

# DEL SURCO AL PLATO

AGENDA AGRARIA

“Cultura, tradición y paisaje  
en Segovia Sur”



UNION DE CAMPESINOS  
Segovia







# DEL SURCO AL PLATO

## AGENDA AGRARIA

“Cultura, tradición y paisaje  
en **Segovia Sur**”

**Equipo de trabajo:** Unión de Campesinos de Segovia - UCCL y Segovia Sur.

**Textos y dirección técnica:** Diana Martín Hernando, Carmen Pontijas Ramiro, Beatriz Pontijas Ramiro, Emilio García Gómez, María José Gil Rincón.

**Diseño:** Diana Martín Hernando, Carmen Pontijas Ramiro y Equipo Técnico de Segovia Sur.

**Maquetación:** Imprenta Rabalán

**Ilustraciones:** Cristina Moreno Llorente.

**Fotografías:** : Diana Martín Hernando y Carmen Pontijas Ramiro, excepto:

Archivo fotográfico de Unión de Campesinos: 15, 16, 17, 40, 43, 55.

Archivo fotográfico de Segovia Sur: 137

Pablo Ruiz García: 31, 32, 194(a y c)

Beatriz Pontijas Ramiro: 15(a)

Daniel López García: 64

Pilar Palacios García: 154, 155

Álvaro Velasco Olea: 140

Ignacio Manrique: 69

Internet:

FEDERAPES (Federación de Razas Autóctonas Españolas): 166(a)

SERGA (Federación Española por los Recursos Genéticos Animales): 166(b)

Infocarne: 167(a y b)

El aderezo: 194(b)

Blog "La Cosa Tiene Miga": 195(c)

©: Segovia Sur.

**Edita:** SEGOVIA SUR

Asociación para el Desarrollo Rural de Segovia Sur

Carretera de Segovia, n.º 5

40191 Espirido - Segovia

Teléfono y Fax: 921 44 90 59

segoviasur@segoviasur.com

www.segoviasur.com

**Imprime:** Imprenta Rabalán

**Depósito Legal:** SG-118/2013

**Ejemplar de distribución gratuita.**

# AGRADECIMIENTOS

Para elaborar esta agenda hemos contado con la colaboración de muchas personas: ganaderos y ganaderas que han compartido con nosotras una jornada de trabajo, dispuestos a explicarnos los detalles de su labor, hortelanos que nos han asesorado y aconsejado sobre prácticas tradicionales imprescindibles para tener una buena huerta en esta tierra. Cocineros y cocineras que han abierto sus cocinas para ofrecernos deliciosas recetas y otras muchas personas que nos han invitado a conocer las tradiciones agrarias de sus pueblos recordando historias ya casi olvidadas. A todas ellas queremos agradecer su participación y buena disposición.

También la colaboración de ayuntamientos, asociaciones culturales y demás colectivos de Segovia Sur ha sido fundamental en el desarrollo de este proyecto; queremos agradecer vuestro apoyo y participación.

Mantener vivos nuestros pueblos implica la conservación de las tradiciones culturales agrícolas y ganaderas y los paisajes que éstas han generado: nuestras huertas, sotos, bosques, prados y praderas o los mosaicos de cultivo, entre otros. Por esto, desde Unión de Campesinos de Segovia queremos dar las gracias a los habitantes del medio rural de Segovia Sur y a los ganaderos, agricultores y hortelanos de la comarca que mantienen sus tradiciones y fomentan el desarrollo del territorio.







# INTRODUCCIÓN

Ante la actual crisis del medio rural, el territorio adopta un protagonismo especial como factor estratégico para el desarrollo de nuestros pueblos, por la vinculación y arraigo que con él tienen las poblaciones. Por eso, el proyecto “Del Surco al Plato” se ha propuesto reforzar el sentido de pertenencia y la identidad territorial de Segovia Sur, como base para el impulso del desarrollo sostenible, económico, social y medioambiental, de sus pueblos.

De entre las señas de identidad en torno a las que articular este propósito, consideramos de especial relevancia “La Cultura Tradicional Agrícola y Ganadera” como elemento característico y con trascendencia histórica en la evolución económica y social de nuestros pueblos y en la conformación de sus ecosistemas y paisajes tan valorados.

Encontramos en Segovia Sur muy diferentes paisajes que, debemos recordar, han sido configurados gracias a la acción humana, que mediante prácticas agrícolas y ganaderas ha gestionado y aprovechado los recursos naturales para conseguir alimento, leña, pastos, agua, fibras... durante siglos. Desde los ecosistemas de sierra y pie de monte, con sus bosques, prados, sotos y dehesas, han sido conformados con el manejo tradicional del ganado en extensivo, o las fértiles vegas y sus sistemas de huerta y frutal, hasta los mosaicos cerealistas, refugio y sustento de numerosas especies animales. Todos estos ecosistemas han sido creados y conservados durante siglos por nuestros antepasados y constituyen hoy en día un patrimonio cultural, natural y paisajístico de valor incalculable, que se ve sometido al mayor de los riesgos que puede correr: el abandono por la falta de uso y gestión.

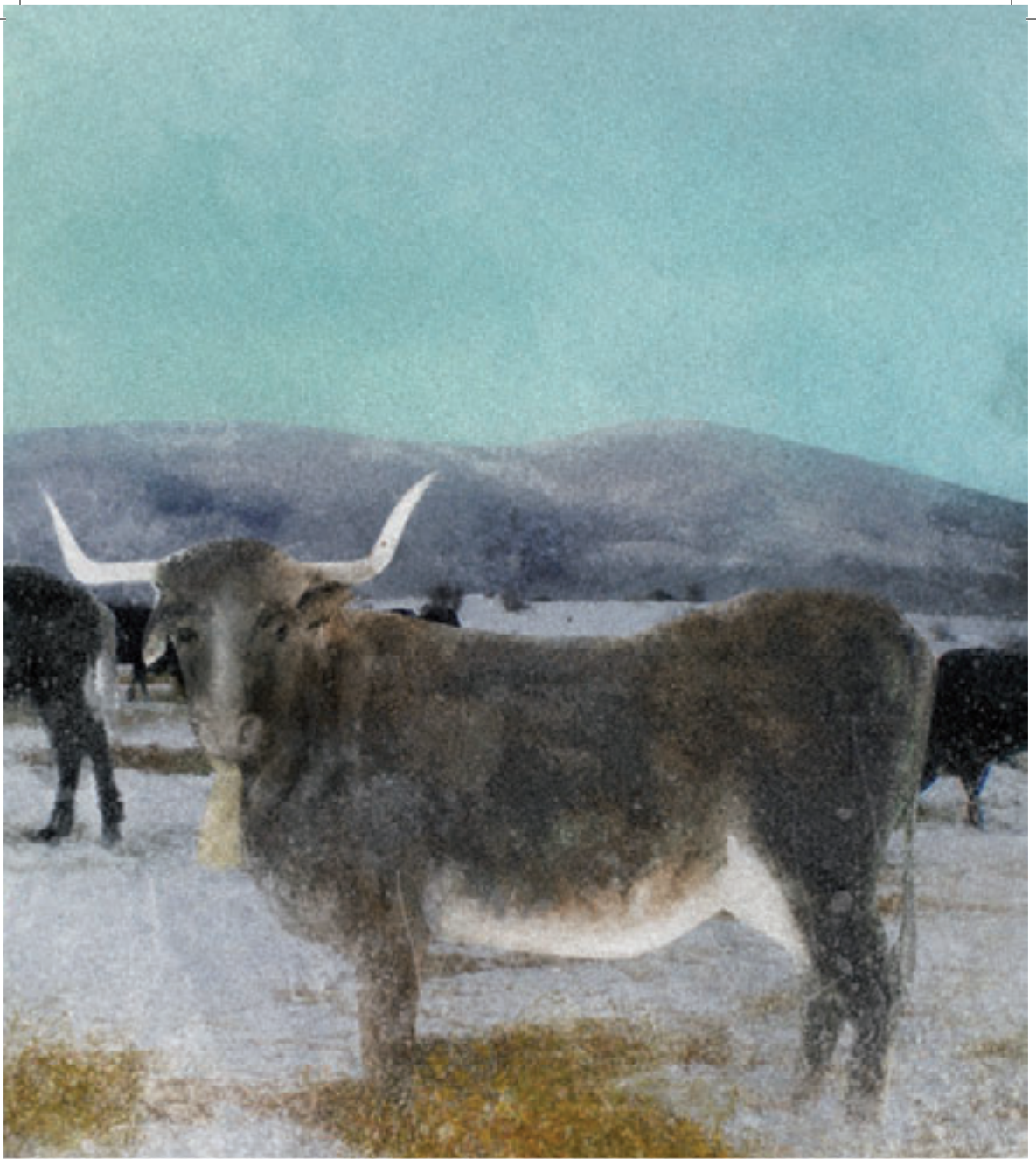
La conservación de estos paisajes y ecosistemas, y la recuperación de algunos que ya se encuentran en avanzado estado de deterioro, sólo puede llevarse a cabo desde el conocimiento de las prácticas que los originaron. Por eso, desde Unión de Campesinos de Segovia y el Grupo de Acción Local de Segovia Sur, pusimos en marcha el proyecto “Del Surco al Plato” con dos ejes de acción principal. El primer eje supuso la creación de un Banco de Tierras, que consiste en la identificación de paisajes, espacios y recursos agrarios en desuso o en procesos de deterioro, para su registro y dinamización, con el objetivo de emprender procesos de recuperación mediante actividades que conserven y potencien su fertilidad, biodiversidad y riqueza paisajística.

El segundo eje, ha sido la construcción entre todos de esta Agenda Agraria en la que pretendemos recoger y poner en valor las prácticas tradicionales en cuanto a gestión de recursos naturales y la sabiduría popular en torno a la producción y consumo de alimentos y otros productos típicos de los pueblos de Segovia Sur.

Conscientes de que en esta Agenda es imposible recoger la inmensa cultura tradicional agrícola y ganadera de nuestros pueblos, pretendemos incluir en ella pinceladas que reflejen el día a día de sus habitantes, con la intención de estimular el interés, la búsqueda y profundización en el origen y razón de ser de nuestros paisajes y pueblos, sus estructuras, recursos e interconexiones. Y que entre todos no permitamos que se extinga la cultura que forjó nuestros paisajes, porque sin ella no seremos capaces de conservarlos.







enero

# enero

1 AÑO NUEVO	2 STOS. BASILIO Y GREGORIO	3 STA. GENOVEVA	4 S. RIGOBERTO S. CELSO	5 S. SIMEÓN ESTILITA	6 REYES MAGOS	7 S. RAIMUNDO DE PEÑAFORT
8 S. SEVERINO	9 S. EULOGIO	10 S. GONZALO	11 S. HIGINIO	12 STA. TATIANA	13 S. HILARIO	14 S. FÉLIX DE NOLA
15 S. MAURO	16 S. MARCELO	17 S. ANTONIO ABAD	18 STA. PRISCA	19 S. MARIO	20 S. SEBASTIÁN S. FABIÁN	21 STA. INÉS
22 S. VICENTE	23 S. ILDEFONSO	24 S. FRANCISCO DE SALES	25 STA. ELVIRA	26 STOS. TIMOTEO YTITO	27 STA. ÁNGELA DE MÉRICI	28 STO. TOMÁS DE AQUINO
29 S. VALERO	30 STA. MARTINA S. LESMES	31 S. JUAN BOSCO				



Tiempo de Matanza



- Se revisa y voltea el montón de compost para que se humedezca homogéneamente.
- El apicultor realiza labores de carpintería y reparación del material que necesitarán las colmenas en la próxima primavera.
- Los productos de la matanza se olean con el frío aire de las noches invernales.

## Agenda

*Se siguen celebrando matanzas populares en diferentes pueblos de la comarca como Torreiglesias, Muñoveros, El Guijar, Cabanas de Polendos, etc.*





## Notas y apuntes



12

## Refranes:

- Enero, llave de granero.
- Por San Antón la gallina pon.
- Berza de enero sabe como cordero.
- Enero mojado, bueno para el tiempo, malo para el ganado.
- Desde San Antón, una hora más de sol (17 enero).
- El pollo de enero a San Juan es comederio.
- El que se esquila en enero, está esquilado el año entero.
- Tres noches hay al año que te llenan bien la panza, Nochebuena, Nochevieja y el día de la matanza.
- El que quiere que llueva en enero ni es agricultor ni ganadero.  
*(Refrán recopilado por Paula San Román Blasco, alumna del CEIP San Rafael)*
- La buena siembra de enero se hace con poco tempero.  
*(Refrán recopilado por Eduardo Yakob Sotolargo, alumno del CEIP San Rafael)*



# Historia Personal

## Leche de oveja en El Guijar

Como todos los días del año José Justo y Segundo Cañas se disponen a realizar sus tareas; tienen una explotación de ovejas de leche. El día comienza sobre las 9 de la mañana. Las ovejas que van a ser ordeñadas no se lo ponen demasiado difícil a estos dos hermanos, van pasando obedientemente al pasillo de ordeño dónde las máquinas realizan su trabajo en apenas dos o tres minutos. Este ritual se repite dos veces al día, una por la mañana y otra a última hora de la tarde.



13

Después de haber sido ordeñadas pasan a la zona de los corrales y las pe-sebreras. La alfalfa y después el pienso completan su dieta. *“Es mejor que coman primero la alfalfa porque se llenan y comen menos pienso”*, cuenta Segundo. El precio de los forrajes y los piensos ha subido mucho, de forma desproporcionada con respecto al precio de la leche.

Estas ovejas son de la raza Assaf procedente de Israel, dónde fue diseñada mediante el cruce de dos razas puras, una alemana, raza Milchaf y otra israelí, raza Awassi. Son ovejas que se caracterizan por su carácter dócil, tranquilo y por su adaptabilidad al establo, teniendo una productividad de leche mucho mayor que las razas autóctonas como la Churra o la Merina.



Aunque las condiciones actuales de mercado, obligan a nuestros ganaderos a decantarse por la explotación de razas foráneas de carácter más productivo, queremos destacar la calidad de las producciones de nuestras muchas razas autóctonas de ovino y su capacidad para adaptarse a las condiciones bioclimáticas y a las técnicas de manejo de nuestra tierra.

Las razas autóctonas de ganado exigen muchos menos cuidados, aprovechan mejor nuestros pastos y son más resistentes a enfermedades, ofreciéndonos producciones de calidad diferenciada.



14

José Justo vive en El Guijar, al igual que su hermano y sus padres. Son una familia de ganaderos y agricultores. Las ovejas siempre han estado presentes en sus vidas. Antes Segundo padre, ya jubilado, tenía ovejas de campo pero hace siete años José decidió dar un salto cualitativo: *"Con las ovejas de leche no dependes tanto del campo, tienes un horario y es más fácil organizarte el día a día"*

Tiene 800 ovejas que producen unos 270 litros de leche por oveja y año. Esta leche se recoge cada dos días mediante un camión cisterna. La comercializan a través de una cooperativa que destina la producción a la fabricación de quesos.

Los hermanos Cañas representan una generación que ha decidido ejercer esta profesión y que sin olvidar sus orígenes y las formas de vida tradicionales, han tenido que adaptarse a las condiciones de mercado, intensificando su explotación para poder mantener la vida agraria y el desarrollo de nuestros pueblos.



# Patrimonio histórico y natural

## Razas autóctonas de ganado ovino

### *Churra:*

La principal y más destacada raza de ganado ovino productor de leche en Castilla y León es la oveja churra.

La oveja churra es originaria de Castilla y León y una de las más primitivas de la Península Ibérica.

Sus principales características físicas son la coloración blanca con pigmentación negra en cabeza y extremidades y su lana abierta y basta. Goza de gran adaptabilidad al clima continental de Castilla con largos y duros inviernos, primaveras muy cortas y veranos secos y calurosos.



Esta raza se considera de gran rusticidad y eminentemente lechera, pero tiene capacidad de producción mixta, carne y leche.

Su evolución ha sido negativa en los últimos años, debido principalmente a la introducción de razas foráneas especializadas en la producción láctea.

### *Merina:*

Posiblemente la raza ovina más extendida del mundo.

España es la cuna de la oveja merina y durante siglos esta raza solamente se localiza en nuestro país, estando prohibida su exportación.

Se trata de una raza compacta, de cuello y patas cortas, lana larga fina y rizada de excelente calidad. Las ovejas criadas en ambientes soleados y ligeramente arenosos producen lana de mejor calidad.

La producción de lana adquirió un significado especial tanto para la economía, política y sociedad, representando un capítulo muy importante en la historia de España.



Centrándonos en nuestra provincia la exportación de paños marcó sin duda un importante apartado en nuestra historia.

El ordeño de la oveja merina en España es una práctica antigua, si bien limitada a algunos rebaños de regiones concretas y generalmente coincidiendo con épocas de abundancia en pastos, principalmente en primavera, después de la retirada del cordero y du-

rante cortos períodos de tiempo (40-60 días). La producción obtenida, generalmente baja, se destina a la fabricación de queso, frecuentemente artesanal y de alta calidad. Ejemplos de ellos son la Torta de Casar, Queso de la Serena, Pedroches, etc.

La orientación de la raza merina hacia la producción de lana, ligada a un sistema de explotación extensivo, hizo que el desarrollo de la producción de carne en la oveja no haya alcanzado, en términos generales, las cotas para las que está capacitada. Por otra parte, en el cambio de orientación productiva hacia la carne, llevado a cabo de forma brusca, prevaleció el sistema de cruzamientos sobre el de selección de la raza, lo que limitó el conocimiento de su comportamiento en pureza en la producción de carne.

### ***Castellana:***

La raza ovina castellana, debe su nombre a que se formó y explotó durante siglos en Castilla la Vieja. Está muy relacionada con las explotaciones agrícolas en general y al cultivo de cereal en particular. Ha formado parte de las razas de mayor censo, pero ha sufrido un fuerte descenso en las últimas décadas. En el Catálogo Oficial de Razas de Ganado de España aparece como raza autóctona de fomento.

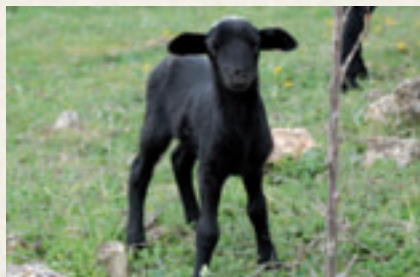
Animales de proporciones alargadas, cabeza desprovista de lana, tamaño medio, 40-60kg hembras, 65-80kg machos. De extremidades fuertes de longitud media.







En origen la capa era de color negro, pero a mediados del pasado siglo la depreciación de la lana negra fue tan importante, que la selección hacia la capa blanca fue sistemática, introduciéndose en zonas de Castilla la raza manchega para acelerar este proceso. Esta selección persiste hasta nuestros días, ya que aunque la lana no tiene gran valor, la piel de los lechazos es bastante apreciada y las partidas con crías de color negro son penalizadas.



Oveja rústica de triple aptitud: carne, leche y lana, ó cuádruple, si se quiere añadir la producción de estiércol, que rara vez se menciona. La producción de estiércol es importante en las propias explotaciones, ya que sigue siendo un sistema de oveja-cereal; la producción de lana puede considerarse hasta indeseable, dado que su precio no cubre ni los costes del esquila.

### ***Ojalada:***

Su nombre le viene de las manchas que rodean sus ojos.

Raza de gran rusticidad, especialmente adaptada al medio donde vive, con una aptitud excelente para el pastoreo en medios duros y áridos. Esta rusticidad le confiere unas características muy apetecibles como madre en cualquier explotación de carne por su bajo costo de mantenimiento, su gran instinto maternal y unas producciones lecheras que hacen que su cordero posea gran calidad como lechazo y recental. Raza que se explota en pastoreo permanente sobre eriales, páramos y monte bajo, aprovechando el pasto y las partes más tiernas de las matas y arbustos.

Es una raza de aptitud cárnica. Producción de corderos lechales con un peso de 9 a 11 kilogramos y gran calidad en la carne.

Localizada en el sur y suroeste de la provincia de Soria. En Segovia, se encuentra algún rebaño en la zona colindante con la provincia de Soria, en Tierras de Ayllón.





# Ficha Técnica

## Elaboración de la basura



El compost es el abono empleado en agricultura ecológica, formado a partir de materiales orgánicos como estiércol, residuos de cosecha o poda, restos de cocina, paja, hierba segada, hojas...

Dicha materia orgánica se descompone bajo la acción conjunta del aire, el calor, el agua y los microorganismos, transformándose en humus. El compost es un producto intermedio entre la materia orgánica fresca y el humus. Se

distingue compost joven de compost maduro según su composición se acerque más a la de materia orgánica fresca o a la del humus.

18

Un buen compost debe tener una relación **carbono/nitrógeno** entre 25 y 30, es decir, 25-30 veces más carbono (celulosa) que nitrógeno, debe estar bien **aireado**, manteniendo una **humedad** regular y procurando que la **temperatura** del montón no supere 70°C (en caso contrario será necesario regarlo abundantemente a la vez que se voltea).

Algunas de las numerosas **materias primas** que pueden formar el compost son:

- **Restos de cocina**, son muy acuosos, ricos en nitrógeno y pobres en carbono. Se descomponen rápidamente. Necesario mezclarlos con materiales más secos y ricos en carbono como paja, heno seco... o si no con un poco de tierra.
- **Residuos de cosecha**, si se incorporan antes de la madurez, es decir, vegetales jóvenes como hojas de rábano, de nabos, de zanahorias... son ricos en nitrógeno y pobres en carbono. Si se incorporan residuos vegetales más maduros como matas de judías y patateras, tallos y hojas de maíz y de tomates... son menos ricos en nitrógeno.
- **Hojas**, tardan mucho en descomponerse, deben añadirse al compost en pequeñas cantidades o bien amontonarlas aparte añadiéndolas materia orgánica rica en nitrógeno.
- **Malas hierbas**, conviene dejarlas secar al sol cuando el montón de compost ya contenga materiales húmedos (restos de cocina, césped...)



- **Césped segado**, muy acuoso y rico en nitrógeno, debe mezclarse con materiales ricos en celulosa y más secos como paja, heno seco, serrín, hojas secas...
- **Estiércol de gallinas o conejos** enriquece el compost en nitrógeno, útil para mezclar con paja u hojas. Aportar menos del 10-20% del total de materia a descomponer.
- **Estiércol de vaca**, es excelente para la elaboración de compost mezclado con paja.
- **Estiércol de caballo**, es el que desprende más calor en la descomposición. Acelera la fermentación. Es rico en celulosa por lo que conviene mezclarlo con hierba fresca, restos de cocina, restos de cosecha verde...
- **Estiércol de oveja**, parecido al de vaca pero más rico en nitrógeno con lo que requiere un uso moderado.



**Ubicación:** preferiblemente una esquina del huerto sombreada y siempre sobre la tierra, nunca sobre cemento.

El compost puede acumularse en un montón al aire libre, preferiblemente alargado y de un metro de altura aproximadamente, o bien en un silo que puede ser de diferentes materiales pero siempre con aireación en sus paredes y una abertura en la parte baja para ir retirando el compost suficientemente maduro.

El **tiempo de fermentación** del compost puede variar de algunas semanas a seis meses o incluso más tiempo según los materiales utilizados, la estación y el uso que se le quiera dar.

El **compost maduro**, muy descompuesto, fácilmente asimilable por las plantas, puede incorporarse al cultivo sin requerir una fermentación superficial y en cantidades abundantes. Tiene menor valor fertilizante que el joven. Apropiado para remolacha, lechuga, rábano, apio, zanahoria, cebolla, ajo.

**Compost joven**, poco descompuesto, con mayor valor fertilizante ya que completa el proceso de descomposición sobre el suelo, estimulando así la actividad microbiana. Apropiado para patata, tomate, maíz, pepino o calabaza. También para aportes de cobertura de otoño sobre el suelo después de la cosecha.

(Fuente: Claude Aubert, "El huerto biológico" Ed. Integral).



# Receta

## Morcillas de Valsáin

Un embutido típico de Segovia Sur son las morcillas de arroz. A diferencia de los chorizos, estas tienen muchas variantes dependiendo de pueblos y familias. En esta agenda hemos recogido una receta tradicional del pueblo de Valsáin, que ha pasado de madres a hijas durante varias generaciones.

### **Receta para un cerdo:**

- 10 kg de cebollas
- 1 l de sangre aproximadamente
- 1/2 kg de arroz
- 1 cucharada sopera de pimienta negra
- 1 cucharada de clavo molido
- 1 cucharada y media de cominos
- un poco de canela
- nuez moscada
- ajos machacados
- orégano
- 1 cucharada de pimentón picante
- chicharras del cerdo.





**Elaboración:**

Se rehogan las "chicharras" (parte carnosa pegada al intestino) del cerdo, se echa la cebolla y también se rehoga. Se saca a un barreño para escurrirlo y se le echa la sangre colada y el arroz cocido.

Le añadimos la pimienta, el comino, la canela, la nuez moscada, los ajos machacados y un poco de orégano.

En una sartén se fríen más "chicharras" y una vez fritas se requema el pimentón y se lo añadimos a todo lo demás moviéndolo y mezclándolo bien.

Se van llenando las tripas, no demasiado para que no se rompan al cocerlas. Se atan, se pican con un punzón y se cuecen una hora aproximadamente.





# Consejos y buenas prácticas

## Consumir alimentos de temporada

- Si consumimos alimentos de temporada nos aseguraremos su reciente recolección o producción, manteniendo así la mayor cantidad de propiedades posibles.
- Los alimentos de temporada suelen ser más económicos.
- Los alimentos de temporada que se producen cerca de nuestra comarca generan menos costes medioambientales como transporte y conservación.
- La producción de alimentos sin forzar sus ciclos naturales, hace que su desarrollo sea más equilibrado, respetando todos los ecosistemas que lo rodean.





febrero

# febrero

1 STA. BRÍGIDA DE IRLANDA	2 NTRA. SRA. DE LA CANDELARIA	3 STOS. BLASY OSCAR	4 S. GILBERTO STA. VERÓNICA	5 STA. ÁGUEDA	6 S. PABLO MIKI	7 STA. JULIANA
8 S. JERÓNIMO EMILIANO	9 STA. APOLONIA	10 STA. ESCOLÁSTICA	11 NTRA. SRA. DE LOURDES	12 STA. EULALIA	13 S. BENIGNO	14 S. VALENTÍN
15 S. FAUSTINO	16 S. ONÉSIMO	17 S. RÓMULO	18 S. ELADIO	19 S. ÁLVARO	20 S. NEMESIO	21 S. PEDRO DAMIÁN
22 STA. LEONOR	23 S. POLICARPO	24 S. SERGIO	25 S. CESÁREO	26 S. ALEJANDRO	27 S. BALDOMERO	28 S. ROMÁN

## Sembramos:



Las habas



Ajos





- Época de podas, tras las fuertes heladas.
- Los ajos han brotado.
- Empezamos a hacer semilleros de lechugas, acelgas y plantas que toleren las heladas leves.
- Removemos la tierra del huerto para airearlas y eliminar las hierbas.

## Agenda

Durante este mes en el Soto de Revenga los ganaderos abonan los pastos comunales. La tarea consiste en ir dispersando uniformemente los excrementos de las vacas; a esta acción se le denomina popularmente "desboñigar".





## Notas y apuntes

Blank lined paper with a paperclip on the left side, intended for notes and apuntes.

## Refranes:

- Árbol que podo en febrero tendrá fruto duradero.
- Por San Blas la cigüeña verás, y si no la vieres, año de nieves.
- En febrero ya tiene la flor el almendro.
- Lluvia en febrero buen prado y buen centeno.
- Lluvia en febrero buen estercolero.
- Nieve febrerina en las patas se la lleva la gallina.
- En febrero cuando llueve desterrona y remueve.



# Historia Personal

## Las Panaderas de Matabuena:

A Maribel y a María José les amanece cada día en la panadería que ambas regentan desde hace dieciséis años, heredada de sus suegros. Los días que menos madrugan las podemos encontrar sobre las siete de la mañana amasando, cortando y dando forma a barras, molletes, hogazas.... Mientras van realizando estas tareas el horno se enciende. Tiene que ser con leña de alto poder calorífico, que de mucha llama que envuelva toda la bóveda y así coger la temperatura necesaria para cocer el pan.

Cuando llega el momento de meter el pan, en el horno no puede quedar nada de llama, los tiros están ya cerrados para que el calor no se escape y toda la base del horno queda cubierta con las diferentes piezas de pan.



Maribel maneja con maestría la pala panadera moviendo las barras y panetes para aprovechar el calor del horno y cocer el máximo número de piezas por hornada. Ese es uno de los muchos secretos que sólo se aprenden con el paso de los años.

Cada vez que se saca una hornada hay que volver a encender para mantener la temperatura, ya que como dice Maribel "el pan se lleva el calor".

El encanto y el valor de este pan es que nunca sale igual. Los alimentos que se elaboran de forma artesanal dependen de muchas variables. Aunque las materias primas sean siempre de la misma calidad, hay muchas variables que influyen en la elaboración diaria del pan por ejemplo: el comportamiento del horno varía en función de las condiciones meteorológicas, la levadura no siempre reacciona igual..., pero el resultado es siempre un pan auténtico con un sabor y una textura difícil de mejorar.



Los días que menos cuecen, de la panadería salen unas 50 barras y 20 hogazas que serán vendidas en la panadería, en Pedraza, La Velilla, Revilla y en Rades de Abajo.

María José es la encargada de abastecer de pan a un grupo de poblaciones dispersas y no muy bien comunicadas, recorriendo a diario con su furgoneta, lluvia o nieve, esas pequeñas carreteras.



No todos los días son iguales en esta panadería, en verano y los fines de semana la jornada de trabajo empieza muy pronto y hasta bien pasado el mediodía no termina; pero la energía y buen hacer de estas dos mujeres parece inagotable. Son un ejemplo de mujeres valientes, decididas y emprendedoras.





# Patrimonio histórico y natural

## Bosques y dehesas bien conservados

La conservación de nuestros bosques y dehesas es fundamental para mantener el frágil equilibrio entre desarrollo y conservación. Los bosques son nuestros pulmones, nuestras fuentes, nos proporcionan una gran cantidad de recursos y además son un regalo para los sentidos.

A lo largo del tiempo se ha podido comprobar que una buena gestión de los recursos que nos proporcionan los bosques es la mejor manera de conservarlos ya que los hombres tendemos a cuidar lo que nos proporciona algún beneficio, sino es así tarde o temprano lo destruimos.

Como ejemplo de buena gestión y conservación hemos elegido algunos parajes emblemáticos de nuestra comarca.

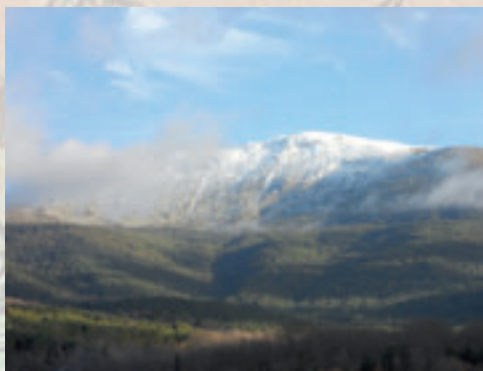
### *El Pinar de Valsaín:*

Los Montes de Valsaín se hallan en la vertiente norte de la Sierra de Guadarrama. Se encuentran históricamente ligados a la Corona y a la Comunidad de Ciudad y Tierra de Segovia. Constituyen unos de los espacios naturales más hermosos de España, donde crecen los mejores ejemplares de pino silvestre.

Los Montes de Valsaín se componen de dos montes diferenciados: el Monte Pinar, donde la presencia del pino silvestre (*Pinus sylvestris*) es hegemónico (más de cuatro millones de ejemplares) y Monte Matas, donde el pino convive con el preponderante roble melojo (*Quercus pyrenaica*). Ambos montes están catalogados como de utilidad pública.

En la actualidad son propiedad del Organismo Autónomo Parques Nacionales, quien los gestiona a través del Centro Montes de Valsaín.

Mediante una adecuada planificación se ha hecho compatible una explotación forestal soste-





nible con otros aprovechamientos y usos tradicionales, consiguiendo la conservación y mejora del hábitat de las diferentes especies de flora y fauna. A efectos de la gestión forestal, la superficie del monte se divide en diferentes zonas o cuarteles, a los que se les da una línea de actuación preferente. Así, existen cuarteles dedicados a la producción de madera, a la protección del suelo, al recreo, al pastoreo o a distintas combinaciones de estos usos.

### *El Soto de Revenga:*

Este paraje conocido por todos los segovianos se caracteriza por los grandes ejemplares de fresnos (*Fraxinus angustifolia*) y encina (*Quercus ilex*) que han dado lugar al asentamiento de una colonia de cigüeña común (*Ciconia ciconia*).



Los sotos o dehesas boyales son el resultado de varios tipos de aprovechamiento:

- Por una parte los **pastos**, que bien gestionados año tras año han dado lugar a una pradera consolidada que es aprovechada por el ganado bovino y equino del municipio. Esto se consigue gracias a múltiples acciones como:

Regular las cargas ganaderas durante el año; llegado el mes de febrero las vacas se sacan del Soto, dejando así que el pasto se desarrolle hasta el mes de mayo en el que vuelve el ganado.

Realizando tareas como "desboñigar" que reparte de manera homogénea el estiércol por toda la pradera favoreciendo así la capa de materia orgánica del suelo.

Regando los pastos mediante una red de caceras que son mantenidas año tras año por los ganaderos.

- Por otro lado la **leña**, que se obtiene sometiendo a los fresnos al trasmochó. Esta técnica de poda da lugar a troncos de gran diámetro y no mucha altura, proporcionando leña periódicamente. Además crean un nicho ecológico perfecto para el desarrollo y proliferación de varias especies de pequeños mamíferos como garduñas, comadreas, gatos monteses, etc.





Gracias a esta buena gestión del aprovechamiento de los recursos, los ganaderos y demás vecinos del municipio de Revenga, conservan el denominado “Soto de Revenga” en unas condiciones óptimas que sirven como ejemplo de respeto al medio ambiente manteniendo sus usos y costumbres.

### **El Sabinar de Arcones:**

En la falda de la sierra en dirección a tierras sorianas, se sitúa uno de los mejores sabinares de Europa.

Las tierras calizas de Arcones y sus alrededores han favorecido el desarrollo de un bosque formado por sabinas (*Juniperus thurifera*) y enebros (*Juniperus communis*). Solamente estas especies son capaces de soportar las condiciones climatológicas que caracterizan a esta zona de la comarca. Los inviernos son especialmente fríos y de escasa precipitación y los veranos son largos y secos.

Desde hace algunos años la regeneración de este sabinar está siendo extraordinaria, debido al escaso pastoreo que existe actualmente en la zona.

El aprovechamiento maderero es anecdótico, ya que la madera de los *Juniperus* es muy dura y difícil de trabajar; solamente en algunos talleres artesanos confeccionan muebles con este tipo de madera.

Los bosques formados por las especies que nos ocupan proporcionan refugio y alimento a muchas y variadas especies animales, como por ejemplo algunas aves como los zorzales (*Thurdus* sp.) que durante los meses de otoño e invierno se alimentan de sus frutos llamados popularmente *gallufa* o *agalluja*.

Las sabinas y enebros son árboles muy longevos, y es por eso que en los bosques que forman se respira un ambiente cargado de historia y quizá algo mágico.









## Ficha Técnica

### El trasmochó de los fresnos:

Esta costumbre de podar o *hacer las cabezas* a los fresnos es un ritual que se repite durante el invierno en la mayoría de los sotos y dehesas de Segovia Sur.

Esta tarea silvícola nos facilita la obtención de leñas y follaje, el cual será destinado a la alimentación del ganado.



La repetición periódica de esta labor hace que el crecimiento en altura de los fresnos sea bastante menor, ya que el árbol emplea su savia en la producción de nuevas ramas. El trasmochó es una técnica aplicable a especies arbóreas de crecimiento rápido.

Este tipo de poda ha dado forma al pie de sierra de nuestra comarca, dibujando un paisaje de prados adeshados o dehesas boyales donde el ganado vacuno aprovecha las hojas de los fresnos cuando los pastos escasean. Para realizar este tipo de aprovechamiento, la poda se realizaba a finales de verano. Este uso apenas se practica hoy en día, ya que es el pienso lo que complementa la dieta de los animales.

Actualmente estas podas se realizan durante el invierno, procurando evitar los días de fuertes heladas.





Una vez se empieza a aplicar esta técnica hay que repetirla periódicamente; el tiempo transcurrido entre podas será de 15 a 18 años, ya que el diámetro de las ramas a podar no debería ser superior a 20 cm. Los cortes de mayor diámetro son cerrados por el árbol con mayor dificultad dando lugar a pudriciones y otras enfermedades.

La poda se debe aplicar a todas las ramas ya que si dejamos alguna crecerá demasiado en altura y acabará desgajándose.

Otra razón para repetir las podas es que el desequilibrio entre el sistema radical y la copa, permite a los árboles resistir periodos de sequía que serían incapaces de soportar con todo su follaje.

La leña de fresno es una leña de gran poder calorífico y que arde recién cortada: "El fresno creciendo y ardiendo".

El trasmochado es una manera tradicional de obtención de leñas que permite que no desaparezca el arbolado. Si se realiza de manera sostenible y lógica será un recurso que heredarán generaciones venideras.

Los fresnos a los que se ha trasmochado durante muchos años no siempre cierran bien sus heridas, y aparecen huecos en sus troncos, facilitando así la creación de un ecosistema en el que conviven insectos, pequeños mamíferos como ginetas, garduñas o lirones caretos y rapaces nocturnas, etc. Los huecos que se producen por la mala cicatrización de los cortes son aprovechados como nidos y madrigueras.

Hay que aclarar que los fresnos como cualquier otra especie arbórea, pueden crecer y formarse perfectamente sin ser trasmochados. Existe la falsa creencia de que si no se podan las ramas se desgajan. Esto no es así ya que el desarrollo natural del árbol se produce de una manera equilibrada.

En nuestra comarca el trasmochado se aplica también a especies como el roble melojo (*Quercus pyrenaica*). Si observamos sus consecuencias

en las dehesas de pueblos como La Salceda, Sotosalbos, Collado Hermoso y demás municipios del pie de sierra, podemos constatar los innumerables ejemplares secos, enfermos y debilitados de grandes robles que demuestran que en nuestra comarca esta especie tolera poco este tipo de podas, no siendo así en otras zonas de la península.





# Receta

## Croquetas caseras:

### Ingredientes:

- Harina
- Leche
- Ajo
- Bonito en escabeche  
(de la mejor calidad posible)
- Aceite de oliva
- Pan rallado
- Huevo
- Sal

### Elaboración:

Cubrimos el fondo de la sartén con aceite de oliva y doramos el ajo cortado en rodajitas. Una vez esté dorado retiramos el ajo del aceite.

Añadimos la harina a la sartén y la envolvemos bien en el aceite hasta que se dore. Vamos añadiendo la leche poco a poco y dándole vueltas con una cuchara de madera para que no se hagan grumos.

Cuando la bechamel tenga la textura deseada añadimos sal al gusto y el bonito en escabeche con todo su caldito, lo dejamos que cueza un ratito todo junto y lo retiramos del fuego.

Una vez fría la masa, moldeamos las croquetas pasándolas por el pan rallado, luego por el huevo y de nuevo por el pan. Las freímos con aceite bien caliente y listas para comer!





# Consejos y buenas prácticas

## Podar pensando en el árbol

- Las podas son heridas que producimos al árbol.
- Tenemos que evaluar si son necesarias. No hacerlas por tradición o costumbre.
- Si la poda es necesaria hay que realizarla de la mejor manera posible:

Los cortes bien hechos sin producir desgarros.

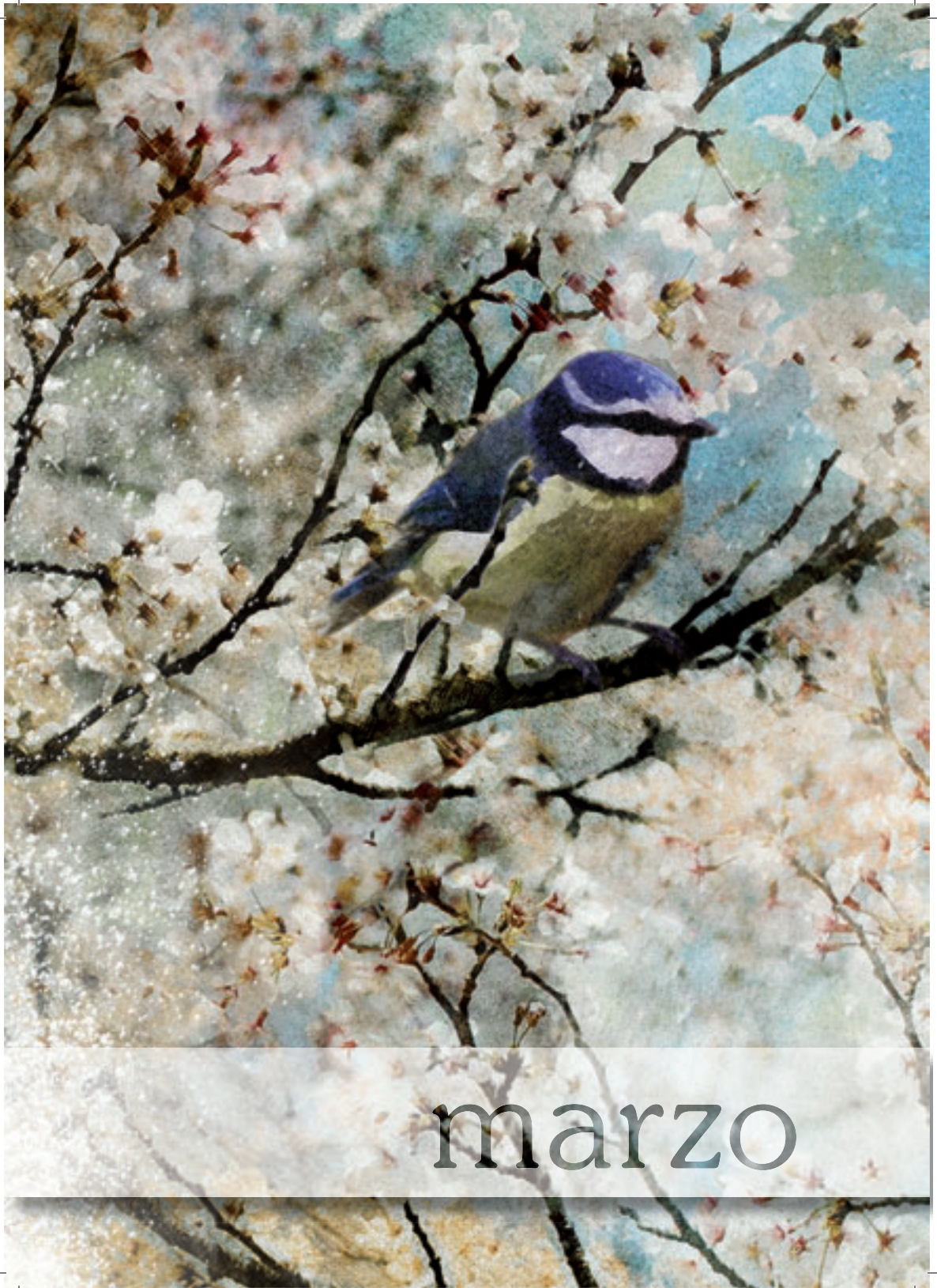
Las ramas a podar que no excedan de 20cm de diámetro.

Los cortes se realizarán lo más cerca de la inserción de la rama en el tronco.

La copa tiene que quedar lo más equilibrada posible.

Podemos aplicar un cicatrizante (Mastic) al corte para que cierre antes y evitar pudriciones.

- Las temperaturas extremas no son buenas para las podas.
- Hay que tener en cuenta que algunas especies no toleran bien la poda y otras sí. Por lo general las de crecimiento rápido toleran mejor la poda.



marzo

# marzo

1 S. ROSENDO	2 STA. BEATRIZ S. HERACLIO	3 STOS. EMETERIO Y CELEDONIO	4 S. CASIMIRO	5 S. TEÓFILO	6 S. OLEGARIO	7 STAS. PERPETUA Y FELICIDAD
8 S. JUAN DE DIOS	9 STA. FRANCISCA	10 S. CAYO	11 STOS. EUTIMIO Y CONSTANTINO	12 STA. FINA	13 S. RODRIGO	14 STA. MATILDE
15 STA. LUISA DE MARILLAC	16 S. HERIBERTO STA. EUSEBIA	17 S. PATRICIO	18 STOS. SALVADOR DE HORTAY CIRILO	19 S. JOSÉ	20 STAS. CLAUDIA Y ALEJANDRA	21 STA. FABIOLA
22 S. OCTAVIANO	23 STO. TORIBIO	24 STA. CATALINA S. SEGUNDO	25 S. DIMAS	26 S. BRAULIO	27 S. RUPERTO	28 STA. ESPERANZA
29 STA. GLADYS S.	30 JUAN CLIMACO	31 BTO. AMADEO DE SABOYA				

## Trasplantamos al huerto:



Los semilleros del mes pasado que soporten heladas suaves, como las lechugas, acelgas, berzas y otros tipos de coles.

## Plantamos: Entresacamos y preparamos:



Cebollinos y puerros.



Plantas de fresón, de frambuesa y de fresas.

## Sembramos:



Las habas.



- Los puerros los podemos plantar casi en cualquier época, pero si surgen heladas se subirán muy pronto.
- Las abejas han comenzado a criar. Empezamos a revisar el estado de la colmena periódicamente.
- Comienza la floración de los frutales, los prunos son los primeros.
- Empieza la época de recolección de pampinas o birujas.
- Sembramos bulbos de flor.
- El terreno de la huerta está ya listo, hemos incorporado la basura y dado una cava volteando y mezclando, quedando preparado para las siembras y plantaciones.
- Es momento de hacer los injertos de los frutales, la savia ya ha empezado a circular pero todavía no hay brotes.

## Agenda

### Jornadas de intercambio de semillas

Durante este mes se realizan las labores preparativas hortícolas. Para conseguir simiente, a ser posible autóctona, es interesante acudir a este tipo de jornadas.

### Feria Apícola de Pastrana (Guadalajara)

Los apicultores de nuestra comarca tienen una cita ineludible en Pastrana. Esta feria es la más cercana de nuestro entorno y una de las más importantes del país.

### Feria Del Angel de Fuentepelayo

Primer fin de semana de marzo.

### Fiesta de Los Gabarreros en El Espinar

Primer fin de semana de marzo.



Semillas tradicionales de la provincia de Segovia



## *Notas y apuntes*

A sheet of yellow notepad paper with a spiral binding on the left side and several horizontal lines for writing.

## Refranes:

- En marzo siembra el garbanzo.
- Marzo con lluvias buen año de alubias.
- Si marzo vuelve el rabo no queda oveja con pelleja ni pastor enzamarrado.
- San Raimundo (15 marzo) trae la golondrina del otro mundo.
- Las aguas marceras son muy hierberas.
- Si en marzo oyes tronar, echa las llaves a tu pajar.





# Historia Personal

## Alma de Pastor

Andrés es un hombre que ha vivido y vive unido a la tierra y al ganado y así lo ha hecho a lo largo de sus 81 años.

Desde muy joven tuvo que trabajar. Con apenas catorce años ya se marchó para Castilla la Mancha como pastor trashumante a los pastos de invierno. Allí pasaban ocho largos meses, de noviembre a junio. Andrés junto con otros 31 pastores y 9000 ovejas partía de La Pinilla, donde tenía las fincas "el amo" y tras cuatro jornadas a pie llegaban al ferrocarril de Segovia donde embarcaban rumbo al Valle de Alcudia.

La vida en la majada (así llama Andrés al grupo de cinco o seis pastores que convivían en el chozo), era muy dura y sin descanso ya que todos los días eran iguales. Allí no se celebraban las fiestas ni tenían días libres.

Durante los ocho meses que pasaban en las zonas de internada, su casa era un chozo construido de piedra con el tejado de retamas. En su interior tenían los camastros y la lumbre para cocinar y calentarse, que se hacía en el centro del chozo saliendo el humo por el techo.

Cada noche uno de los pastores de la majada dormía junto al redil para proteger y vigilar el rebaño de ataques de lobos. Para no pasar la noche a la intemperie se fabricaban un chozuelo, una pequeña construcción portátil hecha con paja de centeno y ramaje. Andrés ha hecho uno para sus nietos con paja y unas cuerdas.

La alimentación durante esos periodos era poco variada y se basaba en migas de pastor por la mañana y garbanzos o lentejas por la noche;

*"Cuando una oveja moría la salábamos y después se secaba al sol colgada de un garrancho o rama seca, donde la carne quedaba extendida. Esta era una manera de conservar la carne",* cuenta Andrés.

Otra de las habilidades de este hombre, menudo y de mirada inteligente, era cocer el pan. Una vez cada 15 días bajaba a la





casa del amo donde encendía el horno y hacía el mejor pan de todas las majadas.

Cuando regresaban del Valle de Alcudia pasaban el verano trabajando una semana en la sierra y otra descansando en el pueblo. Andrés regresaba a Orejanilla a caballo al igual que sus compañeros de Prádena, Sigüero, Sigueruelo, Casla y Santo Tomé del Puerto.

Después de casarse decidió no trashumar más para gran disgusto de su padre y del amo que querían hacerle mayoral. Pero a Andrés le tiraba mucho la familia y trabajó como pastor para varios ganaderos pero ya con ganado estante y siempre cerca de su mujer y sus hijos.

Ya asentado en su pueblo y con cuatro hijos puso en marcha una explotación láctea de vacas suizas y como no podía ser de otra manera, gracias a sus cuidados, experiencia y buena mano con el ganado, sus vacas tenían una producción de leche excelente.

Andrés no entiende la vida sin ganado y más por afición que por necesidad, hoy en día tiene unas cuantas vacas a las que cuida con mimo y esmero. Su ganado aporta vida y trajín cotidiano al pueblo de Orejanilla, en el que apenas viven media docena de vecinos.

Gracias a personas como Andrés que atesoran tanta sabiduría, las generaciones venideras conocerán muchas de las costumbres ya perdidas hoy en día.



# Patrimonio histórico y natural

## Vías pecuarias

Los movimientos de ganado o trashumancia han marcado a lo largo de los años la historia, el desarrollo socioeconómico, los paisajes y ecosistemas de nuestra provincia, así como tradiciones y ritmos de vida.

Estos traslados se realizaban por las vías pecuarias aprovechando las mejores y más adecuadas zonas de pastos a lo largo del año.

Hoy en día este traslado de ganado ya no es estrictamente necesario, ya que gracias a los piensos, la dieta del ganado se complementa sin tener que desplazarse. Por este motivo las vías que hasta hace 50 años eran transitadas por miles de cabezas de ganado, actualmente apenas son recorridas por unos pocos rebaños. Como consecuencia de este cambio en el manejo de los pastos las cañadas, cordeles, ramales y veredas se ven invadidas por todo tipo de infraestructuras como carreteras, urbanizaciones, vías de ferrocarril, etc.

La trashumancia en Segovia es más que una tradición, hablamos de un sistema cultural, entendido en su más amplio sentido. Integra por un lado una sólida base ecológica, fundamentada en el aprovechamiento alternativo de la diversidad de pastizales de la Península en el momento óptimo de su producción, y un conjunto de razas seleccionadas para este régimen ganadero, cuyas características se han conservado a lo largo del tiempo.





La provincia de Segovia está atravesada por varias de las principales vías pecuarias de la península.



**4-Cañada Leonesa Occidental**

**5-Cañada Segoviana**

**8-Cañada Soriana Occidental**

El tránsito que soportaban los tres importantes caminos ganaderos que recorren la provincia (Cañada Real Leonesa, Cañada Real Segoviana y Cañada Real Soriana Occidental, que enlaza ambas) determinó que gran número de ranchos de esquila se ubicaran jalonando aquellos itinerarios.

En los ranchos situados en El Espinar, La Losa, Muñopedro, Navas de Riofrío, Ortigosa del Monte, Palazuelos, Pedraza, Revenga, Riaza, Sonsoto, Torrecaballeros, Tres Casas, Vegas de Matute y Villacastín se esquilaban durante el año 1751, 619.192 ovejas trashumantes. Por citar un ejemplo, en el rancho de Alfaro, situado entre los términos de Santo Domingo de Pirón y Basardilla, se llegaron a esquila más de 90.000 cabezas.

Se ha señalado que a finales del siglo XVIII existían en la provincia de Segovia 27 casas de esquila y 12 lavaderos (Cruz García, 1988: 125-26). En torno a estos centros de esquila se generaba una actividad que precisaba de cierta fuerza laboral, como lo prueba el hecho de que en el Rancho de Santillana trabajaran unos 300 esquiladores y 150 en el de Cabanillas del Monte (García Sanz, 1986). En ellos se concentraba todo un equipo de personas muy especializadas, tanto hombres como mujeres, que ayudaban a la labor de esquila: llegadores, pe-



lambberos, factores, recibidores o apartadores, bedijeras, moreneros, echavinos o escanciadores.

Algunos de nuestros pueblos están vinculados a la trashumancia de manera muy marcada. Como ejemplo diremos que la evolución demográfica, los casamientos, bautizos y otras ceremonias de carácter social de pueblos como Matabuena o Sigüero han estado marcadas claramente por los periodos de ausencia de los hombres del municipio, pastores trashumantes en su mayoría.

Echando un vistazo a la historia, las épocas de mayor esplendor socioeconómico de nuestra provincia están ligadas a la industria y el comercio de la lana. Siendo justas y agradecidas las generaciones presentes tenemos el deber de conservar y divulgar todo nuestro patrimonio ligado a la trashumancia.

El genio de España no podrá ser comprendido sin la consideración de este ir y venir de los rebaños por montañas y llanuras...

Los ganados trashumantes son centenares y centenares. Cruzan y recruzan toda España.

Levantán en las llanuras polvaredas que se diría movidas por un ejército.”

*Azorín, 1924. Discurso de ingreso en la Real Academia Española: “Una hora de España”.*





## Ficha Técnica

### Los Injertos

Dentro de nuestra comarca no son muchos los frutales que soportan los rigores del clima. Solamente unas pocas variedades se han adaptado y podemos encontrarlas dentro de las zonas de huertas y vegas.

Las variedades más frecuentes en Segovia Sur son manzanos, perales, ciruelos y membrillos.

Una de las técnicas más frecuentes para mejorar la producción y calidad de la fruta es la realización de injertos, además es una forma de conservar las variedades tradicionales y adaptar frutales a diferentes condiciones ambientales.

Existen varias técnicas diferentes de realizar injertos:

- **Los injertos de yema o escudete:** se extrae una yema del árbol donante y se acopla en el patrón de forma que la corteza de éste envuelva al escudete.



- **Injertos de púa:** Se hace un corte profundo en una rama o en el tronco del patrón para introducir una o dos púas del donante.



Si buscamos un ejemplo práctico a toda esta teoría lo encontramos en Caballar, pueblo hortícola por excelencia en el que sus habitantes atesoran una gran riqueza y variedad de frutales, gracias a la abundancia de agua que le proporcionan sus fuentes.

Félix Martín, hortelano de toda la vida trabaja sus tierras con sabiduría y esmero igual que lo hizo su padre y su abuelo. Siembra todo tipo de verduras y hortalizas. También realiza todas las labores de mantenimiento de los numerosos frutales que tiene. Además de podarlos todos los años, por San José llega el momento de hacer los injertos.

Los ciruelos son su principal especialidad, aunque también injerta perales y manzanos.

*Injerto recién realizado*





Felix aprendió esta tarea de su padre y la realiza de igual manera aplicando las mismas técnicas que se usaban hace años. La técnica que él utiliza es el injerto de púa. Primero elige una buena púa, esto es el crecimiento del último año de una rama, con un diámetro no superior a 1cm al que realiza un corte en bisel por todos los lados menos por uno.

En el patrón realiza un corte en el tronco, donde introduce dos estacas, dejando un espacio entre ellas que cubre con un poco de corteza para que no entre el aire.

Finalmente lo cierra con tira de plástico y luego lo cubre con arcilla para que la humedad ayude a que el injerto agarre.



*Detalle de injerto ya consolidado*

El éxito de sus manos expertas casi roza el 100% en los injertos realizados en ciruelos, aunque con guindos la cosa se complica ya que no agarran tan bien.

En alguna ocasión ha utilizado endrinos como patrón para injertar ciruelos, lo que demuestra su inquietud y sabiduría a la hora de utilizar los recursos que le ofrece la naturaleza.

Félix conoce diferentes variedades de frutales como la pera de anís, variedad ya desaparecida en la zona, que supone una pérdida de variabilidad genética y la desaparición de variedades locales con una larga tradición.

Hace años eran muchas las huertas cultivadas y los hortelanos que intercambiaban sus simientes, manteniendo y mejorando las variedades tradicionales, aportando al municipio

una sabiduría popular agraria y una riqueza paisajística que hoy en día han sido sustituidas por anodinas y sombrías choperas que lejos de reportar beneficios, impiden y dificultan el mantenimiento de las huertas que aún resisten el paso de los años.





# Receta

## Cocido en olla de barro de “La oveja negra”

Este restaurante se sitúa en la pequeña localidad de Cabañas de Polendos. En todos sus platos recoge el sabor de la cocina tradicional hecha con ingredientes de temporada y productos de alta calidad. Entre sus especialidades destaca el cocido hecho en una particular olla de barro.

Antonio Garrido, propietario del restaurante, empieza a preparar el carbón vegetal sobre las 9 de la mañana. Casi tarda una hora en estar listo ya que tiene que coger la temperatura necesaria. Cuando todo está preparado se introduce la olla de barro en el recipiente metálico que alberga las ascuas, el tiempo y el calor hacen el resto.

### **Ingredientes para ocho personas:**

- 1,1kg de garbanzos de Cabañas de Polendos.
- Agua de buena calidad que no sea caliza.
- 1,1kg de morcillo.
- Espinazo de cerdo, un trozo por persona.
- 1 hueso de jamón.
- 1 hueso de caña de ternera.
- 50 gr. de carne de oveja.
- Mitad de cuarto de gallina.
- Un trozo pequeño de tocino de cerdo.
- Chorizo.
- Berza (de la huerta).







### **Elaboración:**

Se introducen en la olla todos los ingredientes menos el chorizo, el tocino y la verdura que se ponen a cocer aparte.

En la olla de barro se pone el resto de la carne y los garbanzos que cocerán durante 2 horas y media o 3 horas, dependiendo de la ternura del garbanzo.

Tras la cocción se saca el caldo para hacer la sopa a la que se le añaden fideos. A la hora de servirlo empieza primero por la sopa, después los garbanzos con la verdura y finalmente la carne.

El secreto de este cocido radica en la olla de barro, que consigue mantener el sabor auténtico y tradicional de todos sus ingredientes, además del tiempo y el mimo que se le dedica.





# Consejos y buenas prácticas

## Conservar variedades tradicionales

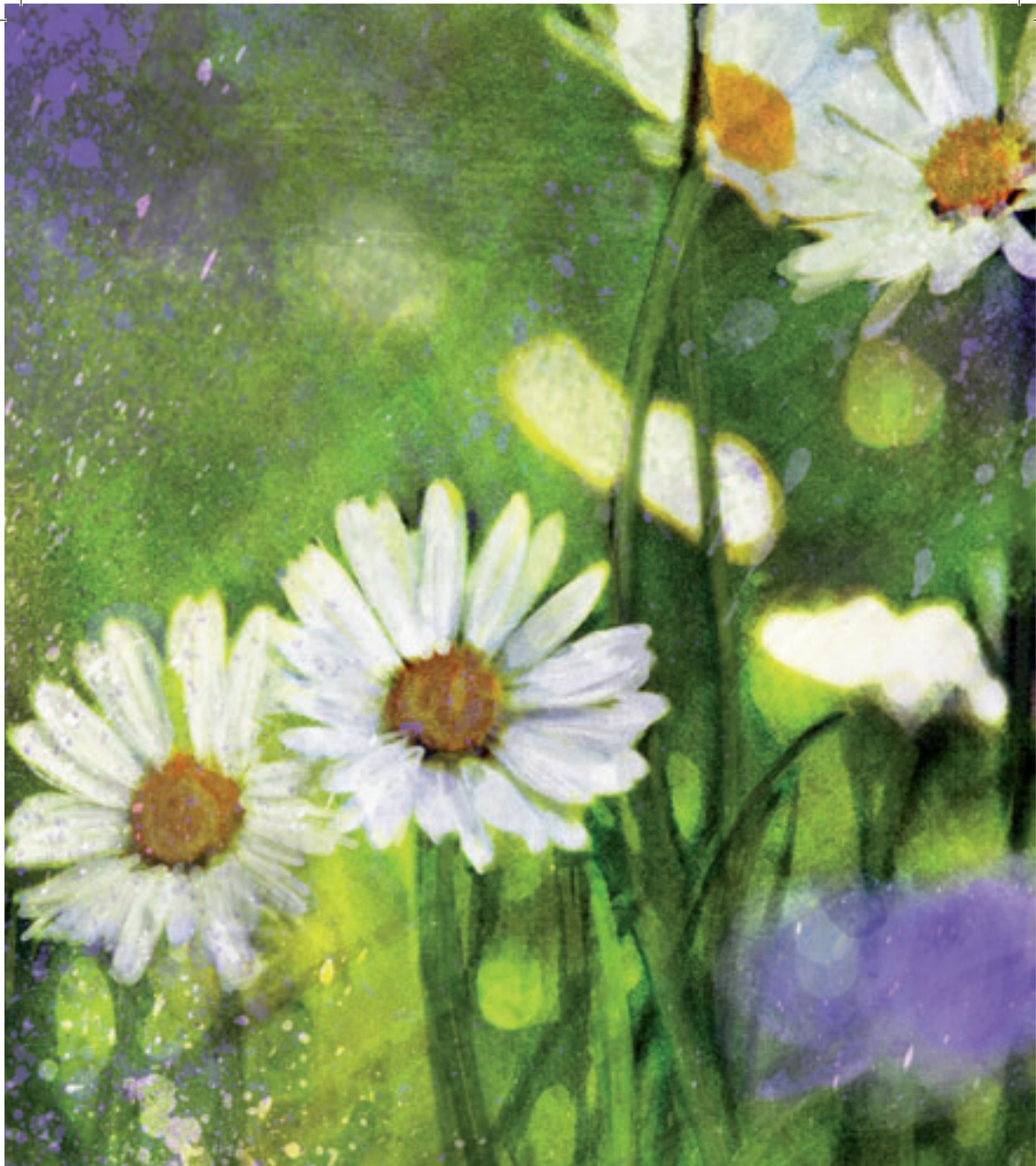
La conservación de variedades tradicionales lleva consigo el no empobrecimiento de nuestro patrimonio agrícola y cultural.

Las variedades tradicionales tienen muchas ventajas:

- Están adaptadas a las condiciones climatológicas de la zona a la que pertenecen.
- Son más resistentes a plagas y enfermedades.
- Cuantos más cultivos y variedades conservemos en los campos, mayor capacidad tendrá el agrosistema para autoregularse y adaptarse a posibles cambios, crisis, plagas o enfermedades, porque la biodiversidad genera estabilidad.
- Evitamos la pérdida de recursos genéticos.
- El cultivo de variedades tradicionales devuelve autonomía a los agricultores.

Para saber más:

[www.semillasvivas.com](http://www.semillasvivas.com)



abril

# abril

1 S. HUGO	2 S. FRANCISCO DE PAULA	3 S. RICARDO STA. ENGRACIA	4 S. BENITO DE PALERMO	5 STA. IRENE	6 S. DIÓGENES	7 S. JUAN BAUTISTA DE LA SALLE
8 S. AMANCIO	9 STA. CASILDA	10 S. EZEQUIEL	11 S. ESTANISLAO	12 S. ZENÓN	13 S. HERMENEGILDO	14 S. TIBURCIO
15 S. PATERNO	16 S. VICENTE FERRER	17 STOS. ANICETO Y ELÍAS	18 S. PERFECTO	19 S. CRESCENCIO	20 S. TEODORO	21 S. ANSELMO
22 S. LEÓNIDAS	23 S. JORGE	24 S. FIDEL	25 S. MARCOS	26 S. ISIDORO	27 NTA. SRA. DE MONTSERRAT	28 S. PRUDENCIO
29 STA. CATALINA DE SIENA	30 S. PÍOV					

## Plantamos: Sembramos:



Cebollinos y puerros



Garbanzos a partir de mediados de mes y antes de S. Marcos (25 abril).



Las patatas tempranas, guisantes, remolachas y zanahorias.

## Entresacamos y preparamos:



Plantas de fresón, de frambuesa y de fresas.



- Las abejas están muy activas y hay que estar atentos para poner las alzas.
- Podemos empezar a hacer enjambres, si vemos que ha llegado el momento.
- Continúa la floración de frutales.

# Agenda

## **Feria del chorizo de Cantimpalos.**

El último fin de semana del mes de abril se celebra un mercadillo con actuaciones y diferentes actividades alrededor del famoso chorizo de nuestra comarca.

## **Feria Comarcal de Cuellar.**

A mediados o finales de mes.





## Notas y apuntes

A sheet of lined paper with a metal paperclip at the top left corner. The paper has ten horizontal lines and a vertical line of ten circles on the left side, suggesting it's a spiral-bound notebook page.

## Refranes:

- Sale marzo y entra abril nubecitas a llorar y campitos a reír.
- En abril la flor empieza a lucir.
- Abril encapulla las rosa y mayo las luce floridas y hermosas.
- Aguas en abril vengan mil.
- Cuando truena en abril el labrador es feliz.
- Semana Santa mojada, cuartilla de trigo colmada.
- En abril sólo poda el ruin.
- Preparo el terreno y la semilla siembro, siempre esperando que el sol y la lluvia lleguen a tiempo. (el agricultor).  
*Adivinanza de Beatriz Camero Sta. María (C.E.I.P San Rafael)*



# Historia Personal

## En tierras de Villacastín

En Villacastín empiezan a verdear los campos de cultivo que rodean el pueblo, la tradición agrícola es la principal identidad de esta zona.

Ignacio Ayuso es uno de los muchos agricultores encargados de modelar el paisaje que le vio nacer, al igual que lo hicieron sus padres y abuelos. Aunque ya está jubilado su inquietud y curiosidad no le permiten alejarse mucho de las tierras que ahora son trabajadas por su hijo, *“Un agricultor nunca termina de aprender”*.

Hace ya muchos años trajo uno de los primeros tractores al pueblo, gracias a esto fue trabajando cada vez más tierras y decidió comprar una cosechadora. Con mucho trabajo y poco a poco ha ido saliendo adelante, siempre dispuesto a mejorar y a probar nuevas técnicas.

El trigo, la cebada y las algarobas son los principales cultivos que ocupan sus tierras.



Planta de la Algarroba



La vida del agricultor está íntimamente ligada a la tierra y al cielo. Ignacio cuenta cómo un año una granizada le dejó todo destrozado y no pudo recoger ni un grano.

Cada siembra tiene sus secretos y no sale siempre igual, Ignacio rota los cultivos, esto favorece al suelo. Las algarrobas las siembra porque hacen muy buen suelo para luego sembrar cualquier otra especie, *"quien no redrée que garrobée"*. Ya casi nadie siembra esta leguminosa ya que su cosecha es muy laboriosa y su precio ha descendido mucho.

De las 100has. que tiene sembradas, la mayoría son de trigo y cebada. Desde hace unos años en algunas de sus tierras utilizan la siembra directa, esto les supone un ahorro de días de trabajo y gasoil.

Ignacio cuenta cómo han cambiado las cosas, antes una familia podía vivir con 10has. de tierra y hoy en día hace falta diez veces más para "ir tirando"; las subvenciones no le gustan y preferiría que se quitaran y los precios fueran justos.

Periódicamente recoge el estiércol de gallina de una granja vecina y lo aprovecha como abono para sus tierras. Éste es uno de los muchos ejemplos de optimización de los recursos, que con los años vamos perdiendo y sólo las generaciones anteriores acostumbran a mantener.

La sabiduría y el cariño por la tierra de este agricultor pasarán a las próximas generaciones, manteniendo la tradición agrícola de Villacastín.







# Patrimonio histórico y natural

## El mundo de las plantas medicinales

Son muchos los beneficios que nos puede aportar el conocimiento de las plantas medicinales presentes en el entorno natural de la comarca Segovia Sur. Nos sorprenderíamos si fuéramos conscientes de la amplia farmacopea natural de la que podemos disponer, dándonos un simple paseo por los campos o bosques de nuestra comarca.

La **fitoterapia** o empleo de las plantas como medio de curación, tiene entre muchas de sus ventajas, la nula o escasa existencia de efectos secundarios, estimulando las defensas y los sistemas naturales de auto-curación y autorregeneración del propio organismo.

Dependiendo de cada planta, según dónde se localicen sus principios activos o sustancias medicinales, aprovechamos unas partes u otras como medicina natural. A la parte de la planta que utilizemos se le denomina **droga**.

Existen diversas maneras de preparar las plantas medicinales, pero las más comunes son:

- **Decocción:** se usa sobre todo cuando son las partes duras de la planta como raíces, semillas, cortezas o tallos leñosos. Se pone a calentar agua y cuando comience a hervir se echa la planta o partes de la planta durante 10 minutos aproximadamente, se apaga el fuego y se deja reposar otros 10 minutos antes de filtrar el contenido y servir. Las decocciones nos durarán varios días (hasta una semana).
- **Infusión:** seguramente es el método más común de preparar las plantas. Más empleado cuando la droga o la parte de la planta que vayamos a usar, sean blandas y frágiles como hojas, tallos tiernos, yemas o flores. Se vierte agua hirviendo sobre una cantidad determinada de droga, una cucharada de planta seca por taza o dos cucharadas si la planta se usa en fresco, se tapa inmediatamente para condensar vapores de alta concentración de principios activos que se reincorporan a la infusión. Se deja reposar unos 10 minutos y se filtra. Tras 24 horas las infusiones pierden sus propiedades.
- **Maceración:** consiste en obtener los principios activos de las plantas dejando reposar éstas en agua a temperatura ambiente o en aceite o alcohol dependiendo de la planta que sea. Este método



se emplea con plantas sensibles al calor directo o ricas en taninos, los cuales dan un sabor desagradable. Para extraer los principios activos de partes tiernas como hojas o flores, se dejarán macerando unas 12 horas. Para partes más duras como raíces, cortezas o semillas, serán 24 horas. Las maceraciones nos durarán, bien conservadas, aproximadamente un mes.

A continuación haremos una pequeña clasificación de plantas medicinales según el trastorno o dolencia que queramos combatir:

*Trastornos respiratorios:* Malva, Tomillo, Llantén, Saúco, Romero.

*Trastornos cardiovasculares:* Espino albar.

*Trastornos digestivos:* Manzanilla amarga, Diente de león.

*Enfermedades cutáneas:* Manzanilla, Hipérico o Hierba de San Juan, Caléndula, Cola de Caballo.

*Trastornos nerviosos:* Amapola, Ortiga, Hipérico, Majuelo.

### **MALVA** (*Malva sylvestris*)

- **Droga:** flores y hojas.
- **Recolección:** a partir de primavera, cuando empieza a salir la flor.
- **Usos:** en infusiones o decocciones para aliviar irritaciones de garganta, catarros, bronquitis, tos.



### **TOMILLO** (*Thymus zygis*)

- **Droga:** hojas y flores.
- **Recolección:** mayo-junio, al comienzo de la floración.
- **Usos:** en infusión para el tratamiento de trastornos gastrointestinales, asma, bronquitis, gripe, catarro, tos, infecciones microbianas. Los baños de tomillo alivian también los dolores reumáticos.





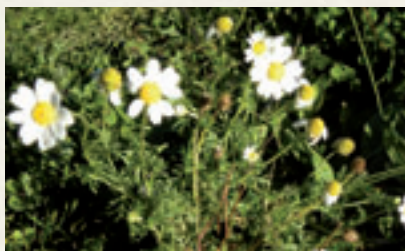
**ORTIGA** (*Urtica dioica*)

- **Droga:** Hojas y raíz.
- **Recolección:** junio y julio.
- **Usos:** infusión como remedio hematopoyético, para problemas urinarios, diurético, artritis, reuma, diabetes. Uso tópico para cuidar el cabello.



**MANZANILLA AMARGA O ROMANA** (*Chamaemelum nobile*)

- **Droga:** flores.
- **Recolección:** verano, mejor en julio.
- **Usos:** infusión para malas digestiones, lavados oculares y lavados de cara para acné.



**LLANTÉN** (*Plantago lanceolata*)

- **Droga:** flores.
- **Recolección:** primavera, durante la floración.
- **Usos:** infusión para inflamaciones bucales y de garganta, tos, catarros, bronquitis y asma. Uso tópico para heridas, picaduras de insectos, úlceras.



**SAÚCO** (*Sambucus nigra*)

- **Droga:** Flores.
- **Recolección:** la flor se recolecta de abril a junio. Se corta la inflorescencia y se dejan marchitar. Luego se separan las flores de los pedúnculos y se secan en capas finas a la sombra.
- **Usos:** Infusión para bajar la fiebre (hace sudar) y resfriados. Uso tópico para tratarinchazones e inflamaciones.





### ROMERO

*(Rosmarinus officinalis)*

- **Droga:** inflorescencias y tallos con hojas
- **Recolección:** primavera-verano.
- **Usos:** infusión para trastornos digestivos, dolores de cabeza y migrañas, molestias menstruales, agotamiento, mareos y amnesia. Uso tópico para heridas de difícil cicatrización, neuralgias, ciática, caspa. Para esto se pueden preparar baños de romero vertiendo 1litro de agua hirviendo sobre 50g de hojas sueltas, dejarlas en reposo 30 minutos, colarlas y verter el contenido en un baño.



### ESPIÑO ALBAR, MAJUELO

*(Crataegus monogyna)*

- **Droga:** hojas y flores.
- **Recolección:** entre abril y junio.
- **Usos:** Infusión para trastornos cardíacos, hipertensión e hipotensión ya que ejerce una acción reguladora de la tensión arterial, para vértigos, como calmante.



### DIENTE DE LEÓN

*(Taraxacum officinale)*

- **Droga:** hojas y raíces.
- **Recolección:** las hojas antes de la floración (antes de mayo) y la raíz en mayo o junio (ricas en látex) o en otoño hasta principios de invierno (ricas en insulina).
- **Usos:** infusión para el estreñimiento, afecciones de hígado o vesícula biliar, cistitis y retención de líquidos.





### **HIPÉRICO o HIERBA DE SAN JUAN** (*Hypericum perforatum*)

- **Droga:** inflorescencia.
- **Recolección:** primavera, en plena floración.
- **Usos:** Vía oral en infusiones para tratamiento de las depresiones, ansiedad. Vía tópica en maceraciones en aceite para curar herida, quemaduras, eczemas, contusiones y acné.
- **PRECAUCIONES:** No recomendada en el embarazo por su actividad uterotónica.



### **CALÉNDULA** (*Calendula officinalis*)

- **Droga:** flores.
- **Recolección:** de julio a septiembre.
- **Usos:** en infusiones para problemas menstruales y digestivos. Vía tópica (vease ficha técnica) para quemaduras, irritaciones cutáneas, cicatrización de heridas, acné, picaduras.



### **COLA DE CABALLO** (*Equisetum arvense*)

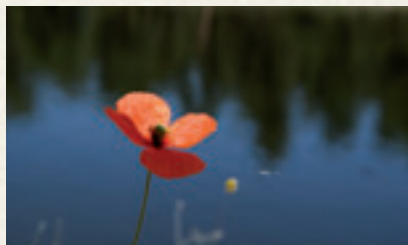
- **Droga:** tallos estériles.
- **Recolección:** verano.
- **Usos:** infusiones para anemia, reumatismo, cistitis, retención de líquidos. Uso tópico para curar heridas de difícil cicatrización.





### AMAPOLA (*Papaver rhoeas*)

- **Droga:** pétalos de las flores.
- **Recolección:** mayo a julio. Mejor cogerla hacia el mediodía.
- **Usos:** infusión para tos, asma, bronquitis, nerviosismo excesivo, trastorno del sueño y ansiedad.



### Crema nutritiva de malva y llantén

#### Ingredientes:

Aceite de coco .....	45 gr
Aceite de oliva.....	30 gr
Aceite de almendras.....	20 gr
Cera virgen de abeja.....	10 gr
Malva y llantén .....	60 gr (hoja fresca)
Bórax .....	5 gr
Aceite esencial de lavanda .....	0,2 gr
Aloe vera .....	15 ml

#### Elaboración:

Se prepara una infusión concentrada de malva y llantén hirviendo 250ml de agua y vertiéndolo caliente en 60 gr de hojas frescas. Lo dejamos reposar 10 minutos y se disuelve en ella el bórax. Ponemos al baño maría la mezcla del aceite de almendras, aceite de coco y la cera virgen hasta que se derrita la cera.

Una vez disuelta la cera, se mezcla con el aceite esencial de lavanda y el aloe vera. Después añadimos la infusión concentrada de malva y llantén poco a poco, echando la cantidad suficiente para que no se pierda la consistencia de crema.



## Ficha Técnica

### El acolchado

El acolchado es una tarea que resulta sumamente interesante para la protección y el buen desarrollo del suelo de nuestro huerto.

El suelo es un ecosistema formado por diferentes seres vivos, materia mineral y materia orgánica; para que nuestras plantas se desarrollen óptimamente debemos conservar el equilibrio en el terreno.

Un buen acolchado nos proporciona las siguientes ventajas:

- Evitaremos que los rigores de la climatología afecten en exceso al suelo, por ejemplo:

Las fuertes lluvias producen erosión en el terreno, llevándose la materia orgánica.

Las elevadas temperaturas resecan en exceso las capas superficiales.

El contraste de temperatura entre el día y la noche no favorece el buen desarrollo de las plantas.

El desarrollo de microorganismos es un proceso muy delicado que no tolera grandes variaciones de temperatura.





- Para limitar el desarrollo de malas hierbas:

La mayoría de las malas hierbas son asfixiadas bajo una capa de acolchado de suficiente espesor.

Se puede acolchar con diferentes materiales:

- Paja: es el material más común y utilizado por los horticultores. Permite que el terreno este cubierto y aireado. Su descomposición es lenta y no aporta demasiados nutrientes al suelo.
- Hierba o heno: es un material muy bueno que traspira muy bien y aporta elementos nutritivos. Su inconveniente es que puede aportar semillas de malas hierbas.
- La hierba joven procedente de siegas: en capa delgada protege peor el suelo que la paja y si es muy gruesa no permite la aireación del terreno, conviene mezclarla con otros materiales.
- Las matas y hojas de hortalizas como guisantes o judías.
- Las piedras constituyen un material interesante, aunque poco conocido. Inconveniente: Compactan el suelo.
- Lana: es una forma de aprovechamiento de uno de los principales productos de la ganadería tradicional ovina, que ha sido abandonada por su escasa valoración en el mercado.

Cualquiera de los materiales utilizados en el acolchado de nuestro huerto, salvo las piedras, se incorporará al suelo aportando materia orgánica una vez terminada la temporada como parte del abono necesario.



*Acolchado con lana y paja.*





# Receta

## Torrijas de Carmen:

### **Ingredientes para 16 torrijas:**

- 1,5l de leche entera.
- 1 cáscara de limón sin la parte blanca.
- 2 palitos de canela en rama.
- Canela en polvo.
- 5 cucharadas soperas de azúcar.
- 5 huevos.
- Aceite.
- 1 paquete de pan especial para torrijas.

### **Elaboración:**

Se pela el limón muy superficialmente, intentando no llegar a la envoltura blanca.

Se echa en una cazuela la leche con la cáscara de limón, la canela en rama y el azúcar. Se deja cocer durante 10-15 min a fuego lento teniendo cuidado que no agarre. Probar que esté bien dulce y haya cogido sabor.

Colocar en una fuente alargada las rebanadas de pan y verter el contenido de la cazuela sobre las torrijas, dejándolas empapar unas 4 ó 5 horas mínimo.

Colocarlas encima de una rejilla para que escurra el líquido sobrante.

Batir 5 huevos y empapar las torrijas. Se meten en una sartén con bastante aceite a fuego fuerte pero sin llegar a quemarlas.

Se ponen en una bandeja con papel absorbente y se echa azúcar mezclado con canela en polvo por encima.

Dejar enfriar y listas para comer!!

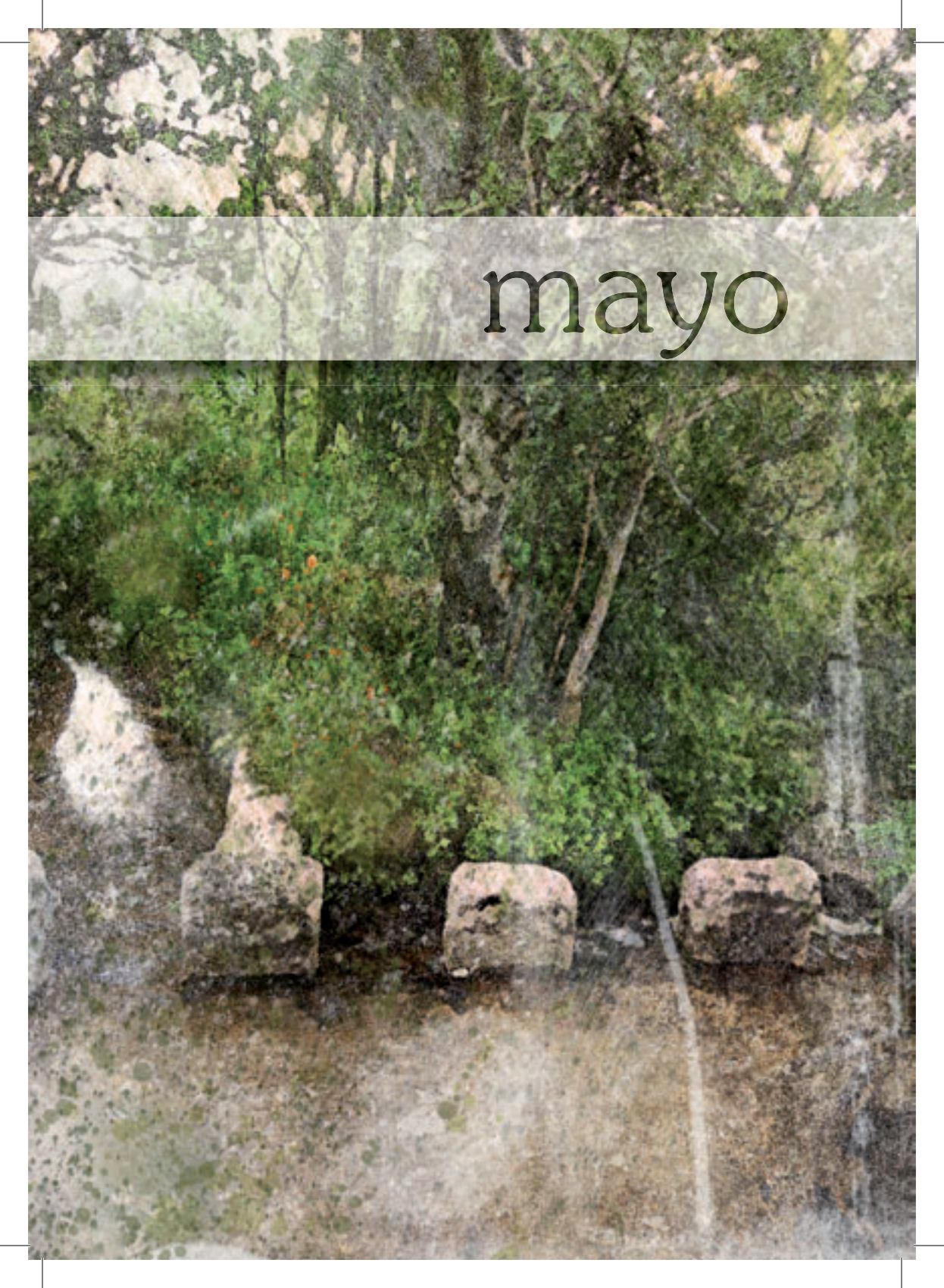




# Consejos y buenas prácticas

## Un jardín sostenible

- A la hora de diseñar nuestro jardín tenemos que pensar en las condiciones meteorológicas de nuestra ubicación, teniendo en cuenta la pluviometría, las temperaturas medias, máximas y mínimas, las horas de luz, etc.
- Las plantas que decorarán este espacio tienen que estar adaptadas a las condiciones del clima de nuestra comarca, es decir, un clima continental seco.
- Utilizar acolchados para evitar las "malas" hierbas.
- Un césped verde y tupido necesita una gran cantidad de agua. Este tipo de jardín corresponde al estilo inglés; en una zona como Segovia Sur no es sostenible este tipo de jardinería.
- Un buen planteamiento y diseño nos ahorrará trabajo y nos dará mejores resultados.

A photograph of a rocky, forested landscape. The foreground shows a dirt path with several large, reddish-brown rocks. The background is filled with dense green foliage and trees. A semi-transparent grey box is overlaid in the center, containing the word "mayo" in a dark green, serif font.

mayo

# mayo

1 FIESTA DEL TRABAJO	2 NTRA. SRA. DE ARACELI	3 STOS. FELIPE Y SANTIAGO	4 S. FLORIÁN	5 S. ÁNGEL	6 S. HELIODORO	7 STA. GISELA
8 S. VÍCTOR	9 S. PACOMIO	10 S. JUAN DE ÁVILA	11 S. ANASTASIO STA. SUSANA	12 STO. DOMINGO DE LA CALZADA	13 NTRA. SRA. DE FÁTIMA	14 S. MATÍAS
15 S. ISIDRO	16 S. UBALDO	17 S. PASCUAL	18 S. JUAN I	19 S. CELESTINO V STA CLAUDIA	20 S. BERNARDINO	21 S. CONSTANTINO EL GRANDE
22 STA. RITA	23 S. DESIDERIO	24 MARÍA AUXILIADORA	25 S. BEDA EL VENERABLE	26 S. FELIPE NERI	27 S. AGUSTÍN DE CANTERBURY	28 STOS. JUSTO Y GERMÁN
29 S. MAXIMINO	30 S. FERNANDO	31 STA. PETRONILA DE ROMA				

## Siembra directa:



Patatas, judías, lechugas, melones, pepinos, rábanos, cebollas, zanahorias y calabazas.

## Trasplantamos al huerto:



Los semilleros de tomates, pimientos, remolachas, lombardas y calabacines.



- Escalonar las plantaciones de lechugas y coles para alargar su recolección.
- Acolchar desde el momento en el que la tierra esté bien caliente.
- Empajar las fresas.
- La floración de primavera está en su punto más álgido, vigilar las abejas para hacer enjambres.
- Es una excelente época para el apareamiento del ganado.
- Floración de frutales como el manzano y el membrillo.
- A partir de mediados de mes comienza la época de esquilado de ganado lanar.



Esquilado de ganado ovino

# Agenda

## Feria del garbanzo de Valseca:

Se celebra una comida popular con el garbanzo como protagonista dentro del programa de ferias de San Isidro Labrador (15 de mayo).

## Limpieza popular de caceras:

En diferentes pueblos de nuestra comarca se convoca a los vecinos para la limpieza de caceras y hacenderas.

Un ejemplo es la cacera del río Cambrones, que se limpia el último fin de semana del mes. En Bernuy de Porreros los hortelanos también realizan estas labores.

En Orzanilla después de la hacendera se prepara una caldereta para los vecinos.

## Rastrillo Alternativo de Primavera

Tiene lugar el último domingo de mayo. Un año se celebra en Cabanas de Polendos, otro en Mata de Quintanar, mismo municipio.

Lugar de venta libre e intercambio de productos usados. Puedes encontrar herramientas, semillas, productos ecológicos, plantas, etc.



## Notas y apuntes



Blank lined notepad with ten horizontal lines.

## Refranes:

- Ya viene mayo por esas cañadas, espigando los trigos y granando cebadas.
- Si se desigualó el sembrado por San Isidro (15 mayo) está igualado.
- Mayo entrado un jardín en cada prado.
- Mayo caliente y lluvioso ofrece bienes copiosos.
- Mayo hortelano mucha paja y poco grano.
- En mayo la hoz en mano; la del heno, no la del centeno.
- Si en mayo llueve y hace calor todo el campo cubre de verdor.



# Historia Personal

## Los Regantes de Bernuy

La llegada de la primavera a nuestras tierras supone un despertar en la vida de los pueblos, el trajín de gentes, el comienzo de las tareas del campo, la vida se multiplica a nuestro alrededor.

Los hortelanos ya tienen la tierra preparada para ser plantada de variadas verduras y hortalizas.

En el pueblo de Bernuy de Porreros existe un valle calizo del que surgen varios manantiales y fuentes que aportan caudal al arroyo de San Medel que viene ya mermado desde la sierra. Dicho arroyo nace en la falda de la sierra por debajo de la presa del río Pirón, en la delimitación de los términos de Basardilla y Santo Domingo de Pirón y discurre por la desviación conocida como Cacera de San Medel hasta desembocar sus aguas en el municipio de Los Huertos, en el Eresma.

En el fondo de valle las huertas han sido las protagonistas desde la edad media hasta nuestros días.

Cuando llega el mes de mayo los hortelanos del pueblo se ponen de acuerdo para llevar a cabo las labores de limpieza y mantenimiento de las caceras.

A las 8:30 de la mañana más de 60 personas se dan cita, azadón en mano y con las imprescindibles botas de agua, dispuestos a limpiar los diferentes cauces y manantiales.

Empiezan la limpieza desde la zona de huertos y van subiendo por la cacera hacia los manantiales, donde el trabajo se hace más duro ya que la vegetación cubre por completo los nacimientos de las aguas.

Poco a poco la vegetación va desapareciendo de las orillas del cauce.





La comunidad de regantes de Bernuy está regulada desde el año 1734, en que se crea la Comunidad de Regantes de la Cacera de San Medel, una de las más antiguas que se mantiene hasta hoy en día.

*“que el agua se reparta con igualdad y proporción, sin perjudicar a ningún pueblo.”*

El riego de las huertas en Bernuy está regulado y ordenado de manera que no falte agua durante toda la temporada. Los 80 huertos que a día de hoy son cultivados nos dan muestra de la abundancia de agua de la zona.

Hace unos años apenas quedaba un puñado de abuelos que cultivaban algún terreno, pero en los últimos años el auge de la horticultura ha puesto en marcha las tierras abandonadas.

Hortelanos experimentados aconsejan a los menos expertos, se intercambian variedades de semillas y comparten experiencias.

Bernuy de Porreros es un ejemplo de cómo se mantienen y valoran los recursos naturales y las tradiciones que permiten que se sigan aprovechando a lo largo del tiempo.







# Patrimonio histórico y natural

## Las Caceras

Los pueblos de Segovia Sur se reparten desde la sierra a la llanura, en valles y en altos cerros. Esta orografía tan diversa hace que no todos los recursos para el desarrollo de un pueblo estén a mano. A lo largo de los años, los antiguos pobladores de nuestra comarca construyeron una red de caceras que harían llegar el agua a todos los municipios que carecían de cursos naturales para el abastecimiento de la población y riego de sus pastos.

Todos los cursos de agua, ya sean naturales o hechos por el hombre, generan un ecosistema a su alrededor formado por diferentes especies vegetales y animales que enriquecen la biodiversidad de nuestro territorio.

Con el paso de los años y la evolución de nuestras infraestructuras, las caceras, partidores y demás antiguas construcciones relacionadas con el agua se han ido perdiendo por la falta de mantenimiento.

Algunos de nuestros pueblos se han propuesto recuperar estos caminos de agua que forman parte de su patrimonio histórico y natural, manteniendo además los trabajos comunitarios o hacenderas, que en muchos municipios venían acompañados de meriendas, calderetas y otras celebraciones.

Las principales caceras que recorren el territorio de Segovia Sur son las siguientes:

- **Cacera de San Medel o del Río Pirón**, nace por debajo de la presa del río Pirón y transcurre por Torrecaballeros, Espirido, Brieva, La Higuera, Tizneros, Basardilla, Adrada de Pirón, Espirido, Bernuy de Porreros, Valseca y Los Huertos.





Las ordenanzas dictadas por la Junta de Herreros fueron redactadas en 1734, con 33 normas que especifican el reparto del agua, las fechas y las multas y castigos que conlleva el incumplimiento de las mismas.

- **Cacera de Navalcaz**, cuyo acuerdo se redactó en Segovia en 1867 entre los vecinos de Palazuelos, Hontoria y el barrio del Cristo del Mercado, nace en plena sierra del Guadarrama, en el término municipal de Valsaín.

- **Cacera del Río Viejo** nace como tal en el término de Pelayos del Arroyo y reparte agua en Sotosalbos, Collado Hermoso, Pelayos del Arroyo, La Cuesta y sus barrios, Tenzuela, Losana de Pirón, Torreiglesias, La Salceda y Santiuste de Pedraza.

Las reuniones y decisiones con respecto a esta cacera se tomaban en un gran peñasco situado en la Cañada Real, hacia la cotería de Sotosalbos y Collado Hermoso, en una piedra que tiene grabada una cruz ancestral.

- **Cacera del Ceguilla** nace en el término de Aldealengua de Pedraza, toma el nombre de uno de sus barrios.

La comunidad de regantes data del 15 de mayo de 1551 y se reunían en una roca llamada "La Peñuela", sede del tribunal de aguas y como reza en las Ordenanzas: *"Ordenamos que para librar, averiguar y ejecutar todos los pleitos y causas concernientes a las tres cuadrillas, se junten los alcaldes en la Peñuela de Galigalíndez, do es costumbre, cada sábado, y allí en la dicha Peñuela hasta la primera estrella, so pena que el que no viniere pague de peña medio real, para que lo gasten los que allí vinieren"*.

- **Cacera del Cambrones.**

La Noble Junta de Cabezuelas está constituida por los hombres de San Cristóbal, Palazuelos, Tabanera del Monte, Sonsoto, Trescasas y La Lastrilla.

Existen documentos de 1483 con datos sobre la organización de los regantes.

Esta cacera deriva aguas del río Cambrones en la "presa de la madre", en el paraje denominado Mata

de la Saúca hacia el mediodía y La Grajera hacia el norte, para el abastecimiento y usos comunes de las citadas poblaciones y riego de sus prados y tierras.





## Ficha Técnica

### Técnicas de riego en el huerto

En nuestro territorio uno de los factores limitantes de la producción hortícola es en muchos casos la falta de agua.

Los métodos tradicionales de riego se basaban básicamente en la inundación del terreno o riego a manta. Hoy en día se ha evolucionado y experimentado para alcanzar la máxima eficiencia y aprovechamiento de un recurso tan valioso. A continuación describiremos algunos de las maneras de regar que podemos utilizar en nuestra huerta.

#### *Riego a manta*

El método más antiguo que se conoce es el riego a manta o por inundación.

Simplemente tener unos bancales con un borde que puede ser un mismo surco de tierra e inundar el bancale.



De todos los sistemas posibles de riego es este el que más desaprovecha el agua, pues para hacer que llegue a todos los puntos del bancale, se necesita introducir una cantidad que inevitablemente encharca en exceso una parte del bancale, para permitir que llegue

hasta las partes más alejadas. Como consecuencia mucho agua se hunde en el subsuelo a excesiva profundidad para que las plantas se beneficien de ello. Se consigue mejorar el sistema dividiendo el bancale en pequeñas zonas, que se van regando consecutivamente, pues con ello conseguimos repartir el agua con mayor uniformidad. Los hortelanos solían por ello dividir los bancales en diferentes zonas, a veces incluso de un solo surco abriendo y cerrando el paso del agua con muretes hechos de la propia tierra del surco con un azadón

#### *Riego con manguera*

Si tenemos agua con suficiente presión puede repartirse, más o menos uniformemente, simplemente regando con la manguera.



Aparte del trabajo personal que exige este sistema, para regar con manguera es necesario emplear mucho tiempo. Es complicado calcular a ojo la uniformidad del riego y por otra parte la presión de la manguera puede dañar los cultivos más delicados.

Además cualquier forma de riego que produzca salpicaduras que mojen las plantas, producirán daños en los brotes tiernos de las hojas debido al efecto lupa que producen las gotas de agua con el sol, por este motivo, en los meses de gran insolación no se aconseja regar a horas de sol intenso, considerándose mejor regar a primera hora de la mañana o próximo al anochecer, aunque mejor por la mañana porque por la noche las plantas suspenden gran parte de sus funciones biológicas.

Otro problema con este sistema es que exige una manguera muy larga para poder ir cambiando de sitio y llegar a todos los puntos. Una manguera de longitud superior a 20 metros, tiende a enredarse, ocluirse a causa de las dobleces y es molesta de manejar. Por otra parte al tirar de ella para llevarla de un punto a otro, pueden dañarse muchas plantas, por lo que habrá que hacer un estudio de los puntos en los que hay que colocar los grifos, para que se pueda regar con comodidad todo el terreno con una manguera que no sobrepase los diez o doce metros.

### **Riego por goteo**

El riego por goteo se caracteriza por ser de costo asequible y no requerir energía convencional: motores, bombas, filtros sofisticados, combustible o energía eléctrica. Funciona por la presión de la conducción de agua directamente y constituye una alternativa para los pequeños huertos que puedan acceder a una tecnología intermedia.

Consiste en aportar el agua de forma local justo a pie de planta mediante goteros o emisores.

Los microaspersores van muy bien en suelos arenosos ya que no se producen costras en el terreno y cubren más superficie que los goteros tradicionales, por ejemplo, para regar frutales.

Los goteros pueden ser:

- Integrados en la propia tubería.
- De botón, que se pinchan en la tubería.
- Los más baratos son los integrados NO AUTOCOMPENSANTES.





Los goteros que se pinchan resultan más prácticos para jardineras o zonas donde las plantas estén más desperdigadas y se pincha ahí donde se necesiten.

El inconveniente más típico es que los emisores se atascan fácilmente, especialmente por la cal del agua. La presión disminuye con la longitud de la manga con lo que es difícil controlar bien el caudal de cada gotero. Precisa un buen filtrado si el agua es de pozo y agua cuanto menos caliza, mejor.

El riego por goteo, tiene las siguientes ventajas:

- Ahorra agua.
- Facilita la conservación del suelo.
- Eleva el rendimiento de los cultivos,
- Permite la fertirrigación, aplicar fertilizantes disueltos y productos fitosanitarios directamente a la zona radicular de las plantas.
- Mantiene mejor la humedad constante en el suelo, sin encharcamiento.

Los materiales que se usan para la instalación del sistema están constituidos por tuberías de PVC de agua y desagüe, siendo las redes principales de clase 5 y 7.5, mientras que las líneas de distribución son de clase 2, 5. Los laterales de riego están formados por mangueras de polietileno de 20 mm, tubos de PVC. de 5/8" o cintas de goteo de 16 mm.

Recomendamos que independientemente del método de riego utilizado, es mejor dar riegos poco frecuentes y largos, ya que de esta manera ayudaremos a que la planta desarrolle un buen sistema radical, que aprovechará más la humedad del suelo.

Para que cualquiera de estos métodos sea lo más eficaz posible procederemos al acolchamiento del terreno, de esta manera reduciremos la evapotranspiración del suelo y la frecuencia de los riegos.





# Receta

## Pimientos del piquillo rellenos de bacalao.

La cocina de Consuelo siempre huele a leña, es una de esas cocinas antiguas que guarda los sabores auténticos de mil platos cocinados para deleitar a familia y amigos. Su fama de buena cocinera no es ajena a ningún habitante del pueblo de Sotosalbos. Sus famosas galletas, tartas, etc, son imprescindibles en fiestas y celebraciones populares.

La receta de este mes es una de sus muchas especialidades.

### **Ingredientes para 6-8 raciones:**

- Una lata de pimientos para rellenar.
- Un huevo.
- Bacalao en su punto de sal.
- Leche.
- Cebolla.
- Harina.
- Aceite de oliva





### **Elaboración:**

Se ponen 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén, se echa la cebolla muy picada y dejamos que se dore. A continuación echamos el bacalao y damos unas vueltas. Empezamos a hacer la bechamel para lo cual añadimos a la sartén la harina y la doramos junto con la cebolla y el bacalao. Cuando esté bien dorada y empapada en el aceite empezamos a echar la leche fría. Iremos añadiendo leche hasta alcanzar la textura deseada.

La bechamel no debe quedar muy líquida porque si no nos será difícil rellenar los pimientos.

Una vez se halla enfriado la bechamel, rellenaremos los pimientos.

A continuación los rebozamos con harina y huevo y los freímos en abundante aceite bien caliente.





# Consejos y buenas prácticas

## Eliminación de hierbas

- El uso de herbicidas es una práctica muy extendida y no muy recomendable ya que la eliminación de hierba muchas veces es una manía más que una necesidad.
- Los herbicidas no dejan de ser tóxicos que en mayor o menor medida afectan a todo ser vivo que entra en contacto con ellos.
- Existen otras alternativas menos nocivas para el medio ambiente como son el desbroce o el pastoreo.
- El uso repetido de herbicidas empobrece y contamina los suelos.
- En nuestra comarca el régimen medio de precipitaciones es más bien escaso, el periodo de abundancia de hierba es bastante corto, por lo tanto las tareas de eliminación de hierba de forma mecanizada resultan bastante eficaces.





junio

# junio

1 S. JUSTINO	2 STOS. PEDRO Y MARCELINO	3 SANTÍSIMA TRINIDAD	4 STA. NOEMÍ	5 S. BONIFACIO	6 S. NORBERTO	7 S. CÁNDIDO
8 S. SALUSTIANO	9 S. EFRÉN	10 S. ARESIO	11 S. BERNABÉ	12 S. JUAN DE SAHAGÚN	13 S. ANTONIO DE PADUA	14 S. ELISEO
15 STA. MICAELA	16 S. QUIRCE	17 S. ISMAEL	18 S. CIRIACO	19 S. ROMUALDO	20 S. SILVERIO	21 S. LUIS GONZAGA
22 S. PAULINO DE NOLA	23 S. JACOB	24 S. JUAN BAUTISTA	25 S. GUILLERMO	26 S. PELAYO	27 S. CIRILO DE ALEJANDRIA	28 S. IRENEO
29 STOS. PEDRO Y PABLO	30 S. MARCIAL					

## Plantamos:



Calabacines,  
remolachas, coles,  
puerros, lechugas,  
acelgas, patatas y  
tomates.

## Recolectamos:



Ajos, guisantes y  
habas



Lechugas, fresas  
y fresones,  
acelgas.



- Continuar las binas y escardas para evitar la invasión de hierbas, que crecen muy rápidamente en esta época.
- Acolchar tanto como sea posible todas las parcelas, a partir del momento en que las hortalizas estén suficientemente desarrolladas. Junio es el mes más importante para acolchar.
- Se siegan los cereales que serán consumidos en verde por el ganado.
- Se siega y empaca la hierba para alimentar el ganado en invierno.
- Los primeros días del mes se termina de esquilar.
- Se quitan los “chupones” a las vides, es decir, las ramas que no queremos que se desarrollen.

## Agenda

### Merienda de las Regaderas:

En Collado Hermoso por San Juan, se ha recuperado la tradición de celebrar una merienda en la explanada del árbol de las Regaderas. Antiguamente esta se celebraba después de la limpieza de caceras.

### Fiesta del Esquileo en Riaza:

El primer fin de semana de junio se celebra esta fiesta que trata de recuperar tradiciones y oficios olvidados.

### Mercado Barroco Real Sitio de San Ildefonso

Primer fin de semana



# El campo se deteriora

Bajo el ardiente sol  
cuando con hoz se segaba  
las cigarras a millares  
en los enebros cantaban.

Los caminos polvorientos  
los lagartos paseaban  
y arrastrando su cola  
una rayita marcaban.

Ya no se ven los lagartos  
y muy poco las cigarras  
la cosa tanto ha cambiado  
que ni se oye ni se ve nada.

Ya no se oyen las palomas  
que en los huecos de los robles  
con su dulce candidez  
a sus crías arruyaban.

En las mañanas de mayo  
alegre la perdiz cantaba  
con ánimo de hacer pareja  
el macho la contestaba.

Como si los surcos fuesen  
las venas que daban agua  
y las fuentes los ojos  
que sus lágrimas soltaban.

Los tomillos y retamas  
han cubierto los barbechos.  
los alegres manantiales  
todos han quedado secos.

Ya no hay venas,  
ya no hay sangre,  
ya no hay ojos,  
ya no hay lágrimas.

No hay palomas, no hay perdices,  
poco cantan las cigarras  
y menos son los lagartos  
que con su cola hacen rallas.

Se han obstruido las venas  
han salido cataratas  
y una terrible afonía  
dejó mudas las gargantas.

Tanto han cambiado los tiempos  
y al campesino maltratan  
que aburrido y sin consuelo  
a las grandes capitales  
en busca de vida marcha.

Mientras no se mire al campo  
como una cosa sagrada,  
no nos faltarán miserias  
ni se acabarán las plagas.

El campesino es el médico  
que a los montes limpia y cuida,  
mientras esto se ignore  
no mejorará su vida.

*Pedro Rodríguez Sanz (Arcones)*





## Notas y apuntes

A yellow notepad with a spiral binding on the left side and ten horizontal lines for writing.



## Refranes:

- Por junio mucho calor nunca asusta al labrador.
- Cuando junio llega afila la hoz y limpia la era.
- Por San Pedro (29 junio) se arranca el ajo y se siembra el puerro.
- Aguas en junio infortunio.
- Junio hortelano mucha paja y poco grano.



# Historia Personal

## Una gran mujer en un pequeño pueblo

Desde hace ya bastantes años Mette se instaló en uno de los barrios de Santiuste de Pedraza, La Mata. Esta es una zona muy poco habitada y con la población muy dispersa, pero esto no ha supuesto ningún impedimento para que esta danesa decidida y emprendedora se instalase en una antigua granja de avestruces convirtiéndola en su acogedor hogar.

Su naturaleza inquieta la anima a hacer todo tipo de actividades relacionadas con el campo, ya sean mercadillos artesanos, talleres de tintes naturales, etc.

Cuando Mette se pone a explicarnos todo lo que siembra, cómo lo hace y los usos que da a sus cultivos, su vitalidad y conocimientos quedan patentes.

Uno de sus principales cultivos son los rosales, de los pétalos saca esencia de rosas que destila con su alambique. Para no tener problemas de pulgón nos cuenta que siembra los ajos entre los rosales y así no se ven afectados por ninguna plaga.

Siembra sus patatas con el arado romano tirado por la yunta de burros del señor Antonio, que nos recuerda como se hacían las tareas agrícolas en tiempos pasados.





Las fresas y las frambuesas son quizá el producto que la ha dado fama en los pueblos de los alrededores. Antes las recolectaba ella misma y las comercializaba en restaurantes tanto de Segovia como de Madrid. Ya desde hace algún tiempo ha decidido que es demasiado trabajo y las vende directamente desde su casa. Los vecinos acuden a recolectar los frutos directamente de la mata,

esto se convierte en un placer para niños y mayores, además la calidad del producto es inmejorable. Son fresas y frambuesas ecológicas como todos los productos de esta huerta, ya que en su cultivo Mette no emplea fertilizantes ni plaguicidas químicos. Si la temporada es muy buena y hay mucha producción, Mette hace mermelada que también vende.

Todo lo que siembra lo tiene a la venta, de esta manera su casa se convierte en un ir y venir de gente que aparte de fruta y verdura se lleva un rato de conversación y buena compañía.





# Patrimonio histórico y natural

## Herramientas

Son muchas y muy variadas las herramientas que se utilizan en el huerto, dependiendo de costumbres y lugares éstas varían.

En esta ficha técnica vamos a describir las más destacadas y utilizadas en nuestra comarca.

**Azadón o azada:** Es una de las herramientas principales para los pequeños hortelanos, sirve para roturar la tierra, trazar los surcos, romper terrones, etc.



**Gario o bieldo:** para recoger y transportar residuos de la cosecha, la paja, la hierba; esparcir el acolchado.



**Rastrillo:** Para terminar la preparación de la tierra antes de la siembra, para recoger piedras y restos varios.

Es conveniente tener dos rastrillos de anchos diferentes.



**Amocafre:** Esta pequeña herramienta de mano sirve para plantar, abrir hoyos de siembra, aporcar tierra a las plantas, etc.







**Escardillo:** sirve como azadilla y como horquilla para cosechar patatas o quitar hierbas. Consta de una azadilla en un extremo y una horquilla en el otro.



**Carretilla:** imprescindible para transportar todo tipo de materiales.



**Horca de doble mango:** La utilizaremos para mullir la tierra sin voltearla, ya que en muchos casos el roturar y romper la estructura de los suelos no es muy recomendable si queremos mantener el equilibrio biológico de nuestro suelo.



**Palas:** Tendremos al menos un par de ellas, una de recortar y otra redonda, o una pala cuadrada muy útil para recoger.



**Regadera:** es irremplazable para el riego de semilleros y riegos delicados.





# Ficha Técnica

## La planificación y diseño del huerto

La planificación de nuestro huerto es uno de los momentos más delicados de la temporada ya que de ello depende el éxito de nuestras cosechas.

En el diseño y planificación de nuestro huerto tendremos que tener en cuenta varios factores:

- La rotación de cultivos.
- La asociación de cultivos
- Los métodos de riego (ver ficha técnica página 75)

### *La rotación de cultivos*

Lo primero y más sencillo a tener en cuenta es que hay que procurar hacer una rotación de los cultivos, es decir, que una misma especie de planta o las especies afines no se vuelvan a sembrar en la misma parcela de terreno durante tres años. Uno de los motivos es la lucha contra las plagas y enfermedades específicas de cada cultivo.

Todas las plantas atraen a sus depredadores naturales y las hortalizas son especialmente sensibles al ataque de éstos porque en milenios de selección natural hemos ido seleccionando los ejemplares más tiernos y menos indigestos, por tanto, hemos eliminado gran parte de sus defensas naturales frente a los depredadores.

Esos depredadores, tanto invertebrados como insectos, hongos y bacterias, se reproducen lógicamente en la tierra que rodea la planta. El primer año, un cultivo sufre una tenue invasión que puede soportar, pues sólo se verá atacado por los depredadores que llegan por casualidad a la proximidad de la planta, pero lógicamente se reproducirán ahí donde comen y el segundo año las crías de éstos nacen en ese terreno, por tanto es el menos adecuado para plantar la misma especie o especies genéticamente muy próximas.

El aprovechamiento de los diferentes nutrientes presentes en el suelo en función de las necesidades de las plantas es otro de los motivos para la rotación de los cultivos, no agotar determinados nutrientes del suelo.

Hay especies que necesitan un suelo muy rico en determinados nutrientes y otras menos exigentes. Si rotamos, nuestro suelo guardará el equilibrio en su composición.

Por este motivo, conviene tener cuatro sectores diferentes de bancales, que de forma rotatoria irán teniendo consecutivamente las siguientes variedades hortícolas:



### - Primer año:

Plantas de raíz o bulbo: zanahorias, remolacha, nabos, cebollas, rabanitos, ajos, etc.

### - Segundo año:

Plantas de hoja y semilla: gramíneas, lechugas, borrajas, espinacas, coliflores, y cereales.

### - Tercero año:

Plantas de flor y legumbres: alcachofas, girasoles, judías, garbanzos y otras legumbres.

### - Cuarto año:

Plantas de frutos: tomates, calabacines, pimientos, calabazas, melones, patatas y cucurbitáceas en general.



## ***La asociación de cultivos***

De todos es conocido que algunas plantas no se llevan bien con otras, ya sea por su velocidad de crecimiento, por diferentes necesidades de agua, por competir por los mismos nutrientes, etc.

Pero hay algunas plantas que se desarrollan mejor asociadas a otras, bien por los aportes que generan, por ahuyentar ciertos insectos, etc.

Las asociaciones de plantas más frecuentes en nuestros huertos son las siguientes:





Cultivo	Asociaciones
Ajo	Remolachas rojas y lechugas <b>No con leguminosas</b>
Acelga	Judías mata baja, zanahorias
Apio	Puerros y lechugas
Berenjena	Judías de mata baja
Borraja	<b>No con leguminosas</b>
Brocoli	Espinacas
Calabazas	Judías y maíz
Calabacines	Judías y maíz
Cardo	Habas
Cebolla	Lechugas y remolacha
Coles	Remolacha, judía, guisante, patata
Coliflores	Lechuga y cebolla
Espinacas	Coles
Guisantes	<b>No con ajos y cebollas</b>
Habas	Alcachofas, lechugas, patatas, apio
Judía	Maíz y calabaza <b>No con ajo, cebolla y puerro</b>
lechuga	Casi todas
Melón	Maíz <b>No con pepino y calabaza</b>
Patatas	<b>No conviene por su gran porte</b>
Pepinos	<b>No tomates y patatas</b>
Perejil	Tomates
Pimiento	Tomates, berenjena, albahaca
Puerros	Zanahoria, apio
Rabanitos	Zanahorias, lechugas, espinacas, guisantes
Remolacha	Lechugas y coles
Tomate	Zanahorias
Zanahoria	Cebollas, lechugas, guisantes y tomates





# Receta

## Florones de Pepe de El Cubillo

Los florones son un dulce típico de nuestra provincia. La masa que se hace para elaborarlos es la base para otros dulces similares como hojuelas, pestiños, etc.

Antiguamente estaban presentes en bodas, bautizos y fiestas familiares.

José Esteban fabrica los moldes para hacer los florones que se pueden encontrar en diferentes ferreterías segovianas.

La receta que prepara Pepe se la dio una señora a la que vendió unos moldes. Desde entonces cuando llegan las fiestas de San Antonio en El Cubillo, los florones no pueden faltar a la hora del refresco después de la misa.

94



### Ingredientes:

Para 6 huevos, saldrán unos 50 florones.

-6 huevos\* de agua.

-4 huevos\* de anís.

-Harina.

-Azúcar.

-Aceite de girasol.

\*La medida de un huevo, es la capacidad que tiene un huevo vacío. Si no queremos vaciar un huevo para medirlo, un vasito de licor es la medida aproximada.



### **Elaboración:**

La masa se mezcla bien hasta que no queden grumos, en ella se introduce el molde pero no del todo, hay que dejar 2 o 3 milímetros sin hundir en la mezcla para que luego se desprenda el florón del molde.



Se introduce el molde untado con la masa en la cazuela con aceite caliente y se tiene unos segundos, después se mueve arriba y abajo hasta que suelte y ya se queda friéndose el florón un minuto aproximadamente.

Lo sacamos de la cazuela y lo ponemos en un plato con papel secante para que escurra el aceite.

Por último echamos azúcar por encima y listo.

Es mejor hacerlos un día antes de consumirlos para que no resulten aceitosos.





# Consejos y buenas prácticas

## Respetar a los habitantes de tu huerta

Existen muchos animales que conviven de forma pacífica y beneficiosa con las plantas de nuestro huerto.

Respetar y favorecer a estos animales nos ayudará a luchar contra plagas y a mejorar nuestros cultivos.

- **Las lombrices**, elemento fundamental en nuestro suelo. Su presencia nos indica la calidad y riqueza en materia orgánica del terreno del huerto. Sus galerías airean las capas del suelo y evitan su compactación. Sus excrementos son beneficiosos para la composición del terreno.

- **Las mariquitas** nos ayudan con el control de plagas ya que las larvas son excelentes depredadoras de pulgón.

- **Los lagartos y lagartijas** son depredadores de insectos y orugas. Ejercen un control natural que nos ayudará a mantener nuestras plantas.

- **Pequeños pájaros** como Herrerillos, Jilgueros, Carboneros, Colirrojos y un largo etc, se alimentan fundamentalmente de insectos, aunque a veces nos piquen las fresas u otros frutos, está compensado con creces ese pequeño precio que pagamos si pensamos en las cantidades de insectos que comen a lo largo del verano. Algunas rapaces nocturnas como las lechuzas nos ayudarán a controlar a los roedores.

- **Musarañas**: Aunque son roedores, no se alimentarán de los productos de nuestro huerto si no de pequeños insectos.

- **Erizos**: este pequeño y apacible mamífero basa su alimentación en pequeños insectos como las orugas. Si no le molestamos permanecerá en nuestra huerta como un fiel centinela.





julio

# julio

1 S. JULIO STA. ESTHER	2 S. MARTINIANO	3 STO. TOMÁS	4 STA. ISABEL DE PORTUGAL	5 S. ANTONIO MA- RÍA ZACCARIAS	6 STA. MARÍA GORETTI	7 S. FERMIN
8 S. EDGAR	9 STA. VERÓNICA	10 S. CRISTÓBAL	11 S. BENITO	12 S. JUAN GUALBERTO	13 S. ENRIQUE	14 S. CAMILO DE LELIS
15 S. BUENAVENTURA	16 NTRA. SRA. DEL CARMEN	17 S. ALEJO	18 S. FEDERICO	19 STAS. JUSTAY RUFINA	20 S. ELÍAS	21 S. DANIEL
22 STA. MARÍA MAGDALENA	23 STA. BRÍGIDA DE SUECIA	24 STA. CRISTINA	25 SANTIAGO APOSTOL	26 STA. ANA Y S. JOAQUÍN	27 STA. NATALIA	28 S. NAZARIO
29 STA. MARTA	30 S. PEDRO CRISÓLOGO	31 S. IGNACIO DE LOYOLA				

## Recolectamos:



Ajos, guisantes  
y habas



Calabacines, acelgas,  
coles, remolachas,  
lechugas, patatas tem-  
pranas, cebolletas, zana-  
horias, judías verdes.



Recogemos los  
primeros tomates  
de la temporada.



- Vigilar las judías blancas y ayudarlas a subir por la guía.
- Los riegos se hacen imprescindibles tanto en el huerto como en los frutales, es el momento de que engorde el fruto.
- Es la época más importante de riego para las patatas.



Visitas didácticas con niños y jóvenes a huertas de la comarca.

# Agenda

## Festival Folklórico del Ajo VALLELADO

Primer fin de semana del mes. En torno a tan apreciado producto el ajo que se produce en esta tierra de pinares, se celebra anualmente un festival de música y danza popular.

## Fiesta de los Fueros Sepúlveda

Durante el tercer fin de semana, esta villa medieval de importantes iglesias románicas y ricos palacios se engalana con pendones y los tenderos, mercaderes y artesanos visten sus puestos de fiesta.

## Mercado Medieval Ayllón

El último fin de semana de julio. En esta auténtica fiesta medieval hay mercado, trilla, teatro de calle, cetrería, cuentacuentos, desafíos, cenas para nobles y plebeyos, música celta...

## Romería en La Ermita de Santiaguito:

Se celebra el día de Santiago, 25 de julio, en la ermita rupestre que existe en el valle del río Pirón.

## Fiesta de la siega y la trilla en La Higuera.

Ultimo fin de semana



## Notas y apuntes

A sheet of lined paper with a spiral binding on the left side, intended for notes and observations.

## Refranes:

- Dice el labrador al trigo: para julio te espero amigo.
- Si en julio llueve renace la hierba y el trigo se pierde.
- Junio y julio hoz en puño.
- Por Santiago, esconde el conejo el rabo; y por San Miguel, se le vuelve a ver (25 de julio; 29 de septiembre).
- Por la Magdalena, la avellana es plena (22 de julio).



# Historia Personal

## Don Rufino maestro apicultor

Cuando la apicultura era una actividad casi olvidada y perdida en nuestra comarca, Don Rufino se sintió atraído por el interesante mundo de las abejas.

Originario de Basardilla, fue allí donde un día paseando con un amigo vio el potencial apícola que tenía toda la zona y sin tener mucha idea de dónde se metía decidió comprar su primera colmena.



Rufino es un hombre de mirada inteligente, mente inquieta y con la curiosidad y el entusiasmo de un niño, quizás por eso y por su vocación pedagógica, es uno de los apicultores que más ha difundido los beneficios y bondades de sus amigas las abejas.

Su colmenar es su otra aula, por allí han pasado alumnos, amigos y familiares dispuestos a aprender todo lo que el maestro Don Rufino les explica.

Han pasado casi 50 años desde que fue a Aldealengua de Pedraza a comprar aquella primera colmena. Con el paso de los años hay cosas que Rufino tiene muy claras, como el porqué del declive de las abejas en los últimos años: *“Los pesticidas y las fumigaciones indiscriminadas, que se hacen sin cuidado, tienen mucha culpa de la desaparición de las abejas”*. Una de las cosas más importantes y que siempre ha tenido en cuenta a la hora de elegir el emplazamiento de sus colmenares ha sido el agua: *“me gusta que tengan agua limpia y fresca cerca, aunque luego beben de los barro”*.

Como todo buen apicultor conoce el momento de las floraciones, las plantas melíferas, las que aportan polen a la colmena, etc.

No es mucho el manejo que requieren las colmenas durante gran parte del año pero hay que hacerlo a tiempo y no descuidarse. Rufino no descuida jamás estas tareas y siempre las tiene vigiladas y preparadas para cada estación.



Cuando llega la época de castrar las colmenas (sacar la miel) lo hace con sorprendente agilidad y con mucha decisión, saca cuadros, sacude abejas, quita alzas, observa la cría... Las cosechas suelen ser abundantes y de excelente calidad.

Su relación con las abejas va más allá de la recolección de la miel. Hace años Rufino padecía de artrosis en sus manos. Animado por un médico naturista y tras informarse leyendo artículos sobre el uso terapéutico de la apitoxina decidió probar. Muchas de las veces que va al colmenar lo hace desprovisto de sus guantes para recibir los consiguientes picotazos; *"Hoy en día a mis 75 años tengo los nudillos de los dedos menos hinchados y enrojecidos y me duelen mucho menos que hace 20 años"*.

Don Rufino como buen maestro nunca termina de aprender y sus maestras, las abejas, no dejan de sorprenderle.



## Patrimonio histórico y natural

### El cultivo del lino, una tradición perdida.

En la historia de los pueblos de Segovia Sur, el cultivo del lino (*Linum usitatissimum*) tiene un hueco importante.

Los pueblos de Segovia Sur reúnen las características físicas y geográficas necesarias para realizar este cultivo. El agua en abundancia para su riego y un suelo no muy rico en cuanto a nutrientes hacen que estos terrenos fueran los más adecuados.

El lino se cultivaba para obtener fibras vegetales de gran y variada utilidad. También se utilizaba la semilla para obtención de aceites.

Este cultivo desapareció de forma general a principios del siglo XX, aunque en algunos municipios ha permanecido hasta los años 50.

El **proceso de transformación** de las fibras de su tallo en hilo era largo y laborioso:

Se sembraba en primavera (mayo) y recogía a últimos de agosto o primeros de septiembre, arrancándose con las manos en pequeños haces.

Ese mismo día comenzaba el proceso de elaboración con el "ripado", en el que se separaba la semilla del tallo, golpeándolo con una maza.

Los haces eran llevados a las pozas, charcas o caceras donde se sumergían durante 8 días. El agua tenía que estar lo más caliente posible para que el "cocido" se realizara en las mejores condiciones; por eso siempre se hacía en aguas detenidas. Este proceso se llamaba "enriado".

Se colocaban de pie los haces para que se secaran al aire, tras lo cual eran llevados a la casa donde se golpeaban con la maza de madera sobre una piedra, llamada *manjadera* en algunos pueblos de nuestra comarca.

La siguiente tarea y una de las más duras



*Piedra Manjadera para machacar el lino.*



era el “espadar” los tallos para eliminar las partes más leñosas.

Por último se rastrillaban las fibras que así quedaban limpias de impurezas listas para ser hiladas.

Todas estas labores se realizaban en muchos de los pueblos de Segovia Sur, como refleja la toponimia que ha llegado hasta nuestros días, demostrando la importancia de este cultivo para el desarrollo de sus municipios.

- **Toponimia** relacionada con el cultivo del lino:

Los Linares, Prado Linares, Linar Largo, Linares del Arroyo, Arroyo de los Linares, Camino de los Linos, Los Linarones, El Linarón, El Linar de la Reguera, El Linar del Hospital, Los Linares de Abajo, Los Linares de Arriba, Cerca Linares, El Linarejo, Ladera Linares.



*Antiguos linares de Arcones*



- **Localidades** dónde aparecen estos nombres:

Aldealengua de Pedraza, Collado Hermoso, La Cuesta y Carrascal, Espirdo, Navas de San Antonio, Ortigosa del Monte, Otero de Herberos, Revenga, Santiuste de Pedraza, Torrecaballeros, Torreiglesias, Torre Val de San Pedro, Valdevacas y el Guijar, Navafria.

Debido a la laboriosidad requerida y a la llegada de otras fibras vegetales como el algodón, el lino ha desaparecido por completo de nuestros campos de cultivo.

*Manantial de Arcones con el que se regaban los Linares.*





# Ficha Técnica

## Extracción y conservación de semillas

La conservación de la biodiversidad de nuestros cultivos es una labor que ha adquirido una vital importancia ya que cada vez son más las variedades tradicionales que desaparecen, sustituidas por otras variedades comerciales obtenidas únicamente con criterios económicos o de comercialización, perdiendo así propiedades fundamentales como el sabor, resistencia a plagas y enfermedades, la viabilidad genética de sus semillas o la capacidad de adaptación a las condiciones locales del medio, características imprescindibles que hacen de nuestros cultivos unos productos de calidad.

A continuación explicamos unas nociones básicas para la obtención y conservación de semillas, basándonos en el libro *“Guía para el recolector de semillas de los vegetales más comunes”*, 1ª edición: Euskadiko Haziaren Sarea, 1999.

### Selección y recolección

Las plantas de las cuales extraeremos las semillas tendrán que ser ejemplares sanos y vigorosos con una producción de frutos abundante y de calidad. De entre los frutos de una misma planta escoger aquellos más tempranos.

Las plantas que tengan caracteres no deseados tendrán que ser eliminadas antes de su floración para asegurarnos que el polen no fertilice a los ejemplares seleccionados para la obtención de semillas.

Si lo que queremos es crear una variedad nueva o adaptar alguna a unas circunstancias concretas habrá que seleccionar aquellas plantas que cumplan tus requisitos para obtener sus semillas. La planta puede tardar alrededor de 10 años en adquirir estas nuevas características.

Es importante guardar semillas de varias plantas interesantes de la misma variedad para mantener una variabilidad óptima y que las plantas se adapten a posibles cambios ( suelo, clima...)

### Cuándo recogerlas

La mejor hora para la recolección es a primeras horas del día, cuando el rocío se ha evaporado.

- Los frutos que tienen semillas en su pulpa, como tomates, recogerlos cuando estén muy maduros, cuando están ablandándose.
- Los frutos que se comen maduros, como calabazas, cogerlos y esperar un tiempo, en torno a un mes, para secar las semillas, así nos aseguramos una mayor calidad de las semillas.



- Para frutos como el pepino habrá que dejarlos madurar en la planta más tiempo que el que dejamos para consumo casero. Una vez el fruto alcance el tamaño máximo, habrá que dejarlos otras dos semanas para que las semillas maduren.

- Los calabacines hay que dejarlos madurar en la planta hasta que cambien de color y la piel tiene que estar dura de tal manera que al clavar la uña no se marque.

- En plantas como las judías, maíz, habas o guisantes, se dejará el fruto en la planta hasta que esté completamente seco.

- Las plantas que tengan tendencia a desprenderse de sus semillas cuando están maduras, como lechuga, puerro, zanahoria o cebolla, hay que recogerlas progresivamente según van madurando o sacar la planta y colgarla con una tela debajo para que cuando vayan madurando las semillas caigan en la tela. Otra manera sería cubrir la parte superior de la planta con una bolsa para que las semillas caigan en ella, pero siempre dejando un agujero en la parte superior de la misma para permitir que los insectos polinicen la planta.



*Método de extracción de semilla de la planta de lechuga.*

*Semillas de lechuga*





### Conservación

#### Limpieza

Según dónde se encuentren las semillas en la planta, limpiaremos las semillas con métodos húmedos o secos:

- **Método húmedo:** para plantas que tienen la semilla en pulpa húmeda como tomate o pepino.

Con una cuchara se retiran las semillas de la carne y se ponen en un recipiente. Es aconsejable someterlas a un proceso de fermentación antes de limpiar las semillas, para prevenir posibles enfermedades (se explica más adelante).

A continuación meter las semillas en un recipiente con agua y remover. Recoger las semillas con un colador y meterlas debajo del grifo para quitar cualquier resto de pulpa que haya podido quedar. Dejarlas escurrir y colocarlas en un plato o superficie antiadherente, con cuidado de no aglomerarlas, dejándolas secar en un lugar aireado sin sol directo durante unos 10 días. Ya sólo quedará etiquetarlas y almacenarlas para la temporada siguiente.

- **Método seco:** para semillas que maduran en un receptáculo seco como judías, guisantes y maíz. En este caso dejar secar las semillas en la planta, luego sacar la semilla de la vaina o cápsula, limpiarlas bien de restos y tener especial cuidado que la semilla no contenga gusanos.

### Enfermedades

Debe tener cuidado de no almacenar semillas que contengan alguna enfermedad. Para prevenir esto podemos realizar los siguientes tratamientos:

- **Fermentación:**

Para semillas como tomate o pepino es conveniente someterlas a fermentación antes de ser limpiadas, evitando así la proliferación de ciertas enfermedades.

Para ello cortar el fruto en dos, en el caso del tomate transversalmente y en el pepino longi-





tudinalmente para facilitar la extracción de las semillas.

Quitar la pulpa con las semillas y depositarlas en un vaso o recipiente según la cantidad de semilla que saquemos.

En el caso del pepino, añadir un poco de agua, para el tomate no será necesario ya que la misma pulpa contiene suficiente agua.

Dejar unos 3 días (no más de 4) y aparecerá una laminilla indicando que ha tenido lugar la fermentación. Para que la fermentación sea homogénea es conveniente remover periódicamente la mezcla.

Añadir mucho agua al recipiente para enjuagar las semillas. Los restos y semillas vacías flotarán, los quitamos con un colador y el resto se lava en un escurridor. Dejar secar unos 10 días.

### - Tratamiento con agua caliente:

Eficiente para enfermedades que se desarrollan en medios húmedos (hongos) en el tomate, espinacas y berzas.

Poner a remojo las semillas en agua mantenida a 50°C durante 25 minutos con cuidado que no suba más la temperatura ya que dañaría las semillas.

Escurrirlas y secar antes de ser almacenadas.



### **Almacenado**

Las mejores condiciones para almacenar semillas es en un ambiente frío, seco y limpio. Los factores que tendremos que controlar son:



### - La humedad:

Las semillas por diferencia de humedad con el medio pueden captar agua de la atmósfera, por esto es importante conservarlas en ambientes poco húmedos, a ser posible en torno al 5%. Un aumento de la humedad de la semilla puede generar problemas ya que con un 8-9% de humedad activa a los insectos, 12-14% se inicia la actividad de hongos y entre el 20-60% germinan las semillas.

### - Temperatura:

Las temperaturas bajas prolongan la vida de las semillas. Una temperatura óptima para su almacenamiento sería entre 0 y 10°C.

### - Recipientes y lugares de almacenaje:

Una manera sencilla para almacenar semillas es en botes o latas con tapa y a ser posibles opacos. A su vez, las semillas las metemos en los botes dentro de sobres de papel y siempre irán etiquetadas con la especie, la variedad y la fecha de la cosecha.

Evitar abrir a menudo los botes ya que se introducirá aire y humedad en el mismo que podrán hacer que la semilla germine. Una vez esté el bote cerrado, habrá que mantenerlo a una temperatura ideal entre 0-10°C, con lo que la nevera se convierte en un lugar perfecto para su almacenamiento.

### - Daños por insectos:

Para evitar esto podemos meter los botes con semillas en el congelador durante dos días para matar posibles gusanos o huevos. Cuando los saquemos, hay que esperar a que el recipiente esté a temperatura ambiente antes de abrirlo, ya que sino la humedad del aire se condensará en el interior del bote.





# Receta

## Migas de pastor

Este es un plato tradicional y básico que realizaban los pastores que recorrían los campos de nuestra comarca con sus grandes rebaños.

Existen diferentes y variadas recetas, la que se describe a continuación se realiza en las fiestas de Basardilla:

### **Ingredientes para 50 personas:**

- 24 barras de pan del día anterior.
- 4 pimientos rojos.
- 4 pimientos verdes.
- 6 cebollas.
- 1 bolsita de cabezas de ajos.
- Sal fina.
- 2 litros de aceite de oliva virgen extra.
- 2 kg de panceta adobada.
- 4 kg de chorizo.





### **Elaboración:**

La víspera se corta el pan y se humedece un poco con un espray. Se deja toda la noche cubierto con unos paños húmedos.

A la mañana siguiente se prepara en sendos calderos de acero:

Primero se sofríe la cebolla, los pimientos y los ajos, éstos con la cáscara.

Después se rehoga la panceta y el chorizo troceados y se añaden las migas. Echamos la sal y cuando esté el pan dorado ya están listas.





# Consejos y buenas prácticas

## Remedios naturales para curar plantas

- Todos los productos que echamos en nuestro huerto acaban en las verduras y hortalizas que nos comemos. Utilizar productos naturales que no dejen residuos químicos repercutirá positivamente en nuestra salud.

Para solucionar los problemas más comunes que pueden aparecer en nuestro huerto os sugerimos las siguientes soluciones:

- **Pulgones:** **Ajo** Picar 100gr de dientes de ajo pelados, después macerar en dos cucharadas soperas de aceite de oliva durante 12 horas. Verter 1 litro de agua y después colar, presionando sobre un colador fino. Dejar reposar una semana. Diluir después al 5%.

- **Oruga defoliadora:** **Ruibarbo** Maceración (500gr de hojas, sin tallos, en 3 litros). Esperar 24 horas. Emplear pura. Hacer tres tratamientos en tres días.

- **Topos:** **Saúco** Extracto fermentado (1kg/10litros) a emplear puro sobre las galerías.

- **Mildíu de la patata:** **Salvia** Extracto fermentado (1kg de hojas y flores en 10 litros de agua). Diluir al 10% antes de pulverizar.

- **Ácaros:** **Ortiga** Maceración (100gr de hojas frescas en 1litro de agua durante 24h a 18°- 20°C) Emplear pura. 3 tratamientos en un mes





agosto

# agosto

1 S. ALFONSO MARÍA DE LIGORIO	2 NTRA. SRA. DE LOS ÁNGELES	3 S. GUSTAVO STA. LIDIA	4 S. JUAN MARÍA VIANNEY	5 NTRA. SRA. DE LAS NIEVES	6 S. HORMISDA	7 S. CAYETANO
8 STO. DOMINGO DE GUZMÁN	9 STOS. AMORY VIATOR	10 S. LORENZO	11 STA. CLARA	12 STA. FELICÍSIMA	13 STOS. PONCIANO E HIPÓLITO	14 STA. ATANASIA
15 ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA	16 S. ROQUE	17 S. JACINTO	18 STA. ELENA	19 S. MAGÍN S. LUIS DE TOLOSA	20 S. BERNARDO	21 S. PÍO X
22 STA. MARÍA REINA	23 STA. ROSA DE LIMA	24 S. BARTOLOMÉ	25 S. LUIS	26 S. CEFERINO	27 STA. MÓNICA	28 S. AGUSTÍN
29 STA. CÁNDIDA	30 BTO. JUAN DE MAYORGA	31 S. RAMÓN NONATO				

## Recolectamos:



Los tomates están en su mes de mayor producción.



Las patatas.



Calabacines, acelgas, cebollas, remolachas, pimientos.



- Los apicultores recolectan miel.
- Recolección de ciruelas, peras y manzanas.
- Para últimos de mes empezamos a recoger las primeras zarzamoras.
- Es tiempo de empezar a hacer conservas de los productos de la huerta.

## Agenda

### Romería - PUERTO DE MALANGOSTO

Subida hasta el Puerto de Malangosto saliendo de Torrecaballeros el primer domingo. Esta romería nació con el espíritu de unir a los habitantes de ambos lados de la sierra.

### Feria de usos y costumbres en Navalmanzano

El primer fin de semana de agosto los vecinos de este pueblo se reúnen para mostrarnos cómo vivían nuestros abuelos recreando oficios y tradiciones.



Visita didáctica a un huerto de Cantimpalos.



## *Notas y apuntes*

116

## Refranes:

- Agosto tiene la culpa y septiembre se lleva la fruta.
- Bueno es agosto para azafrán, miel y mosto.
- Quién en agosto ara, despensa prepara.
- Cuando llueve en agosto llueve miel y llueve mosto.
- El agua agostera destroza la era, pero apaña la rastrojera.
- Mayo hace el trigo y agosto hace el vino.



# Historia Personal

## Embutidos como los de antaño.

La fábrica de elaboración de embutidos “El Enebral” está enclavada en El Arenal, barrio del término de Orejana. Es una de las zonas más despobladas de Segovia Sur, apenas unos 50 vecinos viven distribuidos por los cuatro barrios que forman el municipio (El Arenal, Orejanilla, Revilla y Sanchopedro).



117

En el año 2000, Domingo y Luis Martín, decidieron abrir una fábrica y secadero de embutidos en su pueblo del que habían emigrado rumbo a la capital en los años 70 para trabajar como carniceros.

Desde un principio su idea era elaborar embutidos de calidad de una manera artesana, respetando e integrándose en el entorno. Buen reflejo de todo esto es la arquitectura tradicional de la fábrica que tiene el aspecto de una gran casa castellana de teja árabe y acabados en piedra.

Esta empresa da trabajo a 12 personas que despiezan, elaboran, secan y embasan unos 14.000kg de carne de cerdo semanalmente; de esta



casa salen dos líneas de producción con marcas diferentes “Embutidos El Enebral” y “Biobardales”.

“Biobardales” son embutidos de producción ecológica. Esta empresa apostó por este tipo de productos desde sus inicios, siendo pioneros en todo el país. A lo largo de los años su reputación ha sido premiada con diferentes galardones y reconocimientos como una de las mejores empresas productoras de embutidos ecológicos. De estos productos exportan el 80 % a países como Alemania, Francia e Inglaterra donde el consumo de carne ecológica es mayor que en España. El resto es distribuido en carnicerías y tiendas especializadas de toda la península.



118

Para que el consejo regulador te conceda su visto bueno hay que hacer las cosas muy bien hechas y todos los ingredientes que llevan los embutidos tienen que ser de procedencia ecológica, esto añade mucho trabajo y complicaciones a la empresa, pero según cuenta Domingo les compensa y tienen un mercado asegurado.

La carne ecológica de cerdo procede actualmente de una granja de La Rioja y es transformada en una gran variedad de productos como jamón, chorizo, salchichón, sobrasada, etc. Además, “Biobardales” comercializa carne fresca preparada en bandejas.

“Embutidos El Enebral” goza de mucho prestigio en toda la zona y es curioso cómo una carnicería situada en uno de los pueblos más pequeños de nuestra provincia se llena los fines de semana de gente que viene de Madrid y hace acopio de una carne y embutidos de calidad extraordinaria.

La elaboración de estos embutidos se hace de forma natural y artesana. Primero despiezan y pican la carne porcina procedente de Teruel, después elaboran las diferentes especialidades, finalmente pasarán el tiempo necesario en los secaderos curándose y adquiriendo el punto justo para su consumo.

Los hermanos Martín han demostrado que las cosas bien hechas a base de trabajo y constancia salen adelante.





# Patrimonio histórico y natural

## Herramientas antiguas

La mecanización del campo y el abandono de las tareas agrarias en muchos de nuestros pueblos, han relegado a los desvanes antiguas herramientas que fueron usadas durante cientos de años para labrar, tamizar, trillar, hilar, etc.

Durante nuestras visitas a los pueblos de la comarca, nos hemos encontrado con algunas de estas herramientas y utensilios.

**ARADO ROMANO:** Utilizado para labrar la tierra mediante tracción animal.



**HOZ Y ZOQUETA:** Para segar se utilizaba la hoz y a modo de guante de madera para proteger la mano izquierda se ponían la zoqueta.



**YUGOS:** Hay gran variedad tipológica de yugos. Éstos se colocaban en bueyes o vacas para realizar distintas labores como arar, tirar de carros o sacar patatas.



**CEDAZOS:** Se utilizaban para separar o cribar el cereal.





**DALLA, DALLE O GUADAÑA:** Con ella se segaban los prados.



**RASTRILLA:** Se utilizaba para amontonar y recoger restos vegetales.



**HUSO:** Este utensilio servía para ir enrollando la hebra de hilo ya fuera de lana o lino en el proceso de hilado.

Para afilarla se guardaba una piedra en un cuerno de vaca lleno de agua llamado Colodra.







**CELEMÍN:** Antigua medida de capacidad para medir cereales, equivalente a 4, 625 kg. Una fanega tenía 12 celemines.



La medida de capacidad de la fanega es de aproximadamente 43.5 kg si es de trigo y 31 kg si es de cebada.

La medida de capacidad de la media fanega es la mitad de la anterior.

**CUARTILLO:** Medida de capacidad equivalente aproximadamente a medio litro. El cuartillo típico es de latón y se utiliza para medir la leche.

**CUARTILLA:** Vasija o recipiente de madera, en forma de cajoncillo, para medir cereales, de un cuarto de fanega.



**AZUMBRE:** Medida de capacidad que equivale a 2 litros, se utilizaba habitualmente para la leche y el vino.

**FANEGA Y MEDIA FANEGA:** Recipiente de madera, en forma de cajón trapezoidal con uno de los lados rebajados para facilitar el embrocarla en el saco, usado para medir cereales.



*Media Fanega*







## Ficha Técnica

### El cultivo del judión (*Phaseolus coccineus L.*):

El judión de La Granja es un cultivo típico de algunos pueblos de nuestra comarca. Esta leguminosa procede del continente americano, los responsables de su llegada a nuestras tierras fueron los franceses que se instalaron en el Real Sitio acompañando a la corte de Felipe V.

El judión de La Granja es un cultivo delicado que requiere unas condiciones particulares para que llegue a buen fin. A continuación vamos a dar unas indicaciones prácticas de su cultivo y recolección.

- **Siembra:** Habremos seleccionado la simiente el año anterior, eligiendo solamente las vainas con cuatro o cinco judías.

La segunda semana de mayo sembramos la simiente enterrándola unos 3 cm, pondremos cuatro judías por puesto, dos por cada lado de la vara.

Las varas se pondrán antes de realizar la siembra para organizar bien el plantel. Si las ponemos muy juntas las plantas no recibirán el sol necesario y la cosecha será menor.

- **Abonado:** El judión como todas las leguminosas no necesitan apenas basura, es más, no toleran la materia orgánica poco descompuesta. Con lo cual, lo sembraremos en tierra fértil y si añadimos basura, poca y muy pasada.

En unos 8 días brotan las judías si el tiempo acompaña. A la guía del judión hay que ayudarla a enroscarse e ir atando el tallo a la vara.

- **Riegos:** El primer mes los riegos no serán muy frecuentes 1 cada 15 días. Cuando la planta esté en pleno apogeo, llena de flores, los riegos aumentan dándose cada cinco o seis días.

Durante este periodo los vientos fuertes perjudican mucho ya que la flor del judión es muy delicada.

- **Recolección:** Se recolectarán las vainas secas a finales de agosto (por San Luis) o primeras semanas de septiembre, sacando los granos y poniéndolos al sol durante 3 días.



Judión seleccionado para sembrar.



*Estructura necesaria para el desarrollo de la planta.*



*Sembramos dos judiones a cada lado, 4 por puesto.*



*Con el amocafre las enterramos someramente.*



*Detalle del puesto.*



*Después de 1 mes las judías empiezan a echar guías.*



*Matas de judías en el mes de agosto.*



*Detalle de vaina y flor..*



*Judiones secándose al sol.*



# Receta

## Caldereta tradicional de cordero (Arcones)

### Ingredientes para 6 personas:

- 1,5 kg de carne de oveja
- Ajos
- Sal
- Agua
- Laurel

### Elaboración:

Se pone aceite a calentar en una caldereta. Una vez que el aceite esté caliente se echan unos ajos picados. Cuando ya están casi dorados los ajos, se añade la carne de oveja partida en trozos y se rehoga. Se echa agua hasta cubrir la carne, el laurel y sal al gusto. Se deja cocer unas dos horas aproximadamente, hasta que la carne esté blanda.

### Costumbres y curiosidades:

Se solía cocinar en una caldereta de cobre. Venían cacharrereros de Alcorcón y Bernardos para vender los útiles.

Se realizaba para comer durante la trashumancia en caso de que alguna oveja debiera ser sacrificada.

Cuando una oveja estaba demasiado vieja o había quedado coja y no podían trasladarla, la sacrificaban y la comían entre todos los pastores que iban a la trashumancia.







# Consejos y buenas prácticas

## Atención a los incendios

- A la hora de realizar una labor en el campo tienes que tener en cuenta el riesgo de incendio que exista en la zona.
- Respetar los periodos de quema de restos vegetales teniendo en cuenta las variaciones de fecha debidas a las condiciones meteorológicas.
- Si vives o trabajas en el campo lleva herramientas que te permitan atajar un conato de incendio.
- No arriesgues pensando que a ti no te puede pasar.
- Vivimos en un país donde las condiciones para que se produzcan grandes incendios se repiten cada año, tenemos que adquirir una educación y una cultura del fuego, que nos permita evitarlo antes de que suceda.





septiembre

# septiembre

1 S. ARTURO	2 S. ANTOÍN STA. RAQUEL	3 S. GREGORIO MAGNO	4 STA. ROSALÍA	5 S. LORENZO JUSTINIANO	6 S. PETRONIO	7 STA. REGINA
8 NATIVIDAD DE NUESTRA SEÑORA	9 STA. MARÍA DE LA CABEZA	10 S. NICOLÁS DE TOLENTINO	11 S. PACIENTE	12 MARÍA DE LLUC	13 S. JUAN CRI- SÓSTOMO	14 S. PEDRO DE BELLEVAUX
15 NTRA. SRA. DE LOS DOLORES	16 STOS. CORNE- LIO Y CIPRIANO	17 S. ROBERTO BELARMINO	18 S. JOSÉ DE CUPERTINO STA. SOFÍA	19 S. GENARO	20 S. EUSTAQUIO	21 S. MATEO
22 S. MAURICIO	23 STA. TECLA	24 NTRA. SRA. DE LA MERCAD	25 NTRA. SRA. DE LA FUENCISLA	26 STOS. COSMEY DAMIÁN	27 S. VICENTE DE PAUL	28 S. WENCESLAO
29 STOS. MIGUEL, GABRIEL Y RAFAEL	30 S. JERÓNIMO					

## Recolectamos:



Las patatas



Acelgas, zanahorias, calabazas, remolachas, coles y los últimos calabacines, tomates y pimientos.



Frutos silvestres



- Se secan los judiones al sol.
- Comienza la vendimia, las uvas se pisan y se guarda el mosto.
- La leña se recoge y se guarda antes de que se moje.
- Se castran las colmenas para recolectar la miel de roble y encina, dejándolas preparadas para pasar el invierno.
- Se recoge la fruta ya madura, manzanas, peras, ciruelas, higos...
- Los frutos silvestres como las moras o escaramujos están listos para recolectarse.
- Comienza la temporada de setas.
- Embasuramos las tierras antes de las lluvias otoñales.

## Agenda

### Fiestas de San Miguel

En muchos de nuestros pueblos se celebra San Miguel (29 de septiembre), fiesta que coincide con el fin del año agrícola y ganadero, es momento de hacer balance.

### Feria internacional de ganado de Salamanca

La primera semana del mes se celebra esta importante feria de ganado, hasta donde acuden los ganaderos de nuestra comarca.

### Romería del Cristo del Caloco: El espinar.

Se celebra desde el 1529 el segundo fin de semana del mes.



Puesto del proyecto "Del Surco al Plato" en los mercados locales apoyando el consumo de proximidad.



## Notas y apuntes

132

# Refranes:

- Si en septiembre no tienes fruta, agosto tiene la culpa.
- Septiembre o seca las fuentes o se lleva los puentes.
- Por el veranillo de San Miguel (29 de septiembre) están los frutos como la miel.
- Por San Miguel, primero la nuez, la castaña después.
- Todo fruto viene bien con calor por San Miguel (29-sep).
- Agua por San Mateo (21 Sep), puercas vendimias y gordos borregos.
- Si la dejamos se pasa, si la vendemos se pesa, si se hace vino se pisa. (la uva)

*Adivinanza de Daniel González Barreno, alumno del C.E.I.P "San Rafael"*



## Historia Personal

### El molinero de Matamala.

Al llegar al pequeño pueblo de Matamala nos sorprende una bonita casa restaurada donde pone "Museo del Molino". Nuestra sorpresa irá en aumento al contemplar una sala llena de antiguos enseres, herramientas y recuerdos que D. José Berzal con mucho tiempo, dedicación y cariño ha restaurado.

D. José Berzal fue propietario de uno de los dos molinos que había en el pueblo, oficio que heredó de su padre "el maestro" como le gusta llamarle.

En este museo podemos encontrar gran variedad de herramientas antiguas que se utilizaban en las labores del campo, pero las piezas principales son los molinos y la limpia. D José ha construido las réplicas de esta maquinaria y hace demostraciones de todo el proceso que se llevaba a cabo para transformar el cereal en la tan necesaria y apreciada harina.

Primero pone en marcha la limpia *"en cada molino había un modelo diferente, dependiendo de lo que quisiera el molinero"* explica D. José.

Esta máquina separa las chinias y otras impurezas del grano y después quita la cascarilla o cuzuelo, dejándolo listo para ser molido.

Los molinos de D. José tienen dos maquinarias idénticas, en una se molía para los animales y en la otra para el consumo humano. *"Las piedras las traían de Francia y eran de mármol, las de aquí son de granito y los finantes, o hendiduras que llevan las piedras, son diferentes unas de otras"*.

En estos molinos se molían varias clases de cereales y legumbres como trigo, cebada, centeno, guisantes, yeros, habas, etc.

El pago que se hacía antiguamente era en especie por eso todos los molinos de la zona de la sierra se llamaban molinos maquileros. La maquila era la cantidad de harina que se quedaba el molinero a cambio de su trabajo.





Las medidas que se utilizaban eran el cuartillo, el celemín y la fanega. Así pues por cada dos fanegas cobraban un celemín, por una fanega medio celemín y por media fanega un cuartillo.

D. José además de buen molinero fue mejor carpintero. Cambió la maquinaria de moler por otra de carpintería que también funcionaba con fuerza hidráulica.

D. José Berzal es un hombre que con sus 85 años desprende sabiduría por sus cuatro costados, su colección de organillos construidos por él mismo, de relojes y reproducciones de carros en miniatura son una pequeña muestra de la gran habilidad, destreza e inteligencia que este hombre atesora.

El museo del molino recoge el sabor de décadas pasadas, que aunque fueron tiempos muy duros, reflejan un espíritu emprendedor y de lucha.





# Patrimonio histórico y natural

## Arquitectura Tradicional

Son una serie de construcciones que aparecen ligadas a nuestros pueblos y están vinculadas a los oficios y actividades agrarias. Se construían de manera sencilla y práctica con materiales de la zona.

Como ejemplo de estas pequeñas joyas de nuestra arquitectura rural os describimos algunas de nuestra comarca:

**Chozos de pastor:** Construcciones sencillas hechas con materiales de la zona, que los pastores usaban de forma temporal para pernoctar junto con sus rebaños.

Solían construirse de piedra y el tejado con material vegetal abundante en la zona, por ejemplo retamas.



*Chozo de Gallegos*

Estaban situados en las zonas de pastos alejadas de los pueblos. Aparecen distribuidas por toda la geografía española y sobre todo en zonas de marcado carácter ganadero como es nuestra comarca.

**Fuentes:** Hasta hace apenas 50 años era el punto de reunión en nuestros pueblos, eran cuidadas y vigiladas para su conservación y sus captaciones eran limpiadas por los vecinos. De ello dependía la calidad y cantidad de agua del pueblo.

En todos los pueblos tenía que haber una fuente como mínimo y dependiendo de su importancia variaban los adornos arquitectónicos que la acompañaban.



*Fuente de Cañicosa*

**Molinos :** En Segovia Sur existen muchos pequeños molinos que desempeñaban su labor en cada pueblo.



Con maquinaria casi idéntica en todos ellos, molían el cereal para el consumo humano y animal, movidos por la fuerza hidráulica proporcionada por los pequeños arroyos que a diferencia de hoy en día, corrían con vigor durante todo el año.

Algunos tenían como propietario a un particular y otros eran de uso comunal.



*Molino de Berrocal*

**Palomares:** Aunque este tipo de construcciones no son demasiado habituales en nuestra comarca, si aparecen en algunos municipios. Son vestigios de una economía de subsistencia en la que tanto las palomas como los pichones eran una carne muy apreciada. Muestra de ello son las nada sencillas construcciones que la cría de estos animales llevaba consigo.



*Palomar de El Guijar*

Otro aprovechamiento que proporcionaban los palomares era la Palomina o excremento de paloma, que se utilizaba como fertilizante en los cultivos.

**Rollos jurisdiccionales:** Nacieron como símbolos que marcaban la autonomía de las localidades cuando conseguían el rango de villa. Pero acabaron sustituyendo a las picotas para exhibir a reos y ajusticiados ante los ojos del pueblo, como medida de escarmiento.

Su desaparición tiene mucho que ver con una normativa, redactada a principios del siglo XIX, que ordenó su demolición. Sin embargo, son numerosos los rollos que se salvaron de esta medida y se mantienen en los mismos lugares donde fueron levantados. De hecho, los que aún quedan en pie, se consideran como un auténtico bien patrimonial.



*Rollo de Matabuena*





**Potros de herrar:** Estas construcciones aparecen en muchos de los pueblos de Segovia Sur y otras comarcas y es que formaban parte fundamental del día a día de las labores del campo. Normalmente estaban contruidos de piedra y madera.

Su función era herrar a los animales de tiro. Los animales, generalmente bueyes y vacas, se introducían en el potro y se les sujetaba la cabeza al yugo delantero. Por debajo del cuerpo se pasaban varias correas que se sujetaban a los travesaños giratorios, los cuales tienen unos agujeros donde se introducían unas palancas. Las palancas de uno de los travesaños hacían de freno mientras se hacía girar el otro travesaño con otras dos palancas. De esta forma el animal se elevaba y quedaba suspendido en el aire. Seguidamente se sujetaban las patas delanteras del animal a las rodilleras y las traseras a las piezas inclinadas.

*Potro de El Valle de San Pedro*





## Ficha Técnica

### La conservación de hortalizas

Para poder disponer todo el año de los productos de la huerta existen diferentes métodos de conservación y almacenaje. Teniendo en cuenta las características meteorológicas de Segovia Sur vamos a explicar detalladamente los métodos de conserva más eficaces para las diferentes verduras y hortalizas.

#### *Conservación en el sótano:*

El sótano será un buen sitio para conservar hortalizas si no alberga la caldera de la calefacción. Deberá ser un lugar fresco, con poca luz y poca humedad.

Las patatas pueden ser almacenadas todo el invierno en un rincón lo más oscuro posible y bien aireado. Hay que vigilarlas y voltearlas de vez en cuando.

Si detectamos alguna patata con una zona verdosa deberemos rechazarla ya que nos indica la presencia de solanina, un alcaloide tóxico. Cuando la patata está expuesta a la luz, la solanina aumenta para proteger el tubérculo. El color verde es simplemente clorofila pero nos avisa de la presencia elevada de solanina.

Lo mejor es desechar toda la patata ya que cocinándola no eliminamos el alcaloide por completo.

Las cebollas y los ajos también se conservan bien en el sótano. La temperatura del sótano no debería ser superior a los 12°C.

Las zanahorias y las remolachas las podemos poner en arena seca.

#### *Conservas al vacío:*

Una de las maneras más populares de tener a nuestra disposición todo el año diferentes verduras, es conservarlas al vacío.





Salsa de tomate, pisto, escalibada, pimientos, judías verdes, acelgas son algunos de los ejemplos de verduras que tras ser cocinadas se pueden conservar al vacío.

Las pautas más importantes a seguir para que todo salga bien son:

-Los botes y las tapas deben ser esterilizados previamente, las tapas tienen que estar en perfecto estado.

-Los botes se llenarán casi hasta arriba dejando entre 1 a 1,5cm sin llenar.

-La tapa se cierra fuertemente.

-Después se meten en una cazuela cubiertos de agua en su totalidad, dejándolos hervir durante unos 40 minutos.

-Al sacarlos los pondremos boca abajo hasta que se enfríen, así veremos cualquier pequeña fuga.

-Finalmente los damos la vuelta y comprobamos que la tapa ha quedado cóncava.

-Las conservas al vacío pueden durar varios meses, conviene consumirlas antes de un año.



### ***Deshidratación:***

Otro método de conserva es desecar nuestras hortalizas y frutas. Existen varias maneras de hacerlo, la más tradicional es cortar en finas rodajas la hortaliza a desecar, como por ejemplo un calabacín y atravesarlo con un hilo como si de un collar de cuentas se tratara. Lo colgamos al sol y lo recogeremos por las noches, protegiéndolo de insectos.

Tras tres o cuatro días el calabacín habrá perdido todo su agua, se mete en un bote de cristal y queda listo para consumir en guisos. Podemos rehidratarlos o simplemente consumirlos directamente. Muchos alimentos deshidratados potencian su sabor como por ejemplo los tomates cherry.

La deshidratación en el horno se hará a unos 50°C durante 4 horas aproximadamente, siempre cortando la hortaliza en finas rodajas. Podemos añadirle sal para ayudar a la evaporación del agua.

Este método se puede utilizar también con setas y con frutas.



*Deshidratación de tomate cherry en horno.*

### **Congelación:**

Una de las opciones más cómodas y con menos riesgos es la congelación.

Es una buena forma de conservar las hortalizas con poco agua, como las judías verdes o los guisantes. No hace falta cocinarlas previamente. Si congelamos verduras que contienen mucho agua, como el calabacín, hay que tener en cuenta que su textura no volverá a ser la misma.

El pimiento, la cebolla y la zanahoria troceados y congelados se pueden añadir a los guisos directamente para realizar sofritos.

Otras verduras como las coles en general se pueden congelar una vez escaldadas, es decir dadas un pequeño hervor.

También se puede congelar tomate y pisto una vez cocinados.





# Receta

## Suspiros de Alicia (Muñoveros)

Los suspiros o besos son una pasta típica del pueblo de Muñoveros. Antiguamente eran los últimos dulces que se cocían en los hornos después de haber hecho el pan, las magdalenas, las galletas y los mantecados.

Alicia tiene unas manos expertas para la repostería tradicional y en todas las fiestas familiares no pueden faltar sus pastas. Son recetas que heredó de su abuela y que con el paso de los años han ido recogiendo el sabor del cariño que Alicia pone en ellas.

### Ingredientes:

- 1/2 litro de aceite de girasol.
- 2 copitas de anís o aguardiente.
- 1 docena de huevos, sólo las yemas.
- 3 puñados de harina.
- Azúcar glas.





### **Elaboración:**

Se batan las 12 yemas y se va añadiendo el aceite muy poco a poco sin parar de dar vueltas. En esta operación hay que tener mucho cuidado para que no se corte la masa, se viene tardando unos 20 min.

Ponemos el horno a calentar a 180°C.

Después vamos añadiendo la harina hasta que la masa quede con la consistencia deseada.

La bandeja del horno donde los vamos a poner la espolvoreamos con harina.

Con una cuchara vamos distribuyendo la masa en pequeñas porciones que hornearmos unos 20 min. Hay que vigilar el horno y una vez empiezan a subir los suspiros hay que bajar la temperatura a 150°C aproximadamente hasta que se doren.

Finalmente los dejamos enfriar y los rociamos con azúcar glass.





# Consejos y buenas prácticas

## Una recolección responsable

- Siempre que recolectemos algún fruto, seta o planta lo cortaremos, no lo arrancaremos.
- De cada 5 que recolectemos dejamos una.
- Las especies que no nos interesan para la recolección las respetaremos igualmente.
- Es mejor ir con poca gente a recolectar.
- Los ecosistemas funcionan de manera equilibrada, no rompas ese equilibrio.
- Asegúrate de que las especies que recoges son aptas para el uso que las vas a dar.
- Si no estás seguro de lo que recoges, ¡déjalo!.



octubre



# octubre

1 STA. TERESA DEL NIÑO JESÚS	2 STOS. ÁNGELES CUSTODIOS	3 S. FRANCISCO DE BORJA	4 S. FRANCISCO DE ASÍS	5 S. FROILÁN	6 S. BRUNO	7 NTRA. SRA. DEL ROSARIO
8 STAS. PELAGIA YTAIS	9 S. DIONISIO	10 STO. TOMÁS DE VILLANUEVA	11 STA. SOLEDAD	12 NTRA. SRA. DEL PILAR	13 S. EDUARDO	14 S. CALIXTO
15 STA. TERESA DE ÁVILA	16 STA. MARGARITA	17 S. IGNACIO DE ANTIOQUÍA	18 S. LUCAS	19 STA. LAURA	20 STA. ADELINA	21 STA. ÚRSULA
22 STA. MARÍA SALOME	23 S. JUAN DE CAPISTRANO	24 S. ANTONIO MARÍA CLARET	25 S. FRUTOS	26 S. EVARISTO	27 STA. SABINA	28 STOS. SIMÓN Y JUDASTADEO
29 S. NARCISO	30 S. MARCELO	31 S. QUINTÍN				

## Recolectamos:



Puerros, calabazas, zanahorias, coles, remolachas.



Setas



Frutos silvestres



- Se dejan madurar los membrillos con los últimos días de calor.
- Recogemos endrinas para elaboración de licores.
- Los nogales empiezan a tirar sus frutos.
- Es temporada de setas, boletus, nís-calos, etc, un manjar que la tierra nos regala.
- Recogemos zarzamoras para la realización de mermelada.
- Recolección de manzanas, peras, ciruelas, castañas.

## Agenda

### *Romería de San Frutos - Hoces del río Duratón*

*Se celebra una romería el día 25 de octubre en la ermita de San Frutos en las Hoces del Río Duratón (Sepúlveda).*

### *Feria Internacional de ganado de Zafra (Extremadura)*

*Desde el siglo XIV se celebran ferias de ganado en esta localidad siendo un punto importante de tratos para los ganaderos de la zona centro.*





## *Notas y apuntes*

Blank lined paper with a paperclip on the left side, intended for notes and apuntes.

## Refranes:

- En octubre echa la semilla y cubre.
- En octubre toma los bueyes y cubre.
- Octubre lluvioso año copioso.
- El labrador por octubre sus deudas cubre.
- En octubre agua del 10 al 20, para todo es conveniente.



# Historia Personal

## La huerta de Gildo y Basi

La historia de Gildo y su mujer Basi representa la vida de muchos de los pobladores de la falda de la sierra de Guadarrama.

Trabajaron desde muy jóvenes ayudando en las labores del campo; Basi recuerda frecuentemente los días de niña en los que iba a arar los terrenos que hoy solamente son pastos para las vacas. *“Nos pasábamos los días en el campo hiciera frío o calor, ayudando a nuestros padres a recoger la cosecha o llevándolos el almuerzo”*

En los años 40 la vida en nuestros pueblos no era fácil pero la gente afrontaba el día a día con fuerza y decisión, sacando adelante las duras jornadas de trabajo.

Acostumbrados a la *diversificación laboral* en 1969 Gildo y Basi abrieron la primera casa de turismo rural de la provincia y una de las primeras de toda España. Los muchos y variados clientes que la visitaron coinciden en el trato amable y familiar de este matrimonio.

Ya jubilados desde hace algunos años, ocupan su tiempo trabajando el huerto. El terreno está rodeado de manzanos, endrinos, majuelos que





dan refugio y alimento a gran variedad de pajarillos; es uno de los últimos huertos del pueblo y junto con su bonita iglesia románica, sus tapias de piedra, sus tejados de teja vuelta, forman un paisaje tradicional y armónico.

Desde bien temprano Gildo trabaja en la huerta entutorando tomates, regando patatas, recogiendo los calabacines... Así toda la mañana hasta que el calor aprieta. Con la caída de la tarde llega el momento de recoger unas cuantas judías verdes, pimientos, acelgas... Basi parece una hormiguita recolectora que recorre de arriba a abajo su terreno.



Durante todo el verano son muchos los visitantes que pasan por el pueblo de Sotosalbos, tras comer en uno de sus restaurantes llega el momento del paseo por los alrededores del municipio. Sorprendidos y curiosos se encuentran con el huerto: *"¡Que tomates, vaya sabor! Y qué decir de las judías, los calabacines..."* Los habitantes de las grandes capitales no se pueden resistir ante los productos auténticos de la huerta. Gildo con su carácter dicharachero no tarda en obsequiarles con algunas verduras y explicarles todo lo que siembran, cómo y cuándo lo recolectan, etc.

En los primeros días de otoño el huerto va perdiendo frondosidad y color, apenas quedan algunas coles, las varas de las judías ya desnudas y una gran extensión de terreno lleno de calabazas: *"Estas son para hacer cabello de ángel, las sembramos para regalar porque tienen mucho azúcar y no nos conviene. Los chicos del pueblo se las llevan muy contentos para hacer no se qué cosa en la fiesta de los Santos",* cuenta Basi.



# Patrimonio histórico y natural

## Los pinares y sus aprovechamientos

Segovia Sur es una comarca plagada de biodiversidad y paisajes entre los que no pasan desapercibidos los extensos pinares que forman nuestra sierra, la Sierra de Guadarrama.

Su especie principal, el pino silvestre, pino de Valsaín o pino albar, está perfectamente adaptado a nuestros rigurosos inviernos, soportando grandes heladas y fuertes nevadas. Acepta cualquier tipo de suelo, aunque si bien es cierto, necesita que sea algo húmedo. Puede llegar a sobrepasar los 35 metros de altura que unido a las características de su madera, compacta, resistente y fácil de trabajar, hace que sea la madera comercial más utilizada. También es un excelente combustible. Por todo esto, no cabe duda que los aprovechamientos forestales de nuestros pinares, constituyen una tradición legendaria.



151

Antiguamente las labores de aprovechamiento de madera eran llevadas a cabo por los **Gabarreros**, que talando y tronzando los troncos con hachas y sierras sacaban la madera del monte cargada a lomos de sus caballos, burros o bueyes.

En la actualidad estas labores han evolucionado mucho, derribando los árboles con motosierra y sacando la madera del monte con un tractor de arrastre, llamado skidder, hasta la zona de cargadero donde son recogidos por un camión con pluma y transportados a su destino, generalmente un aserradero.

Primero cabe destacar que, debido a los riesgos tan elevados que tienen estas labores, nunca trabaja una persona sola en el monte sino que van en grupos o cuadrillas.

Estos trabajos de aprovechamiento, deben tener una perfecta planificación previa, para causar los menos daños posibles a la masa forestal y reducir los costes del aprovechamiento.

Los árboles son apeados por **motoserristas**, que dependiendo del destino final de la madera proceden a:

- Dejar el árbol sin desramar ni tronzar (sistema de árboles completos) quedando el monte más limpio de residuos y permitiendo además un mayor aprovechamiento de biomasa.
- Desramar y despuntar el árbol apeado (sistema de fuste entero), con el inconveniente de requerir una limpieza posterior de restos.
- Desramar, despuntar y dividir el fuste en trozas de entre 2 a 2,5 metros de longitud (sistema de madera corta).

Una vez terminadas las labores del motoserrista, la madera es sacada del monte y acumulada en los **cargaderos**, generalmente explanadas de



*Cargadero*

fácil acceso para los camiones o vehículos de transporte encargados de llevar la madera hasta el aserradero o fábrica de destino. Estos cargaderos suelen estar situados en los laterales de pistas forestales.

El proceso de transporte del tronco desde el lugar del derribo hasta el cargadero se denomina **saca o desembosque** y se realiza con el **skidder**, un tractor que arrastra la madera mediante un cable de entre 50 y 100 metros de longitud enrollado en un tambor con motor que lo extiende y recoge (cabestrante). El desembosque de madera lo realizan siempre dos personas, el conductor del skidder y su ayudante encargado de coger el cable y enganchar los fustes. El enganche de los árboles a la cadena del tractor se hace con la ayuda de otra cadena más corta llamada **eslinga**, con la cual se rodean los troncos y se engancha a su vez a la cadena principal del tractor. El conductor del skidder accionará el cabestrante para recoger la cadena con los fustes enganchados hasta que queden bien pegados







a la parte trasera del tractor, protegida por una plancha o lámina llamada **escudo protector** que evita que la madera arrastrada golpee las ruedas. En cada viaje a cargadero, pueden enganchar varios pies según el tamaño de los mismos.

En ocasiones, para facilitar la labor del skidder, la madera es previamente reunida con mulas, caballos o burros, lo que reduce considerablemente los daños ocasionados a la masa forestal por el paso continuado del tractor de arrastre.

Cuando la reunión con animales se realiza varios días seguidos, es necesaria la construcción de establos provisionales para guardar y cuidar a los animales en el monte.



*Establo provisional*

Dentro de la planificación necesaria que hemos comentado antes, incluimos una correcta distribución de pistas temporales, calles o arrastraderos por los que circulará el skidder, procurando que transite lo menos posible fuera de éstas para evitar daños a la vegetación existente.

*Daños producidos a la masa forestal por el roce de los troncos arrastados.*



# Ficha Técnica

## Elaboración artesanal de jabones

Muchos recordamos a nuestras abuelas fabricando jabón casero en el patio, removiendo la mezcla con un palo en una vieja lata.

Este tipo de jabón se utilizaba para lavar la ropa, cacharros y en muchos casos también para el aseo personal.

La base para la elaboración del jabón tradicional es el sebo o el aceite. Se pueden utilizar aceites limpios o usados previa filtración. Si el uso principal de nuestro jabón va a ser el cosmético utilizaremos aceite limpio de oliva.

Ingredientes básicos para la elaboración casera de jabón:

- Un recipiente de barro, metal o cristal
- Una cuchara de madera
- 3 litros de agua
- 3 litros de aceite (usado o limpio)
- 500 gramos de sosa cáustica

Comenzamos añadiendo al cubo las grasas (aceite y sebo), el agua caliente y por último la sosa cáustica (mucha precaución con las salpicaduras, provocan quemaduras), se produce una reacción química que emitirá vapores tóxicos, así que mejor hacerlo en un sitio donde corra el aire. Se remueve hasta que va perdiendo temperatura y solidificando.

Para conseguir que la mezcla quede cremosa, podemos añadir jabón comercial o harina, asegurándonos su cuajado.

En los jabones para uso cosmético, terapéutico o simplemente artísticos se puede añadir ingredientes como arcilla o plantas pero siempre bien trituradas o molidas con molinillo y después de que el jabón haya cogido consistencia cremosa. Así conseguimos resultados diferentes, tanto para blanquear el jabón, llenarlo de colores, texturas, formas, aromas o para que tenga propiedades suavizantes, calmantes, exfoliantes, etc.





Ejemplo de distintos ingredientes y sus propiedades:

- Aceite de coco para hacer jabones más espumosos.
  - Cáscara de naranja bien triturada para darle textura y aroma.
  - Esencia de limón pensando en los niños ya que el aroma es fresco y alegre o esencia de lavanda que aporta limpieza y calma.
  - Aceite de oliva para suavizar, proteger e hidratar.
  - Avena como buen exfoliante.
- Un poco de detergente para dar aroma y blanquear.
  - Café: conseguiremos un jabón que elimina los olores persistentes.
  - Caléndula: calma las irritaciones en la piel y ayuda a reducir la inflamación de golpes.
  - Romero: favorece la circulación de la sangre.
  - Leche de cabra: blanquea el jabón y nos proporciona una suavidad extra.

Cuando la masa esté bien mezclada y no muy caliente la volcamos en un recipiente no metálico forrado con papel de periódico y papel de hornear, para que la tinta no pase al jabón. Lo tapamos con un trapo durante un día. Después lo desmoldamos y lo dejamos "madurar" durante mínimo un mes antes de utilizarlo.

Para saber más: [www.entrefresnos.com](http://www.entrefresnos.com)

*Pilar Palacios García*





# Receta

## Mantecados de "La Tahona" (Pedraza)

Uno de los dulces más tradicionales de nuestra provincia son los mantecados. Este tipo de pasta tiene como base la manteca de cerdo y al igual que los almendrados, nevaditos, etc, eran una manera de aprovechar las grasas del cerdo en las matanzas caseras.

Desde la panadería "La Tahona" en Pedraza, Pedro Díaz elabora semanalmente variadas y ricas pastas como soplillos, hojaldres y mantecados. Además de un pan de mucha calidad.

Muchas de las recetas con las que elaboran sus dulces son heredadas de antiguos panaderos que a su vez las heredaron de sus antepasados. Todos estos productos son de elaboración artesanal y nos regalan sabores auténticos y tradicionales.

### Ingredientes:

- Harina fuerte 250gr.
- Sal fina 2gr.
- Manteca de cerdo 150gr.
- Vino blanco 0,5dl.
- Ralladura de limón ¼ de unidad.
- Licor de anís 0,5dl.





**Elaboración:**

Mezclar todos los ingredientes y amasar hasta que nos quede una masa homogénea, sin grumos. Meter en la nevera dos horas.

Laminar con la ayuda de un rodillo, hasta que quede una lámina de unos 0,4 mm. Con un cortapastas ovalado vamos cortando y colocando en la bandeja del horno. El sobrante se vuelve a laminar y se corta.

Hornear de 10 a 15 minutos a 200°C. Una vez cocidos espolvoreamos azúcar en grano en caliente.





# Consejos y buenas prácticas

## Empleo de abonos verdes

- Los abonos verdes son fertilizantes orgánicos que nutren el suelo sin perjudicar el entorno. La finalidad de la siembra de abonos verdes no es el consumo de sus frutos sino la mejora agronómica de nuestra tierra.
- Consiste en cultivar determinadas plantas y una vez que han alcanzado su máximo desarrollo, son segadas e incorporadas a la tierra para enriquecer el humus. Normalmente el máximo desarrollo corresponde a la floración de la planta.
- Además de abonar la tierra, tiene efectos muy positivos sobre el suelo como proteger contra la erosión, amortiguar los cambios bruscos de temperatura, evitar la pérdida de humedad del suelo, incrementar la actividad biológica, mejorar la estructura del suelo o fijar nitrógeno atmosférico (leguminosas).
- Algunos ejemplos de especies usadas como abonos verdes son gramíneas como la avena, cebada, centeno o trigo y leguminosas como el trébol, veza, guisante, haba o alfalfa.

noviembre



# noviembre

1 TODOS LOS SANTOS	2 TODOS LOS FIELES DIFUNTOS	3 S. MARTÍN DE PORRES	4 S. CARLOS BORROMEO	5 S. ZACARÍAS	6 S. LEONARDO	7 S. ERNESTO
8 S. SEVERIANO	9 NTRA. SRA. DE LA ALMUDENA	10 S. LEÓN MAGNO	11 S. MARTÍN	12 S. JOSAFAT	13 S. LEANDRO	14 S. CLEMENTINO
15 S. ALBERTO MAGNO	16 STA. MARGARITA DE ESCOCIA	17 STA. ISABEL DE HUNGRIA	18 S. ODÓN	19 S. CRISPÍN	20 S. OCTAVIO	21 S. GELASIO
22 STA. CECILIA	23 S. CLEMENTE	24 STAS. FLORA Y MARÍA	25 STA. CATALINA DE ALEJANDRIA	26 S. CONRADO	27 BTO. RAMÓN LLULL	28 S. VALERIANO
29 S. SATURNINO	30 S. ANDRÉS					

## Recolectamos:



Las calabazas, remolachas, zanahorias y lombardas.



Frutos silvestres.



## Sembramos:

Por San Martín se siembran los ajos.





- Se embasuran las tierras.
- Las bellotas de los robles y encinas completan la dieta del ganado.
- Se cierra la temporada de los pastos de verano y el ganado se recoge para pasar el invierno en zonas más bajas.
- Comienza la época de quemas de restos vegetales.
- Recolección de setas.

## Agenda

### Feria de ganado

El segundo fin de semana del mes, coincidiendo con el cierre de pastos de verano; se celebra en Navafría desde hace 40 años, una de las últimas ferias de ganado de la comarca. El ganado equino es el protagonista.

### Feria de San Andrés de Turégano

A últimos de mes desde hace más de 40 años se celebra esta feria. Antiguamente era de ganado hoy en día es de maquinaria agrícola.



Feria de ganado de Navafría



## Notas y apuntes



Blank lined notepad with ten horizontal lines for writing.

## Refranes:

- Por los Santos siembra trigo y siembra cardo.
- Por todos los Santos los trigos sembrados y todos los frutos en casa encerrados.
- No pase noviembre sin que el labrador siembre.
- Veranillo del membrillo por San Andrés (30 de noviembre) concluido.
- Por San Martín (11 noviembre), mata tu gorrín y destapa tu vinín.
- Ajo ajín ¿por qué fuiste tan ruin?, porque no me sembraste por San Martín.



# Historia Personal

## Descenso de ganado en el Espinar

Como cada año hacia la segunda semana de noviembre de cierran los pastos de verano en la vertiente segoviana del Guadarrama; dicho así parece otra actividad rutinaria de la agenda ganadera, pero la verdad es que marca el ritmo ancestral de unas formas de vida que son excepcionales hoy en día.

Son las 10 de la mañana y en el monte "Dehesa de la Garganta" se ve más movimiento del habitual. Se respira humedad, los pinos silvestres están cargados de piñas y en las cumbres han caído los primeros copos de nieve. El otoño en estos pinares es bastante generoso con sus habitantes, escaramujos, zarzas y endrinos están llenos de frutos y qué decir de la riqueza micológica que acompaña a estos ecosistemas.

Tomás Campos, ganadero a título principal, baja a su medio centenar de vacas hacia las zonas de invernada, al igual que lo ha hecho su familia durante muchos años. El día comienza reuniendo toda la manada y asegurándose de que ninguna res se queda despistada; Tomás cuenta con la ayuda imprescindible de 2 jinetes que acompañarán a las vacas durante todo el trayecto, guiándolas y azuzándolas hasta llegar a los corrales.

El grupo está completo, lo forman vacas en su mayoría de raza Avileña Negra. Este tipo de vacas se caracteriza por su rusticidad, imprescindible para adaptarse a vivir en zonas de montaña. Es una raza caminante, lo que le permite hacer largos recorridos diarios en busca de alimento y también desplazamientos como el de hoy, de unos 20 km.

La bajada del monte "Dehesa de la Garganta" transcurre a buen ritmo. Atravesando cortafuegos, pimpolladas y arroyos nos dirigimos hacia la cañada Soriana Occidental; al llegar se nos une otro pequeño grupo de unas 10 vacas con sus terneros, pertenecientes a Gonzalo e Ignacio. Son vacas Pardas Alpinas. Es frecuente que se pongan de acuerdo un par de ganaderos para realizar estos desplazamientos.





Llegamos al primer obstáculo, las vías del tren. El paso a nivel permanece cerrado y las vacas son retenidas a cierta distancia de las barreras. Cuando el semáforo se pone en verde los coches arrancan y los jinetes animan a la manada a pasar sin miedo, todo sale bien. Tomás cuenta algún susto de hace años, como una vez en que un tren se llevó 4 chotos despistados que caminaban vía adelante. Una de las muchas peripecias que tienen que pasar los ganaderos, ya que muy a menudo no se respetan los pasos, cordeles, cañadas y vías tradicionales de tránsito de ganado.

El caminar de las vacas se hace más lento, los chotos se van cansando a medida que nos acercamos a la carretera N-603. Es el punto más peligroso del trayecto, ya que actualmente esta carretera tiene un tráfico muy intenso y rápido. Con la ayuda de la guardia civil, se corta el paso de coches y en apenas 5 minutos cruza toda la manada.

Lo más complicado lo hemos pasado ya pero todavía queda un largo trecho hasta los corrales.

Cipriano y Luis, guardas forestales municipales, son los encargados, junto con otros dos compañeros, de que las cosas se hagan lo mejor posible;



en el municipio de El Espinar hay unos 100 ganaderos que alimentan sus reses en fincas municipales y particulares. Las cargas ganaderas y las rotaciones de las fincas municipales son marcadas por la guardería para que no se sobreexploten y se mantenga el ecosistema en equilibrio; los ganaderos por su parte cumplen y aceptan las directrices marcadas ya que hay muy buenas relaciones debido al buen trato e interés de los guardas, que lejos de ejercer su labor inquisitorialmente, se muestran colaboradores y cordiales con los ganaderos.

Después de unos 20 km, la manada llega a los corrales. Para algunos chotos el viaje ha sido duro, llegan exhaustos; la jornada ha sido intensa para todos. Tomás se muestra satisfecho porque una vez más tiene a su ganado recogido y pasarán un invierno seguro.





# Patrimonio histórico y natural

## Razas autóctonas de ganado bovino en Castilla y León

### *Morucha*

Es un bóvido autóctono de Castilla y León de aptitud cárnica, que se explota en extensivo.

La raza cuenta con unas 120.000 hembras que se ubican fundamentalmente en Salamanca, Cáceres y Zamora.

Se explota en régimen de pastoreo en las dehesas aprovechando los pastos, forrajes al diente, ramón de encina, etc.

Se caracteriza por su rusticidad y facilidad para el parto, un porcentaje alto se destina para los cruzamientos. El ciclo reproductivo está adaptado al ciclo de la hierba en las dehesas.

Algunos bueyes de la raza Morucha son utilizados como cabestros. Antaño se utilizó para trabajo aportando bueyes no muy grandes pero temperamentales. También una rama de la raza se inclinó para la lidia, naciendo el encaste morucho hoy desaparecido.

Proporcionan carne de gran calidad, con grasa finamente infiltrada.



### *Monchina*

Raza de gran rusticidad, temperamento arisco, apariencia ágil, vivaz y armónica.

Animales que viven de forma salvaje o semisalvaje en zonas montañosas de orografía difícil. Capaces de sobrevivir todo el año a la intemperie con pocos recursos.

Quedan 450 ejemplares en Burgos en la comarca de las Merindades.





Una de las cualidades más importantes que justifica esta gran rusticidad es su alta eficiencia digestiva.

Animales de pequeño tamaño y capa castaña.

Aptitud cárnica, pero no como especialista. Sus características más apreciadas son la obtención de este producto a partir de un gasto casi nulo.

### ***Alistana Sanabresa***

Originaria de las comarcas zamoranas de Aliste y Sanabria, asociada a la economía de subsistencia, explotándose en su triple aptitud (leche, carne, trabajo).

En la actualidad hay 1200 reproductoras.

Sus cualidades son la rusticidad, la sobriedad y la adaptación al medio.



En cuanto a futuro como raza hay que destacar el intento que se está haciendo en la actualidad por mejorar la conformación de la raza con el fin de aumentar el rendimiento cárnico y explotar con mayor rentabilidad su rusticidad y adaptación a las condiciones del medio.

### ***Sayaguesa***

Su nombre deriva de la región originaria de donde hoy está ubicada, la comarca zamorana de Sayago.

Su censo actual es de alrededor de 650 reproductoras.

Capa negra, de temperamento dócil derivado de su antigua utilidad motora.

Aptitudes mixtas trabajo y carne, tradicionalmente producía un ternero lechal.

El futuro de la raza es muy preocupante, la presión de otras razas, el pequeño número de rebaños, la edad de





sus propietarios y las características de su zona natural, son la causa de la progresiva reducción de los censos.

### **Avileña**

Esta raza se conformó en las zonas de montaña del Sistema Central.

Su censo ha disminuido de forma continua.

Es una raza de doble aptitud, trabajo y producción de carne.

Tradicionalmente la raza contaba con un excelente tipo comercial de producción de carne, "ternera blanca de Castilla", animales que llegaban al mercado con tres meses de vida, mantenidos en estabulación y alimentados únicamente con leche de la madre.

El mayor número de efectivos se explota en extensivo.

Los animales se alimentan a base de recursos naturales, recibiendo raciones suplementarias de heno o paja cuando las condiciones climáticas son extremas.

También hay explotaciones trashumantes que bajan en invierno a Extremadura y Andalucía y en verano suben a zonas montañosas del Sistema Central.

Sus principales cualidades son su rusticidad, longevidad y buena caminante.







## Ficha Técnica

### El ajo y sus cualidades:

El cultivo del ajo es una tarea que se ha repetido en nuestras tierras desde que alcanza la memoria. Hoy en día solemos utilizarlo sólo como alimento, pero antiguamente sus propiedades se aprovechaban al máximo, elaborando numerosas recetas en las que se hacían emplastos, maceraciones, etc.

Sus numerosas propiedades medicinales y su característico sabor lo hacen imprescindible en nuestra dieta.

Este bulbo tiene como principales propiedades:

- Es diurético, ayuda a la eliminación de líquidos del organismo.
- Expectorante y estimulante.
- Antiséptico.
- Vasodilatador.
- Antiinflamatorio.
- Antibiótico natural, incrementa nuestras defensas mejorando nuestra respuesta frente a virus y bacterias.
- Muy recomendable como desinfectante, por lo tanto en caso de picaduras podemos frotarnos con ajo crudo.
- Uno de los compuestos más beneficiosos es la alicina, que está considerada como uno de los antioxidantes más potentes. Al cocinar el ajo esta sustancia desaparece y sólo aparece cuando el ajo se corta o se machaca, desapareciendo en pocos minutos.

Su cultivo en Segovia Sur se lleva a cabo en noviembre, aunque también se puede sembrar en febrero, pasadas las heladas más fuertes.

Su siembra se realiza escogiendo los dientes más grandes y mejor formados de la periferia del bulbo, ya que los dientes centrales nos darán pequeñas cabezas. La separación entre dientes será de unos 15cm y lo sembraremos a una profundidad de unos 3-4 cm.

El riego no será necesario normalmente.

Cuando las hojas empiezan a amarillear se las retuerce y aplasta, para que en los últimos días engorde más el bulbo.

Su recolección llega a finales de junio (San Pedro). Si queremos ajetes tiernos podremos recolectarlos en abril o mayo.



Su cultivo se asocia bien con las fresas, remolachas, lechugas y tomates; y conviene no sembrarlo cerca de los guisantes.

Gran parte de sus cualidades se pierden al ser cocinado, por lo que es interesante comerlo crudo.





# Receta

El equipo técnico del proyecto "Del Surco al Plato" ha realizado unos talleres en los colegios C.E.I.P "San Rafael" y C.E.I.P "Las Cañadas" de Trescasas en los que los niños han recogido diversa información acerca de la cultura tradicional agraria. Algunos ejemplos quedan reflejados en esta agenda, como las diversas recetas que mostramos a continuación:

*Marta nos cuenta que su abuelo cuando iba al colegio su madre le obligaba a tomarse un ajo antes de ir a clase y ahora sigue manteniendo la costumbre comiéndose un diente de ajo todos los días antes de salir de casa.*

## **Calabaza cocida al ajo arriero (Alba Rosado)**

### **Ingredientes:**

1 kg de calabaza.  
Sal, pimiento, aceite, pimentón y vinagre.

### **Elaboración**

Se quita la cáscara de la calabaza y se pone a hervir. Una vez hervida se parte en trozos cuadrados de unos 5 cm.

En una sartén aparte se echa aceite y se añade ajo picado, pimentón y vinagre.

Se sofríe y se echa por encima de la calabaza. También se puede encalar. Se echa agua de cal y se deja toda la noche. De esta forma no se deshace al cocerla y los trozos quedan más enteros.



Alumnos C.E.I.P. Las Cañadas  
(Trescasas)



## **Ajoblanco (Alberto Carballo)**

### **Elaboración**

1. Primero debemos poner a remojo el pan, si lo tenemos duro. Ponemos un par de rebanadas de pan payés en agua fría para que la miga se ablande. Después la separamos de la corteza y la reservamos.
2. Mientras, habremos puesto a hervir una olla con agua. Cuando hierva ponemos las almendras en un colador y las damos un par de escaldadas. Dejamos enfriar unos minutos y las pelamos.
3. La forma tradicional de elaboración del ajoblanco es majar en un mortero los ajos y las almendras con un poco de sal. Luego añadir el pan remojado y hacer una pasta a la que vamos añadiendo el aceite para que ligue. Se le añade entonces el vinagre y finalmente el agua fresca.
4. Servimos en una sopera o en raciones individuales acompañado de uva moscatel.

## **Gambas al ajillo (Gerardo)**

### **Ingredientes para 6 personas:**

- 1,5 kg. de gambas grandecitas.
- 12 cucharadas soperas de aceite crudo.
- 3 ó 4 dientes de ajo muy picados.
- 1 guindilla.

### **Elaboración**

No se deben lavar las gambas. Se pelan en crudo, dejando sólo las colas enteras. Se sirven en cazuelas de barro individuales. Se echan en cada una, 2 cucharadas de aceite y un trozo de guindilla. Se ponen las gambas repartidas en los platos, se salan y se espolvorean los ajos. Se ponen a fuego vivo unos 8 ó 10 minutos escasos moviendo la cazuela de vez en cuando. Se sirven en seguida, tapando la cazoleta con un plato hasta llegar a la mesa para que no se enfríen y no salpique aceite.



## **Sopa de Ajo (Álvaro Sanz Díaz)**

### **Ingredientes:**

Agua, pan, ajo, aceite, sal, pimentón y huevo.

### **Elaboración**

Se ponen unos trozos de ajo en una sartén con aceite, hasta que se sofríen. Cuando están dorados se añade una pizca de pimentón. Luego tomamos agua templada y la vertemos en la sartén. Añadimos la sal y lo removemos todo.

Luego ponemos el pan que en delgadas rebanadas tenemos preparado y dejamos que todo cueza un poco hasta que el pan este blandito. Añadimos el huevo y apagamos el fuego.





# Consejos y buenas prácticas

## Aprovechamiento de restos vegetales

- La incorporación al terreno de restos vegetales es una práctica muy recomendable ya que enriqueceremos los suelos con materia orgánica y ayudaremos a evitar la erosión, creando una capa fértil.
- Los restos de césped, hojas, etc, una vez descompuestos serán un aporte de nutrientes muy beneficioso para tu jardín.
- Para conseguir un abono bueno y barato sólo tienes que mezclar los restos orgánicos de basura y restos vegetales. Compostar es muy práctico!!!
- Acolchar el terreno con restos vegetales aporta muchos beneficios al huerto, evitamos la exposición directa a los rayos del sol de la capa más superficial del suelo reduciendo así la evaporación del agua, protegemos la tierra de las fuertes heladas, las "malas" hierbas no son capaces de proliferar bajo una capa de restos vegetales, etc.



diciembre

# diciembre

1 S. ELOY	2 STA. BIBIANA	3 S. FRANCISCO JAVIER	4 STA. BÁRBARA	5 S. SABAS	6 DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA	7 S. AMBROSIO
8 INMACULADA CONCEPCIÓN	9 STA. LEOCADIA	10 NTRA. SRA. DE LORETO	11 S. DÁMASO	12 NTRA. SRA. DE GUADALUPE	13 STA. LUCÍA	14 S. JUAN DE LA CRUZ
15 STA. NINA	16 STA. ADELAIDA	17 STA. YOLANDA	18 NTRA. SRA. DE LA ESPERANZA	19 S. DARÍO STA. EVA	20 STO. DOMINGO DE SILOS	21 S. PEDRO CANISIO
22 S. FLORO	23 S. JUAN CANCIO	24 NOCHEBUENA	25 NAVIDAD	26 S. ESTEBAN	27 S. JUAN EVANGELISTA	28 SANTOS INOCENTES
29 STO. TOMÁS BECKET	30 S. RAÚL	31 S. SILVESTRE NOCHEVIEJA				



Tiempo de Matanza





- Es tiempo de podas y quemas de restos vegetales.
- Las primeras matanzas se hacen antes de las navidades.
- Vigilar y seleccionar las patatas almacenadas en el sótano.
- Elaboramos el dulce de membrillo
- Las semillas de los frutales se siembran en tierra para que cuando llegue la primavera estén listas para germinar.
- Es buena época para la venta de corderos.
- Hay que complementar la dieta del ganado que permanece en el campo.

## Agenda

En los últimos años una nueva fiesta aparece en los calendarios de nuestros pueblos, las llamadas Matanzas Populares. Todos los vecinos se juntan para degustar los productos obtenidos del cerdo.

En pueblos como Torreiglesias, Muñoveros, Cabañas de Polendos o El Guijar, se festega la Matanza Popular del Cerdo.



Matanza popular de Torreiglesias



## Notas y apuntes

A yellow notepad with a spiral binding on the left side and ten horizontal lines for writing.

## Refranes:

- Cuando en diciembre veas nevar, ensancha el granero y el pajar.
- En no lloviendo en Nochebuena, no hay sementera buena.
- Por diciembre la tierra se duerme.
- En diciembre hielos y nieves, lebrillos de matanza y roscas de aguardiente.
- En diciembre el pastor y el labriego descuidan las ovejas y atizan el fuego
- Cuando el búho en diciembre canta o lluvia o templanza



# Coteras a Torreiglesias

Torreiglesias está en lo alto  
desde allí se ve la sierra,  
Caballar para repollos,  
Turégano pa la berza.

Otones para el centeno  
que trigo ya no se siembra,  
Villovela para peces,  
por tener buenas chorreras...

El Parral para la arada  
porque tiene buena vega,  
Peñarrubias para zorras  
porque tiene buenas cuevas.

Covatillas pa bellotas,  
Losana buena pradera  
donde crían buenos chotos  
y se sacan buenas perras.

Los de La Cuesta y sus barrios  
nunca han soltado prenda,  
aunque tiene buenos prados  
y han dao siempre mucha leña.

Yo he nacido en El Guijar  
y he vivido en Torreiglesias  
y así termina la copla  
"Coteras a Torreiglesias".

*Jota escrita por Mariano San  
Romualdo.*

*Folklorista Segoviano.*

# Historia Personal

## Leche de nuestra tierra

A las afueras de San Cristóbal nos encontramos con una estampa cada vez más escasa en nuestros pueblos, una explotación de vacas de leche.

Esta granja está comandada por Juan Antonio Garrido que desde hace 30 años le dedica su trabajo y esfuerzo diario. Como todos sabemos la producción de leche supone un trabajo en el que el descanso no existe, a las vacas se las ordeña todos los días dos veces. Para hacer el día a día más llevadero cuenta con la ayuda de su hermano Eduardo, también ganadero.



180

Juan Antonio estudiaba formación profesional pero antes de ir a clase ordeñaba las pocas vacas que tenía su padre, de esta manera "le picó el gusanillo" por el ganado y decidió dedicarse a ello profesionalmente. Durante todos estos años ha habido épocas buenas en las que el precio de la leche era un buen precio que permitía vivir bien e invertir en la mejora de la explotación. Los precios actuales les permiten vivir justos, sin márgenes para mejoras o imprevistos.

Las vacas de Juan son de raza Frisona o Holstein, como la mayoría de vacas utilizadas para la producción de leche. Esta raza procede originalmente de Holanda y se ha extendido por todo el mundo debido a su notable producción lechera.

*"La producción media de mis vacas es de unos 25-30 litros diarios, con un pico de producción de 40-45 litros al mes de parir", cuenta Juan.*

Esta leche tiene que cumplir una serie de parámetros de calidad, higiene, grasa y proteína que se controlan desde la cooperativa a la cual pertenecen actualmente, Mesenor, la misma que se encarga de recoger la producción to-





das las mañanas y de proporcionarles los piensos. La dieta de estas vacas se basa en el heno o hierba seca, alfalfa, pulpa (de remolacha) y pienso.

Los hermanos Garrido conocen a cada una de las 70 vacas que cuidan a diario y saben los partos que lleva cada una, cuál es la más vieja y la más joven, la que más leche produce, etc.

Por la mañana son ordeñadas todas las que estén en periodo lactante, mediante ordeñadoras mecánicas que tardan unos 10 minutos en extraer toda la leche de las ubres. Una vez finalizada esta tarea las vacas comen y descansan en los corrales hasta última hora de la tarde cuando se repite de nuevo la operación.

Durante dos meses al año las vacas tienen un periodo que se denomina **seco**, es decir, que no se las ordeña dejándolas que se preparen para el parto. Cuando paren se deja que el choto mame dos o tres días para que se tome los calostros y a partir de ahí empieza el periodo de lactación, durante el cual se las ordeña durante 10 meses.

Son muchas las tareas que lleva consigo una explotación como la de Juan. Los ganaderos que se dedican a la producción de leche están hechos de una pasta especial en la que no cabe el desánimo y la falta de constancia, sólo así mantienen un sector que en nuestra comarca necesita mucho más trabajo y esfuerzo que en otras latitudes más favorables para la producción de pastos.



# Patrimonio histórico y natural

## La miel y otros productos apícolas

Todo el mundo conoce la miel pero muy pocas personas se paran a pensar en su origen y de qué depende su calidad.

En esta ficha vamos a explicar la transformación del néctar en miel y el origen de otros productos apícolas.



182

Todo comienza cuando las abejas **pecoreadoras** (las que trabajan fuera de la colmena) detectan una flor con néctar, solución acuosa con más o menos concentración de azúcares. Entonces se posan en ella para libar.

Con su gota de néctar regresarán a la colmena, donde las abejas **almacenistas** las esperan para recoger el botín, una vez lo ceden regresarán al campo.

La gota de néctar pasará por varias abejas entrando y saliendo de sus estómagos. Hay que matizar que las abejas tienen dos estómagos, uno para digerir sus alimentos y otro por el que pasa el néctar. Tras esta operación, la gota ya transformada en miel con un tanto por ciento de agua mucho más reducido (17%) y un gran aporte de enzimas, es depositada en una celdilla.

Las abejas tapan las celdillas con una fina capa de cera, el **opérculo** y de esta manera queda finalizado el proceso de transformación de néctar en miel.

Los apicultores para extraer la miel simplemente quitan el opérculo y centrifugan los panales. Después la miel se filtrará para eliminar cualquier impureza y se envasará.



Este sería el proceso correcto y natural para la obtención de miel para nuestro consumo.

Una miel buena tiene que ser una miel madura, con la humedad justa y que no haya sido sometida a calentamiento para su extracción, ya que a más de 60 grados centígrados las encimas y aminoácidos se destruyen, perdiendo así gran parte de sus cualidades.

Las principales **cualidades** de la **miel** son:

- Producto altamente energético que contiene azúcares de muy rápida asimilación, muy recomendable para deportistas.
- Antiséptica y cicatrizante, ayuda a la reparación de tejidos dañados, especialmente en quemaduras y úlceras. Debido a su cualidad de absorber el agua, seca estas heridas y al ser bactericida evita su infección.
- Aliviar infecciones de garganta y faringe por su efecto demulcente, también ayuda a la disolución de las mucosas y es expectorante.
- Laxante, ya que posee fructosa, azúcar de muy fácil digestión; la mejor para este fin es la miel de acacia.
- Sedante, sobre todo las mieles de azahar y tilo. Si al irnos a la cama tomamos un vaso de leche caliente con miel tendremos un sueño reparador.

Otro producto que obtenemos de las colmenas con diversas aplicaciones y propiedades es el **propóleo**. Es una sustancia resinosa que obtienen las abejas de las yemas de diversas plantas y que luego procesan en la colmena.

Las abejas lo utilizan para aislar la colmena y tapar rendijas y huecos. Gracias a sus propiedades, en la colmena no proliferan bacterias aunque las condiciones de temperatura (34°-36° C) y humedad son perfectas para el desarrollo de las mismas.

La composición del **propóleo** de forma resumida es la siguiente:

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| - Resinas y bálsamos 50% | - Cera de abeja 30% |
| - Aceites esenciales 10% | - Polen 5%          |
| - Minerales              | - Provitaminas      |



Los principales **usos del propóleo** son:

- Es un antibiótico de amplio espectro que se ha ganado merecidamente la fama de efectivo antigripal. Su acción antiinflamatoria y anestésica lo convierte en eficaz protector de la garganta y las cuerdas vocales.
- Capacidad cicatrizante y desinfectante.
- Incrementa la salud bucal por sus principios antisépticos. Además estimula la generación de la dentina (esmalte dental) e impide la formación de caries y placa bacteriana.

Por último describiremos las cualidades y usos de otro producto de la colmena, el **polen**.

La alimentación de las abejas se basa fundamentalmente en miel y polen. Entre sus tareas principales está la recogida de néctar como se ha explicado anteriormente y la de polen, que recolectan de los estambres de las flores y lo trasportan formando unas bolitas, adheridas a sus patas mediante unos pelillos.



El polen es una fuente irremplazable de proteínas naturales, cada grano de polen es un complejo concentrado de sustancias nutritivas con enormes propiedades curativas gracias a sus componentes.

Ningún alimento animal o vegetal tiene tantas vitaminas como el polen.

Tonifica, estimula, reequilibra y desintoxica.

El polen encierra de manera muy completa todos los elementos indispensables para la vida, elementos activos en armonía y en sinergia (lo que no puede ser realizado sintéticamente en los laboratorios). Hay en la naturaleza 22 aminoácidos esenciales (proteínas), el único alimento conocido que los contiene es el polen.

En cada vuelo, una abeja lleva a la colmena hasta 15 mg. de polen en 2 pelotitas. Para conseguir recolectar 1 kg de polen, una abeja debe realizar más de 60.000 vuelos.







## Ficha Técnica

### Elaboración de los productos de la matanza:

En todo nuestro territorio al igual que en otras regiones, el cerdo y todos sus derivados han formado parte de la dieta de sus habitantes. Teniendo en cuenta que una alimentación variada es cosa de hace pocos años, la matanza del cerdo suponía para las familias de los pequeños pueblos, un episodio importante en el calendario de invierno.

En casi todas las casas se criaban uno o dos cerdos a lo largo de todo el año. Se los alimentaba a base de restos de la comida casera, cebada molida y se complementaba la dieta con bellotas durante el otoño.

Actualmente los ritmos de vida nos dificultan mucho labores como la de criar un cerdo. Por este motivo y por muchos otros como la burocracia necesaria tanto para la crianza como para el sacrificio del animal, las matanzas caseras son cada vez más esporádicas.





186

En torno a esta costumbre las familias se reunían convirtiendo en días de fiesta todo el proceso de elaboración de chacinas.

Como ejemplo de la tradicional matanza, recogemos las experiencias de la familia Bermejo, procedente de El Guijar. Año tras año se siguen reuniendo para mantener esta costumbre y trasmitirla a las nuevas generaciones.

Después de matar y destazar viene una de las tareas más entretenidas, la elaboración de los chorizos. Las tripas en las que se embute la carne tienen que estar limpias (generalmente se compran ya que con las del animal sacrificado no hay suficientes).

La carne ha sido adobada el día anterior con ajo, pimentón y sal; *“Es muy importante quitarle el corazón a los ajos porque si no el chorizo se enrancia”*, dice Reme.

Cada miembro de la familia tiene una tarea asignada, los aprendices van haciendo pequeños montones de carne, que otros, los más expertos, meterán en la embutidora por la que poco a poco se van rellenando las tripas; *“Es importante que no entre aire al embutir la carne”*, apunta José.

Otro miembro de la familia ata las ristras y las pica con el punzón.

Los chorizos se van colgando en las varas donde permanecerán unos 20 días oreándose hasta alcanzar el grado de curación deseado.



Esta familia tiene la costumbre de meter la mitad del chorizo y los lomos en aceite, de esta forma se conservarán a lo largo de todo el año.

El resto de la carne obtenida, parte se congelará, parte se adobará y así hasta aprovechar todas y cada una de las partes del animal.

Aunque los procesos de elaboración son muy similares en todos los municipios, la receta tradicional de la familia Bermejo para hacer los chorizos utiliza los siguientes ingredientes:

- 1 kg de carne.
- 18-20gr de sal.
- 18-20gr de pimentón.
- Ajo.



# Receta

## Membrillo de Dña. Felisa :

Muñoveros es un pueblo de tradición agrícola. En su término comienza la tierra de Pinares que se extiende hacia la provincia de Valladolid.

Es un pueblo tranquilo en el que viven unos 100 vecinos diariamente; los fines de semana el pueblo se anima con las visitas de los familiares.

En casa de Felisa y Juan se respira calor de hogar, en la conversación se aprecia la sabiduría y el saber hacer de esta familia.

Felisa conoce gran cantidad de recetas que elabora con todo lo que produce la huerta que trabaja su marido; tienen habas, cebollas, lechugas, tomates, guisantes, manzanas, ciruelas....

Este año hay abundancia de fruta y con ella elabora compotas y mermeladas.

La carne de membrillo es una de sus muchas especialidades, aquí os dejamos su receta. Damos fe de que el resultado es inmejorable.

### Ingredientes

- 2kg de membrillo limpio con piel y sin corazón.
- 2kg de azúcar.
- Un vasito de agua.





**Elaboración:**

Se pone todo junto en la olla a presión removiéndolo un poco para que se moje todo y se tapa; poner a fuego lento hasta que la válvula empieza a dar vueltas, se deja unos 8 minutos y se apaga. No abrimos la olla hasta que se haya enfriado.

Una vez abierto lo trituramos con la batidora y lo echamos en moldes.

Luego lo podemos conservar en la despensa ya que no se estropea debido a la cantidad de azúcar que lleva.

Una manera rápida y fácil de hacer carne de membrillo.

¡Gracias Felisa!



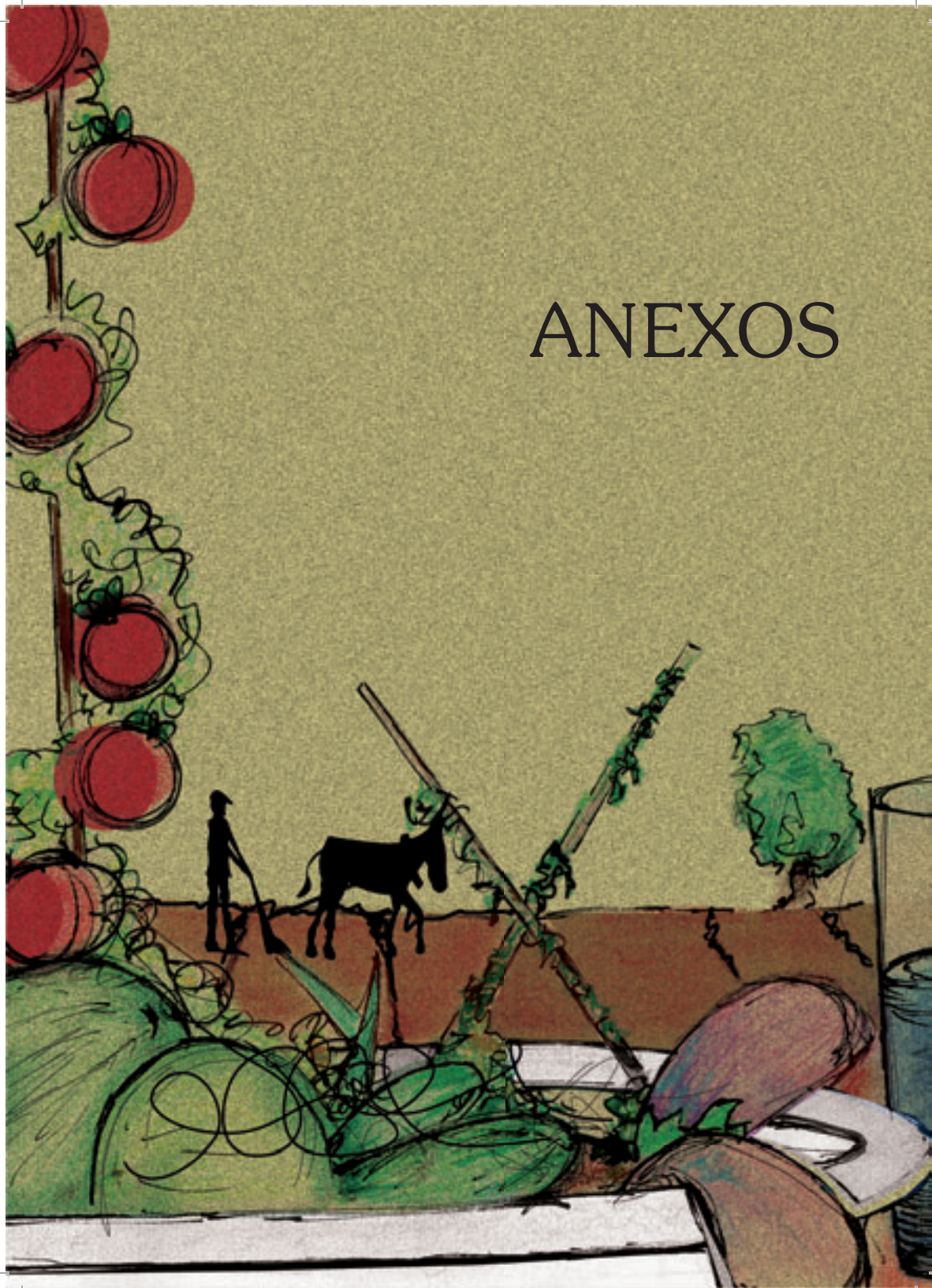


# Consejos y buenas prácticas

## Alimentación responsable

- Alimentarse de forma responsable es tener conciencia de lo que nos llevamos a la boca.
- Sin tabúes ni extremismos tenemos que ser conscientes del origen y final de los alimentos que consumimos.
- La calidad y no la cantidad debe ser nuestro baremo.
- La producción de alimentos se debe hacer de forma equilibrada y sostenible con el medio ambiente.
- La producción de alimentos sostenibles ya sean de origen animal o vegetal, será quizá una producción más pequeña y menos económica, pero siempre de calidad asegurada.

# ANEXOS





## BANCO DE TIERRAS

El acceso a la tierra es uno de los principales problemas para jóvenes agricultores y hortelanos que quieran iniciarse en el sector agrario. El precio de las mismas, las hace en muchos casos inaccesibles para estas personas, haciendo que cada vez sean más los terrenos en desuso que podemos encontrar en el medio rural. Esto es, entre otros muchos, uno de los motivos por los que el sector agrario se está viendo sin relevo generacional.

La recuperación de estos terrenos tiene una repercusión muy favorable para el medio rural, creando empleo en estas zonas e impulsando un desarrollo social y económico del territorio. Además ayuda a revitalizar y recuperar la identidad de nuestros pueblos. El aprovechamiento de recursos locales proporciona autonomía y fomenta el consumo de alimentos producidos de forma sostenible y de calidad.



*Terreno antes de inscribirlo en el Banco de Tierras*

catalogarlos en un inventario de tierras. Dichos terrenos pueden ser privados o municipales.

Las nuevas alternativas de recuperación serán siempre con un fin agrario, ya sean cultivos, huertos, pastos, etc.

Cualquier persona interesada en poner en funcionamiento uno de estos terrenos, deberá inscribirse en el Banco de Tierras, debiendo rellenar un documento en el que dirá sus preferencias en cuanto a municipio donde quiere trabajar la tierra, superficie de la misma, uso que le va a dar, tiempo durante el cual quiere trabajarla, etc.

Es por esto que el proyecto Del Surco al Plato está trabajando en la dinamización de estas tierras en desuso del medio rural en Segovia Sur, creando un Banco de Tierras.

Esta iniciativa consiste en localizar terrenos abandonados y



*Terreno después de inscribirlo en el Banco de Tierras*





De la misma manera, los propietarios que inscriban sus tierras rellenarán su correspondiente documento en el que informen sobre los datos y características de la finca y las condiciones de cesión o alquiler.

El equipo técnico del proyecto se encargará de poner en contacto a propietarios con demandantes y colaborará en la redacción de los acuerdos o contratos de cesión o alquiler cuyas condiciones serán pactadas por las partes afectadas (propietario y demandante).



*Propietario y demandantes del Banco de Tierras*

Estas condiciones podrán ser alquiler de la tierra por un periodo de tiempo determinado, cesión de la misma a cambio de un mantenimiento de la finca, del vallado, del acceso o cualquier otro deterioro, una cesión a cambio de un porcentaje de la producción en caso de que la nueva alternativa de recuperación sea un huerto o cultivo, o cualquier otra opción de interés para las partes afectadas.

La recuperación de estas tierras también es la recuperación de caceras, veredas, caminos, charcas; en definitiva, paisajes que aportan gran biodiversidad a nuestros pueblos.

Desde que el Banco de Tierras se puso en marcha, en noviembre de 2011, se han recuperado diversos terrenos, tanto de regadío para huertos de autoconsumo, como de secano para apicultura.

*Colmenar instalado en un terreno de secano*



# Nuestros productos locales

## Garbanzos de Valseca:

El garbanzo de Valseca, tras su siembra en primavera y la recolección estival, es sometido a un meticuloso trabajo en el que los vecinos de la localidad segoviana intervienen de manera activa, ya que después de preparar las tierras y plantar la legumbre, miman la planta hasta conseguir uno de los mejores garbanzos de España.



Estas tierras castellanas poseen unas características especiales para el cultivo del garbanzo, gracias al PH neutro que tienen, es decir, ni ácido ni alcalino, la convierten en un terreno excelente para el cultivo de esta legumbre.

**Judión de La Granja:** Una de las joyas de la gastronomía de Segovia Sur, el judión de La Granja, toma su nombre del municipio de El Real Sitio de San Ildefonso.

Allí se cultiva única y exclusivamente la variedad blanca, también conocida por los nombres de "blanco de España" o "judía de España". Llamado judión por su gran tamaño, esta legumbre sorprende por ser muy tierna y sabrosa, algo que quizá no se espera de ella debido a su gran calibre. El judión ha sido tradicional en nuestra comarca, aunque su cultivo se ha extendido por otras zonas de Castilla y León.



Se trata de un producto de gran calidad, que se distingue por su extraordinaria suavidad tras la necesaria cocción, incluso si se consumen varios días después de haberse guisado.

**Cordero lechal:** Uno de los productos más típicos y que más se consume en los restaurantes de la comarca es el cordero lechal. Estos corderos proceden de razas autóctonas y sus cruces, se alimentan de leche materna exclusivamente.





Su carne se caracteriza por un sabor auténtico al que no hace falta añadirle nada más que agua y sal. La mejor manera de disfrutarlo es asado acompañado de una ensalada, un vaso de vino y buen pan.

**Pan de pueblo:** Un producto que no puede faltar en nuestras casas es un buen pan. Los panes realizados de manera tradicional y artesana con ingredientes de calidad, son algo más que un acompañamiento. En muchos de nuestros pueblos encontramos panaderías artesanas donde se elaboran a diario panes tradicionales con el sabor de lo auténtico.



**Chorizo de Cantimpalos:** La reputación e historia del chorizo de Cantimpalos viene avalada por diversas referencias históricas y literarias. Desde tiempos inmemoriales en la población de Cantimpalos y zonas limítrofes se han elaborado chorizos con unas características particulares, si bien se sitúa en 1900 la fecha en que tiene lugar el desarrollo de una industria chacinera en dicha zona.



El Chorizo de Cantimpalos es un producto embutido, curado, elaborado a partir de carnes frescas de cerdo graso a las que se adicionan sal y pimentón como ingredientes básicos y a las que también se puede añadir ajo y orégano, sometidas a un proceso de secado y maduración.

**Bollería tradicional:** Son recetas que han ido pasando de generación en generación, guardando los sabores de antaño. Huevos, harina, azúcar, manteca, aceite, aguardiente, etc, son la base para la elaboración de variadas especialidades de repostería como soplillos, mantecados, hojaldres, americanos, galletas, rosquillas, florones...



Son dulces que nunca faltan en casa de nuestros abuelos y que forman parte de las tradiciones agroalimentarias de los municipios de la comarca.



**Leche mesenor:** es una leche producida por los ganaderos de nuestra comarca, su calidad y sabor la hacen inconfundible. Mediante la cooperativa Mesenor los ganaderos de nuestra región comercializan sus productos apoyando el consumo de cercanía y la relación directa entre consumidor y productor.

Sin duda iniciativas como esta ayudan a que ganaderos y agricultores sigan manteniendo la vida de nuestros pueblos.



### Productos ecológicos:

**Carne ecológica de vacuno Braman:** En la falda Norte de la Sierra de Guadarrama se asienta una ganadería extensiva de vacuno de raza avileña negra ibérica, que se alimenta de los pastos de toda esta vertiente de la cordillera donde antaño pastaban los rebaños de la Mesta.



Estos ganaderos se han dirigido hacia un sistema de producción ecológica viendo las posibilidades que brindan estos pastizales, en su mayor parte vírgenes, y otros prados de excelente calidad regados con aguas procedentes de la sierra y abonados con materias orgánicas para que su producción sea abundante, al mismo tiempo que se garantiza la fertilidad de los suelos.

Son ganaderos, que cuidan y quieren a sus animales, deseando que el medio ambiente se conserve para que todos podamos tener una vida más sana.

**Huevos:** La granja de gallinas de Pedaque con cerca de 6 ha de superficie, una parte destinada al cultivo de cereal, es pionera en la producción de huevos ecológicos en la provincia de Segovia.

La empresa, que realiza de forma manual el clasificado y envasado de los huevos en sus instalaciones de Fuentemilanos, comercializa y distribuye sin intermediarios a tiendas especializadas, pequeños comercios, restauración y grupos de consumo.





**Carne y embutido de cerdo:** Biobardales es un referente claro en la producción ecológica de jamones y embutidos, creando riqueza en nuestra comarca y recuperando un modelo de producción basado en lo que dejamos atrás hace veinte años, respetando el entorno junto con una elaboración de alimentos sanos recordándonos los sabores y aromas de antaño.

Esta pequeña empresa exporta desde el municipio de Orejanilla sus productos a toda la península y fuera de nuestras fronteras, siendo reconocida su calidad tanto en la carne fresca como en los embutidos.



### OTROS PRODUCTOS DE NUESTRA COMARCA:

**Los Jabones de mi mujer:** jabón fino de ingredientes naturales. Santiuste de Pedraza, Barrio de La Mata.

[www.losjabonesdemimujer.com](http://www.losjabonesdemimujer.com)



**Taller Amapola cosmética natural:** desarrolla una línea de productos cosméticos elaborados artesanalmente: jabones, cremas, sales, aceites, etc.

[www.talleramapola.com](http://www.talleramapola.com)



**Plantas Entrefresnos:** cultivo de plantas medicinales, elaboración de productos con plantas, talleres y cursos.

[www.entrefresnos.com](http://www.entrefresnos.com)



# BIBLIOGRAFÍA:

- Ana Isabel de Andrés Hermoso, 2001, **"Guía de plantas medicinales de la provincia de Segovia"** Obra social y cultural de Caja Segovia.
- Aniceto Martín Arribas, 2005, **"TRASHUMANCIA"** Colección etnográfica de Segovia Sur. Ed. Segovia Sur.
- B. Bernard, 2007, **"Plantas para Curar Plantas"** Ediciones la Fertilidad de la Tierra.
- Claude Aubert, 1987 **"El Huerto Biológico"** Ed. Integral.
- Daniel López García, Beatriz Fadón Junyent, 2009, **"Manual 7 del proyecto Ecos del Tajo: Cómo vender directamente nuestras producciones ecológicas"** Ed. Ecos del Tajo.
- Daniel López García y Mireia Llorente Sánchez (Ecologistas en Acción), 2010, **"La agroecología: hacia un nuevo modelo agrario"** Ed. Ecologistas en Acción.
- Dr. Jörg Grünwald, Christof Jänicke, 2006, **"La Farmacia Verde"** Ed. Everest.
- Émile LISCH y Patrice MONTEBAULT, 1994, **"Guía para el cuidado de EL HUERTO"** Ed. Susaeta.
- Enrica Boffelli, Guido Sirtori, 2005, **"El calendario del HORTICULTOR"** Ed. De Vecchi.
- Euskadiko Haziaren Sarea, 1999, **"Guía para la recolección de semillas de los vegetales más comunes"** Red de semillas de Euskadi.
- G. López González, 2001, **"Los árboles y arbustos de la Península Ibérica e Islas Baleares"** Ed. Mundi-Prensa.





- Joaquín Araújo, **“Cultivar la Tierra”** 3ª edición, Ed. Penthalon.
- Manual técnico **“Producción Artesanal de Semillas de Hortalizas para la Huerta Familiar”** F.A.O. 2011.
- Margherita Neri, 2002, **“Cultivar EL HUERTO de forma sana y natural”** Ed. Susaeta.
- Mariano Bueno, 1999, **“El Huerto Familiar Ecológico”** Ed. Integral.
- Nicholas Evan Sharpe, 2009, **“Manual 2 del proyecto Ecos del Tajo: Resumen de técnicas y recursos sobre la agricultura ecológica”** Ed. Ecos del Tajo.
- Roberto Chief, 1983, **“Guía de plantas medicinales”** Ed. Grijalbo.
- VV.AA, 1992, **“Cuadernos de la Trashumancia”** Fondo documental de vías pecuarias. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.
- VV.AA. 2007, **“Camina por Segovia Sur: donde naturaleza y arte se funden”** Ed. Segovia Sur.
- VV.AA. 1991, **“Plantas Silvestres de Castilla y León”** Junta de Castilla y León, Consejería de Medio Ambiente y O.T. Ed. Ámbito.
- VV.AA. 2005, **“Manual de buenas prácticas de gestión de fincas de monte mediterráneo de la Red Natura 2000”** Organismo Autónomo de Parques Nacionales, Ministerio de Medio Ambiente.
- VV.AA. 2009, **“Manual 1 del proyecto Ecos del Tajo: Otra agricultura es posible”** Ed. Ecos del Tajo.







Ejemplar de distribución gratuita

