

VOCES



Desde la Merced **FERNANDO DELGADO SANZ**

UNA COCINA QUE MEJORA LA SALUD

« Soy Fernando y tengo 18 años, desde pequeño me imaginaba mi futuro como cocinero. Siempre me ha gustado trastear en la cocina de mi casa, incluso mis padres siempre comentan que lo primero que pedí a los Reyes Magos fue una cocina.

Cuando terminé la ESO no me planteé otro tipo de estudios que no se relacionara con este mundo. Durante este año, mi primer curso, me he dado cuenta de que realmente soy feliz cocinando y disfruto mucho en la cocina.

Cuando la Asociación de Celíacos de Castilla y León organizó un concurso de cocina sin gluten, Celichef, y, la escuela de cocina de Soria, donde actualmente estoy estudiando, lo planteé en el centro, me encontré especialmente motivado para presentarme. En mi familia somos seis personas y tres de ellas son celíacas desde hace aproximadamente siete años. Además, me

considero una persona decidida y vi una clara oportunidad para vivir una experiencia nueva, enriquecedora y valiosa para mi persona.

Una vez en el concurso, vi que estaba muy bien organizado. Cuando llegué al hotel donde se celebraba estaba nervioso, es la primera vez que participo en algo así y no sabía cómo iba a reaccionar. Después de las presentaciones, una vez en la cocina, me encontré relajado y muy a gusto haciendo mi menú.

Para mí esto ha sido una experiencia inolvidable de la que estoy muy agradecido tanto a la escuela como a la asociación por darme la oportunidad de participar»

**Fernando Delgado, finalista de Celichef, estudia 1º de cocina en el CIPP La Merced de Soria. El concurso fue organizado por Acecale la pasada primavera. Fernando preparó un menú con 'moussaka de berenjena con pimiento asado', 'chicharro a la plancha sobre coque de piña y sobrasada' y 'torrija en sopa de chocolate y helado de canela'. El soriano verá sus recetas publicadas junto a otras sin gluten en un libro de cocina.*

INFORMACIÓN PROPORCIONADA POR EL DEPARTAMENTO DE INGLÉS DE LA MERCED

Gluten-free (Sin gluten, pero en inglés)



Steak
Bistec de buey



Steak with garlic and parsley
Bistec al ajillo



Turbot
Rodaballo



Grilled steak
Bistec a la plancha



Hake
Merluza



Octopus
Pulpo

Sardine
Sardina



Mussels
Mejillones

Spider crab
Centolla



Rabbit with sweet peppers
Conejo con pimientos

• Una investigación de la Universidad de Surrey, en Reino Unido, revela que comer mientras caminas no ayuda a no engordar sino que, al contrario, puede favorecer el sobrepeso ya que al final propicia una mayor ingesta de alimentos. Según los resultados publicados en 'Journal of Health Psychology', también han visto que esta actividad lleva a comer más que otras situaciones también asociadas a un mayor consumo, como ver la televisión.



Gastronomía **CAIUS APICUS** Crítico de gastronomía

Cabello, de ángel, claro

La anécdota es bien conocida, aunque no haya unanimidad respecto a uno de sus protagonistas; la mayoría se la adjudica al matador de toros sevillano Rafael, El Gallo, pero no falta quien se la adjudica a su colega y tocayo, El Guerra, cordobés.

Al torero le presentaron en una ocasión a José Ortega y Gasset, del que le dijeron que era «filósofo». El maestro quiso saber qué era eso; se lo explicaron y, muy serio, dijo: «Hay gente pa tó». Qué hubiera dicho si Ortega le hubiera sido presentado no como filósofo, sino como angeólogo.

Porque hay una disciplina, y lo digo así porque no me atrevo a llamarle ciencia, llamada 'angelología', que es una rama de la teología que se dedica a estudiar los ángeles. Qué haya habido un montón de gente que ha dedicado sus esfuerzos y conocimientos a este asunto me parece una manera más de divagar; pero existen tratados de angelología, muy serios ellos.

Yo me voy a hacer hoy un poco angelólogo; pero no les voy a hablar del sexo de los ángeles, cuestión ya muy debatida por los teólogos bizantinos mientras se hundía lenta e imparablemente el Imperio Romano de Oriente. Tampoco de las nueve categorías angélicas. Ni siquiera de los ángeles caídos, de los que el único tangible es aquel cuya escultura da nombre a una bella glorieta del parque madrileño del Retiro.

No. Me ceñiré a una parte de la anatomía angélica, suponiendo, que es mucho suponer, que un ser inmaterial tenga anatomía. Hay dos cosas angélicas de uso más o menos común: la piel de ángel y, claro, el cabello de ángel. Como la piel de ángel es una clase de tela adecuada para vestidos de fiesta, nos quedamos con el cabello, que no sólo es comestible, sino delicioso.

Como de costumbre en estos casos, hemos ido, sin demasiadas esperanzas, al diccionario. Dice esto: el cabello de ángel es el «dulce que se hace con la parte fibrosa de la cidra cayote y almíbar». Lo del almíbar es algo que todos tenemos claro; lo de la cidra cayote me temo que algo menos, porque hay una cosa que se llama cayote o chayote, que no tiene nada que ver con esto; hay una cidra que es un cítrico, y hay una cidra cayote, o calabaza confitera de cidra. La Marquesa de Parabere, que en su libro sobre confitería y repostería da una completísima receta de cabello de ángel, se refiere a la calabaza de cidra, a la que Ángel Muro llama cidracayote en una sola palabra. Quédense con la que prefieran.

El cabello de ángel se utiliza como relleno en especialidades como las ensaimadas mallorquinas o, sobre todo y entre otras, en esa tentación que nos mira desde las vitrinas de las barras de las cafeterías a la hora del desayuno: las bayonesas, cabello de ángel entre dos capas de hojaldre.

Hoy no es necesario seguir la receta de la Marquesa de Parabere (en la vida real, María Messtayer de Echagüe, ilustre dama bilbaína), que resulta, si no difícil, si bastante trabajosa: hay en el mercado cabello de ángel envasado de mucha calidad, idóneo para nuestra propuesta: unas samosas o empanadillas indias rellenas de cabello de ángel.

Háganse con hojas de pasta brick y divídanlas en tiras, para formar cuadrados de cuatro o cinco centímetros de ancho. Embadúrnenlos con mantequilla, usando una brocha: los indios usarían 'ghi', mantequilla clarificada. Pongan en el centro de cada uno una porción (una cucharadita) de cabello de ángel, y ciérrenlos doblándolos en triángulos.

Así las cosas, llévenlos al horno, donde los tendrán hasta que adquieran un tono que más que nada será una insinuación de dorado, pálido, no tostado. Denles la vuelta para que lo tomen por ambos lados. Ya fuera, espolvórenlos con azúcar glas y canela en polvo; esperen que adquieran la temperatura que ustedes prefieran (pueden comerse calientes, templadas o a temperatura ambiente) y sírvanlos. Delicioso.

Volviendo a la angelología, no hay riesgo de desabastecimiento: sólo en la categoría de ángeles custodios hay más de siete mil millones (uno por persona), y eso sin contar arcángeles, principados, potestades, virtudes, dominaciones, tronos, querubines y serafines; todos, según sus imágenes tradicionales, dotados de pobladas y largas cabelleras.

Con ellas, y mediante el proceso tan bien explicado por la excelente cocinera bilbaína antes citada, estarán en condiciones de preparar pastelillos verdaderamente angelicales, que nos alegran a base de dulzor los desayunos de cada día o, como nuestras samosas, pueden ser un postre muy agradable.

Lo dicho: angelical, pero al modo de Clarence (Henry Travers), el ángel de segunda clase que ha de encargarse de George Bailey (James Stewart) en esa película de Frank Capra que nos ponen cada Navidad en alguna televisión: 'Qué bello es vivir'.

Pues sí, sobre todo con estas cosas que, literalmente, hacen la vida más dulce... aunque no sea más que a la hora del desayuno: tomar algo con cabello de ángel es una estupenda manera de empezar el día.



● De «leyenda urbana» califica la policía el comentario sobre el nuevo Documento Nacional de Identidad Electrónico (DNIE 3.0) del que dicen que se puede leer a distancia. No es así. El sistema del chip que lleva no permite su

lectura a más de diez centímetros y tampoco permite la geolocalización del documento. Incluso hay parte del contenido del chip, la más delicada, que requiere contacto físico con el lector para poder acceder a los datos.



35

● En los próximos 35 años, entre 2016 y 2050, se talará en todo el mundo un área de bosques tropicales de un tamaño similar al de India, según el Center for Global Development. La tala enviará a la atmósfera 169 gigatonnes de dióxido de carbono, la sexta parte de las emisiones que se pueden emitir si se quiere evitar que la temperatura de la Tierra suba más de dos grados.

La Soria encontrada **MANUEL MELENDO** Historiador

Nuestra señora de la cabeza en Bliccos

ESTA VIRGEN CARECE DE NIÑO. CUENTA LA HISTORIA QUE FUE ROBADO CUANDO LA TRAÍAN DE JAÉN

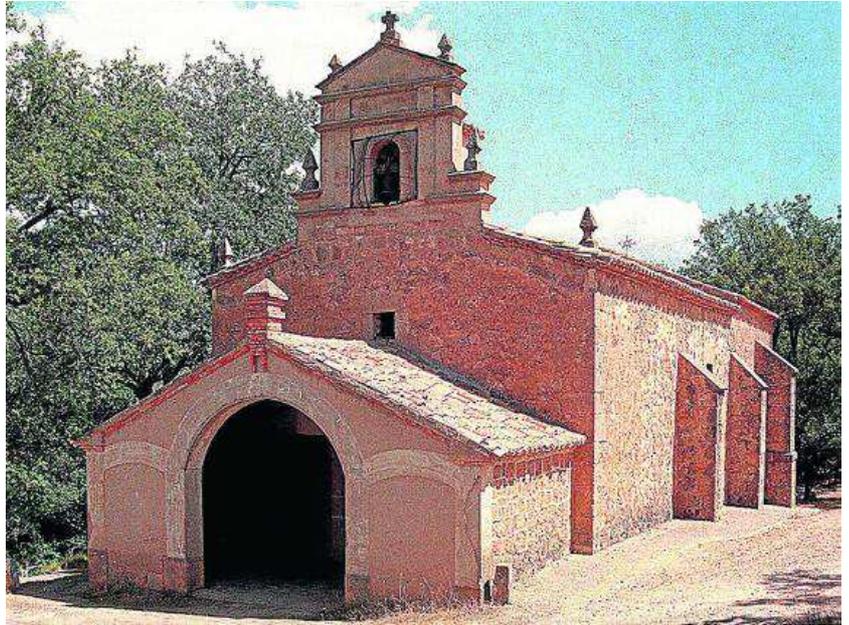
S abían que en la ermita de Nuestra Señora de la Cabeza nace un manantial cuyas aguas, según la tradición, tienen propiedades curativas?

Releyendo el libro 'Romerías de Soria', de Ana Abajo del Grado, encontramos la referencia a la ermita de la Virgen de la Cabeza, la devoción que tiene el pueblo de Bliccos a esta advocación mariana, y el porqué de tan singular nombre, así como el emplazamiento de este pequeño lugar de culto, así como las diferentes romerías de las que esta Virgen ha sido protagonista a lo largo del tiempo.

La ermita de Nuestra Señora de la Cabeza se encuentra en las cercanías de Bliccos, en el emplazamiento de un manantial, que según la tradición popular, da unas aguas que tienen propiedades curativas para diferentes dolores, siendo especialmente recomendable para los dolores de cabeza. Nace debajo del altar donde se encuentra el camarín de la Virgen, en un sencillo templo de mampostería.

La Virgen es una escultura que está de pie sobre una peana, con una túnica de rico bordado y un espectacular manto. Su característica más inusual es que carece de niño, peculiaridad que viene dada por la tradición popular que explica cómo llegó hasta Bliccos Nuestra Señora de la Cabeza. Según este relato, los habitantes de esta comarca bajaban todos los años al pueblo de Andújar, en Jaén para la recogida de la aceituna. Allí se hicieron devotos de Nuestra Señora de la Cabeza y decidieron reproducir una imagen de esta Virgen para traérsela a Soria.

Para hacer más cómodo el traslado, colocaron a la Virgen en una caja y al niño en otra. Cuando pasaban por Guadalajara, unos bandidos les asaltaron para robarles la caja del niño, pensando que llevaba algún tesoro. Cuando vieron que no había más que una sencilla imagen del niño Jesús, decidieron tirar ésta en un sembrado cercano al pueblo de Marchamalo, donde los vecinos de esta localidad lo descubrieron gracias al resplandor que emanaba de la caja.



Ermita de Nuestra Señora de la Cabeza, en Bliccos. ARCHIVO HERALDO

Se lo llevaron a su parroquia donde desde entonces recibió culto. La Virgen llegó sin niño a Bliccos, y se ubicó en su parroquia, hasta que decidieron hacerle un templo en donde brotaba un manantial de propiedades curativas.

La fiesta y romería de Nuestra Señora de la Cabeza se celebraba el 24 de septiembre, con una misa y una procesión con música y cohetes. El día anterior se celebraban unas solemnes vísperas y salve cantada. El Ayuntamiento

recogía limosnas entre los vecinos que se repartían al día siguiente, durante la fiesta, entre los pobres que llegaban a la localidad. También se celebraba fiesta el cuatro de mayo, cuando se trasladaba la Virgen a la parroquia, y luego en octubre, de vuelta a la ermita.

Hoy en día la romería se celebra el tercer domingo de agosto. La Virgen sale en procesión de la parroquia, precedida por un estandarte y una cruz que termina tras

un breve recorrido en la plaza de Bliccos, donde se coloca a Nuestra Señora de la Cabeza bajo un arco hecho con ramas y flores. Comienza una solemne eucaristía, al término de la cual los vecinos vuelven a trasladar la Virgen al templo parroquial. Por la tarde los devotos de Bliccos, así como los vecinos de Serón de Nágima y otros pueblos de las Vicarías, acuden a la ermita a merendar y bailar en la pradera delante del pequeño templo.

Es tiempo de...

● **Cultivar con viento.** Aproveche la pared que tapa el viento del oeste, muy dañino: ese será el lugar más adecuado donde poner trepadoras. A sus pies se situarán las macetas con las flores. Se pueden plantar, por ejemplo, ciclámenes para el otoño e invierno. Si el balcón está orientado al norte y no recibe luz, apueste por crasas o pequeñas palmeras.



A lo que hemos llegado...

Las mascotas también sufren los recortes

● **Los supermercados que se nutren de donaciones** de empresas y ofrecen comida a precios rebajados para clientes con bajos ingresos, han abierto el camino en Austria a un concepto similar destinado a mascotas. El proyecto 'Futterbox' («caja de alimentos», en alemán) recibe donaciones en forma de alimentos o dinero para contribuir a hacer frente a los gastos que genera un animal de compañía. En Viena, esta iniciativa llega actualmente a medio centenar de hogares, con una estimación de sesenta mascotas. A día de hoy, las donaciones permiten incluso pagar gastos de veterinario. El proyecto fue lanzado inicialmente en 2013 cuando la crisis económica evidenciaba las dificultades que muchas familias tenían para mantener a sus mascotas.

Consumo responsable

Una subida del 76% 'ilumina' la factura eléctrica

EL recibo de la luz se ha disparado un 76% en la última década. Un espectacular encarecimiento que se traduce en que los hogares pagan de media en la actualidad 400 euros al año más de luz que en 2005, según el último informe de Facua sobre esta materia. En concreto, un usuario acogido al Precio Voluntario para el Pequeño Consumidor (PVPV) ha pagado por el recibo de la luz en el último año -agosto 2014 a julio de 2015- hasta 929,15 euros. O lo que es lo mismo, 77,43 euros mensuales. Una cifra que superan

con creces los 529,32 euros anuales de hace una década (44,11 euros mensuales). El incremento contrasta con el incremento más moderado de los sueldos un 21% en ese periodo, según la Encuesta de Estructura Salarial del INE y del auge de la pobreza energética a partir del estallido de la crisis.

La organización responsabiliza de este feroz aumento a las «nefastas políticas energéticas de los gobiernos de José María Aznar y José Luis Rodríguez Zapatero». Pero también denuncian que el Eje-

cutivo de Mariano Rajoy «no ha provocado la bajada de las tarifas y ni tan siquiera su congelación» durante sus años en La Moncloa. De hecho, Facua lamenta que al comienzo de la legislatura actual, en 2011, la tarifa media costaba 73,99 euros y que en julio de 2015 el precio se ha elevado un 9,7% hasta los 81,18 euros mensuales. Una vez más, un fuerte contraste con unos años en los que la inflación, por ejemplo, ha coqueteado con las tasas negativas.

Para comparar la evolución al al-

za del precio de la luz, Facua recuerda que en mayo de 1996 el recibo medio costaba 52,06 euros mensuales. Al término de la primera legislatura de José María Aznar, en abril de 2000, se situó en 44,63 euros y en 2004 todavía estaba en 44,11 euros mensuales. En abril de 2008, cuando José Luis Rodríguez Zapatero terminó su primera legislatura se situaba ya en los 50,20 euros y al concluir su segundo mandato, en diciembre de 2011, el recibo alcanzó los 78,64 euros mensuales. **D. VALERA**