



Nº 57 DICIEMBRE 2011

hontanar



BOLETÍN DE LA ASOCIACIÓN CULTURAL DE ALUSTANTE [GUADALAJARA]



EDITORIAL	
Todos somos necesarios	3
HOMENAJE	
Labordeta en el Recuerdo, por David Pérez Mainar	14-15
COLABORACIONES	
Recuerdos de la "Tía Pepa", por Pilar Sánchez	6-8
Los villancicos navideños y la cultura popular, por M ^a Dolores Borrell	18-19
Noticias Ambientales: El camino de las ardillas, por M ^a Dolores Borrell	33
RINCÓN SALUDABLE	
Claves para una alimentación saludable, por M ^a Angeles Montal	22-25
ECOS DE ALUSTANTE	
Ruta ciclista por Alustante de la Universidad de Valencia	28
Alejandro López, medalla de honor de la UCM, por Diego Sanz.....	29
ACTIVIDADES	
Fiestas Patronales 2011	4-5
San Roque y Teatro	9
Asamblea Ordinaria y cena de socios	10-11
12 ^a entrega de los Premios Caracol.....	12
Homenaje a Labordeta	13
Excursión al Valle del Mesa.....	16
Resultados Semana Deportiva.....	17
IV Concurso de Pintura rápida "Pueblo de Alustante"	20-21
Acondicionamiento del camino del Molino.....	27
Anuncio Cena fin de año	27
La marcha senderista.....	28
Jornadas Micológicas, 1 ^a y 2 ^a parte	30-31
COMARCA	
Jornada reivindicativa en Molina	26
ALUSTANTE TODO EL AÑO Y MOTOS	
Programa de actividades 2012.....	32
NOTICIAS LOCALES	
Fiesta de los vecinos de la Calle alta	34
Los cincuenta 2011 de cena	34
Polinesios en Alustante.....	35
Resultados Elecciones generales	35
Más noticias de los últimos meses	36-37
HONTANAR INFANTIL	
Reportaje fotográfico de las actividades del verano	38-39

Edita:

asociación cultural  hontanar

Colaboran:



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha
Consejería de Cultura



DIPUTACIÓN
DE GUADALAJARA

Nº 57 DICIEMBRE de 2011

Edita

Asociación Cultural Hontanar
C/ Juan de la Hoz nº 2
19320 ALUSTANTE

Presidente

DAVID VERDOY VERDOY

Redacción y Coordinación

DIEGO SANZ MARTÍNEZ
ELENA BORBOLLA MAIQUES
JUAN CARLOS ESTEBAN
FRANCISCO CATALÁN LÓPEZ
ANGEL LORENTE LORENTE

Administración y Suscripciones

José Miguel Baviera
Tlfno: 963 971 706
e-mail: achontanar@ya.com

COLABORADORES

Barcelona:

Pilar Sánchez y David Mérez Mainar

Guadalajara:

Comisión de Fiestas 2011, y
Fernando Lorente Verdoy

Madrid:

M^a Dolores Borrell Merlín y
José Luis Ordovás (fotos)

Valencia:

M^a Angeles Montal, Anabel Beltran (fotos),
Juan Garrido (fotos), Rosa Lorente (fotos) y
Sagrario Lahoz (fotos)

EDICIÓN DIGITAL

José Luis Ordovás
hontanar@telefonica.net

Imprime

Gráficas Ronda, S.L. - VALENCIA

D. L. GU-260/95



hontanar es una publicación periódica que sale cada cuatro meses en las siguientes fechas: **Abril** (Semana Santa), **Julio** (Vacaciones), **Diciembre** (Navidades).

NOTA: La Asociación Cultural Hontanar no se hace responsable de las opiniones vertidas en artículos de opinión y colaboraciones.

Próxima fecha de cierre: 31-03-2012

hontanar - Eras de Juan de la Hoz • 19320 ALUSTANTE

ALUSTANTE en INTERNET:

<http://www.alustante.com>

<http://www.hontanar-alustante.org>

<http://www.alustante.com/motos>

TODOS SOMOS NECESARIOS

Rememorando una de las reflexiones que se vertieron en uno de los primeros números de *Hontanar*, allá a finales de los setenta, hay que ser conscientes de que a nadie en Guadalajara o en Madrid (Toledo todavía no era entonces capital de ninguna región, ni nada) le va a importar lo más mínimo que un día Alustante quede despoblado. La noticia del abandono del pueblo por su último habitante no sería portada de ningún periódico, ni titular del telediario. Por el contrario, alguien pensaría un pueblo menos en el que invertir, un pueblo menos con el que contar en los presupuestos.

La certeza de que pueblos como Alustante estorban en España se viene observando, a medida que se expande como una mancha de aceite la filosofía neoliberal, en el discurso de agentes patronales y políticos. Los argumentos que ofrecen algunos sectores de opinión radicalmente economicistas ponen como ejemplos a Dinamarca, Suecia o Grecia que han reducido drásticamente el número de municipios más o menos recientemente. Otro ejemplo acaso más cercano, el de Italia, donde el pasado mes de agosto Berlusconi anunció la desaparición (fusión) de los municipios de menos de 1.000 habitantes. En ese caso, en España, con los datos del INE en la mano, de los 8.114 municipios desaparecerían 4.861; en Guadalajara sólo se salvarían de la fusión 33 de los 288 municipios de la provincia.

En este sentido, recorre España un argumento falaz que dice que reduciendo el número de ayuntamientos se reducen alcaldes y concejales, y por lo tanto sueldos a pagar. Pero... si en la inmensa mayoría de los pueblos pequeños, sencillamente, los alcaldes y concejales no cobran ¡Ay, si se cuantificaran los gastos de bolsillos propios de teléfono o de desplazamiento destinados a la cosa pública, o mismamente las horas de trabajo no remunerado de los ediles rurales...! Aunque, claro, son hechos que sólo conocen aquellos que han tenido el detalle de interesarse por el medio rural, y nos da que estas propuestas *reducionistas* vienen de torres acristaladas, "acuarios de los peces de ciudad".

No obstante, contra estas propuestas hay datos que no dejan lugar a dudas acerca de la viabilidad de los ayuntamientos pequeños. Los informes trimestrales del Banco de España vienen

demostrando que sólo las seis grandes ciudades del país (Madrid, Valencia, Barcelona, Sevilla, Zaragoza y Málaga) acumulan en torno a la mitad de la deuda de los ayuntamientos españoles restantes. Más datos: la deuda que suman los ayuntamientos de menos de 1.000 habitantes de la provincia de Guadalajara, según el Ministerio de Economía y Hacienda, es de algo más de 5 millones de euros (el 7,06%), mientras que el 92,94% de la deuda se concentra en aquellos 33 pueblos mayores. Sólo Guadalajara ya se acerca a los 26 millones de deuda, Marchamalo y Alovera superan los 2 millones, Azuqueca los 12... Luego, no es cierto que los pueblos pequeños sean un lastre para el Estado. Sin embargo, por la razón que sea —ellos sabrán, que tienen más estudios— los pueblos estamos en el punto de mira de políticos y financieros. Que no extrañe a nadie que en los próximos años se legisle en pro de la supresión de las instituciones básicas en las que se articulan los pueblos rurales; ahora bien, las consecuencias sociales serán impredecibles.

Sin embargo, a pesar de su escaso gasto, a pesar de una austeridad metida en los tuétanos de nuestra cultura, los pueblos se encuentran ahogados por los impagos de las Administraciones autonómicas; es el coste de la falta de independencia financiera a la que somete a los municipios el actual modelo de financiación que aparte de insuficiente hace que los pueblos estén siempre haciendo el arrodillé a los gobiernos autonómicos de turno, lo cual tiene graves consecuencias económicas, pero también sociales, como el cáncer del neocaciquismo: "Yo te doy si tú me votas, si me eres fiel, y si no nada" ¿Nos suena?

Para colmo, las posibilidades de autofinanciación municipal son poquísimas y las pocas que hay chocan con múltiples trabas legales e intereses creados. Por ejemplo, Alustante se encuentra literalmente asfixiado por las limitaciones que impone el hecho de estar rodeado por varias figuras de protección de la naturaleza: el Parque y pre-Parque Natural del Alto Tajo (para eso nos ha servido), y el L.I.C. de las chaparras (sabinas rastreros, que queda más fino) que se extiende por los términos de Tordesilos, Alustante y Motos. Así, de las 9.500 Has que tiene el municipio de Alustante y Motos, tiene ocupa-

das por áreas protegidas unas 6.700, de modo que sólo tiene disponible para proyectos que requiriesen un espacio necesario, un escaso 29% de su término, al que habría que descontar las 413 Has de la Dehesa de Abajo, y las zonas privadas y consorciadas de labor y monte. El hecho de que, por ejemplo, no se hayan instalado aerogeneradores (molinos) en este término no viene de la falta de interés del pueblo porque los haya, sino de la hiperprotección, sin una adecuada compensación, que sufre el pueblo. Habría mucho más que decir sobre estos temas.

Aquí estamos luchando lo indecible por mantener una escuela abierta, por no perder servicios, por crear otros nuevos. Y hablamos en primera del plural porque nos sentimos copartícipes de las inquietudes, logros y fracasos del Ayuntamiento en estos años, porque que el pueblo siga adelante o no, ya no solo depende de las pocas personas que mueven el engranaje local desde el consistorio, sino que hemos de ser todos, con nuestras aportaciones materiales e inmateriales a los que nos corresponde que la dinámica creada en estos años continúe. Aquí ya no valen milongas ni remilgos. Aquí es necesaria una acción ciudadana directa y responsable porque hay un montón de factores que amenazan el futuro de Alustante y Motos y no hay tiempo que perder.

Retomando la idea con que iniciáramos este editorial, que nos conste, que ni en Guadalajara, ni en Madrid, ni en Toledo, importa esta situación lo más mínimo. Estamos solos y solo a nosotros, las personas vinculadas con él, nos afecta la despoblación de nuestro pueblo, solo a nosotros corresponde seguir luchando para que el pueblo no se mueva, y nosotros somos los que estamos en la obligación moral de evitarlo. En los últimos años se han hecho grandes esfuerzos por revitalizarlo, y acaso podemos decir orgullosos que Alustante, a pesar de todos los pesares, está siendo uno de los pueblos, ya no de la comarca de Molina, sino acaso de toda la provincia de Guadalajara más concienciado de su situación y que más se está implicando en su lucha por la supervivencia. Ahora toca *apretar las filas*, trabajar y demostrar sin exhibicionismos nuestra generosidad, porque vienen años duros en los que el pueblo se la juega.



Envejecer

José Antonio Labordeta

*Te he visto envejecer entre mis manos,
mis caricias -tus manos me abrazaban
un día y otro día- sin poder detenerte,
detenernos.*

*Tus ojos querían para mí
las cosas dulces, suaves,
aunque tú ya sabías lo violenta,
dura y desolada,
que está la vida. Y una vez,
y otra vez, me hablabas del camino.*

*Y ya hoy
-Ana y Ángela, mis hijas,
te recuerdan- te veo como nunca lo hice:*

*Agobiada por años y más años,
por palabras y ausencias,
por dolores.*

*Quisiera para ti
toda la paz del mundo. Toda la paz
que no pudimos darte.*

Los niños y niñas de Alustante a sus abuelos,
26-VIII-2011

Recuerdos Recuerdos

por **Pilar Sánchez**

Este relato lo escribí con la intención de presentarlo en el concurso literario. Al no celebrarse, algunas personas me animaron a publicarlo en la revista. Son recuerdos basados en hechos reales (y algunas pequeñas cosas inventadas) de mi madre "La tía Pepa" cuando conoció a mi padre "el tío Julio" en Andalucía.

.....
Me despierto y en el primer momento me cuesta recordar donde estoy, la habitación está oscura y no se oye ningún ruido en la casa por lo que deduzco que todavía es de noche. Últimamente me pasa a menudo, mis sueños son cortos e intranquilos y el dolor en la pierna hace que me tenga que dar la vuelta, la última medicación no me hace mas efecto que las anteriores y el problema de mis piernas inquietas hace que mis noches sean largas y angustiosas.

Poco a poco voy volviendo a la realidad aunque en una semiinconsciencia que incluso encuentro agradable, últimamente se me cruzan los recuerdos y no sé si son sueños o son realidades vividas, pero tantas

horas de insomnio hacen que mi mente divague en el tiempo y se entretenga con recuerdos que me vienen amontonados y me cuesta diferenciar en que época de mi larga vida pasaron.



Una jovencísima Pepa

Cierro los ojos y me concentro en una escena que ha pasado mil veces por mi mente y, aunque sé que es cierta, cada vez que la recuerdo añado detalles que la última vez no estaban. El recuerdo es nítido porque es la primera vez que lo vi, me gusta revivirlo y momentáneamente me traslado a la habitación del Cortijo en mi Andalucía natal; es domingo por la tarde de un mes de Diciembre, estoy tumbada en la cama y he ido con la intención de dormir un poco, pero el sueño no llega. No sé porqué el sueño y yo nunca hemos sido buenos amigos, cuando he querido dormir el sueño ha huido como alma que lleva el diablo y me he pasado la mitad de mi vida detrás de él como persiguiéndolo hasta que al final me canso y digo: Ya vendrá. Y cuando menos me lo espero viene y me abraza conciliador, entonces lo perdono y me dejo caer en sus brazos y dejo que repare mi maltrecho cuerpo, aunque a veces me juega malas pasadas.

Estoy distraída recordando los últimos acontecimientos que han sucedido en mi vida. La muerte de mi madre, tan rápida, que aún no he tenido tiempo de asimilarla. La boda de mi padre con Ramona, la cocinera del Cortijo que para mí ha sido como un mazazo y mi viaje a la Carolina con mi hermana Mercedes porque aquí me ahogaba. He venido después de cuatro meses a pasar con mi padre las Navidades.

Va pasando la tarde y yo con mis recuerdos, de pronto oigo voces en el exterior, me asomo a la ventana y veo a mi padre que corre hacia los corrales y a Jesús detrás.

-Date prisa Jesús que ya llegan.

-Voy...voy..., después de tantos días no les vendrá de cinco minutos.

Miro a lo lejos y veo como se van acercando los rebaños de ovejas, los perros y los pastores azuzándolas detrás. Hace años por estas fechas suelen llegar pastores de diferentes sitios alejados de Andalucía, que traen a sus ovejas a alimentarse a la dehesa del Cortijo durante los

meses de invierno. Los que llegan aquí suelen venir de Cuenca y la Sierra de Albarracín. Pienso que por lo menos será distraído, ya que cada año cuando los pastores llegan es un acontecimiento, los trabajadores del Cortijo vienen a la casa grande y entre todos se prepara comida y se celebra una gran fiesta. A veces Jesús se anima y toca la guitarra. Se bebe, se baila y se celebra el final del trayecto de los pastores, que a veces ha durado más de un mes.

La tarde va cayendo y los últimos rayos del Sol, ya casi sin fuerzas, iluminan el campo por donde van llegando las ovejas. Entrecierro los ojos y me concentro en ellas, en ese momento dejan de ser animales y en mi imaginación se vuelven bolas de algodón que toman la forma de un gran abanico que se abre y se cierra, se abre y se cierra, en el medio, bolas negras que se desplazan y se bambolean de izquierda a derecha y a lo lejos, como suspendida en el aire, una figura con una capa que intenta llegar al abanico pero que no lo consigue y se acerca y se aleja al mismo ritmo que el abanico se abre y se cierra.

Abro los ojos y me doy cuenta que estoy divagando, que la capa es una manta de cuadros marrón que lleva el pastor y las ovejas se están desplazando porque el perro, dirigido enérgicamente por su amo a fuerza de silbidos, está haciendo entrar a las ovejas en el corral.

En ese momento el pastor mira hacia arriba fijamente y yo, en la ventana, noto como si me hubieran pillado infraganti. En un intento de separarme del cristal y taparme con la cortina, mis pies se topan con la colcha de la cama que anteriormente con las prisas de asomarme he tirado al suelo y me caigo de culo mientras noto que un calor me va subiendo por el cuerpo hasta llegar a la cara y, al tocarme con las manos, noto que la cara me arde.

Me recompongo rápidamente y sigilosa vuelvo a mirar, en ese mo-

mento el pastor va con mi padre andando hacia la casa y el perro los sigue detrás, yo definitivamente dejo de mirar y pienso que se ha hecho tarde y seguramente Ramona me está esperando para que le ayude a preparar la cena.

Bajo las escaleras corriendo y en la entrada oigo voces de hombre, me apresuro a cruzar el pasillo y entro en la cocina donde Ramona trajina con cazuelas y sartenes y se mueve de un lado para otro.

-¿Chiquilla donde te metes? No ves que han llegado los pastores y me faltan manos. Hay que preparar la cena y cortar las migas para mañana y preparar el conejo con patatas.

-Ya te ayudo, me había quedado dormida en la habitación hasta que he oído el ajetreo.

-Coge los panes que hay en la despensa y el balde verde y ves cortando las migas, pero vigila que no las cortes muy grandes, voy a buscar a la hija de Aurora que venga y te ayude y a Jesús para que mire en la bodega si queda algo de vino.

Se va deprisa y yo me quedo en la cocina con los panes que intento trocear para que me cueste menos cortar las migas. Afuera se siguen oyendo voces y un momento después entra en la cocina mi padre con el pastor. Me pongo tan nerviosa que el filo del cuchillo en vez de cortar el pan me corta la yema del dedo, pero yo no noto ningún dolor ni de mi boca sale queja ninguna.

-Pon a este joven un vaso de agua que viene reseco del camino -dice mi padre.

El hombre me mira con cara de sorpresa y se queda en la puerta de la cocina sin atreverse a entrar, yo cojo el botijo con la mano que no me sangra y se lo acerco.

-Esta estará más fresca.

Al pasarle el botijo mi mano sin querer roza la suya. El tacto es áspero, me hace pensar en la corteza de un árbol. La retiro rápidamente porque me acaba de pasar una corriente eléctrica por todo el cuerpo.

-Tú eres la de la ventana. ¿Te has cortado?

-No te preocupes, no es nada.

Me doy la vuelta deprisa, cojo una servilleta del cajón de la cocina y me aprieto con fuerza la herida. Intento seguir cortando las migas pero es una misión imposible, entre la servilleta y los nervios los trozos de pan

caen en todas direcciones sin orden ni concierto. Cuando llega Ramona con Angelines se pueden contar con los dedos de la mano los trozos de pan que han caído dentro del balde.

¡Pero bueno, se puede saber que ha pasado aquí!

-lo siento me he cortado.

-Deja que siga Angelines cortando las migas y tú ven que te curo.

Ramona busca en un armario y extiende sobre la mesa todo lo necesario para curarme la herida. El corte no es grande pero lo suficiente para tener que liarme el dedo con una gasa y ponerme un esparadrapo que me lo cubre entero, con lo cual la mano me queda inservible para cualquier ayuda en la cocina.

¡Lo que nos faltaba! -Dice Ramona.-Con tanta faena y tú sin poderme ayudar. ¿Y a quién busco yo ahora? hay que hacer la cena, preparar la comida de mañana y mira la hora que es. Por lo menos busca a tu padre que venga a echarnos una mano y a Jesús que no sé donde diantres se mete. Busca también a Aurora, que me ha dicho que si hacía falta que venía en un santiamén.

Salgo de la casa con sigilo temiendo encontrarme con mi padre, lo veo cerca de los corrales con los otros pastores que han ido llegando y paso de largo para avisar a Aurora. Vuelvo a la casa y me quito de en medio porque creo que voy a estorbar más que otra cosa. Subo a la habitación y termino de sacar la poca ropa que me he traído de casa de mi hermana. Me arrepiento de no haber puesto el vestido nuevo que me compré la última vez que estuve en la Carolina. Sigo mirando y lo único que encuentro es la falda verde de lanilla, que a fuerza de tanto usarla ya no se sabe ni de qué color es. Menos mal que por lo menos he metido la blusa blanca de piqué con el cuello bordado, que me sienta muy bien y que por muchas veces que la he lavado sigue pareciendo nueva.

Me visto con parsimonia, me pongo unas medias negras y los zapatos de piel que limpio una vez puestos. Me miro al espejo y el siguiente dilema es si me dejo el pelo suelto o me lo

recojo. Me lo recojo, como termino haciendo casi siempre con un moño alto que creo que me favorece y me pongo el pasador de nácar que era de mi madre. Me doy un toque de pintalabios y me perfilo los ojos con un lápiz negro. Por último busco en una cajita de metal que se ha quedado dentro de la maleta y saco unos pendientes de plata, regalo de mi hermana por mi 18 cumpleaños. Me vuelvo a mirar en el espejo y me gusta lo que veo.

Bajo las escaleras despacio y entro en la cocina, el ambiente está caldeado y hay mucha gente sentada alrededor de la mesa. Veo que se ha añadido un tablero que se usa solo en ocasiones especiales, porque la mesa ya es bastante grande. Los pastores me miran y hay un momento que las conversaciones bajan de tono. Yo me siento un poco cohibida y busco con la mirada a mi padre, pero él no se ha dado cuenta de que he entrado. Está muy atareado cortando queso y poniéndolo en platos que Jesús se encarga de repartir por la mesa, y al mismo tiempo, va llenando los vasos de vino.

En ese momento oigo que Angelines me llama.

-Ven, te he guardado una silla aquí a mi lado.

Voy al lado de Angelines y me siento, el tono de las voces ha vuelto a subir y yo respiro un poco más tranquila mientras paseo la mirada por la estancia y la paro justo en la persona que me interesa.

-Pepa ¿has visto que guapo es el rubio?- dice Angelines.

-Sí, le contesto yo sin mucho convencimiento.

Bebo un sorbo de vino aunque no me gusta mucho y cojo un trozo de queso. Cuando me giro hacia la izquierda, como por arte de magia,



Julio Sánchez con su sobrina Milagros, su mujer (la tía Pepa) y una de sus hijas.

tengo al hombre objeto de mis miradas sentado al lado.

-Hola ¿cómo está esa herida?

-Bien gracias, ya no me duele.

-¿Cómo te llamas? tienes los ojos más bonitos que he visto en toda mi vida, son del color de los trigales en primavera.

Nunca nadie había dicho algo así de mis ojos y me pareció muy bonito.

-Josefa, me llamo Josefa pero todos me llaman Pepa.

-Yo me llamo Julio soy de un pueblo de Guadalajara que se llama Alustante.

-Nunca he oído ese nombre. ¿Cómo es?

Empieza a hablar de su pueblo y se le iluminan los ojos.

-Es un pueblo de montaña y en invierno hace mucho frío pero es muy bonito, tiene una iglesia con unas escaleras de caracol que suben al campanario y las vienen a ver hasta de Valencia, tiene una fuente en el pinar que se llama El Endrino y sale el agua más fría de toda la zona, tiene un molino de viento, tiene unas arboledas y un río y tiene.....y tiene.....y tiene..... se le llena la boca hablando de su pueblo. Yo mientras tanto aprovecho para mirarlo. Se ha cambiado la ropa, ahora lleva una camisa de cuadros y una chaqueta de pana y es más joven de lo que me había parecido al principio. Tiene el pelo castaño y lo lleva cortado muy corto, los ojos de color avellana no demasiado grandes pero desde que ha empezado a hablar con un brillo especial, tiene la piel curtida de pasar muchos días al aire libre y está muy moreno,



El tío Julio montado a lomos de una mula.

por último, me fijo en su boca, tiene unos labios carnosos y lo que más me llama la atención, es una hilera de dientes muy blancos y perfectamente alineados que me enseña cada vez que sonrío y en estos momentos lo está haciendo.

Yo lo miro embobada y voy bebiendo vino, en la mesa empieza a aparecer comida: tortilla de patatas, magro con tomate, albóndigas, conejo. Pienso que las vecinas han ayudado en la preparación y al final sobra comida. Seguimos hablando, el vino ha hecho que mis nervios desaparezcan y a mi lengua parece que le han dado cuerda, hablo y hablo y entonces es él el que me mira.

El ambiente se ha caldeado y veo que Jesús saca la guitarra. Empieza tocando unas sevillanas y la gente se anima, veo que Angelines sale muy decidida, el chico rubio la acompaña y empiezan a bailar. Nos reímos porque el chico pone todo su empeño pero no consigue enlazar dos pasos seguidos. Mi padre y Ramona también han salido, poco a poco la gente pierde la vergüenza y se van retirando las sillas y las mesas y se hace un corro donde unos bailan y otros dan palmas.

Julio me sigue mirando, me propone salir fuera a dar un paseo y yo acepto. Fuera hace frío y yo empiezo a tiritar, Julio se quita la chaqueta y me la pone sobre los hombros, seguimos hablando un rato y parece como si nos conociéramos de toda la vida. Decidimos entrar y vemos que la fiesta se está acabando Jesús ha dejado de tocar y la gente está recogiendo y van saliendo poco a poco.

Nos cuesta despedirnos pero no queda más remedio.

¿Nos veremos mañana?

- Seguro que sí.

- Hasta mañana entonces.

- Adiós

Subo a mi habitación y esa noche me duermo en un santiamén, cuando me despierto oigo ruidos en el patio y me parece mentira que ya se haya hecho de día. Veo que los pastores han sacado los rebaños de ovejas de los corrales y se los están llevando hacia el campo. Mi mirada intenta distinguir entre los pastores donde va Julio y como si me leyera el pensamiento veo que se vuelve y mira hacia la ventana. Esta vez no me retiro, levanto la mano y sonrío como una tonta aunque sé que a la

distancia que está no puede distinguir mi gesto, me devuelve el saludo y me quedo en la ventana viendo como se aleja.

Cuando me voy a volver a la cama otro ruido vuelve a atraer mi atención y entonces veo uno de los espectáculos más bonitos que recuerdo de mi Andalucía natal.

Mi padre ha abierto otro de los corrales y en este caso no salen ovejas sino pavos reales, empiezan a salir en perfecta fila india: Primero los machos, cuento hasta seis, después las hembras son cinco que siguen a los machos sumisas sin salirse de la fila. En un momento dado el primer macho extiende su penacho de plumas y como si de una orden se tratara todos los demás, incluidas las hembras, abren los suyos, unos perfectos y deslumbrantes abanicos de plumas de unos colores tan vivos que no puedo apartar la vista de ellos. Azul cobalto, verde iridiscente, naranja, mi vista se recrea mirando estos animales que por muchas veces que los haya visto no dejan de asombrarme.

Me vuelvo a la cama, en estos momentos soy una persona feliz; he dejado atrás unos meses que quiero olvidar y pienso en Julio, con un hombre así no me importaría pasar el resto de mi vida.

Me despierta una música que bien, bien, no sé lo que es ¿una jota?. El sol entra a raudales por la ventana, intento concentrarme y mi cabeza se va despejando poco a poco. Oigo trájín de cacharros en la cocina, miro el reloj de la mesita, marca las 10:30. Me sobresalto y en ese momento me vuelve la lucidez a la mente: "Alustante", estoy en la casa de Alustante pasando las vacaciones con mis hijas y me he vuelto a dormir. Me levanto de la cama deprisa (todo lo deprisa que un cuerpo de 93 años se puede levantar) y salgo a la cocina como con urgencia.

- Buenos días madre, vaya horas, luego dices que no duermes.

- Buenos días hija, si no dormía me he pasado la noche en vela y a última hora me ha vencido el sueño.

- Desayuna y vístete que han pregonado la fruta y saldremos a dar un paseo.

- Si, ahora me visto, y si tienes tiempo me gustaría visitar la tumba de tu padre.

San Roque



También hoy ha devuelto su visita la Asociación de Cubillejo de la Sierra que el año pasado hiciera la cofradía del Cristo de las Lluvias a este pueblo de la sesma del Campo, la cual ha consistido en la asistencia a la misa en la ermita construida en tiempos del cura Cubillejano Felipe Tercero y León y un recorrido guiado por la iglesia, ayuntamiento, biblioteca y las principales calles del lugar.

Aunque la fiesta más popular en torno a la ermita es la letanía de la víspera de la Ascensión (mayo/junio), la romería a la ermita de San Roque, un año más, se ha vuelto a celebrar en el día del titular, 16 de agosto.

Como todos los años se han recorrido los cinco kilómetros que hay desde el pueblo, cantando el Ave María en el que se alternan hombres y mujeres en cada uno de sus versos. En comparación con otros años quizá haya habido menos asistencia de lo habitual, pero es que parece que hay menos asistencia de veraneantes en el pueblo, en general.



TEATRO



El viernes 5 de agosto tuvo lugar la representación de la obra "Los emigrados" del polaco dramaturgo nacionalizado francés Slawomir Mrozek, a cargo del grupo de Guadalajara "ArteFacto Teatro".

Una interesante reflexión sobre el desarraigo y la convivencia entre compatriotas exiliados en un país extraño, y el duro contraste entre las aspiraciones individuales y las limita-



ciones reales. Una actuación que gustó y mucho al público, tanto por el argumento como por la extraordinaria interpretación de los dos actores que condujeron la obra.



ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

Agosto 2011

por La Redacción



En el Salón de Usos Múltiples de la Casa de la Cultura de Alustante se celebró la Asamblea General Ordinaria de la Asociación el 20 de agosto con la asistencia de 42 y el siguiente orden del día:

- 1º Lectura y aprobación, si procede, del acta anterior.
- 2º Informe de gestión de la Junta Directiva.
- 3º Renovación de la Junta Directiva
- 4º Ruegos y preguntas.

PUNTO PRIMERO:

Se aprueba el acta de la sesión del 20 de agosto de 2010 y después de haberse rectificado el segundo apellido de Pedro López Martínez, por 41 votos a favor y 1 abstención.

PUNTO SEGUNDO:

El presidente David Verdoj, tras saludar a los socios presentes en la Asamblea y agradecer el apoyo de todos en las diferentes actividades culturales y en la venta de la lotería de Navidad, afirmando que, en líneas generales, el funcionamiento de la Junta que él preside ha sido bueno y se han cumplido objetivos culturales programados. En el desglose informa:

- **Revista:** Tras destacar la importancia de la revista en la unión de todos los socios y recordar la ilusión con la que se recibe, subraya que lograr que se publique cada cuatro meses es un esfuerzo notable y nada fácil. Hace un llamamiento a todos los socios para que

se impliquen en la escritura de artículos.

- **Arrendamiento del pub:** En primer lugar, informa que Miguel Gómez no continúa como arrendatario del disco bar y confirma que son Rosa Poveda y Reyes Fernández los que han tomado las riendas al frente de esta importante dependencia de la Asociación

Cultural. Felicita a Miguel en nombre de Hontanar, tanto por su gestión del disco bar como por la maravillosa cena que preparó en la última Nochevieja.

- **Socios:** Recuerda a todos que se deben evitar las devoluciones de la cuota, pues cada una de ellas suponen un coste de 5 euros. Recomienda, por consiguiente, que comuniquen a la Junta Directiva los cambios en su cuenta bancaria.

- **Subvenciones:** Sobre este punto, David informa que prácticamente han desaparecido debido a la crisis económica. Recuerda que la última recibida fue de 600 euros en diciembre de 2010.

- **Ayuntamiento:** Destaca la sintonía cultural entre Ayuntamiento y Asociación y, en consecuencia, la continuidad en la colaboración entre las dos instituciones. Expresa su agradecimiento a las mujeres de la Asociación Los Valles por la ayuda que siempre han prestado en los distintos eventos.

- **Coordinadora de Asociaciones culturales del Señorío de Molina:** Sobre este punto, David señala que la Asociación ha estado presente tanto en las reuniones preparatorias como en los actos reivindicativos del 17 de agosto en Molina de Aragón, aunque sin la intensidad que en las jornadas de agosto de 2010. Destaca de estos actos la bonita actividad que sobre Miguel Hernández se representó en el teatro

de la capital del Señorío.

- **Comunicación y coordinación:** Sobre estos dos puntos, el Presidente de Hontanar expresa que se ha mejorado la comunicación con los socios a través de la Revista, la página web y los correos electrónicos. Así mismo, la coordinación entre los miembros de la Junta Directiva ha mejorado sensiblemente.

- **Acuerdos:** David hace autocrítica por el incumplimiento de algunos acuerdos relacionados con reparaciones en el edificio de Hontanar y algunas actividades de senderismo y arreglo de la Fuente de los Arrieros.

- **Actividades:** Excepto las actividades culturales señaladas en el punto anterior, David proclama que todas las actividades programadas han sido realizadas con notable éxito. En este sentido recuerda el éxito en alguna de ellas, como:

- La semana cultural y deportiva.
- Las jornadas de homenaje a Labordeta.
- La exposición de Vilaplana.
- El IV Certamen de Pintura Rápida "Pueblo de Alustante".

Finaliza su intervención recordando las dificultades en tiempos, como el de ahora, de zozobra económica y animando, para paliar sus consecuencias, a la participación de todos para continuar sacando adelante este proyecto cultural tan fundamental para la vida del pueblo y que lleva funcionando ya la friolera de 35 años. En este sentido, anima a todos los presentes a formar parte de la Junta Directiva de Hontanar.



Continuando con el informe de gestión, toma la palabra José Luis López, vocal económico, para mostrar el **balance económico** del periodo de tiempo objeto del análisis que, en resumen, es el siguiente:

SALDO a 20 de agosto de 2010.....11.312
SALDO a 18 de agosto de 201114.793

Entre estos dos periodos de tiempo los movimientos más significativos en la cuenta han sido los siguientes:

En el capítulo de ingresos destaca los 10.370 de las cuotas de los socios, los 1.700 de la segunda parte del alquiler del pub, los 960 de luz ingresados por los arrendatarios de disco bar, los 600 de la última subvención, los de la lotería de Navidad, etc...

En el apartado de gastos señala: 3078 euros de devolución del préstamo del que nos queda un año para concluirlo; 5100, de las tres revistas, cartelería y calendarios; 600 del teatro; 300 de la Semana Cultural y 2300 de los premios del Concurso de Pintura Rápida.

Por último, interviene Paco Catalán para informar que durante este periodo no ha sido convocada ninguna actividad cultural subvencionable por parte de las Instituciones Públicas y que, por lo tanto, los ingresos que se esperan por este capítulo son de cero euros.

Finalizada la explicación de la gestión, se abre un **turno de palabra** en el que intervienen varios socios para plantear cuestiones sobre la ayuda de rastro solidario, el reparto de la revista para ahorrar, el aumento de la cuota, etc. Asimismo, Ramón Rodríguez para agradecer a los jóvenes de la Comisión de Fiestas la ayuda recibida en la organización de la Semana Deportiva.

Tras la intervención de varios socios para felicitar a la Junta Directiva por su trabajo y concluido el turno de palabra, se pasa a votar su gestión, que es aprobada por unanimidad.

PUNTO TERCERO:

Una vez que la actual Junta Directiva pone su dimisión, se procede a abrir un plazo de tiempo para la presentación de candidaturas.

Durante este tiempo se abre un turno de palabra en el que intervienen los siguientes socios:

Lorenzo Gómez para lamentar que no entren personas jóvenes en la Junta Directiva y para proponer que la saliente no se vuelva a presentar y, en consecuencia, que la Asociación se quede sin Junta Directiva.

Pilar Sanz para expresar que la propuesta de Lorenzo la ve peligrosa y para, a continuación, resaltar el dinamismo de la Asociación y para proponer que se apoye a la Junta Directiva que salga nombrada.

Intervienen a continuación María Jesús Pérez, Toni Canet, Flora Sanz, Pilar Lorente, Félix López, Marcial Lorente, Juanito y Juan Carlos Esteban para hacer una reflexión sobre los motivos por los que los jóvenes, en gran parte, no se incorporan a la Asociación y para proponer, alguno de ellos, que la Junta Directiva se vaya renovando por partes y para, en el caso de Juan Carlos, aconsejar que la Junta Directiva esté formada por 8 o 10 miembros y que los vocales tengan una función determinada.

David Verdoy, como presidente saliente, interviene señalando que no se pueden sacar conclusiones definitivas, que cada uno de los vocales salientes ya han tenido unas responsabilidades concretas, que no se puede constituir una Junta Directiva con sólo cinco u ocho socios, y que todo lo que se desmonta cuesta mucho montarlo otra vez.

En este periodo se presenta una sola candidatura formada por los mismos miembros que tenía la Junta saliente.

Sometida a votación, a esta candidatura se le da el voto favorable de 39 de los socios presentes, produciéndose 5 abstenciones. En consecuencia, la Junta Directiva de la Asociación Cultural Hontanar elegida para el periodo comprendido entre el 20 de agosto de 2011 y la misma fecha de 2012 queda constituida por los siguientes socios y socias:

José Miguel Baviera, Elena Borbolla, Francisco Catalán López, Rosa Garrido Lorente, Juan Garrido Uceda, José Luis López, Félix López, Rosa Lorente Morales, José Luis Ordovás, Sara Pagá Escolar, Patrocinio Pascual, María Jesús Pérez, Ramón Rodríguez Mir, Diego Sanz, y David Verdoy Verdoy.



PUNTO CUARTO:

En este punto se informa a todos los presentes que la subasta del cuadro correspondiente al tercer premio del IV Certamen de Pintura Rápida tendrá lugar el día 26 de agosto después del Pregón de Fiestas.

A continuación se celebró la ya tradicional cena de la Asociación Cultural y la 11ª Entrega de los Premios Caracol, que este año ha cambiado de fecha.

RESPONSABILIDADES JUNTA DIRECTIVA:

Reunida la Junta Directiva se aprueba el siguiente reparto de responsabilidades:

- Presidente: David Verdoy
- Vicepresidenta: Rosa Garrido
- Secretario: Francisco Catalán López
- Administración y control de socios: José Miguel Baviera
- Tesorero: José Luis López
- Coordinación revista: Elena Borbolla
- Página Web: José Luis Ordovás
- Lotería: Félix López
- Actividades Infantiles y deportivas: Sara Pagá, Rosa Lorente, Patro Pascual, Ramón Rodríguez y Juan Garrido.
- Vocales: Diego Sanz, María Jesús Pérez, Ángel Lorente, Juan Carlos Esteban, Carlos Fernández Sandoval.





2011

12ª ENTREGA DE LOS PREMIOS CARACOL

por *La Redacción*



La Asociación celebró el sábado día 20 de agosto su asamblea anual, la cena de socios y la ya tradicional entrega de los Premios Caracol, que tratan de incentivar la actividad cultural y social del pueblo.



Así, se concedió el premio a la mejor rehabilitación de fachada a Felisa Abril; los premios de fotografía a Patro Pascual y Sagrario Lahoz; el premio emprendedores a Patricia Fernández, por la apertura y mantenimiento de su tienda; el premio musical a la joven Mireia Carmona (de los Zapateros), alumna del Conservatorio Superior de Danza de Madrid, por su actuación durante la 'gala'; el 'Caracol viajero' por la organización de la excursión al valle del Mesa sorpresivamente a Diego Sanz; y el Caracol de Honor, a Juanita Lahoz, por su colaboración y tesón en todas las actividades que organizan Hontanar y el ayuntamiento a lo largo del año, especialmente en la coordinación de las trabajosas comidas de las fiestas de San Antón y la Letanía de San Roque.



Actividades

Homenaje a Labordeta



Uno de los eventos más emotivos del verano ha sido la exposición y mesa redonda celebradas en Alustante en torno a la figura de José Antonio Labordeta.

Durante los días 18 y 19 de agosto se pudo admirar la exposición en la que se recogieron fotografías, carátulas de discos de vinilo, recortes de periódicos, libros y textos varios de la producción artística y literaria del cantautor aragonés.

El segundo día se celebró una mesa redonda en la que se pusieron de manifiesto las experiencias de trato

con algunos de sus alumnos en el instituto de Teruel, los años de la Transición en los que recorrió la Sierra, y las repetidas ocasiones en las que Labordeta visitó Alustante, entre otros momentos durante la grabación de la serie 'Un país en la mochila' de TVE.



En la mesa intervinieron Angel Lorente, Encarna Jiménez Losantos, Ana Lorente y Juan Carlos Esteban, que rememoraron, desde distintos puntos de vista, la valía humana y profesional de este aragonés universal. Ha sido una actividad de la A.C. Hontanar, en este caso coordinada por José Luís López y Ana Lorente.

LABORDETA EN EL RECUERDO

La revista "Hontanar" publica en este y en próximos números los recuerdos de David Pérez Mainar sobre la relación que mantuvo con José Antonio Labordeta, primero como estudiantes en la universidad de Zaragoza y posteriormente en Teruel, donde de nuevo coincidieron: David, de notario en Albarracín y Laborjeta, de profesor en el instituto de Teruel.

Más allá de los recuerdos personales, David Pérez nos ofrece evocaciones de la sociedad zaragozana, turolese y española de los años 50, 60 y 70. Por ese motivo hemos añadido algunas notas aclaratorias de la Redacción acerca de la relevancia de algunas personalidades que cita y que posiblemente sean poco conocidas por nuestros lectores.

Conocí a José Antonio Labordeta en los primeros días de clase de la Facultad de Derecho de Zaragoza. Los dos éramos zaragozanos, nacidos en 1935 y recién llegados a la Facultad. Cuando pienso que el curso empezó en Octubre de 1952 me doy cuenta de que cincuenta y nueve años son muchos años.

Los primeros días del curso los estudiantes nos agrupábamos según los centros de Enseñanza Media de los que procedíamos. Conforme fue pasando el tiempo los ciento y pico alumnos matriculados en primero de Derecho nos fuimos conociendo y pasamos a agruparnos por afinidades, unas veces sociales, otras culturales e incluso algunas veces políticas, aunque las afinidades políticas estaban incluidas y camufladas en las culturales.

José Antonio venía del "Santo Tomás", el colegio propiedad de su familia, y gozaba del doble prestigio de ser hermano del poeta Miguel Labordeta y de haber obtenido Premio Extraordinario en el Examen

Primer recuerdo: Zaragoza

por David Pérez Mainar ¹



de Estado, la temida "Reválida" que comprendía todas las materias que se cursaban en los siete años del bachillerato y abría o cerraba las puertas a los estudios superiores. José Antonio nunca mencionó su triunfo académico, pero el Profesor Muñoz Casayús, que pasaba lista en todas sus clases, hacía imposible ignorarlo porque "los matrículas" encabezaban la lista formando un grupo separado de los restantes alumnos.

Entre los estudiantes procedentes del "Santo Tomás" se encontraba uno de los vástagos más polifacéticos y simpáticos de la burguesía culta zaragozana, Emilio Gastón², y a poco de entrar en la Facultad reanudamos una vieja amistad familiar que había nacido con nuestros abuelos, esperantistas entusiastas, y había continuado en la generación siguiente en la que al esperantismo se añadió, en el caso de mi tía Sara³ y del padre de Emilio, el estudio del griego clásico.

Emilio me presentó a José Antonio y, en cierto modo, me dio un aval "político-cultural". Yo había estudiado en los jesuitas y fácilmente me hubiera podido encontrar en el polo opuesto de los laicos del "Santo Tomás"; sin embargo, nos unía el amor desordenado a la lectura y un antifranquismo que, en mi caso, provenía de mi abuelo materno, conservador que no había soportado nunca voluntariamente ser gobernado por "militarotes" y que había sido destituido del cargo de Decano del Colegio de Abogados por negarse a cumplir una or-

den ilegal del Gobernador Civil y del apoliticismo resignado de mi padre, Cruz Pérez, que tenía que mantener a flote los negocios familiares en un mundo difícil y, a la vez, recordaba con dolor las terribles salvajadas de la guerra civil y, con nostalgia, las lecciones de Ética de Julián Besteiro o la resistencia a las cargas de la policía de Primo de Rivera en sus años de universitario en Valencia.

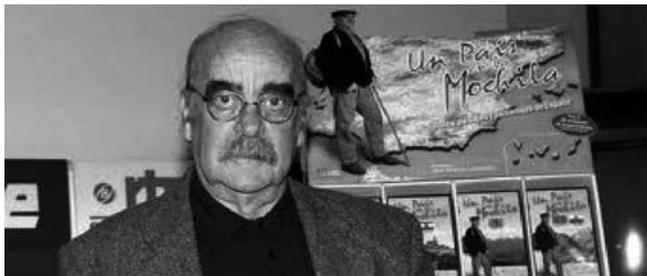
José Carlos Mainer ("Labordeta" Ediciones Júcar. Madrid, 1977) cuenta que en casa de Labordeta se oía por las noches las emisoras de radio extranjeras. Yo puedo decir que mi abuelo oía a última hora de la tarde "Radio París" y la BBC de Londres y que para mí Adelita del Campo, Madariaga, el Maestro Bacarisse o el canónigo exiliado vasco Olaso, eran personajes familiares. Recuerdo todavía el interés con el que nos enterábamos de lo que pasaba en España, el aire fresco que nos traían sus charlas y la impresión que me causaba la sección de Radio París, "Los españoles hablan a los españoles", dedicada a facilitar el encuentro o el intercambio de información entre la gente del interior y la del exilio.

Los antecedentes familiares de Labordeta le garantizaban un antifranquismo más profundo que el mío, pero también apolítico. El padre de José Antonio era en 1936, según lo define Mainer, "moderado dómine republicano, padre de seis hijos... veterano firmante de manifiestos aragonesistas y miembro de Izquierda Republicana". No he sabido nunca por qué milagro de la Divina Providencia se le permitió a Don Miguel Labordeta continuar su labor de enseñanza. Seguramente tenía amigos en el bando de los sublevados que lo avalaron como hombre de orden y afecto al régimen, en todo caso para que el colegio sobreviviera Don Miguel tuvo que adaptarse a la situación, guardar para un círculo más íntimo sus ideas republicanas e incluso exhibir signos externos de adhesión al régimen. Esta necesidad de sobrevivir explica el episodio más extraño de la vida de

¹ David Pérez Mainar es hijo de D. Cruz Pérez (de la familia de los "Camilos") y de D^a Irma Mainar. Zaragozano de nacimiento, ha mantenido vínculos afectivos con Alustante desde niño. Notario jubilado, reside en Barcelona.

² Nota de la Redacción.- Emilio Gastón, abogado y poeta, con el tiempo sería el primer Justicia de Aragón de 1988 a 1993 (una suerte de "defensor del pueblo" aragónés).

³ Nota de la Redacción.- Sara Mainar, tía del autor del artículo, fue la primera mujer que estudió Derecho en España. Fue catedrática de Griego y directora del instituto de Alcañiz (Teruel).



José Antonio. En 1940 su padre lo inscribió durante dos años en el Colegio Alemán de Zaragoza, en aquellos tiempos verdadero semillero de la ideología nazi. Es difícil hacer comprender lo que fue la pequeña historia de aquellos años, el sufrimiento constante de los que habían sido de izquierdas y estaban sometidos a amenazas, humillaciones y chulerías. El episodio que acabo de narrar es un exponente claro de la miseria moral de la España de la postguerra.

Con estos antecedentes no es de extrañar que Labordeta y yo cambiáramos frecuentemente impresiones en los pasillos de la Facultad de Derecho o, a partir de 1953-54, en la de Filosofía y Letras, en la que José Antonio, tras abandonar Derecho, inició los estudios que le llevaron a la licenciatura de Historia, al mismo tiempo que yo trataba de compaginar las dos carreras. Los encuentros en la Facultad fueron cada vez más escasos. Terminados los dos primeros años, yo renuncié a seguir los estudios filosófico-literarios y José Antonio siguió, pero con el carácter de "alumno libre". Creo que mi abandono de la Facultad y su abandono de la asistencia a clase tuvieron el mismo motivo; con raras excepciones, el ambiente de la Facultad era el de un colegio de segunda enseñanza.

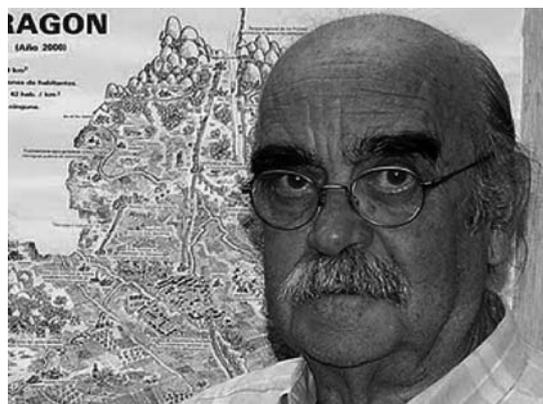
Zaragoza era una ciudad pequeña en la que lo que se llama "todo el mundo" iba a los mismos sitios y seguí encontrándome a menudo con José Antonio, a veces solo, a veces con Juana de Grandes, en sitios tan dispares como el Cine-Club, El Teatro Principal, Los Espumosos o alguno de los cines de estreno que hicieron de Zaragoza la tercera ciudad de España en cultura cinematográfica. A partir de 1960 no vi mucho a Labordeta porque la preparación de las oposiciones para notario acaparó todo mi tiempo, alejándome incluso del grupo demócrata-cristiano y europeísta, dirigido por José Luís Lacruz y Ramón Sainz de Varanda⁴, del que formaba parte desde 1954. Este aislamiento tuvo su lado bueno, porque me obligó a rechazar la invitación a asistir al "contubernio de Munich", reunión de políticos del interior y del

exterior para formalizar la reconciliación entre las distintas familias democratas de la política española. El no acudir a Munich me privó de protagonismo político, pero me evitó ver cortado mi trabajo de opositor por las consecuencias que Munich tuvo para casi todos los asistentes del interior. Durante este tiempo José Antonio siguió con sus estudios, trabajó en el Colegio, escribió abundante poesía, participó en las actividades del grupo de Niké y cortejó a Juana. Sus actividades políticas eran escasísimas, solo recuerdo borrosamente que el más joven de los numerosos hermanos Foncillas intentó hacerle entrar en una organización de Izquierdas de funcionamiento reducido y misterioso, salvo este episodio, que no conozco bien, nada en José Antonio hacía presagiar el líder político y agitador cultural en el que se convertiría años más tarde. En la Zaragoza de los años cincuenta las tertulias de café tenían una importancia extraordinaria, en un tiempo en el que se escribía poco y por razones económicas o de censura, se publicaba poquísimo, el intercambio de ideas y de información, la crítica, el humor o la chismografía se practicaban diariamente alrededor de las mesas de los cafés. Había tertulias especializadas de médicos, de abogados o de comerciantes, había otras que atraían a los asistentes por sus temas especializados; principalmente deportes o lo que podríamos llamar "asuntos culturales". Entre las tertulias de esta última clase hubo una que tuvo mucha importancia en la formación del joven Labordeta, se reunía en el café "Niké" estaba presidida informalmente por su hermano Miguel y a ella acudía un grupo heterogéneo de gente muy crítica con la ortodoxia conservadora que imponía sus criterios en la Ciudad, de ideologías y profesiones muy variadas, con sus actividades contribuyeron a introducir en Zaragoza lo que, sin el corte producido por el desastre de 1936, hubiera sido la normalidad cultural. Por aquella tertulia pasó la poesía de Pinillos y los Labordeta, el cine representado por Rotellar o Antonio Artero, la pintura de Orús o de Borreguero... Se presentaron revistas de poesía (Almeara, Ansí, Orejudín, Papageno,...) y allí recalaron José Antonio Labordeta, Emilio Gastón, Jesús Lafuente, José Antonio García Dils "El Belga", jóvenes prometedores que

aseguraban la perseverancia del espíritu de la O.P.I. (Oficina Poética Internacional) invento de Miguel para dar empaque a sus actividades. La tertulia de Niké y sus participantes no tuvo nunca una acción o una inclinación política, eran gente "de la cáscara amarga" extremadamente crítica, basta leer los poemas que José Antonio dedica a Zaragoza en "Cantar y callar" para comprender el malestar que se respiraba en Niké pero habrían de pasar unos años para que las revueltas de estudiantes, las huelgas obreras y la acción clandestina del P.C. y de grupos más o menos marxistas y heterodoxos, el revivir de los restos del socialismo sindical y político o las inquietudes de grupos cristianos avergonzados del pasado, unido a la apertura que supuso el turismo y la emigración abrieran una grieta en el monolitismo del régimen.

Durante los siete años que van de nuestra salida de la Universidad y que van de 1957 a 1964 mi vida estuvo ocupada por el servicio militar en el que ostenté el glorioso grado de soldado de segunda clase y formé parte del batallón de servicios de la Academia General Militar, con destino al Gabinete de Psicotecnia, y posteriormente en el pozo negro de la memorización de temas. Durante ese tiempo José Antonio hizo las prácticas de la Milicia Universitaria, no recuerdo si como alférez o como suboficial, pasó una temporada de lector de español en Aix-en-Provence, dio clases y, por consejo de su hermano Miguel⁵ preparó oposiciones a profesor adjunto de Instituto de Enseñanza Media.

Mil novecientos sesenta y cuatro fue para nosotros un año importantísimo para ambos: sacamos nuestras oposiciones, tomamos posesión de nuestros destinos como funcionarios, nos establecimos José Antonio en Teruel y yo en Albarracín y nos casamos con nuestras mujeres que, como el tiempo ha probado, lo eran para toda la vida, pero nuestras vidas en tierras serranas las dejo para un segundo recuerdo.



⁴ Nota de la Redacción.- Ramón Sainz de Varanda con el tiempo fue senador por el PSOE aragonés en las primeras elecciones democráticas. Murió siendo alcalde de la ciudad de Zaragoza (1979-1986).

⁵ Nota de la Redacción. Miguel Labordeta, profesor y poeta, era en aquel momento el Director del colegio "Santo Tomás".

EXCURSIÓN al VALLE DEL MESA

por *La Redacción*



El pasado jueves día 11 de agosto, la Asociación Cultural Hontanar volvió a realizar su excursión veraniega: este año al molinés Valle del Mesa.

La primera parada fue Tartanedo donde se pudo admirar la interesante colección de lienzos de ángeles barrocos que se conserva en la iglesia parroquial; de aquí se bajó a Villel de Mesa, villa en la que se visitó la iglesia renacentista y el llamado Pozo Galiano. De aquí se bajó a Algar, el último pueblo del Señorío de Molina antes de entrar a la Comunidad de Calatayud, en la que se visitó el balneario de la Virgen de Jaraba y el embalse de la Tranquera, donde se juntan los ríos Piedra y Mesa.

Después de la comida en Nuévalos, se regresó al Señorío para visitar la preciosa iglesia románica del despoblado medieval de Torralbilla (Hinojosa). Este viaje ha permitido conocer, acaso, una de las zonas menos visitadas desde Alustante, y que sin embargo, merece la pena perderse por ella.



SEMANA DEPORTIVA



SEMANA DEPORTIVA INFANTIL

PARCHÍS

Campeones: Laura Gimenez e Irene Carrasco

Subcampeones: Carlos Izquierdo y Miguel Izquierdo

FRONTÓN

Campeones: Carlos Ramiro y Jorge Herranz

Subcampeones: Alex Rodavalero y Lucía Rodavalero

AJEDREZ

Campeón: Eduardo Casado

Subcampeón: Pablo Casado

PING-PONG

Campeona: Lucía Rodavalero

Subcampeona: Paula Argilés

FÚTBOL

Campeón: Equipo "Alustante"

Subcampeón: Equipo "Porretix"

CICLISMO CATEGORÍA HASTA 5 AÑOS

1º Diego Lorente

2º Jorge Cordon

CICLISMO CATEGORÍA HASTA 10 AÑOS

1º Ángel Sánchez

2º Jorge Díaz

3º Noé Casado

CICLISMO CATEGORÍA HASTA 14 AÑOS

1º Eduardo Casado

2º Paula Pinilla

3º Miguel Pérez

SEMANA DE FIESTAS INFANTIL

CARRERA PEDESTRE NIÑOS

1º Eduardo Casado

2º Pablo Merenciano

3º Benjamín Garrido

CARRERA PEDESTRE NIÑAS

1º Laura Gimenez

SEMANA DEPORTIVA ADULTOS

PARCHÍS

Campeones: Esperanza y Mª Carmen
Subcampeones: Rafa Soriano y David Balaguer

FRONTÓN

Campeones: Jose Roig y Quique Gomez

Subcampeones: David Mansilla y Juan Carlos(Oreano)

GUIÑOTE

Campeones: David Izquierdo y Alfredo Martínez

Subcampeones: Richarte y Lorenzo

POCHA

Campeón: Rafa Soriano

DARDOS

Campeones: Quique y Carlos

Subcampeones: David Izquierdo y David Balaguer

FUTBOLÍN

Campeones: César Alcañiz y Alberto Lafuente

Subcampeones: Alfredo e Ismael

SEMANA DE FIESTAS ADULTOS

CARRERA PEDESTRE

1º Pablo Sanz

2º Edgar Nula

3º Javier Sanz

CONCURSO DE TORTILLAS

TORTILLA MÁS ORIGINAL: Xavi Muñoz

TORTILLA MEJOR PRESENTADA: Julia Lorente

TORTILLA CON MEJOR SABOR: Natividad Lorente

CONCURSO DE DISFRACES

1º Los Cazafantasmas

2º Geriatrico Alueco

3º La Mar Está Fresquibiris



LOS VILLANCICOS NAVIDEÑOS Y LA CULTURA POPULAR

por *M.^a Dolores Borell Merlín*

El villancico es una composición poética popular de temática religiosa que se canta en las fiestas de Navidad y de Reyes. La música de Navidad desempeña un papel importante en estas celebraciones cristianas.

Su nombre tiene su origen en que eran cantados por los villanos o habitantes de las villas, y por campesinos y lugareños del medio rural. Sin embargo, no se limitaba a ellos, la denominación de villancico tenía un sentido muy amplio. En el Tesoro de la lengua castellana, de Covarrubias, el autor da el siguiente significado de villancico: "Las canciones que suelen cantar los villanos cuando están en solaz. Pero los cortesanos, remendándolos, han compuesto este modo y medida cantarcillos alegres. Esse mesmo origen tienen los villancicos tan celebrados en las fiestas de Navidad". Y el Diccionario de Autoridades del siglo XVIII dice sobre el villancico: "Composición de poesía con su estribillo para la música para las festividades de las iglesias".

Donde más arraigó el villancico –que surge en los albores de la Edad Media y cuya tradición llega hasta nuestros días –fue en España. En la América colonial el villancico siguió un desarrollo paralelo al de la península, siendo valorado como evangelizador, incorporando el lenguaje y ritmos de las formas locales, incluyendo con frecuencia palabras en lenguas indígenas. En Portugal fue también un género popular denominado vilancete, principalmente poético. Incluso Juan IV, llamado el rey músico recopiló extensas colecciones de vilancetes portugueses.

Pero los villancicos no son sólo mayoritariamente españoles, portugueses y americanos; en Inglaterra los villancicos o cánticos de Navidad, los Christmas Carols, tienen un antiguo origen, que data del siglo XII.

En Francia, los villancicos se llaman Noël. Durante el siglo XVI se componen los mejores Noël, verdaderas crónicas populares, pequeños cuadros de costumbres deliciosos.

La riqueza de los villancicos es tan asombrosa que puede compararse a la de los Cancioneros y Romaneros. Constituyen una muestra de inmensa riqueza literaria, y son un ejemplo de lírica religiosa en que lo culto y lo popular se enlazan en una hermosa arquitectura.

Durante la Edad Media, la construcción musical del villancico era análoga a la del virelai francés, con un estribillo, una estrofa y varias mudanzas; como villancicos pueden considerarse la mayor parte de las Cantigas de Santa María de Alfonso X El Sabio. Durante el Renacimiento prosperó el villancico polifónico, entonado a varias voces. A partir del s. XVI se cantaron villancicos en los templos y su uso se extendió hasta bien entrado el siglo XVIII. En el siglo XX y XXI son los coros los que interpretan los villancicos en las iglesias.

La escena o asunto principal del villancico era el Nacimiento del Niño Jesús, y todo giraba en torno al Pesebre. Al pesebre acudían pastores y pastoras, zagalas y zagales y todo un séquito de personajes pintorescos. Por el camino se entretenían con juegos, adivinanzas, bailes, coplas, hasta casi olvidarse del tema principal en diversión alegre y frívola, aunque a la postre todo volviese de nuevo al Portal de Belén y al Pesebre.

La forma general del villancico es la siguiente: comienza y termina por una parte coral que se llama estribillo; la central está constituida por uno o varios pasajes para una voz sola, llamados coplas. Al buen conocedor de la literatura española, muchos de los villancicos le suenan a pasos y entremeses, a coloquios pastoriles,

y a los autos y églogas del pasado, así como a los sainetes del s. XVIII. El folklore está siempre presente en los villancicos, y en ellos se pasa desde la primitiva sencillez de una sola especie de versos, o a lo sumo de dos especies de versos, a la frondosidad de la versificación que se deja al arbitrio de cada poeta. La libertad es casi ilimitada, la variedad muy grande, y la riqueza temática muy diversa, hasta el punto que el villancico puede, a veces, convertirse en una pequeña representación teatral.

En España merecen destacarse unos cuantos pueblos de Andalucía, Castilla – La Mancha y Extremadura, en los que los villancicos ocupan el protagonismo de la celebración de la Navidad. En Alora (Málaga) un numeroso grupo de pastorcillos van recorriendo las calles mientras interpretan melodiosos y tradicionales villancicos; gran parte de la población acompaña a los jóvenes. En Iznájar (Córdoba) las coplas de Nochebuena son recitadas por un grupo de "mochileros". En Luque (Córdoba) desde finales de Noviembre hasta Navidad, la "zambomba" forma parte del escenario urbano de las noches y madrugadas; unos vecinos cantan la letrilla, mientras que otros se ocupan de corear el estribillo. En Nerja (Málaga) grupos de jóvenes ataviados de pastores cantan los entrañables villancicos. En Obejo (Córdoba) niños, vestidos de blanco con alas de ángeles recorren las calles recitando ingenuas poesías navideñas rimadas, mientras piden aguinaldos. En Montilla del Palancar villa manchega rodeada de molinos de viento se celebran cada año concursos de villancicos.

Es interesante destacar en Extremadura el pueblo de Galisteo (Cáceres), próximo a Plasencia, en el que el Mayordomo de la Cofradía del Niño Dios elige la obra o auto que

Alumno

Alberto Blázquez Bujeda

Curso

5º



debe representarse cada año por Navidad, siendo costumbre que intervengan los hermanos y familiares. Paralelamente a dicha representación se celebra el cabildo de la Cofradía, en donde se eligen sustitutos para las posibles vacantes, puesto que el número de cofrades ha de ser necesariamente de 33 – la edad de Cristo-. Una vez finalizado, salen todos a la calle (al atardecer de la Nochebuena) ataviados con sus característicos trajes y con sus viejas capas de paño para interpretar villancicos.

En Murcia capital, existe una singular actuación callejera de las “Campañas de Auroras”, una antigua tradición navideña en la que varios hombres van recorriendo las calles entonando villancicos, que tienen como música de fondo el sonido de una campanilla.

En la Comunidad Valenciana existe una arraigada tradición de villancicos. En Alcora (Castellón) tiene

lugar en Nochebuena el “Cant de l’Alba” dedicado a la Virgen María. En Ayora (Valencia) tienen lugar en estas fechas sus famosas rondallas y las jotas locales. En Callosa de Segura (Alicantes) es célebre su Misa del Gallo “Pastorela”, en la que se incluyen villancicos típicos; el día de Navidad recorren las calles los llamados “Cuadros”, miembros de las cofradías que cantan villancicos y piden el tradicional aguinaldo. En Morella (Castellón) grupos de niños y jóvenes recorren las empinadas calles cantando villancicos.

En Alustante (Guadalajara) también se cantaban villancicos populares, y el mismo día de Navidad, después de misa, se pedían los aguinados o “aguilandos” en el habla vernácula. Solían ser los niños los que los pedían por las casas y siempre se les daba fruta y frutos secos (mandarinas, manzanas, nueces y almendras) Los aguinados se pedían en grupo y en ocasiones, niños solos.

Existe una enorme riqueza en materia de villancicos, no sólo manuscrita, sino en pliegos sueltos impresos, que se guardan en archivos y bibliotecas. El descubrimiento de estos pliegos nos permite ver como año tras año, con una continuidad que abarca más de tres siglos (XVI, XVII, XVIII y XIX) una catedral, una iglesia o un convento encargaban el texto y la música de los villancicos, conforme a una costumbre arraigada a través de generaciones. A lo largo del tiempo se sucederán distintos compositores y poetas de las letras, y la tradición no se romperá.

La riqueza de los villancicos es tan asombrosa, que bastaría rebuscar en todos los pueblos y ciudades de España para formar un corpus semejante al de los Cancioneros y Romanceros. Infinidad de pliegos sueltos, muy diversos, en muchos puntos de España, están esperando su publicación.

IV CONCURSO DE

El sábado 13 de agosto se celebró el IV certamen de pintura rápida que este año contó con la participación de 21 participantes que se repartieron por el pueblo y alrededores para elaborar sus bellos trabajos.

Los vencedores fueron Néstor Sanchis Guerrero, de Barcelona (3er premio), con una acuarela del barrio del Cerro; Gonzalo Romero Navarro, de Valencia (2º premio), con un collage/acrílico de la subida de las escaleras de la iglesia; y Joan Vila Arimany, de Gerona (1er premio), con un óleo de una vista del pueblo desde la Cruz de Carrellana.

El nivel de este año ha sido altísimo, de modo que el jurado tuvo que tomar di-

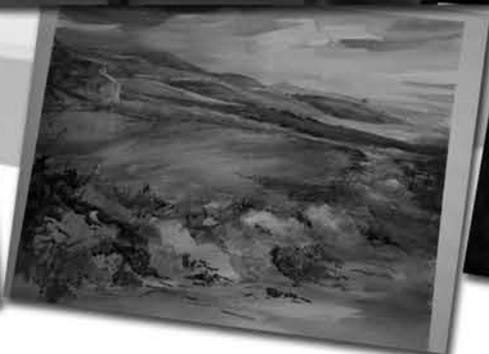


PINTURA RÁPIDA

Pueblo de Alustante

fáciles decisiones, y aunque era imposible de premiar a todos los participantes, ha habido excelentes trabajos que bien lo merecían. Confiamos en que en los próximos años se pueda mantener este interesante concurso que hace que el pueblo sea, por unas horas, objeto de atención de tan excelentes artistas.

Este año, para ayudar a sufragar el concurso ante la escasez de subvenciones y patrocinadores, se sorteó el tercer premio, siendo los agraciados Silveria y su marido, quienes por muy poco dinero consiguieron una estupenda acuarela.



CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

por **M.^a Angeles Montal Navarro**
Enfermera y Nutricionista

Existe una relación importante entre los hábitos alimentarios y el estado de salud o enfermedad, por esa razón es muy importante mantener una alimentación saludable.

“La mejor medicina es una buena comida”

Una alimentación equilibrada debe cubrir las necesidades básicas y asegurar el aporte de todos los nutrientes incorporando una amplia variedad de alimentos en la dieta diaria y semanal, así será:

- Completa
- Suficiente
- Variada

La alimentación es un proceso voluntario ya que nosotros elegimos y combinamos los alimentos para diseñar nuestra dieta. En este proceso influyen diferentes factores como la educación (lo que nos han enseñado a comer), el coste de los alimentos, los gustos, el valor nutritivo, la seguridad alimentaria... Todos estos factores y más, nos van a influir en nuestros hábitos alimentarios.

Nuestra dieta ha variado mucho a lo largo de estos últimos años, tenemos a nuestro alcance una amplia variedad de alimentos y la mayoría a un precio asequible. Los nuevos hábitos alimentarios nos llevan a un mayor consumo energético en general, a un mayor consumo de alimentos de origen animal y por lo tanto un aumento en el consumo de grasas saturadas, menor consumo de frutas, verduras y legumbres, entre otros cambios. Esto conlleva la aparición de “nuevas enfermedades” como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades cerebrovasculares, la diabetes, etc. Una alimentación inadecuada es un factor de riesgo para el desarrollo de estas patologías, así que, si queremos estar sanos por mucho tiempo hemos de empezar por lo más sencillo, algo que hacemos varias veces todos los días, alimentarnos.

¿Cómo llevar una alimentación equilibrada?

Para poder llevar a cabo una ali-

mentación equilibrada es necesario tener claro unas ideas.

1. Clasificar los alimentos

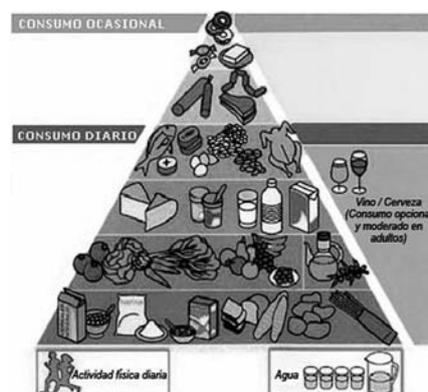
Clasificar los alimentos por grupos según sus características nutricionales, de modo que dentro de cada grupo encontramos alimentos de características similares desde el punto de vista nutritivo.



No existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada.

2. Escoger los alimentos

Seleccionar los alimentos que necesitamos comer todos los días para mantener un buen estado de salud con la ayuda de “La Pirámide de la Alimentación Saludable¹” Los diferentes alimentos, deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana, para conseguir una dieta equilibrada.



En la base de la pirámide encontramos los **CEREALES**; el pan, las pastas, el arroz y los cereales. Los alimentos integrales son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados. Las patatas y demás tubérculos se suelen incluir en este grupo.

Deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que son nuestra principal fuente de energía.



A continuación, en el siguiente escalón, encontramos las **FRUTAS Y ZUMOS DE FRUTAS** que nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra.

Es preferible el consumo de frutas enteras frente al de zumos, porque estos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera.

Junto a las frutas, están las **VERDURAS Y HORTALIZAS**, que son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente, aprovechando la gran variedad de verduras que nos ofrece nuestro entorno mediterráneo.

La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Al horno o a la plancha es otra deliciosa opción. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor

Rincón Saludable

mantendremos la mayoría de los nutrientes.

En general debemos consumir 5 raciones de fruta y verdura al día.



En el tercer escalón encontramos los **LÁCTEOS** (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, etc.).

Son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para el hueso, y por tanto, para la prevención de la osteoporosis.

El yogur fresco y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos. Estos alimentos poseen algunos efectos beneficiosos: mejoran la respuesta inmunitaria, protegen al intestino contra los microorganismos patógenos, etc.

En el cuarto nivel de la pirámide



encontramos las **CARNES MAGRAS, EL PESCADO, LOS HUEVOS, LAS LEGUMBRES Y LOS FRUTOS SECOS.**

Su consumo debe ser diario pero en menores cantidades y combinándolos a lo largo del menú semanal.

La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir carnes más magras y también aquellos cortes que contengan menos grasa y retirar la grasa

visible antes de cocinar el alimento.

El consumo de carnes rojas, carnes grasas y embutido debe ser ocasional.

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc.).

Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 son esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que debemos incorporarlos a través de la dieta.

Los **HUEVOS** son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta proteínas de elevada calidad (la proteína de mayor calidad se encuentra en huevo), vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Es importante saber que el color de la cáscara de los huevos (blanco o rubio), no condiciona su valor nutricional.



Las **LEGUMBRES**; alubias, guisantes, garbanzos, habas y lentejas nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

Son también una buena fuente de proteínas y, si las mezclamos con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad.

No sólo debemos consumirlas en invierno. Una buena opción para tomarlas en verano es incorporarlas a las ensaladas.



La principal característica de los **FRUTOS SECOS** es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra.

Son una buena alternativa de proteínas y grasas de origen vegetal.



Ya en la punta de la pirámide encontramos las **GRASAS** y los **DULCES.**

Su consumo debe ser muy ocasional.

Las grasas son esenciales para nuestra salud. Aún así, las grasas y aceites deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico. Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el **aceite de oliva virgen**, por lo que deben preferirse éstas a las grasas de origen animal.

El consumo de aceite de oliva debe ser diario, sin olvidar que se trata de un alimento altamente energético.



Los **AZÚCARES Y DULCES**, como el azúcar de mesa, la miel y los pasteles, se caracterizan por aportar energía y aumentar la palatabilidad de los alimentos y bebidas.

Son un grupo de alimentos superfluos y su consumo no es necesario. El consumo de estos azúcares debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental.



3. Calcular la cantidad de alimentos que debemos comer

En la pirámide hemos visto reflejada qué alimentos deben formar parte

de nuestra dieta habitual y en qué proporción deben tomarse a lo largo del día o la semana, pero hemos de tener en cuenta, además, la cantidad total de alimentos que comemos. Así pues, no debe comer la misma canti-

dad una persona que tiene un nivel de actividad alto que una que tiene una vida sedentaria, porque el consumo energético del organismo no es el mismo en ambos casos. Por lo que debemos controlar la cantidad que comemos de modo que mantengamos un peso corporal adecuado en relación a la edad y sexo de cada uno, una vez alcanzado nuestro peso corporal óptimo, debemos comer para poder mantener dicho peso estable.

Otra recomendación plasmada en la pirámide es:

Realizar ejercicio físico de forma habitual.

Ya que nos permite mantener un estado de salud óptimo y estar en forma.

Nuestros hábitos alimentarios nos llevan al sobrepeso y la obesidad, así como al desarrollo de enfermedades cardiovasculares o de diabetes mellitus, típicas de una alimentación en exceso.

Para evitar esto, podemos dar unas recomendaciones generales.

RECOMENDACIONES GENERALES

A) Potenciar el consumo de:

- Fruta, legumbres y verduras.
- Fibra, utilizando alimentos integrales, legumbres y frutas con piel.
- Aceites vegetales ricos en ácidos grasos insaturados, como el aceite de oliva virgen.
- Agua, para favorecer la filtración renal y la eliminación de tóxicos por orina.
- Pescado como fuente de proteínas de alto valor biológico, poca grasa y rica en ácidos grasos insaturados omega 3.
- Lácteos semidesnatados o desnatados.

B) Reducir el consumo de:

- Calorías totales.
- Azúcares refinados y de elevado índice glucémico como golosinas, caramelos, pasteles, galletas no integrales... Todos estos suponen calorías vacías.
- Alcohol, que supone calorías vacías y riesgo de toxicidad hepática.
- Exceso de proteínas sobre todo de origen cárnico (emplear siempre carnes magras)
- Grasas saturadas, contenidas en mantequilla, margarina, carne de vacuno, fritos, pastelería, helados y galletas.
- Reducir el consumo de sal y de salsas industriales.

C) Elegir alimentos con bajo contenido en grasa (principalmente las saturadas) y energía

Con la ayuda de la siguiente tabla podemos hacer uso de la recomendación anterior.

CONSUMO REDUCIDO (limitar)	CONSUMO MODERADO (controlar cantidad)	CONSUMO LIBRE (habitual)
Carne de cerdo grasa	Arroz, pasta y legumbres	Verduras en general
Carne de cordero grasa	Pan	Frutas en general
Embutidos	Guisantes, habas	Leche semi/desnatada
Foie-gras – paté	Patatas	Yogur desnatado
Anchoa, arenque, atún, caballa, salmón	Yogur natural	Queso de Burgos desnatado
Mantequilla y margarina	Yogur líquido	Carne de pavo
Mayonesa	Queso cremoso	Carne de pollo
Aguacate	Carne de ternera	Carne de conejo
Coco	Boquerones, sardinas, mero, lubina, centollo	Lenguado, merluza, pescadilla, rape, pulpo, almejas, sepia...
Dátil e higo seco	Mayonesa light	Refrescos Light o sin azúcar
Fruta en almíbar	Salsa de tomate	Infusiones y café sin azúcar
Frutos secos	Fruta en almíbar	
Flan de huevo	Plátano	
Leche condensada	Higos	
Helados	Chirimoya	
Mouse, natillas, petit suisse	Cacao en polvo	
Lácteos enteros	Gelatina	
Quesos curados	Mermelada sin azúcar	
Chocolate y derivados	Zumos industriales	
Mazapán y turrón	Vino	
Bizcochos y bollería		
Alcohol		
Refrescos edulcorados		
Mermelada con azúcar		
Aceitunas		
Snacks		

Rincón Saludable

4. Distribución de alimentos a lo largo del día

Una vez visto qué alimentos hemos de comer y con qué frecuencia, es muy importante conocer cómo debemos distribuirlos a lo largo del día.

Se recomienda hacer 5 comidas al día, siendo las 3 primeras las más abundantes (las que realizamos en la primera mitad del día), y las dos últimas más ligeras.

“Desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo”

Es bien sabido que no es recomendable realizar cenas abundantes, ya que no es necesario ni aconsejable comer una gran cantidad de alimentos para irse a la cama donde el consumo energético de nuestro organismo es el mínimo.

“De grandes cenas están las sepulturas llenas”

Una distribución adecuada de las comidas es la que encontramos a continuación, hay que tener en cuenta el tamaño o la ración de cada alimento variará según el total de kilocalorías que necesitemos, siendo mayores por ejemplo para una persona joven con una actividad física moderada que para una persona mayor con una actividad física baja. No obstante, siempre podemos hacer pequeñas variaciones que se ajusten más a nuestras costumbres.

DESAYUNO

Comida más importante ya que nos aporta la energía necesaria para comenzar el día.

Desayuno saludable: 25% del total de la energía consumida en un día:

- una ración de lácteos (por ejemplo un vaso de leche semidesnatada o 2 yogures)
- una ración de cereales (40-60g de pan, 3-4 galletas)
- una tacita de cereales de desayuno...)
- una ración de fruta (una fruta mediana).

Si nos remontamos a tiempos pasados, esta era una de las comidas más abundantes del día, necesaria para que nuestros abuelos fueran al campo a trabajar.

ALMUERZO

Pequeña ingesta que nos permita llegar a la comida de medio día sin llegar a tener sensación de apetito.

Debe suponer tan sólo del 10-15% de la ingesta total del día:

- una ración de fruta o una ración de lácteos

En aquellas personas que requieren un mayor aporte energético se podría incorporar un bocadillo pequeño con queso, jamón serrano, atún...

COMIDA

Se trata de la ingesta más abundante del día.

Aproximadamente, un 30% del aporte energético total:

- una ración de verdura (lo ideal es consumirla cruda, por lo que una ensalada sería la mejor opción), una ración de cereales (arroz, pasta, patata...) o de legumbres (al menos 2-3 veces por semana)
- una ración de carne, pescado o huevo (que se combinaría con el arroz, la pasta, la patata o las legumbres para realizar el “plato de cuchara” típico de nuestra cocina como arroz con pollo y conejo o patatas con bacalao, etc.)
- una ración de fruta

Para cocinar y aliñar utilizamos aceite de oliva virgen, pero con moderación.

MERIENDA

Es similar al almuerzo de media mañana, debe suponer tan sólo del 10-15% de la ingesta total del día:

- una o dos ración de fruta y/o una ración de lácteos.

En aquellas personas que requieren un mayor aporte energético se podría incorporar un bocadillo pequeño o un puñado de cereales, o de frutos secos.

CENA

Es la última comida del día, no debe ser demasiado abundante y realizarla con el tiempo suficiente para poder finalizar su digestión antes de acostarnos.

Debe suponer alrededor del 20-25% de la energía total del día:

- una ración de verdura (ensalada, puré, hervido, etc.)
- una ración de cereales (patata, pan, arroz...)
- una ración de carne, pescado o huevo (se recomienda cocinar estos alimentos con poco aceite, por lo tanto hemos de evitar los fritos y utilizar otros métodos culinarios como la plancha, el horno...)
- una ración de fruta o de lácteos según lo que hayamos tomado a lo largo del día (para llegar al menos a las 3 raciones de fruta diarias).

Una vez aprendido como conseguir alimentarnos de forma saludable, sólo nos queda aplicarlo en nuestra vida diaria.

Como dijo Hipócrates: “Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina.”

¹ Diseñada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y nos muestra las recomendaciones nutricionales para la población española.

Jornada reivindicativa en Molina

por La Redacción



El miércoles 17 de agosto, la Coordinadora de Asociaciones de la Comarca convocó una serie de actos reivindicativos en protesta por las carencias que todavía tiene el territorio de Molina.

Éstos comenzaron con un extraordinario recital de poesía en torno a la figura de Miguel Hernández en Santa María del Conde de la capital del Señorío para, a continuación, dar lectura a un manifiesto en el que, entre otras cosas, se reivindicaron mejores servicios e infraestructuras para la comarca, mayores posibilidades de trabajo en la zona, la autovía y el Parador de Turismo y, ante todo, que los previsibles recortes presupuestarios anunciados desde la Administración, no se ceban en las zonas deprimidas de la España rural, como es la nues-



tra. El manifiesto fue leído por el conocido cantautor aragonés Eduardo Paz, componente de "La Bullonera".

Ya en la Plaza de España, se llevó a cabo un acto de protesta consistente en una cencerrada o aplauso -dependiendo- hacia lo mal o bien hecho en la comarca en los últimos años. Los actos terminaron con el 'Canto a la libertad' de José Antonio Labordeta, interpretado por Paz y coreado por el público de Comarca asistente.

Un conjunto de actividades que, en el contexto de otras que se llevan hechas o otras que sin duda vendrán, unieron ayer a unas 200 personas representando a una comarca que, como rezaba su eslogan, quiere y necesita seguir viviendo.



Acondicionamiento del camino del MOLINO DE VIENTO

por La Redacción



Se equivoca aquel que piensa que el mes de agosto es un tiempo de descanso. Durante todo el mes también se llevan a cabo en los pueblos operaciones de embellecimiento por parte de los vecinos e hijos del pueblo que completan las tareas de los ayuntamientos sin recursos.

Un ejemplo de esto es la operación de acondicionamiento que llevó a cabo la Asociación Hontanar el pasado miércoles 10 de agosto, en la que se limpió y delimitó el camino del molino con piedras encaladas.

Se trata de un camino que, a través de las eras, la ermita de la Soledad y el Calvario, sirve de paseo especialmente para los más mayores.



HONTANAR ORGANIZA:

Cena Fin de Año

Menú

ROLLITO DE PATO, CEBOLLA CARMELIZADA Y SETAS.

.....

SUPREMA DE BACALAO CONFITADO CON GAMBA ROJA Y CREMA DE CALABAZA.

.....

TACO DE MELOSO DE CORDERO CON VERDURITAS SALTEADAS

.....

COULAND DE CHOCOLATE CON HELADO.

.....

BEBIDAS, UVAS Y COTILLON

**Precio 32 euros
por persona**

La marcha senderista entre **ALUSTANTE y ALCOROCHES**

El sábado 27 de julio, se llevó a cabo la anunciada marcha que recorrió unos 20 km por distintos parajes de Alustante y Alcoroches.

El madrugón mereció la pena y, para ser la primera, no estuvo mal la participación. Así, ocho personas se apuntaron a la marcha en la que se pudo disfrutar de un variado paisaje que va del monte bajo y las siembras del camino de Molina o del Raso al monte de pinar y hermosos ejemplares de roble de la Dehesa de Alcoroches.

También se pudo observar cómo el paisaje también tiene su pasado y forma parte del patrimonio histórico de los pueblos, de modo que se pasó por el castro del Puntal; el camino de la Pobeda, que conducía de Sierra Menera a las ferrerías del sur del Señorío; la ermita medieval de Santa Ana, acaso la antigua iglesia de varios poblados cercanos; la fuente del Cura, donada por el bachiller D. Felipe Tercero y León en 1632 al concejo de Alustante; o el molino de cubo de Cirujeda, de tradición musulmana y per-

teneciente a la Iglesia hasta las desamortizaciones del siglo XIX.

Estaría bien consolidar esta actividad y, quien sabe, a lo mejor también sería posible hacer alguna marcha de noche bajo la luna llena.



Ecos de Alustante

RUTA CICLISTA de la UNIVERSIDAD DE VALENCIA

El prime fin de semana de octubre, ha estado la peña ciclista de la Universidad de Valencia por Alustante, haciendo etapas de montaña por el sur del Señorío de Molina. En esta ocasión, dentro de él, han elegido el ámbito protegido del Parque Natural del Alto Tajo.

Ha sido su particular forma de comenzar el curso. Entre ellos estaba nuestro paisano Cruz Pérez, Dr. en Pedagogía por la dicha Universidad, profesor en el Departamento de Teoría de la Educación en ella, y natural de Alustante, que ha traído a nuestra tierra a sus compañeros.

Así, la noticia aparece en la sección de deportes de la web de la Universidad de Valencia, en un artículo en valenciano que, bien seguro, se entenderá muy bien por la gran mayoría de los alustantinos. Todo un ejemplo de promoción de nuestro variado y bello territorio comarcal que debemos agradecer.

Más información en:

[wikiloc - alustante-banderin-el pinillo-alustante](#)
[wikiloc - alustante-peñas rubias-4 esquinas-el hoyón-ermita de los santos de la piedra-orihuela-el pinar universidad de valencia.](#)



Ecos de Alustante

Alejandro López

MEDALLA DE HONOR DE LA UCM

Alejandro López

por Diego Sanz Martínez

El pasado 30 de septiembre, nuestro paisano y colaborador habitual de *Hontanar* Alejandro López fue condecorado, con motivo de su jubilación, con la Medalla de Honor de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). En el acto, que tuvo lugar en el Paraninfo de San Bernardo de dicha Universidad, se recordó la larga trayectoria de Alejandro durante casi cuarenta años como profesor universitario, investigador, publicista y gestor.

Sería imposible de enumerar los datos de su dilatada carrera en este breve espacio, pero cabe citar su faceta como profesor de Sociología en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología de la Universidad Complutense de Madrid, en el Instituto de Ciencias Ambientales (IUCA-UCM), en la Universidad de Extremadura, en la Fundación Biodiversidad y en alguna universidad privada. Ha ejercido la docencia en asignaturas como Filosofía y Metodología en Ciencias Sociales, Ecología Humana (desde 1979 hasta la actualidad), Población y Ecología Humana, Población y Medio Ambiente, Sociología del Turismo en cursos de Doctorado en temas europeos, y ha ejercido como profesor de Máster en las universidades citadas.

Ha sido, asimismo, subdirector del Departamento de Sociolo-

gía II (1985-1988) de la Facultad de Sociología y Ciencias Políticas de la UCM, del Instituto de Ciencias Ambientales (IUCA) (1990-1993) y director del Instituto de Ciencias Ambientales (IUCA) (1993-2005); ha dirigido numerosos cursos en Universidades de Verano (El Escorial, Teruel, Uni-



versidad Menéndez y Pelayo de Santander, Alcalá de Henares, Zamora, Molina...), y ha sido el fundador y director de la prestigiosa revista *Observatorio Medioambiental* (1998-), que sigue publicándose en la actualidad.

También ha sido director de cursos del Fondo Social Europeo y de la Escuela Oficial de Turismo de España, en un número aproximado de 30 distribuidos por toda la península (*Dinamización y de Excelencia turística*).

Ha recorrido muchos países de Europa y América como ponente en cursos celebrados en Portugal, Estados Unidos, Puerto Rico, Cuba, Hungría, Rumanía, Francia e Italia y, como director del *Programa Tempus* de la UE (1993-2005), representando a la UCM, intervino en distintas universidades europeas (Inglaterra, Francia, Barcelona, Fundación Cousto, Universidad Libre de Bruselas, Universidad de Zeged y Universidad de Bucarest). En su labor docente ha dirigido numerosos trabajos de investigación para la obtención del Diploma de Estudios Avanzados y tesis doctorales, y aún continúa en esta última labor con alumnos españoles e iberoamericanos.

Por todo ello, desde *Hontanar* felicitamos a Alejandro, y le deseamos que disfrute mucho de su merecida jubilación... aunque, bien seguro, seguirá participando de un modo u otro en la vida social y política de nuestro país en estos tiempos tan complejos, si bien, para cualquier sociólogo, tan apasionantes.

Jornadas Micológicas

PRIMERA PARTE: LAS "SARTENES"

(8 DE OCTUBRE)

por *La Redacción*

Quizá con menos asistencia que otros años, debido sobre todo a que éste no ha habido puente en el Pilar ni en la Comunidad Valenciana, la fiesta de "las sartenes" ha continuado con una buena asistencia de participantes. Se guisaron una docena de sartenes y asistieron unos 150 comensales que pudieron saborear uno de los platos más sencillos, pero acaso más deliciosos, de la cocina popular.

Tal como se esperaba las setas este año eran del mercado, y es que este otoño va malo para los aficionados a la micología debido a la sequía. A ver si se reconduce la cosa y caen unas gotejas para la jornada micológica que se celebrará el próximo 29 de octubre.



Jornadas Micológicas

SEGUNDA PARTE: "DEGUSTACIÓN"

(29 DE OCTUBRE)

Como se puede ver este fin de semana (puente para algunos) ha estado lleno de actividades; también ha habido espacio para el ocio, para la diversión.

Tal como estaba anunciado, se celebró la degustación de platos preparados con setas que organizó la Asociación Cultural Hontanar. Aunque este año no ha habido posibilidad de recogerlas en el monte, los platos quedaron exquisitos gracias, en buena parte, al trabajo de Chus Pérez, que es el alma mater de este tipo de eventos.

La degustación se celebró en el frontón municipal con gran afluencia de aficionados a la gastronomía micológica, muchos de ellos nuevos visitantes del pueblo. Tras la cuasi-cena se pudo disfrutar de la actuación del grupo

molinés "Cacho Mostro", por iniciativa del Disco-Bar, que con canciones propias y extraordinarias versiones de grupos conocidos, hicieron las delicias de los aficionados a la buena música.



ALUSTANTE TODO EL AÑO Y MOTOS 2012

(todos los meses tienes una cita en el pueblo)

Te reproducimos las actividades prevista en el programa *Alustante todo el año* previsto para 2012 (*), para que puedas programarte tus visitas mensuales a Alustante,

- Enero:** Jueves 6, Cabalgata de Reyes.
Sábado 21, Hoguera de San Antón.
Bendición de animales y chocolatada.
Por la noche, cena popular en el frontón.
- Febrero:** Sábado 18, Carnavales.
- Abril:** Sábado 21, Actividad por determinar relacionada con el día del libro.
- Mayo:** Sábado 19, Rogativa de San Roque. Misa y comida popular en la Ermita.
- Junio:** Sábado 30, Fiesta de San Pedro en Motos. Comida Popular y Verbena.
- Julio:** Sábado 7, Día de las Asociaciones del Señorío de Molina.
- Agosto:** Del 13 al 19, Semana Cultural y Deportiva.
Del 17 al 19, Fiestas Patronales de Motos.
Del 26 al 30, Fiestas Patronales de Alustante, Virgen de la Natividad.
- Septiembre:** Tiempo de setas y berrea.
- Octubre:** Sábado 13, Iª parte X Jornadas Micológicas: Comida popular de patatas con conejo y setas.
- Noviembre:** Sábado 3, IIª parte X Jornadas Micológicas: Degustación de platos con setas.
- Diciembre:** Sábado 8, Fiesta de los frutos de otoño.
Sábado 31, Cena de Nochevieja en Hontanar.

Esta planificación de actividades responde al programa "*Alustante todo el año*", con el que a iniciativa del Ayuntamiento, y con la colaboración de Hontanar, la corporación municipal pretende animar la vida social del pueblo a lo largo de todo el año, no sólo en los días del verano. A tal fin, se vienen realizando en los últimos años diversas actividades, organizadas unas veces por el Ayuntamiento, otras por Hontanar, y, unas y otras, con la colaboración de otras asociaciones del pueblo y de otras personas.

(*) Comprueba en la página web que se mantienen estas fechas para las actividades programadas. Si por razones ajenas a nuestra voluntad se cambia la fecha de alguna de ellas, informaremos a través de la web con toda la antelación que nos sea posible.



EL CAMINO DE LAS ARDILLAS

por M.^a Dolores Borrell Merlín

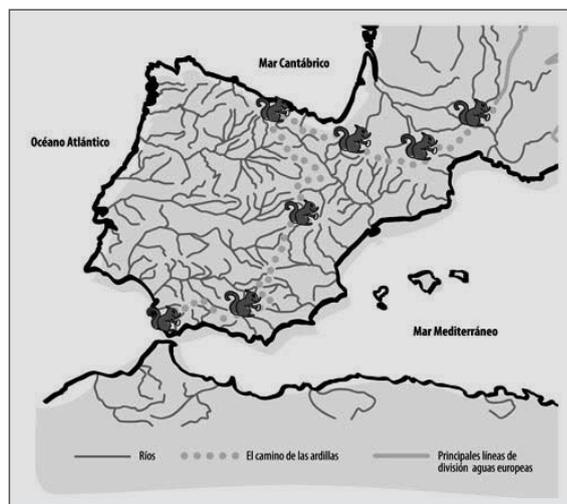
Coincidiendo con el Año Internacional de los Bosques, declarado por la ONU, la [Fundación + Árboles](#) presenta un proyecto europeo inspirado en la cita atribuida a Estrabón y a Plinio el Viejo según la cual una ardilla podría cruzar la Península Ibérica saltando de árbol en árbol. El proyecto se denomina [Camino de las ardillas](#), inspirado en esta cita apócrifa. La intención es crear un gran corredor ecológico peninsular, y para despertar el interés sobre esta pantalla verde ante el cambio climático la fundación ha puesto en marcha el [Camino de las ardillas](#). La propuesta es establecer un corredor ambiental por la "espinosa dorsal" montañosa de la península (desde Tarifa, en Cádiz, al sur de la cordillera Penibética, hasta el Parque Nacional de Cevemes, en Francia) que separa las vertientes Mediterránea, Cantábrica y Atlántica de los ríos ibéricos.

Mediante este corredor no solo se pretende recuperar parte del patrimonio forestal perdido, sino ante todo, acabar con la fragmentación de nuestros bosques. El trabajo está supervisado por Juan Valero Valderiva, fundador y patrono de la [Fundación + Árboles](#). El camino comenzó su andadura el 1 de Agosto de 2011 en Auritz-Burquete, Pamplona, la marcha, a razón de 18 y 25 kilómetros diarios, señalizando el camino y cotejando la información gráfica reunida. La empresa Volkswagen ha facilitado un vehículo multiván de apoyo que conduce Iñaki Alejo, también en labores de logística. En este proyecto

participan voluntarios y profesionales para elaborar una base de datos y un Sistema de Información Geográfica (SIG) entre otras informaciones. El camino iniciado en Navarra en dirección a los montes vascos, Cantabria, el Moncayo, Albarracín (Teruel), los llanos de Albacete, la Sierra de Alcaraz, la Alpujarra, los montes de Málaga, Ronda, Grazalema y finalmente Tarifa.

El Camino de las ardillas actúa a finales de año en la comarca de Albarracín. En Teruel, la ruta pasa por Ojos Negros, Villar de Salz, Rodenas, Peracense, Almohaja, Pozondón, Albarracín, Bronchales, Noguera de Albarracín, Griegos, Guadalaviar, Villar de Cobo y Frías de Albarracín.

Durante la travesía, los responsables de este proyecto contactan con Ayuntamientos, con asociaciones y particulares, y negocian convenios de reforestación y regeneración ambiental. En la creación de este corredor se están localizando una extensa red de senderos, aprovechando antiguas vías pecuarias, pistas forestales o simples caminos vecinales, que están permitiendo el tránsito de senderistas y "voluntarios plantadores" para recuperar la cubierta vegetal. Se pretende con este proyecto plantar en la Península Ibérica cien millones de árboles, conectando unos bosques con otros (en la actua-



lidad están fragmentados) recuperando así la conectividad de los bosques que quedan, facilitando la migración de sus especies y manteniendo la biodiversidad.

Los amantes de la Naturaleza debemos estar contentos con acciones como esta que pretenden promover, apoyar, asesorar, gestionar y financiar iniciativas serias y viables, en todos los ámbitos de actuación que resulten en la plantación y mantenimiento de árboles.

Gracias a este tipo de proyectos, se pretende impulsar los sistemas de gestión forestal sostenible, agricultura ecológica, ecoturismo y otros planes de desarrollo rural ambientalmente responsables.

FIESTA DE LA CALLE ALTA

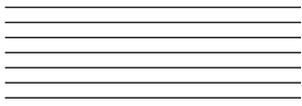
por Fernando Lorente Verdoy "Chocolate"

En Alustante, el día 20 de agosto, los vecinos de la calle Alta nos reunimos para hacer todos una merienda. En reunión y con la buena colaboración de Don Jenaro Lafuente, vecino del mismo barrio, asistieron en torno a 40 personas, vecinos de toda la vida y sus respectivas familias:

- Agustina Gómez "Pichican".
- Soledad y Alejandro Romero.
- Soledad Mansilla "Valenciana".
- Sagrario Mansilla Mansilla.
- Fernando Lorente Verdoy "Chocolate", Máxima e hijos.
- Jenaro Lafuente "Piteo" y sus hermanas.
- Alejandra Lorente "Abogada".
- María y Teo Pérez "Raserillas".
- Isabel y Margarita "Chocolates".
- Felisa Verdoy "Botas" con 96 años.
- María Gómez "Confite".
- Pura y Pilar Pérez "Ribetes".
- Emilio "Adobano Macarias".
- Mauricio López y su familia "Caimanes".

Todos con buena unión, merendamos y después todos bailamos hasta buenas horas de la noche, quedando convidados para el año siguiente.





Noticias Locales

Polinesias en Alustante



De jueves a domingo de la segunda semana de agosto, el grupo de chicos y chicas (y algunos mayores) de la Polinesia Francesa que han venido a España a la Jornada Mundial de la Juventud (JMJ) han convivido y compartido espacios y experiencias con los vecinos de Alustante.

Ellos han dado a conocer algunas de las tradiciones del archipiélago polinesio (a 16.000 km de aquí), como las bellas danzas y canciones con las que deleitaron al pueblo el viernes en la iglesia y en el frontón; mientras que también de Alustante se han podido llevar memoria de algunas tradiciones como el bandereo



cos de la Comisión de Fiestas tenían preparada una discomóvil.

Sin duda tanto para los nativos como, bien seguro, para los peregrinos han sido unos días inolvidables.



o baneo de la bandera de las fiestas, con el que se despidió al grupo el domingo después de la misa.

También pudieron disfrutar de la noche de verano típicamente española y de su fiesta, especialmente el sábado en el que las chicas y los chi-



Resultados

ELECCIONES GENERALES

En el salón de actos del Ayuntamiento, habilitado para la ocasión, tuvo lugar el 20 de noviembre la jornada electoral para elegir los diputados al Congreso y Senadores con los siguientes resultados:

Partido.....	Votos
PP.....	68
PSOE.....	44
IU.....	15
UPyD.....	7
Partido Anticapitalista.....	1
Equo.....	1
Votos en blanco.....	1
Votos Nulos.....	2

Con una participación del 74,1% del censo electoral.

CAMPAMENTOS EN EL ENDRINO.

Los campamentos son un clásico en el verano de Alustante desde la década de los 80 en que se comenzaron a establecer por unos días en las zonas de acampada del Valle del Endrino.

Este año, procedentes de las Comunidades de Valencia y de Madrid, permanecieron hasta el 15 de agosto en las zonas de abajo y del medio, quedando la zona de arriba para uso del pueblo.

OBRAS EN SAN SEBASTIÁN Y EN MOLINO DE VIENTO.

A finales de Julio comenzaron las obras del molino de viento y de la ermita de San Sebastián.

La primera de ellas está consistiendo en la construcción de los forjados de madera para alojar en un futuro próximo la maquinaria que permitirá moler. Quizá no esté lejos el día en el que las aspas del molino vuelvan a girar por la fuerza del viento.

Por otra parte, en estos días se está llevando a cabo la restauración de la cubierta de la ermita medieval de San Sebastián, la cual en los últimos años estaba presentando un grave deterioro que incluso amenazaba con la ruina del edificio. En este caso se han tenido que cambiar numerosos cabrios de la estructura de la techumbre y el tablero de costeras completo. También se espera que la obra no sea demasiado larga, pudiendo estar finalizada en las primeras semanas de agosto.

CHARLA SOBRE LA RESTAURACIÓN DEL NAZARENO.

El sábado 6 de agosto, tuvo lugar una interesante conferencia a cargo del experto en restauración, J. M. Jiménez Parrilla, de la empresa Tríptico Restaura S.L. que ejecutó la obra de la imagen del Nazareno.

Jiménez explicó por medio de imágenes todo el proceso de limpieza, fijación de pigmentos y reintegraciones. Por otro lado, trató de desentrañar las vicisitudes de la imagen entre las que constató un incendio de la imagen en un momento indeterminado.

Una intervención que ha devuelto su esplendor a una de las piezas más importantes del patrimonio cultural del Señorío de Molina.

LIMPIEZA DEL ENDRINO. (05/09/2011)

Hoy se ha llevado a cabo la retirada de basura que se acumulaba desde hacía semanas en las áreas de acampada del Endrino del Medio y de Abajo.

Se trata de un servicio que se venía prestando sistemáticamente desde la



Junta de Comunidades y que se ha suprimido sin aviso alguno al ayuntamiento. Así pues, ha sido éste el que ha retirado con sus propios y limitados medios la basura de los campamentos que han estado durante la primera quincena del mes de agosto.

El gobierno municipal prevé elevar una queja a la Junta, dado que de no seguir con el servicio que prestaba será poco menos que imposible que en un futuro puedan seguir viniendo campamentos a Alustante y a otros pueblos de la comarca

DE VUELTA A LA ESCUELA. (14/09/2011)

Esta semana ha tenido lugar la vuelta a la escuela en la comunidad de Castilla-La Mancha, también en Alustante. Este año nada más (aunque nada menos) habrá siete niños, que estarán atendidos por seis profesores, cinco de ellos itinerantes pertenecientes al CRA 'Sexma de la Sierra' que agrupa a Checa, Alcoroches, Orea, Peralejos y Tordesilos.

Dado que se han perdido cinco alumnos con respecto a septiembre del año pasado, se ha tenido que cerrar un aula de las dos que tiene el centro.

Quizá ningún indicador más sensible y fiable de la grave situación demográfica en la que se encuentra el municipio, y que por mucho que se ponga de relieve no parece hallarse con la solución. La cosa es más seria de lo que parece, y deberíamos de sensibilizarnos todos, pues cada niño que no entra a la escuela, es un paso más hacia la desaparición del pueblo.

ARREGLO DE LA PISTA DE ADOBES Y PIQUERAS. (19/09/2011)

Hacia tal vez cinco o seis décadas que no se hacía, pero da resultado. Ayer domingo se volvió a llevar a cabo una zona (prestación personal) entre varios vecinos de Adobes, Piqueras y Alustante esta vez con el fin de arreglar la pista que une los tres pueblos.

La pista, que tiene 9,5 kilómetros de longitud y que en general se conserva bien, comenzaba a presentar numerosos baches, por lo que era necesario un pe-

queño repaso que, al final, hicieron una veintena de voluntarios.

Se trata de una vía de comunicación que, aunque se ha solicitado repetidas veces su asfaltado, éste jamás se ha llegado a hacer, aunque es fundamental dado que es la salida natural de Piqueras y Adobes hacia el hospital de Teruel. Quizá sea un precedente que sin duda refuerza los lazos de solidaridad entre pueblos. En tiempos (siglo XIX) estos tres pueblos formaban una especie de mancomunidad sanitaria denominada la "Junta del Pinillo" por celebrarse en este paraje sus reuniones.

CÉSAR Y ESPERANZA. (19/09/2011)

Este sábado se celebró la boda de César y Esperanza, de Villarquemado (Teruel) él y ella de Alustante.



El enlace se celebró en la iglesia de la Asunción y para el banquete tuvieron la original idea de usar el frontón municipal que engalanaron para la ocasión.

Todo un acontecimiento que no queríamos dejar pasar. Desde la web de Alustante les deseamos mucha felicidad a los recién casados.

EL POLIDEPORTIVO UN POCO MÁS "POLI". (18/10/2011)

Una de las obras más importantes que se han hecho en los últimos años ha sido la cubierta del frontón municipal que como es sabido tiene múltiples usos, desde pabellón para frontón, fútbol, etc. hasta espacio festivo, pasando por gimnasio para la escuela.

Con el fin de incrementar si cabe el uso polideportivo de este edificio, esta semana se ha marcado una pista de tenis, que también puede servir para boletbol y badminton; también se han hecho los correspondientes anclajes para una red regulable que podrá ponerse y retirarse siempre que se necesite. Se espera que en breve se pueda contar con unos nuevos aros de baloncesto, para lo cual se marcará también una cancha.

Se ruega se cuide todo este material público porque -como va siendo sabido- para cuestiones de mobiliario urbano



está cundiendo la consigna: "Una vez que se rompa ya no hay más..."

COMIENZA UNA NUEVA TEMPORADA DEL CLUB DE LECTURA. (18/10/2011)

Ayer lunes comenzó de nuevo el club de lectura que desde hace ocho años viene celebrando sus reuniones semanales en la biblioteca municipal.

Este año se ha comenzado con un inquietante cuento de Boch Robert titulado "Una cuestión de identidad", pero ésta será sólo una de las muchas lecturas que se espera tener hasta el próximo mes de junio.

Este año, sin embargo, no se podrá contar con la colaboración del Aula de Personas Adultas dado que no ha salido convocatoria de ayudas para el presente curso. Hacía en torno a 20 años que había enseñanzas destinadas a personas mayores por medio de un convenio entre Alustante y Alcoroches.

Ojalá no sea un precedente, y al curso que viene se pueda contar de nuevo con este inestimable servicio.

REUNIÓN DE ASOCIACIONES. (01/11/2011)

El pasado sábado tuvo lugar una reunión de todos los colectivos sociales de Alustante y Motos en la que se trataron los temas más acuciantes de la actualidad local.

Acaso entre ellos el que más espacio ocupó fue la posibilidad de cierre de la escuela para el próximo año si no consigue que haya nuevas familias en breve. Se trata de un tema que implica hallar nuevos puestos de trabajo, casas en alquiler disponibles y familias con ni-



ños; demasiadas variables acaso.

Sin embargo, en la reunión se mostró una voluntad, como nunca, de solucionar este grave problema que amenaza la misma existencia de nuestros pueblos. Se trataron también temas como la necesidad de ahorrar en algunos aspectos, como el alumbrado público, o los gastos en algunas actividades; aunque, alejándose de derrotismos, sobre todo se habló de la necesidad de buscar nuevas fuentes de ingresos.

Quizás el éxito de esta reunión se ha basado en que se trata de una primera puesta en común sobre las inquietudes que aquejan al municipio, con realismo pero también con creatividad.

RELEVO DE JUECES DE PAZ. (01/11/2011)

También el pasado sábado se hizo el traspaso formal de poderes de juez de paz.

Aunque ya desde el pasado mes de agosto se había producido este relevo, se quiso formalizar con la entrega de la vara del juez saliente, Ignacio Sanz, a la nueva jueza, Lucía Benito, la primera mujer que ocupa este cargo en la historia del pueblo.

El acto fue, asimismo, un reconocimiento por parte de la Corporación Municipal a los 22 años en los que Ignacio ha estado ocupando este cargo que, si



bien en la actualidad posee una gran ayuda técnica con las agrupaciones de juzgados de paz zonales, no deja de tener su grado de dificultad en algunos momentos.

LA SALA DE PLENOS, COLEGIO ELECTORAL DE NUEVO. (15/11/2011)

Después de varias citas electorales celebradas en el salón de la biblioteca desde 2005, debido a las obras del ayuntamiento, la sala consistorial vuelve cumplir las funciones de colegio electoral el próximo domingo 20 de noviembre.

Todavía faltan algunos detalles para considerarla acabada, pero en los últimos días se han colocado las cristaleras de la puerta, lo que permite ya su uso con calefacción; también se montará la

mesa presidencial y las sillas para los asistentes al escrutinio.

En el cristal que da a la escalera de acceso se ha grabado el escudo del pueblo.

RESTAURACIÓN DEL RELOJ. (15/11/2011)

Que se haya sustituido por un mecanismo electrónico más preciso y cómodo de mantener, no es razón para afirmar que la vieja maquinaria del reloj municipal haya perdido ni un ápice de su valor histórico.

Por esto, durante las últimas semanas se está limpiando y montando de nuevo por parte de su mayor conocedor, Carmelo Sanz, el alguacil. Le ayudan Alberto Lafuente y Julia Galdón. Una vez terminado este laborioso trabajo, se pretende colocar en una hornacina existente en la sala de plenos del ayuntamiento pa-



ra que pueda ser admirado por todos.

El reloj data de 1925 -al menos su colocación en el edificio consistorial-, el cual sustituyó a un viejo mecanismo del siglo XVIII de propiedad concejil que se alojaba en la torre de la iglesia y que daba las horas en una de sus campanas. En ese año, siendo alcalde Baltasar Pérez Sánchez, se decidió construir la torreta del ayuntamiento, con dos funciones: la de torre del reloj y estructura de contención de la fachada del ayuntamiento, que ya por entonces presentaba un grave desplome.

Todavía en el bastidor de madera que soporta la maquinaria se observan las iniciales del alcalde (B.P.) bellamente grabadas, acaso por el carpintero Pedro Herranz, de quien se dice fue el primero que montó el reloj.

NECROLOGICAS.

En los últimos meses nos han dejado los siguientes alustantinos y alustantinas: Victorina Sánchez Abril, Josefa Lorente Sanz, Aurelio Gómez Sanz, José M^a Castro Muela, Gregoria Lorente, Basilia Lorente Verdoy, Ismael Lorente y Pilar Lafuente. Nuestro más sentido pésame a sus familiares y amigos.

Merienda



Premios





hontanar *Infantil*

Talleres



Juegos



Para ser socio de Hontanar Infantil, no tenéis más que darnos vuestros datos (Nombre y dirección) y una fotografía tamaño carnet. José Luis Ordovás y Patro se encargan de hacer los carnets. No tenéis que pagar nada.

hontanar *Infantil*

Carnet de socio infantil nº _____

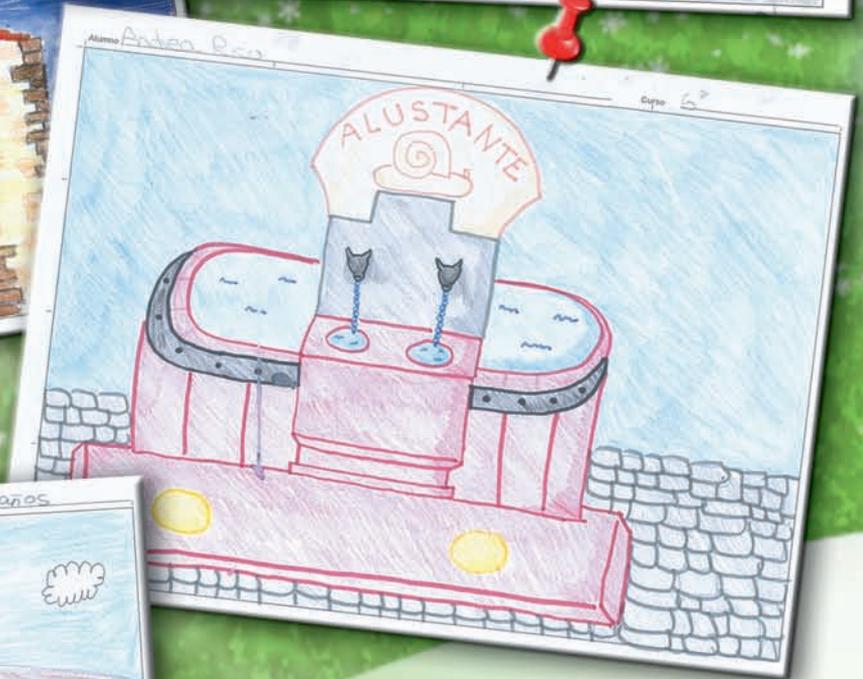
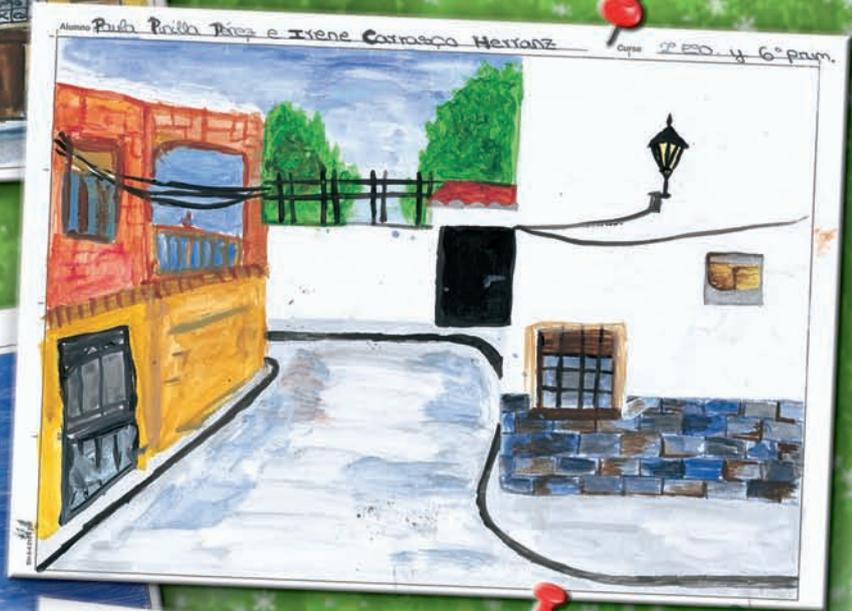
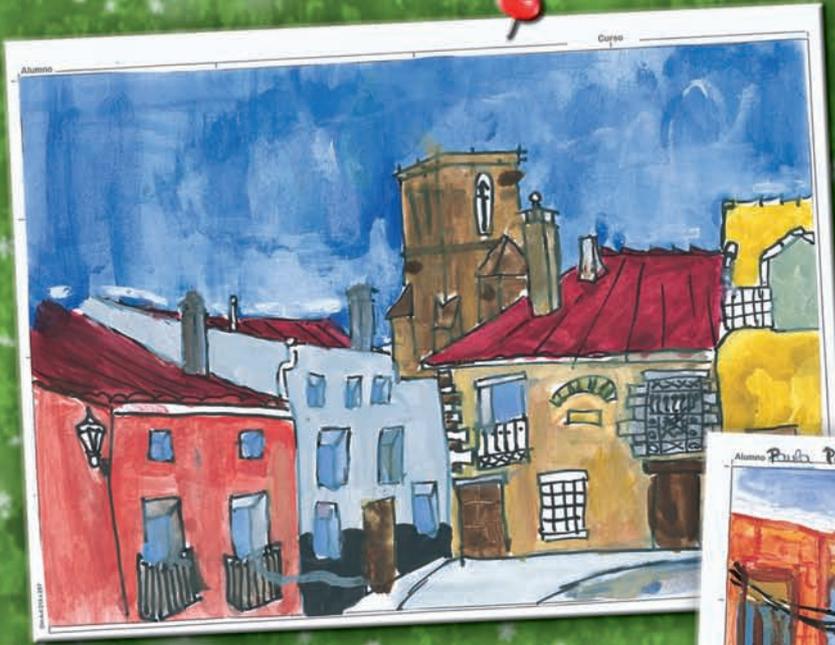
A favor de: _____

Domicilio: _____

Fecha Nacimiento: ____/____/____

Por Hontanar: _____

Alustante, a ____ de ____ de 2.0 ____



Feliz
2012