

BOTIJA BOLETÍN

Nº9 DICIEMBRE 06

Una vez más y mes tras mes llegamos al fin de un año más para reencontrarnos con las cosas que pasan en nuestro pueblo y su entorno .

Aprovechamos para dar las gracias desde aquí a todos los que colaboran con nuestro boletín y seguimos animando a nuestros vecinos a participar en todo lo que se hace, para que el pueblo siga prosperando.

UN SALUDO PARA TODOS



Es **Navidad** el día en el que desde la mañana te comprometes a amar a quien te cuesta.

Es **Navidad** el momento en que comprendes y perdonas.

Es **Navidad** el instante en que vences rencores y actúas a impulsos de la bondad.

Es **Navidad** cuando acaricias a un pequeño y das la mano a un anciano.

Es **Navidad** cuando gastas tu tiempo en acompañar o cuidar a un enfermo.

Es **Navidad** cuando sabes renunciar a un capricho para aliviar el hambre.

El mundo necesita la **Navidad** perpetuamente y perpetuamente se está realizando la Humanidad de Dios. Apunta otras circunstancias y lo verás.

**FELIZ NAVIDAD A TODOS Y PRÓSPERO AÑO NUEVO
LES DESEA LA CORPORACIÓN LOCAL DEL EXCMO.
AYUNTAMIENTO DE BOTIJA.**

TAMUSIA: RITOS

En época ibérica se practicaban en Iberia varios tipos de ritos, como los religiosos (religiosidad) los de iniciación y los funerarios. El objeto de los ritos de iniciación era el comienzo de la actividad guerrera de los jóvenes mientras que los funerarios ritualizaban el paso al mundo de los muertos.

Ritos de iniciación. Eran característicos de las sociedades guerreras. Entre los pueblos célticos los miembros de las fratrías guerreras realizaban éstos ritos para señalar el nacimiento de un nuevo guerrero. Los ritos celtas requerían comidas frugales y baños secos de sudor, que se tomaban al lado de piedras candentes e iban seguidos de una inmersión en agua fría y de unciones de grasa, e incluso es probable que se acompañaran del consumo de estupefacientes. Finalmente y tras surgir los “nuevos” guerreros, la fratría o grupo salía a probar su valor guerreando en tierras más o menos próximas para, al regresar, instalarse como miembro de pleno derecho en la sociedad. Los ritos de iniciación vinculaban a los guerreros con las divinidades y el mundo infernal, y tenían mucho de mágicos. En el orden práctico, estos guerreros también solían cortar la cabeza o las manos al primer contrario al que vencían en combate, como señal inequívoca de valor. Está probado que los celtíberos también recurrían a cortar la mano derecha del vencido para mostrar su valor.

Ritos funerarios. Los íberos llevaban a cabo ritos funerarios como la incineración, por el que se quemaba el cadáver convirtiéndolo en cenizas. Este rito tenía varias fases: exposición del difunto en su vivienda, transporte del cadáver al lugar de cremación, incineración y posterior introducción de las cenizas y restos de la pira funeraria en una urna, a la que se añadía posteriormente el ajuar funerario. El cadáver vestido se colocaba sobre una hoguera junto a algunas de las posesiones personales, que se quemaban en la misma pira funeraria durante varias horas. Otras posesiones no se sometían a incineración, sino que se añadían al ajuar funerario directamente, a veces inutilizándolas, como era el caso de las espadas, que se doblaban antes de incorporarlas al ajuar. En algunos casos se señalizaba con una estela el lugar de enterramiento de las urnas que contenían las cenizas. La inhumación o enterramiento directo del cadáver, como rito funerario alternativo, no fue frecuente ni entre los íberos ni entre los grupos célticos. En ciertas ocasiones, los ritos funerarios fueron sangrientos, como en los funerales de Viriato, en los que combatieron 200 parejas de luchadores.

Otros ritos. También se han documentado otros ritos como las procesiones y danzas fúnebres, en las que hombres y mujeres bailaban cogidos de la mano. En el mundo celtíbero era característico el rito de exponer a los buitres el cadáver del guerrero muerto en combate, lo que supuestamente permitía al difunto su viaje hasta el más allá. La exposición del cadáver a los buitres también se realizó entre los íberos del valle del Ebro.

José R. Pellón

JORNADAS I: EL PATRIMONIO COMO MOTOR DE DESARROLLO ENDÓGENO Y SOSTENIBLE

El ayuntamiento de Botija en los meses de octubre y noviembre a llevado a cabo un proyecto denominado EL PATRIMONIO COMO MOTOR DE DESARROLLO ENDÓGENO Y SOSTENIBLE el cual a sido financiado en el 90% por el Gabinete de Iniciativa Transfronteriza de la Junta de Extremadura, según la Orden de convocatoria de 23 de febrero de 2006, para la realización de actividades de cooperación Transfronteriza.

Este proyecto llevado a cabo se ha desarrollando a través de tres fases:

- 1.-Jornada celebrada el día 31 de octubre en Penela (Portugal)
- 2.-Jornada celebrada el día 14 de noviembre en Botija (Cáceres), jornadas que versan sobre la importancia del patrimonio y su puesta en valor como motor de desarrollo, utilizando este tema como vínculo de unión y colaboración entre los municipios de Penela (Portugal) y Botija (Cáceres).
- 3.-Publicación en ambos idiomas de las jornadas citadas anteriormente.

El día 31 de octubre tuvo lugar en Penela (Portugal) la primera parte del proyecto y se desplazaron hasta este lugar para participar en ella la arqueóloga D^a. Alicia Prada Gallardo, redactora del Plan Director del yacimiento de Villasviejas del Tamuja (Botija, Cáceres) propuesta de conservación, investigación y puesta en valor, distintos técnicos de desarrollo del municipio de Botija y la comarca, así como representantes de la Asociación Amigos de Villasviejas del Tamuja. Esta jornada estaba formada por las siguientes ponencias:

10:20.- Presentación de la experiencia en los trabajos arqueológicos en Villasviejas del Tamuja, Botija, realizada por la arqueóloga D^a. Alicia Prada Gallardo redactora del Plan Director del yacimiento de Villasviejas del Tamuja (Botija, Cáceres) propuesta de conservación, investigación y puesta en valor.

10:40.- El papel de los grupos de acción local en los programas de desarrollo rural: productores de queso, vino y miel, técnicos agrícolas, comerciantes, agentes de turismo, profesionales y voluntarios.

11:45.- Patrimonio, empleo y desarrollo realizada por Davide Leandro Das Terras de Sicó.

12:00.- Plano de Salvaguarda da Villa romana do Rabaçal: 1^a fase (2001-2006), 2^a fase (2007-2009).

Para finalizar estas jornadas se ha visitado la Villa Romana de Rabaçal y al Miradouro de Chanca.

El día 14 de noviembre tuvo lugar en Botija la Segunda Fase de este proyecto, con el siguiente programa:

- **9,00 H:** Recepción de participantes y entrega de documentación
- **9,30 h:** Inauguración de la jornada a cargo de:
 - D. Óscar Solís, Alcalde de Botija
 - D. Francisco Pérez, Director General de Patrimonio, de la Consejería de Cultura de la Junta de Extremadura.
 - D. José Villegas. Presidente de La Mancomunidad Integral Sierra de Montánchez.
 - D. Paulo Jorge Simões Julio, Presidente del municipio de Penela

- **10,00h.** Villa romana de Rabaçal situada en Penela a cargo de D. Miguel Pessoa, Mestre em arqueología romana y post graduado en museología y coordinador científico de la villa romana de Rabaçal (Penela); Breve exposición de David Leandro de Terras de Sicó y de Armando Carvalho de la Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro
- **10,20h** .Experiencia del Grupo de Acción Local Asociación para el Desarrollo Integral de la Sierra de Montánchez y Tamuja (ADISMONTA) , por D. Manuel Bautista, Gerente. Y breve exposición informativa sobre la figura de la Mancomunidad Integral Sierra de Montánchez, por Doña Rosa Rodríguez, Gerente
- **10,40h.** Pausa para el café.
- 11,15h:** Economía de la experiencia: patrimonio, empleo y emprendimiento. D. Juan Carlos Cascos, de emprendedores.com.
- 11,35h:** Villasviejas del Tamuja: pasado, presente y futuro. Por D^a Alicia Prada Gallardo, arqueóloga redactora del Plan Director del yacimiento de Villasviejas del Tamuja (Botija, Cáceres) propuesta de conservación, investigación y puesta en valor.
- 11,45h:** Mesa redonda (mesa de trabajo de los participantes)
- 12,35h:** Clausura de la jornada a cargo de:
 - D. Óscar Solís. Alcalde de Botija.
 - D. Paulo Jorge Simões Julio, Presidente del municipio de Penela
 -
- 13:00h.** Visita guiada al yacimiento de Villasviejas del Tamuja, por D^a Alicia Prada Gallardo, arqueóloga redactora del Plan Director del yacimiento de Villasviejas del Tamuja (Botija, Cáceres) propuesta de conservación, investigación y puesta en valor.
- 15:00h.** Comida de trabajo de todos los agentes implicados en el desarrollo del municipio de Botija y de la comarca y los arqueólogos, Técnicos y Presidente del municipio portugués de Penela.

El Proyecto EL PATRIMONIO COMO MOTOR DE DESARROLLO ENDÓGENO Y SOSTENIBLE, finalizará con la edición en breve de una publicación en ambos idiomas con las ponencias y resultados obtenidos en las jornadas de trabajo mencionadas.



OBRAS DE ACONDICIONAMIENTO DEL SALON DE ACTOS.



Ya han terminado las obras de acondicionamiento del salón de actos del Ayuntamiento de Botija, desde ahora se cuenta con mobiliario nuevo, cortinas, alumbrado, proyector, equipo de sonido y aparatos de climatización.. Además los alumnos de la escuela Taller San Agustín, de la Mancomunidad, han estado trabajando unos días instalando una tarima y los zócalos de madera.

Este espacio está ahora perfectamente acondicionado y por tanto además de albergar los Plenos Municipales, será utilizado para celebrar reuniones, realizar jornadas, proyección de cine e incluso para llevar a cabo alguna que otra representación, hasta que el municipio de Botija pueda contar con un Centro Social, que sabemos que no tardará en construirse.

CONSTRUCCIÓN DE UN CENTRO DE DIA



Han comenzado en nuestra localidad las obras para la construcción del centro de día, en su primera fase, según el proyecto de ejecución presentado por el arquitecto técnico municipal. Esta obra se llevará a cabo en la casa parroquial, que ha sido cedida por el obispado según un convenio firmado con el Ayuntamiento de Botija y está subvencionada por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Extremadura. En esta, su primera fase, se contará con una cantidad de 30.000 € que serán destinados principalmente a la cubierta. El edificio constará de dos

plantas con una superficie total de 483 m2 aproximadamente distribuidos en planta baja (288 m2) y planta primera (194 m2) y contará con varias dependencias como son recepción, vestíbulo, cocina, almacén, despensa, dormitorio, cuartos de limpieza, aseos, baño geriátrico, patio.....según se puede observar en los planos de dicho proyecto que están expuestos en el tablón de anuncios del Ayuntamiento.

OBRA DEL CEMENTERIO Y PARQUE DE LA ESCUELA TALLER



Ya están terminadas parte de las obras de ampliación y remodelación del cementerio municipal. Se han construido 78 nichos nuevos, se ha llevado a cabo el ajardinamiento arrancando los antiguos árboles y sustituyéndolos por cipreses verticales y un seto de boneteros, e instalando el sistema de riego para las zonas verdes, además de ensanchar los pasillos del interior. Sólo queda pendiente, en breve la pavimentación del acceso, aparcamiento de los vehículos y acerado así como la reparación de la fachada principal. Otra de las obras que está a punto de finalizar es el parque municipal que está

próximo al cementerio, y que están realizando los alumnos de la Escuela Taller de S. Agustín de Valdefuentes, que tiene una superficie de 1000 m2, en el que se diferencian dos zonas verdes, una de ellas para juegos de niños y otra zona de juegos para mayores con dos pistas de petanca, pérgola con bancos y cuatro aparatos de ejercicios que será colocados próximamente. También podemos ver en él, el Potro de Herrar Bueyes y Caballerías que antiguamente fue utilizado por nuestros mayores.



MEJORA DE INFRAESTRUCTURAS DE LA DEHESA BOYAL



Se ha llevado a cabo el cerramiento en la Dehesa Boyal mediante la reparación de muros y la instalación de nuevas alambradas para impedir que el ganado se salga .

Este cerramiento se ha realizado a través de un proyecto llamado “Mejoras de infraestructuras de la Dehesa Boyal de Botija” en base a la subvención concedida por la Consejería de Desarrollo Rural.

RESUMEN DE LAS OBRAS EJECUTADAS ESTE AÑO EN EL MUNICIPIO DE BOTIJA

- Alumbrado de la vía pública mediante farolas modelo villa, en cinco calles.
- Alumbrado del parque municipal.
- Reforma del patio principal de la Iglesia.
- Iluminación de la pista polideportiva mediante cuatro torretas y ocho proyectores.
- Inicio de la obra para ampliación del hogar de mayores, financiado por el INEM.
- Pavimentación y señalización de la carretera Botija-Ruanes.
- Apertura de camino y construcción de pista forestal desde el camino de las tias hasta la fuente la huerta.
- Sustitución y mejora de protecciones en el puente de la carretera Botija-Torremocha.



OBRAS CONTRATADAS Y PENDIENTES DE EJECUTAR EN BREVE

- Pavimentación de la Av. De Extremadura, mediante asfalto y hormigón en los laterales.
- Acerado y pavimentación de la fachada del cementerio y el parque.
- Pavimentación de la calle Goya y fachada principal de la Quesería.
- Pavimentación de la calle Lope de Vega, desde la carretera de Plasenzuela a la calle Dulce Chacón (por encima del Polideportivo y del colegio)
- Reforma del colegio público, en aseos y aulas, así como el cerramiento del patio.

DIPUTACIÓN DE CÁCERES EDITA FOLLETOS TURÍSTICOS DE BOTIJA

El día 18 de octubre, el presidente de la Excm. Diputación Provincial de Cáceres, Juan Andrés Tovar Mena presentó en el Patronato de Turismo los folletos turísticos de nuestra localidad; en este acto participó el Alcalde de Botija, junto con los ediles de Montánchez y Aliseda, pueblos que desde ahora también cuentan con este material promocional.

La Diputación ha editado estos folletos con el objetivo de promocionar los recursos naturales, patrimoniales e históricos así como la

gastronomía de todas las localidades que componen su provincia. El diseño y la elaboración de este material lo ha realizado el departamento de imagen de la Excm.

Diputación Provincial de Cáceres, que ha sufragado en un 75% el coste de la publicación de estos folletos y en un 25% los Ayuntamientos.

El número de folletos que se han editado es de 5.000 ejemplares, de los cuales 4.500 son para nuestra localidad, Botija, y 500 son para el Patronato

de Turismo que los utilizará en las ferias turísticas a las que acuda para dar a conocer todos los municipios que forman la Provincia de Cáceres.



CURSO DEL LINEX



Del 20 de noviembre al 1 de diciembre, ambos inclusive, se ha llevado a cabo un curso de Informática denominado “Iniciación al LINEX” a través de la Universidad Popular de Botija mediante una subvención concedida por la Junta de Extremadura.

El Programa Informático ha llegado a más de una docena de jóvenes y mayores del municipio.

Las clases de acercamiento a las nuevas tecnologías han sido totalmente gratuitas y se han realizado en la Biblioteca con un horario de Lunes a Viernes de 17,00 a 20,00 h con una duración de 30 horas y ha sido impartido por Paqui, la Agente de Desarrollo de Nuevas Tecnologías de la Mancomunidad Integral Sierra de Montánchez.

Este curso tenía como objetivo ampliar los conocimientos de los alumnos en el manejo del ordenador con un nuevo programa informático que ha sido creado por la Junta de Extremadura.

SERVICIO DE PODOLOGÍA

El programa de podología se lleva a cabo otra vez, desde el pasado mes de junio en nuestro municipio, Botija, a través del Área del Servicio Social de la Mancomunidad Integral Sierra de Montánchez.

Este servicio tiene muy buena acogida entre las personas mayores de nuestra localidad, de las cuales unas 45 personas ya se han visto beneficiadas en esta nueva campaña contribuyendo de esta manera a aumentar su calidad de vida.

Parte del servicio está subvencionado por la Consejería de Bienestar Social, haciendo posible que dicha prestación se lleve a cabo de un modo bastante asequible, dando opción a beneficiarse a un mayor número de personas, y sin que éstas tengan que desplazarse fuera de la localidad. También se ofrece la oportunidad de que puedan ser atendidas otras personas que no sean pensionistas, abonando el importe íntegro de la consulta.

OTOÑO CULTURAL.- DIA DE LA MANCOMUNIDAD INTEGRAL SIERRA DE MONTANCHEZ.

La Semana del 11 al 14 de octubre se celebra la semana cultural de la Mancomunidad Integral Sierra de Montánchez, llamada “Otoño Cultural”.

Durante toda la semana se celebran distintos actos en varios pueblos que forman la comarca. El día 14 de octubre se celebró el día Comarcal que cada año se celebra en uno de los 22 pueblos que forman la comarca siendo elegido este año Torreorgaz. De todos los pueblos salieron autobuses con todos los vecinos que quisieron participar en este día. A las 10:30 de la mañana tuvo lugar la recepción de los participantes y a continuación un buen desayuno con migas. Al finalizar las migas se celebró un pasacalles amenizado por la Banda Municipal de Torreorgaz que iba desde el Paseo Alto hasta la Plaza de Toros; en este pasacalles participaban los 22 pueblos, cada uno con un cartel y su bandera diciendo que pueblo era portada

por dos niños de esa localidad vestidos con los trajes típicos. Este pasacalles terminaba con la Presentación que corrió a cargo del Excmo. Presidente de la Mancomunidad y los Excmo. Alcaldes de los distintos



municipios de la comarca. Desde las 12:30 hasta las 14:00 tuvieron lugar varios talleres para niños y para las personas del a 3ª edad a cargo del grupo ATAKAMA. A las 14:00 fue la comida que eran un rico cocido y a las 16:00 tuvo lugar la verbena amenizada por el

grupo “Cambalacho”. En el descanso de la verbena pudimos degustar los dulces típicos de todos los pueblos de la comarca que estaban elaborados por las amas de casa de cada municipio. A lo largo de todo el día se pudo visitar la exposición “Un paseo por nuestra comarca”, en el que cada pueblo había montado un stand para dar a conocer todas las empresas y todos los recursos turísticos que hay en su municipio.

FIESTA DE LAS CASTAÑAS 2006



El pasado día 31 de Noviembre, los niños y niñas del colegio de Botija celebramos la tradicional “Chaquetía” con nuestros profes, Julia y Fernando.

Como el día era muy soleado, nos fuimos caminando hasta La Dehesa con mochilas y gorras; y allí, junto a la ermita, comimos unos riquísimos bocadillos para recuperar fuerzas. Después, recogimos leña para encender una pequeña lumbre y mientras las mamás se encargaban de asar las castañas, nosotros nos divertíamos correteando por el campo para observar el bonito paisaje otoñal.

Una vez asadas las castañas, nos dimos un buen festín acompañándolas con otros frutos secos como nueces, avellanas, que habíamos llevado.

Como lo pasamos tan bien y estábamos tan cansados regresamos al pueblo en coche, felices y contentos

GRAN CRECIMIENTO DE LA LOCALIDAD

Es destacable señalar el gran cambio que ha sufrido nuestra localidad tanto demográficamente como económicamente en un espacio muy reducido de años.

Demográficamente nuestro pueblo ha crecido bastante ya que antes del año 2.000 había empadronados 154 habitantes de los cuales más de las tres cuartas partes eran ancianos; pero en un periodo de tiempo muy corto, concretamente, desde el año 2000 hasta nuestros días hay empadronados 206 habitantes. La razón de este crecimiento poblacional es porque la gente joven está emigrando a nuestra localidad.

Esta emigración es debido a que la calidad de vida en los pueblos supera a la que existe en las grandes ciudades. En los pueblos la vida es más tranquila, no tienes que recorrer grandes espacios para ir a trabajar, los niños tienen mucha más libertad y pueden jugar en la calle sin peligro alguno y están más en contacto con otros niños y con la naturaleza que hay en su entorno.

La gente joven viene al pueblo, ya que han visto una posibilidad de futuro porque no existe prácticamente paro, ven factible la creación de empresas ya que el turismo rural se está poniendo en auge en nuestros días y sobre todo que la vivienda es muchísimo más económica y asequible que en las grandes urbes.

NACIMIENTO NAVIDEÑO

Ya ha quedado como una tradición que nuestra vecina Elvira Delgado Cantero prepare por estas fechas su portal de Belén con toda la ilusión y abra las puertas de su casa para que puedan admirarlo todos los vecinos del pueblo que lo deseen; los niños del colegio pasan también a visitarlo un día con la profesora, cosa que les hace mucha ilusión.

Cada año lo hace un poquito más grande y siempre diferente y los más peques no paran de preguntar porqué o para qué sirven o se mueven las figuritas, que este año parece que

recobra vida cuando va apareciendo la luz del día y cuando anochece deja todo de funcionar para ver solo las casitas iluminadas o las lumbres de los fuegos encendidos, así como el horno del pan.....

Es curioso y digno de admiración con la paciencia que lo prepara todo y la cantidad de miniaturas que ha hecho con su imaginación, y ya nos dice que está pensando cosas nuevas para el año que viene.

Desde aquí la felicitamos y la animamos para que no pierda la Ilusión.



ERIZO COMÚN (*Erinaceus europaeus*)

Nombre Común: Erizo
Nombre Científico: *Erinaceus europaeus*
Familia: Erinaceidae



Descripción: Cabeza-tronco hasta 35 cm, cola 4-5 cm, peso 400-1900 g. Inconfundible por el revestimiento de púas, que constan de pelos transformados los potentes músculos cutáneos le permiten enrollarse, formando así una bola de púas contra la que sus enemigos naturales son prácticamente impotentes. . En el largo hocico lleva una dentadura provista de afilados dientes, con los que el erizo puede triturar sin esfuerzo no sólo lombrices de tierra, sino incluso serpientes. La dentadura es la que le «legítima» como miembro del orden insectívoro. Las púas presentan franjas blancas y negras alternativas y no se endurecen hasta cierto tiempo después del nacimiento. Los erizos occidentales tienen una piel pardusca en el pecho, los orientales una piel blanca.

Hábitat: Bosques claros, con abundante vegetación, pero sobre todo terrenos con arbustos, zonas periféricas de las poblaciones e incluso parques urbanos. Preferente y casi exclusivamente nocturno; se deja dar de comer fácilmente. Las bajas que sufren en la carretera demuestran que los erizos prefieren las periferias de los pueblos y las pequeñas ciudades, donde no sólo hallan alimentos, sino también montones y otros refugios similares para hibernar.

Alimentación y costumbres: Caza y come insectos y sus larvas, miriápodos, caracoles, babosas, lombrices de tierra e incluso se atreve con ranas, ratoncitos, lagartijas, culebras y víboras. Esta dieta se complementa con huevos y polluelos de aves que anidan en el suelo, bellotas, bayas y otros frutos. Su actividad la desarrolla fundamentalmente de noche y puede ser visto desde el atardecer al amanecer. Durante el día se cobija en nidos contruidos por hojarasca, pelo, hierbas, etc. Y los sitúa en la base de matorrales densos. Dispone de varios nidos distribuidos dentro del territorio, cambiando frecuentemente de nido. Su olfato está muy desarrollado, camina mucho y sabe nadar muy bien. Su defensa en enroscarse como una bola para presentar sus púas por todos los flancos. Los erizos viven entre 7 y 10 años, presentando una mortalidad del 60% durante el primer año de vida. Los machos, son agresivos y posiblemente territoriales. Desde el mes de octubre hasta abril, dependiendo del clima (normalmente cuando la temperatura baja de los 10 grados), los erizos tienen un periodo de reposo llamado hibernación, entrando en ese periodo los machos antes que las hembras, y por último los ejemplares jóvenes. Suele salir a buscar alimento después de que empiece a llover, siendo frecuente verlo entre los matorrales del bosque.

Reproducción: Generalmente tiene dos periodos de celo, uno entre mayo y junio, y el segundo entre agosto y septiembre. En esta fase del ciclo reproductivo, tiene lugar la parada nupcial, que se asemeja a una pelea entre machos, que siguen a la hembra con el hocico pegado a la cola. El cortejo tiene una duración que varía entre 30 y 180 minutos. La gestación dura de 35 a 40 semanas y al finalizar ésta tiene lugar el parto (2 anuales), en el que pueden nacer de 2 a 10 crías. Las crías, que nacen con los ojos cerrados, desnudas y de un color rosáceo, miden en ese momento de 6 a 9 cm y pesan de 11 a 25 gr. Mamarán durante unos 20 días. A los 3 días disponen ya de unas espinas duras de color blanco, y a las 2 semanas abren los ojos, momento en que suelen pesar unos 70 gramos. A los 20 días dejarán de mamar y a partir del mes de vida, ya acompañan a la madre en sus salidas. A partir de las 5 ó 6 semanas se independizan, y para cuando llegue el invierno deberán alcanzar los 400 gr. de peso. La madurez sexual la alcanzan a los 10 meses aproximadamente.

HIGUERA (FICUS CARICA)

Nombre Común: Higuera

Nombre Científico: Ficus carica L

Familia: Moráceas.



DESCRIPCION

La higuera procede del SO de Asia, se encuentra asilvestrada en el sur de Europa, apareciendo en lugares rocosos y cálidos mediterráneos. Muy cultivada por sus frutos y como árbol decorativo en toda España.

La higuera es un árbol perenne de la familia de las moráceas de hasta 4 m de altura, mucho mas anchos que altos. Tallos lisos de corteza gris. Hojas alternas palmatolobuladas con 3 o 4 lóbulos redondeados, de tacto áspero por el haz y con pubescencias por el envés. Flores dentro de un rectángulo en forma de pera, que se convierte mas tarde en el fruto (el higo) que es de color verde y se va haciendo amarillento o de un color negro violáceo a medida que madura.

Los Higos deberán recogerse cuando estén bien maduros a principios de verano o a comienzo del otoño. Para secar los higos deben extenderse al sol encima de cañizos. Deberán conservarse en recipientes secos, cajas de cartón o madera.

PROPIEDADES MEDICINALES

Uso Interno:

- 1.- Laxante:** Contra el estreñimiento (cocción de higos maduros secos. Hervir 3 higos en agua durante un cuarto de hora. Dejar reposar, beber el líquido y comer los higos a la mañana siguiente)
- 2.-Bucal:** En caso de problemas bucales puede servir la misma preparación realizada anteriormente
- 3.-Reumatismo:** La riqueza en Vitamina C de sus frutos la hace adecuada para prevenir el reuma
- 4.-Bronquitis:** Elimina la mucosidad del pecho y ayudar a quitar la tos (1/4 de litro de leche hervido con 12 higos secos durante ¼ de hora. Tomar el líquido una vez filtrado y endulzado)

Uso Externo:

- 1.-Verrugas:** Para quitar las verrugas se utiliza el líquido que remuza al cortar una hoja o rama. Mojar la verruga cada día varias veces.
- 2.-Arrugas y pieles colgantes:** Para reafirmar la cara se puede utilizar una mascarilla con pulpa de higo negro al que se pueden añadir unas gotas de limón, aplicar sobre el rostro durante 30 minutos y lavar con agua fría.

LOS CÍTRICOS, UNOS BUENOS ALIADOS PARA EL INVIERNO

Los cítricos, además de ser una fuente inagotable de vitamina C, son unos extraordinarios antioxidantes. Ayuda a reforzar nuestro sistema inmunitario convirtiéndose en importantes aliados en la dieta diaria, sobre todo en invierno.

Las naranjas, mandarinas, limones, pomelos y lima son superados por el Kiwi y el fresón por las dosis de vitamina C que contienen por ello son las frutas más demandadas en esta estación del año ya que por su poder antioxidante son capaces de retrasar el envejecimiento celular y prevenir varias enfermedades del aparato respiratorio. Así mismo, incide positivamente en el metabolismo del colesterol y previenen muchas enfermedades de la piel. Otro de los beneficios del consumo de cítricos es su cantidad de fibra, excelente para la actividad intestinal y favorecedora de la digestión.

De todos es sabido que la vitamina C participa en muchos procesos vitales para el buen desarrollo de distintas funciones corporales como: el desarrollo de dietas, encías y huesos; la absorción del hierro; el crecimiento y reparación del tejido; la producción del colágeno; la metabolización de grasas; cicatrización de las heridas y que ayuda a reducir la duración e intensidad de las enfermedades del frío.

Otras frutas aparte de las que hemos nombrado ya y que contengan vitamina C son las manzanas, melones, piñas, uvas, melocotones o albaricoques y el vegetal que más vitamina C contienen es el perejil seguido del pimiento, brécol y la coliflor por tanto consumir todos estos alimentos es garantía de SALUD.

LAS NUECES

Una dieta rica en frutos secos no sólo ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares sino que también puede ayudar a controlar el peso en personas con obesidad. Uno de los mitos nutricionales más populares ha quedado desmentido: las nueces como parte importante de la dieta mediterránea no sólo NO engorda sino que, junto con otros frutos secos, ayudan a mantener, e incluso podrían contribuir a reducir en personas con obesidad o diabetes tipo 2 (diabetes del adulto). Así se desprende de un estudio realizado por un equipo de dietistas de varios centros de España coordinados por Ana Prez-Heras y Mercé Serra del Hospital Clínico de Barcelona. Los resultados del trabajo demuestran que, a pesar de ser altas en grasas, las dietas ricas en frutos secos o aceite de oliva NO hacen ganar peso.

HUEVOS AL PLATO CON TORTA DEL CASAR

Ingredientes:

50 gr. Torta del Casar
2 huevos
2 cucharadas de salsa de tomate
2 rodajas de chorizo

2 lonchas de jamón york
2 espárragos blancos
mantequilla
canela en polvo

Preparación

- 1º Untar con mantequilla un plato de barro.
- 2º Poner los huevos en él sin batir, como si se fuera a freír.
- 3º Incorporar la salsa de tomate y repartir el chorizo, el jamón York y los espárragos cortados en trozos. Añadir la Torta del Casar por encima.
- 4º Meter al horno precalentado a 180° C hasta que se cuaje la clara. Retirar y servir caliente.

TALLARINES CON PANCETA, CEBOLLA Y TORTA DEL CASAR

Ingredientes

200 gr de Torta del Casar
400 gr de Tallarines
1 Cebolla pequeña
200 gr de panceta

Preparación

- 1º Cocer los tallarines con abundante agua y escurrirlos bien
- 2º Picar finamente la cebolla, rehogadas muy despacio junto con la panceta en tiras
- 3º Una vez rehogadas añadir la Torta del Casar y remover hasta que se deshaga.
- 4º Añadir el rehogado a los Tallarines, salpimentar al gusto y servir calientes.

TEJAS DE COCO Y CHOCOLATE

Ingredientes

130 gr de azúcar glas
70 gr de mantequilla
85 gr de harina
30 gr coco rayado
3 claras huevo
chocolate de cobertura

Preparación:

Calentar un poco la mantequilla e introducirla en un bol junto el azúcar, las claras de huevo bien espumosas, la harina y el coco. Trabajar esta masa con unas varillas hasta que adopte una textura lisa y homogénea. Forrar una placa de horno con papel vegetal. Con la ayuda de una cuchara, extenderla sobre el papel y formar pequeños discos. Introducir la bandeja en el horno, precalentado a 160°, y cocer durante unos 12 ó 14 minutos hasta que veamos que se doran por los filos. Sacar del horno, como la masa aún está blanda (se endurece con el frío) Levantarla con la ayuda de una espátula y colocarla sobre una botella o un vaso para que coja la forma curvada. Repetir el mismo procedimiento hasta que se acabe toda la masa. Fundir el chocolate y bañarlas por la mitad.

MI PATRIA CHICA

Con forma de rostro humano
Y entre Portugal y Castilla,
Tiene un sitio Extremadura
Mi patria, que maravilla.

Al frente dos capitales
Son Cáceres y Badajoz;
De encinas, jaras y retamas
Y el tomillo con su olor.

Veranos de calor seco
Con caminos y senderos,
De ganados bajo la encina
Mirando a los camineros.

Campos llenos de cebada,
De centenos y trigales;
De higueras con hojas verdes,
De pastores y retamales.

Hay pueblos de Extremadura
De olivos y tierras pardas,
Tierras de conquistadores
Donde canta la cigarra.

Y es que mi patria pequeña
La llevo en el corazón,
Decirme el que sea extremeño
Haber si tengo razón.