

Dr. J.M. Ruíz Liso

## LOS COMUNEROS de la Dieta Mediterránea



*A Inés e Ignacio que en el año 2028  
tendrán 17 y 15 años*

## SORIA – UNIÓN EUROPEA – AÑO 2028

Han finalizado las fiestas de San Juan con grandes polémicas. Nadie podía imaginar que la normativa de la Unión Europea para los espectáculos con animales llegaría a ser aplicada. Ha sido algo inaudito en una tradición de muchos siglos. El festejo de LA SACA con los “**toros electromecánicos**” ha sido demasiado fuerte para la mentalidad soriana que nunca creyó que llegaría el día en que el decreto 2720/11 de la Unión se haría efectivo. Toros de tres años con dispositivos electrónicos en los cuernos impedían, por un lado, que se hiciera daño a los animales (-descarga eléctrica-); por

otro, quedaban paralizados al contactar con los mozos sanjuaneros, evitándose de esa forma la lesión en animales racionales e irracionales. Nadie lo ha superado. Nadie lo ha admitido. Sin embargo, los 28 países que componen el Parlamento Europeo en estos comienzos del siglo XXI así lo han legislado tras la proposición de ley de un “parlamentario inglés”. Tampoco imaginaban los sorianos que las novilladas del Viernes y las corridas de toros del Miércoles del Pregón, Sábado Agés y Domingo de Calderas terminarían con los animales vivos en los corrales, donde los matarifes acabarían con la vida de los bóvidos.

El mes de Julio estaba discurriendo con otros valores negativos para la vida de esta provincia castellana. **LA SEQUÍA** extrema de los últimos años había rozado el límite permisible. El Pantano de la CUERDA del POZO tan sólo alcanzaba el 11% de su capacidad –la más baja de su historia-. Se podía contemplar el esqueleto del que un día –ya lejano- fuera el pueblo de *La Muedra*. Un bien tan importante para la humanidad como el **AGUA** no había sido valorado suficientemente en los últimos 50 años, condicionando que gran parte de esta provincia estuviera viviendo a expensas de camiones cisternas. Las cosechas estaban perdidas. Toda la cuenca del Duero al igual que sus hermanos Tajo, Guadiana y Guadalquivir estaba con los caudales vacíos; ni siquiera su primo Ebro llevaba suficiente “sangre transparente” para sus necesidades. La temperatura media de toda Castilla y León había subido más de tres grados centígrados en los últimos 20 años, siendo la nieve un fenómeno extraño que desconocían los menores de 12 años.





Como todos los años, la Junta de Castilla y León había promovido una serie de campamentos y albergues juveniles para sus escolares.

En el albergue de Valdeavellano de Tera, 50 niños y niñas de 11 y 12 años estaban iniciando su primera semana de vacaciones en el Valle. En grupos de 5 y 6 se constituyeron orgánicamente para el trabajo y la diversión de esos días.

*Saturio, Milagros, Espino, Miguel, Blanca y Roque* decidieron por unanimidad el nombre de su equipo: **LOS NUEVOS COMUNEROS**.

Los 6 jóvenes provenían de diferentes partes de la provincia y habían propuesto a sus monitores, como trabajo de equipo, explorar y rastrear una de las zonas menos pobladas, más verde y rica en arbolado de la tierra comuna: EL QUINTANAREJO y los pinares de la LAGUNA NEGRA.

Pasaron los primeros días en el albergue entre paseos, actividades deportivas, baños en la piscina —el río de Sotillo del Rincón era un pedregal sin agua—, fuego de campamento, alguna que otra broma a los más incautos y una vez que cada grupo se conocía bien entre sí, llegó el día que estaban todos esperando. **La**

**Marcha Verde**, como la denominaban por discurrir por los verdes bosques de pinos de Soria, había comenzado.

**LOS NUEVOS COMUNEROS** llegaron, con sus cantimploras casi vacías, a otro pueblecito del Valle, conocido por El Royo, donde almorzaron los alimentos prefabricados que les habían puesto a cada uno, refrescándose con botellas de agua mineral, ya que hacía algunos años que la fuente de este pueblo se había secado.

Tan sólo media hora de descanso para reiniciar la proyectada marcha. Habían salido de Valdeavellano a las 6 de la mañana —cuando el día comenzaba a dar sus primeros bostezos— y casi sin apenas percibirlo, dada la belleza del paisaje, se encontraron en la falda de la Laguna Negra. Llegaron a un pequeño paraíso: El Quintanarejo. Preguntaron a un matrimonio, que estaba aseando a un hermoso caballo, por su trabajo diario, y una vez que refrescaron su garganta con el agua que les proporcionó el labriego de un pozo, siguieron la ruta que se habían trazado.

Según se adentraban por los espesos bosques de pinos, *Roque* les comunicó una mala noticia.



- Muchachos: ¡he perdido la brújula!. Nos tendremos que orientar por el sol.

Todos quedaron petrificados. Hacía más de una hora que habían dejado El Quintanarejo y no había ningún rastro de vida animal en el entorno.

*Milagros* pensó que sería una broma. Sin embargo, el resto de *los comuneros* comprendieron enseguida la gravedad de la situación.

Se sentaron en un pequeño claro del bosque y reflexionaron ante las posibles alternativas, siendo *Saturio* el que propuso guiarse por la estrella solar.

Poco tiempo después, los seis comuneros seguían caminando, hasta que... *Miguel* cayó al vacío –en lo que los demás pensaron era una trampa para animales, tal y como habían visto en algunas películas-.

Todos comenzaron a llamar a voces a *Miguel*, hasta que éste, con una voz que

denotaba sorpresa y al mismo tiempo emoción por el hallazgo, les indicaba que bajaran también por *la trampa* por la que él había caído.

Uno a uno, se deslizaron y quedaron boquiabiertos ante la imagen que contemplaban sus ojos. ¡¡Una pequeña ciudad!! ¿Un sueño?

Cuando aún no se habían repuesto de la sorpresa, un hombre de pelo blanco se acercó a ellos **dándoles los buenos días** que contestaron los seis al unísono.

- No os sorprendáis. Lo que veis existe tal y como es. Mi nombre es *Cántabro* y ya que habéis descubierto nuestra ciudad – ***Villa-Laguna***- os la iremos enseñando. Solo os pedimos que estéis tranquilos y que, antes de tocar nada, nos consultéis a cualquiera de los habitantes que os iré presentando. Ante todo debo deciros que estéis entre amigos y que antes del anochecer nos encargaremos de llevaros a vuestro Albergue.

Todos quedaron completamente mudos. Su boca, reseca por la situación, les pedía refrescarla. Se acercó –en ese instante- a ellos otra persona –*Valenciano*- y les ofreció 6 vasos de un líquido –**zumo de naranja**- que había surgido de una fuente cercana que tenía 3 caños. Más tarde supieron que esas espitas de la red de fuentes correspondían: una a **agua**, otra a **leche** y una **tercera a zumo de naranjas**. Bebieron sin rechistar ese zumo de bienvenida que les ofrecían esas personas que ya **eran sus amigos**.

Una vez que salieron de su asombro, *Saturio* preguntó:

- ¿Sois extraterrestres?
- No, hijo. Somos tan humanos como vosotros.
- Entonces, -dijo *Milagros*- ¿por qué estáis aquí?
- Es muy fácil y al mismo tiempo muy largo de contar.



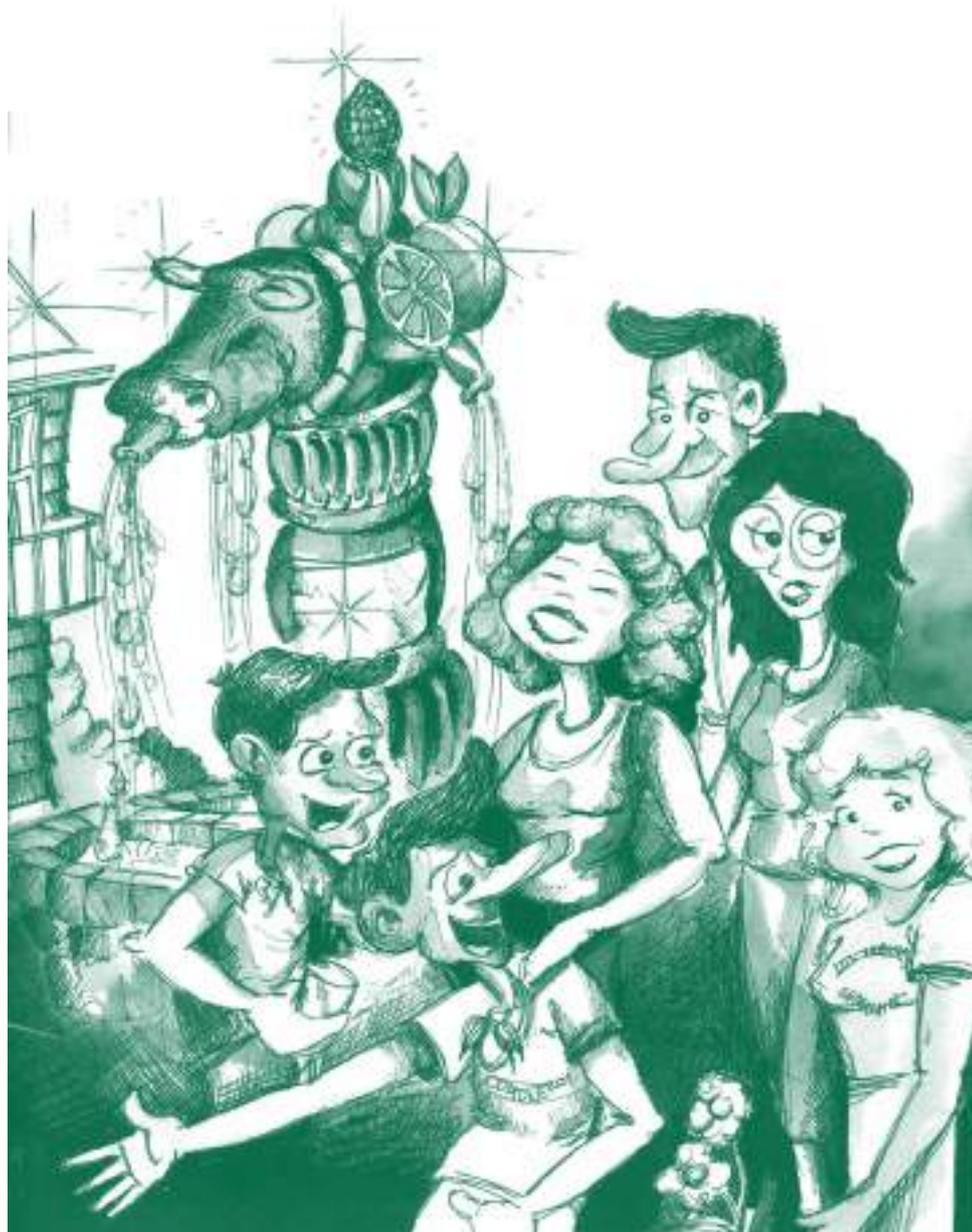
En ese momento aparecieron dos mujeres que estaban recogiendo unas hierbas en el campo, junto a una pareja de niños de su edad.

- ¡Hola chavales! Dijeron *Rosa y Esmeralda* a los “nuevos comuneros”, mientras *África y Europa*, -que así se llamaban los niños de Villa-Laguna-, les contemplaban. Tímidos ante la sorpresa de hallar a estos jóvenes del bosque, no dijeron palabra alguna.

Eran como ellos, vestían como ellos y luego comprobaron que hablaban y jugaban como el resto de los escolares españoles. Sólo se diferenciaban en algunos de sus **hábitos sociales, ambientales, educativos y alimenticios** y en su lugar de residencia entre los pinos.

*Blanca*, muy decidida – como hija de periodistas que era-, les preguntó sin pensarlo más:

- Si decís que sois como nosotros ¿por qué estáis refugiados aquí sin que nadie os vea?
- Buena pregunta, dijo *Europa*. La vais a contestar vosotros mismos cuando nos conozcáis un poquito más a nosotros y también nuestra ciudad. Si os parece, lo primero que debemos hacer es visitar nuestras casas y presentaros al resto de nuestros vecinos.
- ¿Sabéis montar en bicicleta?



- ¡Qué pregunta!, dijo *Roque*. Pues claro que sí.

Tomaron las bicicletas y siguieron a sus nuevos amigos por un camino de hierba muy bien cuidado, que conducía a una primera fila de casas de madera de dos pisos con un jardín muy grande alrededor, sin vallas de separación entre las casas. *Milagros* creía que era una fantasía, pues lo que sus ojos iban viendo, le recordaba una cinta de vídeo antigua de Canadá que su padre le había enseñado algunas veces: el viaje de bodas con su madre.

Las “**fuentes de tres caños**” estaban por todos los lugares. Además, habían observado



otro detalle que despertaba su atención: recipientes con diversas **frutas delante de todas las viviendas**.

Todos los caminos que cruzaban las diversas calles y avenidas de Villa-Laguna estaban verdes y segados como los de un campo de fútbol. No se veía ningún papel en el suelo, ni basura por ningún lado. ¿Lo habrían limpiado al llegar ellos? ...

Será mejor que paséis primero por mi casa, dijo *Cántabro*, y descanséis un poco de vuestra ajetreada mañana. Pero ellos estaban ansiosos por preguntar, saber y conocer lo que en esa Villa-Laguna sucedía.

La casa era de madera de pino con una especie de barniz que según empezaron a explicarles los niños, *Europa y África*, evitaba tanto las inundaciones como los incendios. Cada casa tenía en su techo una especie de gran teja brillante en ángulo agudo, que era su **placa solar** individual para producir electricidad.

¡Cuántas preguntas se amontonaban en la mente de nuestros “*comuneros*”!

En la puerta de la casa de enfrente les saludaba también otro habitante de la villa que se acercó para presentarse. Era *Catalán* que se ocupaba de la Administración y de la Hacienda de esta ciudad aparentemente encantada.

- ¿Cómo lo estáis pasando? Esperábamos una visita así desde hace mucho tiempo.

*Cántabro* retomó la conversación con los muchachos y les dijo que quizás fuera mejor que *Balear*, un atractivo “*joven de 105 años*” les contara la historia de Villa-Laguna, ya que él había sido uno de los fundadores.

Mientras llegaba *Balear*, se acercaron con *Cántabro* a ver sus posesiones. Entraron en una casa muy parecida al resto de las viviendas, pero ¡oh! Sus habitantes no eran personas, sino 20 vacas como las que habían observado en Valdeavellano. Estaban conectadas sus ubres a una red de tubos semirrígidos que





iban a parar a unos grandes depósitos de acero inoxidable con multitud de luces y marcadores digitales. De aquí, por vía subterránea, conectaban con esas fuentes de tres caños que habían visto y con las que posteriormente observarían en todas las viviendas. Cada uno la bebe cuando la necesita y hemos conseguido una autorregulación de las vacas con objeto de que no falte ni sobre nunca leche, seguía informándoles *Cántabro*.

***Para nuestro organismo es vital la leche y todos los habitantes tomamos una media de 1 ½ litros al día. De esa forma evitamos que nuestros huesos se reblandezcan y se rompan, ya que la leche es muy rica en Calcio y en vitamina D.***

Apareció entonces *Balear*. Ninguno podía haber sospechado su edad.

- ...¡Pero si está más joven que mi padre –que tiene 40 años-!, dijo *Roque* con una carcajada general de todos los allí presentes.

- Gracias por vuestra generosidad para conmigo, pero sabed también que *Cántabro* y *Valenciano* pasan de los 100 años.

- ¡Oooohhhh! Fue la exclamación unánime de los *nuevos comuneros*.

Sin apenas dejarles terminar su admiración, *Balear*, que venía de darse un baño en el río Saludable y del que más tarde hablaremos, comenzó a relatar la historia de su Villa.

*En el año 2000 había visitado con mis nietos, que luego conoceréis, esta maravilla de pinares que se dibuja entorno a la Laguna Negra de Urbión. Mis nietos estaban como vosotros en un campamento cercano al lugar donde ahora nos encontramos –Covaleda-. Después de pasar con ellos el día de las familias, un grupo de padres y abuelos estuvimos ensalzando las ventajas que para la salud debía tener el vivir en un sitio como aquel en el que nos encontrábamos. Estábamos lejos de saber que sería nuestro futuro hogar: La forma de vida que todos nosotros –padres y abuelos- teníamos*



en nuestros lugares de residencia, era muy semejante; nos gustaba **el campo, caminar, respetar el medio ambiente, tomar dieta mediterránea, etc...** Nadie fumaba ni bebía alcohol... ¡Demasiada casualidad para no aprovecharla!

Esa noche, se unió a nuestra conversación un oriundo del lugar que luego os presentaré -**Resino**-, que conocía muy bien todos estos pinares. Medio en broma, medio en serio nos hablaba de un lugar de difícil acceso que él conocía entre estos pinares y que gozaba de todas las ventajas para vivir una vida integral sana. La luna llena, de aquella noche de campamento, parece que iluminaba nuestros cerebros y a todos de la misma forma.

Al día siguiente llegamos a este paraje que hoy es Villa-Laguna, 25 padres y abuelos que decidimos y prometimos no hablar a nadie de nuestro hallazgo ni de nuestras ilusiones y conversaciones por este lugar. Todos quedamos

prendados de él y de sus posibilidades futuras. El año 2000 había sido también muy seco. El SIDA y las drogas seguían destrozando nuestra juventud. La contaminación ambiental era cada vez mayor en nuestras ciudades y aldeas y el respeto entre las personas se estaba perdiendo día a día. El tipo de alimentación era cada vez más prefabricado y menos natural.

¿Era posible un cambio en nuestras vidas? ¿Podíamos vivir en una región sin envidias, sin violencia, respetando la naturaleza y con excelente calidad de vida? Parecía una utopía, pero una utopía realizable.

Al llegar a este punto del relato apareció por allí Zamorano que era el encargado de fabricar los **quesos**, ofreciéndoles un exquisito trozo de **queso fresco**, que los seis “devoraron” tras dar las gracias por tan exquisito almuerzo.

Sin haberlos descubierto se habían acercado también al grupo, Gallego que se encargaba del control y “bienestar” de los pinos; Madrileña, encargada del cultivo de las legumbres; Salmantino y Pucela que eran los responsables de la biblioteca, Sevillana que era la encargada de las fiestas de Villa-Laguna y Manchego que les llevó a su vez una barra de pan, recién hecha. El Doctor Calvo que era el médico y el más anciano del lugar -130 años- seguía atentamente los relatos. Nadie había percibido su presencia.

Era -ya- un grupo muy numeroso el que seguía el relato de Balear con mucha atención. Los lugareños, porque recordaban los principios de la fundación de Villa-Laguna, y los comuneros porque empezaban a comprender el significado de esta ciudad de los pinos.

Balear seguía con su historia...



...Consideramos que podíamos reflexionar sobre lo que estábamos viendo en ese momento, meditarlo y reunirnos de nuevo con las propuestas que a cada uno se le ocurrieran, en un plazo no mayor de 2 meses. Quedamos en vernos de nuevo en Covaleda con Resino el día 15 de Agosto que era festivo.

Si en aquella noche de luna llena –en el campamento de Covaleda- había habido ilusión, la mañana del día de la Asunción mostraba signos de prestidigitación. Todo era posible.

Cada propuesta era aceptada por unanimidad. Al principio, se había previsto hacer una ciudad para residir tan sólo en los meses de verano, fuera de toda influencia externa y poder enriquecernos de este “medio ambiente” privilegiado.

Sin embargo, Soriano y Resino, convencieron al resto de que podían vivir allí durante todo el año, ya que se podría construir una ciudad con todos los beneficios de una población saludable, sin descuidar lo cultural y lo recreativo: **estudios y diversión**.

Mejor será que a partir de ahora, en vez de seguir la historia, veáis las realizaciones que a partir de ese día 15 de Agosto del año 2000 hicimos. Tras solucionar nuestras cuestiones en los lugares donde vivíamos, fuimos construyendo esta ciudad a lo largo del año 2000 con la ayuda de Resino, Soriano y otros amigos de los pinares de Soria, decidiendo inaugurar nuestra nueva vida al cumplirse el aniversario de nuestra visita a Covaleda. Vinimos con nuestros hijos, esposas y padres y ya veis la felicidad que reina entre nosotros.

Quizás os sorprenda cómo no hemos sido vistos hasta ahora ni siquiera desde los aviones. Es más sencillo de lo que os podéis imaginar:

- ¡Mirad hacia arriba!, les dijo Balear: ¿Qué veis junto a los pinos?



Roque que era de la zona, contestó:

- ¡Pero si son espejos en forma de V mezclados con las copas de los árboles!
- Efectivamente. De esa forma conseguimos que desde el cielo sólo se visualice el pinar, impidiendo –al reflejarse unos a otros- que se nos vea a nosotros.

Ese era entonces uno de los pequeños secretos de Villa-Laguna. No era el único.

- Creo –dijo Cántabro- que estos jóvenes nos quieren hacer alguna pregunta más.

Blanca, que al igual que sus compañeros iba tomando confianza con ellos, estaba extrañada de la limpieza de Villa-Laguna. Ella, que había viajado mucho con sus padres en los últimos años, nunca había visto una ciudad así de limpia y cuidada. Su pensamiento fue contestado de inmediato por Lanzaroteña que era la responsable de la limpieza y del aprovechamiento de la energía.

- A ninguno de nosotros se nos ocurre tirar un papel, ni una peladura en la calle ni en casa. La educación que hemos recibido hace impensable esto. Todo lo depositamos en unos contenedores que hay en el suelo –aquí veis uno- donde se recoge





porque se recicla. Disponemos de unas “bacterias” descubiertas por el Dr. Calvo Melendro que transforman todos los desechos en energía y calor. Con esta energía conseguimos calentar nuestras viviendas, cocinar, etc... Las Bacterias se alimentan de estos restos y suciedades, transformándolas sin dejar rastro alguno; tan sólo el calor que desprenden y que nosotros utilizamos a diario. De esa forma –según decía Lanzaroteña– comprenderéis cómo hemos conseguido eliminar las basuras en nuestra ciudad.

- Quizás debierais pensar que somos unos seres más en la creación. También, que en el mundo hay seres animados y seres inanimados y que todos nos enseñan la importancia de cuidar nuestro **MEDIO-AMBIENTE**. Imaginad una lata de un refresco que se deja al aire libre, atacada por viento, lluvia, etc... ¿Qué ocurre?
- Que se **oxida**, dijo rápidamente Espino.
- Así es. Que se oxida, ¿y qué haríais vosotros para que no se oxidara?

Defenderlo de las inclemencias del viento, lluvia y aire. Es elemental, contestó Saturio.

De nuevo seguía Lanzaroteña preguntando.

- ¿Habéis visto lo que ocurre a los muebles que están a la intemperie y en general a todo tipo de madera que no se protege? Se deshace en virutas poco a poco. Es otra forma de oxidarse. A los hombres y a los animales nos ocurre lo mismo que a los seres inanimados. Tenemos que **evitar ser oxidados, ser destruidos por el medio-ambiente no saludable. Por tanto, necesitamos cuidar y proteger nuestro entorno.**

¿Qué es lo que más oxida al ser humano?, dijo Miguel.

- Todo aquello que disminuye la capacidad de desarrollarse intelectualmente y que le impide una salud completa, y eso es precisamente lo que estamos intentando aquí.

Nuestros mayores peligros son la contaminación, el tabaco, el exceso de grasas, las radiaciones, el alcohol, la alimentación inadecuada



y las drogas. Son nuestros mayores oxidantes. *Esos peligros son precisamente los que estamos evitando en Villa-Laguna. Ahora quizás comprenderéis también porqué nuestros hombres y mujeres alcanzan edades que superan los 100 años con total capacidad intelectual.*

*Espino hizo en ese momento la pregunta adecuada.*

- ¿Entonces no hay enfermedades en Villa-Laguna?
- *Si que las hay, pues nadie está libre de ellas. Ahora bien, como las enfermedades son “enemigos” que intentan “oxidar” nuestro organismo, nos preparamos frente a ellas tomando muchos antioxidantes que disminuyan su efecto.*
- ¿No tomáis pues medicamentos? ¿Qué son los antioxidantes? ¿Qué hace el médico? ¿? ¿? ¿?... y así numerosas preguntas iban haciendo los Nuevos Comuneros.

*- Os iremos contestando una por una, pero antes es necesario que comáis con nosotros.*

Eran las dos de la tarde y el tiempo se les había pasado sin sentir a nuestros amigos.

¿Qué era lo que ocurría? ¿no era una visión?

Hicieron la comida en un merendero, cerca del río Saludable, contemplando cómo saltaban las truchas en sus cristalinas aguas y cómo danzaban por los alrededores- conejos, gallinas y todo tipo de aves. ¡Cómo relajaba su mente esa visión! Todos querían comer junto a nuestros amigos. Se repartieron en 6 mesas donde había niños, jóvenes, adultos, viejos y “más-que-viejos” (mayores de 100 años).

A diario tomaban –media hora antes de comer, cenar y merendar- **un vaso grande de agua** para regular su hidratación y para hacer caso al médico que les decía... “*es la mejor forma de limpiar la basura de nuestro organismo a través de los riñones*”. Les decía D. Jesús que las personas sanas como ellos **tenían que beber –todos los días- un litro y medio de agua.**

*es la mejor forma de limpiar la basura de nuestro organismo a través de los riñones*”. Les decía D. Jesús que las personas sanas como ellos **tenían que beber –todos los días- un litro y medio de agua.**

Pero volvamos a las mesas. Las **Ensaladas con lechuga, tomate, cebolla, pepino, etc., regadas con aceite de oliva virgen**, no faltaban nunca en las comidas de Villa-Laguna. Tomaron después un buen plato de **Borraja con ajos** que muchos probaban por vez primera y que les “*supo a gloria*”. De segundo plato, unos tomaron **trucha con almendras**, y otros



**dos lomos de cerdo –sin grasa- con patatas.**

De postre, todos se inclinaron por unas **natillas de la bisabuela** y una **naranja**. Todo había sido cocinado **con aceite de oliva virgen** y muy poca sal.

Se acercaron inmediatamente a una casita donde se **lavarón los dientes** –unos y otros- con unos cepillos contruidos con fibra, de la resina de los pinos. Era una operación – **la higiene bucodental**- que hacían todos los habitantes después de las principales comidas. Les llamó la atención que los grifos sólo se ponían automáticamente en funcionamiento cuando se colocaban debajo las manos o un vaso; era para **no desperdiciar nada de agua**.

**Descansaron** y mantuvieron una tertulia **después de comer** en el merendero, cada uno en su mesa. *Saturio* no hacía otra cosa que mirar de izquierda a derecha y de derecha a izquierda.

*Manchego* le preguntó:

- ¿Te ocurre algo? ¿Buscas a alguien?
- - No, no. Contestó *Saturio*. Me estaba fijando en que **nadie fuma** después de comer y me parecía muy raro, ya que en mi casa mis padres y mis tíos fuman mucho.

*D. Jesús* –el médico- que estaba oyendo la conversación le dijo:

- Mira *Saturio*. El **tabaco** es una de las peores drogas a que te puedes acostumbrar. No sólo está **el peligro de provocar un incendio con una colilla mal apagada**. Eso sería gravísimo y más para nosotros. El peligro más grande es que, además de la **TOS de los fumadores y de las bronquitis**, sabemos desde hace casi un siglo que el tabaco produce **CÁNCER**, una enfermedad que si no se cura a tiempo puede llevar a la muerte. Sería pues absurdo que nosotros y vosotros, sabiendo estas cosas fumáramos. Para que nos entendamos – seguía diciendo *D. Jesús*- **el tabaco** es uno de los mayores óxidos para nuestro organismo, como **el alcohol, las drogas...**

En otra mesa *Roque* decía que echaba en falta una escuela en Villa-Laguna.

- Efectivamente. No la hay como tú la conoces, le dijo *Pucela*, -una de las responsables de la Biblioteca-. Tenemos un maestro coordinador y consultor –*Teodomiro*-. Estamos “culturalmente hermanados” con otras ciudades saludables que se han construido en el mundo y las clases, tanto nuestros escolares como los universitarios de nuestra ciudad, las reciben a través de





videoclases con unas “**pantallas interactivas**” parecidas a vuestros aparatos de televisión y ordenadores, en las que los profesores nos hablan y les hablamos; enseñan; responden a las preguntas y las dudas y nos examinan. Dependemos de la Universidad Saludable de Ginebra, que es un centro que depende de la Organización Mundial de la Salud y de la UNESCO. Utilizamos también estas pantallas para ver películas, hacer tertulias con otras ciudades saludables, intercambio de conocimientos, noticias y programas culturales. Como verás no nos da tiempo para aburrirnos.

*Roque* se quedó perplejo. – Entonces...

Más allá *Blanca*, jugaba una partida de ajedrez con *Europa*, una de las niñas que

conocieron al llegar a Villa-Laguna. No es buena hora para jugar al ajedrez –decía *Europa*- ya que, después de comer, la sangre se acumula en el estómago y llega poco oxígeno al cerebro para pensar. Por **ello tampoco practicamos ningún deporte mientras hacemos la digestión**. Pero... el ajedrez es un deporte diferente y era la única ocasión de jugar con uno de *los comuneros*. En el transcurso de la partida, habían comentado algo en lo que nunca había pensado *Blanca*. **Si en vez de subir y bajar a nuestras casas en ascensor, lo hacemos andando, no sólo beneficiamos a nuestro corazón, sino que además ahorramos energía y evitamos entre otras cosas que desaparezcan los árboles**. Tampoco imaginaba *Blanca* que cuando gastamos inútilmente el papel estamos colaborando a cortar uno de estos pinos que nos rodean. Es imprescindible le





decían –también- **utilizar papel reciclado** si queremos que nuestros bosques se conserven, a pesar de lo difícil que será recuperar –con arbolado- los desiertos que el hombre ha hecho por una mala utilización de los recursos y del fuego. **Cada 100 kilogramos de papel, que malgastamos, cortamos –sin necesidad- uno de estos árboles.**

- ¿Qué os parece –dijo *Soriano*- si vamos a ver nuestro río y nuestras granjas?
- Fenomenal. Respondió *Milagros*.
- Es nuestra hora de hacer senderismo, -apuntó, *Teodomiro el maestro*-. Todos los días hacemos al menos una hora de paseo o de ejercicio físico.

**Caminar es un deporte que no perjudica a nadie.**

- Pero sabed que también tenemos billar (*Teodomiro* era un gran campeón), pistas

de tenis, patinaje y baloncesto, piscinas de natación, campo de fútbol, gimnasios...

Siguieron la corriente del río Saludable hacia su nacimiento, como a 3 kms. de donde habían comido y era delicioso ver y oír el baile de las truchas.

Pasaron por la granja donde había gallinas, aves de caza –seltas-, cerdos, corderos y más vacas que se reponían de su fabricación de leche como ya habían visto por la mañana.

Hicieron un alto en el camino y **bebieron un gran vaso de leche** de una de las “fuentes de tres caños” que había, por todo el contorno entre los pinos.

Les llamó la atención también la existencia de unas redes muy finas que había sobre unos naranjos -¡¡¡¡ Naranjos en Soria !!!- que tenían por misión recoger el rocío matinal y transformarlo en una fina película de agua



para los frutales. **Era el agua un bien muy preciado para desperdiciarlo.**

- Pero..., dijo *Espino*, ¡si hay **plataneros, manzanos, perales, limoneros y.. toda clase de árboles frutales!**
- No os extrañéis comuneros, les dijo familiarmente *Valenciano*. Tened en cuenta que las frutas y esas verduras y hortalizas que veis al fondo son nuestros mejores amigos. Son nuestras defensas como ya os hemos dicho frente a las enfermedades.

Son nuestros mejores “antioxidantes”. Gracias a ellos y a la vida que llevamos alcanzamos estas edades tan longevas de más de 100 años con plena actividad física y mental. Hemos conseguido hacer bajo estas redes un “microclima” con el calor que desprenden nuestras “bacterias” –transformadoras de basura-, y así podemos cultivar todo tipo de frutos y productos de huerta, que son nuestra mejor farmacia.



La tarde iba avanzando después de haber visto el nacimiento del río Saludable y de tantas y tantas anécdotas que llevaban en sus corazones los 6 comuneros. Se veían conquistadores de una tierra nueva, como en su día lo hicieron Colón y Pizarro. La diferencia estaba en que en Villa-Laguna ellos habían sido colonizados y conquistados por sus habitantes.

Los *Nuevos Comuneros* debían volver a Valdeavellano. Se hacía tarde y tenían que estar antes de la cena.

Montados en bicicletas y a través de un sendero lleno de ardillas, con un coro de pájaros que les cantaban mil y una melodías, *comuneros* y lugareños llegaron al lugar de la despedida pero no del adiós. Habían decidido volver a verles con sus padres, si estos les creían lo que en Villa-Laguna pasaba.

¡No era posible!. Estaban en Sotillo del Rincón, a dos kilómetros de Valdeavellano y no habían tardado más de media hora...

¿Sería una alucinación? Pero... ¿De dónde habían sacado esas bolsas con **nueces, almendras y galletas con fibra** que les había regalado el médico de Villa-Laguna? ¿De qué **“fuente de la salud”** habían manado las botellas de **zumos de naranja y de leche que llevaban en sus mochilas**?

¿Cómo contar esto a nuestros monitores?

No era un sueño. La ciudad de Villa-Laguna *la podemos construir entre todos los que amamos la naturaleza, buscamos la salud y la calidad de vida respetándonos unos a otros. Si de verdad nos sentimos CIUDADANOS tendremos que luchar –TODOS- por conseguirla en cada uno de nuestros pueblos y ciudades.*

*Como habréis observado, algunas palabras son de difícil comprensión para vosotros. Están puestas así con la sana y doble inten-*

*ción de que les preguntéis a vuestros padres y hermanos el significado de ellas y además para que ellos lean también esta historia de ficción que un día puede ser realidad.*

¡Ah! Os preguntaréis ¿qué es la **DIETA MEDITERRÁNEA**?

*Es un tipo de alimentación y vida que hacían los pueblos que vivían en la ribera norte de este mar y que los científicos consideraban la más saludable para prevenir muchas enfermedades. En Soria y en Castilla y León disponemos de muchos de estos productos. Por ello no será difícil que TÚ puedas tomarla en tu casa.*

- ACEITE DE OLIVA
- FRUTAS: TODAS
- GARBANZOS, LENTEJAS...
- VERDURAS: BORRAJA, JUDÍAS VERDES, ACELGA...
- PAN, CEREALES Y PASTAS (macarrones, tallarines...)
- PATATAS
- HORTALIZAS
- CARDO ROJO DE ÁGREDA
- CARDO BLANCO DE EL BURGO DE OSMA
- ALUBIAS DE EL BURGO DE OSMA
- MANZANAS DE EL BURGO DE OSMA
- TOMATE, CEBOLLA, PEPINO, AJO
- SETAS
- FRUTOS SECOS -SIN SAL: ALMENDRAS, AVELLANAS, NUECES...

**...Y no olvidéis tomar todos los días abundante LECHE y AGUA.**

**Dr. Juan Manuel RUIZ LISO**

**EDITA:** Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012. **Coordina:** D. Ruiz Garcia  
Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)  
**Colabora:** Dirección Provincial de Educación de Soria.  
**Textos:** Dr. Juan Manuel Ruiz Liso. **Ilustraciones:** Ferrus.

