

Leonor Silva Ferreira. Portugal  
Premio menores 16 años



Felipe Gracia  
Nuestra Base. Accésit



Jose Reyes Belzunce  
El hombre del cuadro. 3º Premio



[www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)

Caja rural de Soria

24  
aniversario  
1995-2018

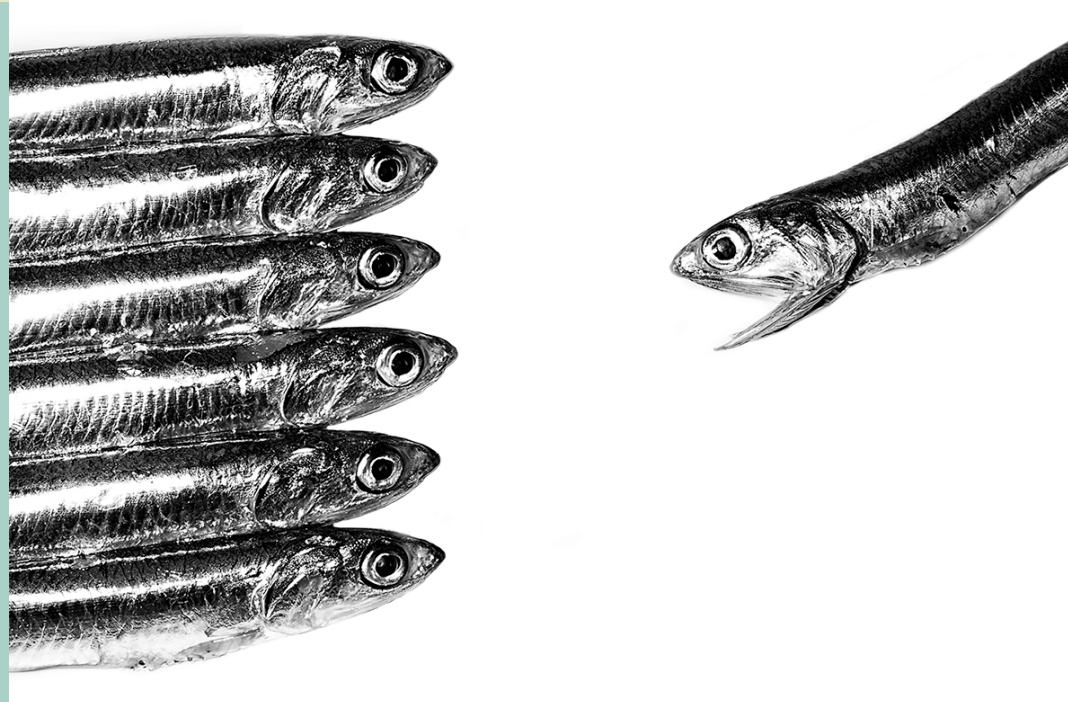


II Certamen de Relatos Breves. Catálogo IV Certamen fotográfico  
Soria y Dieta Mediterránea "Fray Tomas de Berlanga"

Liag Son. Malasia. Harvest. 2º Premio



Pablo Pérez Herrero. FIRMES!!!. 1º Premio



# SoriaSalud

extra

BOLETÍN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD Nº 20 • [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)

Dirección: Dr. JM Ruiz Liso

Febrero 2018

II Certamen internacional de  
Relatos Breves

Catálogo IV Certamen de  
Fotografía internacional

Soria y Dieta Mediterránea  
"Fray Tomas de Berlanga"



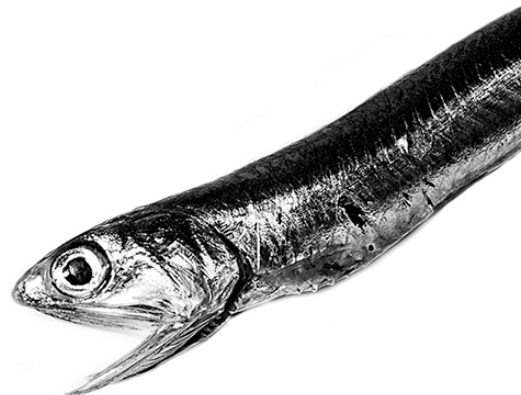
Jose Reyes Belzunce  
La escala del vino

## II Certamen de Relatos Breves Dieta Mediterránea "Fray Tomas de Berlanga"

● PRÓLOGO. D. Carlos Martínez Izquierdo .....	5
● INTRODUCCIÓN. Dr. D. Juan Manuel Ruiz Liso .....	7
● EL AGRICULTOR DE SUEÑOS Carmen Galvañ Bernabé .....	9
● SOPAS DE LECHE DE CABRA Y AZÚCAR Marta Sarramián .....	13
● CARPACCIO DE ORONJA SORIANA David Sendra de Bona .....	15
● AZABACHE SORIANO David Sendra de Bona .....	17
● NADIE. NADA Begoña Izquierdo Negrodo .....	21
● ENTRE VIANDAS MEDITERRÁNEAS José Luis Bragado Garcia .....	25
● ETERNA MEMORIA Francisco Javier Aguirre González .....	29
● ANGULAS DE MONTE David Sendra de Bona .....	31
● MEDITERRÁNEO SERRANO Ana Hernando .....	35
● PERO NO TENEMOS PAN Antonio de Miguel de La Merced .....	39
● DONDE EL CORAZÓN TE LLEVE Jaime Fernández Bartolomé .....	43
● SORIA TRASCENDIDA Juan Andres Saiz Garrido .....	47
● COMER 'EN REFRANERO' Laura Berenguer Ortiz Villajos .....	51

## Catálogo IV Certamen fotográfico Dieta Mediterránea "Fray Tomas de Berlanga"

● Pablo Pérez Herrero. FIRMES!!!. 1 <sup>er</sup> Premio .....	Portada
● Liag Son. Harvest. 2 <sup>o</sup> Premio .....	Portada
● Jose Reyes Belzunce. El hombre del cuadro. 3 <sup>o</sup> Premio .....	Contra
● Felipe Gracia. Nuestra Base. Accesit .....	Contra
● Leonor Silva Ferreira Barbosa. Premio menores 16 años .....	Contra
● Jose Reyes Belzunce. La escala del vino .....	1
● Ruth Vanesa Acosta Alonso. En el mercado .....	11
● Soraya López. Coctel de frutas .....	12
● Natalia Lladó López. Afuegolento .....	12
● J. Antonio Befalliu. Viña entre olivares bajo la Vía Láctea .....	14
● Juan Manuel Maroto. Pez .....	19
● Julio López Morata. Manon .....	20
● Kini Mercado. Aceite .....	23
● David Eliud. Anillos .....	24
● Urbano Suarez. Bike .....	24
● Maripaz Molina García. La mediterránea .....	27
● F Javier Dominguez. El perfecto diurético .....	28
● Jose Luis Zuribi Paisaje. Mediterráneo .....	33
● Pepe Tomás. Mejor con queso .....	34
● Ruben Sanz. Al rico tomatajo .....	34
● Ángel Ros Diez .....	37
● Alba Hernando. Intensos tus colores .....	38
● Elena Díez. Arte de cocinar .....	38
● David Ortega. El pan de cada día .....	41
● Urbano Suarez. Salud arte .....	42
● Jose Manuel Roque. El arroz .....	45
● Enric Servera. Instante de felicidad .....	46
● Elena Díez Arte. De frutas .....	50
● Kini Mercado. Oro .....	50
● Liag Son. Bakery Shop .....	54



## PRÓLOGO

*Carlos Martínez Izquierdo*

*Presidente del Consejo Rector de Caja Rural de Soria.*

*Presidente del Patronato de la Fundación Científica Caja Rural de Soria*

Sean mis primeras letras de felicitación a quienes han sabido plasmar en imágenes y relatos la dieta mediterránea como espectro amplio del bienestar y de la vida saludable. Enhorabuena.

Un año más, Caja Rural de Soria, a través de su Fundación Científica promueve valores mediterráneos bajo el “paraguas” nominal de uno de los hijos más ilustres y sin embargo olvidados en esta tierra celtibérica: Fray Tomás de Berlanga.

Relatos que nos acercan a la vida de nuestros pueblos, en muchos casos a través o encima de una mesa familiar, donde se desarrollan añoranzas, evocaciones y también meditaciones de esa Soria Rural con sus joyas alimenticias y siempre a través de sus gentes que son lo más preciado de esta tierra. También fotografías de esa forma de vida que enmarca a nivel internacional esta propuesta que se hizo desde la FCCR hace ya 24 años.

Al igual que hay alianzas de los alimentos saludables con el vino, en este 20 volumen de Soria Salud hemos querido hacer un maridaje del Certamen Internacional de Relatos Cortos –Premiados- con el Catálogo del Certamen Internacional de Fotografía de la Dieta Mediterránea.

Vosotros lectores vais a apreciar la simbiosis perfecta entre ambas parcelas de la Dieta Mediterránea y el compromiso que nuestra institución financiera adquiere con la edición de estas páginas que son reflejo de nuestra alimentación, cultura, sostenibilidad, medio ambiente, ejercicio físico, diálogo, paisaje, arte y convivencia.

Disfrutad con su lectura y su visión, no imaginativa, sino real y potenciadora de esa fortuna de bienestar que nos enriquece día a día, especialmente en el medio rural de nuestra provincia.

**EDITA:** Fundación Científica Caja Rural de Soria.

© Textos de los Autores

© Fotos de los Autores

Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012.

Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)



# INTRODUCCIÓN

*Dr. Juan Manuel Ruiz Liso*

**Director General Fundación Científica Caja Rural de Soria**

Si hay algo en nuestra vida que deja constancia de una situación, recuerdo o vivencia, son la escritura y las imágenes, los hechos que más perduran. La Historia Universal y la Arqueología lo ponen de manifiesto. Así lo venimos haciendo en nuestra Fundación Científica de Caja Rural de Soria desde hace ¡ya! 24 años y es nuestra intención que siga transformándose en bienestar y salud a los sorianos y residentes, y también a ese gran número de personas que nos siguen a nivel nacional e incluso internacional –Comunidades Emblemáticas de la Dieta Mediterránea de la UNESCO, Japón, Túnez, Chile y otros países centro y sudamericanos- a través de nuestra web, publicaciones, certámenes y nuevas tecnologías de la información, App –Soria Corazón- , sin olvidar nuestros actos presenciales socio-sanitarios divulgativos.

Es fundamental también, antes, ahora y en un futuro, gozar y seguir disfrutando de la credibilidad en los medios de comunicación social, locales y nacionales.

Cada día es más manifiesta la importancia de la Dieta Mediterránea como “estilo de vida” (*Life style*) -no solo en la alimentación-, para disfrutar de una calidad de vida saludable y una promoción de la salud integral que inhiba el desarrollo de numerosas enfermedades a través de la prevención primaria y secundaria. Ejercicio Físico, sostenibilidad, medio ambiente, diálogo, etc... que enmarcan estos certámenes de Relatos y Fotografía, hoy internacionales. En Soria fuimos pioneros en aplicar la DM desde 1982 en la Caja Rural de Soria, comenzando con el Servicio de Prevención del Cáncer Ginecológico en la mujer soriana, y traducirla posteriormente con actividades específicas y la creación de la FCCR en 1995. Hoy, Soria Mediterránea, Soria Cardioprotégida y Soria Saludable son modelos en el campo de la Medicina Preventiva y Predictiva, a nivel mundial.



Frente al mantenido y erróneo concepto de Dieta Mediterránea ligado al “mar” y sus gentes, sin embargo, ya en 1611, el Diccionario Español de Sebastián de Covarrubias y Horozco- hace más de 400 años- define al Mediterráneo de forma completamente opuesta: **“Lo que está en medio de la tierra apartado del mar. Y de aquí se dijo mar Mediterráneo porque dista del mar**

**Océano, y atraviesa por medio de la tierra, dividiendo la África de la Europa”(sic)** . Es importante que los sorianos y gentes de bien vivir , tengan claro el concepto, pues debemos valorar que somos más “mediterráneos” –en nuestra forma de vida- que los ribereños del Mare Nostrum.

La colaboración de AFOMIC ha sido y es imprescindible y un motivo de satisfacción para el desarrollo de estas actividades de Promoción de la Dieta Mediterránea.

THE  EDITERRANEAN DIET



01

1º Premio

## EL AGRICULTOR DE SUEÑOS

*Carmen Galván Bernabé*

*Soria, ciudad castellana  
¡tan bella! bajo la luna.  
Antonio Machado*

El cultivo de la tierra es como el cultivo de un sueño, primero se piensa en ello, luego se echa la semilla al aire y cuando esta queda presa entre el barro o entre el corazón y la memoria entonces el alma se desvive esperando que ese sueño, que ese árbol florezca y dé el primer fruto, del mismo modo que los deseos esperan durante años a ser cumplidos. Pero qué ocurre cuando los sueños cultivados durante tantos años quedan enterrados bajo tierra, escondidos, sin esperanzas de volver a germinar? A estos sueños tan solo les queda la esperanza de que alguien aparezca como agua en medio de la sequía y el verde vuelva a resurgir.

Tal vez eso es lo que ha ocurrido desde hace días en el viejo restaurante del matrimonio Blázquez-Sarabia, Manuel y Azucena, dos ancianos que hace décadas vieron como el pueblo donde habían nacido y criado a sus dos hijos entre las extensas tierras de Soria y la pesca en uno de los afluentes del Duero, se convirtió en una aldea prácticamente despoblada en la cual ya solo habitan cuatro matrimonios más como el suyo y algún que otro anciano o anciana que vive en soledad.

Al restaurante que durante años habían regentado, cocinado en él los productos de la tierra que les rodeaba y que ellos mismos habían cultivado, lo cubría el polvo y el profundo chirriar de la puerta ya no permitía s entrar en aquel lugar refugio de recuerdos y tumba de sueños. La chimenea, por donde cada día se podía sentir el aroma del pan recién horneado y ante el cual acudían los niños del pueblo a la espera de aquel succulento manjar, se había convertido en una masa negra de cemento y cenizas.

Manuel cada mañana todavía salía a cultivar el pequeño huerto que durante tantos años había proporcionado las hortalizas más frescas de aquel pueblo rural,

donde aún en la década de los años setenta quedaban restos de haber sido cabeza de la mesta, pero ahora el ganado hacía ya años que no aparecía por las calles del pueblo.

Los olivos, que habían proporcionado el maravilloso y saludable oro líquido, estaban cubiertos de matorrales. Manuel, el agricultor de sueños, había decidido enterrar el sueño de cuidarlos, no tenía ya quien le ayudara, sus hijos vivían fuera de Soria y cuando él y su mujer ya no estuviesen, aquellos árboles formarían parte del olvido.

Pero desde hace días todo ha cambiado y los sueños que ya no germinaban han vuelto a hacer brillar las hojas lanceoladas de los olivos, y los trigales que durante años habían quedado yermos vuelven a tener el terreno recién labrado a la espera de ser sembrado. El pasado sábado las intensas lluvias de otoño casi inundan el pueblo, pero aquella lluvia ha traído algo muy distinto para el matrimonio Blázquez-Sarabia. Desde hace tiempo, las sendas verdes que siempre han atravesado el pueblo se han convertido en el camino de tránsito de multitud de ciclistas que buscan los sonidos tranquilos y mágicos de la naturaleza. Cuando el agua ya no dejaba rodar las ruedas gruesas de aquellas bicicletas, estos jóvenes ciclistas fueron a parar a las puertas del hogar de Manuel y Azucena; completamente cubiertos de agua entraron en calor a la luz de la llama de aquella pequeña chimenea rural tan típica en una casa de pueblo y la cual está adornada con fotografías en blanco y negro en las cuales se pueden ver un padre enseñando a sus hijos a pescar o una madre mostrándoles como recoger el trigo veraniego. Y sobre todo, fotos del bonito y antiguo restaurante completamente lleno de comensales.

Manuel, aún recogió algunas hortalizas de lo que queda del huerto y Azucena a pesar de que sus piernas han perdido mucha fuerza preparó un caldo y una de sus exquisitas ensaladas que durante años fueron la envidia del vecindario.

Aquellos chicos llevaban tiempo soñando con un lugar donde respirar la plenitud de la naturaleza, un lugar en el que no hubiera que pedir permiso para sentir el aroma de la tierra recién mojada o donde cada fruta fuera tan fresca que pasara del campo a la mesa.

Son tan jóvenes que nunca han conocido la vida en un pueblo como este, pero aun así la buscaban y por ello desde hace días la vieja chimenea del restaurante lanza de nuevo el aroma del pan recién horneado. Y el cartel de metal del restaurante Blázquez-Sarabia vuelve a lucir brillante; los chicos le han colocado algunas luces para llamar la atención de los viajeros de la carretera principal. Azucena al ver funcionando de nuevo la cocina de su restaurante parece que ha

recuperado la agilidad de sus piernas y Manuel no deja de desenterrar los sueños que durante tantos años había cultivado pero había decidido olvidar bajo tierra.

¿Quién no ha cultivado sueños?, ¿quién no ha plantado un árbol con la esperanza de que perdure más allá de su existencia?

El agricultor de sueños tan solo pedía un único deseo, que sus logros no quedaran en el olvido y la naturaleza le concedió ese deseo, trayendo una noche de lluvia tormentosa a un grupo de jóvenes que volvieran a amar el campo como hace años lo había amado él. Ahora tiene a quien entregar su legado y Azucena por fin enseña sus recetas mediterráneas.

El restaurante parece un lugar de peregrinaje como en sus mejores tiempos. Al menos un pueblito de la tierra del Duero no quedará despoblado.

Ruth Vanesa Acosta Alonso  
En el mercado



Soraya López  
Coctel de frutas



Natalia Lladó López  
Afuegolento



## 02 SOPAS DE LECHE DE CABRA Y AZÚCAR

2º Premio  
*Marta Sarramián*

Ayer. Estaba sentada en el regazo de mi abuelo, las piernas regordetas me colgaban y se tambaleaban nerviosas. Él daba vueltas con una cuchara a la humeante sopa que reposaba en su tazón de cerámica amarillo en el que acostumbraba a desayunar cada mañana. Del cuenco emanaba un calor humeante, como si los poros del barro estuvieran sudorosos. Mi abuelo lo agarraba fuerte entre sus manos, buscando calor en la gélida mañana. Su cuerpo, aunque encogido por el frío, llega a mis recuerdos como un tronco robusto y fuerte. Un roble que me protege. Por las paredes de la casa, se adentraba sigilosa la mañana con su húmedo aliento.

El olor a leche invadía la estancia. Leche pura y fresca de cabra recién ordeñada. En la superficie del cuenco dormitaba la nata blanca y amarilla, cuajada y cremosa, que cubría la leche, más blanca, más líquida y menos amarilla, entremezclada con los trozos de pan que danzaban en el cuenco con un movimiento suave y reposado. Olía a recién nacido. Con la pausa que trae el invierno, mi abuelo tronchaba pequeños pedazos de pan y los dejaba caer en la sopa, para después comérselos aún crujientes. Recuerdo el suave gruñido del pan al ser cortado.

Fue ayer, cuando mi abuelo soplaba su cuchara para darme de beber aquel caldo divino. Su mano izquierda tocaba mi cara, con el terciopelo que traen las caricias cuando van acompañadas de cariño, y con la derecha, acercaba la punta de la cuchara a mis candorosos labios. Los pocos dientes que tenía, alcanzaban a morder el pan crepitante y caliente. Música matutina. Ritual diario. Con cada crujido, una explosión y tras ella, el rastro de un chorro de leche fuerte y cremoso. Crujía la corteza, mientras la miga se derretía en mi boca y en mis papilas gustativas se instalaba el amor de madre que amamanta. Textura, a veces áspera de pura que era. Sabor a teta. Mi boca quedaba envuelta de un manto de nata. Después, llegaba el dulzor del azúcar, puro jugo que dejaba un último sabor, tímido, sutil y prolongado.

Sopas de leche de cabra que cada día antes de desayunar traía el cabrero, Bienvenido, a quien el nombre parecía haber sido asignado a propósito. Muy temprano, Bienvenido se acercaba a casa después de haber ordeñado sus cabras. Entraba con un grito rudo y



seco. Vertía las palabras apresuradamente, solapando unas con otras. Con Bienvenido venía el chorro de luz y el calor de la mañana por fría que ésta fuera. - “El pan vuestro de cada día, ya ha llegado”-. Y las paredes de piedra de la casa de mi abuelo parecían ponerse recias, contentas de su visita.

Bienvenido se quedaba en el umbral de la puerta, mientras mis pueriles ojos, abiertos como platos, le observaban absorta. Aquella corpulenta y tosca silueta se presentaba ante mí, como un ángel que inundaba la casa con un haz de luz tras él. Y yo permanecía en la penumbra, arropada por mi abuelo, mientras mi retina componía las mejores escenas de mi vida y en mi boca explotaban trozos de pan con leche y azúcar. Sabor dulce y sedoso. Crepitar de mi primer recuerdo.

Sopas de leche de cabra y azúcar en el regazo de mi abuelo y mis piernas colgando de pura alegría.

Ayer.

J. Antonio Befalliu  
Viña entre olivares bajo la Vía Láctea



03

3º Premio

CARPACCIO DE  
ORONJA SORIANA

David Sendra de Bona

Sutileza en estado puro, así era la *Amanita caesarea* en su fase de huevo.

La seta de los césares estaba envuelta de leyenda, contaban que los emperadores las demandaban frescas para sus bacanales, y los siervos del César reventaban a sus propios caballos para que el producto llegase en condiciones desde las sierras hispánicas hasta las mismísimas cocinas del Palatino.

Joya de la corona de los carrascales, la coartada de Agripina para cometer magnicidio podía ser consumida en crudo. Y ese estado carente de manipulación fue el designado por la cocinera, era la mejor manera de comerse un exquisito trozo de bosque.

Tras cortar el huevo ambarino en láminas muy finas, la chef preparó el componente secreto: una vinagreta con nueces del Campo de Gómara y miel de biércol de la sierra Cebollera, fabricada por las imprescindibles y laboriosas abejas con el polen de los hermosos brezos de la montaña; Soria tenía el gran honor de poseer los mayores y mejores brezales de Iberia.

La hechicera de los fogones convirtió lo simple en la alegoría de la complejidad uniendo el alma glacial del brezo de la Laguna Cebollera con la carne asolanada de la oronja del encinar de Valderromán. Parte de la riqueza medioambiental que ofrecía Soria se concentró sin necesidad de grandilocuencia.

La vinagreta destapó la presencia romana en Soria por culpa de la nuez. Traída desde Oriente por los romanos con el fin de otorgar prosperidad a las vegas recién conquistadas, la nuez era capaz de generar colesterol benigno gracias al ácido linoleico. El fruto seco simbolizaba a la Diosa Proserpina, responsable de la primavera y la prosperidad de las tierras.

El huevo de rey rindió vasallaje a las impresionantes encinas de Valderromán, las mismas que ofrecieron sombra a los cristianos que fueron a batallar a Catalañazor y dieron de comer a la cabaña porcina de Caracena, otrora muy abundante.

04

4º Premio

## AZABACHE SORIANO

*David Sendra de Bona*

El poderío de la provincia soriana era abrumador, capaz de fusionar un pedazo del gélido periodo glaciario que asoló Europa durante milenios con un trozo de piso climático necesitado de los calores rigurosos.

El baño de vinagreta de las rodajas delgadas llevó a la amanita de los césares directa a los Campos Elíseos, y todo ello sin salir de Soria.

Pero la creadora entre fogones fue más allá, y quiso que llegasen las nieves a todos los rincones de la montaña, no para purificar o esconder las vergüenzas, los copos de queso curado de cabra moncaína tiñeron de blanco a la oronja y a la vinagreta, reivindicando a la cabra soriana por partida doble.

Por un lado, varios ganaderos sorianos recuperaban las razas caprinas que antaño poblaron los páramos, las proverbiales razas serrana blanca y moncaína, cabriolas y ramoneos que supusieron un aporte proteínico vital para los moradores del Alto Jalón y del Moncayo.

Por el otro, y siguiendo en el Moncayo por el curso del río Manubles, el queso de cabra buscó redimir la ausencia de la cabra montés, animal que reaparecía tímidamente desde la tumba del gigante Caco.

Y algún día, los totémicos animales que maravillaron a los sorianos paleolíticos, llegando a perfilar su figura en la pizarra de la extraordinaria “placa de Villalba”, volverán a pacer entre los brezos de la laguna cebollera y a ramonear entre las carrascas de Valderromán.

El sencillo carpaccio de oronjas era Soria, y no había nada más que añadir. Cada bocado era un bosque, una montaña, un pasto, un páramo, un castillo, una iglesia, un aprisco, un arroyo, un recodo del camino o un soriano ajado por las inclemencias. Pero sobre todo era un esclavo de Escipión recolectando oronjas para Roma, rompiendo sus cadenas a la sombra de la encina, soñando despierto con el día en que sus vástagos degustarán los huevos de rey que ofrecían los bosques de *Quercus*, pues a ellos pertenecía ese privilegio que otorgaba la Diosa Madre.

Y si un comensal por motivos morales no quería tastar la miel y el queso, la oronja era igual de esplendorosa con añadir unos trozos de nuez, un chorrito de aceite, otro de vinagre, sal y pimienta. El delicado ámbar del bosque era mágico con todas las elecciones gastronómicas, Anaé así lo pretendió desde el inicio de los tiempos.

La poetisa de la gastronomía recitó unos versos de Juan Ramón Jiménez:

*Allá vienen las carretas...  
lo han dicho el pinar y el viento,  
lo ha dicho la luna de oro,  
lo han dicho el humo y el eco...*

Las carretas no se entendían sin los bueyes. Fueron los motores que utilizaron los carreteros durante centurias.

El chuletón de serrana negra esperaba a ser degustado, estábamos de suerte, los sorianos querían rescatarla del abismo.

Sufrido buey descendiente del uro, mitológico y laberíntico animal, su lomo roturó los montes tras la reconquista y su cuello portó los carros de yunta por los caminos castellanos.

Quiso la mula competir con la serrana negra por el monopolio del transporte, ganando el veloz equino la partida al consumir menos alimento. A la serrana negra, no le quedó más remedio que retirarse a sus últimos, a esperar con angustia el final definitivo.

Pero los sorianos no se rindieron, la genética numantina era fuerte, y trataron de recuperar una raza a la que tanto debían por ser ella la acompañante de sus esfuerzos y pesares.

La cocinera, puso su grano de arena en rescatar a la serrana negra, decantándose por unos chuletones a la brasa que previamente dejó macerar en cámara unos veinte días.

La vestal hizo alarde de su dominio con el fuego, creando las brasas con madera de encima.

Recuerdos de Valderromán, una elección que demostró la sabiduría de la brasera.

Espesor de cuatro centímetros, cadencia hipnótica y parrilla inclinada evitando las grasas sobre las brasas. La hija del herrero pelendón del castro soriano caldeó la veta de hierro de serrana negra en la fragua durante quince minutos y el hierro se hizo oro.

Marrón dorado en el exterior como rezaba la canción de “The Stranglers” y rojo rubí en el exterior, con una muralla rosácea separando los dos estratos.

La sal en este caso no pudo ser extraída de las Salinas de Medinaceli, la misma que ya explotaron los vástagos de Escipión y cuyas albercas se encuentran hoy en día vacías, pero curiosas a los ojos del visitante.

Carne y sal como únicos ingredientes, así mandaban los cánones, aunque se permitía una pequeña licencia en forma de patata o pimiento.

En detrimento de unas patatas de Añavieja, la cocinera soriana preparó un salteado de boletos negros con mantequilla de Soria, aquella que nacía de la ubre de frisona en El Valle del Tera y Razón, llamado con gran acierto como “Valle de la Mantequilla”, aunque el “Valle Verde” también habría casado con el bucólico rincón castellano, donde sus prados evocadores eran lugar perfecto para la reflexión y el descanso.

El vacuno era símbolo de la abundancia, la fertilidad y la paciencia, y así lo sintió el comensal tras ingerir el chuletón a la brasa.

Acompañando a la carne, un vino tinto crianza de San Esteban de Gormaz, fruta negra ahumada que ya probaron Alfonso X y los párrocos de la Iglesia San Miguel.

El salteado de boletos negros arrebatados al encinar milenario supuso una explosión avellanada en el paladar. Pero la cocinera no tuvo suficiente y dejó caer unas ralladuras de trufa negra en el guiso. El afortunado que degustó el plato entró directamente en éxtasis, la trufa situaba era el mayor tesoro que guardaba la encina de Abejar.

La batalla contra el languidecimiento de las generaciones que lucharon muy duro por levantar las hermosas tierras sorianas, podía ganarse, pues un nuevo aliado subterráneo se unió a ellos, trayendo consigo un poderoso ejército de caballeros negros.

Los páramos reunían las condiciones óptimas para las encinas truferas. Los estudiosos dieron luz verde. Las tierras frías, donde el suelo calizo ganaba al

silíceo, la altitud era idónea y el PH del suelo bailaba entre siete y ocho pasos; se sembrarían de esperanza azabache.

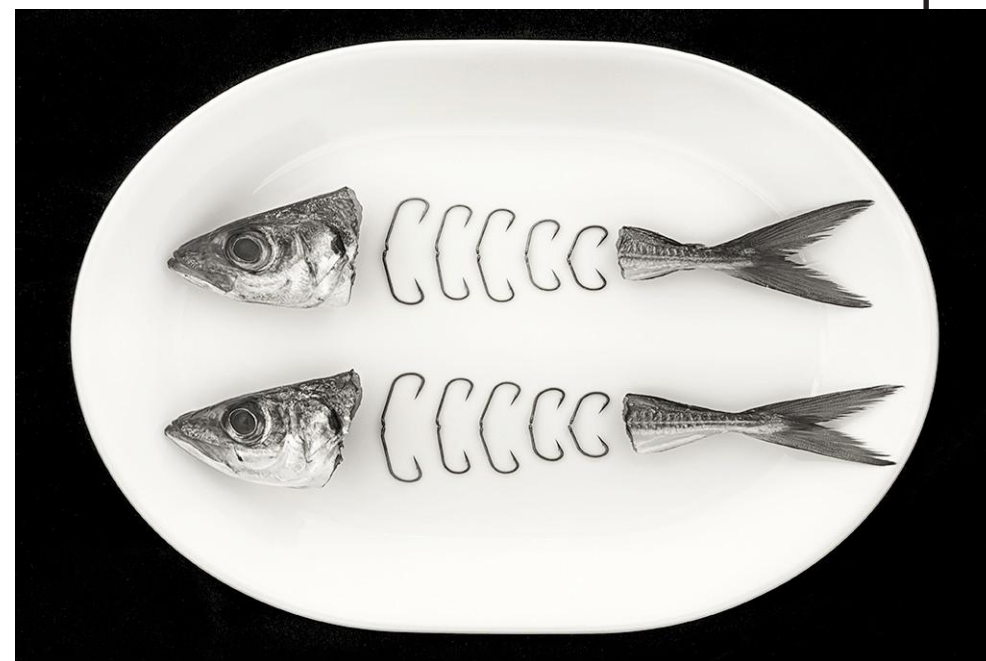
Y el milagro se obró, las pepitas de oro negro vieron La Luz, la trufa perruna le ganó la partida a la trufa de Périgord, el escurridizo hongo llegó a manos del trufero y los estantes se llenaron para delicia de paladares exigentes.

Serrana negra, brasas de encina, hongos negros, vino tinto y trufa negra... nunca el color ausente tuvo tanta luminosidad. Soria, acostumbrada a estar bajo amenaza de ocaso, se rehacía otra vez, los estoicos sorianos convirtieron las bondades de la tierra en un tesoro de ónices. Y en su bondad infinita, propia de la gente austera pero a la vez hospitalaria, ofrecieron la riqueza al resto del planeta.

Porque de negro vestía la última habitante de las Tierras Altas, llorando por los ausentes, y las rocas oscuras recibían el agua de la Laguna Negra, y los cuervos graznaban en los páramos, recordando canciones inmemoriales.

Y será el mismo negro, color favorito de Reyes Castellanos, atavío de serrana, sombrero del hongo del encinar, piel de la trufa, alma de la brasa, corazón del vino, el que devuelva a Soria la luminosidad y el reconocimiento que merece.

Juan Manuel Maroto  
Pez





Entreabro los ojos. Una repentina ráfaga de viento mueve las hojas de la carrasca sobre mi cabeza. Cascabeles minúsculos tintineando al unísono. Así suenan. Veo el viento y veo el cielo. La mismísima definición de azul. No es posible concebir mayor pureza y limpidez. Cierro de nuevo los ojos y me abandono al puro placer, y a la pereza, tratando de posponer lo inevitable. En algún momento tendría que ponerme en marcha. Todavía me quedan lugares por visitar.

Consigo erguirme, al fin, y estiro mi jersey y sacudo algunas briznas de hierba que se han quedado adheridas a mi ropa. Me sorprenden mis movimientos parsimoniosos como si el contacto con la tierra me hubiera inoculado un ritmo que no me corresponde pero que acepto reverencialmente.

Antes de partir no me resisto: doy el último trago del exiguo chorro de agua de la fuente que mana en el recodo. Si no conociera su existencia me habría pasado desapercibido su borboteo apenas audible, de puro modesta. Apenas ha llovido este verano y ese pensamiento nubla un breve instante mi deleite. Del agua de esta fuente dicen los lugareños que es muy fina. Y tienen razón. Es tan fresca, y de sabor tan sutil e indefinible al paladar que es como beber el mismísimo aire de Soria.

Arranco el coche y me alejo. Dejo atrás los campos en barbecho, árboles redondos diseminados sobre colinas, pinares oscuros... Hay en todo esto una belleza desolada y salvaje. No me cruzo ni un alma, atravieso uno tras otro los pueblos quietos, imágenes fijas si no fuera por algún penacho de humo que, irrumpiendo de una chimenea, emborriona pequeñas porciones de cielo haciéndolo más creíble.

Viajar por esta provincia siempre me produce un efecto catártico. Además de mis antepasados y por tanto mis raíces, algo aquí ejerce sobre mí la acción de poderoso imán y me impulsa a volver una y otra vez con cualquier pretexto, como si hubiera recibido la misión ultraterrena de desentrañar la esencia de esta tierra. Algo que, indudablemente, emana de estos páramos, algo que siempre ha

estado ahí. Este silencio, los colores, el canto de los pájaros, la pequeñez de las flores y el brillo de los cardos ya secos. Las mismas estrellas. Todo aquí es distinto, más intenso, más difícil, más verdad; como si una legión de obreros venidos de un lugar ignoto se hubiera empleado a fondo en arañar toda la superficie, en retirar lo sobrante y se hubieran detenido solamente al llegar al meollo.

Uno llega a dudar si no es un fantasma viajando por carreteras fantasmales, y si no será un fantasma el pastor que se vislumbra a lo lejos y fantasmas también las ovejas que pastan la hierba rala.

Y esas gentes ¿quiénes son? ¿qué misterio ocultan? Veo sus bocas callando, sus ojos mirando. Miran lejos pero puede que hacia adentro. Puede que miren hacia lo que inevitablemente ha sido y es su vida. O puede que no piensen en nada y solo vivan ese instante y otro igual a sí mismo, y otro y así pasen los años, uno tras otro, sin aspiraciones fatuas, viviendo la vida; sencillamente. ¿Cómo hay que ser para soportar este silencio y esta inmovilidad?. Los ves como árboles plantados con las piernas un poco separadas ahí en la tierra, resistiendo los embates del viento y mirándose hacia adentro. Y ¿qué esperamos? Están más cerca del cielo que muchos otros, que callan menos, que alardean más. El aire corta, la piel se acartona, las arrugas se hacen más profundas, todo es agudo, punzante, seco, raso. El silencio sobrecoge.

Y sin embargo, hubo niños aquí y quizá no hace tanto tiempo: gritos y cantos, algaradas y juegos.

Y vuelven sin buscarlos los recuerdos de infancia: mi abuelo abriendo con su navaja, cuidadosamente para no perder una sola gota de su jugo, un tomate grande y rojo y sacando de un bolsillo interno de su chaleco un cartuchillo de sal que espolvoreaba con unción antes de hincarle el diente a esa delicia. Inciso: yo nunca he podido comerme un tomate de otra manera.

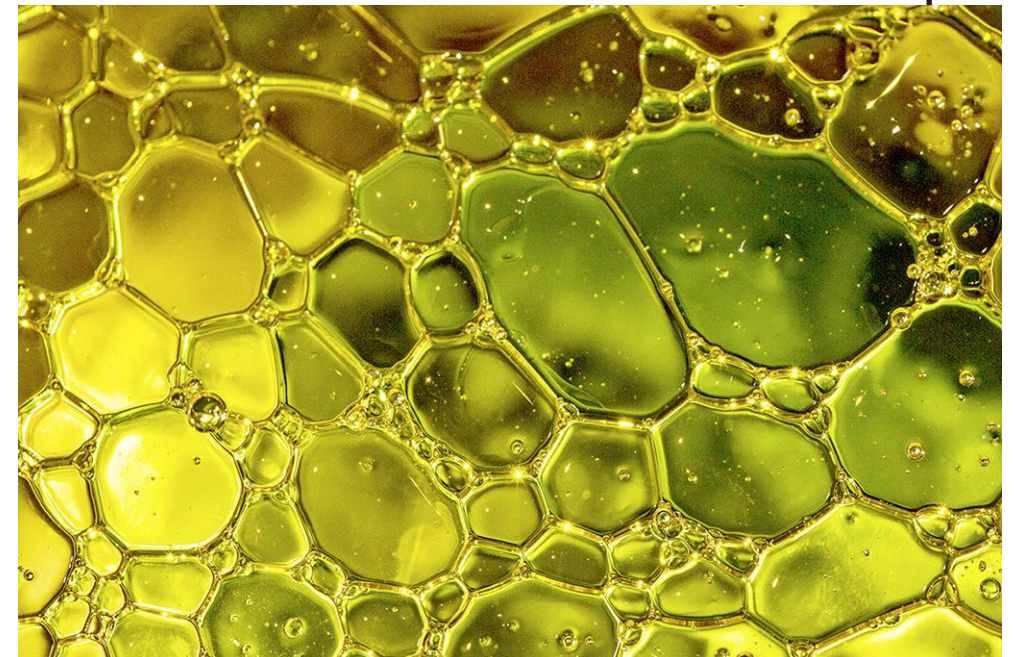
Y los esquiladores fibrosos y hábiles; sudorosos y callados, pero con una sonrisa socarrona; parando su labor para coger con aquellas manos suyas, las soparras que flotaban en el vino y llevárselas a las bocas. Yo, lo recuerdo nítidamente, ya no podía abrir más los ojos, tanta sorpresa y tanta maravilla tenía que caber en ellos. Y, el de ojos más brillantes, acercándome la mano chorreante de vino a la boca: toma zagala, prueba... y yo ingiriendo aquel trozo de rosca embebido en vino, y probablemente en sudor de oveja, como si comulgara mientras un repelús recorría mi espalda.

Y mi abuela apareciendo de improviso: “Pero hombre, hombre, no les des vino a los chiquillos, que ya tendrán tiempo...”

Y quisieras que algo bueno pasara, con los pájaros y los campos. Que los muros volvieran a levantarse, los tejados a retejarse y las parras a trepar por los portales. Y que hubiera abuelas sentadas en los poyetes haciendo sus labores al sol, que la maleza desapareciera del empedrado. Que se oyeran los cantos de las mujeres y de los hombres al volver de los campos, y el tintineo de los cencerros y las correrías de los niños con las rodillas raspadas y la voz de los maestros.

Así va oscureciendo la tarde. Desde el altozano veo minúsculas lucecitas en algunos puntos y enormes extensiones oscuras. Nadie. Nada.

Kini Mercado  
Aceite



David Eliud  
Anillos



Urbano Suarez  
Bike



06

6° Premio

## ENTRE VIANDAS MEDITERRÁNEAS

*José Luís Bragado García*

Me llamo Adelina y soy una mujer trabajadora y de buen trato. Vine al mundo con sangre burgense de la ribera del Ucero el día grande de las fiestas de San Roque. No recuerdo haber tenido padres y sí un puñado de mujeres, que desde la infancia llamé tías; ellas me formaron y, a base de dieta mediterránea y mucho cariño, hicieron de mí lo que hoy soy.

Desde pequeña donde puse las manos arreglé entuerto. Así se tratase de cervicales desmadejadas por malas posturas; del gato de tía Mirabel que después de su séptima caída no maullaba; del cuidado de la huerta familiar o, de preparar unos suculentos platos de dieta mediterránea.

Con el tiempo, decidí ganarme la vida con dichas extremidades y los cinco sentidos. Desde entonces, huelo y toco para presentir —a través de las viandas mediterráneas- el estremecimiento de lo humano para elevarlo a lo divino.

Aprendí antes de la adolescencia que los olores van ligados a la esencia de las cosas y las definen. Crecí entre los vapores del aceite de oliva como principal grasa de adición. Animé a consumir con mi destreza platos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos.

Supé que el amor huele a veces a verduras frescas, que las lágrimas son malas y engordan como las carnes rojas; que la soledad sabe a vestido rancio y a noche de ánimas porque se aderezan con dulces nocivos. Que la miel lo cura todo. Y que las ensaladas bien aliñadas, logran que el dolor se vaya; y hace que los hombres mueran de gusto porque es un sedante del alma como el llanto, ya que las gentes necesitan a diario el goce de los sentidos, y un yo de plenitud para dejar de naufragar en el océano de sus propias desesperanzas.

Trajinando en la cocina comencé a hacer maravillas pues era mañosa y mis manos poseían hechizo. Me inicié, como no podía ser de otra manera, con productos de las tierras de Soria. Con sus ancestrales verduras y legumbres; con la leche de las ovejas que pastan en régimen de libertad en los montes y prados, con la caza y el cerdo, con las verduras y hortalizas de sus ancestrales y primorosos

huertos. Fui aprendiz de orfebre con mandil. Comencé a hervir la legumbre con templanza para luego servirla, sin que de los comensales obtuviera otra cosa que sonrisas satisfechas y agradecimiento, que aceptaba recelosa, como hacemos los que no estamos acostumbrados a recibir prebendas de la vida.

Usé como aderezo todo tipo de hierbas medicinales de los montes sorianos. Más tarde, las legumbres y el pescado, se conformaron bajo mi cuidado, en sabor y presencia, al gusto de lo que demandaban los clientes. En fin, serví buenas viandas de dieta Mediterránea, tan queridas por los paisanos y forasteros que, a decir de tía Rosa, debería tener cuidado pues, alguna antepasada “fue sobreasada” en la hoguera, por acrecentar la gula en demasía y, culpar de ello en chismosos corrillos al mismísimo demonio.

En las noches devine en alquimista, organizando orgías gustativas. Los caldos de la tierra, las lágrimas doradas de los tintos, verdejos y rosados de la Ribera de Duero, fueron manipulados, trenzados en ristras de sabores exquisitos y, sabiamente servidos y apreciados por los comensales entendidos que daban buena cuenta de ellos y de los sanos platos mediterráneos que los acompañaban

Mi piel, por entonces estaba perfumada con aceite de oliva, niebla de bodega y legumbres y verduras huertanas, pero nadie la acunaba sobre su pecho.

Pasé por muchas mesas, que no lechos; dejando buen sabor y el recuerdo de mis buenas artes. No conocí el amor, ni él preguntó por mí; y cuando un par de veces me atreví a solicitarlo, fui ignorada con crueldad y, olvidada hasta por el diablo, al cual cité y no se presentó.

Trabajé durante un tiempo para otros alquilando mi pericia culinaria, siendo alternativamente engañada, utilizada y al fin reconocida restauradora, pero guardando como una buena pécora las experiencias con que la vida nos enseña a algunos a colegas, lo que a otros les sirve en bandeja.

Hasta que un día, como no podía ser de otra manera, se me apareció ¡una estrella! No Michelin, -ellos se lo pierden-. Y si hoy regento el local soriano al que os dirigís para celebrar el cumpleaños de la amante, el éxito, el amor recuperado o una victoria, con la exquisita degustación de unos buenos platos de dieta Mediterránea, quiero que sepáis, que con mis guisos va parte de mi alma.

Mimo y bendigo cada plato de legumbres para que no os falten las vitaminas y minerales que ayudan a caminar ligeros por la vida. Las pongo a hervir al fuego sobre esas llamas purificadoras del cuerpo y del alma. Las dejo descansar porque en la vida no todo es trabajo. Con maestría y ciencia aliño con aceite de oliva las ensaladas. Como una avara, hurto a la leche sus “sacramentos”: yogurt y quesos. No me olvido del pescado y lo sirvo en abundancia para que vayáis por la vida

como pez en el agua. Y aunque recomiendo agua, no olvido el vino de la Ribera de Duero bebido con moderación

Soy parca en palabras y justa en la cuenta. El local rebosa cada jornada. Y mis empleados duermen satisfechos y reciben sustancioso salario. Pero no pidáis amables comensales, compartir la suerte de esta hostelera que, a su pesar, ensalza sus noches maquinando como aderezar las delicias de la dieta Mediterránea. Porque esas noches, queridos comensales, tienen la blancura del plenilunio y el frío de la nieve, pero no saben de los encantos cálidos, rojos, escarlatas y fucsias del placer y del deseo.

El mismo que hoy os empuja a cobijaros en este local, sabiendo que encontraréis a vuestro gusto todo lo concerniente a la dieta Mediterránea que extasían vuestros sentidos. Todo ello en medio del calor, la confianza, y la hospitalidad de mi corazón.

Y tal vez, después, tras los afrodisíacos manjares mediterráneos, y por efecto de ellos, amigos comensales. ¡Tengáis una mágica noche de amantes!

Y en esas noches lujuriosas... Yo envidio, por mi tremenda soledad ¡El fuego que os abrasa!

Maripaz Molina García  
La mediterránea



F. Javier Domínguez  
El perfecto diurético



## 07 ETERNA MEMORIA

7º Premio

*Francisco Javier Aguirre González*

Va para 15 años que se nos fue Avelino. En realidad son solo 14 los ya cumplidos, pero si hiciera la cuenta con las matemáticas del alma podrían salirme 20 o 30. No es fácil medir el tiempo cuando hay un vacío en el corazón. Solo la memoria restaura la esperanza del retorno. Y recordar al amigo es reconstruirlo, renovar ante la vista con trazos gruesos de tinta esos lazos tenues y secretos del misterio que transita por el interior de nuestros sentimientos.

Con Avelino pasé muy buenos ratos en Valdegeña, alguna vez que volvía él de Mallorca para revivir emociones de su infancia. Antes habíamos mantenido un intenso contacto en la sierra de Albarracín, cuando gestionaba el programa de Culturalcampo por encargo del Ministerio de Madrid, y desde Teruel apoyábamos con entusiasmo sus propuestas.

En las conversaciones con Avelino, siempre salía a relucir su tierra. No se llevan mucho en algunos aspectos la turolense y la soriana. Y de ella, la suya, nuestro amigo ponderaba sus gentes, sus costumbres, su modo de vivir, su filosofía vital. También hablaba de sus paisajes, de sus riquezas naturales, de sus frutos y sus fiestas.

En su obra póstuma ‘Mientras cenan con nosotros los amigos’, había recogido un conjunto de apuntes que eran como la fuente del huerto de casa, unas historias que habían ido manando bajo las parras en las noches de verano entre los amigos que habíamos cenado con él, según describió hermosamente otro de nuestros colegas.

Entrando en materia, para Avelino era muy importante la gastronomía tradicional, esa cocina de elaboración sencilla a partir de las excelentes materias primas con que cuenta la provincia. Recordaba que durante sus largos periplos por la geografía española, y sobre todo en sus años de frenética actividad política, sin tiempo a veces para comer caliente, la echaba mucho de menos. Echaba en falta las sabias manos de su madre y de sus tías, también de su abuela, unas manos capaces de tejer maravillas con las verduras frescas del huerto, de aderezar



con arte los huevos encendidos del corral y de mimar con esmero las conservas y embutidos derivados de la matanza.

Había participado varias veces en las Jornadas del Burgo de Osma, donde había invitado a varios amigos especializados en el arte culinario, para recibir luego sus opiniones que siempre, según me confesó, fueron muy positivas. Hacía bromas con los blancos hábitos comensales, en figura de delantal, que la gente utiliza con un sentido que va más allá de la simple higiene: hermanarse en la tradición y sentirse algo más que amigos coyunturales en una jornada festiva.

En esa línea de aprecio, era un ferviente devoto de los torrenillos, los torreznos elaborados de tal modo que consiguen una corteza muy crujiente, cosa única en la geografía gastronómica del país.

Y yendo a territorios más vegetarianos, muy del gusto de Avelino, qué decir de los hongos y las trufas, esos ‘diamantes negros’ de tan alta cotización, productos privilegiados en los bosques y altiplanos de la provincia. Setas de cardo, senderillas, amanitas cesáreas, champiñones, niscalos y la jugosa familia de los boletus: *edulis*, *estivalis*, *pinícola*...

Y ya, por afinidad fonética, la riqueza vinícola de las tierras sorianas. Avelino no llegó a conocer en vida mortal el auge espléndido de la Denominación de Origen Ribera del Duero en la provincia. Ahora, para que la disfrute en su vida inmortal, quiero enviarle la lista de los municipios que figuran en la relación de enclaves privilegiados por la naturaleza para producir esos caldos fabulosos que pueden acompañar las migas de pastor, la caldereta o el cordero asado, entre otros milagros que procura nuestra tierra: Alcoba de La Torre, Alcubilla de Avellaneda, Alcubilla del Marqués, Aldea de San Esteban, Atauta, Castillejo de Robledo, Ines, Langa de Duero, Matanza de Soria, Miño de San Esteban, Olmillos, Pedraja de San Esteban, Peñalba de San Esteban, Quintanilla de Tres Barrios, Rejas de San Esteban, San Esteban de Gormaz, Soto de San Esteban, Velilla de San Esteban y Villálvaro.

Y luego vendrán los postres, Avelino, para que puedas elegir a tu exquisito antojo: pastas de las monjas de Santo Domingo, huesos de santo, torrijas, roscones de reyes, tarta costrada...

Vuelve, Avelino, vuelve; te estamos esperando con el corazón abierto y el apetito a punto.

08

8º Premio

ANGULAS DE MONTE

David Sendra de Bona

El buen recolector capturó con su red de mimbre unas angulas de monte en una pequeña turbera de la umbría.

Los *Cantharellus lutescens* guardaban multitud de arcanos: las delgadas setas de pie azafrañado tenían un sabor que recordaba al caldo de carne, pero la magia micológica no se quedaba allí, las trompetas amarillas eran poseedoras de vitamina B-12.

En las singulares turberas se podían encontrar, donde crecían los mirtos de turbera, plantas muy sensibles a los cambios que habitaban los pequeños ombroclimas del interior de los pinares. Y estos fósiles vivientes, aparte de ser los vecinos favoritos de las angulas de monte, descifraban enigmas del pasado botánico de Soria.

La cronista del fogón quiso ir más allá, como hacía siempre, y para ello ingenió un plato de angulas de monte emulando a las famosas angulas a la cazuela, cambiando mar por montaña en el ingrediente principal.

Porque de la misma manera que las turberas tenían su origen en los climas periglaciares que dominaron una vez los pinares, y los mirtos de turbera se originaron antes de la llegada del General Invierno, cuando los climas subtropicales del Plioceno dominaron la foresta cuatro millones de años antes del nacimiento del crucificado; la provincia que no tenía mar albergó a las criaturas de agua salada, como bien atestiguaba la Sierra del Madero y su maravillosa ruta de los fósiles, testigo pétreo de los lechos marinos sorianos donde los seres vivos convertidos en piedras nadaron decenas de millones de años atrás. Ammonites, braquiópodos o bivalvos sirviendo en la actualidad de prueba irrefutable de la inmensidad soriana a todos sus niveles.

Mar y tierra, tierra y mar, la anguila era un pez capaz de moverse entre dos mundos, y la historiadora gastronómica en su eterna sabiduría quiso emular los

relatos que contaban sus ancestros, cuando las anguilas llegaban hasta la misma Laguna Negra, antes de la construcción de las presas ribereñas.

El poeta de poetas no nos sacó de dudas, nunca sabremos si el cadáver de Alvargonzález fue devorado por las anguilas de la Laguna Negra, animal de costumbres carroñeras. Pero podemos confirmar gracias al *Diccionario geográfico-estadístico-histórico de España y sus posesiones de Ultramar* del político Pascual Madoz, que en localidades tan distantes como Alcozar, Berlanga de Duero, Derroñadas, La Olmeda, Paredesroyas, Santa María de la Huerta, Valdespina o Velamazán existió la pesca de la anguila como parte de las riquezas productivas de Soria.

El viejo Duero fue rico en barbos, bogas, cangrejos, truchas y por supuesto anguilas, tiempos en los que el río constituía un sendero acuático de biodiversidad.

La anguila y su pequeña hija cristalina eran ahora un vestigio, y por ello la cocinera ingenió un plato de angulas de monte a la cazuela, el vacío podía ser llenado.

El recipiente de barro fue la culminación de la gigantesca y austera obra soriana, la receta guardaba otro homenaje encubierto.

Las angulas a la cazuela formaban parte de la gastronomía vasca, y los vascos dejaron una rica herencia en la provincia soriana en forma de topónimos y apellidos, recuerdos imborrables de las repoblaciones vasconas. El guiño dio comienzo.

Tras calentar aceite de oliva en una cazuela de barro, la etnóloga culinaria añadió unas láminas de ajo nacional blanco que todavía se cultivaba en las comarcas occidentales y una guindilla que evocaba a los habitantes que con todo el dolor de su corazón tuvieron que abandonar los páramos por el nuevo mundo.

Cuando se alcanzó el punto óptimo, las angulas de monte besaron el aceite caliente de la cazuela.

Diversos trucos llevaron a las angulas a la sublimidad: no cocer demasiado los sutiles pies dorados para que no perdiesen un ápice de sabor, perfume y propiedad. Pasarlos a otra cazuela con la finalidad de quitar mantecosidad a la delicia. Y acompañar el plato con unas rebanadas de delicioso pan de hogaza, alimento por antonomasia de los sufridos pastores; aquellos que se sentaban al calor de la lumbre a contar historias sobre lobadas mientras esperaban que el caldero diera el visto bueno a las migas.

El comensal, tras degustar las angulas de monte acompañado del mítico pan soriano, se sintió como el pastor que tras guarecerse de la tormenta en un chozo

a orillas de la Laguna Negra y aguantar impertérrito el chaparrón gracias a la piedra seca, pasado el temporal, contempló como las anguilas de la Laguna Negra acariciaban dichosas a la Diosa Maya. La deidad habitaba las profundidades de la masa de agua.

Y del mismo modo que las tormentas revivían a las anguilas de los fondos acuosos, los micelios de los fondos terrestres revivían a las angulas de monte tras recibir el agua bendita, haciéndolas salir del subsuelo, llenando de amarillo las orillas de las turberas con el portentoso pino albar como testigo de la maravilla.

Jose Luis Zuribi Paisaje  
Mediterráneo



Pepe Tomás  
Mejor con queso



Ruben Sanz  
Al rico tomatejo



# 09 MEDITERRÁNEO SERRANO

9º Premio  
*Ana Hernandez*

- ¿Pero qué vas a saber tú del Mediterráneo si eres de la Sierra Pela?, increpó Rosario a su madre, obviando que Conchita tenía la ventaja de haber nacido en una de las cimas de Soria y eso le daba una apertura de mente desde la atalaya de las personas de gran corazón.

Cierto es que Conchita tardó mucho en ver el mar, bastante tenía con trabajar duramente desde niña, en la postguerra, acarreando sacos de harina en el molino familiar, consciente, como el resto de sus 7 hermanos, de que había que echar una mano en el hogar para que los 10 pudieran comer cada día. Pero si los de Bilbao nacían donde querían ¿no iba Conchita a poder ser mediterránea siendo soriana? Solo faltaba.

Además, quién mejor que ella que hacía su propio pan de la harina de centeno, trigo o cualquier cereal que convertía en polvo en su molino, donde las ruedas permitían obtener el mejor sustento para no pasar hambre. Ella, que había aprendido a bailar al ritmo de las dulzainas que acompañaba cada fiesta o con los pastores que abandonaban esas frías y duras tierras cada invierno con su rebaño. Cómo disfrutaba bailando en los pueblos de la Sierra, desplazándose en carro, junto a sus hermanas mayores, cuando era una mocita, visitando Noviales, Pedro, Torresuso o las Hoces, hoy prácticamente despobladas, sin nadie que cante en sus calles hasta que llega el verano.

Ella, que cuidaba en su terraza las flores y plantas porque daban alegría, la que contagiaba a sus vecinos mientras esperaba para comprar diariamente en las tiendas de su pueblo, consciente de que esos minutos de charla diaria eran su mejor terapia. Y así sabían sus platos, con materias primas de extraordinaria calidad, comprando en temporada, apostando por verduras, hortalizas y frutas, mejor si eran de los huertos de los conocidos a los que compraba tomates, cebollas y acelgas. Bueno, a veces, cuando no querían cobrarle por estos productos, volvía al trueque, a llevarles manzanas y uvas de sus tierras a cambio de los regalos hortelanos. ¡Qué forma de canjear salud en cada bolsa!. O aún mejor, cuando lo

que hacía era llevarles esos mismos ingredientes ya cocinados por ella, es decir, mejorados.

Porque si en algún sitio se demostraba su saber mediterráneo era entre los fogones. Conchita era una extraordinaria cocinera, pero una mejor anfitriona y un nexo de unión para toda la familia. Mucho antes de que Soria se convirtiera en la capital de la Dieta Mediterránea y que se llegara a la conclusión de que la forma de alimentarse tradicional en muchos países era altamente saludable, ella lo resumía en que nada cura más que un buen plato y por eso en ocasiones sus regalos eran compensadores de disgustos. ¿Quién podía seguir triste ante unos botes de tomate frito casero con aceite de oliva, unas descubiertas fresas de Olmillos, unas picotas cuando empezaba la temporada o unos tappers de legumbres cocinadas con mimo? Saborear cada uno de esos platos era como recibir un beso en la mejilla cada mañana al despertar.

Quizás porque no tuvo televisión hasta muy mayor no le gustaba que el Telediario, o el parte como se llamaba en su infancia, fuera uno de los comensales diarios. Prefería charlar en familia, ponerse al día de las preocupaciones de cada uno e incluso intercambiar recetas o trucos alrededor a la mesa.

- ¿Pero no puedes bajar el volumen que estamos hablando?, le pedía a su marido cuando en Navidad reunía en su salón a sus hijas, sus yernos y sus nietas, en uno de los mejores días, porque lograban poder comer todos en familia.
- Está hablando el Rey, argumentaba su esposo.
- Bah, a mí qué me importa lo que diga el Rey. Él no va a sacar el besugo del horno, concluía jocosa.

Conchita disfrutaba de rememorar aquella mesa de la infancia en la que había más comensales que alimentos, hoy que podían elegir el menú, pero inculcando a los suyos la importancia de saber compartirlo y regañando cuando, en vez de saborear y dejarse seducir por los sabores de los alimentos de verdad, engullían como si se fueran a terminar y no hubiera más comida en la nevera.

- ¡No hay mejor dieta que ésta!, aseguraba Conchita que tenía un paladar privilegiado para extraer en los restaurantes los ingredientes secretos que los chefs más reputados guardaban con mimo y poniendo incluso en valor los alimentos más sencillos.

Porque sabía apreciar la belleza y la calidad de lo auténtico, y aunque enriquecía sus platos más sofisticados cuando podía con trufa soriana o boletus

disecado, no le hacía ascos a la que consideraba la mejor seta, la senderilla de su pueblo, o los niscalos recogidos por ella misma en una tarde de campo por tierra de Pinares.

A veces pienso que debería escribir un libro de recetas, pero las editoriales actuales no recogerían ingredientes difíciles de encontrar en un ritmo de vida vertiginoso que ha olvidado el sabor de lo auténtico. Yo tengo la suerte de seguir disfrutando de ese sabor cada vez que abro un bote de tomate frito hecho por Conchita, que enriquece cada comida sin artificios.

Ángel Ros Diez



Alba Hernando  
Intensos tus colores



Elena Díez  
Arte de cocinar



10@  
10ª Premio

## PERO NO TENEMOS PAN

*Antonio de Miguel de la Merced*

Cada noche, justo en el momento en el que la oscuridad estruja las sombras, el niño se arrebujaba en la raída manta llena de agujeros y buscaba algo que se pareciera a un espejismo de calor, a una vana esperanza que mitigara la humedad de la miseria que rezumaba por las paredes de la vieja majada que hacía las veces de hogar familiar. Cada noche, cuando el cortante viento de invierno se cuele por las grietas de las paredes, el niño escuchaba a la anciana madre de su madre recitando, a través de la oquedad de su boca desprovista de dientes, su eterna canción de desgracia y desesperación. Cada noche, en el momento en el que el frío del invierno penetra hasta calar los huesos, el niño sentía la respiración de sus padres que se arrojaban al abismo del sueño en un esfuerzo inútil de olvidar las penurias que aquella brutal guerra fratricida les había arrastrado a vivir.

Aquella cruel guerra civil que les había llevado hasta la más absoluta de las miserias.

Pero no se puede dormir cuando escuchas los mordiscos del hambre en tus tripas vacías; ni olvidar infantiles recuerdos de abundancia cuando te das cuenta de que, desde el día de ayer, nada que se pueda considerar como alimento ha entrado en tu pequeño cuerpecito de diez años recién cumplidos. Nada que pueda ser llamado como tal. Nada que no sean los ruidos de tu estómago vacío. Nada que no sea el sonido de la dieta del hambre.

Mañana, al despertar del amanecer, la horrible certidumbre de la situación volverá a hacerse dueña de su existencia. El niño se estremecerá al sentir la desesperación de su padre, humilde jornalero del campo que, un nefasto día, luchó junto a los que, para su infortunio, no fueron los ganadores; junto a los que, para su desdicha, resultaron ser los perdedores. Se aterrará escuchando los lamentos de su madre mientras se compone la falda para salir a arrastrarse por las empinadas calles de Soria, señalada por el dedo del oprobio y de la humillación, en busca de una caridad cristiana que siempre es escasa, que nunca es suficiente. Se desesperará soportando la interminable letanía de la madre de su madre mien-

tras, sentada frente al hogar, da vueltas a la tiznada perola de barro llena de una aguada sopa de ortigas a la que, por desgracia, nada más hay para acompañar. Ni cereales, ni verduras, ni frutas, ni legumbres, ni carne blanca ni roja, ni frutos secos, ni pescado, ni queso, ni aceite de oliva, ni huevos, ni patatas habrá en la alacena para mejorar el, no hay otra manera de describirlo, lastimoso guiso.

Nada ni nadie le consolará. Nada ni nadie le podrá confortar. Ni siquiera las hambres desaparecerán al masticar, con una avidez nacida de la desesperanza, el chusco de pan negro de centeno que le entregarán por asistir, —obligado—, a la misa diaria de doce para purgar unas culpas que, ni él ni su familia, se merece soportar. Tan negro como el tizón, tan duro como la tristeza de su alma.

El soriano cierzo del Norte, viento gélido e inclemente venido desde los roquedos del Urbión, maltrata sus piernas cuando va camino de la escuela. De desayunar, apenas nada. Unas miserables gachas con grasa rancia y nada más. Ni leche, ni pan, ni azúcar, ni miel, ni frutas, ni cereales había en la despensa para alegrar la mesa y para ayudarlo a crecer sano y fuerte. Áspero y largo se hace el camino cuando el estómago está vacío y las fuerzas fallan y las piernas tiemblan de debilidad.

Mientras camina, sus pensamientos van, una y otra vez, hacia el sabor del huevo que robó, hacía una eternidad de aquello, al amo de unas gallinas que picaban junto a la ribera del río Duero y que su madre, a pesar de los reproches contra aquel delito, le cocinó con el penúltimo pellizco de manteca de cerdo que la buena mujer atesoraba en la cocina. Las comidas equilibradas y los alimentos saludables no existen cuando las hambres aprietan, a menudo decía la madre de su madre. Las comidas equilibradas y los alimentos saludables solo se sirven en las mesas de los hijos de los ricos, piensa el niño con amargura.

— ¡Buenos días, señor maestro!—. Gritan a coro la docena o docena y media de desaliñados escolares que llenan los pupitres de madera del aula.

Un gruñido apenas audible es la respuesta del enjuto y mal encarado hombrecillo que permanece sentado junto a la estufa de leña y que, de tan pegado, parece formar parte de ella misma. Padrenuestros, avemarías, álgebra, geografía, ortografía, misa, pan negro de centeno y, sobre todo, lecciones de historia... de la que, algunos, han decidido llamar la España grande y libre... algunos, solo algunos.

Y a la hora de acostarse, el niño, aterido de frío y sintiendo en todo su cuerpo los calambres del hambre, escuchará la voz de la madre de su madre quién, sentada frente al humeante hogar, como un cuervo eternamente vestido de luto,

repetirá sin cesar su interminable oración. Arrebujado en la raída manta, escuchará la voz de su abuela materna quién, sentada en una destartalada silla de anea, repetirá sin cesar su eterna letanía.

“Si tuviéramos aceite, ajos, pimentón y sal  
haríamos una sopa.  
Pero como no tenemos pan...  
¡Ay Dios mío!  
¡Ay Dios Mío!  
Pero no tenemos pan.  
Pero no tenemos pan.”

David Ortega  
El pan de cada día



Urbano Suarez  
Salud arte



10<sup>b</sup>  
10ª Premio

## DONDE EL CORAZÓN TE LLEVE

Jaime Fernández Bartolomé

*“PARA dar de comer a dos personas con un preparado de aleta de raya con alcaparras son necesarias dos aletas de raya, tres cucharadas de alcaparras, dos cucharadas de zumo de limón, cuatro cucharadas de vinagre, una cucharada de perejil picado, cuatro patatas pequeñas, una hoja de laurel, aceite de oliva virgen extra y sal”.*

A Malena, mi mujer, le encanta cocinar. Siempre perfumada con el peculiar aroma de los alimentos, cocinando es realmente feliz. En la estrechez de los tres metros cuadrados de su pequeño reino culinario, Malena viaja con su imaginación a miles de sitios. Y al bañar generosamente los platos con aceite de oliva, sueña con el inconfundible paisaje andaluz, siempre envuelto en sábanas de cal. Y su olfato se enriquece con el olor amargo de la oliva, y camina entre las hileras interminables de los acebuches que embellecen las lomas, y desde el suelo varea las olivas, agitando las ramas y escuchando el sonido sordo de la aceituna al caer al suelo. Y siente en su alma el frío invernal del mes de enero, y la lluvia, y la niebla, y la helada. Y una vez barrido el bancal, limpia las olivas. Y cuando siente el tacto de las alcaparras, viaja con su fantasía a Asia y siente el sabor ligeramente amargo de las hojuelas pecioladas de la planta. Y al condimentar los platos, la sal la transporta a lugares exóticos como China o Indonesia.

*“Las aletas de raya han de estar frescas por lo que antes de su elaboración hay que quitarles la piel y lavarlas con abundante agua fría. Después las colocamos en una cazuela grande con agua, vinagre, un poco de sal y una hoja de laurel. Una vez hervida el agua, mantenemos la cazuela a fuego suave sin que hierva, durante unos diez minutos. Después, retiramos y dejamos reposar.*

*Para saber si la raya está cocida separamos la carne en su parte más gruesa de los cartílagos; si es fácil de separar el punto de cocción de la raya es el idóneo. Procedemos a sacar las aletas y separamos la carne por ambas caras para depositarla sobre los platos. Una vez presentada la regamos con el zumo de limón, el aceite de oliva y esparcimos por encima las alcaparras previamente picadas”.*

Malena dice que la cocina mediterránea *“es muy beneficiosa para la salud, por ser equilibrada y muy refinada. España es una despensa rica y variada, con productos frescos y elaborados, que combina tradición y modernidad y se adecua a todos los gustos y paladares”*. Su delicadeza en la cocina compite en hermosura con su desbordante ingenio. Y al sentir el tacto suave y resbaladizo del pescado, Malena lanza su caña desde el espigón para minutos más tarde encontrar atrapada en el anzuelo una hermosa pastinaga, que así es como llaman a la raya en Canarias.

Malena siempre cocina la raya entre los meses de noviembre y abril. Dice que *“en esos meses el pescado se encuentra en su mayor esplendor por ser temporada de pesca”*. En Navidad, Semana Santa y Cuaresma, las recetas de todos sus platos se enriquecen con ella.

*“La raya se puede aderezar también con un refrito de cuatro aros de guindilla y cuatro dientes de ajo fileteados en seis cucharadas de aceite de oliva. Doramos los ajos y añadimos el refrito a la raya que acompañaremos con las patatas cocidas al vapor, espolvoreadas con el perejil picado”*.

*“Cocina siempre con aceite de oliva: para las ensaladas, aceite de medio grado de acidez, y para cocinar de 0,3 grados”*, me aconseja. *“Y cuando quieras condimentar los platos utiliza tomate frito o tomate natural. En la cocina nunca han de faltar verduras frescas y legumbres. Tampoco leche”*. La pasión de Malena por la cocina germinó cuando, recién cumplidos los ocho años, su madre falleció a causa de un cólico miserere, una peritonitis aguda agravada por la ingestión de metales – pequeños proyectiles de plomo, escorias de hierro y mercurio -, recetada por un médico sin escrúpulos que pretendía, con su disparatada receta, desanudar los intestinos de su paciente. Lucrecia, que así se llamaba la madre, murió en un par de días. Malena y su hermano Augusto, dos años menor, fueron acogidos por Angustias, su tía materna. De ella aprendió todos los secretos de la buena cocina. Y también la medida, y la dedicación, y el respeto por las tradiciones culinarias.

*“La raya marida muy bien con vinos blancos frutales y aromáticos. Un ‘Albariño’, o un Sauvignon Blanc, son idóneos para regar este tipo de plato dado su aroma intensamente afrutado, con una memoria gustativa muy fina y prolongada y una acidez equilibrada y armoniosa”*.

Malena nunca salió de la cocina. Para ella cocinar era como viajar; apartarla de su pequeño cubículo culinario era peor que amortajarla. Sus platos se aliñaban de imposibles que se hacían realidad en la boca de sus comensales cuando los degustaban. Malena nunca visitó los miles de sitios a los que la llevó su imaginación pero la cata de sus platos evocaba sentimientos añadidos que eclosionaban los sentidos con las sensaciones que ella había experimentado al cocinarlos. ¿En qué pensaba Malena cuando no cocinaba? No lo sé. Estaba tan

inmersa en su universo particular que descuidó su vida – y la mía -, y también su muerte. Un febrero bisiesto, probando un plato que ella misma había elaborado, murió. El exceso de sal desnucó su orgullo gastronómico y acabó con su vida. Desde entonces, hace ya ocho meses, cocinamos juntos. Y todos los días la acompaño de los fogones al fregadero, y del fregadero al horno, y del horno al frigorífico. Y nuestras vidas transcurren entre las verduras y el pescado, entre la cayena y el tamarindo, entre el cardamomo y la canela. Y entre la salsa de soja y el aceite de sésamo. Sazonando y condimentando cada plato. Y en cada elaboración, Malena resucita mientras yo engaño a mi soledad tratando de huir de esta vida absurda y gris que se abotona cada noche en el ojal de mi memoria para prenderse en la solapa de su ausencia. En la cocina nos encontramos a gusto. Aun así, todas las tardes salimos a pasear, agarrados de la mano, en un intento de recuperar el tiempo perdido. Y la gente, que solo me saluda a mí, no deja de preguntarse por la extraña razón de una soledad tan bien llevada.

Jose Manuel Roque  
El arroz





Enric Servera  
Instante de felicidad



# A1 SORIA TRASCENDIDA

Accésit 1

Juan Andrés Saiz Garrido

**Soria sucedida.** Cargado de ilusión e impronta machadiana, el lunes 5 de diciembre de 2016 llego a la ciudad *fría y pura*, donde arranca lo sucedido.

**Soria sorprendida.** El encuentro con el bronce de Gerardo Diego en la entrada del casino me sorprende. En el salón, leo emocionado. Por el Collado, en Lázaro endulzo el paladar.

**Soria equivocada.** A la mañana, el titular del *Heraldo* me asombra: *Primera promoción de escritores saludables*. Nobleza obliga. El librero me ofrece un ejemplar de *Soria Sucedida*, mas no se equivoca quien conserva lo bueno.

**Los ojos azules.** Antes de morir, en marzo de 2012, Tatán me pidió que le despidiera del sol y de los montes. En un suave azul los tengo ante mis ojos, pero no debo precipitarme, he de cuidar con amor la liturgia que implica un encargo tan sublime.

**Negra la mirada.** Para alumbrar el oscuro sueño al que me enfrento, copio en negrita los veinte versos de la *Letanía* gerardiana.

**Soria penitente.** Y a media tarde, por Caballeros, subo al Espino como un nazareno. Los carteles me llevan a la tumba de Leonor y siento más propio el verso desgarrado de mi poeta: *Señor, ya me arrancaste lo que yo más quería*.

**Soria diferente.** Desde la muerte de mi hijo, remuevo papeles y busco pistas sobre sus querencias. Ahora sigo sus pasos por Cueva Galiana, el Cañón del Río Lobos, la Fuentona de Muriel, la hoces del Escalote, Playa Pita, la Laguna Negra, el Acebal de Garagüeta, el Sabinar de Cabrejas... Parajes diferentes entre sí y a otros, pero alguno muy igual al que transito a diario por mi risco umbrío del Guadarrama: en Covaleda, encuentro gabarreros talando pinos silvestres, tan altos y rectos como los que me saludan cada mañana; luego hacen leña de sus ramas, que calienta tres veces: al cortarla en el pinar, al trocearla en el corral y al quemarla en el fuego. Mas *en torno al fuego hay un lugar vacío*. Machado.

**Una pena larga sin amanecida.** Nuestro calvario empezó en el hospital de Cruces de Bilbao, en julio de 2011; luego llegó la oscuridad, sin que la larga noche dé paso al alba.

**Soria recoleta.** Por *montes de violetas y campos soñadores*, camino en recogida. En Berlanga, tras la pista de Fray Tomás, hallo el decálogo del doctor Ruiz Liso sobre la dieta mediterránea, estilo de vida que hace de lo elemental cultura de salud y bienestar: aceite de oliva, pan y cereales, leche, pescado, fruta, ensalada, hortalizas, verduras y legumbres, coto a las grasas saturadas, andar diario y buena compañía. Somos, pues, lo que comemos y hacemos: potaje en cuaresma, cocido de tres vuelcos, olla casera; setas, cardos, nueces, queso y miel en la despensa, huerto artesano, sobremesa en familia, senderos transitados por ciclistas y andariegos, niños sin colesterol ni sobrepeso, mayores sin hipertensión. *Sea tu comida, tu medicina.* Hipócrates.

**Soria quieta, inquieta.** Castillos de Gormaz, Ucero y Rello, firmes en el tiempo, guardan la esencia de lo cabal y sencillo: montes peinados a entresaca, rebaño de ovejas que comen y dejan, *mulas pardas en las sementeras*, hierbas que aroman y curan, mosto que madura en bodega, encinar sobre tumba de trufas, matanza del cerdo cebado con desperdicios domésticos. Legado ancestral que conserva el medio y da paz. Quietud que mueve.

**Soria palpitante.** Siento tus latidos, hijo mío, al llegar a la *Numancia del silencio*, / *alma de libertad, trono del viento*, y en *las aguas que bebiste / y las flores que pisaste.* G. Diego.

**Altos van los sueños del durmiente amante.** Nunca enturbió las fuentes en las que bebió. Las mujeres que amó le citan en presente. Con él gozaron del refugio de Valdespina y de los edenes más hermosos de esta tierra, fría para la tibieza y ardiente para el amor.

**Soria entra-si-quieres.** Entro y salgo de pueblos milenarios sin barreras, abiertos de par en par: en Calatañazor, por su *ojiva menor*, a *pie no cabe una flecha*, pero sí mi corazón; por la puerta del Mercado de Almazán entró Tatán en septiembre de 2002. Siempre volvió.

**Soria sal-si-puedes.** Dentro estoy, en tus entrañas, y no deseo salir. Aquí me tienes, soy tuyo. Cuando regrese a mi sierra, te llevaré conmigo.

**Soria que-te-pierdes.** No se pierde quien se queda ni quien te elige, tú acoges; soy yo quien me extravió por tus caminos y hallo la salida en mis adentros. En ti me encuentro.

**Unos ojos verdes, verdes, verdes, verdes.** Del Burgo al Moncayo, del Jalón al Valle Verde, *esta tierra invita y enseña a amar: Me estás enseñando a amar. / Yo no sabía. / Amar es no pedir, es dar / noche tras día / mi alma vacía.* G. Diego.

**Soria a toda hora.** Diez días han bastado para conocerme más y sobre todo a mi hijo, del que tanto ignoraba; en tres folios recreo su esencia. Así de provechoso es aquí el tiempo.

**Soria sucesora.** Pueblos que continúan su proceso en esfuerzo común, unidos por su pasado y valores perennes. En Herrera perdura la propiedad y el provecho comunal de sus montes de socios, desamortizados en el XIX; en Villasayas y Bayubas sigue vivo el espíritu solidario y festivo de las hacenderas. Tradición viva.

**Soria verdadera.** *No se pasa de lo posible a lo real, sino de lo imposible a lo verdadero*, decía María Zambrano. Siendo imposible resucitar a un hijo, la palabra escrita y el amor de un padre pueden obrar ese milagro verdadero. Así es, así ha sido. *Al cabo -dice Amalia Bautista-, son poquísimas las cosas / que de verdad importan en la vida: / poder querer a alguien, que nos quieran / y no morir después que nuestros hijos.* Amor verdadero.

**Soria trascendida.** De la mano de Machado y Gerardo Diego, este viaje por las huellas sorianas de Tatán me ha trascendido y ya supone una inflexión en mi senda, que retoma ilusión y claridad: no he de agarrarme a la muerte, sino a la vida; ya no puedo cantar, ni quiero, al hijo que pasó nueve meses en el madero de su enfermedad, sino al que vivió diez años seducido por este mar del alto llano. Ahora sé que el tiempo nunca curará mi herida, pero también que puedo caminar con ella: *¡Tira p'alante!* Cumpló su ruego y mi sueño con dos versos de don Antonio: *Adiós campos de Soria / donde las rocas sueñan.*

Elena Díez Arte  
De frutas



Kini Mercado  
Oro



## A2 COMER 'EN REFRANERO'

Accésit 2  
Laura Berenguer Ortiz Villajos

El arte de comer no es sólo saber coger los cubiertos como mandan las buenas maneras. No es identificar a la perfección los diferentes sabores, ni mezclar correctamente los ingredientes para que ninguno pierda su esencia, ni tomar hidratos para desayunar y proteínas para cenar... ni tampoco dejar un poco de comida en el plato para no parecer un muerto de hambre.

El arte de comer es todo esto... y otras muchas cosas más: sentarse a la mesa tranquilamente y durante más de 30 minutos, partir el pan del día -no el congelado-, apagar la televisión -aunque sea la hora del Telediario- **y** hacer la sobremesa.

Cuando comemos acompañados, masticamos más, desconectamos y aprendemos a querer. Queremos más pucheros de la abuela, más comida casera, más fruta de la huerta... En definitiva, anhelamos más Dieta Mediterránea y menos Dieta (a secas).

Luego -como sucede en todo-, existen las excepciones no muy aptas para estómagos delicados... pero que también son muy Mediterráneas (que conste). Por ejemplo, las excepciones sorianas: migas del pastor para empezar, embutidos de la tierra para continuar, de postre una Tarta Costrada a base de **láminas de hojaldre y nata** y... ¡Ah! Los famosos torreznos, conocidos como 'langostinos de tierra' pero que, de langostinos tienen... lo que Lola de glotona.

**¿Y quién es Lola? -os preguntaréis-**. Bueno, pues ella es una joven... niña por fuera, madura por dentro. Inteligente, locuaz, tímida, responsable, perfeccionista y valerosa, pero con un Talón de Aquiles de los gordos y que la llevaba por la calle de la amargura: la comida. Un día, dejó de entender el concepto 'arte de comer' y lo cambió por otro llamado... 'obligación'. .....

Toda su familia parecía tener un estómago sin fondo menos ella. Y luego estaba él: su abuelo, el único que la tenía en cuenta en aquella gran mesa en la que se reunían cada domingo. Su tacto era cálido, su voz grave y sus oídos siempre estaban dispuestos a escucharla. Sabía mucho de todo, pero alardeaba

poco de ello. Amaba la vida y era constante, persistente y sagaz. Era... un poco como Lola.

Aquellos que luchaban por acaparar cuantos más torreznos mejor se habían rendido con ella. Todos salvo él que, además de lo de siempre, procuraba preparar -cada domingo- un primer plato suavcito y muy a su medida. La ensalada no fallaba.

- *Para hacer una buena ensalada, cuatro hombres hacen falta: para la sal, un sabio; para el vinagre, un avariento; para el aceite un pródigo; y para revolverla un loco* -le dijo un día a su nieta-

- Como yo -respondía Lola-. Una loca de los pies a la cabeza.

- No, querida mía -replicaba-. Sólo tienes que 'reaprender' algunas cosas que 'desaprendiste' darte cuenta: aprender a comer bien.



Desde que enviudó, su abuelo mantuvo la ya tradicional reunión familiar de los domingos y, mientras el resto de la familia comía sin sosiego y hablaba con la boca llena, Lola y su abuelo solían masticar y hablar por separado. Nunca a la vez.

En cada conversación dejaba el alma, en cada paseo los pies y, en muchas ocasiones, ambos se entretenían jugando. Juegos raros que sólo a ellos les hacía gracia como, por ejemplo... hablar 'en refranero'.

- *Lo que a todas horas veo, no lo deseo*, abuelo. Siempre me dices que tengo la cabeza bien amueblada, pero... *el buen seso huye de todo exceso*.

- Eres inteligente y lista en muchas cosas, y sacas excelentes notas en el instituto, pero... querida mía... la despensa de tu cabecita está patas arriba. Has olvidado que... *barriga llena, no siente pena*.

- Pues yo creo que hay personas a las que les pasa lo contrario.

- Si es eso lo que te pasa, contra ello tienes que luchar. Quieres estar guapa, pero... *con malas comidas y peores cenas, menguan las carnes y crecen las venas*.

- Pues he de confesarte una cosa: me gusta verme las venas de los brazos. *¡Estoy loquísima!*

- No, cielo. Estás perdida y distorsionas la realidad. Es una enfermedad.

- *Quien comió hasta enfermar, ayune hasta sanar*.

- *Ayunar es un mal hábito y quien lo adquiere, esclavo de él vive y muere*. ¿Quieres morir?

- No

- Pues entonces no te la juegues. Yo tengo la intención de irme antes que tú.

- *¿Y por qué no irnos a la vez? Te necesito, abuelo*.

- Porque es ley de vida y porque tienes aún mucho por hacer. Quiero sentirme orgulloso de la niña de mis ojos.

- Y yo quiero que lo estés, pero... la comida me angustia -añadía Lola mirando al resto de su familia de reajo-. *¿Los ves? No paran de mascar*. Cruje que cruje. Aborrezco los torreznos.

- No hace falta que comas eso precisamente. Recuerdo que antes te gustaban mucho las setas.

- Sí, es verdad. Y me siguen gustando, como buena soriana que soy. Pero sigo pensando que, con setas o sin ellas... *si no fuera por el peso y la medida, la gente reventaría*. Y aun así... revientan -y se fijaba de nuevo en sus hermanos, al otro lado de la mesa, jalando sin parar-

- Sólo los más extremistas revientan. Extremistas como tú, pero a la inversa, Lola. *De copiosas cenas están las sepulturas llenas; pero de no cenar, muchas más*.

- ¡Y dale con la muerte, abuelo! No me gusta pensar en ella...

- Pues deberías, ya que todos vamos a terminar en el mismo sitio tarde o temprano.

- Ya. A veces se me olvida que la vida es corta y que pasa muy rápido.

- Es verdad que... *quien mucho cena, mal duerme y pesadillas tiene*, aunque estoy seguro de que tú podrías encontrar el punto intermedio si quisieras. *El sueño es media vida y la otra media, la comida*.

- *¿Y no puedo dormir más?* -le preguntó con cierta ironía-

- *El comer, como el bailar y el rascar, todo es empezar*.

- Tienes respuestas para todo. Eres un sabio con patas.

Y entonces -como casi siempre que emprendían un juego de este estilo-, se echaron a reír mientras los demás los miraban atontados, pues no entendían nada. Él le tocó a Lola la el hoyuelo de su barbilla atajando la conversación, de nuevo, 'en refranero': *Barbilla partida, hermosura cumplida*.

Y sin mediar más palabras, ambos se alzaron de la mesa dirección a la cocina para 'remover' la ensalada... como dos 'locos' muy cuerdos.

