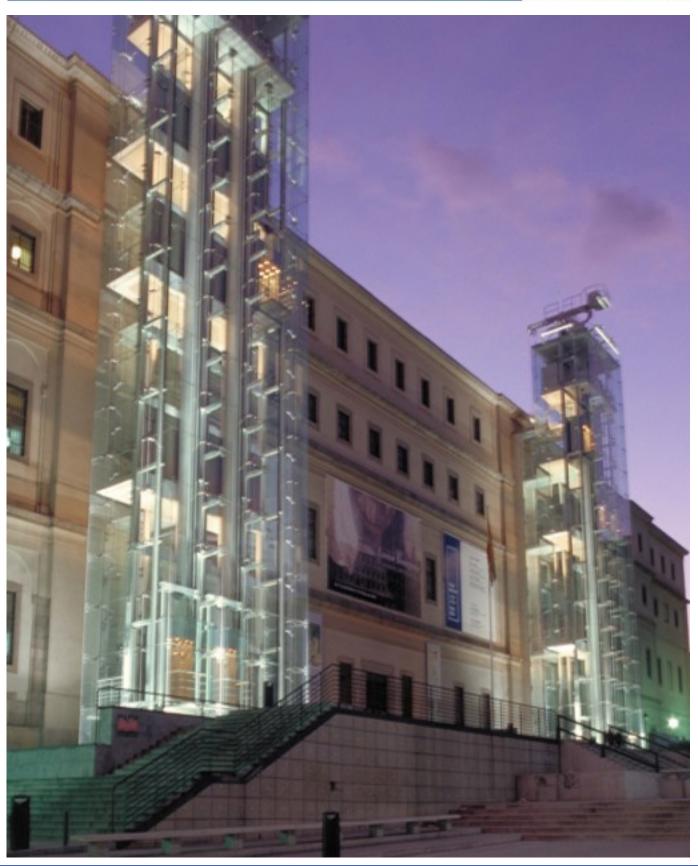


Octubre 2017

Numero 224



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



#### SUMARIO Y FECHAS A TENER EN CUENTA

- 1. Entrada al Museo Reina Sofia
- 2. Sumario y fechas a tener en cuenta
- 3. Editorial
- 4. Junta Directiva y enlaces
- 5. Noticias de la Asociación
- 6. Concierto
- 7. Senderismo
- 8. Teatro
- Excursion a Cuellar y la Edades del Hombre 2017
- 13. Viaje a Toledo (Asamblea Federación)
- 15. Cumpleaños
- 16. Fotografía
- 18. Gastronomía
- 20. Salud y Nutrición
- 22. Ópera entre amigos
- 24. Actividades de Senderimo de Junio y Euroencuentro en Oporto (Portugal)

#### 2 de Octubre.

- Comienzo del plazo para recoger las entradas para Teatro Cofidis-Alcazar de Octubre.
- Comienza la inscripción para el viaje a Cuellar y las Edades del Hombre, 2017.

#### 5 de Octubre.

 Realización de la actividad de Senderismo: Soto del Real

#### 13 de Octubre.

 Finaliza el plazo para la recogida de entradas del Teatro Cofidis-Alcazar para el 19 de Octubre.

## 19 de Octubre,

 Representación en el Teatro Cofidis-Alcazar

#### 20 de Octubre.

- Finaliza el plazo para la recogida de entradas del Teatro para el 26 de Octubre.
- Comienza el plazo para la recogida de entradas del Teatro Cofidis-Alcazar para el 9 de Noviembre.

#### 23 de Octubre.

 Finaliza el plazo para recoger entradas al concierto en el Auditorio.

#### 24 de octubre.

 Excursión a Cuellar y las Edades del Hombre, 2017

#### 26 de Octubre.

- Concierto en el Auditorio.
- Representación en el Teatro Cofidis-Alcazar.

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**

Terminado el periodo estival y esperando hayáis tenido todos un feliz y descansado verano, retomamos nuestras diligencias con las pilas llenas.

Iniciamos el nuevo "curso" con ánimos renovados y con la ilusión de conseguir los objetivos que nos hemos propuesto, lo que supone de nuevo un reto para toda la Junta Rectora, pero con el convencimiento que se van a lograr.

Dejando atrás los acontecimientos del 25 Aniversario de buen recuerdo, iniciamos los quehaceres habituales con el propósito de iniciar algunas nuevas actividades que sean del interés de la mayoría.

A través del VOLANDO he informado de forma periódica de las actuaciones de la Federación y de la Agrupación Europea en las cuales estamos bien representados.

En la Asamblea de la Federación celebrada en Altea, se trataron los puntos del Orden del Día propuestos y fundamentalmente el de dar un nuevo impulso y renovación a la misma, con la incorporación de las Asociaciones que por motivos fundamentalmente de carencia de los medios necesarios debido a la pertinaz crisis y como consecuencia de los mismos, en un momento determinado se habían apartado, pero actualmente y con el entusiasmo, esfuerzo y facilidades ofrecidas por nuestro Presidente D. Ángel Begueria Franca, también Presidente de la Asociación de Jubilados de IBERCAJA, están de nuevo incorporándose a la Federación de forma paulatina, con la consiguiente satisfacción de todos.

En cuanto a la Agrupación Europea, se celebró este año el EUROENCUENTRO 2017 en Oporto. Se trataron entre otros, los temas relacionados con la problemática actual de la tercera edad, este año fijado fundamentalmente en "Europa en la encrucijada entre el populismo, la respuesta a las migraciones la desagregación y el futuro".

Se sucedieron las diversas ponencias por parte de personas relevantes de las Delegaciones de Alemania, Portugal, Francia, Italia, Reino Unido y España, de las que se extrajeron las oportunas conclusiones en el GET (Grupo de Trabajo), que junto con nuestras inquietudes y propuestas, se presentarán ante los Organismos correspondientes en Bruselas a través de nuestro Presidente D. Cándido Vintem.

Este Euroencuentro 2017 resultó un éxito en todos sus aspectos, tanto por el número de asistentes, resultado de las reuniones, como del disfrute de las visitas en Oporto y alrededores que tan eficazmente preparó el Presidente, que jugaba con ventaja al ser portugués. Desde aquí gracias y enhorabuena por los resultados !Cándido¡.

El próximo Euroencuentro se celebrará en Sevilla sobre el mes de Mayo de cuyo acontecimiento os tendré informados de forma amplia en próximos boletines y al que os animo a asistir por su interés en todo sus aspectos, tanto oficiales como lúdicos y para mostrar que en España tenemos nuestras inquietudes, propuestas e intereses en los asuntos de Europa a cuya Comunidad pertenecemos.

En relación a JUBICECA, después de los fastos del 25 aniversario estamos preparados con nuevas ideas y proyectos, que se harán realidad, siempre que cuente con vuestra colaboración y que expondré también próximamente.

Invito a todo aquellos que no está aun en nuestra Asociación para que se incorporen y especialmente a los que estaban en el Grupo de Empresa en situación de no activos.

Como siempre un abrazo y bienvenidos al nuevo "curso".

Antonio Joaquín González Díez Presidente



#### JUNTA DIRECTIVA

Antonio J. González Díez Presidente E-mail: presidente.jubiceca@gmail.com	699 836 526
Juan Manuel Blanco Serrano Vicepresidente y Secretario E-mail: vicepresidente.jubiceca@gmail.com secretaria.jubiceca@gmail.com	609 254 868 n
Alberto Martínez-Eguilaz Calvo Culturales E-mail: culturales.jubiceca@gmail.com	646 864 168
Arturo Pérez Velasco, Movistar E-mail: movistar.jubiceca@gmail.com	659 248 976
Juan Eusebio Pérez González Música E-mail: conciertos.jubiceca@gmail.cor	669 015 973 m
José Antonio Ugena Díaz Organización Interna E-mail: organizacion.jubiceca@gmail.com	661 586 559
José Manuel Lozano Agudo Publicaciones E-mail: publicaciones.jubiceca@gmail.com	603 831 642
José Ramón Alonso Álvarez, Senderismo E-mail: senderismo.jubiceca@gmail.com	656 301 036
José Luis Alcaide Hervas Teatro E-mail: teatro.jubiceca@gmail.com	917 981 359
Ignacio Martín Carbajal Tesorería E-mail: tesoreria.jubiceca@gmail.com	639 279 265

## **ENLACES**

- Web Jubiceca: http://jubiceca.wikispaces. com
- Web de la Federación de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas de las Cajas de Ahorros Confederadas: http://www.federacionjubiladoscajas.org
- Web de la Agrupación Europea de Pensionistas de Cajas de Ahorros y Entidades Financieras: http://www.euroencuentos.org (en esta página se puede encontrar, el boletín para inscribirse en el Euro encuentro 2017)
- Web de la Federación Nacional de Asociaciones Culturales y Recreativas de Empleados de Cajas de Ahorros (A.C.R.E.C.A): http:// www.acreca.org
- CECABANK; S.A.: https://www.cecabank.es
- Ayuntamiento de Madrid: http://www.madrid.es
- Comunidad de Madrid http://www.madrid.org
- Seguridad Social: http:// www.seg-social.es
- CEOMA: htpp://www.ceoma.org



629 663 085



Enrique Boyano Redondo

E-mail: cine.jubiceca@gmail.com

excursiones.jubiceca@gmail.com

Tertulias de Cines

Viajes

# NOTICIAS Y AVISOS DE LA ASOCIACIÓN

# **NOVEDADES EN VOLANDO**

Al comenzar un nuevo período, después de la etapa estival, podréis encontrar novedades en la revista "Volando" que tenéis en vuestras manos.

Las principales son la desaparición de dos páginas "La neuronilla feliz" y la de "Pasatiempos". Desde esta página queremos agradecer a su autor, el tiempo dedicado a confeccionarlas, y la inclusión de una nueva sección que trata de poner en un mismo lugar las fechas importantes contenidas en el ese número y que irá siempre a la derecha del "Sumario" bajo el título de "Fechas a tener en cuenta" en la página número 2 de cada revista.

Las demás novedades son estéticas.

## **NECROLOGICAS**

Durante el periodo estival, hemos tenido noticias del fallecimiento de nuestros excompañeros: **Diego Fuentes Talavera**, y de la que fue presidenta de esta Asociación: **Maria Luisa Santa Cruz Álvarez**.

Desde estas páginas queremos hacer llegar a sus familiares nuestro más sentido pésame por la pérdida de estos entrañables compañeros, y para nuestra expresidenta, los mejores recuerdos sobre su persona y la labor desarrollada.

# **ALTA DE SOCIOS**

Durante este último período, se han dado de alta los siguientes excompañeros:

- 1. Pedro Perales Casero, con el número de socio 473.
- 2. Ramón Olalla Fandos, con el número de socio 474.
- 3. Luis Miguel González García, con el número de socio 475,
- 4. Bernardino Doncel Galán, con el número de socio 476.
- 5. José Manuel Cambronero Martín-San Pablo, con el número de socio 477.
- 6. Ángel Romero Alepuz, con el número de socio 478..

A todos ellos les damos la bienvenida y les deseamos una feliz estancia entre nosotros.

#### ALMUERZO DE NAVIDAD

Para vuestra debida atención a los anuncios que se publicarán, y para la correspondiente reserva de fecha, comunicamos a todos los socios que el tradicional Almuerzo de Navidad, tendrá lugar en próximo día 13 de Diciembre en mismo sitio que el año pasado, es decir, el Salón Real del Casino de Madrid, calle Alcalá, 15.

Próximamente se publicará la convocatoria correspondiente.

# PRESENCIA EN LA REVISTA

Recordamos a todos los asociados que pueden aparecer en su revista Volando, cuando quieran con solamente respetar una simples normas que reproducimos a continuación:

#### Normas de obligado cumplimiento:

- Los temas a tratar son libres, a excepción de temas religiosos, políticos o de futbol, debido a que son polémicos y con objeto de respectar las creencias de todos los socios.
- Los originales para la revista tienen que ser recibidos en Publicaciones.jubiceca@gmail.com, como muy tarde, el día 22 de cada uno de los meses de Enero, Febrero, Marzo, Abril; Mayo, Junio, Septiembre, Octubre, Noviembre y Diciembre. Fuera de esta fecha no se puede asegurar su publicación en la revista correspondiente al mes siguiente.
- Los textos tienen que ser enviados, en fichero anexo al correo, en un documento "Microsoft Office Word" (\*.doc ó \*.docx), sin ningún tipo de protección o encriptación, en la tipografía Arial, en estilo normal, y en un cuerpo 11 (para los que utilicen una versión superior al Word 2007, pueden archivarla en esta versión).
- Para ello, la extensión de los artículos deberá ser de:

Artículos para publicar en dos páginas, más una ilustración: 8.000 caracteres incluidos los espacios en blanco.

Artículos para publicar en una página, más una ilustración: 3.500 caracteres incluidos los espacios en blanco.

Artículos para publicar en una columna: 2.000 caracteres incluidos los espacios en blanco.

El envío de fotos para las ilustraciones será voluntario. Pero si se envían, deberán hacerlo en fichero aparte del texto, es decir, en ficheros separados, preferentemente en formato \*.jpg. En cualquier caso se tienen que enviar en formato de fichero gráfico no animado(\*tiff;\*bmp;\*gif; son extensiones posibles). No se pueden enviar imágenes en fichero \*.pdf, Se puede incluir la imagen en el texto, pero solo a modo de indicación y teniendo en cuenta el formato y maquetación de la revista .

Los titulares quedan fuera de estas extensiones, pero tendrán que ser enviados en la misma tipografía, en negrita y a cuerpo 16.



#### **CONCIERTO**

# Jueves, 26 de Octubre de 2017 19,30 horas

# **Auditorio Nacional de Música**

(Príncipe de Vergara, 146)

**Director**: Roberto Abbado

I Parte:

**Módest Músorgski - Obertura de "Jovanchina"**Serguéi Rajamáninov - Concierto para piano y orquesta num.1 en fa sostenido menor, op 1

· Regina Chermychko, piano

II Parte:

Ludwig van Beethoven -. **Sinfonía num. 7** en la **mayor**, op 92

Agraciados:

María de la Luz Pérez Nieto Concepción Pérez Rabadán José Manuel Portillo Sánchez Eugenio Pulido Barrero María Del Pilar Redruello Castro José Luis Rivero Fuentes José Manuel Rodríguez Alarcón Ángel Luis Rodríguez Hernández Emiliano Rodríguez Salinas Sirio Rosado Pineda José Luis Ruiz Benito Alfredo San Andrés Yélamos Juan Vicente Sánchez Andrés José Antonio Sánchez León,

NOTA: Las entradas se pueden recoger en la Garita del Garaje de Caballero de Gracia, 28 desde el 1 de Agosto de 2017 hasta el día 23 de Octubre de 2017, de 10,00 horas hasta las 13,30 horas

En caso de no poder asistir a la representación se ruega se pongan en contacto con el Vocal de Música, Juan Eusebio Pérez González en los teléfonos 91 706 06 43 o 669 01 59 73





#### **SENDERISMO**

# Jueves, 5 de Octubre de 2017

### SOTO DEL REAL

Esta ruta estuvo programada a finales de mayo, y debido a problemas de agenda de los organizadores, no se pudo realizar.

La mayor parte del término municipal tiene una alta protección medioambiental, ya que está encuadrado en Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares. Hasta 1960, su denominación era Chozas de la Sierra, contando entonces con 421 habitantes, que mediante referéndum promovido por el arzobispo Morcillo, decidieron el cambio de nombre. También es conocido por la cantidad de "famosos" que visitan su penal, construido en 1995 con cierta polémica entre los residentes de la zona.

En esta ocasión vamos a realizar una ruta circular desde el pueblo con 925 metros sobre el nivel del mar, hacia la Hoya de San Blas, que bordearemos a una altitud máxima de 1.035 msnm, para observar las magnificas vistas que nos ofrecen las dehesas de fresnos mezclados con quejigos, melojos y encinas, así como el embalse de Santillana y La Pedriza. Arroyos, cigüeñas, bosques de pinares, puentes, vías y urbanizaciones completan las fabulosas panorámicas que podremos observar. La distancia total prevista que andaremos será de aproximadamente 9 kilómetros por cómodos senderos con pendientes de pequeña y mediana dificultad.

#### Punto de encuentro:

A las **9:35** horas, en la terminal de autobuses de **Plaza de Castilla**, nivel -3, isla 2, dársena 28.

#### Regreso:

Abierto, ya que hay autobuses frecuentes hacia Madrid.

#### Recomendaciones:

Ropa y calzado cómodos, acordes con la meteorología prevista. Es importante llevar gorro y bastón. 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 en algún restaurante de la zona.

#### Más información:

Llamando a José Ramón Alonso en el teléfono 656.301.036 (también WhatsApp) o en el 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 <u>no necesita inscripción previa</u>. 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**

# Jueves, 19 de Octubre de 2017 20,30 horas

# TEATRO COFIDIS - ALCAZAR (Alcalá, 20)

# **AUTOBIOGRAFIA DE UN YOGUI**

### Agraciados:

Ma del Carmen Fernández Madrid Hortensia Penalva Gutiérrez Rafael López Lordén Mercedes Vidales García José Miranda Vecilla Juan Manuel Blanco Serrano Mª del Carmen Sánchez del Nozal Sirio Rosado Pineda **Manuel Ramos Ramos** Ismael Borque Caballero Julián Antonio López Salmerón José Luis Juncosa Martorell José María Neira Muñoz Adolfo Alcaide Hervás Juan de Pablo Ayuso **Antonio Cerezo Camacho** Mª del Rosario Domínguez del Río José María de la Nogal Boyano Manuel Reves Martínez Izquierdo Román Martín Martín José Manuel Lozano Agudo **Enrique Gil Cerracín** María Dolores de la Fuente González Ma del Pilar Esteras Teiedor Francisco Soto Esmeralda **Emiliano Rodríguez Salinas** Mercedes Blanco Roldán Fernando Soteras Bergua Luis Miguel Hergueta García Ma Isabel Cortina Nieto José Luis Retana Biencinto **Enrique Boyano Redondo** Ana de Andrés Viñas Claudio Hernández Sánchez Juan Vicente Tello Calvo M<sup>a</sup> Pilar Torrecilla Miquel Mª Rosa Díez Velayos **Juan Vicente Sánchez Andrés** Manuel Sousa López **Francisco Javier Santos Nieto** Ignacio Fernández-Jardón Martínez Leonardo González Fernández José Manuel Rodríguez Alarcón José Luis Hernández Rosanes Alfredo San Andrés Yélamos Manuel Andújar Augustín

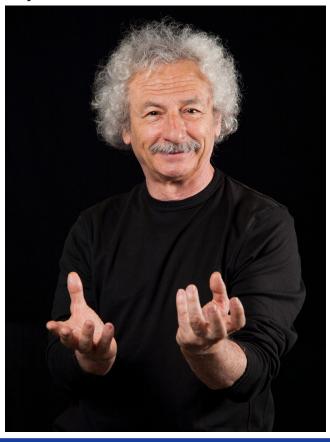
Baldomero Castilla Roldán Ignacio Martín Carbajal Jenaro Hortal Oruña Joaquín Pavón Morales

Recoger entradas desde el dia 2 hasta el 13 de Octubre de 2017 en la garita exterior de vigilancia de Caballero de Gracia, 28. Preguntar por Felix Horcajo. Horario de recogida 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

Este mes hay dos sesiones de la misma obra y una más en noviembre, dado el éxito que tiene el "Brujo" entre nuestros asociados.





#### **TEATRO**

# Jueves, 26 de Octubre de 2017 20,30 horas

# TEATRO COFIDIS - ALCAZAR (Alcalá, 20)

# **AUTOBIOGRAFIA DE UN YOGUI**

#### Agraciados:

José Ramón Alonso Álvarez Luis Casado González Pedro Pelayo Benito Carlos Varela Gómez Daniel Esteban Fernández José Luis Esteban Fernández Justo Bravo García Carlos Pérez Ventura **Antonio Álvarez Fuertes** José Antonio Ugena Díaz Santiago Hermosa Bonilla Nieves Gualix Ávila **Arístides Herrera Gutiérrez** Ma Olvido Fernández Rodríguez Francisco Mata Ramirez José María Izaga Usallán Isabel Pérez Pérez Mercedes Fernández Sánchez-Migallón Pedro Javier Marina **Felipe Navarro Heras** Mª de los Ángeles Hernández Benito Francisco Rafael Fernández Budía **Antonio Camarillo Salguero** Ma Pilar Egido Lozano **Antonio Caballero Pérez Eugenio Pulido Barrero** Fernando del Moral del Caz José Luis Ortega Delgado Juan de Dios Gómez-Zurita de la Cruz **Guillermo Alonso Collado** José Luis Rivero Fuentes José María Verdugo Arias Carlos de Blas Alegre José Antonio Olavarrieta Arcos María Rosa Vilches Jimena Carlos Garrido Lapeña **Anselmo Camarillo Salguero** Germán Marín Vera J.Francisco Leis Michinel **Emilio García Campello Antonio Gil Cobos** Concepción Grande Calvo José Francisco Lima Soriano Purificación de Miguel Llorente Francisco Salinas Gómez Miguel Ángel García San Martín

Antonio López Poza Manuel de Lucas Casas Francisco Crespo García José María Cortina Bustamante

Recoger entradas desde el dia 2 hasta el 20 de octubre de 2017 en garita exterior de vigilancia de caballero de gracia, 28. Preguntar por Felix Horcajo. Horario de recogida 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





#### **TEATRO**

# Jueves, 9 de Noviembre de 2017 20.30 horas

# TEATRO COFIDIS - ALCAZAR (Alcalá, 20)

# **AUTOBIOGRAFIA DE UN YOGUI**

#### Agraciados:

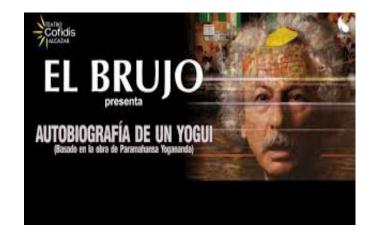
Juan Angulo Serrano **Mercedes Sande Castell Álvaro Arguch Cambón Edilberto Asperilla Grande** Alfredo Miño Miguel Víctor García Catalán José Castrillo Espinaco Ana Mª Teresa Comín Olloquiegui Maximiliano Dueñas Delgado José Luis García Ávila **Encarnita García Díez** Marina García Gonzalo José García López Mª Cristina García Rodrigo José Luis García Sanz **Emilio Gómez Martínez** Francisco Jiménez Hernández Ma del Carmen Larrañaga López Dimas López Carrión Ángel López Cáscales José Luis López Guayac Margarita Fernández-Jardín 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 José María Sánchez García José Antonio Sánchez León 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 Pedro Hernáez Pascual **Emilio Núñez Benito Francisco Javier Conde Prieto** 

María Ángeles Berzal Ibañez Ángel Moreno Santiago Francisco Javier Echevarría Monleón Félix López Menéndez

Recoger entradas desde el dia 20 de octubre hasta el 3 de Noviembre de 2017 en la garita exterior de vigilancia de caballero de gracia, 28. Preguntar por Felix Horcajo. Horario de recogida 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

# Martes, 24 de Octubre de 2017

# **EXCURSIÓN A CUELLAR Y LAS EDADES DEL HOMBRE 2017**

Desde la prehistoria hasta nuestros días se pueden conocer los diferentes hechos acaecidos en estas tierras a lo largo de más de tres mil años, tanto en la Villa de Cuéllar como en su comarca. Así se descubrieron restos de la Edad del Bronce, un importante poblado de la Edad del Hierro junto al actual castillo medieval. Una etapa altomedieval importante con el mudéjar como estilo representativo y una Edad Moderna muy fructífera en casonas y palacios.

Por la mañana visitaremos el castillo y las murallas de la villa de una manera muy especial, pues nos acompañarán reyes y obispos, nobles y criadas, dueñas y mancebos nos llevarán de la mano por los rincones del castillo y nos sumergirán en un mundo de guerras, de amores y odios; nos mostrarán las historias que se refugiaban en las cocinas, en los puestos de guardia y entre las manos de las costureras. ¡Una visita teatralizada, una manera divertida, entretenida y muy especial de conocer la Historia y las historias que se escondían dentro del castillo!

El Castillo de Cuéllar fue declarado junto a las murallas, Monumento Artístico Nacional en 1931. El Conjunto Amurallado de Cuéllar es uno de los más importantes de Castilla y León. Está formado por dos recintos, uno superior, más fortificado, y uno inferior, más urbano, ambos con contramuralla. La complejidad y variedad de sus puertas lo convierten en un bien patrimonial de la máxima importancia con una longitud aproximada de 2.000 m.

El Castillo aparece documentado ya en el año1306. Siendo rey Enrique IV, cedió la villa de Cuéllar y el castillo a D. Beltrán de la Cueva, Duque de Alburquerque, en 1464. Por ello, también es conocido como el palacio de los Duques de Alburquerque. En la actualidad, los Duques han cedido su uso al Ministerio de Educación y Cultura, que ha instalado el centro de Enseñanza Secundaria "Duque de Alburquerque".



Tras el paseo teatralizado por el Castillo, nos espera la visita a las Edades del Hombre, con la temática que indica su título: "RECONCILIARE". Y es que fue en Cuéllar, durante la restauración de las yeserías mudéjares que adornan los enterramientos existentes en el presbiterio de la Iglesia de San Esteban, se descubrieron unas bulas en la tumba perteneciente a **Isabel de Zuazo**, señora importante de la época, pero sobre todo mujer piadosa y temerosa de Dios. El referido hallazgo llevó tanto a los párrocos como a las autoridades civiles de Cuéllar e, incluso, a la delegación Diocesana de Patrimonio de Segovia, a proponer el tema de la Reconciliación como elemento guía de esta edición. A ese trasfondo histórico, se une la mirada al hoy de la sociedad y la persona humana, en paralelo con la historia sagrada que se representa mediante las obras de arte sacro expuestas.





**Comeremos** en el Restaurante **El Henar** a un par de kilometros de Cuéllar en un entorno fabuloso.

Para finalizar el día, realizaremos un recorrido guiado por el casco histórico de Cuéllar. Partiendo de la capilla de la Magdalena, pasaremos por el palacio románico de Pedro I para llegar hasta la plaza Mayor. En ella encontramos la iglesia de San Miguel, que conserva obras de Luca Giordano, Pedro de Bolduque y de la escuela de Gregorio Fernández. También destaca el patio del Ayuntamiento, construido al estilo isabelino. Tomaremos la calle de San Pedro, sembrada de casas blasonadas que vieron nacer a grandes conquistadores para llegar a la iglesia de San Pedro, de estilo románico y fortificado. Finalizamos el recorrido conociendo el oficio de los curtidores en el Centro de las Tenerías.

# **RESTAURANTE EL HENAR (CUÉLLAR)**

#### **PRIMEROS**

Judiones con Morro Guisado Crema de Mariscos al Oloroso con su Salpicón Menestra de Verduras Naturales del Carracillo

#### **SEGUNDOS**

Solomillo de Cerdo de la Venta Tabanera en Adobo Kimchi Bacalao al Pil-pil de Hongos Guiso de Pollo de Corral con Azafrán y Ajada

#### POSTRE

# Pan, Agua Mineral, Vino Tinto D.O. Ribera del Duero Joven y Café

### El precio incluye:

- Visitas guiadas
- Entradas a los monumentos
- Guía en ruta de Histoguías durante toda la jornada
- Guías locales y guías de Arte Sacro
- Comida en Restaurante El Henar
- Dossier informativo

Salida a las 8,30 h desde c/Julio Camba 1 (Ventas)

#### Inscripciones:

A partir del lunes día 2

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





# ASAMBLEA DE LA FEDERACIÓN DE JUBILADOS DE CAJAS DE AHORROS.

# 23-25 de Octubre de 2017

# **TOLEDO**



Programa:

#### Día 23 de Octubre, Toledo.

- · Llegada al hotel y asignación de habitaciones,
- Almuerzo en el hotel quien lo solicite.
- A las 16:00 horas, reunión de la asamblea extraordinaria en el hotel.
- A las 18:00 horas salida para visita panorámica de la ciudad, donde podremos tener una primera toma de contacto con la ciudad, recorriendo sus calles y plazas, donde podemos destacar, la noble calle Comercio, La Plaza del Ayuntamiento, con su catedral, o el barrio de Santo Tomé.
- Regreso al hotel y tiempo para poder arreglarse para el coctel de bienvenida.
- Coctel-Cena de Bienvenida en la terraza del Hotel Carlos V, donde podremos disfrutar de unas impresionantes vistas de la ciudad.

#### Día 24 de Octubre, Toledo Monumental.

- Desayuno. Por la mañana salida para visita monumental de la ciudad, donde destacamos la Catedral Primada, que comenzó a construirse en el año 1226, con Fernando III el Santo y el Arzobispo Ximenez de Rada. Continuación con la visita acompañados de un guía local habilitado, el cual nos conducirá por las callejuelas de la ciudad hasta el Monasterio de San Juan de los Reyes, erigido inicialmente como mausoleo real, pero modificada su función al adelantarse la toma de Granada por parte de los Reyes Católicos.
- · Almuerzo en restaurante.
- Por la tarde, salida para visita "Leyendas de Toledo", Una forma diferente de descubrir una ciudad patrimonio de la humanidad como es Toledo, nos alejaremos de los convencionalismos y de las visitas más ortodoxas, para centrarnos en el chascarrillo histórico, en las leyendas y curiosidades de la ciudad de las tres culturas. Durante dos horas realizaremos un itinerario por la zona más desconocida y menos frecuentada de la ciudad y donde incluiremos la visita a uno de los

famosos subterráneos de la ciudad, que forman parte de la Leyenda de La Cueva de Hércules y su leyenda relacionada con la búsqueda del Santo Grial.

Tiempo libre el resto de la tarde hasta la salida al Restaurante Locum, donde tendremos una cena de cierre en uno de los mejores restaurantes de la ciudad, el cual se encuentra ubicado en una anti-



Día 25 de Octubre, Toledo – Carranque – Fin de las Jornadas.

• Desayuno en el hotel y salida para visitar el Parque Arqueológico de Carranque.

Visitar Carranque, **es viajar en el tiempo**. Recorrer el yacimiento permite conocer una parte del pasado. Prestar atención al Parque Arqueológico conduce a conocer nuestra historia y, en definitiva, a nosotros mismos.

Muchos son los motivos que nos invitan a visitar este yacimiento, el único en España hasta ahora cuyos edificios están relacionados directamente con el emperador Teodosio I El Grande.

Entre estos restos están: El Edificio Palacial, edificio de representación del dueño de la villa, en origen de carácter público y posteriormente religioso; el Mausoleo, un pequeño lugar de enterramiento que debía de acoger los restos del propietario y su familia; la Casa de Materno, una mansión que servía de vivienda; y el Torcularium, una construcción dedicada a la elaboración de aceite y vino.

La espectacular colección de mosaicos de la Casa de Materno justificaría por sí sola una visita al Parque Arqueológico.





 Almuerzo en Restaurante y regreso a los puntos de Origen.

#### Cotización

#### El precio incluye:

- 1. 02 noches de Hotel Carlos V, con desayuno incluido.
- Régimen de Pensión completa desde la comida del primer día a la comida del último día. (Agua y vino incluidos)
- 3. Visita Monumental de Toledo con guía local
- 4. Visita Panorámica de Toledo con guía local
- 5. Visita Al parque Arqueológico de Carranque con Guía
- 6. Visita Leyendas, Anécdotas y Curiosidades, con visita a una cueva/subterráneo de la ciudad.
- 7. Excursiones según itinerario.
- 8. Seguro básico de viaje.

## El precio no incluye:

- Entradas y otros servicios no incluidos en el itinerario.
- 2. Extras en el hotel tales como lavandería, Spa...
- 3. Todo lo no reflejado como incluido.

# Precio por persona en Habitación Doble: 299 € Suplemento individual: 40 €

\*Nota: La distribución de las visitas/actividades, se podrá modificar en función de horarios y disponibilidad de monumentos.

#### Información:

Agencia encargada del viaje: V T Mas... Viajes, Turismo y Más... C/ Argentina, 4. 45004 Toledo. Telf: 925621999 // toledo@vtmas.com www.vtmas.com

#### Alojamiento: Hotel Carlos V

En una atmósfera donde se confunde presente y pasado, está ubicado el Hotel Carlos V. Un edificio emblemático, lleno de historia e historias que contar, perfecto para quienes deseen visitar la ciudad o acudan a reuniones de trabajo y congresos.

El Hotel Carlos V se encuentra inmerso en el centro de Toledo Monumental, donde se entrelazan retazos de historia, desde el majestuoso Alcázar y la plaza de Zocodover, núcleo principal de la ciudad desde la Edad Media.

A tan sólo dos calles, se admira la Catedral, el Ayuntamiento Renacentista y el Arzobispado.

#### Restauración: Terraza Hotel Carlos V

La terraza, del hotel Carlos V, es un espacio único, con las mejores vistas de la ciudad de Toledo y de sus increíbles monumentos como la Catedral, Alcázar o los Cigarrales Toledano.



#### Coctel de Bienvenida:

5 Snacks Fríos

5 Snacks Calientes

Degustación de Cortes de Carnes Premium hechas al carbón

(Wagyu, buey asturiano y presa ibérica 100% bellota)

1 brocheta de fruta al natural

Vinos, Cervezas, Refrescos y Agua

#### **Restaurante Locum**

En pleno casco histórico de Toledo, cerca de la catedral, se encuentra el Restaurante LOCUM, en una antigua casa del S XVII la cual se ha convertido en un moderno restaurante que hace una unión de la tradición y de la modernidad, ya sea en la decoración como en la oferta gastronómica.

Locum ofrece un nuevo concepto en la restauración, cocina innovadora y creativa, basada en la gastronomía tradicional, utilizando en su esmerada elaboración productos naturales y de primera calidad; al igual que una excelente bodega en la que se incluyen vinos de Pago y de autor.

Mientras degusta nuestros platos, usted se encontrará en el entorno acogedor de un patio toledano a tres alturas; con una música acorde con el ambiente y una colección de piezas pictóricas de distintos reconocidos artistas que podrán admirar y adquirir.

#### Menú:

- 1 Aperitivo
- 3 Entrantes
- 1 Pescado
- 1 Carne
- 1 Prepostre
- 1 Postre

Agua, vino, pan, café y pequeños dulces

**Transporte:** Desde la organización técnica, nos ofrecemos a gestionar los desplazamientos de los diferentes socios de las asociaciones que integran la federación.

Consultar en correo victor@vtmas.com o teléfono 925 621 999

Hemos negociado precios especiales para servicio de traslado solo autobús Madrid/ Toledo o Toledo/ Madrid:

Bus de 55 pax	295,00 €
Bus de 35 pax	260,00 €
Bus de 25 pax	210,00€
Bus de 15 pax	175.00 €

Precios por trayecto (Madrid/Toledo o Toledo/Madrid)



#### **CUMPLEAÑOS**

# **MUCHAS FELICIDADES**

por José Ramón Alonso

Por si se nos ha olvidado felicitarles personalmente, en los pasados meses han estado de aniversario los siguientes afiliados:

El 4 de Julio, Paulino Bravo Esteban, el día 7, Ángel Serrano Ortega y José Manuel Portillo Sánchez, el 9, María del Carmen Larrañaga López, el 11, María Del Carmen Fernández Madrid y Pedro Pelayo Benito, el 12, Gregorio Gómez Hernández, el 13, Fernando del Moral del Caz, el 16, Santiago Ortega González, el 18, María Pilar Egido Lozano y Emiliano Rodríguez Salinas, el 19, Juan Vicente Tello Calvo y Manuel de Lucas Casas, el 21, Eutiquio Gallego Estebánez, el 22, María Luisa García Calvo y Enrique Boyano Redondo, el 23, María del Carmen Andújar Augustín y Félix López Menéndez, el 25, Francisco Fernández-Jardón Álvarez, el 26, Eduardo Menéndez-Tolosa Ramognino, el 27, Carlos Ramos Sánchez, José María Neira Muñoz y Francisco Javier Santos Nieto, el 28, Juan Angulo Serrano, Santos Corral de Abia, Antonio Camarillo Salguero y José Luis Hernández Rosanes, el 29, José Ramón Alonso Álvarez, el 30, Alfredo San Andrés Yélamos y Antonio Álvarez Fuertes y el 31, María Rosa Díez Velayos.

El día 2 de Agosto, Anselmo Camarillo Salguero, el 4, María Isabel Cortina Nieto y Claudio Hernández Sánchez, el 5, Laura Valero Mañogil, Nieves Gualix Ávila y José Antonio Bonilla Moreno, el 8, Enrique Gil Cerracín, Luis Miguel Hergueta García y Juan Francisco Leis Michinel, el 11, Edilberto Asperilla Grande y Juan Carlos Catalina Miranda, el 13, María de los Ángeles Dorado Velasco y José Manuel Neira Agra, el 15, Juan Escribano Navarro y

José González Pérez, el 16, José Antonio Ugena Díaz, el 17, Carlos Bajo Revenga, el 19, Carlos López Pérez, el 24, Manuel Rivadulla García, el 26, Ignacio Fernández-Jardón Martínez, el 27, José Manuel Lozano Agudo, Lamberto Frías López-Monjardín y Carlos Soria Soria.

El 1 de Septiembre, Arístides Herrera Gutiérrez, el 4, Arturo Bande Sánchez y Víctor García Catalán, el 6, Miguel Ángel Ibáñez Alonso, el 8, José María Payueta Lizaranzu, el 9, Emilio García Campello, el 12, Manuel del Rosario González, el 15, Arturo Pérez Velasco y José Luis García Sanz, el 16, Ángel Luis Rodríguez Hernández y Adolfo Alcaide Hervás, el 18, Miguel Ángel García San Martín, el 19, José Luis López García, el 20, Juan de Pablo Ayuso y Baldomero Castilla Roldán, el 23, Pedro Perales Casero, el 27, Julio Barrera García y el 28, María Dolores de la Fuente González y Vicente Martínez Pérez.

Una vez ubicados en el presente, en las agendas del mes de Octubre sería conveniente apuntar que se producirán más cumpleaños:

El día dos, Pilar Redruello Castro, el 3, Jesús Sánchez Sánchez, el 5, María Rosario Domínguez del Río y Rafael López Lordén, el 6, Emilio Núñez Benito, el 9, Antonio Caballero Pérez y Román Martín Martín, el 11, Daniel Gallego Martín y Manuel Pastor Casero, el 12, Guillermo Alonso Collado, el 13, Manuel Lima y Arteaga, el 17, Manuel Ramos Ramos, el 21, José Luis Alcaide Hervás y José Francisco Lima Soriano, y el 22, los hermanos Pablo y Jesús Martín Valliriaín.

¡ FELIZ CUMPLEAÑOS A TODOS !
y
¡ MUCHA SALUD A LECTORES Y LEÍDOS !



## **FOTOGRAFÍA**

# TITULAR CADA FOTOGRAFIA CON EL LUGAR Y EL NOMBRE DEL OBJETO DE LA FOTOGRAFIA

por José Esteve Vilaverde

Cuando volvemos de un viaje, por ejemplo de vacaciones, donde hemos visitado, una zona de España, o hemos estado en el extranjero, es muy común entre las personas que han llevado cámara y han realizado las fotos, que al tratarlas para eliminar fotos movidas, corregir imágenes torcidas o eliminar parte de la foto, o más aún realizar un trabajo de postprocesado, mejorando el brillo, dando contraste, etc. se ponga un título a cada foto que refleje la ubicación donde ha sido realizada y además que indique qué monumento u objeto significativo recoge la imagen, de tal manera que se mejore con información extra lo que la foto refleja.



Hay diferentes procedimientos para llevar a cabo esta tarea, en función de las preferencias o conocimientos de cada persona. Por ejemplo lo más corriente es que se utilicen los libros, folletos y documentación utilizada durante el viaje en las visitas a cada lugar en concreto. También que se realicen fotos a los nombres que figuran a la entrada de los edificios, o los letreros de las calles, plazas o lugares geográficos destacados, cuando los hay, que se quieren fotografiar.

En los últimos tiempos la tecnología está facilitando esta labor de una manera notable. La incorporación del GPS a los teléfonos móviles o smartphones ha sido un avance extraordinario para facilitar esta tarea sin que ello signifique el no utilizar, cuando convenga aquellos documentos utilizados en el viaje o letreros fotografiados exprofeso.

#### **PROCEDIMIENTOS**

- 1. Los teléfonos de última generación incorporan la posibilidad de que el lugar donde se ha hecho la foto aparezca en la propia foto, lo que ya es un paso decisivo en la ayuda para titular las fotos, aunque hay que controlar esto ya que es posible que el nombre que aparece no sea exactamente el lugar donde se ha realizado la fotografía, entre otras cosas debido a la falta de precisión que en ese momento tenga el GPS del móvil.
- 2. Algunas cámaras avanzadas, bien sean compactas o réflex incorporan GPS con lo que la posición exacta de la toma queda reflejada en lo que se denomina EXIF o información complementaria que recoge la tarjeta de la cámara para cada foto, donde además de las características técnicas de la imagen, como la apertura del diafragma, la velocidad, el ISO, etc. se incorporan las Coordenadas Geográficas del lugar. Este dato, el de las coordenadas, podrá ser utilizado eficazmente por el software donde se tratan las fotos, si éste incorpora esta posibilidad. de modo que al trabajar con los comandos adecuados del software específico que se utilice aparecerá un mapa con la localización de cada foto realizada.
- 3. Sin embargo un gran número de las cámaras que se utilizan no tienen esta capacidad. Es posible incorporar en muchas cámaras un GPS externo, pero estos aparatos son todavía muy caros. Hace ya algunos años que han aparecido aplicaciones para el móvil y para el ordenador, que son complementarias y hacen posible incorporar las coordenadas a cada foto utilizando aplicaciones específicas. Sin embargo no se ha popularizado este procedimiento todavía, debido quizás a que la incorporación del GPS no se ha realizado de una manera generalizada a los teléfonos móviles.





Hoy en día está incorporada a la gran mayoría de smartphones la posibilidad de la utilización del GPS, empezando por la utilización del mismo como navegador para los coches, que está impactando seriamente en la venta de los GPS específicos para este fin, debido a la gratuidad de esta aplicación y a la actualización de los mapas de manera también gratuita, destacando por supuesto **Google Maps**, aunque hay muchos más navegadores para los smartphones, como **Waze**, **Here We Go**, y otros, aparte de las soluciones propias de **Apple**.

Sin embargo hay que señalar que si no se utiliza un software en el ordenador, de edición o retoque de las fotos, que tenga la posibilidad de reconocer las coordenadas de cada foto y plasmar en un mapa la ubicación de las fotos, la solución puede venir a través de la utilización de Google Maps directamente. Hay que indicar que es frecuente ver que las aplicaciones de software de edición tienen acuerdos con Google para que los mapas que utilizan sean de este proveedor, siempre que el teléfono incorpore el sistema operativo Android. Apple, tiene su propia solución llamada Apple Maps. Ambas soluciones son de gran nivel, Apple estaría un poco mejor dotada para el tema turístico y Google para el tema de rutas.

Ahora alguien podría preguntarse ¿Para qué me sirve todo esto de cara a poner título a mis fotos, que incorpore el nombre del lugar y el nombre del objeto fotografiado?

Esta pregunta es muy importante porque de muy poco sirve tener la foto geolocalizada si no se facilita con ello encontrar en base a esa geolocalización el nombre del monumento, edificio o accidente geográfico fotografiado.

Aquí juega un papel muy importante el procedimiento seguido por la persona que hace las fotos para incorporar las coordenadas. Lo explicamos: cuando se realizan fotos donde se recogen edificios o accidentes geográficos relevantes, es trascendental para un uso eficaz de la geolocalización o asignación de coordenadas geográficas que esas coordenadas se encuentren lo más cerca posible del el objeto fotografiado, de tal manera que al ver el mapa de **Google** o de **Apple**, bien en la aplicación o software de edición preparada para ello aparezca el objeto de la imagen muy cerca del punto señalado en el mapa de las coordenadas.

De todas formas dado que en este primer artículo solo pretendíamos lanzar una mirada general a este tema, en próximos artículos iremos describiendo todos los procedimientos involucrados, desde saber activar en el Smartphone la ubicación para que aparezca el nombre del lugar en la foto, hasta el método a seguir para conseguir una ayuda eficaz de las herramientas que hemos comentado para facilitar la titulación de las fotos.



# **GASTRONOMÍA**

# HISTORIAS, RECETAS Y REFRANES DE NUESTRA GASTRONOMÍA (56)



por Chez Lazegui

Todavía en tiempo veraniego, preparemos recetas con frescor para paliar- en lo posible- los calores que hemos y estamos padeciendo.

# BOQUERONES EN VINAGRE PERFEC-TOS

Los boquerones en vinagre son una de las más brillantes creaciones de la cocina española, pero no es fácil comerlos buenos. Nos los dan demasiado ácidos, o pasados o duros. Eso por no mencionar los hechos con pescado poco fresco o de mala calidad. Después de una tortilla de patatas seca como la mojama, o de una ensaladilla rusa de verdura congelada no existe una tapa más espantosa que esa.

La receta que incluyo a continuación, esta denominada como " los boquerones en vinagre perfectos", yo creo que perfecto no hay nada, no obstante sí que es una buena receta.

Lo más importante es que los boquerones estén frescos, para diferenciarlos de los pasados, comprobar que la piel sea brillante, ojos transparentes, que estén duritos y que el cuerpo ofrezca resistencia para doblarlo.

#### Ingredientes:

- ½ kilo de boquerones
- 2 dientes de ajo
- Manojo de perejil
- Vinagre de vino blanco o de manzana de buena calidad
- · Aceite de oliva virgen extra
- Sal

#### Preparación:

- Quitar la espina, la cabeza y las tripas. Lavarlos y dejarlos 15 minutos en agua muy fría para que se desangren.
- Ir pasándolos a un recipiente, poniendo entre cada capa un poco de sal y bañándolos con una mezcla de un 80% de vinagre y un 20% de agua.
- Dejarlos de ocho a diez hora (depende tamaño).
- Escurrir bien, picar los ajos y perejil al gusto y volver a hacer las capas pero esta vez bañándolos con aceite. Dejar reposar en la nevera un mínimo de 24 horas. Servir con un poco de sal en escamas, unas aceitunas, pan con tomate o patatas fritas inglesas.

Por supuesto, hay que congelarlos. (Algunos prefieran hacerlo antes de prepararlos y otros una vez hechos.)



# ESPÁRRAGOS LOPE DE VEGA.

#### Ingredientes:

- 1 kilo de espárragos "pericos de aranjuez", o trigueros
- 8 huevos muy frescos.
- ½ limón.
  - Aceite de oliva, vinagre, sal y pimentón.



#### Preparación

- Bien limpios los espárragos, se cuecen en agua con sal. Se escurren debidamente se colocan en una fuente.
- Alrededor se ponen los huevos escalfados en agua con un chorrito de vinagre, sin dar lugar a que se endurezcan.
- Espárragos y huevos se rocían con aceite de oliva virgen, se espolvorean con pimentón, se bautizan con el zumo de medio limón, y se salan.
- Pueden tomarse calientes o fríos.

Se trata de un plato que fue muy popular en el Madrid de siglos pasados. Don Joaquín de Entrambasaguas cuenta que el gran dramaturgo español los cenaba habitualmente; y que los huevos con los que confeccionaban este plato eran de sus propias gallinas, cuidadas por su hija Antonia Clara.



#### CRIADILLAS DE CORDERO.

#### Ingredientes:

- 1 kilo de criadillas de cordero, limpias y cortadas en rodajas.
- 100 gr. de manteca de cerdo.
- 1 vaso de salsa de tomate.
- 2 huevos.
- · Harina, pan rallado
- · Sal, pimienta, aceite, perejil y un limón.

#### Preparación:

- Se sazonan las rodajas con sal y pimienta y unas gotas de zumo de limón
- Se baten los huevos en un plato hondo, se pasan las criadillas por harina, por el huevo batido y por el pan rallado, en este orden.
- Luego se van friendo en una sartén con aceite muy caliente hasta que se doren bien.
- Por otro lado se hace un sofrito de tomate con un poco de perejil picado, para acompañamiento.







#### SALUD Y NUTRICION

# LOS MEJORES FRUTOS SECOS

por José Manuel Rodríguez Alarcón

El mejor fruto seco es la **nuez**; ¡sus efectos sobre la salud son incontables! Las nueces, fruto del nogal, tienen una cáscara marrón, redonda y dividida en dos partes. Esta cáscara es dura y rígida, y contiene en su interior un fruto compuesto por dos mitades que hace recordar al cerebro humano.

Las nueces de calidad, cargadas de propiedades beneficiosas para la salud y con un exquisito sabor, son, como suele ocurrir, las menos comunes. No obstante, España cuenta con nueces de excelente calidad, algunas de ellas incluso con distintivo.



Hoy vamos a comparar las espectaculares virtudes de las nueces con las de otros frutos secos, incluyendo a los mencionados más arriba pero también las almendras, las avellanas y los pistachos, entre otros.

Las nueces están repletas de antioxidantes, contienen multitud de vitaminas (salvo la B12), son muy ricas en magnesio, manganeso y zinc y, sobre todo, poseen una cantidad impresionante de ácidos grasos omega 3. Además, son pobres en carbohidratos pero ricas en proteínas y también contienen mucha fibra.

Por todo ello no sorprende que se recomienden contra las enfermedades cardiovasculares: comer 4 nueces al día aumenta la tasa en sangre de ácido alfa linolénico (un omega 3) que puede llegar a disminuir el riesgo de muerte cardíaca hasta en un 50%. Pero es que comer nueces reduciría también entre un 30 y un 40% el riesgo de padecer cáncer de próstata y un 50% en el caso del de mama. Otra de sus ventajas es que, además de ser deliciosas, las nueces van bien con cualquier cosa: con chocolate, miel o queso; en una ensalada; sobre una tarta o incluso molidas dentro de un pastel.

Un consejo: Hay que tratar, en la medida de lo posible, de comer la nuez con piel. Ésta puede ser amarga, sobre todo en el caso de las nueces frescas, pero contiene el 90% de los antioxidantes. Hay que desconfiar de las nueces que se venden ya peladas y en pequeños paquetes: con frecuencia están rancias, lo que quiere decir que las grasas poliinsaturadas omega 3 no sólo han perdido sus beneficios para la salud, sino que incluso han desarrollado compuestos tóxicos.

El fruto de la nuez debería ser conservado al vacío, en la nevera o incluso en el congelador. De otro modo, no aguanta más de 7 días.



El peor de los frutos secos: el cacahuete

El cacahuete parece el patito feo de la familia de los frutos secos, pero la realidad es mucho peor: la verdad es que el cacahuete... ¡es un impostor! Y es que el cacahuete no es un fruto seco, sino una legumbre que crece bajo tierra y pertenece a la misma familia que los guisantes y los garbanzos, entre otros.

Los cacahuetes son extremadamente calóricos y tampoco tienen ningún interés en el plano nutritivo: son sobre todo ricos en ácidos grasos omega 6, que ya se encuentran en exceso en la alimentación occidental y favorecen la inflamación.

Además, casi siempre se sirven fritos o tostados, salados y recubiertos de alguna grasa o incluso de caramelo. En cualquier caso, son terroríficos para mantener la línea, ¡y sin que comerlos contribuya a prevenir ninguna enfermedad!.





Su ventaja es que son baratos y permiten hacer frente a la escasez de alimentos y las hambrunas. De hecho, durante la Gran Depresión el gobierno de Estados Unidos distribuía sándwiches de mantequilla de cacahuete en las escuelas para combatir la desnutrición, pues es muy rica en proteínas y grasas.

#### Almendras: otra muy buena elección.

Las almendras también son excelentes para la salud. Son muy ricas en ácidos grasos monoinsaturados y en vitamina E, así como en magnesio, potasio, selenio y manganeso. Además, son también una muy buena fuente de fibras y de proteínas vegetales.

Como en el caso de las nueces, la parte más rica en antioxidantes de la almendra es la piel, que contiene fenoles, flavonoides y ácidos fenólicos. Un puñado de almendras aporta tantos polifenoles como una ración de brécol al vapor. Pero, eso sí, hay que comprar siempre almendras enteras y no blanqueadas.



#### **Otros frutos secos**

La **nuez de Brasil** es conocida por ser el alimento con mayor contenido en selenio de todo el mundo, un oligoelemento con virtudes en la prevención del cáncer de próstata. Pero es que este fruto también contiene beta-sitosterol, un compuesto esteroideo

que podría tratar la hiperplasia benigna de próstata (HBP). En el plano culinario, la nuez de Brasil tiene un ligero sabor a la nuez de coco y es agradable y crujiente.

Por su parte, el **anacardo** o **cajú** (también conocido como "nuez de la India") se ha convertido en el rey de los aperitivos. Tiene especial relevancia en la dieta vegetariana por ser muy rico en proteínas, pero también posee un alto contenido en magnesio, muy bueno para los músculos y la memoria.

Las **avellanas** son una buena fuente de folatos y de ácidos grasos monoinsaturados (como el aceite de oliva). Y los **pistachos**, finalmente, suponen una buena combinación de proteínas y fibras, pero es muy raro encontrarlos frescos. Casi siempre están fritos y salados, lo que les hace perder cualquier interés.

# Todos los frutos secos pueden consumirse sin remordimientos

A excepción del cacahuete, cualquier fruto seco es bueno para la salud. Mientras los comamos sin salar, freír ni caramelizar, son de los mejores alimentos que se pueden encontrar. Además, tienen un potente efecto saciante; es decir, que cortan el apetito rápidamente.

A pesar de ello a algunas personas sigue preocupándoles su riqueza en grasas, pero hay que recordar que las grasas que contienen los frutos secos son grasas buenas; es decir, beneficiosas para la salud. Las almendras incluso se recomiendan en algunos regímenes específicos de adelgazamiento, jy aparentemente con muy buenos resultados!

Es por tanto un excelente *snack* que comer, en cantidades moderadas, a media mañana o media tarde, mejor que las patatas fritas o cualquier dulce. E incluso al final de la comida, cuando todavía se tiene algo de hambre.





## **ÓPERA ENTRE AMIGOS**

# **HISTORIA DE LA ZARZUELA (12)**

angelmoreno@gmail.com



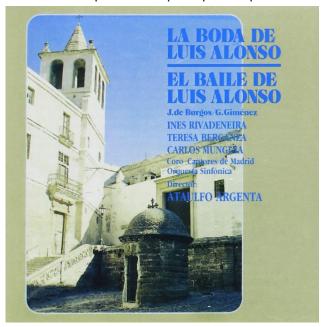
Las zarzuelas de Gerónimo Giménez que hoy podemos escuchar:

- 1896 El baile de Luis Alonso. Zarzuela en un acto estrenada en el Teatro de la Zarzuela de Madrid en febrero. Con un libreto en verso del dramaturgo y político liberal gaditano Javier de Burgos, basado en un sainete suyo estrenado en Madrid unos años antes. Un poeta que encontraba un especial placer en escribir sonetos, llegando a publicar más de cinco mil.
  - Argumento. La acción se desarrolla en Cádiz. Luis Alonso es profesor de baile. Su academia es su propia casa. María Jesús, su mujer, es su principal colaboradora en el negocio y Tinoco, el guitarrista que pone la música, está enamorado de ella sin ser correspondido. Juana, la esposa de Tinoco, no es partidaria de esta relación y no le sienta bien descubrir que Tinoco ha regalado una de las joyas de Juana a María Jesús. A esta historia se añaden otras, las de los problemas de los propios alumnos y alumnas que acuden atraídos por el arte de la musa Terpsícore, que ponen mucho más interés en aparentar ante los demás lo que no son en el baile. Las clases para aprender a bailar son un magnífico complemento para el desarrollo musical de la trama.

- Temas musicales destacados. Ya el breve preludio, basado en un ritmo de polka, muestra el virtuosismo del maestro. El primer número "Mi señora intendenta, Dios la bendiga" es toda una exposición de los diferentes bailes que enseña el maestro Luis Alonso en su escuela, incluido alguno como el de lanceros, entonces muy de moda en París y que no prosperó, concluyendo Luis Alonso modestamente que "de la danza y el movimiento, no hay quien me enseñe nada de ningún tiempo". Al dúo "Ay, Comarita de mi vía", en el que Tinoco se declara a María Jesús y la pide "una miajita de esperanza", sigue un brillante y muy conocido intermedio orquestal de maestro Giménez. La polca con coro "Bailar al fin podemos ya", una clase de baile en la que el maestro marca el ritmo, da paso al concertante final "Ya estoy dentro". Tanto de esta zarzuela como de la siguiente. hay grabaciones en video en youtube, con una calidad técnica muy aceptable y una musical no tanto.
- 1897 La boda de Luis Alonso. Zarzuela en un acto de los mismos autores que la anterior y estrenada en el teatro de la Zarzuela de Madrid un año más tarde.
  - Argumento. La acción tiene lugar unos años antes que la de El baile de Luis Alonso y son protagonistas Luis Alonso y, su ahora novia, María Jesús, mucho más joven que él. La acción de desarrolla también en Cádiz. Otros personajes son un antiguo novio de María Jesús, Gabriel, la madre de la novia, Picúa, un par de amigos del novio, Tarugo y Miguel, y el que va a ser padrino de la boda, Paco.
  - Temas musicales destacados. Tras un preludio rítmico tan popular como el de su predecesora, la obra comienza con un cuarteto en el que Luis Alonso invita a que "Entren ustés señores en este cielo", seguido por una intervención aflamencada del propio Luis Alonso "Claveyina, mariquilla de mi vía" a la que se incorpora María Jesús y, enseguida, los demás personajes y el coro. De nuevo un intermedio orquestal que, como el resto de las partes puramente musicales de esta zarzuela y la anterior, es archiconocido del



repertorio orquestal español. Le sigue una habanera "Manué yo me sofoco" que inicia María Jesús y acompaña el coro, terminando la obra brillantemente con un baile por boleras, una variante de las sevillanas que ya se había apuntado al principio del preludio.



tres cuadros con libreto del actor y escritor Julián Romea, sobrino de quien da nombre el teatro Romea de Murcia. Se estrenó en el teatro de la Zarzuela de Madrid en setiembre de 1900.Como curiosidad, Federico Moreno Torroba convirtió en ópera el mismo argumento con el nombre de *María la Tempranica* y la estrenó en el teatro Calderón de Madrid en 1930.



- Argumento. Años atrás, un señorito andaluz, ahora don Luis, tuvo un accidente de caza siendo recogido y cuidado por una joven gitana, María la Tempranica, hija de la pobre familia que habitada en la choza en la que estuvo convaleciente. La obra comienza cuando, años más tarde, don Luis y unos amigos están en el cortijo esperando la cacería del día siguiente. Para entretener la velada buscan a alguien que cante y anime la reunión y, enseguida, don Luis reconoce en quien canta a Gabrié, el hermano de María. El chico también reconoce a don Luis y empieza a hablar de lo mucho que su familia aprecia a don Luis, especialmente su hermana, que, tras la convalecencia de Don Luis, quiso marcharse con él. Aunque don Luis pretende evitar el tema, sus invitados están por la labor de conocer la historia. Un argumento triste y poco habitual para una magnífica zarzuela. Quizás fuera precisamente este aspecto argumental el que indujo a Moreno Torroba a convertirla en ópera.
- Temas musicales destacados. Un preludio marca de la casa y el coro de cazadores "La caza ya se esconde". Don Luis pide a Gabrié que les cante algo y éste entona la tarantela que se ha convertido en la parte más conocida y popular de esta zarzuela: "La tarántula e un bicho mu malo". El papel de Gabrié, aunque sea masculino, está escrito para una tiple cómica, cosa que no quita que esta tarantela haya sido interpretada por tan grandes sopranos como Victoria de los Ángeles, Monserrat Caballé, Ainhoa Arteta y, últimamente, Anna Netrebko. Sigue el coro de cazadores "Ya la caza se esconde" y el emotivo y precioso dúo del reencuentro de María y Luis "Yo no zé al verte qué m'ha pazao". Tras el primer intermedio, el coro de gitanos "A trabajar con fatigas". La romanza con coro "Sierras de Granada" que canta María ante su próxima boda con alguien que la quiere, Miguel. El segundo intermedio y la breve y resignada romanza final de la protagonista "Tempranica me llaman, quizás lo sea, no pa las alegrías, sí pa las penas".

Además de las varias grabaciones que hay de estas tres zarzuelas, las hay de otras tres que tienen música escrita por Gerónimo Giménez a medias con otros compositores. Son *El barbero de Sevilla, El húsar de la guardia y La gatita blanca*. La primera con la participación de Manuel Nieto y las otras dos con la de Amadeo Vives. Las comentaremos en la próxima entrega.





Grupo de Asistentes a la actividad de Senderismo "Buscando la sombra cerca: Casa de Campo"



Asistentes al Euroencuentro celebrado en Oporto (Portugal)



Alcala, 27-28014 Madrid E-mail: jubiceca@gmail.com Web: jubiceca.wikispaces.com

