



SAN SEBASTIAN 2010

Contenido:

San Sebastián	2
Noticias	4
Recetas	8
Fauna	9
Salud	10
Flora	11
Poesía	12



El pasado 20 de enero, se celebró en nuestra localidad, la fiestas patronales de San Sebastián. Aunque este año han sido un poco pasadas por agua, se consiguió finalmente cumplir con el programa previsto.

Sigue en [pág. 2](#)



2ª FASE REHABILITACION

El pasado mes de marzo comenzó la 2ª fase de la rehabilitación de lo que será la oficina de turismo.

Sigue en [pág. 5](#)



Fiestas patronales San Sebastián 2010.

El pasado 20 de enero, se celebraron como todos los años, las fiestas patronales en honor de San Sebastián.

Como de costumbre la jornada comenzó a eso de las 7:30 de la mañana, con el encendido de la lumbre en la plaza del pueblo. En torno a las 8 de la mañana, los allí presentes, se dirigieron a recoger a los animales para la posterior matanza. Este, ha sido el segundo año en el que, previo a la recogida de los animales, nos congregamos ante la casa de Juana Rentero, para realizar los cantos a San Sebastián (Figura que posee esta vecina en la fachada de su casa).

Posteriormente se llevó a cabo la ma-

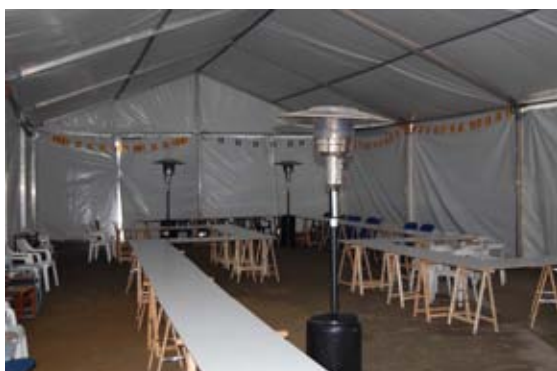
tanza al estilo tradicional, con sus correspondientes migas y torreznos.

El día continuaría con la misa y procesión oficiada en honor al santo. Tras esta, las mujeres cantoras se congregaron en la plaza, para deleitarnos con sus cantos tradicionales.

A la hora de la comida, nos congregamos todos dentro de la carpa que hubo que habilitar en previsión de la posible lluvia.

Para terminar el día, se repartieron churros con chocolate, se lanzaron fuegos artificiales y bailamos hasta bien entrada la noche.

Fotos de las fiestas patronales en honor de San Sebastián.





Navidades en Botija.

Aunque las navidades son una fiestas muy familiares, y por tanto de quedarse en casa y salir poco, también hay algunas actividades que realizar en la calle, como asistir a la tradicional hoguera que los "quintos" del pueblo hacen en la plaza la noche de la noche buena, ver la cabalgata de sus majestades los Reyes Magos de oriente, que no se olvidan de asistir incluso a los pueblos más pequeños, además de las actividades propias de la Navidad de cualquier otro sitio.



En Botija hay una cita obligada en esas fechas, que es ir a visitar el espectacular nacimiento que Elvira prepara en su casa.

Este año, además, el tiempo nos regaló un final de vacaciones de navidad bastante espectacular, un domingo de nieve, y es que hacía unos 25 años que no nevaba tan copiosamente en toda la zona.



2ª Fase rehabilitación local municipal.

El pasado mes de marzo, se reanudaron la obras para la rehabilitación de la futura Oficina de Turismo de nuestra localidad.

Esta obra cuenta con el apoyo económico del grupo de

acción local de la zona, ADISMONTA.

Ahora se van a comenzar actuaciones encaminadas a conseguir poner en funcionamiento esta oficina una vez finalizadas las obras.



Fachada Principal

Actividades asociaciones de Botija.

El lunes 8 de marzo, tuvo lugar el día internacional de la mujer, y las mujeres de Botija se unieron a la celebración de este importante día en la reivindicación de la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, aunque por problemas de agenda se adelantó la celebración al domingo, celebrando una comida en el municipio cercano de Torre de Santa María.

Continuando con las asociaciones del municipio, también los miembros de la Asociación de Pensionistas San Sebastián, acordaron en su última reunión varias actividades. Entre ellas una excursión a Granada con visita guiada a la ciudad y a la Alhambra, que se realizó durante los días 27 y 28 de marzo.

Por último la asociación amigos de Villasviejas del Tamuja, ha solicitado de nuevo una ayuda a la Junta de Extremadura para realizar diversos trabajos arqueológicos en el yacimiento, y además ofrece su apoyo al Ayuntamiento de Botija, como siempre, para la celebración de IV Jornada de Puertas abiertas de Villasviejas del Tamuja.

Moción sobre el ATC en Albalá.

El Ayuntamiento de Albalá solicitó la instalación en su término municipal de un ATC, solicitud realizada el último día de plazo legal sin ningún tipo de consenso, ni social ni político, y con el único respaldo de un grupo de concejales independientes que conforman la mayoría de concejales del municipio, y que provocó el voto en contra

del Alcalde y su posterior dimisión.

Además, esta decisión cuenta con el rechazo unánime de todos los municipios que integran la Mancomunidad Sierra de Montánchez, los cuales han aprobado en pleno una moción sobre el almacén temporal centralizado.

Los motivos principales por que mueven a tomar



Concentración de protesta

esta decisión son principalmente el impacto socioeconómico y el riesgo de contaminación por accidente.

La aprobación de este almacén, acabaría con el futuro turístico de la zona.

Invierno pasado por agua

Desde que el pasado mes de septiembre, cayera una gran tormenta de agua que desbordó el río en cuestión de una hora, este ya no ha dejado de correr casi en ningún momento.

Lo más espectacular de la tormenta del mes de septiembre, fue que el río estaba entonces completamente seco, no quedaban prácticamente ni charcos.

Comenzó a llover a eso de las 12 del

mediodía, y en una hora el río iba completamente desbordado.

Desde entonces, con más o menos caudal, el río no ha dejado de correr. Es más, desde enero el río se habrá desbordado al menos 4 veces más.

A continuación podemos ver algunas instantáneas de estos momentos.





CRIADILLAS DE LA TIERRA A LA IMPORTANCIA CON HONGOS

Ingredientes (4 personas):

Un kilo de criadillas de tierra, Cuatro cucharadas de hongos confitados, Un cuarto de caldo de carne, Dos huevos, Una cebolla, Dos dientes de ajo, Una hoja de laurel, una rama de tomillo, una rama de perejil, pimienta negra, aceite de oliva y sal.

Pelar y limpiar bien las criadillas, cortar en rodajas de un centímetros de ancho, rebozar en harina y huevo y freír en abundante aceite de oliva. Escurrir. Colocar en una cazuela. Reservar. Por otro lado, en una sartén rehogar la cebolla, cuando esté sofrita añadir las criadillas, mojar con el caldo de carne e incorporar los hongos. Hacer un majado con ajo, perejil, tomillo y sal e incorporar a la cazuela, añadir el laurel, cubrir con agua y dejar cocer unos cinco minutos.

CRIADILLAS DE TIERRA EN FRITE EXTREMEÑO

Ingredientes (4 personas):

Un kilo y cuarto de criadillas de tierra.	100 cc. de aceite de oliva.	Una cebolla pequeña.
Cuatro dientes de ajo.	Una pizca de pimentón (dulce o picante, según gusto).	
Medio hígado de cordero (o de pollo).	Un pimiento "colorao" seco, en remojo previo.	
Media hoja de laurel.	Sal.	

Primeramente pelar las criadillas como si fueran patatas, y a continuación, lavarlas al grito muy bien, para que suelten la tierra; trocear uniformemente.

Ponemos a calentar el aceite y le echamos dos dientes de ajo machacados con el puño o en el mortero, pero sin pelar. Una vez dorados, añadimos la cebolla ya picada; cuando ésta se rinde, incorporamos el pimentón, el pimiento seco en dos o tres trozos, las criadillas, el poquito de hígado (se puede hacer sin éste, si se desea), la sal y el laurel y todo ello se rehoga a fuego medio. Las criadillas soltarán su jugo, dejamos que dé un hervor en él y sacamos el hígado, que ponemos en un mortero en el que con anterioridad se han machacado muy bien dos dientes de ajo pelados (si lo hiciéramos con el hígado, resbalaría y sería imposible); el machacado del mortero lo incorporamos a la sartén, en la cual ya tendremos a punto las criadillas (10-15 minutos) y retiramos del fuego.

ENACEITADOS

Ingredientes:

1 Litro de aceite de oliva virgen	230 gr de harina
Un cuarto de litro de vino blanco	Medio vaso de aguardiente
Un poco de canela	180 gr de azúcar
La ralladura de un limón	

En un mortero de barro o fuente grande se pone la harina, una vez este el aceite tostado y muy caliente se le echa a la harina y con una cuchara grande de palo o paleta se mueve muy bien para que se fría por igual.

Después se le ponen todos los ingredientes y la ralladura de un limón; se le sigue poniendo harina hasta que se puedan hacer como pastas sin que se dejen duras,

Después se cortan con un molde de las galletas o con un vaso no muy grande y se meten en el horno hasta cocer,

Al sacarlos se espolvorean con azúcar y se guardan en una olla. Para cocer se ponen en latas.

LA GARDUÑA

Mamífero carnívoro de mediano tamaño, con característico babero de color blanco que se abre en horquilla hacia las extremidades anteriores con cuerpo esbelto y alargado. La cabeza es grande, más clara que el resto del cuerpo, con las orejas que sobresalen de la cabeza y aparecen bordeadas de blanco. El hocico es alargado y termina en una nariz color carne. Las patas las tiene cortas y son de un color más oscuro que el cuerpo, y están provistas de 5 dedos sin pelo en las plantas, contando con uñas que no se esconden. El oído es el sentido más desarrollado en la especie, que también cuenta con muy buena vista y olfato. Puede trepar por árboles y no excava en el suelo.

La garduña presenta una coloración marrón, más o menos oscura o rojiza incluso de color canela, con una mancha blanquecina llamada babero o gorguera, que ocupa toda la garganta y el pecho, y que se divide para alcanzar la parte superior de las patas delanteras. Este babero presenta una impronta específica en cada ejemplar, por lo que se viene utilizando en los trabajos de campo para identificar a los distintos individuos de la especie.

La dentadura de la garduña consta de un total de 38 piezas, contando la mandíbula superior con 6 incisivos, 2 colmillos, 8 premolares y 4 muelas, y la inferior con 2 muelas más.

Existe una subespecie de garduña en las Islas Baleares, la cual se considera extinguida. Era de menor tamaño que la especie ibérica.

Aun cuando también se ha hablado de una subespecie propia de la región mediterránea que se ha denominado como *Martes foina mediterranea*, que se considera tiene el pelaje



más rojizo y menos espeso, no existe base científica para mantener la diferencia.

La garduña presenta una gran similitud con la marta (*Martes martes*). De hecho se considera que las martas y garduñas tienen antepasados comunes, procediendo las especies actuales de un mismo tronco, que posteriormente quedó aislado en sus poblaciones con motivo de alguna glaciación, desarrollando rasgos genéticos propios. Nunca han llegado a hibridarse entre ambas.



FICHA TÉCNICA

Orden: Carnívora.

Familia: Mustélidos.

Género: *Martes*.

Especie: *Martes foina* (Erxleben, 1777).

Subespecies presentes: una sola especie en la Península Ibérica.

Longitud del cuerpo: Entre 38 y 55 cms.

Longitud de la cola: Entre 22 y 28 cms.

Alzada a la cruz: De 12 a 13 cms.

Peso: Los machos entre 1.100 y 2.500 grs., las hembras entre 900 y 1.400.

Status de la especie: En el Convenio de Berna (ratificado el 13-05-1986) se incluye dentro del Anexo III: ESPECIES DE FAUNA Estrictamente Protegidas. En la categoría de la UICN (2001) se cataloga como PREOCUPACIÓN MENOR (LC).

Primavera de alergias

La próxima primavera será "intensa" para los alérgicos a las gramíneas, con concentraciones de unos 5.100 gramos por metro cúbico de aire de este tipo de pólenes, frente a los 2.800 registrados el año pasado. Son las previsiones del Comité de Aerobiología de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología (SEAIC), cuyos representantes anuncian que el agua caída en diciembre, enero y febrero "duplicó las cifras de 2009", y que esta circunstancia ha hecho que el campo "haya reverdecido" y que se espere una alta concentración de pólenes para la zona "seca" de la península, que comprende la Comunidad de Madrid, Extremadura, Castilla-La Mancha y el centro de Andalucía.

"La primavera de este año no va a ser la más intensa de los últimos 30 años, pero sí va a ser de las más importantes", vaticina el alergólogo Javier Subiza, quien ha advertido de que la aparición de un "calor atípico" en los próximos

meses de marzo a junio o una "lluvia atípica" en mayo o junio podrían cambiar esta previsión.

Según el experto, los cambios meteorológicos han hecho que este invierno haya sido "un invierno tradicional con frío, de los que no habíamos tenido desde hace 10 años", reduciendo concentraciones de pólenes de árbol como las cupresáceas o el plátano. Otro fenómeno nuevo relacionado con el clima, es que la polinización ahora comienza antes y termina también antes, por lo que en abril ya tenemos altas concentraciones de polen en el ambiente que van en descenso en junio. Ante esta situación, el doctor Subiza aconseja a los alérgicos a las gramíneas, y en especial a los que sufren asma polínico y dejaron de tomar medicación el año pasado en ausencia de síntomas, que visiten a su alergólogo antes del inicio del periodo de polinización

Alimentos para paliar las alergias.

Según la profesora e investigadora de la Universidad de Reading, Ann Walker, las últimas investigaciones indican que una dieta rica en antioxidantes y omega-3 podría ayudar a paliar las síntomas de estas condiciones atópicas. La Doctora Walker cita tres estudios llevados a cabo en 2003 que apuntaban a la relación entre la alimentación y las alergias. El primero citado, de un equipo de investigadores italianos, analizaron las respuestas de padres de 4.104 niños de 6 a 7 años que sufrían asma y alergias. Según los resultados, una dieta rica en fruta (especialmente frutas cítricas) y verduras paliaban las dificultades respiratorias, mientras que un alto consumo de margarina vegetal las agudizaban. El segundo estudio realizado de científicos noruegos examinó el caso de 2.531 niños. Según los resultados de este estudio, niños que habían tomado pescado antes de cumplir un año sufrían menos alergias y asma que los niños que no lo habían tomado.

El tercer estudio se realizó en Alemania en un estudio comparativo entre 344 adultos que padecían alergias y otros adultos sanos. Según los resultados de este último estudio, el consumo de alimentos ricos en grasas ácidas omega-3 y vitamina C reducía el riesgo de sufrir alergia. En este sentido, Ann Walker realiza los siguientes consejos a las personas que sufren alergias, asma o eccema:

- Comer 5 raciones o más de fruta y verdura al día para mantener un buen nivel de antioxidantes.
- Lograr un consumo equilibrado de grasas ácidas, reduciendo el consumo de aceite de girasol y otras semillas en favor de aceite de oliva
- Aumentar el consumo de ácidos grasos omega 3
- Tomar alimentos prebióticos (como el yogur)
- En algunos casos, la vitamina C produce una mejora en las síntomas de personas que sufren alergias al polen, mientras que la vitamina E puede ayudar a personas que padecen eczema.

El Hinojo

Nombre común o vulgar: Hinojo

Nombre científico o latino: *Foeniculum vulgare*

Familia: Umbelliferae (Apiaceae).

Se encuentra por las zonas templadas de todo el mundo, aunque nativa de la zona meridional de Europa, en especial la costa del mar Mediterráneo, donde crece en estado silvestre, es una hierba perenne y sumamente aromática, cultivada por su empleo en cocina.

Mata arbustiva que puede medir más de metro y medio de altura.

Las ramas crecen en forma de vainas que posteriormente se vuelven como hojas afiladas y muy ramificadas.

Presenta un aroma característico a anís.

El fruto es muy pequeño, alargado y ligeramente curvo; mide en su lado más largo cuatro milímetros y desprende un agradable olor a anís.

Las hojas tienen esencia en pequeñas proporciones, esencia que le confiere propiedades carmi-



nativas, eupépticas, espasmolíticas, productoras de secreción láctea y expectorante.

Posee propiedades antiinflamatorias en uso externo.

Las hojas también se utilizan para sanar llagas y heridas.

La raíz es diurética, lo que favorece la eliminación de líquidos, empleándose sobre todo en casos de cistitis.

Plantas medicinales antifatulentas.

Entre sus distintas indicaciones cabe destacar las debidas a las propiedades de su aceite esencial: Estomáquico, carminativo, galactógeno, anti-espasmódico y antimicrobiano

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
Central 2M3 de gestión de proyectos, S.L.	609354295	
Gestión de proyectos	Tahona, 6	10188 Botija Cáceres
Comercio Nines	927 31 36 95	
Comercio	La Fuente s/n	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 de cocina a medida y electro.	Vallehondo, 10	10188 Botija Cáceres
Quesería Tamussia	927 31 38 10	
Fábrica de quesos	Dehesa, s/n	10188 Botija Cáceres
San Sebastián C.B.	927 31 37 36	
Construcciones	Mayor, 19	10188 Botija Cáceres
TICH Gestión de Proyectos S.L.	609354295	
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

A Botija

Bella tierra Botijeña
con su dehesa y su monte
eres, al fin, soberana
y de limpios horizontes.

Tu sereno río Tamuja
con sus aguas cristalinas
que corren bajo sus puentes
el de Hierro y el Berraco,
entre retamas y encinas.

Pueblo de tierra parda
y de grises olivares
que evocan, en mí, el recuerdo
de hombres fuertes y cabales.

Que hicieron surcos tras la yunta,
sembrando cereales,
para alimentar su ganado
y ganar, con sudor, sus panes.

¡Cómo no quererte, pueblo!
si aquí nací, mis padres me criaron
y murieron mis abuelos
que reposan bajo tu amparo.

A los sagrados corazones
de Jesús y de María,
les pido, de corazón
involver a Botija un día!

Luís García
"Ranina"