



O Noso Lar

Decembro de 2011 · Número 16



SUMARIO

Decembro de 2011 · Número 16

Editorial

A Palabra fíxose Luz 3

Xente

A maxia do sorriso e da gratitude. Manuel Rivero Pérez. 4

Basilisa López López. Josefa Gómez Requejo 6

Cultura e arte

Os morteiros de cal: orixe e función. Justo Portela Fernández . . 7

A igrexa de Santa María de Montán na súa historia e na súa arte. Jaime Delgado Gómez. 9

Maiéutica do mazapán. Juan blanco Andray e Elisa Romero Huidobro 11

Natureza

A figueira tola ou estramonio, a planta protagonista do pasado verán. Ángela Noguerol Seoane. 13

Os meles de Galicia. M^a Jesús Aira e M^a del Carmen Seijo . . 15

Saúde

Previr a obesidade infantil: unha inversión de futuro. Cristina Diz-Lois Palomares. 17

Actualidade

O Nadal... luces e sombras. José Antonio González García. . 18

Algunhas consideracións prácticas da sucesión por causa de morte. Paula Casas Noguerol. 20

Enerxías renovables

A Biomasa. Rubén Vázquez. 22

Actividades

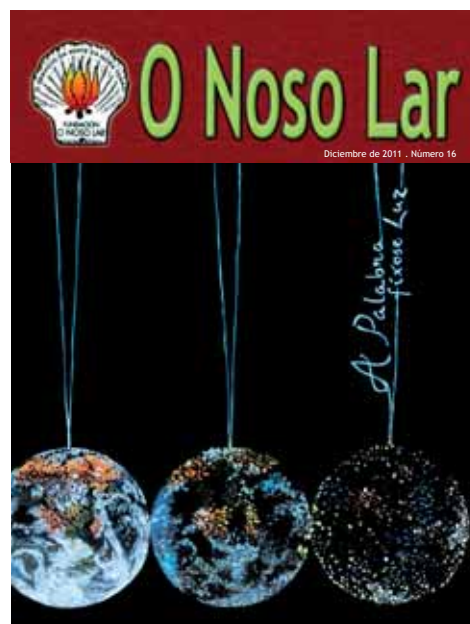
E... cando é o vindeiro? Amparo Páramo Vázquez 24

XXI festa de convivencia cos nosos maiores. Cristina López Abad 25

Un novo ano, unha nova oportunidade 27

Pastoral

Unha historia chea de amor. Miguel A. Gómez Vázquez 28



_ Director:

Miguel A. Gómez Vázquez

_ Consello de redacción:

Josefa Gómez Requejo
Miguel A. Gómez Vázquez
Angela Noguerol Seoane

_ Asesor Lingüístico:

Manuel Varela Penela

_ Portada e contraportada:

Matilde Arrizado

_ Dep. Legal: LU-229-01

_ ISSN: 1579-8909

_ Maquetación:

Emilio Otero

_ Imprime:

Grafic-Lugo, S.L.

_ Edita:

Fundación O Noso Lar

_ Dirección:

San Román de Lousada
27620 SAMOS-Lugo

_ Teléfono:

982 187004

www.onosolar.org

fundacion@onosolar.org

A Palabra fíxose Luz

Neste tempo de Nadal temos o gusto de presentar o número 16 da revista **O Noso Lar**, esta vez co lema “**A Palabra fíxose Luz**”. Como sempre, intentamos, a través das súas distintas seccións, abordar temas diversos e de interese xeral. Esperamos que sexa do agrado de todos e a súa lectura nos enriqueza e nos axude a pasar agradables momentos.

Fálase e valórase moito a “forza da palabra”. A palabra é capaz de mover absolutamente todo, incluso o que a maña ou a forza física non pode. Con ela conséguese o que doutro xeito parecería imposible: construír, comunicar... e incluso matar.

Como atributo exclusivo do ser humano, a palabra é a forma ideal de manifestar aquilo que un cre, que sente e que espera. Podemos imprimirlle tenrura, suavidade e bonanza, pero tamén o vigor que a fai sobrepasar o tempo e a distancia. Unha palabra pode decidir ganar ou perder a liberdade, o patrimonio... e afecta tanto a individualidades como a grandes colectivos.

As palabras poden ulir e ter sabor a sentimento; son como a brisa da mañá, o perfume das flores ou a música sublime que enche o corazón alimentando a alma e enriquecendo o espírito. Así mesmo, con cheiro de xofre e son terrible, pode queimar no máis profundo do noso ser cando nos ofenden, enganan ou tratan con inxustiza.

Dado que os efectos da palabra poden ser moitos e diversos, o uso apropiado da oralidade é responsabilidade intransferible, porque con ela podemos xerar amor ou tristura, paz ou guerra, alegría ou dor, abrir ou sanar feridas, orar ou... maldecir.

O amor, como forza que move o mundo, é incompleto sen a expresión oral. Na relación matrimonial ou na relación entre pais e fillos, entre amigos ou veciños, por exemplo, é moi importante expresar o amor facendo uso da palabra; desta forma pódese coñecer a reacción do outro e non se perderán incentivos para reafirmarnos e repetir os actos positivos.

Como as palabras poden facer felices ou infelices aos nosos semellantes, máis que unha conveniencia ou cumprimento é un deber ineludible pensar antes de falar, porque é necesario avaliar de antemán os posibles efectos que se poden causar nos interlocutores.

Hai persoas que teñen un don especial. Como di Lima Quintana no seu poema “*Gente*”: *Hay gente que con sólo decir una palabra / enciende la ilusión y los rosales /.../ Hay gente que con solo abrir la boca / llega a todos los límites del alma / Alimenta una flor, inventa sueños / hace cantar el vino en las tinajas / Y se queda después como si nada.*

Antes de vir Xesús ao mundo, Deus falaba ao seu pobo a través de homes (Abrahán, Moisés) que elixía para transmitir a súa palabra. Así, dun xeito especial a través dos profetas, revela a súa Lei (decálogo. Ex. 20, 1-17) e manifesta quen é El (Ex 20, 2). Pero a revelación plena de Deus é Xesús de Nazaret: *El é a Palabra de Deus... Nela estaba a vida, e a vida era a luz dos homes; a luz alumina na tebra, e a tebra non a deu apagado* (Xn. 1, 2-5). O mesmo Xesús recoñécese como a luz cando di: *Eu son a luz do mundo: quen me segue, non andará ás escuras, senón que terá a luz da vida* (Xn. 8, 12).

Certamente a luz é esencial para a vida. Ao amencer, a luz anuncia a vida que renace cada mañá e traenos seguridade ao disipar as tebras. Sabemos que a luz é imprescindible para as prantas e que, ademais, regula moitos procesos fisiolóxicos e a sucesión das etapas da vida de moitos seres: nacemento, maduración, floración, fructificación, reprodución... De igual forma, tense coñecemento de que as emigracións das aves ou o nivel de actividade do sistema nervioso, etc., están regulados pola luz.

Algo tan importante como a luz, aparece xa ao principio da Biblia no relato da creación, onde se atribue á luz a primeira benaventuranza do Deus que crea: “*Viu Deus que a luz era cousa boa*” (Xén 1,1-4). Por iso a luz convértese na realidade que guía toda a obra creadora de Deus: o ceo, o mar, a terra, as prantas... o home... “*nacen á luz*”.

Precisamente o cirio pascual simboliza a Cristo resucitado, luz do mundo, vencedor do mal e da morte. Isto mesmo é o que El desexa para todos nós, que todos sexamos luz para o mundo; así lle-lo manifesta aos seus seguidores: *Vos sóde-la luz do mundo...*, porque para Xesús tamén *o home é luz, é fillo da luz; a súa persoa está na luz e ten que resplandecer como tal* (Mt. 5,14-16).

Como vemos, os vocablos “Palabra” e “Luz” encerran una forza especial; e “**A Palabra fíxose Luz**” todo un símbolo para celebrar o Nadal. Unhas festas cheas de fondos e nobres sentimentos, de costumes e de lembranzas, ás que todos nos agarramos e gardamos nun recuncho especial do noso corazón. Porque o Nadal é a tenrura do pasado, que dá valor e profundidade ao presente, e fundamenta a esperanza no futuro.

Feliz Nadal e Venturoso 2012

A maxia do sorriso e da gratitude

O sorriso podémolo definir, de forma visual, como a luz da alma ou o motor do corazón. Reflexa o bo humor, é un xesto de boa vontade ou a sinal dunha acollida gratificante. É a chave que nos permite abrir mil portas e deixalas abertas para sempre.

A gran virtude do sorriso está en que quen o emite é feliz, e a persoa que o recibe o agradece inmensamente. Caracterízase pola súa fugacidade e pola súa permanencia ao mesmo tempo. Dura soamente un instante e sen embargo o seu recordo, as veces, perdura toda unha vida. Non hai ninguén tan rico que non o precise, nin ninguén tan pobre que non poida dalo.

Produce felicidade no fogar, prosperidade nos negocios e calor nas relacións humanas. É consolo para o afluxido, luz para o cego, música para os sentidos, sosego para o inquedo, confianza para o desconfiado e amparo para o desamparado.



O ancián e o neto (Ghirlandaio, 1449-1494)

O sorriso é moi agradecido porque canto máis damos, máis recibimos, e canto máis o practicamos, mellor nos encontramos. Ten virtudes ou defectos dependendo de como se mire: non se pode comprar nin vender, nin pedir prestado ou roubalo, soamente pódese regalar.

É ben certo que a persoa que máis precisa dun sorriso é aquela que se esqueceu de practicalo.

Un sorriso agradable, natural e espontáneo é capaz de facer milagres. Aporta saúde, felicidade; incrementa os anos de vida e realiza ingresos de forma recorrente na conta emocional que a outra persoa ten aberta comigo.

Co sorriso faise o camiño máis alegre e as distancias son máis curtas. É capaz de crear un espazo emocional amplo, positivo e dominante no noso cerebro, facendo que a comunicación sexa máis efectiva, rica, dinámica, creativa e innovadora.

Dos sentimentos humanos, igual que o sorriso, a gratitude é un dos máis efémeros, e á vez dos máis eficaces.

O saber agradecer é unha habilidade que consiste en:

- a) Recoñecer o don recibido.
- b) Agradecer o don recibido.
- c) Corresponder á mostra de afecto recibida.

Ser agradecido é moito máis que saber pronunciar unhas palabras de forma retórica ou mecánica. O modo de dicir grazas ou moitas grazas é unha actitude nacida do corazón, do máis profundo do noso ser en base ao recoñecemento de algo bo, por mínimo que sexa; porque o agradecemento elévase do plano material. Máis que pagar unha débeda, é recoñecer o valor da xenerosidade allea, anque ben é verdade que as persoas agradecidas buscan ter outras atencións a modo de contra-dons coas persoas que lle fixeron ben. Este acto de reciprocidade vai máis encamiñado a unha correspondencia



Un neno rindo (Murillo, 1617-1682)

de afecto, que a unha compensación material para “pagar” polo beneficio recibido.

O saber ser agradecidos ten o poder de abrir a conciencia e espertar a verdadeira riqueza interior, porque ademáis de incrementar a intensidade da vida é unha das claves da alegría interna.

A gratitude, o mesmo que o sorriso, expande a vida, incrementa a alegría e abre as portas do amor máis limpo, diáfano e puro. Son artes que axudan

a saborear a vida con agrado e fan comprender o significado positivo da nosa existencia, sabendo que se camiña na dirección correcta.

O sentimento de gratitude é algo que se pode aprender, practicar e facer crecer. Na medida que adquiramos o hábito de **“ser agradecidos”** e interioricemos ese comportamento, o noso cerebro vai recoñecer de inmediato os *inputs* positivos, por insignificantes que sexan, e vai a responder de forma automática con sinais de agradecemento que a outra persoa contabilizará como un ingreso positivo ao seu favor.

O hábito de ser agradecidos ensancha un espazo mental positivo no noso cerebro, en detrimento do espazo mental negativo que temos reservado para lamentarnos de todo o que nos falta por conseguir, ou que xa perdemos por diversas circunstancias. Esta dinámica cambia o noso estado de ánimo, o noso comportamento e nos dá enerxías para ir en busca de novas metas.

Debemos de adquirir o hábito de aprender a rentabilizar o patrimonio dos intanxibles que temos á nosa disposición. Trátase de poñer en valor algo máximo que non ten custe para nós e que ao mesmo tempo nos aporta beneficios por unha tripla vía: fainos sentir ben, síntese ben o receptor e realizamos ingresos na conta corrente emocional que recíprocamente mantemos aberta.

Camiña pola senda da vida, ten en conta os seus bordos, descansa nos seus nodos, identifica as rotondas e retoma de novo o camiño pola ruta adecuada. Pensa que dous dos fitos que te orientan son: o sorriso e a gratitude.

Manuel Rivero Pérez
Lic. Socioloxía e Antropoxía

Basilisa López López

*“Unha muller xeitosa, quen a atopará?
O seu valor supera as perlas...
Érguese cando aínda é de noite...
Consegue la e liño...
Bota as mans á roca e os seus dedos
manexan o fuso” (Prv.,31).*

Cando unha persoa che conta a súa historia, fundida coa historia do pobo onde naceu e viviu, e nela intúes o contido deste proverbio, fai que un se sobrecolle de respecto e admiración e escoitas sen máis. A súa narración vaite levando á contemplación.

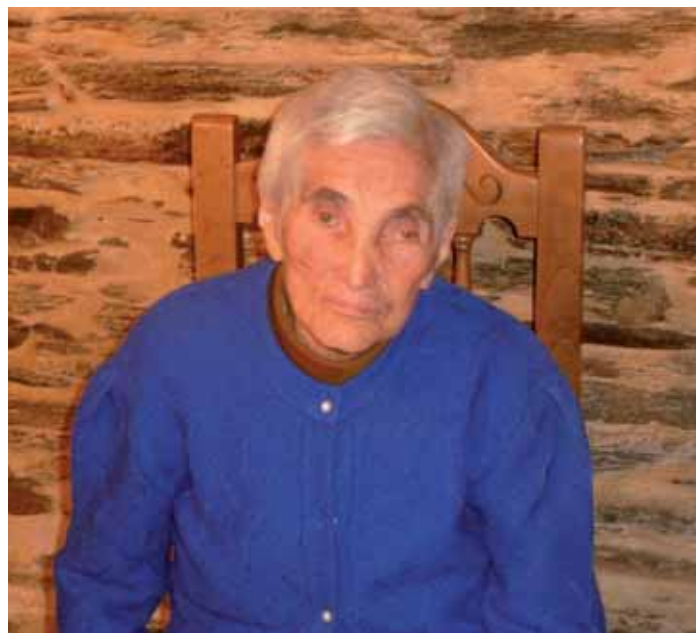
Basilisa López López, nacida en Castroncán hai noventa e sete anos, pola súa aparente febleza pode asemellar a aquela caña cascada ou aquela torcida esmorecente da que fala o profeta Isaías, pero non é tal. Cando a súa visión vai fallando, a súa mente é nítida. Cando o seu oído xa case non ten sensibilidade, a súa capacidade comprensiva da realidade, sobre todo se toca ao pasado, a resposta é inmediata e completa.

Viviou a súa infancia coma calquera das nenas do pobo. Asistiu á escola na casa do Xastre, nos meses do inverno, pois ao chegar a primavera había que colaborar nos labores do campo, sobre todo coidar o gando. Aínda nos meses do inverno, entre clase e clase, facíase preciso ir arrincar os nabos. A vida tiña a súa dureza. Castroncán chegou a ter ata dúas aulas duns corenta alumnos cada unha, en dúas casas diferentes, pois concentraba os pobos de: Suñide, Guisalle, A Venta, Teivilide, Sancobade, Formigueiros, Vilachá...

Basilisa viu sempre traballar o liño, ata que xa moaña, coma toda muller do lugar, entrou a participar neste labor colectivo. Traballar o liño en equipo era convivencia. Acudía a mocidade aos *tascadeiros*. Participaban o *Cuco* e o *Pepiño da Caixa* cunha gaita de fol e un tambor. É un pracer escoitalle contar o proceso do liño. Con el facían *monadas* no tear, desde sabas ata camisas e vestidos para as mulleres, isto último, sobre todo, no tempo da guerra.

Di que alguén recitaba o seguinte refrán: “*Lo de lienzo arriba, abajo lo de estopa, lo mejor del cuerpo la peor ropa*”.

Viviou desde sempre a gran feira de Castroncán, á que accedía xente a comprar e vender desde toda a con-



torna e máis: Lóuzara, Triacastela, Monforte, incluso desde Lugo-cidade, de alí chegaban os feirantes na empresa Montaña. Estaban presentes todo tipo de oficios e produtos, desde o ferralleiro, quincalleiro, afiador, o que amañaba as peneiras e os paraugas, pasando polo comercio de panos para facer traxes, o calzado... ata os produtos do campo e o gando. Por suposto que non faltaba a pulpada e a dormida na pousada, para os de lonxe.

Tamén ri pracidamente cando recorda as súas diversións nas festas. Celebraban Santa Apolonia o día nove de febreiro. Era a festa da cachola, pois o gasto sufragábase coa cachola ou o lacón que recollía o ramista como aportación para ese evento. Despois da misa solemne e do xantar, bailaban toda a tarde no campo de Santa Apolonia, ata as dez da noite.

Tamén o carnaval era significativo.

No verán celebraban a festa do Carme. Chamábase a festa dos *alugados*, pois a maioría dos participantes eran persoas alleas ao pobo, xa que coincidía a data co momento no que se facía a seitura. Nestas festas actuaba sempre unha banda, coa que se bailaba, di a Basilisa, tan ben coma coas orquestras de hoxe.

Moitas máis cousas interesantes e curiosas conta Basilisa, pero quedan para outra vez.

Graciñas, Basilisa. Que a súa lucidez mental chegue así, polo menos ata os cen, ou un pouquiño máis alá.

Josefa Gómez Requejo

Os morteiros de cal: orixe e función

A orixe dos morteiros é ben incerta, entendendo como morteiro a mistura de auga, áridos (area ou gravas), e segundo os casos algún aditivo que mellore ou potencie algunha das súas características básicas.

Sen retrotraernos até 6000 anos a. C., data dun morteiro de terra, cinzas e restos de ósos atopado na vila neolítica de Çatal Hüyük (Turquía), damos cos primeiros morteiros de cal na Grecia de principios do s. I a. C. como elemento de construción de muros, se ben no ano 2000 a. C. os gregos xa revestían os seus muros con morteiro de cal para protexelos e decoralos, deixando a sillería —pezas grandes labradas, ao menos, pola cara exterior— máis coidada para poder ser vista. Pero foi Roma quen mellorou os procesos da fabricación do cal e das técnicas da posta en obra, descubriendo no s. II a.C. un morteiro excelente mediante a adición ao morteiro de cal, pedra volcánica moída da provincia napolitana de **Puzzoli**, que xunto cos áridos grosos proporcionaba unha argamasa dunhas propiedades descoñecidas até o momento. Chamado *Opus Caementicium*, Vitruvio describía así as súas propiedades: “*Hai tamén unha especie de pó de virtude marabillosa, que se cría nos contornos de Bayas e territorios dos municipios sitos ao pé do Vesuvio. Este pó, misturado co cal e pedra, non só irmanda a maior firmeza aos edificios, senón que aínda as obras*



Foto 1: Anfiteatro romano de Tarragona

de mar construídas con el, consolidanse baixo a auga mesma... Concílianse de súpeto nun corpo e endurecen nun intre consolidándose na auga, de xeito que non abundan a desatallas nin a violencia das ondas nin outra forza das augas”.

Ademais da pedra volcánica de Puzzoli, tamén se empregaron na construción grega como aditivos arxila cocida e tella picada, obtendo unha hidraulicidade excelente, é dicir, un magnífico comportamento fronte á auga ademais de favorecer-lo seu endurecemento na súa presenza.

Con anterioridade ao *Opus Caementicium* os muros dos edificios eran construídos dunha soa folla. Foi a partir deste momento cando aparece o muro de tres follas ou capas, composto por unha interior tosca: *Opus Caementicium*, debidamente compactada con mazas para eliminar ocos e burbullas de aire, e dúas capas exteriores: *Opus Testaceum*, cunha elaboración máis coidada que facían de encofrado perdido, e que podían quedar á vista ou se revestían con fins decorativos ou de protección.

Na foto 1 obsérvase claramente a construción romana: O *Opus Testaceum* nas caras exteriores e o *Opus Caementicium* no interior. No campo dos revestimentos, estes especializáronse até o punto de analiza-lo tipo de áridos e aditivos en función da súa colocación. Así, un revestimento romano consistía basicamente nunha primeira capa, *Opus Testaceum*, a base de árido grosso e cal que taponaba as irregularidades e oquedades dos muros; unha segunda capa ou *Opus Marmoreum*, de árido máis fino con cal hidráulico que servía de remate da primeira capa e buscaba xa a superficie plana do muro, e unha terceira capa, *Opus Albarium*, con pasta de cal graxo, untuoso, para blanquear os muros ou como soporte para pintar os frescos. É importante ter en conta o comportamento no tempo destas construcións herdadas (históricas ou das coñecidas como arquitectura tradicional), pois se intervimos nelas con materiais que non lle son propios ou dos que se descoñece o seu comportamento futuro ou mesmo actual, podemos causar desordes graves xeralizados no sistema construtivo.

Particularizando os casos de construción de estruturas de muros, foto 2, cómpre ter en conta basicamente dous aspectos: o tipo de construción e o seu asentamento no terreo. Estas particularidades fan que os nosos muros, por estar asentados nun medio relativamente húmido como é o solo galego, se convir-

tan en auténticas chemineas de secado por onde, de xeito natural, a humidade residente no solo ascende en maior ou menor grao polo muro e seca, na procura dun equilibrio físico, nos intersticios das súas caras exteriores. Neste proceso a auga arrastra as substancias solubles, como as sales, que dependendo da súa importancia no medio, así como do seu tipo, poden causar graves problemas se coa nosa intervención alteramos o comportamento natural do muro. Dúas das prácticas máis correntes: a eliminación dos revocos para deixa-la pedra á vista, e a substitución dos morteiros orixinais por outros de cemento. Este “folclorismo” que descarna os nosos muros produce sobre todo dous efectos moi perniciosos: a entrada de auga de xeito indiscriminado, e a posible saturación do interior do muro, moitas veces abondoso en arxila, que ao aumentar de volume coa auga pode chegar a separar as dúas follas exteriores (o *Opus Testaceum*) da folla interior (*Opus Caementicium*), pasando dunha estrutura solidaria a outra desconexa pouco estable, causa dos moitos colapsos de muros que podemos ver.

Coa axuda doutros factores, a auga causa moitas lesións. Por iso é de vital importancia coñecer o funcionamento destes sistemas antes de tomar en consideración calquera opción construtiva.

Características importantes dos morteiros son a *adherencia*, na que o cal toma un papel fundamental, xa que os morteiros con cal superan amplamente en adherencia aos de cemento; a *porosidade*, que permite en certos casos mediante o emprego do cal, aloxar nos seus intersticios as sales cristalizadas; ou a *permeabilidade* á auga, causa, como se dixo, de moitas lesións. Co cal resulta un morteiro que, ao contrario do que se pensa, impide mellor o paso da auga ao interior dos revocos e polo tanto do muro. Sabemos que a alta impermeabilidade do cemento é especialmente nociva para muros húmidos, pois acelérase o dano por xeadas e aumenta o risco de condensacións interna. Por iso, debemos prestar atención á *permeabilidade ao vapor de auga* como indicador da capacidade dun material para permitir o seu paso á estrutura interna a través do seu sistema poroso. Para explicalo toscamente, imaxinemos unha prenda de vestir feita con plástico (non transpirable) e outra de tecido natural (transpirable).

Os morteiros con cal son os que permiten optimizar a necesaria transpiración e secado, sen esquecermos dunha importante particularidade: a hixiénica. O vapor de auga ao circular entre o exterior e o interior dun edificio pasando polos intersticios do morteiro de cal (en revoco superficial ou na propia argamasa interior) desinféctase de xeito natural —o cal é un



Foto 2: Barrio da Tinería de Lugo

potente biocida—, polo que poderíamos concluir dicindo que é empezar a ter en conta o concepto de edificio san.

Ao empregar o cemento portland como un dos materiais máis utilizados en restauración durante un tempo no ámbito da conservación do patrimonio, non se tomaron en consideración as consecuencias que se derivarían ao introducir material tan dispar entre os vellos revocos. O cemento é un material resistente concebido para usos moi distantes do propio proceso de recuperación do patrimonio, construído de xeito tradicional. Os negativos resultados obtidos converteron a este material, hoxe en día, nun elemento moi pouco recomendable, sobre todo no que fai referencia ao tamaño do poro, moi grande no caso do cal e moi pequeno no caso do cemento, así como a diferenza na velocidade de fraguado e endurecemento entre os dous materiais. Sen calificalo como proscribido, o cemento branco, que é o que ten menos cantidade de sales solubles, pode ser útil no caso de aditivacións nos morteiros de cal (morteiros mixtos) por reforzar certas prestacións. Hai que ter en conta que o cal graxa, en algunhas situacións de ausencia de aire, ao poder sufrir retrasos no tempo do seu fraguado, debe contar coa certa hidraulicidade que lle aporta o cemento branco. Ademais destas bondades hai outra non menos importante: a súa reversibilidade, é dicir, a súa eliminación sen causar danos ao seu soporte.

Justo Portela Fernández
Arquitecto

A igrexa de Santa María de Montán na súa historia e na súa arte

1.- Ideas previas: O románico conservado na igrexa de Montán é de escaso valor. Ten interese unha pía bautismal prerrománica ostentosamente exhibida sobre a ampla portada do adro, gañándose a súa existencia facendo de maceteiro...

Desta igrexa, son varias as mencións que aparecen no *Tumbo de Samos*. A máis antiga é a do nº 40, data da o día trece de agosto do ano 993. No nº 246, cara a 1058, chámasele “igrexa de San Miguel de Montán”; e o mesmo fan os números 49 (ano 1195) e o 28 (ano 1175). Choca moito este cambio de titular; nestes tres documentos era San Miguel, pero desde tempos inmemoriais é Santa María. Non é posible aclarar nin o momento nin o motivo deste feito, pero, polo menos, aquí queda constatado.

O titular da igrexa, fose un ou outro, xunto coa pía bautismal, confírmannos, con toda seguridade, a existencia dunha igrexa moi anterior á románica.

2.- A Igrexa: Pola parte de fóra, obsérvase que os dous muros da nave, con dúas xanelas-saeteiras en cada un deles, pero sen “canecillos”, conservan a súa orixe... E o presbiterio, co seu amplo arco triunfal e a súa posterior sancristía, vese que foi totalmente refeito nun tempo relativamente moderno.

O espazo presbiteral é de planta practicamente cadrada e cóbreo unha falsa bóveda a catro augas cunha sinxela pero harmoniosa decoración pictórica máis ben xeométrica.



Tanto a espadana, como a porta, conservaron o seu sinal románico típico desta zona, non así a xanela aberta sobre a porta, que contrasta polo seu derrame exterior, sen dúbida do tempo da reforma.

3.- Dous retablos: o principal e o da nave:

a) Retablo principal, ou maior. Ten dous corpos montados sobre un banco ou predela, ocupando o seu centro un sinxelo sagrario cunha custodia esculpida na porta.

En cada unha das tres rúas encáixanse dúas fornelas. Na central, a inferior ocúpaa a Virxe co Neno. Ela vai coroada e o Neno leva unha cruz por detrás da cabeza. Dada a súa vestimenta non é doado precisar a súa datación. A fornela superior acubilla a efixie de San Francisco de Asís, empuñando no alto a cruz.

A fornela superior da rúa dereita, segundo se mira, ocúpaa San Ramón, mostrando na súa man dereita a divina custodia e na outra a palma martirial. Podería ser dun neoclasicismo de finais do século XVIII.

A fornela inferior dese mesmo lado, acubilla a imaxe de San Xosé co Neno no seu brazo esquerdo, e coa súa man dereita pechada sen máis, aínda que con toda seguridade sostiña, apoiado no chan, o seu florido bastón.

Na fornela inferior da rúa esquerda está San Antonio, en cuxa man esquerda ten un libro tombado sobre o que se alza espido o neno Xesús, que sostén no alto a bóla do mundo na súa man esquerda, mentres que coa dereita fai o típico xesto da palabra. O santo, na súa dereita, sen dúbida mostraba nalgún tempo a súa típica azucena.

Na fornela superior desa mesma rúa atópase unha pequena figura feminina: a Virxe María ou unha santa, e aínda que desde abaixo resultou imposible identificala, parece de moita antigüidade.

Outras detalles deste retablo: Segundo o seu estilo, probablemente rondará o ano 1600.

Enmarcan as fornelas laterais do primeiro corpo unhas columnas de basas áticas e con estrías curvas e un segundo, moito maior, con estrías verticais e capiteis corintios. A fornela central enmárcanna unhas pilastras (columnas adosadas á parede) do mesmo tipo cás columnas.

No segundo corpo, as fornelas laterais enmárcanse co mesmo tipo de columnas, pero a central, a única coroada por unha bóveda de medio punto, rodéana unhas pilastras un tanto decoradas.

Sobre esta segunda fornela central corre unha arquitrave decorado no centro cunha cabeza humana (probablemente dun anxelote) sobre a que se asenta un frontón cortado. Outras dúas cabezas, idénticas á anterior, aparecen tamén sobre as dúas columnas centrais do corpo inferior.

b) Retablo do lateral norte da nave: Sen dúbida este retablo é do neogoticismo, probablemente de finais do s. XIX. Ten tres corpos. No central hai unha alta fornela rematada polo exterior nun arco moi apuntado e no seu interior cuberta por unha bóveda tamén apuntada, cuberta por unha dobre vertente decorada cunha especie de imitación daqueles adornos flamíxeros do último gótico do s. XV. Dentro da fornela vénese unha imaxe da Virxe Dolorosa vestida con túnica e ampuloso manto, todo de cor negra. Parece estar de pé e sostén con ambos brazos, postos por baixo, o corpo de Cristo morto, case espido e en postura horizontal. O totalmente novo é que o Señor ten o tamaño dun boneco. A Virxe está coroada dun modo bastante atípico, xa que por detrás da cabeza exhibe un gran halo ou nimbo metálico, totalmente radiado.

Sobre esta fornela superponse outra totalmente distinta, aberta pola fronte e polos laterais. Cóbrea unha bóveda a dobre vertente, adornada na súa fronte cun pináculo en cada extremo, un espectacular maceteiro no vértice e dous adornos flamíxeros en cada vertente. Sustentan a bóveda por diante dúas columnas semellantes ás do retablo maior, pero totalmente lisas. Por detrás aparecen unhas pilastras que en toda a súa fronte ten escavado un oco rematado nunha especie de arco de ferradura apuntado, como corresponde ao seu neogoticismo e que se repite moito neste retablo. Acubíllase aquí un Cristo crucificado bastante grande, sen dúbida do tempo do retablo.

A cada lado do corpo central álzase outro de menor profundidade que só alcanza a altura da primeira fornela. Apóianse ambos polos seus lados exteriores nunha columna idéntica ás dúas xa descritas. Rematan ambos corpos en dous pináculos diferentes montados sobre unha especie de arquitrave que tan só existe aquí.

Outras imaxes deste retablo No corpo lateral dereito buscóuselle sitio a unha pequena imaxe de Santa Catalina de Alexandría. Creo que debería datarse no Renacemento (final do s. XVI, principio do XVII?). Vai coroada, como esixe a súa descendencia da rea-



leza, e vestida con túnica cinguida e o típico manto que recolle nos extremos co brazo esquerdo, mentras que na man sostén un libro pechado. Mostra na súa man dereita o que parece, e debería ser, un mango e algo semellante a un coitelo, lembrando a roda de coitelos con que, inutilmente, tentaron martirizala. O seu rostro redondeado e un tanto retratístico e sereno, parece manifestar dito estilo.

Ao seu lado, pero sobre unha peaña, áchase unha imaxe de San Roque co seu can posto de pé apoiando as súas patas na espida perna do santo. Leva bordón, cabaza de peregrino, túnica e por detrás un longo manto cunhas lapelas que lle abrazan o pescozo. A súa man dereita sinala a súa lacerada perna. Rosto ben logrado con barba e longa cabeleira cuberta por un curioso chapeu, non de peregrino. Podería ser do tempo do retablo.

No corpo esquerdo buscóuselle sitio a unha imaxe, probablemente do apóstolo San Bartolomé. No chan aparece un cuadrúpedo co bandullo arriba e unha horrible cabeza do demo. O apóstolo pisa coa súa espida perna dereita e crávalle un pau rematado arriba nunha cruz e aguzado abaixo. Isto faino coa man dereita, pois coa esquerda sostén no alto a palma do martirio. Penso que debería datarse no tempo do retablo maior, onde estaría orixinalmente.

Á beira do anterior, tamén sobre unha peaña, está santa Lucía. Leva unha túnica e un ampuloso manto que suxeita por ambos extremos co brazo dereito pegado ao corpo e en cuxa man, aberta, sostén o prato co seu típico par de ollos. Na súa man esquerda empuña palma do martirio. A ampulosidade do manto e a vital mirada, lévannos a data-la nun iniciado barroco, probablemente na primeira metade do século XVII.

Jaime Delgado Gómez
Prof. de Arqueoloxía Cristiana no ITL

Maiéutica no mazapán

De todos é coñecida a frase «a ninguén lle amarga un doce», baseada na alta estima que o sabor doce espertou no individuo en tódolos tempos. O mazapán é un dos doces clásicos do Nadal, pero a súa proxección histórica, gastronómica e comercial vai máis alá do seu consumo estacional. É un doce que se obtén a partir dunha mestura formada por améndoas crúas, peladas e moídas, e azucres, nas súas distintas clases e derivados e en diferentes proporcións dependendo da receita e o lugar.

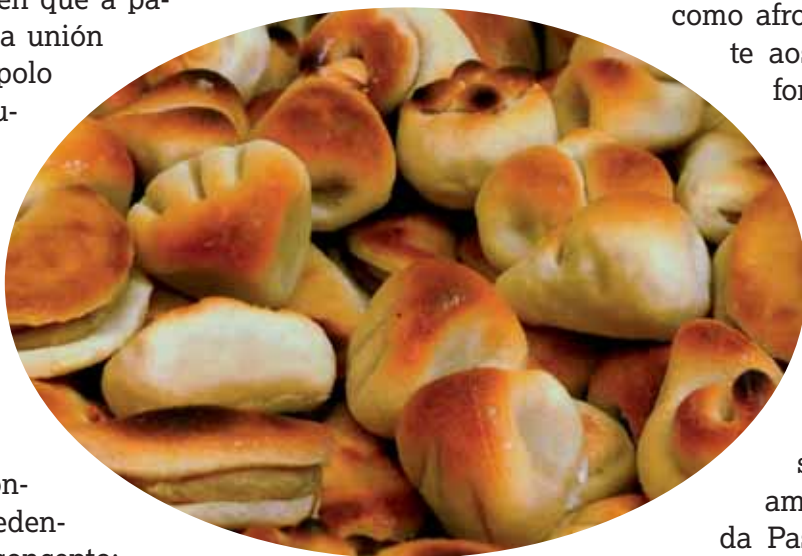
A orixe da palabra é discutida. Algunhas fontes sinalan que o nome do doce procede da Península Ibérica, do latín *martius pinis* (pan de marzo). A Real Academia Española, pola súa parte, acude ao vocablo árabe hispánico *pičmá*, e ao grego *παξαμάδιον*.

Outra das versións sostén que a pa-

labra mazapán provén da unión das palabras “maza” (polo morteiro onde se machucaba a améndoa e mesturábase co azucre) e “pan”, polo produto obtido (pan de améndoas). A palabra pode derivar tamén do árabe *manthában*, que identificaba o recipiente onde se gardaba a pasta, anque outras fontes sinalan outra procedencia árabe de distinto concepto:

mautha-ban (rei sentado), en alusión ao anagrama con que se gravaban as primeiras figuras deste doce en Toledo.

Igualmente é incerta a orixe do produto, pero sen dúbida é centenario, o que non impediu que o mazapán perdurase ao longo dos tempos, conservando a esencia da «receita orixinal» utilizada polos mestres artesáns. Pois, xa sexa de forma artesanal ou industrial, a súa fabricación mantívose fiel á devandita receita orixinal para as súas diferentes variedades: “figuriñas” (ás que en Toledo chaman popularmente *monerías*), marquesas (*princesas* nalgúns obra-
doiros), pasteis de gloria, barras e pans,.. e as famosas anguías, presentadas en caixas redondas con decorados típicos.



E son moitas as teorías que fan referencia á orixe do versátil e universal mazapán, que envolto entre historia e lenda, o sitúan en diferentes lugares: Lübeck, Chipre, Bagdag, Venecia, Toledo... De feito, dende séculos pretéritos, en diferentes puntos de Europa e do norte de África elabóranse doces moi similares, e incluso coñecidos baixo denominacións moi parecidas.

A primeira referencia a un postre similar remóntase á Grecia antiga, onde os confeiteiros helenos elaboraban doces a base de améndoa e azucre ou mel, considerados exquisitos en tempo de Pericles (495-429 a.C.), sobre todo na illa de Samos, onde xa se enxalzaban os valores culinarios dunha pasta de améndoa e mel.

Non só culinarios... nas “*Mil e unha noites*” danse citas sobre as propiedades do manxar como axuda para soportar os xaxúns do Ramadán, ou

como afrodisíaco para facer fronte aos débitos conxugais de forma satisfactoria. Posto que é fama que o aroma

da améndoa doce induce á paixón feminina, como recalca tantos séculos despois Isabel Allende no seu particular libro *Afrodita* (1997).

É na era cristiá cando se incorpora a tarta de améndoas á celebración da Pascua, baixo o nome de

“*panis martius*” (pan de marzo) ou

marzapane (en italiano), lonxe de interpre-

tacións sensuais doutra índole.

Está documentado que foron os italianos os que puxeron de moda este doce en Europa no século XV co nome de *marzapane*, comercio que estaba centrado na illa de Chipre, de onde saía cara a Europa, en especial a Venecia, delicadamente embalado en caixas planas. É a finais do século XV cando se propaga o seu coñecemento por toda Europa. En Francia aparece no século XVII como unha receita máis no primeiro libro francés de cociña.

Hoxe, este manxar parece quedar circunscrito ás festividades do Nadal, pero non sempre foi así, xa que Lope de Vega tamén o tomaba nos “dos sanjuanés”.

A etimoloxía do termo conduce a algúns a considerar a súa orixe como español. Por iso remontan a súa aparición ao século IX, entre os anos 850 e 900, aínda que a súa divulgación retrásase ata dous séculos máis tarde. No ano 1150 (reinando Alfonso VII) cítase unha pasta de azucre e mel como “Postre Rexio” na descrición gastronómica que fan os cronistas da época.



Non obstante, vincúlase máis adiante ás relixiosas do Convento de San Clemente, en Toledo. O cronista oficial de Toledo, Don Clemente Palencia, defende que esta pasta doce baseada en améndoas e azucre, elaborouse xa en tempos lonxanos no citado convento, co fin de conservar as grandes cantidades de améndoas que recibían como pago do arrendamento das terras propiedade das relixiosas. Durante unha fame padecida en Castela tras a batalla das Navas de Tolosa (1212), como naqueles intres non había millo na cidade e as despensas das monxas estaban cheas de azucre e améndoas, a falta de pan, as relixiosas idearon este «pan doce». Machucando as améndoas peladas e o azucre con mazas de madeira en morteiros de pedra (algúns aínda se conservan no convento) obtiveron unha pasta que, unha vez forneada, daría lugar ao mazapán. Con este succulento alimento decidiron dar de comer aos famentos.

Polo contrario, outra hipótese defende que foron os súbditos de al-Mamún, monarca da taifa toledana, os que, en 1085, asediados entón por Alfonso VI e faltos doutros alimentos, inventaron a controvertida mestura.

No Hospital de Santiago en Toledo –contan tamén as crónicas– receitaban aos enfermos un alimento que na súa preparación levaba peituga de galiña desfeita misturada con améndoas e azucre, que se supón era unha variante do mazapán.

Nas ordenanzas dos confeiteiros manchegos de 1613 só se admitía xa como ingredientes a améndoa de Valencia e o azucre branco, e dende entón ata agora non cambiou a súa composición, aínda que si a súa presentación, dende a “tortita” con relevos da antigüidade ata a multiplicidade de formas actuais.

Hai numerosas alusións ao mazapán na literatura española. Lope de Vega cóntanos nestes versos que este doce non sempre foi típico do Nadal: “*Cómo por los dos sanjuanes/ suelen pelear las monjas a costa de maçapanes...*”

Nas *Apotegmas* de Juan Rufo tamén se cita o mazapán: “*Comía carne cierto gran señor, y pescado los que comían con él, y sirvió-*

se un plato dulce de fruta que, si bien era de pescada cecial, llevaba masa de mazapán riquísima con mucho azúcar y canela”.

A obra máis importante da nosa literatura, *Don Quijote de la Mancha*, fai alusión ao mazapán en varias ocasións, como podemos ver neste texto:

Y, diciendo y haciendo, desenvainó la espada y de un brinco se puso junto al retablo, y con acelerada y nunca vista furia comenzó a llover cuchilladas sobre la titirera morisma, derribando a unos, descabezando a otros, estropeando a éste, destrozando a aquél, y, entre otros muchos, tiró un altibajo tal, que si maese Pedro no se abaja, se encoge y agazapa, le cercenara la cabeza con más facilidad que si fuera hecha de masa de mazapán. Daba voces maese Pedro, diciendo:

“Deténgase vuesa merced, señor don Quijote, y advierta que estos que derriba, destroza y mata no son verdaderos moros, sino unas figurillas de pasta. Mire, ¡pecador de mí!, que me destruye y echa a perder toda mi hacienda.”

Hoxe en día, o punto de produción do mazapán de maior prestixio continúa situando na cidade de Toledo e localidades estremeiras: Sonseca, Ajofrín, Gálvez, La Mata... O Mazapán de Toledo está protexido mediante a calificación, por parte do Ministerio de Agricultura, de “Denominación de Origen”. Segundo a regulación que o define: “A améndoa é o principal ingrediente do Mazapán de Toledo, en cuxa composición ten que intervir de forma maioritaria ou como mínimo nunha proporción de 1:1; isto é, debe representar o 50% do peso total. As améndoas utilizadas deben ser améndoas de variedades doces, repeladas e cun contido mínimo de materia graxa do 50%.”

Juan Blanco Andray
e
Elisa Romero Huidobro

A figueira tola ou estramonio, a planta protagonista do pasado verán

A planta que chamamos figueira tola, de nome científico *Datura stramonium* L., da que nunca se falou tanto, que eu recorde, nos medios de comunicación, adquiriu expectación e protagonismo este pasado verán por ser a artífice da intoxicación de varias persoas en distintos puntos da nosa xeografía.

Resulta difícil comprender que unha planta cosmopolita, facilmente visible polo seu tamaño (ata 150 cm de altura), que aínda que nunca apareza cando se busca, pódese atopar en calquera lugar –leva convivindo con nós infinidade de lustros– ao que se engade que é extremadamente fedorenta, poida causar semellante revolución social no século XXI como se acabase de se introducir no noso país.

Desde tempos inmemoriais sábese que a figueira tola, estramonio, figueira do inferno ou herba do demo, como denominamos a esta planta en Galicia, é toda ela altamente tóxica e ata os animais irracionais a rexeitan para non resultar perxudicados.

Conversando cun colega fai uns días sobre estas cuestións, deixoume perplexa o que me relatou sobre unha persoa que, confundindo a planta que nos ocupa, con espinacas (¿?) que crecían no medio da súa leira de millo, fixo moi alegremente a correspondente recolección para engadir ao pote. Menos mal que a cousa non pasou da colleita e non houbo nada que lamentar. Non cabe dúbida que a especie humana ao ter a alternativa de poder elixir entre o instinto e a razón –ao contrario que o resto dos animais, que só poden actuar por instinto e por iso non se equivocan–, opta, moitas veces, pola vía máis perxudicial. Parece que as persoas ou non sabemos valorar as consecuencias do que imos facer, ou ben é a nosa incontrolable curiosidade a que nos pode conducir a desenlaces fatais. Polo xeral, a xente busca unha determinada planta a sabendas dos efectos que lle pode causar a súa inxesta, anque tamén, tal vez as menos veces, o fai por atrevemento e ignorancia; simplemente por “probar a que sabe” ou “por ver que pasa”.

E que é e como é a figueira tola? Esta planta pertence ás solanáceas (*Solanaceae*), familia cosmopolita moi ben representada nas zonas temperadas do noso planeta, a maior parte orixinarias do continente americano (América Central e do Sur). Na familia inclúense uns 147 xéneros e 2.930 especies, aínda que en Europa, no que se refire a plantas autóctonas ou

naturalizadas, é dicir, ás que crecen salvaxes sen ser cultivadas, só se encontran arredor de 50 especies, incluídas en 16 xéneros. Menor é a súa presenza na Península Ibérica, con só unha quincena de especies, entre elas o estramonio.

Case a metade dos nosos taxones pertencen ao xénero *Solanum*, con representantes tan comúns como a herba moura (*Solanum nigrum*) e a dulcamara (*S. dulcamara*); pero as solanáceas máis coñecidas son as que se cultivan polo seu interese para o home. Neste sentido, entre as especies con maior importancia figuran: *Solanum tuberosum*, que dá as patacas; a toma-teira (*S. lycopersicum*) e a berenxena (*S. melongena*). Tamén é coñecido o xénero *Nicotiana* (*N. tabacum* e *N. rustica*), o tabaco; e o xénero *Capsicum*, coa especie *C. annun*, os pementos, que como todos sabemos comprende unha chea de variedades de cultivo.

Referíndonos ao estramonio, trátase dunha solanácea que, como xa sinalamos, pertence ao xénero *Datura*, que inclúe 10 especies todas de zonas temperadas e cálidas. Algunhas utilízanse como ornamentais (ex. *D. sanguinea*) e outras, entre elas o estramonio (*D. stramonium*), foron e son empregadas desde tempos inmemoriais polas súas propiedades farmacolóxicas, grazas ao seu contido en alcaloides (atropina, solanina, nicotina...) que as fan moi interesantes desde o punto de vista medicinal.

D. stramonium é unha planta anual herbácea que empeza a verse ao comezar a primavera e crece rapidamente ata alcanzar máis de 1 m de altura. As flores aparecen en maio ou xuño e seguen saíndo ata ben entrado o outono. Fructifica durante o verán e morre no inverno, cando se fan presentes as fortes xeadas e despois de deixar asegurada a súa descendencia polas súas sementes, que en latencia no solo, esperarán a que lles chegue a época favorable para poder xermolar.

A planta xa crecida é erguida e robusta, de cor verde intensa e con grandes follas aovadas (forma de ovo), agudas no seu ápice e con bordes ondulados (fig. 1), lampiñas ou con poucos pelos. As flores saen de pedúnculos curtos, dunha en unha, a partir das ramificacións do talo (inflorescencia cimosa). Son grandes e fermosas (fig. 1). Presentan un cáliz de cor verde, en forma de tubo, con 5 pregaduras e dividido no seu extremo noutros tantos lóbulos agudos. A corola, bran-



Fig. 1. Follas e flor do estramonio



Fig. 2. Froitos inmaduros



Fig. 3. Froito maduro mostrando as sementes

ca e con forma de embude, mide de 6 a 10 cm de longo e tamén está dividida en 5 lóbulos agudos, pouco profundos, con sendas pregaduras lonxitudinais.

En canto ao froito, trátase dunha cápsula cuberta de púas verdes, máis ou menos esférica do tamaño dunha noz ou algo maior (fig. 2). Na madurez, cando se seca, ábrese en 4 valvas ou fendiduras (fig. 3) deixando en liberdade numerosas sementes pequeniñas de cor escura e forma de ril. Toda a planta despide un cheiro moi desagradable.

A figueira tola, orixinaria de México, está naturalizada na maior parte do mundo. Crece xunto a construcións rurais, hortas pouco coidadas, lugares estercolados, escombreyas, cunetas, barbeitos... ou en calquera outro lugar alterado e nitrificado por presión humana.

O estramonio é un vello coñecido desde a antigüidade polas súas propiedades hipnóticas e alucinógenas.

O interese medicinal da planta reside no seu contido en alcaloides, compostos químicos nitroxenados que proceden do metabolismo de aminoácidos –compónentes das proteínas– coa propiedade de actuar sobre o sistema nervioso. A cocaína, a morfina, a cafeína ou a nicotina, son exemplos de alcaloides coñecidos por todos nós. En canto á figueira tola, toda a planta é tóxica porque calquera das súas partes presenta un elevado contido destes compostos (hiosciamina, atropina e escopolamina) e por iso emprégase habitualmente en medicina **baixo control médico**, xa que os seus efectos poden ser altamente daninos aínda en doses baixas por se producir serias intoxicacións e incluso a morte.

A planta provoca en quen a consume delirios, axitación e distorsións na percepción da realidade, entre outros síntomas. Utilizado xa na antiga Roma polas bacantes ou adoradoras do deus do viño, os seus efectos aparecen tamén citados en numerosos documentos de bruxería e chamanismo desde a Idade Media, polo que esta planta foi asociada tradicionalmente á bruxería.

As follas utilízanse en veterinaria para lavar grans e feridas do gando, pero a súa inxestión, aínda en pequenas doses, pode ser letal para as vacas, menos resistentes a estes principios activos que as ovellas e as cabras, que necesitan doses moito máis altas para causarlles a morte.

Anque normalmente o gando non come esta planta polo seu mal sabor, en ocasións pode encontrar fragmentos de follas ou froitos que pasan inadvertidos entre o ensilado ou o penso, e ao ser inxeridos polos animais, xéranlles a sintomatoloxía correspondente.

Entre as aplicacións do estramonio nas persoas, podemos mencionar as seguintes: como hipnótico, contra o enfisema pulmonar, o asma, neuralxia facial, tos espasmódica, larinxite crónica, cólicos nefríticos e hepáticos...

Se a planta aparece en solares urbanos entraña certo risco, sobre todo para os nenos. Non obstante, como xa dixemos, trátase dun vexetal repelente polo seu mal cheiro, que incluso o gando rechaza. Non esquezamos que é a “herba do demo”.

Ángela Noguerol Seoane

Os meles de Galicia

A ta principio dos anos 80, o sector apícola galego carecía de recursos profesionais, pero desde entón, produciuse un gran avance debido á organización dos produtores e á modernización das abellarizas, que lle permitiu acceder a mercados de superior magnitude.

Un paso fundamental no desenvolvemento deste sector foi a denominación “**Mel de Galicia: produto de calidade**” no ano 1988 e a súa inscrición no *Registro Europeo de Denominaciones de origen* como **Indicación Geográfica Protegida Miel de Galicia** no ano 2007. O *Consejo Regulador* é o organismo encargado de controlar, amparar e certificar o “Miel de Galicia”, facilitando unha contraetiqueta que ser-

ve como aval de que este produto cumpre todos os requisitos de calidade.

A zona de produción, elaboración e envasado dos meles amparados na denominación de orixe, abrangue todo o territorio da Comunidade Autónoma de Galicia e ten acollidas na actualidade 30.952 abelleiras pertencentes a 410 apicultores, cun volume de produción próxima ás 620 toneladas.

Toda a información relativa á normativa vixente pódese consultar na páxina www.mieldeg Galicia.org.

Aínda que o “**Miel de Galicia**” é unha denominación única, encontramos diferentes sabores e texturas dependendo das flores que lle dan a súa orixe. Pódense

diferenciar dous grandes tipos: os meles *monoflorais* e os meles *milflorais*, dependendo se na súa composición intervén o néctar dun só tipo de planta ou o de moitas. Para averigualo, é necesario facer unha análise do polen que contén o mel, e que serve para saber que tipo de plantas visitaron as abellas.

En Galicia, os meles *milflorais* son máis abundantes que as *monoflorais*, en canto a produción, e orixínanse a partir do néctar do eucalipto, salgueiro, boragináceas, compostas (mexacán, cardos...), crucíferas, leguminosas e rosáceas cando proceden da zona costeira, mentras que nas de zonas do interior, a materia prima procede dos castiñeiros, as silvas, uces, leguminosas, campanuláceas e, en menor medida, labiadas e crucíferas.

En xeral, admítase que cando un determinado tipo de polen se encontra en porcentaxes superiores ao 45%, é suficiente para caracterizar un mel como *monofloral*. Pero no caso dos meles de castiñeiro e eucalipto, árbores que producen moita cantidade de polen, é preci-



Foto 1. Albarizas



Foto 2. Cortizos

so que conteñan máis do 70%. Os meles *monoflorais* máis abundantes en Galicia son os seguintes:

Mel de castiñeiro

Prodúcese nas comarcas galegas do interior de Lugo, Ourense e Pontevedra. Tamén nalgúns zonas do interior de A Coruña. Trátase dun mel escuro, de sabor intenso e un característico cheiro a madeira.

Mel de eucalipto

Produce sobre todo na zona costeira (Rías Baixas, Ferrolterra e na Mariña Lucense), ligada á extensión do eucalipto como consecuencia da repoboación forestal. É un mel de cor ámbar, de sabor lixeiramente acedo, con intensidade media e cheiros céreos.

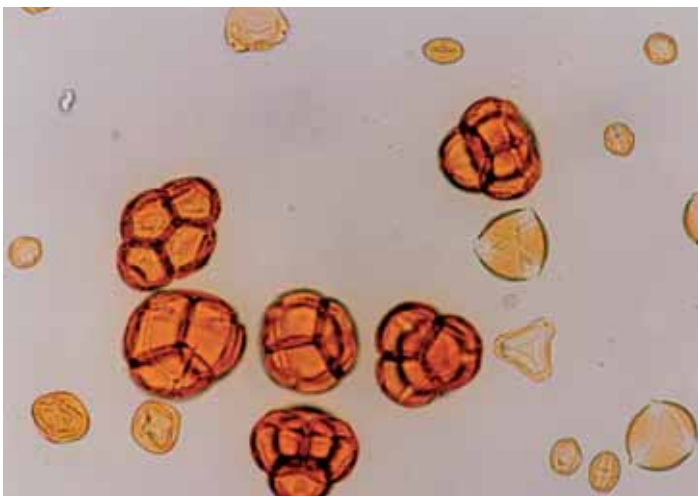


Foto 2. Polen

Mel de silva

As silvas abundan en terreos abandonados, tanto en zonas de cultivo como en sotobosques de zonas arboladas que perderon o uso agrícola-gandeiro, en bordes de camiños e na proximidade de lugares habitados onde moitas veces están as colmeas. Este tipo de mel prodúcese sobre todo no sur da provincia de Lugo, centro-sur da provincia de Ourense e, ocasionalmente, nalgúns lugares da provincia de A Coruña e Pontevedra. O mel de silva galega é aromático e destaca pola súa cor ámbar, ás veces ámbar escuro, e o seu sabor doce intenso.

O mel é un produto natural elaborado polas abellas, que os apicultores recollen artesanalmente, polo xeral, entre os meses de xullo e setembro. Trátase dun produto moi nutritivo e con importantes características terapéuticas. Aporta ao organismo zucres de fácil asimilación, proteínas, oligoelementos (como o fósforo, o magnesio, o sodio, o potasio ou o ferro) e unha pequena cantidade de vitaminas hidrosolubles, principalmente vitamina C. Desde o punto de vista terapéutico, mellora as afeccións respiratorias, dixestivas e das vías urinarias e presenta propiedades antisépticas e sedativas.

O mel debe conservarse en lugar fresco, seco e escuro para non acelerar o seu envellecemento. É un produto que adquire con facilidade cheiros de produtos alleos e que tamén se humedece rapidamente, por iso débese conservar en botes ben pechados.

Hai diferentes formas de presentación do mel e aínda que a máis frecuente é en estado líquido, debido as súas características tende a volverse cremoso e denso, e incluso chega a cristalizar. Este é un estado perfectamente habitual do mel, e pódese licuar ao baño maría suave, de preferir consumilo en forma líquida.

M^a Jesús Aira
Universidade de Santiago de Compostela
M^a del Carmen Seijo
Universidade de Vigo

Previr a obesidade infantil: unha inversión de futuro

A obesidade é un problema importante de saúde pública a nivel mundial, polo seu impacto na meirande parte das enfermidades crónicas e polas súas dimensións crecentes. En Galicia, un estudo do ano 2010 amosa un 30% de sobrepeso en nenos de 10 a 12 anos, e outro do ano 2007, un 23,3% de obesidade en adultos.

A obesidade defínese como o exceso de graxa con respecto á masa corporal total. Sabemos que en adultos está moi asociada á hipertensión e á hiperlipidemia, que son factores de risco para enfermidades cardiovasculares. Outras enfermidades crónicas relacionadas coa obesidade son a diabetes, alteracións hepáticas, das articulacións, depresión, etc.

Se previmos o sobrepeso a idades temperás, inculcando aos nenos uns hábitos de vida sans, xa teremos moito gañado para evitarmos a meirande parte do sobrepeso e obesidade en adultos. Se xa está presente o sobrepeso, é necesario iniciar medidas dietéticas e modificacións do estilo de vida, co fin de impedir que vaia en aumento, e retornar ao neno a un peso normal.

E, que medidas concretas podemos tomar?



Pirámide alimentaria

En primeiro lugar, a lactancia materna (ben en exclusiva ou ben en parte) é un factor protector fronte á aparición de sobrepeso a idades máis tardías. A introdución da alimentación complementaria a partir dos 5 meses debe realizarse de forma progresiva coas pautas que indique o pediatra, deixando a proba dos doces e outros alimentos hipercalóricos para máis adiante, a partir dos 18 meses, e os caramelos, lambetadas, ou alimentos tipo *snack*, a partir dos 2-3 anos e sempre de forma ocasional.

A partir dos 12 meses os nenos deben sentarse á mesa cos adultos e que vaian pouco a pouco comendo soños, cunha dieta similar á nosa. A pirámide de alimentación amosa de maneira esquemática os alimentos que deben ser a base da nosa dieta e os outros que debemos tomar só ocasionalmente. Non deben faltar polo menos dúas froitas ao día e 500 ml de lácteos. Débese deixar ao neno certa liberdade para regular a cantidade da súa inxesta, non servir pratos cheos, insistindo que os terminen, e evitar bebidas edulcoradas e refrescos.

A etapa escolar é a ideal para adquirir hábitos alimentarios adecuados de cara ao futuro. Nesta etapa, os nenos vense moi influenciados por factores externos á familia, como a escola, amigos, ou a televisión. Os nenos comezan a seleccionar comidas e bebidas que comen fóra do fogar e os pais deben controlar o tipo e a cantidade destes alimentos. É preferible servir porcións pequenas e permitir que repitan.

A adolescencia é un periodo especialmente difícil no que hai un gran consumo enerxético, polo que se necesita aumentar a inxesta de alimentos. Estes deben ser sans, sen abusar dos bocadillos ou bebidas azucaradas, e tratar de manter o almorzo como comida importante facendo que sexa un momento agradable e tranquilo para eles.

Non debemos olvidar que coa dieta salubre tamén hai que combinar actividade física diaria, evitando o sedentarismo (non máis de 1-2 horas de televisión ou consola ao día) e animando a que se apunten a algún deporte, polo menos dúas horas á semana, aparte da ximnasia da escola.

Se os axudamos desde pequenos a ter uns hábitos de vida sans, agradeceránnolo de maiores.

Cristina Diz-Lois Palomares
Médico-Pediatra

O Nadal... Luces e sombras

Que bonitiño o tempo de Nadal. *O tempo de Nadal é especial...* a ninguén deixa indiferente, alomenos no mundo occidental, e máis en concreto aos cristiáns. No noso entorno, o Nadal é especialmente **un tempo de ilusión**: pode ser pola cantidade de festivos que se dan, polas vacacións do mundo do ensino, polos regalos que se comparten, pola lotería, pola paga extraordinaria, polas xuntanzas da familia... E os que viven este tempo dende a fe, aínda teñen un motivo máis: o misterio que nestas datas se celebra.

O solsticio de inverno: Este fermoso tempo de Nadal coincide cun **tempo cósmico e non precisamente fermoso**. O home de tódalas culturas, mesmo independentemente das súas opcións relixiosas, sempre ollou para o ceo e sempre se decatou do especial que era este tempo. No noso hemisferio norte, o sol quedaba coma parado no ceo ("solsticio" quere dicir "parada do sol"), nun ángulo moi baixo, coma lonxano, cunha presenza máis breve e cunha influencia térmica escasa: **era o inverno**. E o home antigo colleu medo: faltaba vida, acurtábase o día, freábase a actividade, murchábanse os campos, a xente enfermaba e mesmo morrían máis persoas... Todo parecía esmorecer.

Ritos e símbolos moi antigos, perdidos no tempo, foron respondendo a esta situación: a árbore coma augurio de fertilidade, especialmente o abeto polas súas follas perennes; os gnomos ou trasnos da cultura escandinava, que despois darían no Papá Noel; ritos de prosperidade como en Romanía, onde aínda hoxe se esconde no xardín unha parte do pastel do Nadal para que as árbores froiteiras cobren vida forte.

As festas saturnais: Ante a dureza deste tempo, os romanos, instauraron nestas datas as festas saturnais en honor a Saturno, que se celebraban do 17 ao 23 de decembro na antiga Roma. Saturno era o equivalente romano do deus grego Cronos, gobernador do Universo e dominador do tempo.

Durante as festas saturnais, as casas enchíanse da luz de velas e fochos, de banquetes e bebidas, de loterías e xogos de azar, con intercambio de regalos, cáseque coma hoxendía. As festas comezaban cun sacrificio no templo de Saturno, ao pé da colina do Capitolio (hoxe Concello de Roma), en honor deste deus, e seguía un banquete público aberto a todo o mundo.



O máis rechamante de todo isto era que durante as festas saturnais, os escravos acadaban momentaneamente a liberdade: sen obrigas e sen amos, adicábanse a xuntanzas cos amigos para comer e falar. Destas festas romanas quedan na nosa cultura moitos residuos: festas caseiras, comidas, familia e amigos, regalos, loterías... etc.

O nadal cristián: E así chegamos ao Nadal cristián. Nos primeiros séculos de cristianismo non se celebraba o Nadal; os primeiros cristiáns, igual ca nós hoxe, descoñecían o día exacto do nacemento de Xesús. A grande festa cristiá era a Pascua de Resurrección, ese era o verdadeiro nacemento. Habería que agardar ata o ano 345 para que o día de Nadal fose oficialmente recoñecido cando, por influencia de san Xoán Crisóstomo e san Gregorio Nacianceno, proclamouse o 25 de decembro como data da Natividade de Xesús. Era unha data axeitada para celebrar o Nacemento por ser tradicionalmente festiva e de significancia social. A Igrexa quixo así assimilar elementos culturais tradicionais, dándolles un sentido cristián en vez de prohibilos ou reprimilos. En calquera caso, estas datas eran realmente oportunas en moitos sentidos: polo impacto do tempo cósmico, polo carácter familiar da celebración, pola carga social de liberdade para os marxinados sociais, etc.

A partir de aquí, a piedade e o gosto popular amosou un agarimo e unha sensibilidade especial por estas festas e así, fóronse engadindo motivos novos:

As panxoliñas escomezaron a encher todas as celebracións na Idade Media como cantos típicos do Nadal; sinxelos pero con fondura relixiosa. Como os cantaba toda a xente, máis tarde viñeron a chamarse "vilancicos", ou sexa "cantos nacidos nas vilas".

O nacemento. É unha reprodución do misterio con figuras, ao principio só o “misterio” (ou “pesebre”): María, Xosé e o Neno. Tradicionalmente a creación do “pesebre” atribúese a San Francisco de Asís, cando no ano 1223 organizou o primeiro “belén vivinte” na ermida de Greccio (norte de Italia). Di un dos seus biógrafos *“Francisco pasou toda a noite de pé diante do belén, co corazón desfeito pola compaixón e cheo dun increíble gozo... Así, naquel cru inverno dos homes e da natureza, comunicándose con aquelas xentes máis sinxelas, reinventou, nunha creación poética, a tenrura de Deus como ningún teólogo o fixera xamais...”*

O belén enriquecido. A partir do anterior, coa imaxinación popular e a creatividade dos artistas, pasouse do “pesebre” ao belén actual, con todo ese conxunto de figuras e esceas que o compoñen. Hai valiosas obras de arte en todo o mundo e entre nós, o coñecido Belén de Begonte, con figuras en movemento.

É todo un intento popular de presentar (representar) aquel misterio para a contemplación sinxela da xente. E non só unha presentación da historia do pasado, senón máis ben unha adaptación ás circunstancias do presente: circunstancias naturais (poñemos ríos e neve), sociais de cada lugar (ademais dos pas-



Nacemento de Xesús (El Bosco, 1450-1516)

tores que levan queixos e manteiga, poñemos afiaadores, ferreiros, lavandeiras...), culturais (castelos ao noso estilo, reis vestidos ao noso xeito...), e cantamos panxoliñas que reflicten os nosos costumes e os nosos sentimentos. Non é esaxerado falar dunha verdadeira cultura de Nadal.

O fondo do misterio: Un Deus feito home é algo que non ten parangón na historia humana nin en ningunha relixión. Nas relixións gregas hai deuses que toman temporalmente aparencia humana, pero endexamais se encarnan realmente. Este é o cerne da fe cristiá: Deus vén compartir a natureza dos homes: puxo a súa tenda entre nós” (Xn 1,14). Que Deus fale aos homes é algo común no xudaísmo e tamén no Islam, que Deus interveña constantemente na historia é típico do xudaísmo, pero que Deus se faga home, “igualiño a nós, en todo, agás no pecado” (Heb 4,15) resulta inaudito, inesperado, case inintelixible. É a increíble Boa Nova do Nadal.

E compartindo dende a debilidade, sen prepotencia: na figura dun neno recén, necesitado de todo, indefenso... O Nadal é a debilidade de Deus, o Deus “baleirado” que dirá o himno primitivo que recolle San Paulo (Flp 2,6-11).

Unha boa Noticia para os sinxelos e pobres. Os satisfeitos, os ben acomodados, os que non esperaban nin precisaban nada non se alegran co Neno nacido en Belén; ao contrario, collen medo, presentan reservas, toman precaucións... non sexa que se vexan ameazados os seus privilexios (así Herodes). Pero o Neno Deus é boa noticia para todos aqueles que se senten necesitados, desvalidos ou marxinados (os pastores e a estéril Isabel) ou ben teñen un corazón sinxelo aberto á esperanza, como Simeón e a velliña Ana.

Unha responsabilidade para o cristián é revisar persoal, familiarmente e mesmo como comunidade parroquial, a nosa celebración do Nadal. A visión cristiá do Nadal non casa ben co consumismo desaforado ou todo aquilo que configura un Nadal baleiro, diluído no disfrute material e egoísta, e frecuentemente inmerso na mentira e aparencia. O que cadra ben é unha actitude de reflexión, de acción de grazas, de celebración, de escoita da Palabra de Deus e de convivencia familiar e cidadá.

Por último, dicirlles que o Nadal non é un tempo, Nadal é unha actitude constante.

Que teñan **BO NADAL!**

José Antonio González García
Instituto Teolóxico Lucense

Algunhas consideracións prácticas da sucesión por causa de morte

A sucesión por causa de morte en Galicia presenta algunhas particularidades respecto da regulación que recolle o Código Civil, como consecuencia das necesidades e peculiaridades propias dos galegos. De tódolos xeitos, a aplicación do Código Civil é supletoria respecto da materia non regulada especificamente na lei galega, é dicir: en caso da morte dunha persoa, para coñecer as normas que regulan a súa sucesión, primeiro haberá que acudir á aplicación da lei galega, e, no caso de que exista algunha materia que non se regule nela, aplicaranse, só respecto desta materia concreta, as normas do Código Civil. Actualmente, a Lei de Dereito Civil de Galicia que se atopa vixente é a Lei 2/2006 de 14 de xuño.

Cando falece unha persoa, os seus bens, pero tamén as súas débedas pasan aos seus herdeiros. Éstos son os designados no seu último testamento ou, a falta deste, os que sinala a lei. Para coñecer a identidade dos herdeiros é necesaria a obtención dunha serie de documentos:

- *O certificado de defunción:* obtense no Rexistro Civil da localidade onde se produciu o falecemento, aínda que sexa diferente do domicilio habitual do morto. É conveniente solicitar, polo menos, tres exemplares, xa que serán necesarios para os distintos trámites.

- *O certificado do Rexistro de Actos de Últimas Vontades.* Para coñecer se a persoa fixo testamento e, se o fixo, coñecer ónde e cando se fixo o último. Para conseguir este certificado débese aportar o certificado de defunción, agás que a data de falecemento sexa posterior ao 2 de abril de 2009, e a defunción non esté inscrita nun Xulgado de Paz (neste último suposto, é imprescindible coñecer o DNI (documento nacional de identidade) ou NIE (número de identidade de extranxeiro) do falecido. Pódese solicitar aos quince días hábiles contados a partir da data de falecemento.

- Se se otorgou testamento, débese pedir unha copia auténtica do mesmo no notario; e se non se otorgou, haberá que facer unha declaración de herdeiros, notarial ou xudicial, para definir os parentes con dereito á herdanza, seguindo a orde disposta pola lei.

Polo que respecta ao testamento, ademais dalgúns especiais, –como o militar ou o marítimo–, os comúns son: o testamento ológrafo, o pechado e o aberto.

- *Ológrafo* é o que fai o testador por sí mesmo, escribindoo do seu puño e letra. Debe estar asinado e

sinalar o ano, mes e día no que se fai. En caso contrario, o testamento é nulo. Este testamento pode presentar problemas, xa que a falta de asesoramento fai que en moitas ocasións non teña validez. Ademais, é posible que se perda, que alguén o destrúa ou xordan dúbidas acerca da capacidade que tiña o testador no momento de redactar o documento. Unha vez falecido o testador, os herdeiros deben iniciar un proceso xudicial para comprobar a súa autenticidade e protocolizalo (é dicir: agregalo ao protocolo do notario).



Balanza da xustiza

- *O testamento é pechado* cando o testador, sen revelar a súa vontade, declara que ésta está contida nun prego que presenta ao notario.

- *O testamento notarial aberto* é o mais utilizado, xa que presenta moitas vantaxes fronte os anteriores: o testador fai constar a súa vontade en escritura pública ante notario, que o pode asesorar, o que garante que será conforme a dereito. Ademais, o notario conserva a escritura orixinal (o testador ten no seu poder unha copia), polo que desaparece a posibilidade de perda ou subtracción. Unha vez falecido o testador, os herdeiros poderán saber cal foi o último testamento a través do Rexistro Xeral de Últimas Vontades.

Para outorgar testamento, só fai falta ir ao notario co DNI, sen que se esixa a intervención de testemuñas, salvo casos especiais.

En Galicia, en contraposición ao dereito civil común, que os prohibe expresamente, admítense o testamento mancomunado e o testamento por comisario. É mancomunado cando se outorga por varias persoas conxuntamente. No testamento por comisario un dos cónxuxes outorga ao outro a facultade de testar no seu nome, podendo outorgarse en capitulacións matrimoniais ou por testamento.

Para saber que persoas van suceder a outra falecida, deben distinguirse dúas situacións:

- Se o falecido fixo testamento, serán herdeiros os herdeiros voluntarios (que son os que figuran como tales no testamento), e os herdeiros forzosos, que son os que a lei reconece o dereito a herdar, polo menos, a lexítima.



Prudencia e xustiza con seis sabios anciáns (Perugino, 1448-1523)

Na regulación do código civil, son herdeiros forzosos, en primeiro lugar, os fillos (tanto naturais como por adopción, matrimoniais e non matrimoniais) e descendentes; no seu defecto, os pais e ascendentes, ademais do viúvo ou viúva. Na regulación da lei de dereito civil de Galicia, son herdeiros forzosos os fillos e descendentes e o cónxuxe viúvo non separado.

Xunto aos herdeiros poden concorrer na herdanza os legatarios que só herdan obxectos ou bens determinados da herdanza (por exemplo, a vivenda dunha rúa determinada, un vehículo concreto, etc...).

Se o falecido non fixo testamento, a lei determina quen son os seus herdeiros e a orde pola que deben suceder ao falecido. A esta sucesión legal, tamén se denomina intestada ou abintestato. Así, son herdeiros:

- Os descendentes: os fillos e os seus descendentes suceden aos pais e demais ascendentes sen discriminación por razón de sexo, idade ou filiación; non se distingue, polo tanto, entre fillos naturais e por adopción, fillos matrimoniais e non matrimoniais, tendo todos eles os mesmos dereitos hereditarios.

- Os ascendentes: herdan en defecto dos fillos e descendentes do defunto. Nestes casos, o pai e a nai herdan por partes iguais e se só un deles vive, herdará a totalidade da herdanza. Se non viven os pais, herdarán os ascendentes máis próximos en grao (os avós). Se viven os avós maternos e paternos, a herdanza dividirase entre ambas as dúas familias a partes iguais.

- O cónxuxe: herda a falta de descendentes e de ascendentes e antes que os familiares colaterais (irmáns e sobriños).

- Os colaterais: se só concorren irmáns, estes herdarán por partes iguais; se participan na herdanza irmáns e sobriños, os sobriños repartirán entre si a porción da herdanza que lle tivese correspondido ao irmán falecido (irmán do testador falecido e nai ou pai dos sobriños que herdan na súa representación).

- Os demais parentes ata o cuarto grao (primos) herdarán en defecto de todos os anteriores. Máis alá deste cuarto grao de parentesco non é posible herdar se non hai testamento.

En ausencia de todos os parentes anteriores, herda o Estado (aquí, a Comunidades Autónoma de Galicia, en aplicación da Lei de Dereito Civil de Galicia).

É interesante facer fincapé en que o aceptar una herdanza supón que o herdeiro faise responsable de todas as cargas da mesma; é dicir, no caso de que o falecido tivese débedas, deberá pagalas o herdeiro, mesmo cos seus propios bens. Por iso, en caso de dúbida acerca da existencia de débedas, é conveniente aceptar a herdanza a beneficio de inventario, ante o notario ou o xuíz. O herdeiro tamén poderá pedir a formación de inventario antes de aceptar ou repudiar a herdanza, para deliberar sobre este punto.

Por último, engadir que os sucesores deben presentar o imposto de sucesións no prazo de 6 meses a contar dende o falecemento do causante, en calquera das Delegacións ou oficinas liquidadoras da Consellería de Economía e Facenda da Xunta de Galicia.

Paula Casas Noguerol
Abogado

A biomasa

Na actualidade, debido ao auxe das enerxías renovables, unha das que maior crecemento está a experimentar é a “**biomasa**” Pero a verdade é que a biomasa lévase empregando como fonte enerxética dende a antigüidade, sendo a súa utilización unha das bases nas que se asentou o avance da civilización.

O termo “biomasa” é moi xenérico. Defínese como toda materia orgánica de orixe animal ou vexetal, incluíndo todos os produtos que resultan da súa transformación natural ou artificial.

Existen distintos tipos de biomasa:

- **Biomasa natural:** aquela que provén da natureza sen intervención humana (madeira e leña, por exemplo).
- **Biomasa residual:** a que procede da transformación da biomasa natural por algunha actividade humana (residuos de actividades agrícolas, forestais...).
- **Biomasa producida:** aquela biomasa vexetal que se cultiva directamente para a súa utilización como combustible. Son os chamados cultivos enerxéticos.

Actualmente os usos da biomasa residual están enfocados a usos enerxéticos. A combustión directa ou indirecta desta biomasa residual emprégase para a produción de enerxía calorífica ou eléctrica.

Cando falamos de combustión indirecta, referímonos á que sofre un proceso de gasificación. Este proceso realízase nun ambiente pobre en osíxeno e libéranse gases inflamables, que serán queimados para o seu aproveitamento en forma de calor ou electricidade. Isto é o que se fai co xurro das explotacións gandeiras, podéndose engadir outro tipo de biomasa (residuos agrícolas, por exemplo) para aumentar a produción de biogás e conseguir así

valorizar algo que anteriormente era só un refugo. Pero deste tema xa afondou máis o meu compañeiro David Puente, nun artigo publicado anteriormente aquí.

Agora ímonos centrar na combustión directa da biomasa. Actualmente aquí en Galicia estanse a desenvolver ou están en proceso de licitación, numerosas plantas dedicadas ao aproveitamento enerxético da biomasa. A maioría teñen como base o uso da biomasa forestal que vén dos restos que rexeita a industria madereira tradicional, porque no aproveitamento dos montes, sempre se produce biomasa. A súa combustión en caldeiras utilízase para a produción eléctrica e térmica.

Co fin de obter un novo recurso dos nosos montes, e ao mesmo tempo reducir o risco de incendios pola acumulación de combustible inflamable, empezouse a desenvolver maquinaria capaz de empacar e triturar esta biomasa, facilitando así o seu movemento e transporte ata unha planta de transformación. Deste xeito, redúcense os custos de transporte, un dos factores que fixo que anteriormente fosen descartados estes proxectos.

O aproveitamento da biomasa residual forestal é moi interesante dende o punto de vista medioambiental, porque se os residuos quedan no monte,





contribúen ao empobrecemento do solo ao reducir os nutrientes que se producen na súa mineralización. Tamén hai que ter en conta que a súa extracción é beneficiosa por facer diminuír notablemente o risco de incendios, un problema que aquí en Galicia ten unha gran importancia, como ben sabemos e sufrimos todos.

Debido ao clima e ao tipo de solo que temos aquí, os nosos montes producen unha gran cantidade de matagueira, un problema relacionado cos incendios forestais por tratarse dun bo combustible. Noutros tempos utilizábase a matagueira como cama para o gando, abono para a terra e, queimado, para quentar as vivendas. Pero estes usos decaeron coa modernización do agro, o que levou consigo que estes restos, ao non se retirar do monte, repercutan negativamente no risco de incendios.

O certo é que esta matagueira non deixa de ser un recurso enerxético, e que na actualidade estanse a desenvolver iniciativas para o seu aproveitamento. Hoxe en día aínda non é moi rendible debido á carencia de maquinaria para mecanizar a súa corta e recollida, xa que cos medios actuais resulta demasiado custoso facelo viable.

Unha forma eficiente e rendible de realizar esta recollida, acadaría varios obxectivos:

- Reducir o risco de incendios.
- Valorar un recurso do monte ata agora non aproveitado.
- Crear postos de traballo no sector rural.
- Mellorar o estado do monte.

Actualmente, o aproveitamento da biomasa máis empregado é a transformación de restos de madeira e leña en “pellets”. Os “pellets” son uns pequenos cilindros de madeira triturada e compactada que se empregan como combustible sólido en caldeiras para calefacción, tanto a nivel doméstico como industrial. Presentan a vantaxe de ter menor coste que os combustibles fósiles: un kg de gasóleo equivale, aproximadamente, a pouco mais de 2 kg de “pellets”, e o seu prezo é ao redor dun 40 % menos. Na súa contra, hai que dicir que as caldeiras que admiten este tipo de combustible teñen un custo superior as convencionais alimentadas de combustibles fósiles. Resulta evidente que o prazo de amortización con respecto a outro tipo de caldeira, é superior.

Como punto a favor do emprego destes restos forestais hai que destacar o balance neutro no referente á emisión de CO₂ a atmosfera, o que constitúe unha mellora medioambiental.

Poderíase falar moito das vantaxes e inconvenientes do emprego da biomasa e das súas posibilidades e usos, pero o que se pretende con este artigo é que tomemos conciencia de que se trata dun ámbito que podería reportar numerosos beneficios ao medio rural, tanto económicos como medioambientais. Todo isto fai que sexa de gran interese o investigar e desenvolver proxectos de aproveitamento da biomasa.

Rubén Vázquez
Enxeñeiro Técnico Forestal

E... cando é o vindeiro?

Pois sí, e... cando é o vindeiro? Esa é a pregunta que nos facemos ao rematar a xornada dun **Encontro** que, como sempre, comezou cun saúdo de benvida, seguido da Celebración da Eucaristía coa participación dos veciños das distintas parroquias, un xantar compartido coas achegas de cada quen, e despois dar paso ás nosas cousas: contos, pezas musicais, bailes, partidas, xogos...

Un ano máis, a **Fundación O Noso Lar** organizou de novembro a maio os **Encontros de Lecer** cos maiores do Concello de Samos, con todos aqueles que quixeron pasar un día diferente cos seus coñecidos e amigos. Tiveron lugar unha vez ao mes, dependendo das distintas celebracións ou festivos do calendario, sen esquecer as datas salientables da nosa Terra: Magosto, Nadal e Entroido.

Os Encontros creáronse para dinamizar e loitar contra as dificultades do mundo rural: dispersión da poboación, o seu envellecemento, despoboación dos núcleos rurais... Segundo figura no calendario deste ano, leváronse a cabo no Priorato de Lóuzara e en Lousada, coa finalidade, como todos sabemos, de compartir e convivir.

Decía un sabio: *O home vello é sabio... O valor das cousas non está no tempo que duran, senón na intensidade con que suceden. Por iso, existen intres inolvidables, feitos inexplicables e persoas incomparables.* Esas persoas son os nosos maiores, que coa súa experiencia transmítennos os coñecementos que non están escritos nos libros.

Este ano, a **Fundación O Noso Lar** presentou o **II Plan de Voluntariado (2011-15)**. Este plan ten tres programas complementarios e un deles é o Programa de Convivencia. O seu obxectivo xeral é fomentar a interacción entre as distintas xeracións e entre as actividades que nel figuran e que se desenvolven coa xente maior, están estes Encontros de Lecer.

Estamos, polo tanto, nun novo curso, coma na escola, aínda que de nenos grandes.

Mira no calendario cando é o seguinte Encontro (en Lóuzara ou en Lousada) e chama ao Noso Lar para contar contigo.

Achégate! Todos xuntos pasaremos un bo día!. Ata pronto!

Amparo Páramo Vázquez



XXI Festa de convivencia cos nosos maiores



Despertounos o día cuberto no Concello de Samos, incluso a choiva ameazaba á primeira hora, cando os voluntarios máis madrugadores dirixíanse a Santalla de Lóuzara para rematar os últimos detalles co fin de que todo estivese listo á chegada dos nosos maiores. Pero o tempo acompañounos, e esas primeiras pingas de choiva deron paso a un fermoso día 21 de agosto para que todos xuntos, nenos, mozos, adultos e maiores, puidésemos gozar da “XXI Festa de Convivencia cos Nossos Maiores”.

Vinte e un, si, vinte e un! Xa van vinte e un anos nos que nos xuntamos para render esta homenaxe aos nosos maiores, e o lema elixido para este ano foi: “**SOMOS NÓS**”, que nos lembra que:

- **Somos Nós** os que dende hai vinte e un anos vi-mos organizando esta festa, que se fai realidade grazas á Fundación O Noso Lar e a colaboración desinteresada dos voluntarios.
- **Somos Nós** os que dende hai vinte e un anos goza-mos, disfrutamos, compartimos e aprendemos dela.
- **Somos Nós** os que ese día compartimos experien-cias, sorrisos, xantar, bailes, apertas...
- **Somos Nós** os que formamos esta gran familia.
- **Somos Nos** os que compartimos a mesa e o pan e damos grazas pola nosa vida.
- **Somos Nós** os que temos que agradecer a presen-za e participación das persoas maiores que home-naxeamos, sen elas non sería posible esta celebra-ción. O seu gozo, agradecemento e vitalidade son o estímulo que nos fai seguir.

A festa comezou, como sempre, co recibimento dos protagonistas acompañados das súas familias. Todos chegaban con moita ilusión e víase que viñan dispostos a pasalo ben. Un centear de voluntarios ataviados coas camisetas distintivas agardaban aos maiores, mostrándolles o seu agradecemento polos sacrificios vividos e experiencia acumulada.

Cando todos estiveron acomodados comezou a celebración relixiosa. Recordamos ás persoas que nos deixaron durante o ano e demos a benvinda aos que naceron. De seguido tivo lugar o xantar, animado pola música de acordeón e pandeireta que nos deleitou con pezas da terra un dúo de voluntarias. Todos xantaron, bromearon, recordaron, botaron un conto... e fixeron que o traballo dos voluntarios fose máis gratificante, se cabe. Logo café, rifas e a música que levou o baile a todos os recunchos do soto, mentres outros aproveitaban para visitar a tenda, o bar ou recordar experiencias vividas cos coñecidos.

Unha vez rematada a festa, volta cada un á súa casa e os voluntarios a recoller coa satisfacción de ter contribuído a que os maiores sentisen agradecemento polo seu esforzo e traballo, polos seus sorrisos e a súa experiencia.

Verémonos na XXII Festa, sendo conscientes de que SOMOS NÓS, mozos e adultos, os que faremos posible que isto siga celebrándose moitos anos máis.

Cristina López Abad



CONGRESO ESTATAL DE VOLUNTARIADO

Os días 29, 30 de novembro e 1 de decembro celebrouse en A Coruña o Congreso Estatal de Voluntariado. A Fundación O Noso Lar participou cunha representación titulada *A maxia da vida*.

Un novo ano, unha nova oportunidade

Acollemos este novo ano 2012 con ilusión e con esperanza. O equipo de O Noso Lar que estamos a traballar no concello de Samos, temos xa programadas as actividades de lecer que desenvolveremos fóra da nosa contorna, invitando a todos a romper coa rutina e a perder o medo a participar.

No medio de tantas dificultades, entre todos podemos facer posible que non esmoreza a vida dos nosos pobos.



Vacacións convivencia para os maiores

Un ano máis, ofrecémoslle aos nosos maiores a posibilidade de disfrutar dunhas máis que merecidas vacacións. Serán do 13 ao 20 de abril e o noso destino a fermosa **Costa Dourada**: Tarragona, Tortosa, a Delta do Ebro, etc. As persoas que participan, polos moitos anos que levan vividos, son fonte de sabedoría e de humanidade e sabemos, por veteranía, que o compartir toda esta riqueza nun clima familiar e de amizade ao mesmo tempo que se coñecen outros lugares da nosa xeografía, constitúe, para eles, unha alegre experiencia.

Campamento 2012

Tamén os nenos/as e rapaces/as de todos estes pobos, teñen dereito a uns días de lecer cos seus amigos, compañeiros e veciños. Para eles está organizado o campamento de verán que será, para non perder o costume, na apacible ría de Cangas do Morrazo (Pontevedra).

Convivir xuntos durante uns días disfrutando da praia e cultivando a amizade, a capacidade creativa e do traballo en equipo, sempre é enriquecedor. Levarase a cabo do 9 ao 17 de xullo.



Excursión convivencia interxeracional

E todos os demais que, non temos nada? Pois tamén hai algo. Todos poderemos participar na excursión do día 4 de agosto (primeiro sábado do mes). Un día para disfrutar cos familiares, amigos e veciños das marabillas da nosa terra, Galicia, convivindo as distintas xeracións nun clima de confianza e de humor.

O noso destino será a acolledora e fermosa ría de Mugardos (Ferrol, A Coruña).

XXII Festa de Convivencia cos nosos Maiores

Xa van vintedous anos que a celebramos. Esta curta pero intensa historia, permítenos afirmar que en torno a esta festa vivimos a experiencia de compartir, con humor e diversión, toda unha xornada de verán baixo a sombra dos fermosos carballos da nosa terra. Os maiores son os protagonistas. O teñen ben merecido pola súa capacidade de sacrificio ao longo da súa vida, a súa acollida sinxela e agarimosa e o seu sorriso sereno e apacible.

A festa celebrarase, como sempre, o terceiro domingo de agosto, día 19, este ano na Carballeira de Teivilide.



Unha Historia chea de Amor

O Dicionario da Real Academia Española define a palabra historia, como: *narración e exposición dos acontecementos pasados e dignos de memoria, sexan públicos ou privados*. Nestas páxinas, vou referirme a algúns acontecementos que configuran a historia do cristianismo e, polo tanto, da Igrexa Católica.

De todos é coñecido que na orixe do cristianismo está Deus Pai, que nos amosou o seu amor a través do seu Fillo Xesucristo. O cristianismo preséntase como unha relixión de fraternidade, de entrega xenerosa e gratuíta e de esperanza compartida. Unha grande e gozosa responsabilidade que os cristiáns, de tódolos tempos, asumiron, testemuñaron e foron canles dese amor creador e salvador.

Certo que toda historia na que intervéñ o ser humano aparece manchada polo mal e tamén dignificada pola graza. Esta realidade non nos impide recoñecer que moitos cristiáns, movidos pola fe, convertesen as súas vidas en fontes de amor para os irmáns máis desgraciados e pobres. Cantas vidas marcadas pola pobreza, a inxustiza e o sufrimento, non foron impregnadas e ennobrecidas pola bondade, a tenrura e o sacrificio de tantísimas persoas anónimas!



Aportación da Igrexa á sociedade

Cando falo da aportación da Igrexa á sociedade refírome aos froitos e servizos que os cristiáns, desde o seu compromiso de fe individual ou comunitaria, ofrecen ao conxunto da poboación. Son beneficios de incalculable valor a tódolos niveis e o resultado da cooperación co proxecto divino.

Xa desde os primeiros séculos do cristianismo, a Igrexa, seguindo as ensinanzas e o exemplo do seu Mestre Xesús de Nazaret, levou a cabo un gran labor social: dar de comer ao famento, vestir ao espido, visitar ao preso, consolar ao enfermo e ao triste, acoller ao abandonado... son actitudes e xestos que nos falan do compromiso dunha verdadeira fe das persoas que aman ao xeito de Xesús.

Os datos que se recollen na *Memoria do ano 2010 de Cáritas Española*, evidencian o realismo destas afirmacións e confirman o compromiso da Igrexa cos máis pobres. A inversión total de Cáritas cos desfavorecidos ascendeu, no ano mencionado, a 248 millóns de euros, aproximadamente. Destes, 161 millóns foron aportacións de donantes privados, e o resto –87 millóns– procederon de fondos públicos.

A aportación da Igrexa neste campo non se limita só ao aspecto económico. Tan importante coma isto é a entrega sacrificada e o compromiso dos 62.000 voluntarios que colaboran, con ilusión, en Cáritas de tódalas dioceses de España na loita contra a pobreza, co convencemento de que é posible un mundo máis xusto. Unha manifestación máis do empeño da Igrexa por promover o ben común, sinal claro do amor dos cristiáns polos seus irmáns.

Esta longa historia da nosa Igrexa, está enriquecida, de forma significativa, por numerosas congregacións relixiosas que responden ás necesidades dos colectivos marxinais, que non reciben atención algunha por parte da administración. Construíronse hospitais para os enfermos, colexios para os pequenos abandonados, asilos para os anciáns, casas de acollida para os pobres, albergues para os peregrinos e transeúntes... Historias concretas que nos axudan a descubrir que Deus é amor e a fonte da xenerosidade dos cristiáns. Ante estas realidades podemos dicir, sen temor a equivocarnos, *que obras son amores e non boas razóns*.

Outra das acción importantes da Igrexa son as **Misións**. Os datos falan por si mesmos: en 147 países

están cerca de 18.000 persoas do noso país (curas, relixiosos, relixiosas e segrares). A súa presenza neses lugares expresa unha fraternidade auténtica, una comunión eclesial e natural dos discípulos de Xesús. Sen dúbida, trátase dunha tarefa apaixonada ao servizo das necesidades materiais e espirituais das persoas,. Neste dar e darse gratuitamente dos cristiáns a cantos realmente o necesitan, ponse de manifesto a credibilidade do amor de Deus pola humanidade.



Neste labor misionero teríamos que incluír a aportación humana e económica de **Mans Unidas**, unha asociación da Igrexa Católica en España, que axuda á promoción e desenvolvemento do Terceiro Mundo. A súa misión é loitar contra a fame, a miseria, a enfermidade... e traballar para erradicar as causas que producen esas situacións. No ano 2010 levaron a cabo 641 proxectos que supuxeron unha inversión aproximada de 53 millóns de euros. Deste total, 43 millóns procederon de donantes privados: particulares: parroquias, comunidades relixiosas e colexios; e a isto hai que sumar a xenerosidade e gratuidade duns 5.000 voluntarios que día a día unen as súas máns para axudar, amar e salvar.

O cristianismo fixo, ademais, unha encomiable aportación á construción de Europa. A partir do anuncio de Deus como Pai e de Cristo como Salvador, foi integrando as distintas tradicións romanas coa idiosincrasia de cada pobo, esforzándose por conseguir unha estreita colaboración e unha convivencia pacífica. Creáronse comunidades cristiáns capaces de converterse en lugares de encontro e de convi-

vencia e, pouco a pouco, a cultura cristiá, con centro nas celebracións litúrxicas, impregnouse da vida dos distintos pobos. Comezouse, entón, a construír igrexas como espazos de oración, lugares de encontro persoal e comunitario con Deus e de formación e convivencia entre as persoas de toda a contorna. E naceron as parroquias, verdadeiras comunidades de fe e de vida.

Realmente a aportación da Igrexa a través das parroquias ten un valor incalculable no conxunto da sociedade. A elas débese un maior coñecemento entre as persoas porque abren as portas á fraternidade e a solidariedade. Sen lugar a dúbida, o cristianismo contribuíu, en gran medida, a facer máis humana e liberadora a historia dos pobos.

No ámbito do patrimonio, canto esforzo e colaboración, por parte de todos, en conservar as igrexas e demais edificacións! Aí están as construcións, a imaxinería e demais ornamentos, como sinais de identidade das nosas parroquias; un legado da cultura cristiá, que debemos transmitir ás xeracións futuras por ser símbolos da nosa identidade e unha riqueza cultural para todos.

E no entorno social e asistencial, cantas persoas desde o seu compromiso de fe, sentíndose membros corresponsables da misión da Igrexa, non adicaron xenerosa e gratuitamente as súas capacidades e esforzos, o seu tempo e recursos, a dinamizar e crear vida na comunidade! Desde sempre, unha loita continúa contra a pobreza e a marxinação, para que todos nos sintamos membros da familia dos fillos de Deus.

No medio relixioso e espiritual é moito máis difícil cuantificar e valorar a aportación da Igrexa á sociedade, aínda que se poden sinalar, de forma indicativa, algúns aspectos: a formación catequética, bíblica e teolóxica, impartida desde as parroquias ou outros centros recoñecidos. Acaso non contribuíu na maioría dos cristiáns a conformar as súas vidas segundo os criterios do Evanxeo? O mesmo que a participación nas celebracións litúrxicas (Misas, funerais, festas, sacramentos...) e o acompañamento espiritual na enfermidade, na morte... non son fontes inestimables de graza, de paz, consolo, fortaleza, ánimo, esperanza e compromiso?

Quedan moitos aspectos positivos e negativos da Igrexa sen recoller neste artigo. Os que aquí se mencionan axúdannos a recoñecer que o cristianismo, e polo tanto a Igrexa, ten unha Historia chea de Amor. Os cristiáns sentímonos orgullosos.

Miguel A. Gómez Vázquez

Suscripción colaborador

Festa en homenaxe ós nosos maiores: unha celebración gozosa, entrañable e solidaria;
as vacacións-convivencia para maiores: merecida recompensa tras unha vida de traballo;
casa de acollida temporal: onde os anciáns teñen un fogar,
catro libros con aportacións á historia de Samos desde a nosa cultura,
o presente boletín semestral...

Nestas e outras actividades vaise concretando o lema da Fundación *O Noso Lar*:

Ó servício da xente da nosa terra.

Se queres recibir os sucesivos números deste boletín, envía á Fundación *O Noso Lar*, San Román de Lousada, 27620 Samos, Lugo, os teus datos (nome e enderezo)

Datos pessoais

Nome Apellidos

NIF Rúa

Nº Piso Porta Código postal

Localidade Provincia Teléfono

Se ademais desexas colaborar economicamente cos fins da Fundación *O Noso Lar*, envíanos tamén os seguintes datos:

IMPORTE

☐ 12 Euros

☐ 30 Euros

☐ 60 Euros

☐ Outros Euros

PERIODICIDADE

☐ Mensual☐ Trimestral☐ Semestral☐ Annual

☐ Única

FORMA DE PAGO

☐ Domiciliación bancaria

☐ Talón bancario a nome de:
Fundación *O Noso Lar*

☐ Xiro postal

CONTAS PARA DONATIVOS A TRAVÉS DE INGRESOS E TRANSFERENCIAS

Banco Pastor - Samos: 0072 - 0247 - 92 - 0000200484

Caixa Galicia: 2091 - 0152 - 21 - 3000206127

Domiciliación Bancaria

Titular da conta Banco ou Caixa

Dirección bancaria Nº

Código postal Poboación Provincia

CÓDIGO CONTA CLIENTE

Código entidade

Código oficina

D.C.

Número de conta

Periodicidade	Importe
---------------------	---------------

Firma do titular



*Cada Nadal rememoramos a chegada de Xesús
para habitar entre nós.*

*Á súa Luz podemos descubrir
que é o Amor o que move o mundo.*

