

VOCES



Charlas en la mesa
CAIUS APICUS Crítico de gastronomía

Las bellotas de Júpiter

El más conocido de los taxonomistas que en el mundo han sido, el sueco al que los españoles llamamos Linneo, clasificó al nogal en una especie a la que llamó 'Juglans', palabra que parece derivar de 'Jovis glans', que viene a significar bellota de Júpiter; 'glans, glandis', en latín, se traduce por bellota, como bellota es en inglés y francés 'gland' y en italiano 'ghianda'.

Es evidente que un árbol no tiene forma de bellota, aunque la produzca, de modo que lo de la bellota de Júpiter irá, más bien, por el fruto del nogal: la nuez. Una bellota, ya que lo dice Linneo, ilustrísima; tanto, que al árbol que lo produce le colocó, como nombre específico, 'regia'. Así que el nogal (más bien la nuez) es la regia bellota de Júpiter, a su vez rey de los dioses en el panteón romano. El problema es que, en español, del latín 'glans' procede glande, que como saben ustedes es una parte de la anatomía masculina. Pero es que bellota, como tal, puede venir de la griega 'balanos', que también significa glande. Dejémoslo ahí, porque si nos vamos al glande de Júpiter y repasamos la lista de las conquistas amorosas del más golfo de los moradores del Olimpo esto acabaría discuriendo por derroteros sin duda interesantes, pero alejados de estos asuntos.

Nueces. No sólo se comen; han tenido, en la historia, usos curiosos. Quienes conozcan la popular zarzuela de Barbieri y Larra (hijo) 'El barberillo de Lavapiés' recordarán que, en la canción que le sirve de presentación, Lamparilla proclama: «Afeitado a cien hombres con la misma nuez». Y es que en la época los Barberos solían meter una nuez en la boca del cliente, para tensar la piel y hacer más fácil el afeitado. Visto lo que canta Lamparilla... no apetece.

Las nueces forman parte de algunos de los mejores recuerdos de mi época escolar. En el más largo recreo de la entonces larguísima jornada lectiva, los alumnos externos llevábamos el bocadillo en una bolsa. Uno de mis favoritos era un poco pringoso, pero me hacía salir de la rutina del salchichón, el cho-



rizo y el membrillo. Era un bocadillo de nueces con miel. Una combinación perfecta, maravillosa: pan, nueces y miel. Con nueces nuevas, como las que causan la discordia entre amigos bien avenidos en el delicioso cuento 'Ocho nueces' de Emilia Pardo Bazán. Maravilloso invento, el cascanueces; no sólo inspira la maravillosa música de Piotr Ilich Tchaikovski para el ballet de ese nombre, sino que se trata de un utensilio multituos: quién no ha usado un cascanueces para romper las patas de una centolla, o quién no ha inmovilizado con él el tapón de una botella de champaña reacia a dejarse descorchar por las buenas...

Si partimos de la trilogía anterior (pan, nueces, miel) y de la idea de que todo es mejorable, pasaremos a hacer un postre muy agradable: unas empanadillas dulces rellenas de nueces y miel. Ustedes pongan en un bol un huevo, una cucharada de mantequilla, una cucharada de azúcar glas y una pizca de sal. Además, tres o cuatro cucharadas de leche. Mezclen todo y vayan incorporando, desde un colador, un cuarto de kilo de harina. Ahora amasen, añadiendo más leche si es necesario, hasta lograr una masa manejable que dejarán reposar al menos una hora, para luego estirarla muy bien y cortar-la en círculos.

Piquen mientras las nueces necesarias y repártanlas en esos redondeles; alégrenlas con un chorro de miel, cierren las empanadillas en su forma habitual y fríen-las en aceite, a poder ser aromatizado con pieles de algún cítrico: limón, mandarina, naranja... Cuando tomen un bonito color, escúrrenlas bien sobre papel absorbente... y listas para disfrutar, calientes, tibias o frías, espolvoreadas con azúcar glas o canela... o, para qué privarnos, ambas cosas.

● **Un buen aporte de vitaminas A, E y C**, beber mucha agua, no consumir alcohol y evitar los cambios bruscos de temperatura, son algunas de las claves aportadas por la farmacéutica Boiron para prevenir los problemas de voz. Y es que, hasta el 80% de los casos de trastornos de las cuerdas vocales está originado por un mal uso o sobre esfuerzo de éstas, lo que provoca irritaciones, dolor de garganta, afonía e incluso pérdida de la voz.



WWW.DAILYWRITINGTIPS.COM

Desde La Merced ALUMNOS DE ELABORACIÓN DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS

Queso fresco en casa

Si salir de Soria es posible aprender a elaborar y controlar la calidad de productos como quesos, postres lácteos, yogures, embutidos, vinos, cervezas, pasta, conservas (tanto vegetales, de fruta o de pescado) y un largo etcétera. Esa es parte de la formación que han adquirido durante dos años los alumnos de 2º de EPRA (Elaboración de Productos Alimenticios) del Centro Integrado de Formación Profesional (CIFP) La Merced. Este aprendizaje se desarrolla en las instalaciones del centro, realizando distintos procesos ayudados por la tecnología, como pasteurización y desnatado de leche, esterilización de conservas en autoclave, secado y maduración de embutidos o análisis de alimentos en laboratorio,

entre otros. En los últimos días han elaborado queso curado de oveja, usando para ello leche cruda, que han pasteurizado en la planta de trabajo. Pero como en los hogares no suele encontrarse la maquinaria precisa, los alumnos de EPRA proponen en esta primera colaboración que se pueda preparar en casa queso fresco y nos marcan las pautas para ello.

En primer lugar es preciso disponer de leche de vaca pasteurizada (fresca), que llevaremos a una temperatura de 35º-40º C. Posteriormente se debe añadir en el mismo recipiente donde tengamos la leche, sal y cloruro de calcio que se puede comprar en farmacias (la dosis está indicada en el envase) y agitar. El cloruro puede ser sustituido por le-

che en polvo. Con un litro de leche se obtiene aproximadamente 250 gramos de queso. A continuación se adiciona el cuajo, que también se adquiere en farmacia, dejando reposar hasta que se forme una cuajada. Posteriormente se corta con un cuchillo, realizando pequeñas cuadrículas y se bate manualmente hasta conseguir un grano del tamaño de un garbanzo. Se desuera (vertiendo la masa en moldes de rejilla para que salga el líquido, pudiendo ser sustituido por un paño o un colador). Se voltea el queso en el molde, se desmolda y para finalizar se mete en la nevera para enfriar. Estará listo en pocas horas para su consumo. Recuerden que es un queso de corta duración por lo que hay que consumirlo en un par de días.

Paso a paso



● **Pasteurizador.** La leche cruda debe pasteurizarse a 75º C.



● **Control de PH y temperatura.** Es preciso controlar los niveles.



● **Cubo de cuajado.** Se debe cortar la cuajada durante el proceso.



● **Moldeado del queso.** El producto se pasa a los moldes.



● **Laboratorio.** Llevando a cabo el proceso de control del producto.



● **Envasadora.** El producto se envasa y etiqueta para su consumo.

CONSEJOS OFRECIDOS POR LOS ALUMNOS DEL MÓDULO DE FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL

Tenga en cuenta ...

«Desde que termina una jornada de trabajo hasta que empieza la siguiente han de pasar como mínimo 12 horas»

«Si deja voluntariamente un trabajo no podrá cobrar en ese momento el paro»

«El convenio colectivo puede mejorar las condiciones de trabajo que marca el Estatuto de los Trabajadores»

«El reconocimiento médico anual por parte de la empresa es gratuito»

«El empresario no le puede cobrar por los equipos de protección individual necesarios en su trabajo»

● **En medio del paisaje** desértico de los cerros del sur de Lima, una iniciativa plantea instalar durante este año 1.000 'atrapanieblas' para recolectar hasta 400.000 litros de agua al día y abastecer a familias en extrema pobreza. La onegé

Peruanos sin Agua ya ha colocado los tres primeros, unas redes que recogen el agua de la neblina que habitualmente cubre la capital peruana y la canaliza hacia unos reservorios para consumo humano y el riego agrícola.



PAOLO AGUILAR/ EFE

7%

● **Más piratas.** Los accesos ilegales a contenidos en Internet aumentaron del 51% de 2013 a un 58% en 2014, tal y como revelan los datos del Observatorio de la piratería y hábitos de consumo de contenidos digitales 2014, elaborado por la consultora GfK para la Coalición de Creadores e Industrias de Contenidos.

La Soria encontrada **MANUEL MELENDO** Historiador

La iglesia de Aguilera

EL PUEBLO FUE UN PUNTO ESTRATÉGICO DE LA FRONTERA DEL DUERO EN LA ALTA EDAD MEDIA

S abían que la iglesia de San Martín en Aguilera se encuentra en el cerro de El Cabezo desde el que se divisa un amplio terreno y en el horizonte el castillo de Gormaz?

Aguilera es un pequeño pueblo que se sitúa en el sur de la provincia de Soria, a unos cuatro kilómetros de Berlanga, al pie del Cerro del Cabezo, desde el que se divisa un amplio panorama, intuyéndose al fondo la fortaleza califal de Gormaz. En la Alta Edad Media, en los siglos X y XI, fue un punto estratégico de la frontera del Duero, siendo disputada por moros y cristianos, quedando definitivamente en manos de estos últimos cuando fue conquistada por Fernando I en 1060. Aguilera quedó incluida desde 1136 dentro de la Diócesis de Sigüenza, hasta mediados del siglo pasado que pasó a la Diócesis de Osma-Soria.

La iglesia parroquial de San Martín preside la bella estampa de este pueblo, precisamente desde el Cerro del Cabezo, y es uno de los mejores ejemplos de románico porticado de la provincia. El templo es del siglo XII, al que se añadió en el siglo XVI la torre-campa-

nario del lado sur, en cuyo cuerpo inferior se ubica la sacristía.

Tiene la iglesia una sola nave, con ábside semicircular y galería porticada. En el mismo emplazamiento de este templo, ya es probable que hubiera culto desde época visigoda, ya que se encontraron sencillas tumbas antropomórficas por debajo del actual ábside, lo que indicaría la existencia de una iglesia anterior más pequeña, alrededor de la cual se ubicaban las tumbas.

El ábside y la nave están realizados en mampostería, apareciendo los sillares en las esquinas. Los muros se rematan en una cornisa con canecillos lisos. Con esta sencillez, contrasta la puerta de acceso a la iglesia, en el lado sur, constituida por un arco de entrada de medio punto, y tres arquivoltas. A los dos lados de la portada aparecen pequeñas columnas con capiteles que muestran todo un repertorio iconográfico con motivos vegetales, dos aves afrontadas, arpias, dos hombres en lucha con un león, y dos personajes que sujetan a un tercero.

Sin duda, el elemento más singular de esta iglesia de San Mar-



Detalle de la galería porticada de la iglesia de Aguilera. ARCHIVO HERALDO

tín es la galería porticada que se abre al lado sur de la iglesia, que por sus características parece indicar que fue añadido a la estructura, poco después de terminarse el templo, alrededor del 1200. En su frente se abre el arco de acceso hacia la portada de la iglesia, con tres arcos a la izquierda y dos a la derecha. Entre los arcos se observan varios tableros de alquerque, un curioso juego medieval parecido al tres en raya actual, y que fue nombrado por el rey Alfonso X el Sabio, en su 'Libro de los juegos', y que era muy popular

en otros puntos de la provincia, como lo atestiguan ejemplos como los que aparecen en las galerías porticadas de San Miguel, en San Esteban de Gormaz o en el pueblo de Omeñaca. Los capiteles, en general de labra muy tosca, son vegetales, excepto uno en el que aparece una extraña escena en la que se entremezclan aves y hombres, de enigmática interpretación. La cornisa que remata el pórtico descansa en pequeños canecillos con cabezas de animales y formas antropomórficas que recuerdan a los del claustro de la

conatedral de San Pedro o a los de los Arcos de San Juan de Duero en la ciudad de Soria.

En el entorno de la iglesia aparecen una serie de sillares, que probablemente procedían de una antigua construcción que se encontraban en los alrededores del pueblo, y al que los nativos llaman el convento de los Templarios.

La iglesia de Aguilera tiene actualmente un cuidado aspecto después de la restauración que en este conjunto arquitectónico realizó en 2012 el proyecto Soria Románica.

Es tiempo de...

● **Culinarias.** Las plantas culinarias requieren casi siempre estar al aire libre y gozar de buena luz, por lo que el alféizar será la situación más correcta para ellas. Como crecen en recipientes pequeños, no es buena idea plantar todas en una jardinera, porque el perejil (por ejemplo) requiere más agua que el tomillo. Las macetas individuales son mejores.



A lo que hemos llegado...

¿Qué cambiaría si llegáramos a conocer a a E.T.?

● **Cómo cambiaría nuestra visión del mundo** si se encuentra vida fuera de la Tierra es el objeto de interés del astrobiólogo Steven Dick. Antiguamente historiador de la NASA, Dick acaba de culminar un período al frente de la cátedra de Astrobiología Baruch S. Blumberg de la NASA y la Biblioteca del Congreso de Estados Unidos. A su juicio, incluso el descubrimiento de microbios supondría un cambio profundo de la ciencia: «Tendremos la oportunidad de formar una biología universal». En el caso de vida inteligente, aun cuando ambas partes estuvieran trabajando duro para comunicarse había barreras, dice Dick. Y luego está la 'astro-ética'. «¿Cómo se trata a la vida extraterrestre? ¿Cómo se trata de maneras diferentes, desde los microbios a la inteligencia?»

Consumo responsable

Los niños de EE.UU. se quedan sin soda en el burger

BURGUER King, la segunda mayor cadena de hamburgueserías del mundo, ha retirado los refrescos de los menús infantiles en Estados Unidos siguiendo pasos similares dados por algunos de sus principales competidores.

La conocida empresa ha decidido introducir los nuevos cambios «como parte de nuestros esfuerzos para ofrecer a los consumidores opciones que coincidan con las necesidades de su estilo de vida», según ha afirmado esta semana el presidente de Burger King North America al periódico 'USA

Today'. Después de que en los últimos meses otras cadenas como McDonald's o Wendy's introdujeran cambios similares, Burger King ha sustituido los refrescos de los menús infantiles por leche desnatada, zumo de manzana o leche con chocolate semidesnatada. «Esto ayudará a los niños a comer mejor, porque el refresco es la principal fuente de calorías en la dieta de muchos de ellos», aseguró tras el anuncio la directora del grupo Center for Science in the Public Interest, Margo Wootan. Y es que el alto consumo de bebi-



ARCHIVO

das azucaradas es una de las principales causas de los altos índices de obesidad en Estados Unidos y los niños -también los adultos- de la comunidad hispana son uno de los grupos que más la consumen, y es al que se dirige principalmente la publicidad de estas corporaciones. Según datos de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), el porcentaje de niños de entre seis y once años con problemas de obesidad ha pasado del 7% en 1980 al 18% en 2012. Y la tendencia sigue al alza.

HERALDO/ EFE