

# El febrero



Instantáneas tomadas el día 26 de Febrero, que captan dos momentos de la plantación de árboles, en la Alameda, que nuestro Centro de Adultos llevó a cabo, para dejar constancia, de manera simbólica, de la conmemoración del día de Andalucía.



# SUMARIO

* EDITORIAL: Rosario Reina y Antonia Nieto.....	Pág. 1
* PÁGINA ABIERTA: "Canto a mi pueblo". M <sup>a</sup> Dolores Troncoso.....	Pág. 2
* EXPERIENCIAS PERSONALES: "Cuando yo era chica..." Isabel Nieto.....	Pág. 3
"Yo no pude ir al colegio..." Gracia Corona.....	Pág. 3
"Yo tenía ocho años..." Rafael Acosta.....	Pág. 4
"En nuestro pueblo..." Ana Rodríguez Gómez.....	Pág. 4
* MURGAS: Recopiladas por Prudencio Navarro y Aurora Caballero Ramírez.....	Pág. 5
* ¿CÓMO SE HACÍA... EL PAN? Isabel Nieto y Estrella Fortaleza.....	Pág. 7
* DICHOS Y REFRANES.....	Pág. 8
* ¿QUÉ SABEMOS DE... LOS CARNAVALES? Entrevista a Paqui Mendoza y Pepe Gallardo.....	Pág. 10
* ROMANCES: Recopilados por Carmen Florido Fernández y Aurora Caballero Ramírez.....	Pág. 13
* RECETAS: Escabeche. Estrella Fortaleza Mejías.....	Pág. 15
Pimientos Asados y Esparragados. Pepa Simeón.....	Pág. 16
Tarta de queso. M <sup>a</sup> Carmen Rodríguez García.....	Pág. 17
* NUESTRA OPINIÓN: ¿Sabemos comer bien? Grupo Pregraduado.....	Pág. 18
Dieta sana. Manuela Gallego Reyes.....	Pág. 19
* CANCIONES PARA JUGAR: "A la una y a las dos" Dolores López Guerrero.....	Pág. 20
"Desde chiquitita me quedé" Robledo Sayavera.....	Pág. 20
"Han puesto una librería" Ana V. Grillo.....	Pág. 21
* CHISTES.....	Pág. 22
* DÍA DE ANDALUCÍA: María Cantos Campano.....	Pág. 23
* ASÍ HABLAMOS EN LA SIERRA NORTE.....	Pág. 24

## CONSEJO DE REDACCION:

- . Angeles Moruno Romero.
- . Gracia Corona Luque.
- . Josefa Torrado González.
- . Robledo Sayavera Martín.
- . Josefa Simeón Rubiano.
- . Ana Rodríguez Gómez.
- . José T. Fernández García.
- . Francisco Vera Díaz.

## DIRECCION:

C.P. EPA Constantina.  
C/ Hermosa Baja; S/N. Apdo: 88.  
Tlfno: 5 88 18 29.  
Constantina 41450.  
SEVILLA.

## DISEÑO, IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN:

Taller de Prensa.  
Centro de Adultos de Constantina.

Constantina, Marzo de 1.997.



# EDITORIAL

En la Editorial de nuestra revista, procuramos traer muchas de nuestras inquietudes o agradecimientos y por lo tanto, no se nos puede olvidar el alma de nuestro Centro de Adultos, como es sus Talleres y, de manera muy particular, a las compañeras que hacen el sacrificio de enseñarnos, cada una lo que sabe, con su mejor intención y procurando que aprendamos lo más posible, aun que no siempre se les agradece lo que se merecen.

Cuando llegamos delante de este edificio del Centro de Adultos, de estas puertas siempre abiertas, llevamos en mente un lema, imaginario o no, aplicándolo cada una a su situación; aunque no conste en ningún escrito, como si al entrar día a día lo leyeramos en un bonito cuadro colgado en la pared, donde viniera a decir por ejemplo:

"Enseña y aprenderás" o "Yo aprendo hoy, yo enseñaré mañana", o tal vez este otro "Tarifa de precios de venta al público: Aprender vale enseñar. Enseñar vale aprender". Y tantos otros que podriamos aplicar.

Pero lo que sí deberíamos tener muy claro es saber valorar lo que tenemos, no sólo en materias, sino en sabiduría, aunque a veces no sepamos dar buen uso de ella. Incluso al no saber qué ha-  
cer con tanta, la vamos almacenando y olvidando, como si en un -  
desván guardamos un mueble viejo e inservible y lo olvidamos y,  
si nos hace falta otro, ya iremos á comprarlo y así no tenemos -  
que preocuparnos en desempolvarlo, fregarlo, lijarlo, pintarlo,  
etc., sin darnos cuenta de la maravilla que podríamos hacer con  
él.

Pues igual, si despabilamos la mente y sale a flote el saber que te han dado los libros, la experiencia, los años, ... sabre-  
mos darle utilidad a un pincel, o una aguja, una media vieja, o a  
sacar de la harina y el agua algo más que pan... y entonces sa-  
bremos valorar un cuadro, una figura o una pequeña flor y tantas  
y tantas cosas que están ahí al alcance de tus manos y que pue-  
des aprender y hacer, gracias a la paciencia de unos, que ponen  
su interés en dar lo que saben y otros, su interés en recibirlo,  
sin llamarse, ni unos ni otros, profesores o alumnos.

Rosario Reina Jiménez y  
Antonia Nieto Jiménez.

## CANTO A MI PUEBLO

Te mando en esta mañana  
una copla con amor;  
por bonita y por serrana,  
porque toda eres color...

Porque eres campesina  
con esencias de tomillo,  
con perfume de resina  
y frescor de regatillo...

Deslumbradora de cal  
te recuestas en la sierra,  
derramando fina sal  
con la "guasa" de esta tierra...

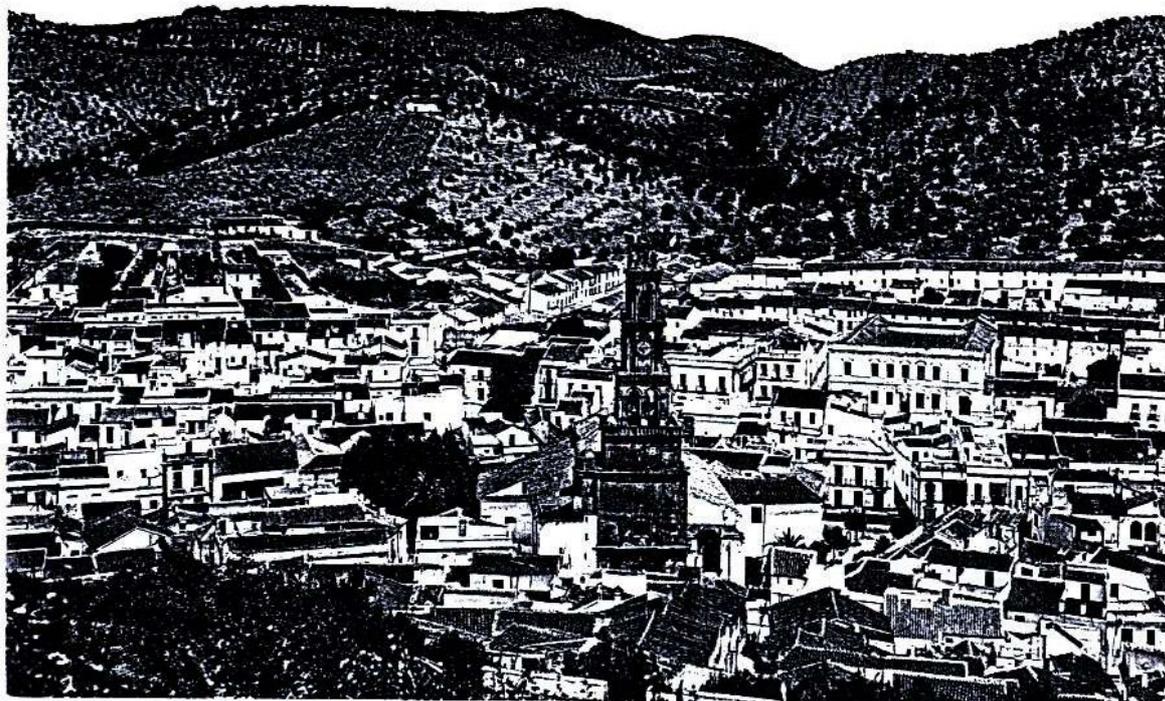
Porque el sonido ligero  
de tus muchos manantiales,  
traen alivio verdadero  
en tus noches estivales.

Con tu suelo delicioso,  
con tu luz tan ideal,  
haces al hombre dichoso,  
le haces sentirse cabal.

Como reina tú te elevas  
en el valle y en la altura,  
de Andalucía tú llevas,  
la gracia y la galanura...

Por eso, en esta mañana  
yo te canto con amor:  
¡Constantina, por serrana,  
de esta tierra eres la flor!

**Ma Dolores Troncoso Fuentes.**



# EXPERIENCIAS PERSONALES

Cuando yo era chica estaba en el campo con unos tíos, pero mi tía murió y yo me quedé con mi tío y mis primas. Mi tío era el encargado, mis hermanos trabajaban con él, pero los trataban muy mal, los ponían a comer aparte, "les daban en el rostro", que quería decir que les daban los restos o lo que a ellos no les gustaba.

Yo, como era su hermana, sufría mucho y cuando les pillaba las vueltas les daba de todo y así no pasaban hambre. Y si hice mal, - que me perdone Dios.

Isabel Nieto.



Yo no pude ir al colegio, porque mis padres tenían que irse al campo para poder darnos de comer y allí teníamos que vivir. Pasamos muchas calamidades, porque éramos cinco hermanos y mis padres, en total siete, y mi padre trabajaba de sol a sol.

Recuerdo que estábamos en un cortijo y había una parra con uvas y no podíamos ni comer. Yo tenía seis años y le pedía uvas a mi padre, pero el dueño no nos dejaba coger ni un gajo. Así que mi padre nos levantaba a las tres de la madrugada para que comiéramos la uva. Al otro día, cuando se daban cuenta que faltaban, me llamaban los dueños a mí y me decían: "si me dices que has comido uva te doy chocolate". Pero yo no les decía "naíta" porque me daba mucho miedo y, para que nadie viera los rabos de los gajos, mi madre los cogía y los quemaba.

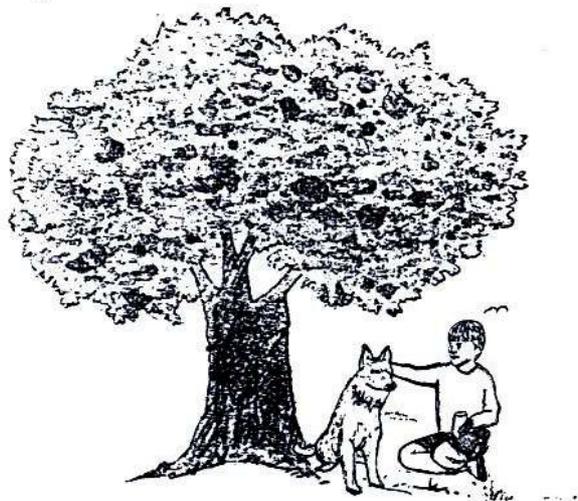
Así era la vida de antes, mis padres no fueron al colegio, pero sabían leer y escribir algo y ellos nos enseñaron lo poquito que sabemos. Lo de aquellos años no era vida, sino esclavitud y había mucho miedo. Esperemos que eso no vuelva otra vez.

Gracia Corona.

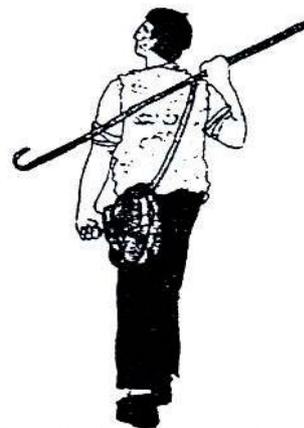
Yo tenía ocho años cuando tuve que irme a trabajar a guardar cerdos y cuatro burras. Estaba en el Cerro Hierro en un cortijo que se llama El Ventorrillo de Cabrilla. Allí estuve un año a lo que me querían dar y algunos días no me daban ni de comer. Por esta razón no pude ir al colegio y tuve que trabajar desde muy pequeño, y estoy hablando de los años cincuenta y sesenta. Lo que aprendí a leer fue preguntando a los que pasaban por allí y así aprendí la cartila.

Estando allí guardando el ganado en pleno invierno cayó una nevada y yo no tenía ni un abrigo y además llevaba pantalones cortos. Entonces, como me cogió en medio del campo, me metí en el hueco que tenía el tronco de una encina, hasta que me encontró un cabrero de San Nicolás, gracias a que una perra que él llevaba y con la que yo jugaba, me olfateó. Estaba casi congelado, me cogió y me llevó a la boca de una mina y me encendió una candela.

Ese hombre y su perra me salvaron la vida. Ahora tengo cuarenta y cinco años y con esto que cuento podéis saber cómo era la vida antiguamente.



Rafael Acosta.



En nuestro pueblo, antiguamente teníamos una costumbre por las fiestas de la Semana Santa que consistía en ir a la Ermita del Robledo a pasar el día que era el Lunes de Gloria, más bien la tarde que todo el día. Llevábamos para merendar una rosca de pan con un huevo, que se hacía en el horno de la panadería.

También el Viernes Santo, después de recogerse la procesión de Nuestro Padre Jesús y la Virgen de la Esperanza, era costumbre que a eso de las dos de la tarde, nos subíamos al Castillo a pasear.

En fin, eran costumbres que había antes y que ya hoy se han perdido, pero con las que nos lo pasábamos muy bien.

Ana Rodríguez Gómez.

# MURGAS



Continuamos en este número de nuestra revista con la recopilación de murgas antiguas de carnavales de Constantina, que en su día pudimos recuperar gracias a Prudencio Navarro.

Como aclaración, decir que los fragmentos en puntos suspensivos, - por tratarse de una recopilación grabada, no se han podido transcribir por no ser entendibles.

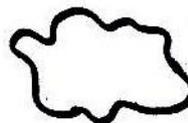
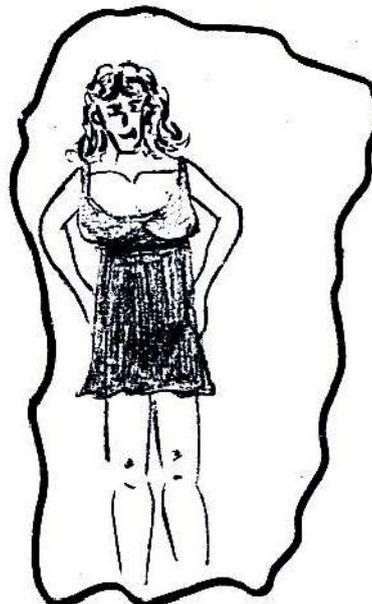
Con la moda  
de estas enaguas,  
tan cortitas,  
aquí los hombres  
nos estamos quedando  
como una guita.

Cuando vemos  
una mujer  
todos lo piensan  
y hasta chalecos  
(.....)  
se le endereza.

Y su novia  
se lo ha dicho,  
muchas veces,  
que como siga  
a este paso,  
le parece,  
que con tantas  
y tantas preocupaciones  
se le van a quedar  
flojos los calzones.

Chiquillo, muchacho  
no sigas tú con esa(.....)  
que así te vas a quedar  
más seco que una esparraguilla.

Y cuando te cases  
tiempo tendrás  
de tocar el pito  
y hasta de bailar.



Esta murga, recopilada gracias a Prudencio Navarro, data aproximadamente del año 1.912, cuando éste tenía 7 años y plantó un árbol que, según su hija, todavía permanece en la falda del Castillo.



El primero de Noviembre  
en el Castillo  
fue la fiesta del árbol,  
fuimos todos los niños,  
subieron todos los colegios,  
¡ay qué alegría!

Subió el Ayuntamiento  
en pleno día.

Subio mi novia,  
se le pegó el puchero,  
no echarlo a bromas.

Y al concluir la fiesta  
(.....)  
una niña en el árbol  
se le enredó el cabello  
y también los rizos  
que de eso se lo tiene  
todo postizo.

Tiene Petra un yo yó  
la mar de encarnado  
que al navio lo tiene  
un moquito acharado.  
Al final aprendió Vicente  
a tocarle el aparato,  
à tocarle el aparato  
y ahora veo que lo tocan  
y que lo hacen a ratos,  
y que lo hacen a ratos.  
Aurora Caballero Romirer



# ¿CÓMO SE HACÍA...?

En los tiempos de nuestra niñez, cuando estábamos viviendo en el campo con nuestros padres, allí hacíamos el pan en un horno de ladrillos y de barro que nos hicieron los hombres que levantaban las tapias.

Para hacer el pan, el día antes se preparaba la levadura de la siguiente forma: se amasaba harina con agua y sal y se dejaba esta masa de un día para otro, para que reposara y se pusiera ácida.

Al día siguiente, se cernía harina en la zaranda y se iba echando en una artesa, que era como una panera de madera. Después se ponía agua a calentar, que se le iba añadiendo templadita a la artesa, con la sal y la masa que servía de levadura. Allí se amasaba todo muy bien y después en una mesa se iban haciendo los panes. Luego se ponían en unas tablas y se tapaban con mantas para que no cogieran frío, porque si no, luego no subía. Así estaban reposando una media hora.

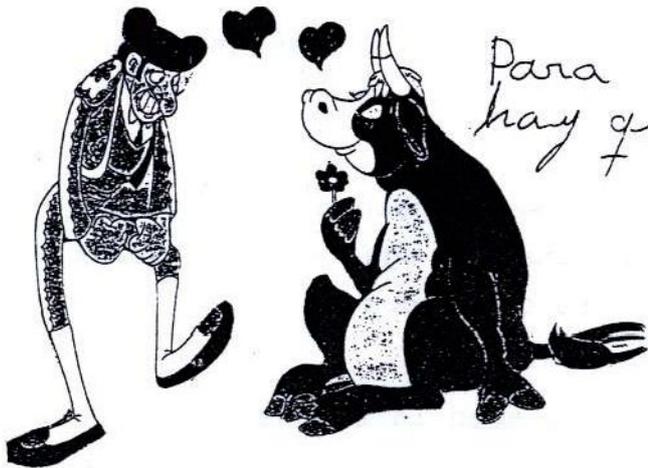
Pero antes de todo esto, el horno ya se había calentado, pues se habían metido jaras que se encendían dentro del horno y estaban ardiendo sobre una hora más o menos. Después se barría muy bien toda la ceniza, hasta dejarlo limpio y una vez de haberlo barrido, se metían las masas de los panes y se tapaba la puerta del horno y de vez en cuando se le daba alguna vuelta con una paleta, para que no se quemaran.

Algunas veces, la abuela nos hacía los bollos de Pascua, que se hacían poniéndole a la masa, en el centro, un huevo con una cruz. Y estaban muy buenos.

Isabel Nieto y  
Estrella Fortaleza.

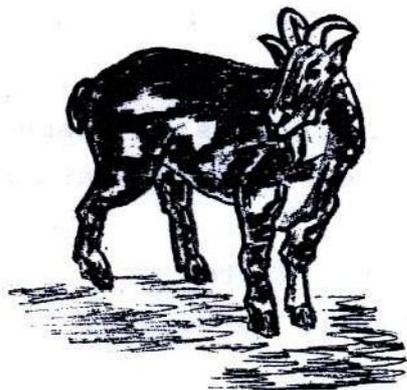
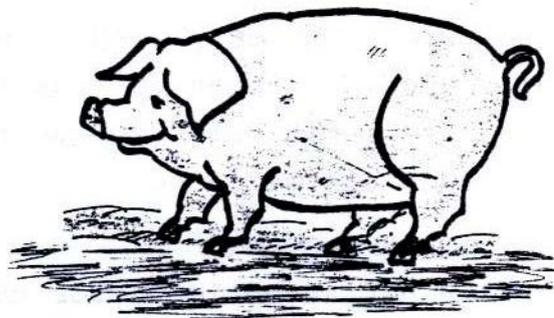


# DICHOS Y REFRANES



Para ser torero y casarse  
hay que arrojarse.

Abre un puercu  
y verás tu cuerpo



La mujer y la cabra,  
joga larga.

El día que te cases  
buscátela delgadita y aseá  
que gorda y quabra  
sola se pondrá.

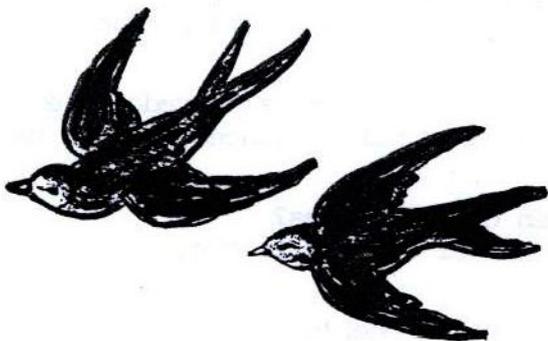


Semana Santa mojada  
cuartilla de trigo colmada.



Marzo varía  
siete veces al día.

quien siembra a su hora  
más veces riega que llora.



Golondrina anticipada  
primavera muy templada.

# ¿QUÉ SABEMOS DE...

## LOS CARNAVALES?

Pasados los Carnavales, nuestro Centro de Adultos consideró oportuno realizar una entrevista para su publicación en nuestra revista, a fin de hacer un balance de cómo transcurrieron estos festejos.

La primera parte de ésta se le realizó a Francisca Mendoza, Concejal Delegada de Festejos del Ayuntamiento.

-¿Quiénes han organizado este año el carnaval?

El Ayuntamiento y algunas personas más que han colaborado.

-¿Quién le ha cedido la tortillada a la Hermandad del Cristo del Amor?

La tortillada la he cedido yo, porque vino la Hermandad a pedírmelo y no había nadie que se hiciera cargo.

-¿Quién ha decidido el nuevo sitio de los carnavales este año?

El pueblo, porque vinieron bastantes personas a pedir que fuese en calle Mesones, ya que en la Alameda hace más frío.

-¿Qué opinión le merece el acto de elección de la diosa?

El acto me parece muy bien, ya que tiene que haber una reina que presida las fiestas.

-¿De quién ha sido la idea de montar la carpa?

La idea fue mía.

-¿Por qué no ha venido el puesto de churros y chocolate?

Por espacio de sitio y por no hacerle la competencia a los bares.

-¿Por qué no se pusieron mejores altavoces?

Porque el Ayuntamiento no tiene y se tienen que utilizar los que trae la orquesta.

-¿Cuántas chirigotas han cantado este año?

Cuatro chirigotas.

-¿Se les da dinero a los que cantan en el escenario?

No, porque no había dinero para eso.

-¿Se han entregado premios a los participantes?

Sí, se han entregado veintiséis copas de trofeos y uno en metálico.

-¿Cuánto dinero ha supuesto el gasto en los premios?

Unas cien mil pesetas aproximadamente.

-¿Quiénes han sido los ganadores de estos premios?

No ha habido ganadores, porque lo que se ha hecho no ha sido un concurso, sino un certamen.

-¿Cuánto dinero ha costado todo el carnaval: electricidad, carpa, cacharritos, orquesta, etc?

Las orquestas han costado aproximadamente unas 500.000 pesetas, pero los demás gastos todavía no se pueden saber porque no se han hecho las cuentas.

-¿Quién paga los juguetes que se entregan a los niños?

Este año lo han pagado entre los bares, desde La Farola hasta Jara y Sedal.

-¿Por qué se ha puesto alumbrado este año?

Esto hay que explicarlo: Durante la feria hubo un fallo en el alumbrado y, en compensación, como la empresa no nos pudo descontar dinero entonces, pues a cambio nos lo han puesto gratis.

-¿Se mantendrá para próximos años el carnaval en calle Mesones?

Mientras lo siga organizando el ayuntamiento, sí. El día que lo organice una comisión, a lo mejor cambia.

-¿Por qué no hay carnaval durante el día como en otros pueblos?

Porque se ha seguido la tradición que tenía la comisión anterior.

-¿Por qué no se celebra el entierro de la sardina?

Porque tradicionalmente no se ha hecho en Constantina, salvo en dos ocasiones.

-¿Por qué las canciones que cantan las comparsas no se hacen en un sitio cerrado y cobrando un precio asequible a todos?

Porque el Ayuntamiento no dispone de un local adecuado.

-¿Quiénes han participado como jurado en la elección de los mejores disfraces?

El jurado se escogió entre el público asistente que había.

-¿Por qué se ha disuelto la anterior Junta del Carnaval?

Porque han dimitido sus miembros, ya que no deseaban continuar.

-¿Cómo ha visto la colaboración del pueblo?

Yo, bien, porque la gente ha respondido y todas las ayudas se agradecen.

-¿Ha subvencionado el Ayuntamiento económicamente?

Sí, todos los gastos han corrido a cargo del Ayuntamiento, menos los juguetes - que, como he dicho antes, han sido colaboración de los bares.

-¿Qué ha visto en estos festejos que no se debería hacer?

Hasta ahora, creo que no se debería cambiar nada.

-Entonces, ¿ve bien cómo se han desarrollado las fiestas del carnaval este año?

Yo, particularmente, sí estoy muy satisfecha del desarrollo general que han tenido.

Dándole las gracias a Francisca Mendoza, por su atención hacia nosotros por las respuestas a estas preguntas, nos despedimos de ella.



A continuación, para completar esta entrevista con otro punto de vista, solicitamos respuesta a otra serie de preguntas a Pepe Gallardo, miembro de uno de los grupos participantes en el carnaval.

-¿Les gusta a los niños vuestras canciones?

Sí, y partimos de esa base precisamente, pues se da la circunstancia de que nosotros somos los primeros en sentirnos niños. Así, creo que se transmite ese espíritu a esos pequeños que son los que más pronto se aprenden los estribillos; bueno, y no olvidemos que existen dos comparsas de niños como son la de la Morería y calle Olla.

-¿Volveréis a formar el grupo para el próximo año?

Claro que sí. Al llegar Junio o Julio empezaremos a pensar en el nuevo tipo o disfraz, para que nos entendamos mejor, y como todo en la vida hay que mantener siempre viva la llama de algún pretexto, para que un grupo de amigos, afortunadamente cada año más extenso y amonioso, se mantenga unido en la más deleitosa convivencia.

-¿Os gusta subiros al escenario y cantarle al pueblo?

Esa es precisamente una de las principales causas que nos motiva: EL PUEBLO, es decir, nuestra gente, nuestras raíces, nuestra tierra,..., y eso bien merece - unas letrillas impregnadas de nuestro elogio más efusivo, sincero y llenas de - admiración para nuestra bien amada Constantina y todo esto sin olvidar esa picaresca y ese doble sentido al decir las cosas, que conlleva el Carnaval.

-¿Habéis tenido algún problema o dificultad?

Sí, desde luego. El primer problema que tenemos es nuestro tiempo de ensayo. Afortunadamente todos o casi todos tenemos nuestros respectivos trabajos o estudios y hay que ver el día de descanso que tiene cada cual, o el turno bien mañana o tarde, pues si estás de turno de mañana como Sebastián Gallego o Antonio Navarro, no puedes estar hasta muy tarde ensayando porque tienen que madrugar, o Manuel Espínola que se levanta, durante todos los días de la semana, bastante - temprano. No es fácil, pero merece la pena, de eso que no quepa la menor duda.

-¿Cuándo empezásteis a preparar las canciones?

Empezamos a mediados de Noviembre, aproximadamente. Como verán con muy poco tiempo, pero no olvidemos que: querer es poder.

-¿Por qué han habido tan pocas canciones?

Pues por la misma razón anterior: tiempo, tiempo y tiempo.

-¿Cuántas personas se pueden juntar para formar un grupo de chirigota?

Para formar una chirigota debe haber como mínimo 8 y máximo 10 u 11 personas. En modalidad de murga o comparsa de 15 a 16, aproximadamente. Desde luego, dejando al margen a Cádiz, puesto que Cádiz es Cádiz, y Constantina es Constantina, no - por ser mejor ni peor, sino porque cada cual es cada quien.

-¿Les cuesta mucho dinero y trabajo hacerse los trajes?

Sí, nos cuesta dinero y trabajo, sobre todo para nuestra modista que la volvemos loca durante los días de las medidas, y vaya también para ella nuestro más sincero agradecimiento.

-¿En qué lugar ensayáis?

Bueno este año nos lo ha proporcionado el Ayuntamiento, al que agradecemos su colaboración sin la cual lo hubiésemos tenido bastante difícil, pues los ensayos - no se pueden efectuar en cualquier local, pues requiere un lugar lo más apartado posible, por aquello de la sorpresa de las letrillas. No tendría mucha gracia, - si todo el pueblo supiese con meses de antelación lo que vamos a llevar en Carnaval.

-¿Quién es el autor de las letras de las canciones?

Todos, pues a cada uno se le ocurre algo que aportar.

-¿Quién es el director de la chirigota?

No tenemos director, pero siempre hay alguno que a la hora de ensayar se pone al - go serio, como Sebastián por ejemplo, pues de no ser así todo serían chistes y - bromas y se nos iría el poco tiempo de ensayo.

-¿Cuántos años lleváis participando en el carnaval?

Bueno, los hay como Navarro y Sebastián que llevan desde el año 1.983 y otros co - mo Carmelo, Manuel Espínola y E. Sayavera que este año ha sido el primero y pien - so que no el último.

-¿Cuántos miembros forman la chirigota?

Pues empezando por los más antiguos: Navarro, Sebastián, los hermanos Charros, Antonio y Manuel, El Gordi, Sebastián hijo, Antonio Navarro hijo, Carmelo, Manuel Espínola, Enrique Sayavera y yo, Pepe.

-¿Habéis tenido alguna queja porque alguien se haya molestado?

No, este año no. Otros sí, pero siempre han sido malas interpretaciones que al fi - nal se aclaran. No olvidemos que, en resumidas cuentas, la vida es eso: un enor - me CARNAVAL, donde ni todo lo real es verdad, ni toda la verdad es realidad.

# ROMANCES



Durante estos años, hemos venido comprobando que los romances, al transmitirse oralmente de una generación a otras, variaban según la persona que los recopilase. Así pues, hemos creído interesante publicar dos versiones diferentes de un mismo romance, donde observaremos las variaciones que antes explicábamos.

Madre, ya se van los quintos,  
ya se van para la guerra,  
y el que va en medio  
es el que más penita lleva.

Se ha acercado el capitán  
y le ha dicho por qué llevas,  
por qué llevas tanta pena,  
si es que te molesta el barco  
o es el humo de la caldera.

- Hace poco que me he casado  
y me llevan para la guerra.
- ¿Tan guapa es tu mujer  
que tanto te acuerdas de ella?

Se echó mano al bolsillo  
y sacó una foto de ella.  
¡Mira si sería guapa!,  
¡mira si sería bella!,  
¡que hasta el propio capitán  
se ha enamorado de ella!

- Toma la licencia y vete  
que con un soldadito menos  
también se gana la guerra.
- Ábreme lunita,  
ábreme estrella,  
que por tu cara bonita  
me he librado de la guerra.

Recopilado por Carmen Florido.

- Soldadito, soldadito  
¿qué tienes que no te alegras?  
si te marea el mar  
o el humo de la caldera.

- A mi no me marea el mar  
ni el humo de la caldera.  
La noche que me casé  
me llevaron a la guerra,  
dejando yo a mi mujer  
ni casada ni soltera.

- ¿Tan guapa es tu mujer  
que tanto te acuerdas de ella?

Se ha echado mano al bolsillo  
y una foto enseñó de ella.  
¡Mira si sería bonita!  
¡Mira si sería bella!  
¡Que hasta el mismo capitán  
se ha enamorado de ella!

- Toma la licencia y vete  
al cuidado de esa doncella  
que por un soldado menos  
también se acaba la guerra.

Recopilado por Aurora C.



En los montes más espesos  
que tiene la Morería  
había una mora lavando  
al pie de una fuente fría.

Allí llegó un caballero  
de tierra desconocida.

- Buenos días, bella mora;  
buenos días, mora linda;  
deja beber al caballo  
agua fresca y cristalina.

- No soy mora, caballero,  
que soy cristiana cautiva;  
me cautivaron los moros  
siendo pequeña y niña.

- ¿Te quieres venir  
conmigo a la tierra mía?

.....

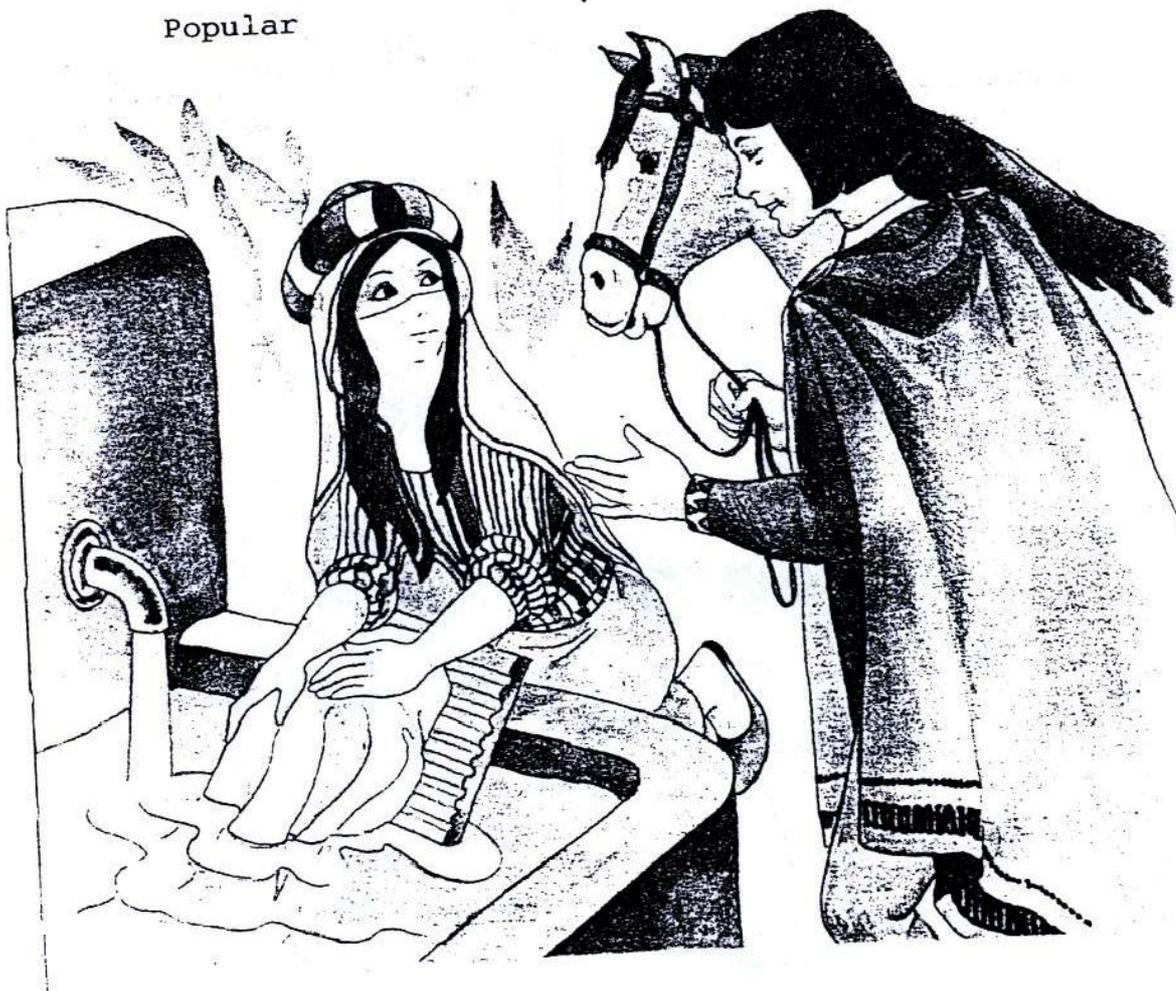
Popular

La tarde de los torneos  
pasé por la Morería  
había una mora lavando  
al pie de una fuente fría.

Yo le dije: mora bella;  
yo le dije: mora linda;  
deja beber a mi caballo  
agua fresca y cristalina.

- No soy mora, caballero,  
que en España fui nacida  
me cautivaron los moros  
al pie de una fuente fría  
y me pusieron por nombre:  
Rosa de Mayo florida.

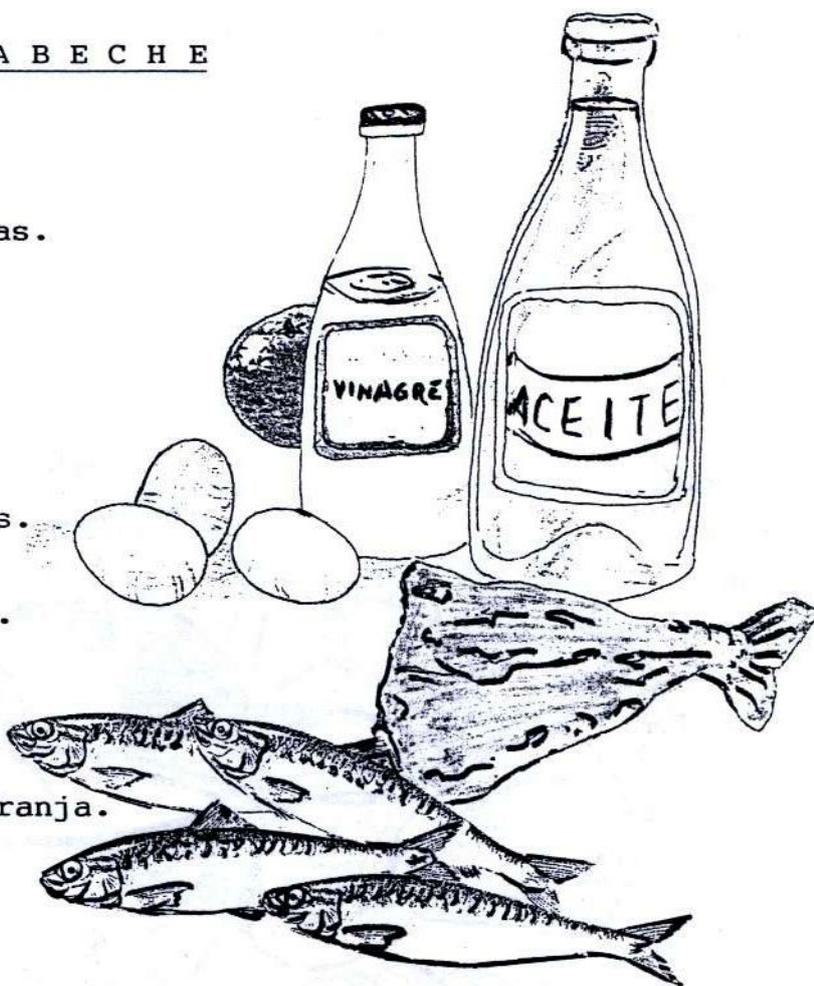
Recopilado por Aurora  
Caballero Ramírez.



## ESCABECHE

### Ingredientes:

- Sardinas malagueñas.
- Bacalao.
- Huevos.
- Harina.
- Vinagre.
- Aceite.
- Una cabeza de ajos.
- Laurel.
- Pimienta en grano.
- Clavos.
- Pimiento molido.
- Azafranada.
- Cáscara de una naranja.



### Preparación:

En primer lugar se echa el bacalao en agua para quitarle la sal. Después de desalado, se pasa por huevo y harina y se fríe el bacalao y también las sardinas.

Se tuesta, en la copa del brasero, una cabeza de ajos y unas hojas de laurel y se echan en el mortero, con la cáscara de la naranja, la pimienta en grano, dos clavos, un poquito de azafranada, vinagre y un par de cucharaditas del aceite frito.

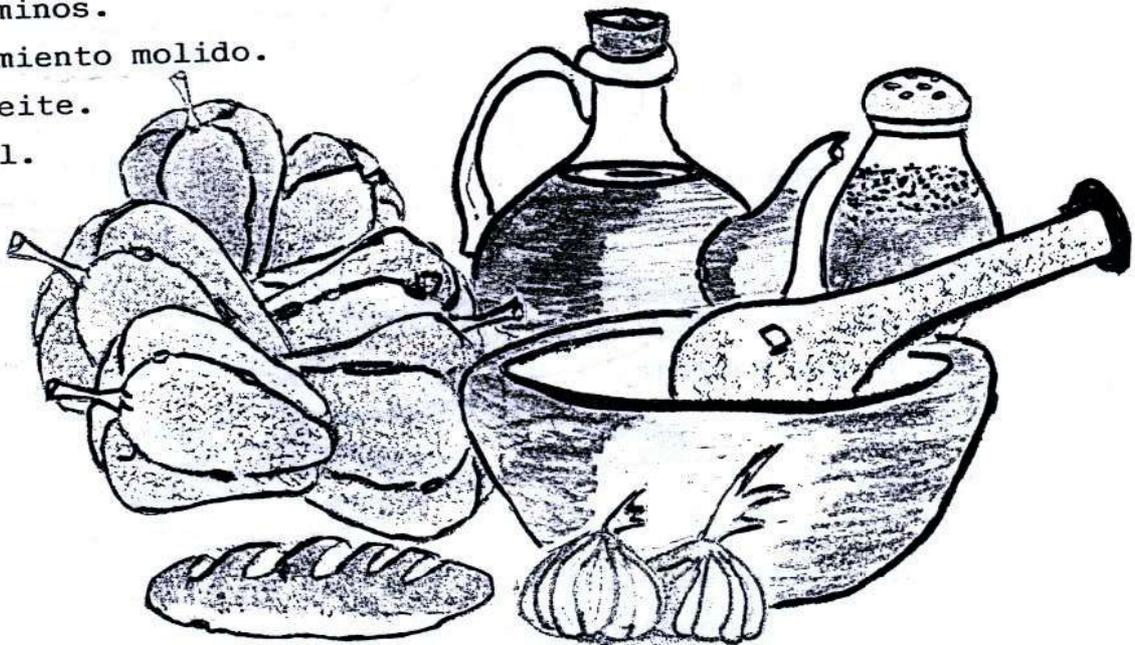
Todo esto se maja con dos o tres sardinas y un trocito de bacalao, para que espese y se le agrega el agua que admita.

A continuación se cubren las sardinas fritas y el bacalao con este majado que hemos hecho.

## P I M I E N T O S    A S A D O S Y   E S P A R R A G A D O S .

### Ingredientes:

- Pimientos para asar.
- Ajos.
- Pan.
- Cominos.
- Pimiento molido.
- Aceite.
- Sal.



### Preparación:

Se asan los pimientos, se pelan y se cortan a tiras. Luego se pone un perol con un poco de aceite a calentar y se frien unos dientes de ajos, también se fríe un trozo de pan en el mismo aceite y a continuación se echan los ajos fritos y el pan en un mortero. Se le agrega una pizca de cominos y sal y se maja todo.

Una vez preparado el majado, en el aceite se echa pimiento molido, se ponen los pimientos troceados y se le añade todo el majado. Se deja hervir durante unos minutos y ya está listo para comer.

## TARTA DE QUESO



### Ingredientes:

- 1/2 Kg. de requesón o queso fresco.
- 4 huevos.
- 2 cucharadas de Maizena.
- 10 cucharadas de azúcar.
- Pasas.
- Licor.

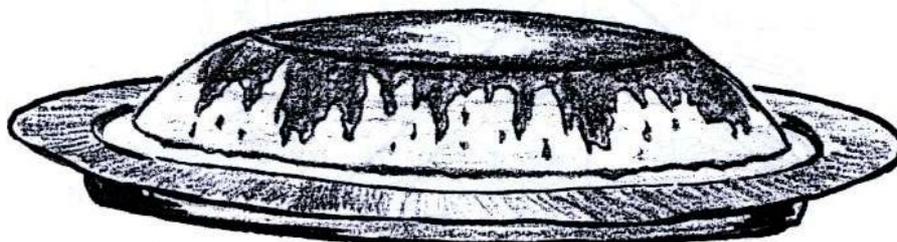


### Preparación:

En un molde se tuesta azúcar y se deja enfriar.

Después, se mezclan todos los ingredientes y se batan con la batidora. Vertemos esta mezcla en el molde que teníamos - preparado con la azúcar quemada.

A continuación, llenamos de agua la bandeja inferior del horno y ponemos el molde al baño maría. Cuando veamos que la masa está a medio hacer, se le pone unas pasas mojadas en licor.



# NUESTRA OPINION

## ¿SABEMOS COMER BIEN?

Una buena alimentación es fundamental desde que nacemos hasta que nos morimos. Hoy día tenemos más información sobre lo que podemos comer para que nuestro organismo tenga los nutrientes necesarios y, así, prevenir muchas enfermedades. Para esto debemos seleccionar los alimentos y saber mezclarlos para conseguir que nuestra dieta sea lo más variada posible. Por ejemplo, los alimentos que tomamos diariamente nos deben proporcionar grasas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y sales minerales.

También es importante tomar los alimentos en las proporciones suficientes según la edad, el sexo y el trabajo de cada persona.

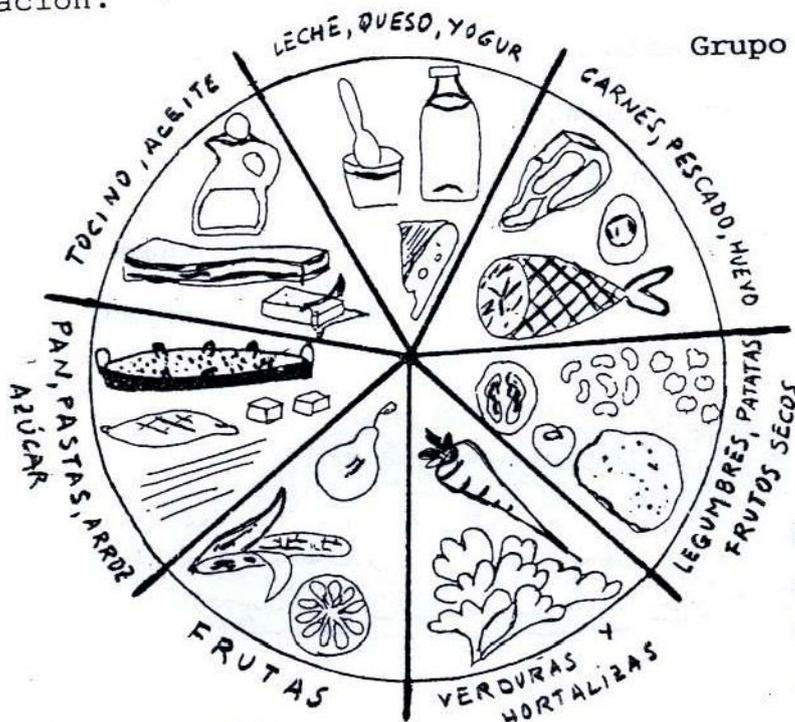
Los hidratos de carbono y las grasas son nutrientes energéticos y nos proporcionan la energía que nuestro organismo necesita.

Las proteínas y las sales minerales son nutrientes constructores ya que sirven para reparar y formar nuevos tejidos en nuestro cuerpo.

Las vitaminas son nutrientes protectores pues nos protegen de posibles enfermedades.

También es necesario y conveniente beber mucha agua al día para de esta forma reponer los líquidos que continuamente va perdiendo nuestro cuerpo.

Y por último, no se nos puede olvidar, como complemento de una buena dieta, la importancia que tiene la fibra en nuestra alimentación.



Grupo de Pregraduado.

Si elegimos cada día uno o dos alimentos de cada sección, la dieta resultará equilibrada.

Yo considero una dieta sana comer todos los días una comida distinta.

Por ejemplo, un día pataje, otro lentejas, cocido, patatas guisadas, etc.

También creo que es mejor comer verduras, carne, pescado y fruta fresca y no tantos precocinados.

Yo pienso que, en general, quienes viven en las grandes ciudades no llevan una dieta sana, pues al trabajar la pareja, y como todo es correr, no tienen tiempo de cocinar y comen comida rápida, como por ejemplo: hamburguesas o patatas fritas.

En los pueblos, en cambio, se mantiene la tradición de los guisos y la fruta fresca, que contiene muchas vitaminas.

Antiguamente, se comía como hoy en día pero el problema era que no había alimentos para cocinar. Se comían pucheros, pero sin carne, sólo con garbanzos y tocino, y para de contar.

Manuela Gallego Reyes.

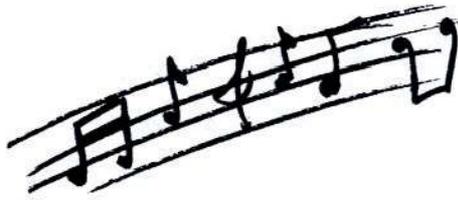


# CANCIONES PARA JUGAR

A la una y a las dos  
cierra los conventos  
y las pobres monjas  
se quedan dentro,  
y los monaguillos  
se van a la cocina  
y hacen chocolate  
para las vecinas,  
las vecinas dicen:  
¡ay qué rico está!,  
guárdame un poquito  
para merendar.



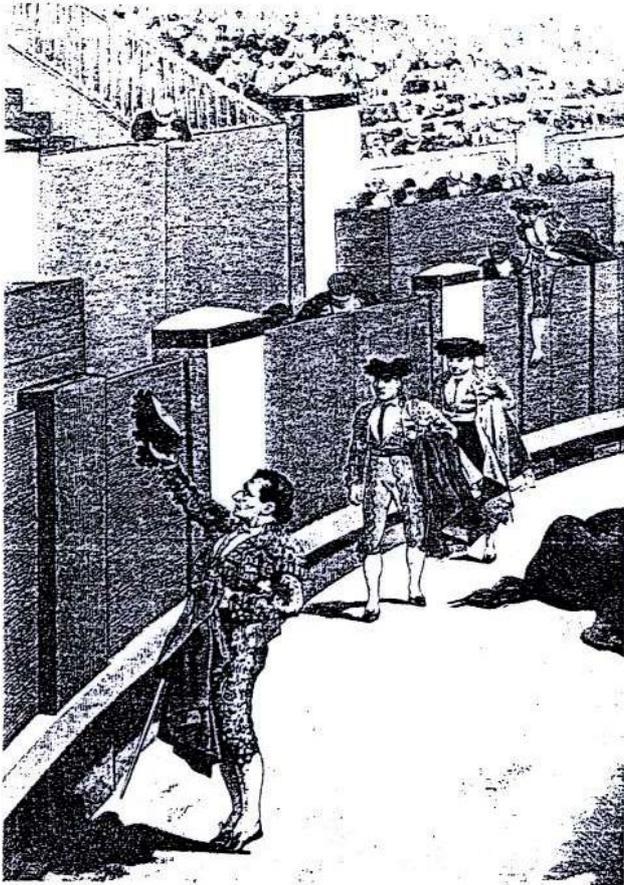
Recopilado por Dolores  
López Guerrero.



Desde chiquitita me quedé  
algo resentida de este pie.  
Aunque el andar  
es cosa muy bonita  
disimular  
que soy una cojita  
y si lo soy  
lo disimularé.  
Sal que te doy,  
que te doy  
con la puntita  
del pie.

Recopilado por Robledo  
Sayavera Martín.

Han puesto una librería  
 con los libros muy baratos,  
 con los libros muy baratos,  
 y un cartel decía:  
 aquí se vende barato,  
 aquí se vende barato.

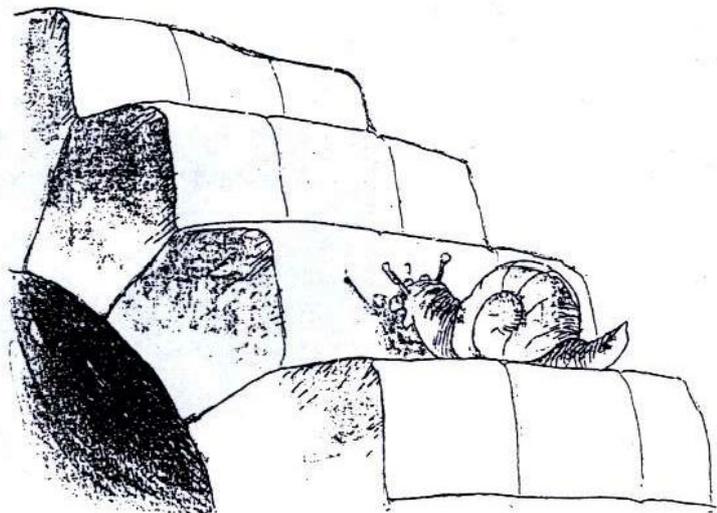


Si los tiene morados,  
 María ya se ha casado,  
 María ya se ha casado;  
 si los tiene amarillos  
 María ya tiene un niño,  
 María ya tiene un niño;  
 y si los tiene negros  
 María ya se ha muerto,  
 María ya se ha muerto.  
 Al subir por la escalera  
 un bichito me encontré,  
 lo cogí por la oreja  
 y a la calle lo tiré.

Recopilado por Ana Vanesa  
 Grillo Caballero.



María dame la capa  
 que me voy a torear,  
 que me voy a torear.  
 La capa no te la doy  
 porque el toro te va a matar,  
 porque el toro te va a matar.  
 A mí no me mata el toro  
 ni tampoco los toreros,  
 ni tampoco los toreros,  
 a mí me mata una niña  
 que tenga los ojos negros,  
 que tenga los ojos negros.



# CHISTES

Una señora va al médico y le dice:

- Mire, doctor, yo no me siento bien.

El médico se levanta, la mira y luego dice:

- ¡Cómo se va usted a sentar bien, si tiene medio culo fuera!



Durante un viaje en tren, el revisor va a uno de los compartimentos a solicitar, educadamente, los billetes.

- El billete, por favor.

- Soy jubilado,-contesta uno-.

- Trabajador de RENFE,-contesta otro-.

- Diputado,-el tercero-.

- Y, ¿usted?

- Yo, idiota.



# DIA DE ANDALUCIA

En este día tan señalado, como es el día 28 de Febrero, los andaluces celebramos nuestra autonomía haciendo algunas actividades.

Este año, en el Centro de Adultos nos fuimos todos los alumnos y profesores a sembrar cuatro árboles a la Alameda, uno por cada grupo de clase que hay en el Centro. Este gesto es muy bonito pues, así, contribuimos un poco a repoblar la naturaleza.

Ya por la mañana, el Ayuntamiento se había encargado de enviar a sus trabajadores para que hicieran los cuatro hoyos, y nosotros, con la ayuda de Rafael Ballesteros, sembramos los árboles. Los dos primeros se sembraron en la Alameda y se encargaron de ello los dos grupos que vienen al Centro de Adultos a las cuatro de la tarde. Los dos últimos los sembramos, en el parque que hay junto a la plaza de toros, los alumnos que venimos en el turno de las siete de la tarde.

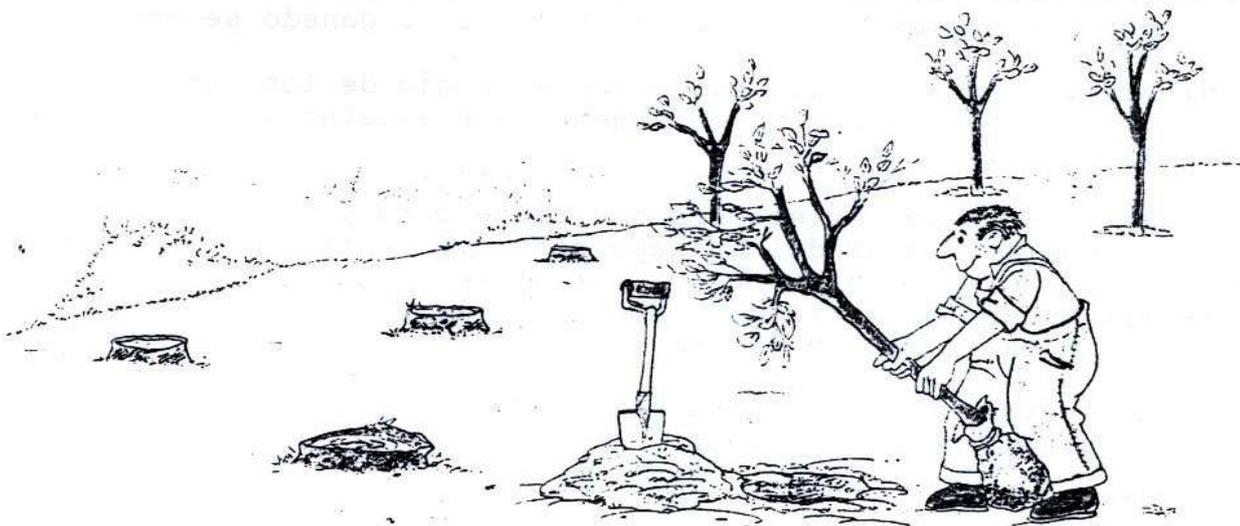
Cuando acabamos, estuvimos echándonos fotos todos juntos y grabando con una cámara de vídeo para tener un pequeño recuerdo de este día.

Terminado este acto, que lo hicimos con mucha alegría, nos fuimos al Castillo donde merendamos y nos lo pasamos muy bien, jugando a juegos antiguos como al pañuelo, al corro, al pillar,...

También me fijé en las ganas de vivir que tienen las personas mayores y en lo bien que se lo pasan, dejando atrás todas las penas y viviendo estos momentos en compañía de todos.

Por último, cuando ya comenzaba a oscurecer, nos volvimos para casa, después de haber pasado una tarde muy divertida y haber celebrado, a nuestra manera, el día de Andalucía.

Maria Cantos Campano.



# ASI HABLAMOS EN LA SIERRA NORTE

- Atarazar: Moler el trigo o cualquier otro grano, quedando en trozos gruesos.
- Andrina: Planta silvestre que se cria en los vallados y que se come cuando está madura. Escambrón.
- Bajera: Se dice dar bajera cuando se encala la pared en su parte baja nada más.
- Bolindre: Antiguamente, bola para jugar a las canicas.
- Canilla: Caña que servía de grifo en las pipas de agua.
- Cobacaha: Hueco que queda bajo la escalera y que se aprovecha para guardar cosas.
- Cafullo: Hoja de la mazorca que se utilizaba para relleno de algunos colchones.
- Chupa: Chaqueta de tela gruesa o de lona, con vuelo.
- Chapona: Chaqueta larga. Volaora.
- Escobajo: Escoba hecha con taramas de escambrones y amarrada con una guita, utilizada para barrer las zahúrdas.
- Estenazas: Tenazas.
- Gañote: Dulce que se hace liando la masa en una caña para introducirlo en la sartén para freírlo.
- Jaces: En la recolección del trigo, montones de "manás".
- Jorra: Oveja que no se queda preñada.
- Lengua buey: Planta silvestre comestible del estilo de las espina-cas.
- Lañar: Reparar un dornillo a base de grapas de alambres.
- Malnombre: Apodo o mote.
- Mataburro: Enrejado sobre el suelo en las portadas de las entradas a las fincas que evitan que el ganado se escape.
- Ocle: Ocre. Tierra de este color que se cogía de los carriles y que se utilizaba como colorante para encalar los techos de amarillo.
- Polaina: Especie de espinillera que sirve para proteger las piernas del calor del brasero para que no salgan cabrillas.
- Reciscar: Mover la tierra que cubre el boliche para que se entremeta el carbón y éste se apague.
- Zaranda: Recipiente hecho a base de madera y fondo enrejillado - utilizado para cernir.



Grupo de alumnos de nuestro Centro, tras el acto de plantación de árboles, en el parque situado junto a la plaza de toros.



Otro momento del día, esta vez en el Castillo, tras la merienda que fue organizada, como continuación del acto anterior.

