejor la voz. Después, cantó Robledo y los trabajadores que allí había, se iban quedando boquiabiertos y dejaron de trabajar para escuchar las canciones.



Después fuimos a ver las ruinas de una casa romana que tenía un mosaico que era precioso y desde allí llegamos al Museo de arte romano, que era grandísimo y donde pudimos ver restos de estatuas, mosaicos, una vitrina donde había una maqueta de una casa romana y muchos restos de columnas. En otra galería, también en vitrinas, había monedas, utensilios y vasijas de la época romana, palmatorias, etc. Pero lo que más me llamaba la atención era la cantidad de mosaicos y las figuras que se representaban en ellos.

Acabada la visita al Museo, cogimos el autobús y camino del restaurante, pudimos ver el Acueducto romano, que también nos gustó mucho.

Cuando llegamos al comedor, nos tenían preparadas las mesas, la comida era buena y entre plato y plato nos seguíamos riendo con las cosas de Aurora.

Por la tarde visitamos la Alcazaba árabe, que estaba en ruinas, donde se conservan restos de una casa romana y el aljibe, que sí se conserva bien. Algunos echaron monedas al agua para pedir un deseo y aparte de monedas, también había peces.

Al salir de la Alcazaba nos fuimos de paseo por las calles de la ciudad y compramos algunas cosas para tener un recuerdo



de Mérida. Luego cogimos el autobús para regresar a Constantina, en el camino de vuelta paramos en Almendralejo en un restaurante precioso y muy bien atendido.

En el autobús, algunos ya iban muy cansados, pero vinimos cantando sevillanas y riéndonos hasta que llegamos a nuestro pueblo a las 10 de la noche.

Así terminó este viaje a Mérida, donde creo que todos lo hemos pasado muy bien.

Jorge David Pizarro.

SEVILLANAS

I

Todos los días del año
yo soy feliz con mi gente,
pero cuando llega Agosto
me va cambiando el ambiente.

ESTRIBILLO

II

Me gusta salir de Constantina
y meterme en carretera
y levantarme a las seis
para hacer la novena.

ESTRIBILLO

III

Me gusta levantarme temprano
y mirar a las estrellas
y pasar el Rebollar
¡ya estoy más cerca de ELLA!

ESTRIBILLO

IV

Y cuando llego al Robledo
a su Ermita voy a verla
y el nueve por la mañana
la busco para cogerla.

ESTRIBILLO

Yo me voy para el Robledo
me voy para el Robledo
me pon, me pongo la medalla
y espero el nueve de Agosto
para en mis hombros llevarla.

Chelo.



AZARTA JONES

¿En qué se parece un cura
a un cuervo?

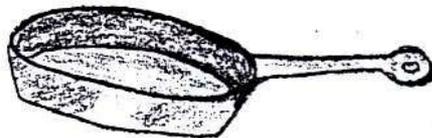
(En que los dos comen de
los muertos)

Tan grande como un reloj y
tiene pelos alrededor.

(La coronilla de un cura)

Verde por dentro y negro
por fuera.

(Un cura harto de lechuga)

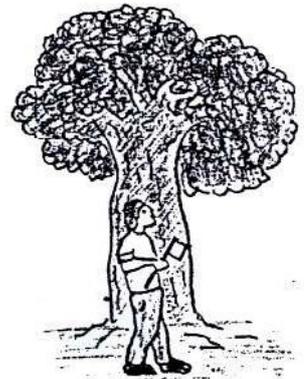


Tan grande como un queso y
tiene dos cuartas de pes-
cuezco.

(La sartén)

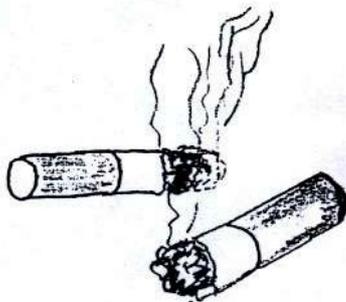
Fui al campo y encontré a
un amigo, le quité la ro-
pa y lo dejé vivo.

(El alcornoque)



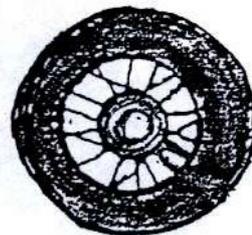
¿Qué le dice una colilla
a la otra?

(Echate para allá que nos
lían)



Si un coche coge una curva,
¿cuál es la rueda que da me
nos vueltas?

(La de repuesto)



Recopilado por Nicolasa Martínez.

ASI HABLAMOS EN LA SIERRA NORTE

- Aserón:** Planta silvestre de sabor ácido, también llamada vinagreta.
- Atacar:** Abrochar o ponerse la ropa.
- Boquijo:** Palillo que se coloca en la boca de los chivos para su destete.
- Cuartilla:** Medida de grano equivalente a tres halmuts.
- Cuba:** Cubo de lata de zinc o madera.
- Cucha:** Interj. ¡Oye! (expresión usada para llamar la atención).
- Chipulín:** Persona chica.
- Chueca:** Trozo de madera que sale de la tala.
- Espiche:** Botijo, búcaro.
- Espoliche:** Patada que se da en el juego de la piola.
- Esquila:** Campanillo, cencerro.
- Guto:** Perro pequeño de estatura.
- Jocino:** Hoz pequeña.
- Jorcón:** Palo que termina en forma de uve que sirve para levantar el tendedero.
- Juanillo:** Urraca.
- Lumbral:** Umbral.
- Morgaño:** Araña.
- Poleá:** Gachas de harina, leche...
- Poyete:** Escalón de entrada a las casas. Umbral.
- Poyo:** Lugar donde se colocaba la hornilla. Hornilla.
- Presiso:** Cartera para los documentos.
- Roilla:** Paño que se utiliza para limpiar, trapo viejo.
- Soberao:** Trastero.
- Soleá:** Orear o extender la ropa al sol.
- Solera:** Explanada para agrupar la aceituna.
- Soleta:** Azada pequeña.
- Sombrajo:** Construcción de caña o paja para dar sombra.
- Truje:** Úsase por traje (del verbo traer).
- Coger el penguinue:** Irse, quitarse del medio.
- Dar jumo:** Pegarle a alguien.
- Doblar la canasta:** Dormir la siesta.
- Estar empetao:** Lugar lleno, abarrotado.
- Estar en jerga:** Estar despistado.
- Estar mogón:** Tener modorra o sueño muy pesado.

ACTIVIDADES DEL CENTRO

TALLERES

Prensa:

- * Edición del número 9 de la Revista "El Soberao".
- * Días del Taller: Martes y Jueves de 18 a 19 horas.

Manualidades:

- * Imitación a Lladró: Lunes de 18 a 19 horas.
- * Esmalte en frío: Lunes de 18 a 19 horas.
- * Imitación a marfil: Viernes de 18 a 19 horas.
- * Marcos craquelados: Viernes de 18 a 19 horas.
- * Flores de medias: Miércoles de 18 a 19 horas.

Corte y Confección: 3º grupo.

- * Iniciación de los conceptos básicos.
- * Días del Taller: Martes y Jueves de 18 a 19 horas.

Sevillanas: 2 grupos.

- * 1º grupo: Lunes de 18 a 19 horas.
- * 2º grupo: Viernes de 18 a 19 horas.

Teatro:

- * Formación del grupo de teatro.
- * Días del Taller: Sábados de 18 a 20 horas.

CHARLAS-COLOQUIOS

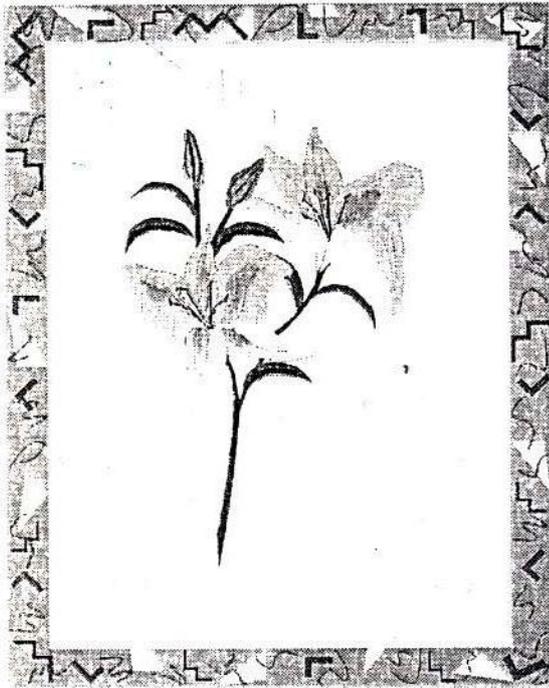
Salud y Alimentación: Colaboran: Fernando R. Aranda, Coordinador del Equipo Externo de Sierra Norte y Cristina Nunes, Coordinadora de Educación para la Salud del Distrito Sanitario Sierra Norte.

Cruz Roja de Constantina: Colaboran D. Juan Manuel Prieto y Francisco J. García.

EXPOSICIONES

Manualidades: Días 19, 20, 21 y 22 de Junio.

Fotografía: "Constantina: Ayer y Hoy". 19,20,21 y 22 Junio.



II EXPOSICION DE MANUALIDADES

LUGAR: Centro de Adultos
(Hermosa Baja, S/N)

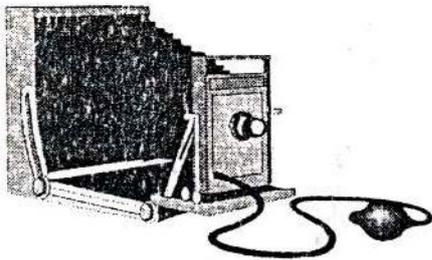
FECHA: 19, 20, 21 y 22 de Junio

HORARIO: de 17,30 a 21,30

CENTRO DE EDUCACION DE ADULTOS
CONSTANTINA

EXPOSICION DE FOTOGRAFIA

"CONSTANTINA: AYER Y HOY"



LUGAR: Centro de Adultos
(Hermosa Baja, S/N)

FECHA: 19, 20, 21 y 22 de Junio

HORARIO: 17.30 a 21.30

CENTRO DE EDUCACION
DE ADULTOS
DE CONSTANTINA

