

Abril 2017

Numero 221



ASOCIACION DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE C.E.C.A.







SUMARIO

- 1 Vista parcial del Palacio de Comunicaciones actual sede del Ayuntamiento de Madrid.
- 2 Sumario
- 3 Editorial
- 4 Junta Directiva y enlaces
- 5 Noticias y avisos de la Asociación
- 6 Visita Cultural y Cine
- 7 Conciertos
- 8 Senderismo
- 9 Teatro
- 10 Viaje
- 12 Cumpleaños
- 13 Pensiones
- 14 Fotografía
- 16 Gastronomía
- 18 Salud y nutrición
- 20 Opera
- 22 Neuronilla feliz
- 23 Pasatiempos
- 24 Asistentes a Senderismo: "La Laguna del Campillo" y al Viaje a Guadalajara

Jubiceca en ningún momento asume, ni se responsabiliza, de las opiniones expresadas en las páginas del "Volando" por las personas que colaboran en la edición de este boletín.





EDITORIAL

Como ya anuncié en el número del VOLANDO del mes de Marzo, se celebró en Madrid en una sala de Cecabank, en Caballero de Gracia, 28 la XXX Asamblea General Extraordinaria de la Federación de Asociaciones de Empleados Jubilados y Pensionistas de las Cajas de Ahorros Confederadas. D. Angel Begueria Franca, Presidente, procedió al nombramiento de su nuevo equipo, entre los asistentes de las Asociaciones presentes, Ibercaja, Cecabank, Cajamadrid, Insular de Canarias, Juca Avila, Castilla la Mancha, Caja España, Jubicam, Ajaesol, Cajasur, Cajastur, Sa nostra, Bancaja y Caja Rioja.

Finalizado el acto de los nombramientos correspondientes, el Sr. Begueria paso a exponer sus proyectos de futuro más próximos, resaltando el importante papel que va a tener la reciente creación de la página WEB que sirve de conexión perfecta entre todas las Asociaciones y sus asociados a las direcciones, en www.federacionjubiladoscajas.org para visitar la misma y en la web@federacionjubiladoscajas.org para remitir correos, enviar noticias, viajes, fotografías, etc.

Propone el Presidente que a través de esta página WEB se envíen las distintas propuestas que impliquen la participación de todas las Asociaciones, tanto en viajes, para hacerlos de forma conjunta con los beneficios que esto reportaría a todos, así como del resto de las actividades que se expongan.

En esta Asamblea tuvimos el honor de contar como invitada, con la asistencia de Da. Carmen García Revilla, Presidenta de CEOMA que nos informó ampliamente y con todo detalle de las actividades de su Institución, que está compuesta por 23 Federaciones dedicadas a la protección y beneficio de las personas mayores.

Ofrecen a nuestra Federación y Asociación la posibilidad de participar en todas sus actividades que son muy numerosas y que podemos conocer visitando su página WEB en la dirección: **www.ceoma.org** o en su sede social en Madrid en la calle de Pio Baroja 10 Edificio Cantabria".

Quiero recordar que todavía existe la posibilidad de Asistir al Euroencuentro 2.017 que se celebrará en Oporto del 28 de Mayo al 4 de Junio, contactando con Viajes Transvia en el tel. 965.143.950. Toda la información del viaje figura en el Volando del pasado Diciembre.

En cuanto nuestra Asamblea General Ordinaria, se celebrará el próximo 8 de Mayo en la sala "Aula Magna Roja" en Caballero de Gracia 30, 4ª planta, a la que espero asistáis el mayor número posible, para participar de forma activa en nuestra JUBICECA, aportando vuestras ideas y deseos en provecho de la buena marcha de la Asociación.

De la misma informaremos más amplia y detalladamente en el Volando de Mayo.

Mientras tanto todas nuestras actividades se están realizando con toda normalidad, observando un importante incremento de participantes en alguna de ellas.

Espero y deseo que estas perspectivas sigan por el buen camino en el futuro.

Seguimos trabajando en la confección del soporte informático que recopilara los actos y actividades realizados con motivo de nuestro 25 aniversario y que espero esté finalizado pronto para que llegue a vuestro poder y sirva de uso y disfrute de todos.

El Presidente, Antonio J. González Díez





NOTICIAS Y AVISOS DE LA ASOCIACIÓN

CELEBRACIÓN DE LA ASAM-BLEA DE LA FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS

Recientemente la Federación de Asociaciones de Empleados Jubilados y Pensionistas de las Cajas de Ahorros Confederadas, ha celebrado una Asamblea Extraordinaria, en Madrid, en los locales de Cecabank.

Aunque podéis encontrar más información sobre el desarrollo de la misma en el editorial que escribe nuestro Presidente, no queremos dejar pasar la ocasión de recordarlo en este apartado.

AGRADECIMIENTO

La Junta Directiva de Jubiceca quiere agradecer su disposición, y su trabajo, al asociado José Luis Moreno López, que nos viene realizando, de forma altruista, la auditoria de cuentas de la Asociación.

Esta forma de proceder nos favorece a todos, ya que por una parte nos da la seguridad de que las cuentas están bien realizadas, y por otra nos permite disponer de mayores recursos para otras actividades que, sin duda, benefician a todos.

Las cuentas debidamente auditadas y correspondientes al ejercicio de 2016, las recibirás con el resto de la documentación de la Asamblea Anual que en el mes que viene te remitiremos.

Con este agradecimiento se quiere ejemplificar los beneficios de la cooperación entre los Asociados de Jubiceca. Esta cooperación nos fue enseñada en nuestros años de actividad laboral, y estamos convencidos de sus enormes ventajas y beneficios y creemos que no debe ser echada en olvido por ninguno de nosotros.

PROXIMO VIAJE A ANDORRA, LOURDES Y HUESCA.

Aunque en el próximo Volado ofreceremos una información más completa, os adelantamos que tenemos previsto un viaje para el 11 de Junio de 6 días de duración. Podéis conocer más detalles en el folleto de viajes de El Corte Inglés, página 12, que están organizados por la Comunidad de Madrid. El precio de este viaje para los afiliados será de 340,- euros por persona.

Por razones de organización, necesitamos conocer cuanto antes los nombres de los interesados por lo que podéis ir realizando la inscripción, en el correo excursiones.jubiceca@gmail.com o en el tel. 629 663 085

SOBRE LA ASAMBLEA ANUAL DE JUBICECA

Respecto al día previsto para su celebración, que anunciábamos en el Volando anterior, y por razones de agenda, se ha tenido que modificar dicho día.

La **nueva fecha** fijada es el lunes, **8 de Mayo de 2017,** La reunión tendrá lugar en la Sala de CECA-BANK, situada en la 4ª planta del edificio de Caballero de Gracia núm. 28, denominada "**Aula Magna Roja**"a las 12,00 horas, del citado día 8 de Mayo.

En el próximo Volando, del mes de Mayo publicaremos la convocatoria oficial y durante el próximo mes de Abril, la recibiréis junto con la documentación necesaria para asistir a la reunión.

Esperamos no haberte causado ningún transtorno con este cambio y te rogamos que procedas a modificar tu agenda, al tiempo que agracemos tu comprensión.

!Te esperamos;

SOBRE EL COPAGO EN LAS ACTIVIDADES DE ZARZUELA

Debido a las políticas de precios que se han establecido en las representaciones de las Zarzuelas, sentimos comunicar que, partir de esta misma fecha, el pago que se venía realizando por los Asociados que acudían a la misma ha quedado fijado en **15,- euros** por localidad o persona que acuda a estas representaciones.

Por lo tanto, todos los que asistan a la Zarzuela "Marina" que será anunciada en la próxima revista Volando, les será cargado en su cuenta corriente esta nueva cantidad.

Esperamos que sepas comprender esta decisión, ya que esta cantidad sigue siendo muy económica en comparación con los precios oficiales de la tarifa vigente para las localidades que habitualmente usamos en Jubiceca en el teatro donde se pueden ver estas obras.

Aprovechamos para recordaros que para esta actividad, y para otras de las que hace esta Asociación, los interesados en participar en ella, deben inscribirse en la misma, con solamente comunicárselo al vocal de Música (conciertos.jubiceca@gmail.com) o, en su defecto, a cualquier otro miembro de la Junta Directiva.

MOVIMIENTO DE SOCIOS.

Durante este último período, entre el Volando de Marzo de 2017 y el actual, no ha habido ningún movimiento de altas en la Asociación.





VISITA CULTURAL Y CINE

Jueves, 27 de abril de 2017 16,45 horas

MONASTERIO DE SAN PLACIDO (calle San Roque, 9)

El Convento de San Plácido es un edificio religioso de la orden benedictina, fue fundado por Teresa Valle de la Cerda en 1623, anejo a la parroquia de San Martín.

Su iglesia, construida bajo la dirección de fray Lorenzo de San Nicolás, agustino recoleto y "tratadista en arquitectura", fue labrada en estilo Renacentista de transición al Barroco Esta iglesia ha llegado a nosotros en perfecto estado de conservación de todas las de su tiempo, podríamos decir que la mejor de Madrid

Destaca su decoración interior. El cuadro de la Anunciación del altar mayor es obra de Claudio Coello y las pinturas al fresco que adornan la cúpula, las pechinas y el crucero son obras muy estimables, así como el Cristo Yacente en el sepulcro, obra de Gregorio Fernández que se encuentra en la capilla la pie de la iglesia.

Entre 1628 y 1808 estuvo en la sacristía el Cristo de Velázquez, pintado para esta iglesia. Luego pasó a la colección privada de Godoy. Tras pasar por muchos propietarios fue legado al Museo del Prado. Una copia de excelente factura se halla en el coro bajo de la iglesia.

Dos sucesos relacionados pero de distinta naturaleza han convertido a San Plácido en uno de los Conventos más famosos del Madrid de los Austrias. Pero estas historias y mucho más, será lo que nos ilustre nuestra compañera y profesora de arte María José Miranda, de la mano de la cual efectuaremos esta visita.

Inscripciones:

A partir del 20 de abril, hasta cubrir las 20 plazas que tenemos adjudicadas, mediante correo electrónico a: <u>culturales.jubiceca@gmail.com</u>. o al Tfno: 646 864168. Alberto Eguílaz

Precio: 5 euros por persona.

Lugar de encuentro:

En la puerta del Monasterio: calle de San Roque, 9

Hora: 16.45 horas del día 27 de Abril

Lunes, 24 de Abril de 2017 TERTULIA CINEMATOGRÁFICA



Agraciados:

Pedro Pelayo Benito Andres Alejandro Peralta Lopez Arturo Perez Velasco Gregorio Sanz Pecharroman Maria Isabel Cortina Nieto Antonio Zambrana Prieto

Os recordamos que corresponden dos localidades por cada socio y que, días antes de la fecha indicada, se os comunicará a cada uno el cine, la película y la hora del encuentro.

Los participantes que cuatro días antes de la fecha indicada, no hayan confirmado su disponibilidad de poder asistir, entendemos que no pueden y se llamará a los siguientes de la lista.

Las confirmaciones ruego se hagan preferentemente vía correo electrónico "cine.jubiceca@gmail.com" o en el teléfono: 629 663 085

NOTA IMPORTANTE: Con motivo de la suspensión, por diversas circunstancias de esta actividad en Marzo, repiten los mismos.





CONCIERTOS

Jueves, 27 de Abril de 2017 11,00 horas

Teatro Monumental de Madrid (Atocha, 65)

Director: Antoni Ros Marbá.

Programa:

Misa núm. 5 en La bemol mayor, D 678, de Franz Schubert

Sinfonía núm. 2 en Re mayor, op 43 de Jean Sibelius

Agraciados:

Sirio Rosado Pineda José Luis Ruíz Benito Alfredo San Andrés Yélamos Juan Vicente Sánchez Andrés José Antonio Sánchez de León

NOTA: Las entradas se pueden recoger en la Garita del Garaje de Caballero de Gracia, núm. 28 desde las 10,00 h. a las 13,30 h. hasta el día 25 de Abril de 2017.

En caso de no poder asistir a la representación, se ruega se pongan en contacto con el Colaborador, Juan Eusebio Pérez González en los teléfonos 917 060 643 o 669 015 973.



Jueves,27 de Abril de 2017 19,30 horas

Auditorio Nacional de Música (Príncipe de Vergara, 146)

Director: Miguel Ángel Gómez Martínez

Programa:

I Parte

- Obertura de "Oberon", j 306, de Carl María von Weber
- Concierto para clarinete y orquesta núm. 2 en Mi Bemol mayor, op 74 Luis Miguel Méndez, Clarinete

II Parte

- Sinfonía de "Mahis der Maler" (Matías el pintor), de Paúl Hindemicth
- La Valse, op 72, de Mauricio Ravel

Agraciados:

Carlos Garrido Lapeña
Enrique Gil Cerracín
Antonio Gil Cobos
Gregorio Gómez Hernández
Juan de Dios Gómez Zurita de la Cruz
Antonio González Díez
Leonardo González Fernández
María Isabel González Maroto
Concepción Grande Calvo
José Francisco Guadix Rubio
Luis Miguel Hergueta García
Santiago Hermosa Bonilla
Pedro Hernáez Pascual
María Ángeles Hernández Benito

NOTA: Las entradas se pueden recoger en la Garita del Garaje de Caballero de Gracia núm. 28 desde las 10,00 h. a las 13,30 h., hasta el día 25 de Abril de 2017.

En caso de no poder asistir a la representación, se ruega se pongan en contacto con el Colaborador, Juan Eusebio Pérez González en los teléfonos 917 060 643 o 669 015 973

En las anulaciones que se produzcan en los dos días anteriores al concierto, o cuando no se retiren las entradas, se cargará el importe de las mismas en la cuenta corriente del socio.





SENDERISMO

Miércoles, 26 de Abril de 2017

MARCHA MIXTA POR CERCEDILLA

Cercedilla se ubica a medio camino entre Segovia y Madrid, en la ladera Sur del macizo de Siete Picos, flanqueado por los puertos del León y Navacerrada. Esta tierra es un legado de cultura y naturaleza en perfecta armonía en el corazón de la Sierra del Guadarrama. Aguí se han asentado diferentes pueblos debido a las condiciones favorables con las que cuenta: presencia de agua, tierras para la agricultura y montes para el pastoreo y recogida de leña. Durante siglos la principal actividad económica ha sido su situación estratégica junto a la calzada romana que la convirtió en punto clave para el comercio entre las dos mesetas a través del puerto de la Fuenfria. Sin embargo, el acontecimiento quizá más importante para Cercedilla va a ser la llegada a sus montes de un grupo de selectos excursionistas que la promocionarán: los miembros de la Institución Libre de Enseñanza, que van a recorrer una y otra vez las cumbres del Guadarrama, abriendo caminos y convirtiéndolo en una magnífica zona de esparcimiento y reposo dentro de la naturaleza.

En esta ocasión vamos a realizar una ruta mixta: haremos una visita con guía local, indicándonos los hitos históricos de dicha población, informándonos de las casas que habitaron los veraneantes más ilustres, acabando en el "Museo-fábrica de la luz", para continuar desde allí una media marcha campestre por nuestra cuenta. La distancia total prevista que andaremos será de aproximadamente 7,5 kilómetros con pendientes de baja y mediana dificultad.

Punto de encuentro: A las **9:30** horas, en la terminal de autobuses de Moncloa, isla 2, dársena 22.

Regreso: Abierto, ya que hay trenes y autobuses frecuentes.

Recomendaciones: Ropa y calzado cómodos, acordes con la meteorología prevista. Puede ser de ayuda el bastón. Con respecto al avituallamiento, es recomendable algo de liquido y un ligero tentempié.

Opciones: Los que lo deseemos, podemos quedarnos a comer un menú del día para compartir charla y buen humor.

Más información: Llamando a José Ramón Alonso en el teléfono 656.301.036 (también WhatsApp) o correo-e: **senderismojubiceca@gmail.com**

Cualquier cambio o modificación se indicará en la sección de Senderismo en la página web de JUBICECA, en "Próxima salida".

Nota importante. Esta actividad no necesita inscripción previa. Si eres nuevo senderista, es recomendable llamar uno o dos días antes al teléfono indicado para confirmar posibles cambios o anulación, ya que desde que se programa la actividad hasta su realización, transcurre mucho tiempo. A los habituales, vía correo-e, se les informa dos días antes de las previsiones meteorológicas o de cualquier modificación.







TEATRO

Miércoles, 19 de Abril de 2017 20:00 horas

> TEATRO FIGARO (Dr. Cortezo, 5)

LA MADRE QUE ME PARIO

Miércoles, 19 de Abril de 2017 20:00 horas

PEQUEÑO TEATRO GRAN VIA (Gran Vía, 66)

EL SECUESTRO

Agraciados:

Ángel López Cáscales José Luis López Gauyac Margarita Fernández-Jardón Martínez Antonio Lozano Agudo Luis Gonzalo Martínez Quesada Joaquín Mateo Alonso Ma Josefa Molina-Martell Hidalgo Mª Dolores Monleón Sánchez Andrés Alejandro Peralta López Juan Eusebio Pérez González Arturo Pérez Velasco Mª Antonia Rodríguez Alcázar José María Sánchez García José Antonio Sánchez León Jesús Sánchez Sánchez Gregorio Sanz Pecharromán Pablo Martín Valliriaín Antonio Agudo Gómez José Ignacio Alcalde Tomé José Luis Gorgojo Martín Antonio Moreno Araujo Jesús Díaz Huertas Santos Corral de Abia Mariano Agudo Gómez

Agraciados:

José Francisco Guadix Rubio Julián Gallego Martín Miguel Ángel Ibáñez Alonso José Luis Ruiz Benito Vicente Álvarez Sevillano José Esteve Vilaverde **Vicente Alcaraz Perales Angel Huerta Henche** Antonio González Díez Jesús Martín Valliriaín **Antonio Zambrana Prieto Santos Martín Prados** Juan Alberto Martín Rodríguez Alberto Martínez de Eguilaz y Calvo Daniel Gallego Martín Antonio Palancar Gascuñana Carlos Francisco Álvarez Vela Carlos Dones Rodríguez José Antonio Bonilla Moreno Ángel Luis Rodríguez Hernández Lamberto Frías López-Monjardín Francisco Mora Movilla José Luis Moreno López José Luis Alcaide Hervás **Enrique Herraiz Carballo Gregorio Gómez Hernández** Mª Teresa Rodríguez Covarrubias Mª Isabel González Maroto Jesús Ferreira Olmeda Mª Jesús Pérez Castro Manuel del Rosario González

NOTA IMPORTANTE: !OJO; Son dos obras diferentes en dos Teatros distintos.

Las normas son comunes para ambas:

Pedro Hernaez Pascual

Francisco Javier Conde Prieto

Emilio Núñez Benito

Recoger entradas desde el día 4 hasta el 17 de Abril de 2017 en la garita exterior de vigilancia de Caballero de Gracia, 28. Preguntar por Félix Horcajo. El horario de recogida será de lunes a viernes de 10:00 a 13:00 horas.

En caso de no poder acudir a la representación, se ruega se pongan en contacto con José Luis Alcaide Hervás, en el teléfono 917 981 359.

En las anulaciones que se produzcan en los dos días anteriores a la representación, o cuando no se retiren las entradas, se cargará el importe de las mismas en la cuenta corriente del socio





VIAJE

Viernes, 21de Abril de 2017

DESCUBRE LAS VILLAS SEGOVIANAS DE AYLLÓN Y MADERUELO

Ayllón es villa segoviana, poco conocida en el ámbito provincial y que "como perla escondida" en la mesetaria castilla, es una de las poblaciones más interesantes, tanto en el orden histórico como en el cultural. Dominando el paisaje de este enclave, se encuentra la llamada Sierra de Ayllón, que con sus cumbres, nevadas en invierno y llenas de vida en primavera, han marcado la historia del municipio. Arañando este abrupto paisaje, nace el Río Aguisejo, modelando un valle en torno al cual, se localizan pueblos de singular belleza. Si quieres empaparte de belleza, si buscas algo diferente, ven a descubrir Ayllón.

Se halla sentada sobre la ladera de un cerro, donde existía una fortaleza, rodeada de murallas.

Pero en esta Villa, a diferencia de otras, las murallas bajan hasta el río, y esto hace suponer que durante mucho tiempo, el solar ha sido dominado por diferentes culturas. La Plaza Mayor de Ayllón, es una delas más bellas y sugestivas de España, con viejos soportales de madera, en cuyo fondo se halla la casa del Ayuntamiento, antiguo Palacio de los Marqueses de Villena, la antigua Iglesia Románica de San Miguel, con el fondo de la Martina y la Espadaña de la Iglesia de Santa María la Mayor. La fuente situada en plena plaza, como un monumento perenne, ha sido modificada a lo largo de la historia. La actual, se realiza con motivo del IV Centenario del Descubrimiento de América, en 1892. El motivo fue que uno de los tripulantes que acompañaba a Colón en su viaje a las Américas, era ilustre vecino de la Villa. Cuando el visitante atraviesa las puertas de Ayllón, el tiempo parece jugar una mala pasada, ya que de repente nos situamos en una Villa Medieval con las construcciones y estructuras típicas de este periodo. Algunos de los ejemplos más destacables son:

- El Palacio de los Contreras. Con portada levantada en 1497. Este edificio forma parte de la casa-palacio del Señor de Ayllón, don Juan Díaz. A lo largo de la historia ha pasado por las manos del Condestable de Castilla, Don Álvaro de Luna, ricos judíos.... En 1969 fue declarado monumento nacional.
- Casa del Ayuntamiento. Pocos datos se conservan de este edificio, ya que sus archivos fueron pasto de las llamas en 1945. Se piensa que durante muchos años fue residencia de no-

- bles de Ayllón y fue acondicionado como palacio en el siglo XVI. En su reconstrucción se ha intentado conservar la fachada y sus escudos labrados en piedra.
- Palacio del Obispo del Vellosillo. Es un edificio de finales del siglo XVI, mandado construir por el Obispo de Lugo. Está declarado monumento histórico-provincial desde el año 1974. Actualmente es la sede de: La Biblioteca yel Museo de Arte Contemporáneo (con más de 250 piezas de pinturas y esculturas), donadas por los participantes de una Beca, que cada año tiene lugar en la Villa.
- Casa del Águila Su construcción data de 1615. En la actualidad sólo se disfruta de su hermosa fachada, con el escudo de armas sostenido por un águila. Palacio de Eugenia de Montijo. Anteriormente conocida como la casa de las Doncellas, fue construida en 1693 y pertenecía a la familia Vellosillo. Fue empleada durante muchos años, como casa de descanso, por la Emperatriz Eugenia, en sus viajes de Madrid a París. Siempre ha estado asociada a la familia de los Duques de Alba. La Casa de la Torre. Edificio Civil, que perteneció a lo largo de la historia al Cabildo eclesiástico, a familias de ilustres Condes, hasta que fue adquirida por Caja Segovia.





CONJUNTO MONUMENTAL DE MADERUELO

Maderuelo es una población de origen antiquísimo y de dilatada historia. Inicialmente repoblada por Fernán González en el siglo X, se sabe que llegó a tener hasta 10 parroquias en el siglo XIII, cuando se constituyó como poderosa cabeza de Comunidad de Villa y Tierra.

Este esplendor inicial pronto dejó paso a una importante recesión a finales del siglo XIII y todo el XIV, como otras tantas tierras segovianas, con motivo



del esfuerzo repoblador que ahora se centra en la Castilla del sur del Tajo y Andalucía, despoblándose los arrabales situados en los valles aledaños.

De su espléndido recorrer histórico ha quedado una población amurallada, de intenso sabor medieval, declarada conjunto histórico hace unos años.

Iglesia de Santa María: La parroquial de Santa María es el templo que más recuerdos románicos atesora, aunque no el único, como después veremos. Se trata de una extraña construcción que combina sillería, mampuesto y ladrillo, de una forma algo caótica. Destaca la puerta de piedra del muro meridional, con molduras de dientes de sierra y puntas de diamante. Más interesante es una arquería ciega de ladrillo, adosada al muro septentrional del presbiterio. Se desconoce su utilidad y origen, pero no cabe duda que tiene un fuerte sabor mudéjar. Tres arcos de herradura cabalgan sobre pilastras, encuadrados por alfiz.

La ermita de la Vera Cruz se encuentra a las afueras de Maderuelo, al otro lado del Pantano de Linares, cuyas aguas, en tiempos lluviosos alcanzan los muros del templo.

Arquitectónicamente es un edificio románico sencillo de una nave y ábside recto.

Sin embargo, la Ermita de la Vera Cruz albergaba uno de los conjuntos de pinturas románicas más interesantes y bien conservados de España.



Itinerario:

 Salida a las 8.30h desde c/Julio Camba 1 (Plaza de las Ventas)

Por la mañana:

- Recorreremos el conjunto histórico de la villa medieval de Maderuelo.
- Comida prevista en Ayllón (hay que elegir 1 primero y 1 segundo de los platos que se detallan más adelante)

Por la tarde:

 Visita guiada por el conjunto histórico medieval de Ayllón Hora prevista de salida hacia Madrid: 18.30 - 19.00h

El precio incluye,

- Visitas guiadas a las villas de Maderuelo y Ayllón
- Entradas a los monumentos de Maderuelo y Ayllón
- Guía en ruta-acompañante de Histoguías durante toda la jornada
- Guía local en Maderuelo
- Guía en Ayllón de Histoguías: MªLuisaMejuto
- Comida en Ayllón en comedor reservado en exclusiva para JUBICECA
- Dossier informativo del viaje

Menus Banquetes Especiales 2017

Primero individual, a elegir entre:

- Sopa Castellana Tradicional
- Judías blancas con chorizo y oreja
- Ensalada individual
- Pimientos del piquillo rellenos de setas variadas gratinados al horno

Plato principal, a elegir entre:

- Asado de cordero
- Solomillo de cerdo hojaldrado con puré de manzana
- Jamoncitos de pollo rellenos de manzana y frutos secos guisados
- Pintada rellena de foie y castañas con salsa de almendras
- Bacalao al horno guisado en tomate casero y pimientos

Postre casero

Bebida (Agua, Vino tinto joven y casera) Pan de pueblo Café o infusiones

Inscripciones:

A partir del miércoles día 5.

Se realizarán preferentemente por correo electrónico: excursiones.jubiceca@gmail.com o por teléfono: 629 663 085, indicando nombre y dos apellidos y menú elegido.

A todos se les comunicará reserva de plaza.

Precio afiliados: 45 Euros. (invitados): 60 Euros.

NOTA IMPORTANTE: Cuando algún asociado anule su participación en los viajes anunciados, debe tener en cuenta que los gastos ocasionados por su renuncia, les serán repercutidos, con cargo en cuenta.





CURIOSIDADES ..., Y MUCHAS FELICIDADES

por José Ramón Alonso

Cumplen años el día **2 de abril**, ANTONIO GIL COBOS, EUSEBIO BLÁZQUEZ JIMÉNEZ y ALFREDO ARÉVALO GONZÁLEZ. El mismo día de 1792 en Estados Unidos se realiza la primera acuñación del dólar y en 2010 en España, se produjo el apagón analógico, dentro del plan de transición a la TDT.

El día 3 es el aniversario de HERMINIA DÍAZ MARTÍNEZ y RAFAEL CACHO MUÑOZ, pero también el 3/4/1970, Urtain se proclamó campeón europeo de los pesos pesados._

Un día 6 nacieron MERCEDES BLANCO ROLDÁN y PEDRO JAVIER MARTÍN MARINA. En 1943 se publicó "El principito", de Antoine de Saint-Exupéry y en 1957 circuló en Nueva York el último tranvía.

El siete de abril, JOSÉ MARÍA HERNÁNDEZ CAMISÓN dio alegría a sus allegados y el mismo día de 1956, España renunció a su Protectorado en Marruecos.

RAFAEL REGAÑO GONZÁLEZ, vino un 8 de abril. En 1966, Leonid Brézhnev fue proclamado secretario general del PCUS y en 1986, Clint Eastwood fue elegido alcalde de Carmel .

Un día después, nacieron MARÍAISABEL GONZÁLEZ MAROTO y FRANCISCO HUMANES GALÁN. El 9 de abril de 1867, Estados Unidos y Rusia ratifican el tratado por el cual Alaska es americana. En 1957 se restableció el tránsito de barcos en el Canal de Suez.

El día 12, es el cumpleaños de MARIANO MARCOS CHICHARRO VICENTE. El 12/4/1983 la película "Volver a empezar" de José Luis Garci, consiguió el primer Óscar para España a la mejor película en lengua no inglesa.

JOSÉ LUIS LÓPEZ GAUYAC nace un 16 de abril. En 1956, en Mónaco, se casaron Raniero y Grace Kelly.

Un día 17, coinciden el natalicio de ISABEL PÉREZ PÉREZ y la completa autonomía constitucional concedida a Canadá por la reina Isabel II en 1982.

Nacidos el 24, son, ÁLVARO ARGUCH CAMBÓN y FRANCISCO CIRIACO PASCUAL BARRENA. En 1972 se estrenó el concurso "Un, dos, tres... responda otra vez", que fue el primer formato español de televisión versionado internacionalmente.

Figura como nacido un 26 de abril, nuestro compañero CARLOS DE BLAS ALEGRE, coincidente con la fundación del Club Atlético de Madrid en 1903.

El 27 de abril de 2014, son canonizados Juan XXIII y Juan Pablo II por el Papa Francisco. Años antes, nació JAIME MURIEL DE LOS RÍOS.

Un 28, PURIFICACIÓN DE MIGUEL LLORENTE y MARÍA CRISTINA SÁNCHEZ DE LAS MATAS-VALVERDE, comparten aniversario. En 1977 son legalizados los sindicatos de UGT, USO y CC.OO.

Y el **30 de abril** habitaron entre nosotros SANTOS MARTÍN PRADOS y JESÚS DÍAZ HUERTAS. En 1931 en las proximidades de Barajas se inauguró el aeropuerto de Madrid. En 2005 en España, la tasa de desempleo se sitió en el 10,2%, siendo la más baja de los últimos 25 años.

¡¡¡ Feliz cumpleaños !!!





PENSIONES

por Alfredo San Andrés Yélamos

FONDO DE PENSIONES EMPLEADOS DE CECABANK

Como os anticipaba en el último escrito las pensiones percibidas por los beneficiarios del subplan 1 ya han sido actualizadas en el mes de febrero y todos los que cobráis alguna pensión del Fondo habréis recibido de la Gestora un escrito cuantificando de manera individual a cada uno de vosotros el importe de la nueva pensión a percibir con efectos desde el día 1 de enero de 2017.

Estos porcentajes están comprendidos en el 0,6 y 0,8% de la pensión del año 2016. Este incremento es diferente para cada categoría laboral, teniendo esta diferencia justificación en base a la diferencia en porcentaje del salario de CECA de cada categoría laboral con respecto al salario del Convenio Colectivo de Empleados de Cajas de Ahorros.

Este incremento, como bien sabéis, esta limitado al incremento anual del IPC, aunque este año, con un IPC ya del 3% en los dos meses que llevamos del año, es prácticamente imposible que dicho IPC esté por debajo del porcentaje de incremento de las pensiones efectuado a cada uno de vosotros.

Continuando con lo ya comentado en el escrito del mes anterior en el que reconocíamos la buena gestión financiera de nuestro Fondo de Pensiones en el ejercicio de 2016, que ha producido una rentabilidad neta del 2,82%, os anexo un cuatro comparativo de la rentabilidades del Fondo de Aportación Definida, al que están adscritos los subplanes 2 y 3, con relación con la rentabilidad obtenida por Fondos de Pensiones de similar estructura financiera y con la inflación. .

Según mi opinión en este cuadro, más que en ningún otro documento, se pone de manifiesto la buena gestión de nuestro fondo de pensiones y ello es debido sin duda a la eficiencia de la Entidad Gestora y las directrices que año tras año marca la Comisión de Control del Fondo de Pensiones al consensuar con la Gestora los criterios generales de inversión en el inicio de cada ejercicio.

Este cuadro nos da una idea histórica sobre la buena o mala marcha de nuestra Fondo en relación con sus competidores ya que los datos se refieren a los últimos 15 años y, según nuestra opinión, en un fondo de pensiones lo que define la buena o mala gestión del mismo es ver la rentabilidad histórica del mismo en comparación con sus competidores.

Aunque a simple vista parecen datos complejos creo que merece la pena que, a titulo de ejemplo, analicemos algunos datos en concreto a fin de hacernos una idea fundada sobre la evolución historia del Fondo de Pensiones de CECA.

Somos conscientes de que es casi imposible con la situación actual de los mercados el obtener en el futuro unos rendimientos similares a los que nos muestran estos datos pero confiamos plenamente en la Gestora y en los criterios de gestión e inversión que se le trasmiten desde la Comisión de Control del Fondo de Pensiones y que han hecho posible estos satisfactorios datos, pero sin olvidar que "rentabilidades pasadas no garantizan rentabilidades futuras".

Madrid, marzo de 2017

					Evolución	anual com	iparada F.	P. EMPL.	CECA						
Año	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	201
Fondo	3,90%	3,25%	4,39%	5,89%	5,96%	2,53%	0,69%	6,81%	-1,69%	3,01%	5,81%	10,71%	10,54%	2,41%	2,82
Benchmark	-0,70%	4,67%	4,89%	6,27%	5,82%	4,02%	-3,41%	1,76%	-1,30%	0,60%	6,30%	9,92%	9,91%	1,47%	2,13
INVERCO RFM	-5,15%	3,92%	3,15%	5,33%	3,58%	1,32%	-8,79%	6,05%	-1,54%	-2,21%	5,41%	6,11%	3,61%	0,78%	0,71
INV. Rent.Med.PSI	-4,84%	4,49%	3,67%	6,34%	5,10%	2,00%	-6,44%	6,76%	-1,43%	-1,17%	5,70%	8,75%	6,80%	1,21%	1,69
INVERCO Empleo	-3,72%	6,73%	5,52%	8,39%	5,36%	2,44%	-10,50%	9,28%	2,01%	0,00%	8,04%	7,70%	7,14%	2,88%	2,75
IPC	4,00%	2,60%	3,20%	3,70%	2,70%	4,20%	1,40%	0,80%	3,00%	2,40%	2,90%	0,30%	-1,00%	0,00%	1,609
IPC€ a/a	2,30%	2,00%	2,30%	2,30%	1,90%	3,10%	1,60%	0,90%	2,20%	2,80%	2,20%	0,80%	-0,20%	0,20%	1,10
breado Verde Fdo.> Indice	comparado. Ro	ojo Fdo.< Indic	e comparado.	Negrita Fdo.b	ate a todo										
Evolución acumulada últimos 15 años (Base 100 = 31.12.2001)															
Año	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	201
Fondo	103,90	107,27	111,99	118,59	125,65	128,83	129,72	138,55	136,21	140,31	148,48	164,38	181,71	186,09	191,3
Benchmark	99,30	103,94	109,03	115,87	122,61	127,54	123,18	125,35	123,72	124,46	132,32	145,45	159,86	162,21	165,8
INVERCO RFM	94,85	98,57	101,68	107,10	110,94	112,40	102,49	108,69	107,02	104,66	110,33	117,08	121,30	122,25	123,1
INV. Rent.Med.PSI	95,16	99,43	103,09	109,63	115,22	117,52	109,94	117,37	115,69	114,34	120,87	131,45	140,39	142,09	144,4
INVERCO Empleo	96,28	102,76	108,45	117,55	123,85	126,87	113,51	124,05	126,54	126,54	136,74	147,27	157,79	162,33	166,8
IPC	104,00	106,70	110,13	114,20	117,29	122,21	123,93	124,92	128,67	131,75	135,59	135,99	134,63	134,63	136,7
IPC€ a/a	102,30	104,35	106,75	109,21	111,28	114,73	116,57	117,62	120,21	123,58	126,30	127,31	127,06	127,31	128,
				- Carata											





FOTOGRAFÍA

FOTOGRAFÍA DE MOTIVOS ESPECIALES

por José Esteve Vilaverde

HACER FOTOS DE ESTELAS DE LUZ

Uno de los ajustes que podemos realizar es el del tiempo de exposición. Cualquier elemento que se mueva delante de nuestro objetivo más rápido que el tiempo de exposición que hayamos seleccionado en nuestra cámara saldrá movido en la foto.

Si usamos un tiempo de exposición lo suficientemente prolongado, este movimiento se convertirá en una estela, y dentro de los objetos que se muevan delante de nosotros, conseguiremos recoger mejor aquellas partes que cuenten con más luz. Esas partes, en el caso de los vehículos, son sus luces.



Buscar un punto seguro para hacer las fotos, con un enrecogerán en la foto.

Acordarse de apagar el estabilizador de imagen, ya de.

Probar con exposiciones diferentes, empezando por diafragma recomendado es entre f11 y f8. Depenestáticas mostrarán formas de estrella o manchas de ltas aperturas hasta que se consiga el efecto que re

FOTOS DEPORTIVAS DE MOTOS Y BI-CICLETA

Normalmente las fotos deportivas, como el fútbol o el baloncesto, son muy difíciles, si hablamos de hacerlas a individuos corriendo. Sin embargo hay deportes como pueden ser los relativos a todo tipo de carreras y pruebas de bicicletas y de motos donde esto cambia. Por eso tomaremos como ejemplo estos deportes.



1. Usar un trípode

Como habrás supuesto, si vas a hacer fotos con tiempos de exposición prolongados se necesitará un buen trípode.

2. Usa un disparador remoto

Si no se tiene un disparador remoto, entonces se puede utilizar el temporizador. De todas maneras un disparador remoto puede costar baratísimo, 3 a 5 Euros.

3. Usar el iso más bajo que se pueda, debido al ruido que se puede generar al usar ISOS altos.

4. Jugar con los tiempos de exposición

La longitud de las estelas dependerá del tiempo de exposición (y por supuesto de la velocidad de los objetos en movimiento).

Realizar las pruebas necesarias para que las estelas salgan como se desea, compensando el tiempo de obturación con la apertura del diafragma, garantizando que las fotos salgan correctamente expuestas.

5. El encuadre es fundamental: imaginar las líneas Una foto "correcta" no tiene por qué tener interés alguno. La clave está en la composición.

cuadre interesante, y tratar de imaginar las líneas que se

que es una recomendación siempre que se usa Tripo-

20 seg, luego 30, luego 45, luego 60, luego 90, etc. El diendo de la apertura elegida las farolas y otras luces uz. La recomendación es que se pruebe con distin sulte más atractivo.







Hacer Panning

Es la técnica básica y fundamental para la fotografía nuestra fotografía se mueve rápidamente pasando Bien, esto puede parecer bastante obvio. La técnica del sujeto según pasa por delante de nosotros realite). Utilizar el modo ráfaga permitirá aumentar las to así como la de obtener una buena composición.

El proceso. Cuando se realiza una toma, el obturador está abierto durante un corto período de tiempo. Durante esa fracción de tiempo las lentes proyectan la imagen del sujeto sobre el sensor. Si lo proyectado se está moviendo mientras el obturador está abierto la imagen resultará desenfocada. ¿Entonces? Si lo



que queremos es que el ciclista o el piloto aparezcan nítidos según pasan delante nuestra deberemos comdor. Así si el remos el cuer-

bicicleta.

Es necesario entrenarse al respecto, ya que no suele salir a la primera. Mantener una posición firme con los pies ligeramente ladeados un poquito hacia fuera. Dejar la cadera relajada. El movimiento debe ser suave pero firme, como el **swing de los golfistas**. Cuando pase nuestra presa se realiza el movimiento acompasado girando y siguiendo según pasa. Disparar en ráfaga. Una vez haya pasado, revisar las tomas, realizar algo de zoom y verificar la nitidez de las imágenes realizadas. El motivo debe estar nítido y el fondo debe presentar desenfoque de movimiento.

Un pequeño truco. A través del visor no tratar de seguir toda la bici o la moto. Concentrarse en una parte concreta, por ejemplo el casco. Esto suele dar mejores resultados además que recuerda que si en los retratos la importancia principal reside en enfocar los ojos, aquí tener bastante enfocado la zona de la cabeza dará imágenes que funcionan visualmente.

Y un consejo, practicar la velocidad de rotación. **Práctica, práctica y práctica;** Esto dará la técnica correcta para conseguir tanto diversos efectos como imágenes nítidas. Así podremos centrar el enfoque donde queramos.

CONFIGURAR LA CÁMARA PARA HACER UN PANNING CORRECTO

Si bien hemos visto cómo realizar la técnica, es decir, como realizar el movimiento de forma correcta, es preciso conocer exactamente cómo debemos **configurar** nuestra cámara.

Enfoque continuo es lo más recomendable.
 Configurar una velocidad alta de obturación

de acción de cualquier tipo. El sujeto o motivo de delante de nosotros que permanecemos estáticos. de "panning", consiste en hacer un seguimiento zando las fotografías (en modo ráfaga normalmenlas posibilidades de tener una imagen nítida del suje



pensar ese movimiento mientras está abierto el obtumovimiento es de izquierda a derecha, nosotros girapo de izquierda a derecha según pasa la moto o la

(1/250" o superior) nos permitirá congelar el sujeto perfectamente, aunque hay que decir que con una velocidad de obturación tan rápida nos será más fácil realizar el correcto seguimiento del sujeto pero, a cambio, el fondo tendrá un menor desenfoque de movimiento. Para no fallar y conseguir congelar el sujeto, una velocidad de 1/500" es lo indicado. Configurar una velocidad lenta como 1/60" supone dos cosas: realizar el seguimiento del sujeto en movimiento es más complicado pero, a cambio, aumentarás la cremosidad del **bokeh** del fondo. Es decir la sensación de movimiento será mayor.

¿Qué velocidad es la correcta? Probar y practicar con ellas, ya que no hay una sola respuesta. Incluso disparar a 1/15" según se gira puede dar muy buenos resultados, siempre que en este caso la cara del sujeto quede bien enfocada.

(Textos procedentes e inspirados en: Videotutoriales de Fotografía en la...Zona PREMIUM, José Luis Rodríquez, y XATAKA FOTO)





HISTORIAS, RECETAS Y REFRANES DE NUESTRA GASTRONOMIA (53)



por Chez Lazegui

Un poco de cultura gastronómica, en este caso para mejor conocimiento de nuestros amigos los cerditos.

Señala García Callejo que en la Roma Imperial ya había carnicerías, pero que eran pocos los romanos que consumían carne, debido a tabúes religiosos. Por ejemplo no se comía carne de vaca ni de caballo. Y la matanza de un novillo podía conllevar la muerte. Cuando se sacrificaba un animal, se ofrecían sus órganos sexuales a los dioses. Lo demás se distribuía entre los sacerdotes y el que ofrecía el sacrificio. El resto se vendía o se regalaba. Pero una vez que se establecieron las carnicerías la carne mas apetecida era la de cerdo. Y añade que "bajo el Imperio Romano uno de los platos favoritos era el lechoncito de solo un mes (una luna) de nacido", llegando a tal extremo su consumo que se emitió un edicto prohibiendo la matanza de los lechones vírgenes. Y es más, se tiene constancia de que ya en esa época en Roma había lo que conocemos por botillo, llamado por entonces botulus o botellus, "al que hace referencia el gastrónomo Marcus Gavius Apicius, del siglo I d.c en su libro De Re coquinaria. También debe atribuirse a los romanos la primera receta sobre salazón de los perniles o jamones del cerdo.

Macrobio, autor del siglo IV d-C nos habla en su "Saturnalia" de la costumbre de servir para comer lo que llama "porcum Troianus", y aclara la denominación : al igual que el caballo de Troya estaba lleno de soldados, el cerdo"troyano" estaba relleno de otros animales y atribuye la moda ya en el siglo II a.C.

o II a.C.

También debe recordarse que las morcillas se consumían durante las Lupercales- de lupus, lobo, animal que representaba el fauno Luperco, e hircus, macho cabrío, un animal impuro.

En relación al Oriente Asiático, cabe decir que el cerdo se tenía como un animal inmundo, provocador de enfermedades. Salvo China, donde la carne de cerdo, junto con las verduras y el arroz, fuesen alimentos básicos en su dieta alimenticia; es más, el cerdo y el jabalí se tiene hoy como los más honestos y generosos de cuantos animales aparecen en el horóscopo chino.

Y desde Oriente, el cerdo pasó a Europa donde, según algunos estudiosos, su domesticación se unió a la del jabalí salvaje.

Ahora no está de más recordar aquellos memorables versos del sevillano Baltasar del Alcázar, que forman parte de su no menos jocosa Cena:

La ensalada y salpicón
Hizo fin; ¿Qué viene ahora?
La morcilla, ¡gran señora!
digna de veneración
¡Qué oronda viene y qué bella!
¡Qué través y enjundia tiene!
Paréceme, Inés, que viene
para que demos en ella.







La liturgia popular de la matanza en España se realizaba en invierno, durante los meses de noviembre a enero. Así se refleja en refranes como: "A cada cerdo le llega su San Martín" (11 de noviembre)": Por San Martín deja el cerdo de gruñir"; Por San Martín mata el pobre su cochino y por San Andrés (30 de noviembre), el rico de tres en tres"-

La matanza comenzaba después de que un bando municipal señalara que ya estaba abierto el plazo para iniciarla. Y constituía un autentico ritual, donde se aunaban aspectos culturales, sociales tradicionales y vitales para una sociedad que vio en la cría del cerdo- considerado por algunos olivo con patas porque su grasa no es saturada-. Era un complemento alimenticio para tiempos de carestía económica o laboral. Dice un refrán "Cochino matado, invierno solucionado". Y este otro: "Con una mujer y un marrano hay para todo el año".

Y también en plan humorístico, parodiando otra estrofa de matiz religioso:

Tres días hay en el año Que relucen más que el sol: La matanza, la vendimia Y el día del estrujón.

Pero estas matanzas familiares – porque el ritual era de suyo familiar, de reencuentro y aproximación de parientes alejados en la distancia, pero no en el recuerdo- han decaído palmariamente, arrastradas por la economía de mercado, consumista, que ha suplantado a la original de la subsistencia. Lo que queda es folklore turístico.



COCHINILLO ASADO

Ingredientes (para 4 personas)

- -1 cochinillo de dos semanas
- 1 cebolla pequeña
- 200 gr. de manteca de cerdo
- -1 vaso de vino blanco
- -Perejil, laurel, tomillo, sal y pimienta.

En una cazuela de barro plana se coloca el cochinillo abierto y boca arriba, previamente untado con manteca.

Se pican el ajo, la cebolla, el perejil y se esparcen por encima del animalito.

Luego se rocía con el vino blanco y tres vasos de agua. Se introduce en el horno, ya caliente, durante 45 minutos, y se retira el exceso de jugo. Se vuelve a meter en el horno otros 45 minutos, aproximadamente, hasta que la piel quede crujiente y convenientemente dorada.

Se sirve, pudiéndose acompañar con guarnición de patatas asadas y con ensalada de lechuga.

(Receta de Casa Botín)







SALUD Y NUTRICION

por José Manuel Rodríguez Alarcón

LEGUMBRES COMO SINÓNIMO DE SALUD

Las legumbres son un alimento tan completo que se les ha llamado "Carne de pobres"

La dieta mediterránea sigue considerándose como una de las más beneficiosas para la salud. Y esto es algo que avala tanto la ciencia como la historia, ya que es la dieta que nuestros antepasados han seguido desde hace siglos. De hecho, ese es uno de los motivos por los que la mujer española es actualmente la segunda más longeva del mundo (sólo por detrás de la japonesa) y que en España haya más de 11.200 personas centenarias, siendo mujeres el 85% del total.

Y ese logro es posible, entre otros factores como un estilo de vida saludable, gracias a la dieta mediterránea y uno de sus principales ingredientes: las legumbres.

Las legumbres son un alimento tan completo que resulta sorprendente que cada vez tenga menos espacio en nuestra cocina. Son fuente de vitamina C y vitaminas del grupo B, pero también contienen importantes niveles de hierro, calcio, fibra, aminoácidos esenciales, ácido fólico e hidratos de carbono. Y por si esto no fuera suficiente, tanto su contenido en grasas como su índice glucémico (IG) tienen uno de los niveles más bajos.

Por todo ello ayudan a prevenir la obesidad y la diabetes (son un excelente alimento para los diabéticos de tipo 2) al reducir los niveles de colesterol, pero también permiten evitar el estreñimiento e incluso previenen el cáncer de colon.

Además, las legumbres previenen las complicaciones cardiovasculares, reduciendo en un 14% el riesgo de sufrir un infarto o una angina de pecho, y en un 31% el de padecer una insuficiencia coronaria.

Y teniendo en cuenta que las enfermedades cardiovasculares son actualmente la primera causa de muerte en España, entre otros motivos por los muchos factores que contribuyen a su desarrollo (fumar, sedentarismo, estrés, colesterol alto...), ¿no parece que ya va siendo hora de recuperar este alimento tan necesario y beneficioso?



Consume legumbres, tu corazón te lo agradecerá.

Desde la Fundación Española del Corazón (FEC), recomiendan tomar este alimento entre 2 y 4 veces a la semana. Sólo así cada vez estaremos un poco más cerca de recuperar la auténtica dieta de nuestros antepasados... los mismos que no sabían lo que eran las enfermedades coronarias ni la hipertensión. Y es que resulta increíble lo mucho que ha cambiado la alimentación en sólo 50 años. Tanto es así que en 1960 se tomaba un 50% más de legumbres y un 50% menos de sal de la que se consume actualmente.

Por ello, más que nunca resulta fundamental recuperar ese alimento que en su día se conocía como "la carne de los pobres" por la cantidad de nutrientes que contenía y lo barato que resultaba en comparación con la carne, por lo que era el sustento principal de las clases menos pudientes.

En resumen: tienen más nutrientes y vitaminas que la mayoría de los alimentos, ayudan a prevenir numerosas enfermedades y además son más baratas... ¿Necesitamos más motivos para incluir las legumbres dentro de nuestra dieta?



Cocinar con legumbres es más fácil de lo que se cree. Seguro que ahora mismo estás pensando que tal vez sean muy beneficiosas para tu salud, pero que el principal problema es que su preparación resulta muy laboriosa.

Es cierto que las legumbres suelen asociarse a guisos que requieren no sólo horas sino incluso días de preparación, al tener que dejar los garbanzos en remojo por la noche para pasarse luego toda la mañana en la cocina preparando, por ejemplo, un suculento cocido. El resultado sin duda merece la pena pero, dado el ritmo de vida tan ajetreado que llevamos, no siempre es posible preparar alguno de esos platos una vez a la semana... ¡No digamos ya hacerlo hasta cuatro!





Las legumbres son un alimento

Existe un truco para que el remojo de las legumbres dure sólo diez minutos, por lo que podremos prepararlas incluso si se nos olvidó dejarlas en remojo la noche anterior. El truco es tan sencillo como meter el cazo con el agua y las legumbres en la nevera. Cuando el agua esté a una temperatura muy fría, lo sacamos de la nevera y lo ponemos a hervir inmediatamente, dejando cocer las legumbres durante diez minutos. Aunque parezca increíble, el resultado será el mismo que si hubiéramos dejado esas legumbres toda la noche en remojo.

Aparte del tiempo de preparación, otros inconvenientes que suelen plantearse sobre las legumbres son las flatulencias y gases que provocan. Si queremos evitarlas hay que tener en cuenta que es la piel de las legumbres lo que las provoca, por lo que lavarlas muy bien, ponerlas en remojo e incluso quitarles la piel antes de preparar el guiso es la mejor manera de reducir los gases. Otra opción es optar por el comino como condimento para rebajar sus efectos.

Además, no es cuestión de pensar sólo en los platos de cuchara más tradicionales. No hay que comer cocido cuatro veces a la semana, ni mucho menos. Y por supuesto, tampoco debemos seguir al pie de la letra la receta tradicional, con su chorizo y su panceta, ya que la cantidad de grasas que incluyen acabarían echando a perder todos los beneficios que aportan las legumbres.

Estos son algunos consejos que sin duda pueden resultar muy útiles:

- Para el cocido, si queremos añadir un poquito de chorizo, lo freímos aparte y le quitamos toda la grasa antes de añadirlo al resto de ingredientes.
- Quitar toda la capa de grasa del tocino, aunque mucho mejor si directamente suprimimos ese ingrediente del cocido.
- Usar menos aceite cuando vayamos a preparar las legumbres.
- Sustituir la sal por otros condimentos más cardiosaludables.
- Optar por las legumbres naturales en lugar de las que ya vienen preparadas en latas y que han pasado por todo un proceso donde se pierden la mayoría de sus nutrientes y vitaminas.



 Y si acabamos cocinando con legumbres ya preparadas, debemos tirar todo el líquido en el que se conservan y luego lavarlas muy bien, pues ese líquido contiene muchísimo sodio.

Pero ¿qué legumbres son las más saludables?

Eso es lo mejor de las legumbres, ¡todas son buenas! Ya sean guisantes, judías, habas, garbanzos, lentejas, soja, altramuces o cacahuetes (sí, es una legumbre, aunque se considere un fruto seco), añadirlas a la lista de la compra ya va a contribuir a que nuestra salud cardiovascular mejore.

Lo importante es tomarlas como mínimo dos veces a la semana. Si seguimos esta dieta y hacemos un poco de ejercicio reduciremos hasta en un 50% el riesgo de sufrir cualquier enfermedad coronaria. Pero ojo, las personas que estén tomando anticoagulantes deberán consultar antes a su médico, ya que sus propiedades pueden interferir con el medicamento.

Y en el caso de que tu temor sea que acabes cansándote de comer siempre los mismos platos, aunque sean más saludables... tampoco tienes excusa. Lo importante es usar la imaginación y utilizar las legumbres como un ingrediente más para preparar platos actuales y originales.

Algunos ejemplos:

- Ensalada de alubias con tomate y unas gotitas de limón, aliñada con un chorrito de aceite.
- Humus. La pastta de garbanzos es el plato perfecto para servir a los amigos en una reunión. En lugar de ofrecerles patatas fritas, compra garbanzos (mucho más sanos), hiérvelos y tritúralos bien hasta obtener una pasta homogénea, que podrá servirse en pan tostado o para picar con vegetales cortados.
- Ensalada de legumbres. Vacía un tomate entero y rellénalo con el picado de ese tomate junto a una lata de atún y lentejas, añadiendo perejil fresco y un chorrito de aceite. ¡Delicioso!

Lo recomendable es variar las recetas y optar también por purés, más fáciles de tomar, mientras que a los más pequeños el truco es preparar las legumbres de tal modo que les resulten atractivas a la vista. Por ejemplo, ¿por qué no preparar una hamburguesa de lentejas? Para ello deberemos hacer una pasta con lentejas y judías. Se fríe esta pasta y se coloca entre dos panes de hamburguesa, acompañada con trozos de zanahoria cortados como si fueran patatas fritas. Estos son sólo algunos ejemplos que demuestran lo fácil que resulta incorporar las legumbres a sus platos diarios.







ÓPERA ENTRE AMIGOS

HISTORIA DE LA ZARZUELA (10)

angelmoreno@gmail.com

Continuamos con las zarzuelas de Federico Chueca (1846-1908):

 1889-El año pasado por agua. Zarzuela en un acto con música de Chueca y Joaquín Valverde y libreto de Ricardo de la Vega, estrenada en el teatro Apolo a primeros de marzo. En cierto modo es una secuela o continuación de La Gran Vía.

Argumento. Una sátira, un despropósito si se prefiere, que -con la excusa de que 1888 fue un año extraordinariamente lluvioso en Madrid y no se hablaba de otra cosa- gira alrededor del agua para hacer una crítica social de la actualidad española del momento, en plena restauración borbónica. Un perjudicado, el pueblo de Madrid ocupado en desalojar el agua de sus casas, y un beneficiado, la estatua del dios Neptuno que aprovecha la ocasión para salir de su fuente y, feliz, navegar con su carro por las calles de Madrid. Además de las calles, aparecen algunos personajes ya populares de La Gran Vía, como la Menegilda, y también de La bruja, una zarzuela del maestro Chapí estrenada un par de años antes.

Temas musicales destacados. Tras la introducción musical con un coros de niños cantando el infantil "Que llueva, que llueva", la mazurca de los paraguas "Hágame usté el favor". El vals con coro "De los mares rey me llaman" en que Neptuno dice que "En mi reino no hay disgustos pues solamente se hace mi capricho y voluntad". La Menegilda coquetea con Neptuno "Oiga usté, caballero". Sigue el zorcico entre un

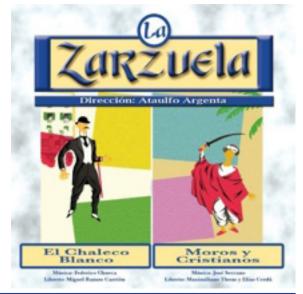
emigrante y la república "Ay, niña de mis ojos" y, tras el inevitable chotis, la zarzuela termina con la polca "Traemos los cuerpos trunzaus de estar en la esquina paraus"

 1890-El chaleco blanco. Zarzuela en un acto con música de Federico Chueca y libreto de Miguel Ramos Carrión, estrenada en el Teatro Felipe de Madrid y que bien podría haberse llamado Las aventuras de un décimo de lotería. Una música alegre y brillante que, inevitablemente, recuerda la de La Gran Vía.

Argumento. Tecla está enamorada de David, un músico pobre. Aparece un joven heredero rico y la madre de Tecla la incita a que deje a David por el recién llegado. A David le toca la lotería pero ha extraviado el décimo y, finalmente, recuerda haberlo dejado en un chaleco que había mandado a lavar al río. Al final, chaleco y décimo aparecen propiciando un final feliz.

Temas musicales destacados. El preludio y la polca tarareada con que se inicia la zarzuela son un sello de autoría. La mazurca a trío "Tengo mucho que contarte" y el quinteto de la búsqueda del décimo perdido "Décimo mío, corro a salvarte", que es una parodia de la celebérrima caballeta "Di quella pira...corro a salvarti" de El trovador de Verdi, tan popular entonces como hoy. Siguen las mejores escenas de la obra, las seguidillas de las lavanderas "Pá sortijas y gracia", el dúo coral "Las lavanderas, olé, ya están aquí" y, para terminar, el marcial pasodoble "Vámonos muchachos, vamos al cuartel".









1897-Agua, azucarillos y aguardiente.
 Zarzuela en un acto con música de Federico
 Chueca y libreto de Miguel Ramos Carrión,
 estrenada en el Teatro Apolo de Madrid con
 más de doscientas representaciones seguidas.
 De ambiente madrileño y, con La Gran Vía, la
 pareja de zarzuelas más populares y conocidas
 de Chueca.

Argumento. Es una excusa para hacer desfilar los personajes típicos del costumbrismo madrileño de finales del XIX, empezando por las niñeras y terminando por todo tipo de vendedores ambulantes. Una comedia de enredo en la que se sustentan 25 minutos de chispeante música y otros tantos de diálogos castizos entre sus protagonistas, la Pepa y la Manuela, las aguadoras, y Serafín y Lorenzo, sus pretendientes, pasando por el capitalista Aquilino y el timador Garibaldi.



Temas musicales destacados. Al Preludio sigue el encantador el dúo coral de las niñeras, con la crítica social que Ramos Carrión pone en boca de las niñas en los primeros versos "Tanto vestido nuevo, tanta parola, y el puchero en la lumbre con agua sola". El extraordinario paseo por Madrid del coro de los barquilleros "Vivimos en la Ronda de Embajadores". Tras el vals "Yo te adoro mi dulce ilusión" llega el cuadro final, magnífico por texto y música, con el cuarteto "Ya es más de la una y media" que incluye el famoso dúo de la pelea entre Pepa y Manuela "Tu sin duda te has creído que yo soy una cualquiera". Llegan los municipales, ambas se explican, "Que ella no me insulte", "Todo lo que ha dicho esa", hacen las paces y todos juntos van a la verbena. 1900-La alegría de la huerta. Zarzuela en un acto con música de Federico Chueca y libreto de Enrique García Álvarez y Antonio Paso, padre de Alfonso Paso, estrenada en el Teatro Eslava de Madrid. Una zarzuela que se desarrolla en un ambiente rural murciano y a la que el propio Chueca consideraba su obra más trabajada. Y basta escucharla para ver que no le faltaba razón.

Argumento. En la huerta de Murcia, durante las fiestas de setiembre de la romería de la Virgen de la Fuensanta. Los jóvenes Carola y Alegrías se han criado juntos en la huerta y se quieren, pero Alegrías es incapaz de declararse a la muchacha. Cuando se acuerda el casamiento por interés de Carola con Juan, un joven rico del lugar, Alegrías se resigna y es Carola la que se niega a este matrimonio por conveniencia, con el contento de Alegrías.



Temas musicales destacados. Tras el excelente Preludio y un breve coro, la gitanilla Angustias canta, en un ambiente alegre, una canción muy triste, "Érase el churumbel más bonico". Sigue el dúo de Alegrías y Carola "Corre mulilla torda, campanillera" en el que cada uno de los dos habla para sí y declara sus sentimientos, lamentando Alegrías su incapacidad para declararse a Carola. Tras un pasacalle orquestal, "Una limosnita para un pobre ciego", el coro de beatas "Somos las devotas de la Fuensantica". Juan y Carola se han prometido. Juan canta "Por qué estás triste, paloma mía", Carola responde "Es que tengo una zozobra tan singular". Interviene en el dúo un decidido Alegrías cantando "Huertanica de mi vida" y todo se reconduce.

PRÓXIMA REUNIÓN

Prevista para el miércoles 5 de abril. Se confirmará

fecha, obra y lugar a los inscritos por la vía habitual.





LA NEURONILLA feliz



- La mamá llama a Pepito y le dice:
- Le llamaste fea a tu hermana y está llorando. Ve y dile que lo sientes.
- Entonces va Pepito y le dice a su hermana:
- Hermanita, siento que seas tan fea.



"Cualquiera puede enfadarse,eso, es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo" (Aristoteles)



- Compré un robot detector de mentiras que golpea a quien miente; vamos a probarlo.
- Hijo ¿Donde has estado hoy?
- Estuve en la escuela.

Viene el robot y le atiza una bofetada al hijo.

- Vale, fui a ver una película a casa de mis amigos.
- ¿Que película viste?
- Los Pitufos

El robot le vuelve a cascar otra bofetada.

Está bien -grita el hijo-, era una porno.

El padre le grita:

¿Como? ¡Cuando yo tenía tu edad yo no sabía lo que era una película porno!
 Viene el robot y le arrea una buena torta al padre.

La madre, partiéndose, de risa dice:

¡Hijo tuyo tenía que ser!

.... y el robot se lió a tortas con la madre.



Un grupo de policías investiga el cuartel general de un grupo de delincuentes.

Quieren infiltrarse, pero necesitan la contraseña, así que vigilan para intentar averiguarla. Un tipo se acerca a la puerta. Desde el interior le dicen: "18".

Contesta: "9". La puerta se abre y le dejan pasar. Llega otro. Le dicen: "8" y contesta: "4". También le dejan entrar. Llega un tercero. Al número "14" contesta "7" y le abren la puerta.

Los policías creen haber dado con la clave: sólo hay que dividir entre dos el número que digan. Así pues, deciden enviar a un agente de incógnito. Al llegar a la puerta le dicen "0". Contesta: "0". La puerta no sólo no se abre, sino que le disparan y lo matan. Lo vuelven a probar con otro agente. Desde dentro se oye:

"6". Contesta: "3". Lo matan de nuevo.

¿Cuál es el error que cometieron los policías?

SOLUCIÓN

A seis tiene otras cuatro.

Cero tiene cuatro.

Catorce tiene siete.

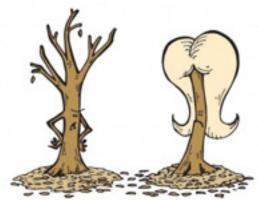
Ocho tiene cuatro letras.

Diectocho tiene nueve letras.

Ya es mala suerte, pero la contraseña consistia en dec correspondiente al número que le decian.



"Ok, tu padre consiguió un ratón, ahora, ¿cómo lo utilizamos?"



DEJA EL DRAMA. QUÍTATE ESE PELUQUÍN Y ESPERA LA PRIMAVERA, COMO HACEMOS TODOS.





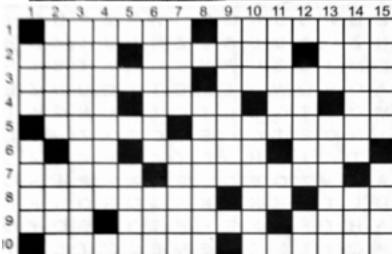
(PASATIEMPOS)

7	CAMPEON	7	ACEPTAR EN	'	FRUTO DE LA VID	'	CANTIDAD INDETER- MINADA
	ADV LAT. ANI ENFERMA DE UN HORPITAL	•	•		CAMINA MEDIACAÑA DE HIERRO	-	'
-	•	DE LA NARIZ HONGO MCROSC.	-		•		
		•	INFUSION DISFRU- TARA	•		PUNTO EROTICO REL ALOS LAGOS	-
-			•			•	
							REFRES- CADO
PERO PA- NA SEGAR EN BASE CCHO	-			RESO- NANCIA RIO DE ASTURIAS	-		•
•		NAT. DE ASTURAS DOCE MESES	-	_			
-		•					
					TANTALIO DENOTA ASOMBRO	•	
			TITULO INGLES CINCO	-	•		
	_			_			-
	A SEGAR	ADV LKT. ABI EMPERA DE LW HORPITAL PERO PA- A SEGAR	PERD PA- A SEGAR PEN BASE OCHO MAT. DE ASTURAS DOCE	PERO PA- A SEGAR - EN BASE OCHO NAT. DE ASTURAS DOCE MESSS TITULO INGLES	PERO PA- A SEGAR - EN BASE OCHO NAT. DE ANIANZ HONGO MCROSC INFUSION DISFRU- TARA RICOL ASTURIAS DOCE MESES TITULO INCLES	AOV LAT. AND LAT. ENFURMA DE LA NARIZ HONGO MCROSC INFUSION DISFRUITARA PERO PA- A SEGAR EN BASE OCHO NAT. DE ASTURIAS OCHO TANTALIO DENOTA ASCMBRO TANTALIO DENOTA ASCMBRO TITULO INCLES	ADVIAT. ANTIQUE MISSION DE LA NARIZ HONGO MICROSC. INFUSION DISPRIU TARRA PERO PA- A SEGAR EN BASE CCHO NAT. DE ASTURIAS DOCE MESES TANTALIO DENOTA ASOMBRO TITULO INCLES

SOLUCIONES

0	3	Н	A	٨		A	٦	A
а	В	0	٦		0	Ν	A	
A	T		٦	A	Ñ	0	Τ	0
3	S	A	3	В	A	٦	၁	
Я	n	Ι	S	A		1	0	၁
0	٥	3		Z	0	Н		
	A	В	Я	0	Н	Э	A	Ч
0	٦	Я	A	ອ	0	Я	а	
ອ		3	Τ		M	A	٦	3
٦	A	S	A	N		8	A	
A	٨	100	၁	1	S		Λ	I
	n		A		A		ອ	





HORIZONTALES

HORIZONTALES
L ESPECIE DE MOTON CHATO, POSESO, 2, TINAJA, (DESUSADO) ALMETE,
CORAZON, 3, CANGALLA, TRAGO O SORBO, 4, SUFIJO, USA, ELEM.COMP,
VICE-, AFLICCION, 5, ANACARDO AMERICANO, ACCION PROPIA DE
SEÑOR, 6, (ANTIG.) NOTADO, TORO DE GANADERIA DE MIURA FORMADE
EN 1848, REY DE JORDANIA, 7, QUISTES DE PEQUEÑO TAMAÑO, PEON, 8. LLANO, MEDIDA ALEMANA DE CAPACIDAD, NUEVO, 9, SUBDIVISION DE TIEMPO, PONER LACRE, LAVA, 18, NAZARENO (FEM.), ARREGLAR.

1. TEL. MOVIL. ASOCIACION NACIONAL. 2. CUAREMA. DE ALA GRANDE. TILL MOVIL ASOCIACION NACIONAL 2. CUAREMA. DE ALA GIRANDE.
 INDIO DE LA ISLA DE CUBA. 4. (CUBA) BOFETADA EN LA MEJILLA. 5.
 INFUSION DE HIERBAS. 6. HIMNO DE ACCION DE GRACIAS. PIE DE LA ANTENA. 7. PLANTA PERENNE. CABRA MONTES. 8. QUE TIENE USURA.
 (FEM.). 9. HOYO DONDE SE QUEMA EL PINO PARA OBTENER ALQUITRAN Y PEZ. 16. AUTILLO. (HONDURAS) LLAGA EN LA PIEL. 11. SERVOMECANISMO. SIMB. DE EMANACION. 12. OSCILAR. PRONOMBRE 13. SUFIJO (DIMINUTIVO). HACER ASONANCIA. 14. PEZ MARINO PRIMERA MUJER. 15. CAJON DE CUERO. CORTAR MENUDO.





Asistentes a la actividad de Senderismo "La Laguna del Campillo"



Asistentes al Viaje a Guadajaral

Antonio de Cabezón,29 - 28034 Madrid
E-mail: jubiceca@gmail.com
Web: jubiceca.wikispaces.com

