



VI JORNADAS VIALLASVIEJAS DEL TAMUJA

Contenido:

Noticias	2
Recetas	8
Salud	9
Fauna	10
Flora	11
Poesía	12



El pasado día 20 de octubre demostramos que lo que ha estado sucediendo en los eventos realizados en años anteriores en Botija, San Sebastián y Vettones, no era casualidad o eventos y fiestas de un pueblo pequeño. Demostramos que somos unos verdaderos organizadores y gestores de eventos cuando se trata de poner a nuestro pueblo en lo mas alto.

Sigue en pág. 2



VIVIENDAS SOCIALES

El pasado mes de octubre comenzaron las obras de construcción de seis viviendas sociales en nuestra localidad.

Sigue en pág. 6



VI JORNADAS VILLASVIEJAS DEL TAMUJA VIII DIA DE LA COMARCA

El pasado día 20 de octubre demostramos que lo que ha estado sucediendo en los eventos realizados en años anteriores en Botija, San Sebastián y Vettones, no era casualidad o eventos y fiestas de un pueblo pequeño. Demostramos que somos unos verdaderos organizadores y gestores de eventos cuando se trata de poner a nuestro pueblo en lo mas alto, siendo un ejemplo de **convivencia y compañerismo**, acogiendo a los visitantes como uno mas de nuestra sociedad Botijieña.

Quiero dar la **Enhorabuena y Felicitar** a **TODO el pueblo de Botija**. La **Enhorabuena** por la capacidad que tenéis de trabajo y de organización, siendo capaces de trabajar en grupo y compartir ideas, sumando entre todos una única voluntad



de que todo salga perfecto, no dando un paso atrás ante los problemas, sino buscando las soluciones o alternativas que cada uno podía aportar. La **Felicitación** por el resultado obtenido, ya que no solo se hizo bien el trabajo, estando todo previsto y organizado, sino que además todos nuestros visitantes se sintieron

como en su casa, creando un ambiente de convivencia y hermandad que no se había conseguido nunca, con este nivel de satisfacción, en este tipo de evento comarcal.

Llevamos presentando la candidatura de Botija para organizar el día de la comarca desde el primer año que se propuso su celebración. Siempre se realizaba un sorteo entre los pueblos que se ofrecían, pero nunca nos sonreía el sorteo. Este año hemos sido los únicos que nos hemos ofrecido por lo que teníamos todos los números del sorteo. Cuando proponía a Botija como lugar de celebración muy pocos apostaban por que fuera posible. Hemos demostrado que ha sido posible, siendo unos de

los mejores días celebrados en la comarca, y además se ha organizado todo en menos de un mes, por lo que se demuestra que somos un pueblo de los más Grandes de nuestra comarca, pues aunque tengamos poca población, somos muy activos y nos multiplicamos, consiguiendo los resultados demostrados.

Agradezco a **TODOS** la disposición que habéis tenido desde el primer día, desde los mas jóvenes a los mas mayores, todos habéis trabajado por Botija, cada uno en medida de sus posibilidades, pero todos por un bien común, nuestro pueblo.



Cuando os convocamos para la primera reunión, acudisteis todos con incertidumbre y mucho temor a no poder desarrollar este día, ya que sabíais que era grande el número de personas que teníamos que gestionar. Cuando comenzamos a hablar y a debatir, empezasteis a tener confianza y a tener la seguridad de que se podía, terminando la reunión con propuestas en firme de que tipo de actuaciones se realizarían y proponiendo ideas de organización. Desde el ayuntamiento os hicimos partícipes de cual era nuestra propuesta e intenciones, pero fuisteis vosotros los que trazasteis y creasteis las actuaciones para poder enseñar nuestro pueblo y mostrar nuestras tradiciones y culturas, que pueden ser iguales o parecidas a nuestros pueblos vecinos, pero nosotros supimos enseñarlas y exponerlas de una forma fantástica, siendo un elemento mas de admiración por los visitantes.

Quiero agradecer y felicitar al Equipo de Gobierno local el esfuerzo y confianza que han puesto en la celebración de este día, apoyando, trabajando y aportando ideas para que nuestro pueblo deslumbrara y fuera un referente para las distintas actuaciones que tenemos y que queremos desarrollar. Este día ha sido un impulso para crear

Quiero agradecer y felicitar al Equipo de Gobierno local el esfuerzo y confianza que han puesto en la celebración de este día, apoyando, trabajando y aportando ideas para que nuestro pueblo deslumbrara y fuera un referente para las distintas actuaciones que tenemos y que queremos desarrollar. Este día ha sido un impulso para crear



confianza ante los diferentes proyectos que tenemos, para desarrollar el yacimiento arqueológico, principalmente, y apostar por que es un pueblo en crecimiento y desarrollo con futuro, innovando y creando alternativas no solo para nuestro pueblo, sino además para la comarca, ya que queremos ser un pilar de desarrollo comarcal.

Transcurrida una semana desde el día 20, os puedo decir que no he parado de recibir felicitaciones, por la organización y desarrollo de este día, por lo que os traslado estas felicitaciones llegadas desde todos los ámbitos de la administración, como de las personas anónimas y asociaciones que nos acompañaron este día.

FELICIDADES y ENHORABUENA A TODOS LOS BOTIJEÑOS.

D. Oscar Solís Merino

El Alcalde-Presidente





VIVIENDAS SOCIALES

Han comenzado la construcción de seis viviendas sociales promovidas por el Gobierno de Extremadura.

Dichas viviendas se prevé entregarlas a la terminación de su construcción, que será en un año aproximadamente. Con estas viviendas se conseguirá mantener población en Botija y dar vivienda a costes sociales, solucionando el derecho a tener acceso a una vivienda digna. Familias jóvenes y personas que están sin vivienda propia serán los beneficiarios.

Apostando por la vida en nuestros pueblos, conseguimos que se cree confianza en nuestro futuro.



OBRAS DE PAVIMENTACION

Se han iniciado las obras para la pavimentación y alumbrado público en la calle los Molinos. Dicha calle fue creada en los años 80, pero no estaba urbanizada. En estos años se ha urbanizado toda la zona, no dejando de actuar en otras obras de urbanización de la localidad.



CARRETERA BOTIJA—PLASENZUELA

Se ha aprobado en el último pleno de la Diputación de Cáceres, los presupuestos para el año 2013.

En estos presupuestos finalmente está incluida la terminación de la ejecución de la obra de ensanche y señalización de la carretera que une Botija con Plasenzuela.

Por fin tendremos una vía de comunicación con mayor seguridad.



CACHUELA EXTREMEÑA

Ingredientes para cuatro personas

- 500 gr. de manteca blanca de cerdo ibérico
- 250 gr. de hígado de cerdo
- 5 dientes de ajo pelados
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de sal fina
- 2 cucharaditas de Pimentón dulce de La Vera

PREPARACION

Ponemos en una sartén grande la manteca y dejamos que empiece a derretirse. Cuando esté medio derretida se agregan los ajos picados, el hígado y la pimienta y se deja cocinar a fuego lento unos 10 minutos. Una vez que el hígado esté hecho, se saca todo de la manteca y se deja enfriar un poco.

Se pone en una batidora y se tritura junto con un poco de la manteca tibia. Según los gustos de cada cual, se tritura hasta que quede muy fino o un poco grueso, del tipo paté de campaña.

Una vez triturado se vuelve a poner en la sartén ya fuera del fuego con el resto de la manteca derretida y se le agrega el comino, la sal y el pimentón de La Vera, teniendo cuidado que todo se mezcle bien y no se queme el pimentón con el calor residual de la manteca. Se le da unas vueltas, se prueba de sal y se deja enfriar un poco.

Cuando se pueda manipular sin quemarse, se va vertiendo la cachuela en recipientes de vidrio con tapadera hermética. Durante el proceso de enfriamiento la manteca subirá a la superficie de los recipientes, quedando una capa de unos 2 centímetros.

Para quien no le guste así y no ocurra esto, se remueve durante el enfriado el contenido de vez en cuando para que, cuando se cuaje, quede todo mezclado.



PIMIENTOS RELLENOS AL ESTILO EXTREMEÑO

Ingredientes para cuatro personas

- 300 gr. de bacalao
- 2 Cebollas
- Pimientos de piquillo asados (20 unidades)
- Lata de tomate frito
- Leche
- Pimienta blanca molida
- Harina
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra



PREPARACION

Desalar el bacalao 48 horas antes. Desmenuzarlo.

Poner el aceite a calentar; cuando esté, freír la cebolla y el pimiento muy picadito (que sean trocitos pequeños). Cuando estén se le pone el bacalao desmigado hasta que se haga bien y a continuación se le pone la harina y la leche para hacer la bechamel (como las croquetas), se echa sal y pimienta blanca molida.

Dejar enfriar. Cuando este fría se rellenan los pimientos y se dejan en una bandeja, mientras se hace la salsa.

Para la salsa el bote de tomate y dos pimientos se pasan por la batidora y se ponen en una cacerola, se le pone la nata y se mezcla bien. Se ponen los pimientos, que los cubra la salsa, y se ponen a hervir un poco (no mucho que se puede pegar la salsa).

Y ya están listos para servir.

Comer demasiado en Navidad trastorna tu reloj alimentario

El organismo tiene un "reloj alimentario" interno formado por genes y moléculas que mantienen la estabilidad metabólica. Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de California ha desvelado que existe una proteína llamada PKC γ que pone a cero este reloj cuando cambiamos nuestros hábitos alimentarios, por ejemplo ingiriendo comidas copiosas en las fiestas navideñas.

Según los autores, el funcionamiento de este mecanismo molecular no solo explica por qué **comer a horas del día "erróneas" o demasiada cantidad desincroniza nuestro reloj corporal**, sino que podría ayudar a combatir el síndrome del atracón nocturno y el jet-lag que se produce cuando viajamos cruzando varios husos horarios. Además de explicar por qué las **personas "búho" o noctámbulas** (que suelen traspasar) **muestran más predisposición a sufrir obesidad** que los individuos que tienden a acostarse temprano y madrugar.

Según los investigadores, el reloj alimentario prepara a nuestro cuerpo a absorber los nutrientes cuando comemos, está diseñado para anticiparse a nuestros patrones alimentarios, e incluso pone en marcha los genes necesarios para sacar el máximo partido de los alimentos que vamos a ingerir unos minutos antes de que nos sentemos a la mesa.

Cuatro consejos para que tu estómago no sufra en las fiestas navideñas

Científicos del Departamento de Ciencia Nutricional de la Universidad de Reading (Reino Unido) han estudiado cómo responde el estómago tras los excesos de las comidas navideñas. Y han llegado a la conclusión de que hay una serie de medidas que pueden ayudar a que nuestro sistema digestivo se sienta mejor:

- **Comer más frutas y verduras.** Si ingerimos demasiada carne, las bacterias del aparato digestivo rompen las proteínas para producir aminas, fenoles y otras sustancias nocivas que inflaman el estómago. La fibra de las verduras y frutas, por el contrario, produce componentes beneficiosos que contrarrestan el exceso de proteínas. Además, comer fibra aumenta la energía disponible en los músculos y activa los supresores del apetito.
- **Consumir pro-bióticos o prebióticos**, que contienen bacterias que ayudan a hacer la digestión.
- **Hacer ejercicio después de comer en exceso.** Entre otras cosas, mejora la respuesta inmune y evita resfriados, problemas estomacales, etc.
- **Beber tanta cantidad de agua como de alcohol**, ya que previene la deshidratación y reduce la resaca.

LA NUTRIA

Características

Son animales que se sienten más a gusto en el agua que en tierra firme.

Poseen un tupido pelaje impermeable que les permite conservar el calor de su cuerpo. Son grandes nadadoras y pueden cerrar sus fosas nasales bajo el agua, pudiendo permanecer bajo el agua hasta 6 minutos sin salir a la superficie para respirar. Ejecutan un grácil movimiento de patas y cola, de arriba a abajo, cuando se desplazan por el agua a gran velocidad.

Sólo utilizan sus miembros delanteros cuando nadan lentamente. En el agua pueden alcanzar velocidades de hasta 12 km/h.



Historia natural

Las nutrias entran en celo en cualquier época del año; sin embargo, su reproducción es lenta e irregular, aunque se observan mayor cantidad de partos durante la primavera. De cada uno de ellos pueden resultar dos o tres crías, que nacen ciegas y sin dientes. Su período de lactancia es de unos dos meses, abandonando el territorio materno después de aproximadamente un año, cuando comienzan a vagar en busca de establecer su propio territorio, cosa que efectivizan aproximadamente después de dos años de haber nacido.

Las nutrias de río se alimentan de pequeños peces, ranas y otros animales acuáticos que atrapan con la boca. En cambio, las nutrias tropicales de Asia y África, escarban en el barro del fondo de los ríos con sus sensibles patas delanteras en busca de alimento (camarones, cangrejos y similares).

Frente a las costas occidentales de América del Norte viven las nutrias marinas que atrapan a sus presas con las patas delanteras: peces de movimientos lentos y ani-



males con concha, como erizos de mar y moluscos. Se le atribuye a este animal el uso de herramientas, pues toman una piedra del fondo del mar y, nadando boca arriba, la colocan sobre su pecho y golpean los mejillones hasta partirlos, siendo, además de los primates, **los únicos** mamíferos que utilizan algún tipo de "herramienta". Es un animal en peligro de extinción por lo que, en muchos lugares, su caza está prohibida. Su depredador natural es la orca.

EL TEJO

El tejo, nombre genérico "Taxus", crece generalmente de manera aislada o dispersa y al amparo de otros bosques y es venenoso para el hombre. Una de las especies más antiguas de Europa, presentes en el viejo continente desde la edad Terciaria. Constituye una verdadera reliquia botánica que aún pervive en el extremo norte de la provincia de Cáceres.



Los Tejales de Cerezal, en Las Hurdes, son el núcleo mejor conservado de Extremadura. Y desde el 27 de Abril de 1.999 se constituye en el primer espacio protegido de Las Hurdes.

Es un árbol pequeño que por lo general alcanza entre 6 y 12 metros de alto. Su copa piramidal está formada por ramas en horizontal o ascendentes, y éstas por hojas aciculares de color verde oscuro por el haz y algo más claro por el envés. Colocadas en doble fila, a modo de peine. El tronco es largo y sinuoso, cuya corteza de color pardo rojiza se desprende mostrando manchas rojizas.



Habita en los barrancos y laderas umbrosas de suelos frescos, preferentemente calizos, aunque se adapta a los silíceos. Se puede encontrar en altitudes desde el nivel del mar hasta los 2.000 metros. Es una especie de amplísima variedad ecológica.

Ayuntamiento de Botija

Plaza Mayor, 1
10188 Botija
CACERES

Teléfono: 927 31 37 02

Fax: 927 31 35 86

Correo: aytobotija@yahoo.es

www.botija.es

www.botija.org

www.botija.org/villasviejas



AYUNTAMIENTO DE
BOTIJA

Directorio de empresas del municipio

Aptos. Villasviejas del Tamuja	927 31 36 98	
Apartamentos rurales	Sta. Teresa de Jesús, 5	10188 Botija Cáceres
Bar El fogón del duende	636 19 02 00	
Bar - cafetería	Mayor, 4	10188 Botija Cáceres
Bar Vetton	645 32 05 01	
Bar del pensionista	Pza. Mayor, s/n	10188 Botija Cáceres
Central 2M3 gestión de proyectos, S.L.	609 35 42 95	
Gestión de proyectos	Tahona, 6	10188 Botija Cáceres
Comercio Nines	927 31 36 95	
Comercio	La Fuente s/n	10188 Botija Cáceres
Fontanería Sánchez - La fuente	661 15 88 04	
Fontanería en general	Tahona, 17	10188 Botija Cáceres
Granja cinegética La Pradera	699 40 95 15	
Granja de perdices	Ctra. Ruanes, s/n	10188 Botija Cáceres
José Antonio Rentero	927 31 36 51	
Tratante de ganado	La Fuente, 10	10188 Botija Cáceres
Muebles Víctor	927 31 35 74	
Muebles cocina a medida y electro.	Vallehondo, 10	10188 Botija Cáceres
OSM Arquitectura	629 28 03 65	
Arquitectura y urbanismo	Plaza Mayor, 13	10188 Botija Cáceres
Quesería Tamussia	927 31 38 10	
Fábrica de quesos	Dehesa, s/n	10188 Botija Cáceres
TICH Gestión de Proyectos S.L.	609 35 42 95	
Gestión de proyectos	Tahona, 6	10188 Botija Cáceres
Ttes. Higinio Pérez Solís	927 31 37 18	
Transporte de ganado	Reyes Católicos, 10	10188 Botija Cáceres

“ VIENTOS DEL AYER ”

Hoy te llamo en la distancia donde estoy,
cubierto de dolor... y desolado,
va hacia ti mi mensaje coronado,
recorriendo los caminos, ¿Dónde voy?

Te he buscado entre el aliento que te doy,
costumbre irradiantes he dejado...,
que poco a poco lejos se han quedado,
del paraíso olvidado, de donde soy.

Dejadme que aquí os estregue mi mano,
y el recuerdo amarrado con cadenas,
junto a mi corazón de ser humano.

Quedan lejos los sueños y las penas,
de escuchar ese canto tan lejano,
que emiten los enjambres y colmenas.

Agustín Casero.