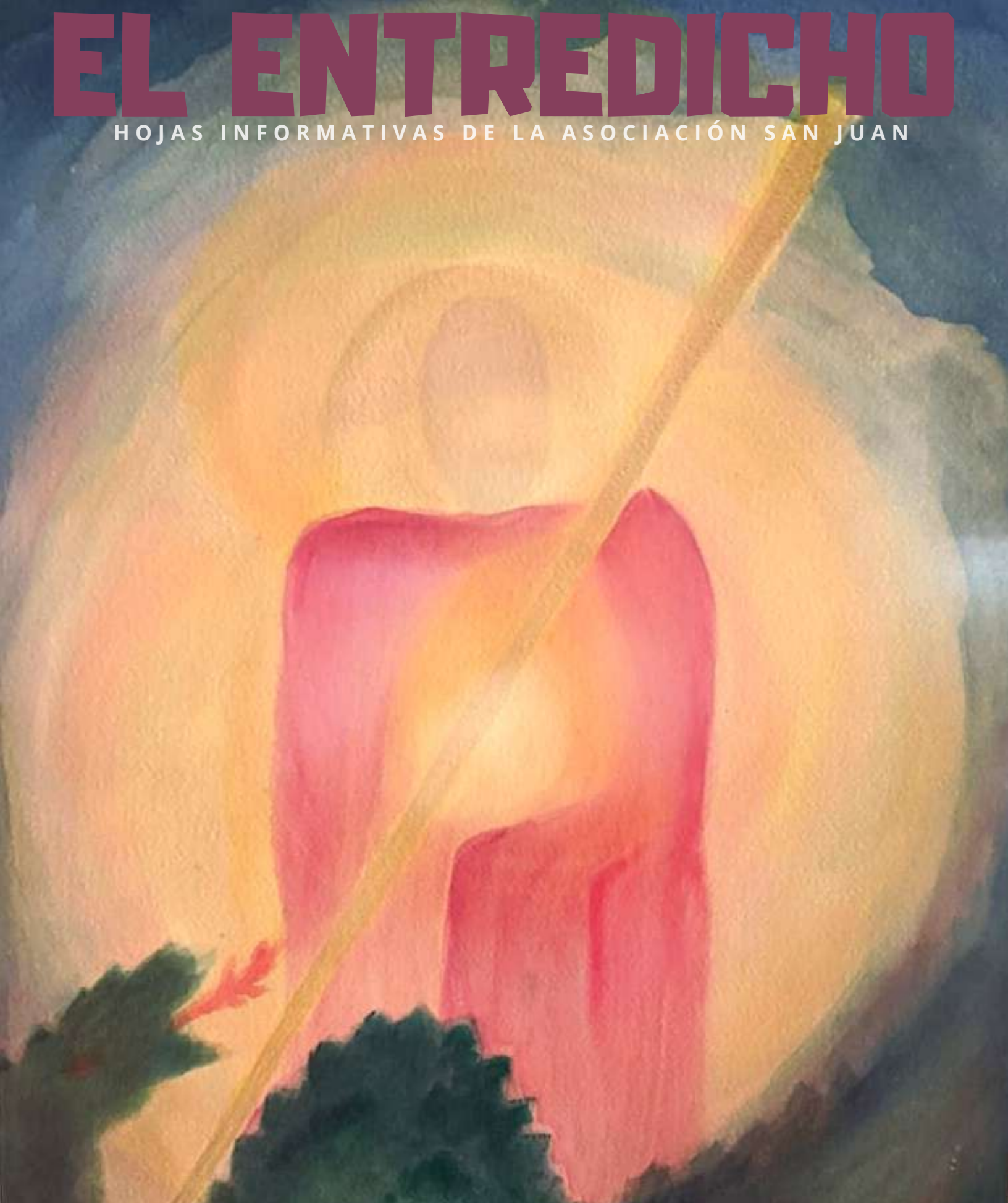


# EL ENTREDICHO

HOJAS INFORMATIVAS DE LA ASOCIACIÓN SAN JUAN



Nº 11

SEPTIEMBRE 2020

## CONTENIDOS

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Nuevo comienzo, nuevos retos.....                   | 1  |
| Equipo San Juan 2020-21.....                        | 2  |
| Tiempo de San Miguel.....                           | 5  |
| Dejar huella.....                                   | 7  |
| Creando Comunidad Educativa. Los siete cereales.... | 10 |
| El cultivo tradicional del trigo.....               | 12 |
| Una cita con Don Paco.....                          | 16 |
| De la era a la mesa. Gastronomía canaria.....       | 19 |
| La curiosidad nos mantiene despiertos.....          | 21 |
| Viva la Vida, compromiso con la información.....    | 23 |
| ¿Cuándo te darás cuenta?.....                       | 27 |
| Fecha de interés.....                               | 28 |

Para recibir el entredicho mensualmente en formato digital envía "suscripción" al correo  
**entredicho@asociacionsanjuan.es**

Los contenidos presentados se elaboran a partir de las aportaciones de diferentes miembros de la comunidad, por lo que la Asociación no se hace responsable de los mismos.



# Nuevo comienzo, nuevos retos

*“Comenzaron los trinos, por fin la puerta de la jaula cedió, jilgueros, ruiseñores, colibrís, tucanes y cotorras, diamantes y canarios..., al unísono entonaron el canto llenando de alegría nuevamente el espacio”.*

El pasado 24 de agosto pudimos reanudar la actividad en el Centro de Día. Largos días, semanas, meses desde que en el pasado mes de marzo hubo que confinarse por la emergencia sanitaria que sufrimos en el país. Lejos de ser un tiempo vacío, todo el equipo San Juan y compañeros de Casa Hogar, hemos continuado durante todo este tiempo con la tarea de mantener la vida en los espacios, mejorando en algunos casos y embelleciendo los lugares para este anhelado reinicio. Cada día es un día nuevo, esta etapa que ahora comienza también lo es, aunque la alegría se ve ensombrecida ya que, durante este ejercicio, los más pequeños de la casa, los niños de La Espiral, no nos acompañarán en esta reapertura; pues las normativas y exigencias externas nos impiden por el momento continuar con esta actividad.

En este inicio se da la bienvenida a nuevas personas llegadas a la comunidad, nuevos compañeros y familias, nuevos colaboradores y también nuevos voluntarios, desde estas páginas los iremos presentando para que todos podamos conocerlos.

Algo que nos llena de alegría y esperanza es la inminente apertura de la nueva Casa Hogar **“Casa de los Poetas”**, en estos momentos se trabaja duro en la remodelación y equipamiento necesarios, será la casa de 7 compañeros que esperaban desde hace años este recurso, finalmente, con el esfuerzo de todos, se está pudiendo conseguir y en breve será una realidad.

La tarea continúa siendo de todos, ese tiempo de eclipse que hemos vivenciado nos ha dado la posibilidad de hacer brillar en pleno día la estrella que cada uno lleva dentro, conformando así esta constelación creciente, nuestra comunidad San Juan. Continuamos con la convicción de trabajo que fundamente su acción sobre los valores de un mundo verde, sostenible e inclusivo, para ello debemos compenetrarnos de capacidad imaginativa, profesar valentía por la vida y agudizar el sentido de la responsabilidad anímica. En este tiempo próximo a la festividad de San Miguel, en el comienzo de cada día recitamos, juntos en coro, las palabras que siguen, que ellas puedan inspirarnos en nuestra continuidad.

**Trae, oh hombre, el Sol a la Tierra,  
Tú, ubicado entre la luz y la oscuridad,  
Sé luchador por la luz.  
Ama la Tierra, y que por tu amor  
Se convierta en centelleante piedra preciosa.  
Crea tú mismo la planta, el animal,  
Y a ti mismo créate nuevamente.**

*Poesía Persa.*



# Equipo San Juan 2020-21

## Centro de Día



**Raquel**



**Esther**



**Fidel**



**Sabine**



**Mariana**



**María**



**Lisardo**



**Sonia**



**Ilaria**



**Luisa**



**Javier**



**Patricia**



**Stephanie**



**Alba**



**D. Paco**



**Nieves**



**Riduan**



**Ángeles**



**Sergio**



# Casa Hogar Blanca Cera y Dulce Miel



Tatiana



Beatriz



Isabel



Elena



Rubén



Ana Ysabel



María José



Karen



Tamara



David



Rocío





# Equipo de voluntarios 2020-21



Jonas



Mara



Felipa



Salome



Lea



Jolie



Benedikt



Luna



Martin





# Tiempo de San Miguel

Como cada año, el tiempo dorado de finales de verano que transcurre hacia la puerta del otoño, nos ofrece la posibilidad de recolectar y cosechar todos los frutos del estío. Todo cuanto el Sol ha madurado con su calor, se nos ofrece como alimento para el ser humano. La tierra siempre nos indica, como buen reflejo del Alma, el impulso a tomar en mano, sirviéndonos como guía para despertar en conciencia hacia nuestro interior.

Entrados en septiembre, podemos percibir claramente cómo la luz va tomando otro matiz, el amanecer ocurre más tarde en la mañana poco a poco, el atardecer llega antes cada día paulatinamente, revelando así, lentamente, el transcurso del camino hacia la oscuridad, que cada año recorreremos en su ciclo natural de expansión y concentración de la Tierra. El acompañar este ritmo anual con atención interior al mismo tiempo que a la naturaleza, nos sirve de alimento también para el Alma, de igual manera que los frutos cosechados nos sirven de alimento para el cuerpo.

Ahora es el tiempo de recoger la cosecha de cereales como trigo, cebada, maíz... para almacenar. De hortalizas como calabaza, calabacines, tomates... para envasar. De frutas variadas como melones, sandías, granadas, manzanas... para confituras. Y en especial, es el momento de vendimiar la uva, esa abundancia de distintas clases y variedades de racimos cosechados, que luego pasan por su largo proceso de fermentación, convirtiéndose finalmente en barricas de vino, para catar en el año nuevo, que tanto ha decantado a la humanidad a lo largo de la historia. Todo este gran proceso de recolecta, elaboración y almacenaje, ya en la antigüedad, mucho antes del cristianismo, se celebraba en señal de agradecimiento y alegría de lo recibido por la tierra, siendo la fiesta pagana de la Cosecha; luego con el paso del tiempo y la llegada del cristianismo se convirtió en la fiesta de Micael o de San Miguel, la cual celebramos en la actualidad el 29 de septiembre, una semana después de la llegada del otoño.

¿Qué significa este tiempo de recolecta para el Alma del ser humano? ¿Qué podemos recibir? ¿Qué podemos elaborar con lo recibido? ¿Qué podemos guardar para afrontar la oscuridad invernal que está por llegar? ¿Qué fuerzas de luz están a nuestro alcance para prepararnos? Rudolf Steiner manifiesta en sus conferencias que somos un microcosmos dentro de un macrocosmos y que la observación viva de los procesos del macrocosmos nos sirve, como revelación de conciencia en nuestro microcosmos, si queremos llegar a desarrollar nuestra individualidad como seres humanos.

Con la llegada de las Perseidas casi a mediados de agosto, recibimos del cosmos una lluvia de meteoritos como algo significativo para la tierra, este fenómeno tiene una alta composición de hierro. El hierro se encuentra en la naturaleza formando parte de numerosos minerales. Se tienen indicios del uso del hierro desde el cuarto milenio antes de Cristo por parte de los sumerios y egipcios en el transcurso de la historia. Este es un metal maleable, pero de extrema dureza, que exige someterse a un proceso de calentamiento de altas temperaturas y ser golpeado fuertemente para eliminar las impurezas y escorias contenidas en el mineral. La entrada de estos meteoritos trae un impulso espiritual-anímico beneficioso para el hombre, que contribuye a la liberación del miedo, el odio y la desintimidación, según Rudolf Steiner.

Al igual que la tierra contiene una gran conformación de este mineral en su núcleo, podemos hallar esta composición en la sangre que da vida a nuestro cuerpo. De la misma manera que el mineral de la tierra tiene que ser procesado por altas temperaturas, golpeado con fuerza por el hombre para transformar su pureza. Nosotros pasamos por las altas temperaturas en el verano que aviva el proceso de sulfuración en la sangre, siendo más tarde continuado por un proceso ferroso (hierro) muy necesario para la sangre transportar el oxígeno. Este proceso también nos ayuda anímicamente a diluir el miedo y el odio, que nos proveerá de fuerza de voluntad para afrontar lo que esté en el devenir.

La llegada de las Perseidas es el anuncio de estas fuerzas anímicas de coraje y valor que necesitamos. En la imagen tradicional, se muestra al Arcángel Micael luchando con su espada forjada con hierro cósmico, contra el dragón bajo sus pies, al tiempo que irradia una luz solar resplandeciente. Dicha imagen "Representa la oposición entre las tendencias espirituales y materiales en el ser humano, el anhelo de lo que es eterno contra los deseos que se aferran al mundo" \*1.

"Así pues, la fiesta de Micael hay que concebirla como exaltación de la voluntad poderosa. Para hacerse dueño del proceso de sulfuración y meteorización que se desarrolla en la naturaleza sin nuestra conciencia". "En sí la fiesta de Micael da la posibilidad de renovar todo el ser humano interno y esta renovación es la esencia del carácter de la fiesta"\*2.



Equilibrio entre luces-sombras, bueno-malo, valentía-coraje son algunos aspectos de Micael. Nuestra tarea está en lograr que las circunstancias en las que antes hubiéramos sentido temor, o hubiésemos estado asustados o con falta de coraje...queden totalmente superadas. Que podamos armarnos de paciencia perseverando en el esfuerzo incansable hacia el poder espiritual.

Coraje y fidelidad son las virtudes básicas atribuidas a Micael, que nos acompaña en nuestro camino, especialmente en esta época del año. En la actualidad que hoy vivimos, con más ímpetu que nunca, necesitamos tomar valor y coraje de estas fuerzas del pensar que están a nuestra disposición, para transitar valientemente y con calma interior esta pandemia de Coronavirus que, aparentemente, nos acecha sin tregua. En definitiva, al igual que hemos recogido de la tierra todos los alimentos para el invierno que está por llegar, preparemos también nuestro interior para recoger las fuerzas de luz que están a disposición para todos nosotros, y que nos ayuden a despertar en conciencia la voluntad en el pensar.

**"Oh, ser humano,  
Tú lo formas para tu servicio (¡el hierro!)  
Tú lo manifiestas (¡el hierro!) según su valor material  
En muchas de tus obras;  
Más sólo te aportará bendición  
Cuando se te revele  
El supremo poderío de Su espíritu..."**

*Poema atribuido a Rudolf Steiner.*

\*1 Rudolf Steiner, *Navidad, Pascua, San Juan, Micael. El ritmo del año en cuatro imaginaciones*; Editorial Antroposófica.

\*2 Sergej Prokoffieff, *El ciclo anual como camino de iniciación hacia la vivencia del ser Cristo*; Editorial Dorothea.





# Dejar huella

A finales del mes pasado nos despedimos del grupo de voluntarios que nos acompañaron durante el ejercicio lectivo 2019/2020 con el deseo del pronto reencuentro. A ellos va nuestro agradecimiento de una manera especial por el esfuerzo y la gran labor que han venido realizando durante todo un año, particularmente en este tiempo extraordinario en el que la vida no se ha detenido. Por el contrario, continuaron incansables acompañando a los compañeros y cuidando con esmero cada rincón de la casa, manteniéndolo vivo. De modo que, quienes pudieron quedarse con nosotros a pesar de las circunstancias, tuvieron la iniciativa de realizar unos hermosos murales inspirados en formas y dibujos africanos, que permanecerán como testigo de las vivencias compartidas. Así dejan su huella en San Juan de forma física en unos muros, dotados ahora de un nuevo significado. Contemplamos, por tanto, cómo la práctica del arte nos hace sentir la vida. Gracias queridos voluntarios por ello; gracias por llenar de vida y de color los espacios exteriores que con gran alegría hoy ocupamos de nuevo. Ahora, desde sus hogares, nos envían unas breves palabras para toda la comunidad San Juan. Además destacamos que el fondo que apreciamos en este apartado es un hilorama (técnica artística con hilos tensados) elaborada por la compañera Rita en unos cuadernos que fueron entregados como presente a los voluntarios en su fiesta de despedida. Hilos que se entrecruzan al igual que las vivencias dentro de nuestra comunidad, generando hermosas formas, generando un auténtico arte social.



Hola familia San Juan,

Les quiero agradecer la posibilidad de pasar el año con ustedes. Lo que más disfruté fue el trabajo con los compañeros en el Centro de Día. Hace muy poco tiempo que me marché y ya los echo de menos. Siempre me voy a acordar del tiempo que compartimos y por eso espero que pueda volver algún día. Cuando yo vuelva observaré los murales que realizamos en las últimas semanas. Espero que esos murales africanos sean siempre un recuerdo del año pasado y de nosotros, los voluntarios.

Saludos desde Alemania.

**Felix Roche**

Hola,

Durante mi voluntario pude reunir muchas experiencias positivas pero también algunas dificultades que me permitieron crecer. El último semestre estuvo fuertemente marcado por la conocida pandemia del Coronavirus. Fue una gran lástima que nuestro tiempo y el trabajo con los compañeros se acortara y no pudiera despedirme de cada uno de ellos. En un momento así, al decidir pintar los murales africanos, la cohesión de nuestro grupo de voluntarios se fortaleció y posibilitó un equilibrio entre lo meditativo y relajante frente al estrés consecuencia de la pandemia y el trabajo. Quería agradecer a todos los colaboradores, padres y compañeros por el maravilloso tiempo y tantas experiencias y recuerdos. Espero que todos estén bien y espero también que esto no sea un adiós, sino un ¡hasta pronto!

Muchos saludos y besos.

**Silija**

Querida Comunidad San Juan,

Me gustaría comenzar dándoles las gracias por este maravilloso año. Por todos los momentos inolvidables, las experiencias enriquecedoras y la calidez amorosa que pude experimentar allí. Es difícil resumir mis fuertes sentimientos brevemente, solo puedo decir que he aprendido muchísimo a través del trabajo (más que en muchos años escolares) y he crecido también como ser humano trabajando con personas tan grandes. Los últimos meses, igual que en el mundo entero, han sido difíciles pero os deseo a todos que miréis al futuro con valentía, esperanza, una fuerte y hermosa alegría, la de San Juan. Espero poder ayudarles un poco a ello con la pintura africana que pintamos en los últimos meses de nuestro voluntario, tanto como a mí me ayudó el proceso de pintura. Espero que podáis disfrutarlo y sentir en los colores cálidos de la tierra mis pensamientos y sentimientos igualmente cálidos por vosotros; eso queríamos reflejar.

Deseándoles todo lo mejor para el futuro,

**Inga**



Queridos compañeros de San Juan,

Este año me regaló mucha alegría y felicidad, al conocer a tanta gente maravillosa, como todos los compañeros, colaboradores y voluntarios de San Juan, al igual que toda la gente de Canarias. Todavía pienso mucho en ustedes y echo de menos a cada uno de ustedes. Espero que tengan un año tan bueno y feliz como nosotros el año pasado. Mis mejores deseos también para los nuevos voluntarios que comienzan ahora su andadura.

Saludos,

**Ricardo**

Hola,

El año pasado en Tenerife definitivamente ha sido una experiencia muy valiosa y uno de los más interesantes y diferentes que he vivido. He aprendido mucho siendo parte de la casa San Juan tanto a nivel cultural y laboral como sobre mí misma. Para mí este año de voluntariado ha sido muy especial en el sentido de que he podido cumplir mis objetivos personales y también salir un poco de una burbuja social que se forma alrededor de uno con los años. Me siento afortunada de haber podido trabajar tanto con los niños como con los compañeros, pudiendo observar cada día desde el Grupo de Juego la simbiosis de lo que es esta 'convivencia' tan natural e importante y lo que al fin y al cabo le da su esencia a San Juan. También ha sido un año muy diferente no solo para mí sino para todos. A pesar de que el trabajo en el Centro de Día con los compañeros y niños terminó más temprano de lo imaginado por las circunstancias ya conocidas, espero que el último trabajo de pintura que realizamos los voluntarios sirva como un recuerdo de nosotros, de este año diferente y con él poder cerrar un ciclo, dejar una huella en San Juan y seguir con paso firme hacia adelante. Aprovecho este espacio para darles las gracias a todos por este tiempo y por todas las experiencias y desearles un nuevo curso muy próspero.

**Anna**





# Creando Comunidad Educativa

Ya que en este número de El Entredicho se aborda el tema del cultivo tradicional del trigo hemos querido aprovechar la ocasión para dar algunas pinceladas generales sobre algo que tiene mucho que ver con el ser humano desde la primera infancia: los cereales. Estos ocupan un lugar muy importante dentro de la nutrición infantil, luego de la lactancia materna se van introduciendo poco a poco, siendo después de la leche, alimento esencial y completo para la humanidad. Además reúne en sí los dos polos, el de las liliáceas, plantas como la cebolla, el ajo, el puerro... que nutren los órganos del sistema nervioso y sensorial. Y el polo de las rosáceas que nutren el sistema metabólico motor, con especies como el manzano, el peral, el almendro, el melocotonero, el ciruelo, el albaricoquero... Son plantas sumamente equilibradas, muestran una relación íntima con la tierra, en la proliferación de la cabellera de sus raíces, mientras que se unen con el cosmos en su parte aérea, lineal cual rayo de luz cargado de sílices.

Hablemos de algunas de sus características. Los cereales alcanzan una vitalidad indestructible por su fuerte enraizamiento en la tierra, suelen propagarse con mucha rapidez de manera horizontal y plana a causa del elemento acuoso. El tallo tiende verticalmente hacia arriba, largo y estrecho, soportando la espiga. Las fuerzas del verano se concentran en el grano, lo que se observa en el color dorado de la espiga. El grano consta del germen, almidón y siete capas, las cuales están diferenciadas como las capas de la piel, donde se encuentran también las proteínas, grasas, hidratos de carbono, las vitaminas y los minerales. Además, se pueden encontrar metales como el oro y plata. En los cereales resaltan dos procesos: el proceso del silicio o cuarzo por su relación con la luz y por su dureza como función de apoyo; y el proceso azúcar del almidón, concentrado de la luz. El silicio transmite fuerzas de forma y estimula los procesos neurosensoriales. El azúcar actúa en la sangre y en el metabolismo. Ya que los cereales están profundamente compenetrados por efectos lumínicos, en su condición de alimento, pueden estimular funciones lumínicas en el organismo humano.

Existen más de 4000 especies de gramíneas y ninguna es tóxica, entre los más representativos de los cereales se encuentran: trigo, arroz, avena, mijo, centeno, cebada, maíz... Cada uno de estos cereales conformó una época de la humanidad diferente, aportando desde sus propiedades nutritivas diferentes facultades a los pueblos respectivos. Los pueblos primitivos consideraban al cereal regalo de la Madre Tierra y del Padre Dios, situado entre las fuerzas del suelo y el cielo. No es casualidad que se trate de siete cereales, ni que el arcoíris se componga de siete colores o la octava de siete notas. Tampoco es casualidad que la vida del hombre transcurra en etapas de siete años cada una, que el correr del tiempo este marcado por siete días semanales y que siete planetas recorran sus órbitas celestes. El sol y la luna también eran considerados planetas pues se partía de una imagen cósmica que resultaba de una intuición directa; los planetas Neptuno y Urano solo eran considerados huéspedes que se sumaron más tarde a la septena originaria.

A continuación, describiremos algunas características de estos cereales y su relación con los desayunos de cada día recomendados en la alimentación de los niños y niñas.

**Lunes**, día de la luna, fuerza femenina pasiva, refleja la luz del sol actúa sobre la fuerza vital en lugar de donar la vida. Tiempo de programar lo que vendrá, del proceso interior de lo que fue. Se refleja en el pasado (el fin de semana) para actuar en el futuro (la semana). El cereal que se identifica con esta calidad es el **arroz**. Arroz cereal de Asia, del agua y del calor. Reactiva en el organismo los procesos acuosos, aconsejable por ello en enfermedades renales y enfermedades del corazón con retención. Reactiva el metabolismo por su relación con el calor. Se relaciona con una cultura contemplativa y se corresponde con el temperamento flemático.

**Martes**, día de Marte, dios de la guerra. Tiempo de la acción, del valor, de la creación a través de las fuerzas del corazón. Es el cereal de los griegos, la **cebada**, capaz de estimular el actuar fortaleciendo la vitalidad física y aportando claridad en el pensar, se consideró la médula de los hombres y la comida de los filósofos. Los procesos de silicio y de azúcar son fuertes. Por su contenido en hidratos de carbono estimula el sistema metabólico y el



movimiento, su metabolismo es favorecido por su alto contenido en vitamina B1. Por su contenido en silicio estimula el sistema neurológico, fortalece el sistema conectivo y los discos intervertebrales. Fácilmente digestible para los niños; recomendado como dieta en enfermedades digestivas del estómago e intestino, pulmonares y en caso de enfriamientos.

**Miércoles** día de Mercurio, mensajero de los dioses, capaz de unir varios planes, el cielo con la tierra. Planeta de la comunicación, gran transmisor y sanador. Corresponde al **mijo**, cereal extremadamente pequeño pero móvil, que actúa sobre la piel y los órganos de los sentidos destinados al contacto con el exterior. Es un cereal del sur de África, tiene una fuerte cáscara, de alto contenido en silicio y se relaciona con los procesos calóricos que conducen al silicio hacia la periferia (piel y sentidos). Tiene un efecto sanador en la piel y sus partes adherentes como uñas y el pelo. Contiene gran cantidad de flúor y protege contra las caries. Los niños y niñas desarrollan una gran vida sensorial por lo que el mijo nutre sus procesos sensoriales, y transmiten fuerzas formativas. Por su relación con los procesos calóricos se recomienda para todas las enfermedades frías/degenerativas: reuma, cáncer, arterioesclerosis... Se corresponde con el temperamento sanguíneo.

**Jueves**, día de Júpiter, padre de los dioses, simboliza el poder, la abundancia, la sabiduría y la riqueza. Asociado al **centeno**, cereal del este de Polonia, Austria. Este es fuerte en su crecimiento y se necesita mucha fuerza para su digestión. Nos impresiona por su estabilidad y puede proporcionar al hombre la fuerza para mantenerse erguido. Es recomendado en trabajadores, para jóvenes donde fortifica los miembros, fortalece el corazón y los pulmones. Tiene alto contenido en potasio y protege la función hepática.

**Viernes**, día de la diosa Venus, símbolo por excelencia de la belleza, del amor, del arte, del placer de vivir, madre de lo que brota. El cereal correspondiente es la **avena**, cereal de las anchuras nórdicas, penetrado de una fuerte corriente de agua. Es rico en proteínas, grasas, hidratos de carbono y minerales. Estimula el metabolismo y el polo volitivo, útil para niños con débil voluntad y aumento de las capacidades corporales, fácilmente digestible y recomendado en enfermedades digestivas en forma de sopa. Estimula el metabolismo del azúcar por lo que está indicado en los diabéticos. Relación con el temperamento colérico.

**Sábado**, día de Saturno, momento para reflexionar lo que ha sucedido en la semana, recogiendo solo lo útil, esta reflexión implica seriedad y retiro interior. El cereal más afín es el **maíz** proviene de Norteamérica. La relación está estrechamente ligada al elemento tierra, no quiere exponerse a la luz y al calor, predominan las fuerzas de pesadez. Para su preparación requiere buena condimentación, es útil en casos de alergia al gluten ya que carece de esta proteína. Corresponde al temperamento melancólico.

**Domingo**, día del sol, feriado cristiano, que quiere convocar al ser humano a buscar serenamente el núcleo de su ser; día de curación en el estamos llamados a la contemplación meditativa, a buscar nuestro centro. Comprendemos que si cualquier cereal es hijo del sol el **trigo** lo es en particular. Es el cereal preferido de la antigua cultura persa, se remonta al iniciado y rey sacerdote Zaratustra que veneraba en el sol al sublime ser espiritual Ahura Mazda. El pueblo recibía el trigo como un don de esa divinidad, símbolo por excelencia del oro solar. Es un cereal que alimenta de forma armónica muy manejable y utilizable, se digiere más fácilmente que el centeno. El trigo siendo fruto solar nutritivo actúa de forma equilibradora y armonizadora entre los sistemas orgánicos. Alivia y apoya a la vez los procesos en el sistema neurológico y en el metabolismo con lo cual alivia el centro rítmico. Se suele decir que el trigo es el cereal para el trabajador intelectual, también brinda fuerza a los miembros, este impregnado de luz, sirve para transmitir estímulos para la conformación del sistema nervioso.

Y es por esto, por lo cual apostamos por una alimentación sana y natural que aporte a los niños y niñas en el día a día propiedades que alimenten su cuerpo físico, anímico y espiritual, cogiendo de los cereales, las cualidades que cada uno de ellos aporta para una formación sana y completa que ayude en el crecimiento integral de cada uno de ellos. Ayudándolos a través del ritmo diario, semanal, trimestral y anual, fomentando en el día a día los buenos hábitos alimenticios y con aportes de calidad.



# El cultivo tradicional del trigo

La información que aquí presentamos se obtiene a partir de diferentes testimonios recogidos de la tradición oral, una fuente de conocimiento popular imprescindible para la vida en siglos pasados. Hoy, con los nuevos recursos tecnológicos y el acceso indiscriminado a la información parece que estos métodos poco pueden aportarnos. Sin embargo, en ellos se atesoran vivencias, conocimientos y habilidades únicas en consonancia con la naturaleza que hoy se encuentran en peligro de desaparecer.

En este mes de septiembre, en el que en la comunidad San Juan se vuelve a poner en marcha, a iniciar un nuevo camino llenos de fuerza e ilusión, hemos querido considerar aquel refrán de nuestros mayores que reza “En septiembre, el que tenga pan que lo siembre”. En efecto el que era el séptimo mes del calendario romano ha venido acogiendo acontecimientos tan relevantes como el equinoccio que da paso al otoño en el hemisferio norte y a la primavera en el hemisferio sur. El día y la noche se equiparan salvo en los polos; precisamente el término equinoccio procede del latín *aequinocetium* que significa “noche igual”. Es por ello que se habla del equilibrio de la luz y la oscuridad. Contemplamos pues, la relevancia del equinoccio en los ritmos naturales. En el caso del hemisferio norte acudimos a la llegada del otoño, hoy difícilmente apreciable debido a las consecuencias del cambio climático. Sin embargo, esta fecha era celebrada por nuestros ancestros en la conocida Fiesta de la Cosecha, que encuentra su origen en los albores de la civilización. Ella implica el agradecimiento por la plenitud del verano, compartiendo los frutos de la cosecha, a la vez que supone el inicio de la preparación para el invierno. Por tanto no es de extrañar que este fuera el mes en el que nuestros mayores, con las primeras lluvias del otoño, echaran la simiente; especialmente del trigo con el que se realizaba la harina o el gofio, alimentos imprescindibles en su dieta. De ahí surgen refranes tan conocidos como “en septiembre, el que tenga pan que siembre”. Para conocer todo el procedimiento tradicional, así como otros aspectos socioculturales que se relacionan con el cultivo del trigo hemos recurrido a las vivencias de nuestros mayores, a partir de la que se podría establecer una comparativa entre distintos métodos según la zona geográfica. Así a través del adejero Don Pedro, también conocido como Pedro “el cartero”, hemos conocido todo lo referente a esta actividad artesanal en el sur de la isla de Tenerife; mientras que, por medio de los conocimientos de Don Paco, voluntario de la asociación, hemos podido acercarnos a la tan arraigada cultura del cereal en tierras peninsulares por medio de una entrevista que aparece al finalizar este artículo con el título de “Una cita con Don Paco”.

Comenzamos por lo más cercano, analizando el proceso del trigo en el municipio adejero, no sin antes dedicar unas líneas a conocer a nuestro principal informante. Nacido en 1940 en el caserío de La Quinta, Don Pedro, comenzó en el oficio de cartero con doce años, llevando el correo desde Adeje hasta Taucha caminando o sobre las bestias. Como hombre siempre en camino posibilitó el famoso trueque de alimentos y materiales entre los altos y las medianías. Su familia, testigo también de la trashumancia, bajaba con sus animales a cuevas de las medianías, ubicadas en la zona conocida por “Santana” en los meses más fríos, normalmente a partir de octubre cuando se había terminado de arar. Precisamente de su padre aprendió a arar y a cultivar el trigo.

Según lo analizado, uno de los aspectos fundamentales en el cultivo del trigo en nuestro municipio era la entreayuda, la cooperación entre familias y vecinos a la hora de llevar a cabo las complejas y prolongadas labores que este traía aparejado. Esta forma de entender la vida en común se mantenía durante todo el año para diferentes actividades: sembrar el trigo, segarlo, coger las papas, pasar los higos, hacer porretas... La voluntariedad y animosidad de nuestros mayores hacía que, por ejemplo, en las noches más calurosas del verano, se reunieran con el propósito de segar durante un breve período de tiempo alumbrados por la luna llena y terminarían embullados a altas horas de la madrugada.



El aprovechamiento de los recursos era necesario para la subsistencia en tiempos no tan boyantes. Es por ello que proliferó la siembra de trigo en la montaña de Teresme y en zonas tan escarpadas como las laderas de los barrancos de Tijoco Alto e incluso en la llanura que corona el Roque del Conde. De manera que, solventadas las dificultades para el transporte, aquella era en aquel momento una alternativa factible, pues se trata de un cultivo de secano y generalmente resistente. Sin embargo en los años “malos” se llegó a regar el trigo aunque rara vez, pues el agua era un bienpreciado y escaso, y aún así el trigo apenas echaba espiga resultando una cosecha poco productiva. Por tanto se solía esperar a las primeras lluvias del otoño, entre septiembre y octubre normalmente, para comenzar a arar la tierra; sin dejar que las lluvias dificultaran esta labor, especialmente en las zonas altas en las que había que orear más la tierra. Esta labor se solía hacer con un arado tirado por bestias o vacas o con la azada de pico para los rincones de difícil acceso.

Una de las amenazas que ponían el peligro los cultivos era el conocido en el momento como “bicho del trigo”, con el que difícilmente se combatía pues no se contaba con sulfato ni insecticidas. Lo más importante en este sentido era observar el trigo, “mimarlo” de alguna manera, y quitarle la hierba para que pudiera crecer sin dificultades; también era necesario arrancar esa hierba para alimentar a los animales. Las variaciones en el clima, el tipo de tierra, la altura... entre las distintas zonas es también otro aspecto a tener en cuenta, pues introdujo características específicas en el cultivo según la situación geográfica. Ejemplo de ello era el intercambio de semillas que se solía realizar cada año, de modo que acostumbraban a llevar las semillas de la costa para los altos y viceversa; así se producía una rotación, un cambio de terreno que beneficiaba al cultivo. De la misma manera se buscaba el intercambio de semillas con otros lugares entre los que destacamos Las Fuentes en Guía de Isora, El Tanque, San Miguel de Abona, Ifonche, La Escalona... Indudablemente encontramos en las islas distintas variedades de semillas tanto harineras como duras autóctonas. En Adeje predominó el trigo morisco, sobre todo en las zonas de costa, ya que era uno de los que mejor se daba y, a su vez, de los más valorados para la elaboración del gofio; aunque también destacó el arisnegro o el pelón entre otros.

El trigo se segaba cuando estaba maduro, habitualmente durante el mes de junio o julio, aunque en épocas de hambruna se cortaban algunas espigas en abril o mayo para hacer un poco de gofio o harina. Todo el proceso se enmarcaba en un período concreto en el que existían fechas muy señaladas, por ejemplo el día de San Lorenzo. No se trillaba ese día porque existía la creencia de que las herraduras de las bestias prendían fuego a la parva. También se tenía en cuenta las horas a las que hacer determinadas tareas. Se solía segar muy temprano para aprovechar el sereno de la noche, así el trigo húmedo era más sencillo de arrancar, no se rompía tanto ni perdía granos.

En cuanto a los útiles de labranza destacamos anteriormente aquellos empleados en la preparación de la tierra y la siembra. No obstante, en la siembra que se realizaba a puño se empleaba únicamente una alforja o albarda al hombro en la que se llevaban las semillas. Más tarde, en la siega, no se solía utilizar la hoz salvo en aquel trigo sembrado en huertas que se encontraba muy duro y enraizado; por el contrario se acostumbraba a arrancarlo a mano, en el mejor de los casos con la única protección de un dedil o algún guante realizado con medias de señora o con un trapo viejo.

Según se iba segando el trigo había que irlo acumulando, acción que requería de gran destreza, realizando las gavillas o mollos. Si el mismo día no se recogía todo se hacía el gavillero para proteger el grano de los animales y se le ponía alguna piedra encima para que no se lo llevara el viento. Los mollos se cargaban sobre las bestias de manera estratégica para que no se cayeran por el camino ni tampoco se los comiera el propio animal. Luego se botaban en la era para comenzar la trilla, aunque en muchas ocasiones, al ser compartida había que dejar el trigo preparado y bien recogido si no se podía trillar ese día. Entonces hacían los llamados frescales, poniendo todos los troncos para afuera y las puntas para dentro. Las eras, espacios circulares de terreno empedrado que contaban con un muro de piedra, fueron fundamentales en estas labores; prueba de ello son la gran cantidad que podemos observar en distintas huertas o caminos, muchas de ellas abandonadas. También tenemos que lamentar la desaparición de otras tantas a causa de la construcción masiva en antiguos terrenos de cultivo.

El proceso de la trilla se comenzaba con las bestias dando vueltas mientras pisaban el trigo tendido en la era para que se fuera soltando y luego se utilizaba el trillo, normalmente tirado por vacas. En el trillo se solían montar los más pequeños para hacer algo de peso a la vez que disfrutaban de un tiempo de juego y diversión. De vez en cuando se le iba dando vueltas al trigo para trillarlo por todas las zonas y que no se quedara ningún grano. A continuación se empilonaba, separando el grano de la paja, dejando lo trillado a un lado de la era. Cabe señalar que las eras estaban situadas en puntos estratégicos, zonas caracterizadas por su ventosidad o por las frecuentes corrientes de aire. Este hecho era fundamental para el siguiente paso del proceso: aventar. Primero se observaba por dónde estaba entrando el viento y así saber desde qué lado se comenzaba a aventar. En los altos, donde hacía mucho calor, se aprovechaba el terral de la mañana. Seguidamente se barría para recoger el trigo, utilizando por ejemplo el retamón, con el que se elaboraban pequeñas escobas. Una vez reunido se pasaba por la zaranda y luego la cernidera con el fin quitarle los cachos y otras impurezas. A continuación se recogía el grano en mantas de lana, el que podía contar con ellas. También se hacían costales de lana o se utilizaban sacos elaborados y remendados en muchas ocasiones.

Otro de los conocimientos más impresionantes de nuestros mayores que presenta reminiscencias de épocas pasadas eran los tradicionales sistemas de medidas. Existía la cuartilla (de tres almudes o de media fanega) y el medio almud. Si es de trigo o cebada se medía rayo y si era de lentejas o chícharos colmo. Es decir se llenaban los recipientes correspondientes a cada medida a ras o llenos de grano, para ello se empleaba un rasero, conocido también como "rayo". Luego se almacenaba en graneros situados casi siempre en las zonas altas pues allí se conservaba mejor y atacaba menos el bicho. Como mencionamos anteriormente, uno de los usos principales del trigo fue la elaboración de harina o gofio, muestra de ellos es la gran variedad de molinos que existieron en Adeje, algunos hidráulicos y más tarde a motor. Sin embargo, la paja restante también se aprovechaba por completo, ya fuera como alimento para el ganado o en el caso de la cebada, por ejemplo, si estaba fresca se utilizaba para llenar los colchones o almohadas. Con la propia paja del trigo también se hacían los baleos para balear el grano.

Como hemos podido comprobar, es comprensible que los trabajos de siega y trilla pudieran alargarse durante meses, comenzando con la siega de las lentejas, que había que arrancarlas medias verdes para que no se estallasen. Es por ello que la gente se juntaba y se ayudaba mutuamente en la siega y la trilla, constituyendo un auténtico acontecimiento social. En los descansos se comía y se bebía lo que había: algo de vino, caña o anís, papas, gofio, queso... También se cantaba mientras segaban para hacer más llevadero el trabajo, eran cantares improvisados, incluso medios picantes. Solían hacerse con ritmo de isa u otros ritmos traídos de fuera, como los puntos cubanos. También eran frecuentes los gritos de ánimo y las llamadas de un lado al otro para saber cómo iban los compañeros y entretenerse. Cuando se terminaba de segar o cualquier día que se ajuntaran se brindaban en la cantina y se formaban las parrandas, cualquier excusa valía.



*Entrevista recientemente realizada desde la Asociación San Juan a Don Pedro.*



*Don Pedro participando la Ruta del Agua de Adeje; amasando gofio en un zurrón. Año 2019.*



*Recreación de la trilla tradicional por El Grupo de la Escuela Municipal de Folclore de Adeje, contando con su asesoramiento. Año 2017.*



# En imágenes...



*Aventando el trigo. Tenerife, década de los 60.*



*Trillando. Tenerife, 1890/1895*



*Barriendo la era. Tenerife, 1890/1895*



*Descanso en la siega. Los Rodeos, 1890/1895*



*Transporte del trigo. Tenerife, año 1897*



*Molino de viento, La Laguna. Década de 1890.*

# Una cita con Don Paco

Como adelantábamos arriba, dedicamos la cita de este mes a Don Paco, conocido voluntario de la asociación, con el fin de saber un poco más sobre él y también de compartir todo el acervo que atesora en cuanto a los conocimientos relacionados con los cultivos tradicionales y con la propia vida. Estas sencillas pero contundentes preguntas-respuestas son una ventana abierta a esos valores aparentemente del pasado y en riesgo de desaparición, pero que tal vez es ahora el momento de tenerlos más presentes que nunca. En definitiva una elección de vida hecha regalo en el hacer cotidiano de San Juan, y en esta ocasión, de una manera especial, en forma de letras.



- **¿Cuándo conoció la Asociación San Juan? ¿De qué manera se produjo ese primer encuentro?**

*Por mediación de mi hija. Ella estaba aquí en Adeje y fue a La Península, a Zamora, para atender a la madre porque yo ya no me defendía. Entonces como allí ya quedaba yo solo me dijo que me viniera y "usted va para San Juan" ¡Yo qué sabía ni que era San Juan! Así que llegué a la isla en noviembre de 2016 y empecé a trabajar a primeros de enero de 2017, lo que hacen tres años y siete meses ya. Pero antes pasé unos meses aquí dando paseos, medio atontado... hasta que mi hija dijo "vamos a hablar con Fidel". Fuimos y sus palabras fueron "como si quiere empezar ya". Comencé con Elena en la huerta. Con el tiempo pues estuve en la granja y en la huerta, como me he criado con eso y lo conozco pues... Incluso ahora que estoy más centrado en el ganado cuando en la huerta tienen alguna duda aquí estoy.*

## **¿Cuál considera que es la labor que desarrolla la Asociación San Juan?**

*Para mí es una labor muy buena. Porque ayuda a todo el que lo necesita. San Juan es encontrar una casa, una familia que da un cariño especial.*

- **¿Cuáles son para usted las señas de identidad San Juan? ¿Qué es lo que diferencia la labor de San Juan respecto a la que desarrollan otras instituciones sociales?**

*San Juan es en todo diferente, hay una libertad y un amor tremendo. No se puede estar todo el día sentado como se ve por ahí. Yo si no fuera por San Juan igual tendría que andar con un bastón. Lo más importante de San Juan es el cariño con el que se hacen las cosas.*

- **¿Cuál considera que es la importancia del voluntariado en la sociedad de nuestro tiempo?**

*Pues el voluntariado es muy importante y muy necesario pero si se hace como se tiene que hacer, desde el cariño y el saber estar. Todos podemos desempeñar una tarea, aportar algo y se trata de descubrir lo que puedo hacer yo de utilidad. Invito a las personas como yo, jubiladas, a hacer algún tipo de voluntariado porque hay que moverse. El movimiento es fundamental, así como lo es el ritmo. En mi caso todos los días me levanto, vengo a trabajar, descanso, como, vuelvo a trabajar por la*



*tarde... todo a la misma hora. Antes de que salga el sol ya estamos en la faena, después de un sueño de ocho horas aproximadamente. Creo que todo eso es importante para la vida.*

- **Nos gustaría conocer un poco más de la trayectoria anterior a su llegada a la isla. ¿A qué se dedicó durante su juventud?**

*Yo nací el 28 del 6, de 1936. Tenía 18 días cuando estalló la guerra. En los años de la posguerra no había para comer; a nosotros nunca nos faltó porque nos dedicábamos a la agricultura (cogías trigo, garbanzos, vainas, patatas... y de eso mismo comías). Recuerdo que mi padre solía matar dos cerdos buenos. Nos juntábamos todos a comer, dinero no había pero comida sí. Aunque hubo mucha gente que pasó hambre de pan. Así que siempre me he dedicado a la agricultura y a la ganadería. Incluso con cincuenta años me fui a un caserío en Bilbao a cuidar vacas. Dejar los trabajos de la siega y otras faenas del pueblo y marcharme allí para mí era una fiesta...*

- **Dada la importancia del pan, de la harina y del trigo en la alimentación y la subsistencia a lo largo de los tiempos, y sus conocimientos relacionados con el cultivo de los cereales ¿Qué aspectos destacaría de la manera tradicional de cultivarlo?**

*El trigo en la zona de Castilla León se sembraba a primeros de octubre, ahora no tardan tanto porque ya usan maquinarias, pero antes había que hacerlo con una pareja arrastrando de un arado. Había que coger el sembrador, un saco amarrado al hombro en el que poníamos el trigo que íbamos a sembrar. Se sembraba y luego se tapaba. La tierra se preparaba con el abono del ganado. Después en febrero, que*

*iba saliendo alguna hierba, se preparaba el arado de nuevo para quitarlas y que el trigo quedara arriba. Sembrábamos por surcos, y yo como tenía la mano pequeña contaba siete surcos: cuando echaba el pie izquierdo para adelante cogía el puñado de trigo y cuando echaba el derecho lo tiraba. Cuando llegaba el verano, por julio normalmente, que ya el trigo estaba maduro había que cortarlo, ¡a mano! Nos amanecía y nos anochecía el día en la tierra. En la siega iba uno delante cortando y luego se iban haciendo lazados para hacer unos brazados y los gavilleros. Luego con un carro se llevaba a la era, se tendía y se trillaba. Se montaba la parva y cuando venía viento bueno del norte se aventaba. Lo hacíamos mi mujer y yo solos así que nos daba toda la mañana, los que tenían una gran familia lo tenían más fácil.*

*El trigo nunca se regaba, tampoco es que hubiera agua. Pero se daba solo, con algún "borrasco" que viniera por abril o mayo ya terminaba de salir. Todo esto lo aprendí de la gente del pueblo, allí todo el mundo lo hacía y sabía, y especialmente de mi padre.*

*La siega podía durar más de un mes. En el día a día se hacían paradas para descansar y para comer. Según lo que se pudiera: un poco de tocino, pan, chorizo... Luego, como por allí había muchas encinas, te acostabas debajo de una de ellas para descansar un poco, junto a las hormigas y las moscas (ríe).*

*Había gente que lo daba todo al segar, había hasta una persona que se dedicaba a buscar el agua y el vino. Había también quien, para entretenerse, cantaba mientras trabajaba, recuerdo las canciones de Manolo Escobar.*

*En casa hicimos como una panera, allí guardábamos el trigo. Pero otra gente, como las casas eran de dos pisos, lo ponía en la parte alta. Cuando te sobraba trigo había unas paneras a las que llevabas el trigo y te daban un vale y con eso ibas al banco y lo cobrabas. Esas paneras eran del Estado, con ella hacían pan para el servicio del país y del*

*ejército. Nosotros lo llevábamos a un molino, antiguamente eran de agua pero luego ya los pusieron eléctricos.*

*Además del trigo se sembraba la cebada para el ganado y el centeno, también para hacer pan, un pan más oscuro que hay. Además la paja se aprovechaba para alimentar el ganado y también para cama. La paja de centeno también se aprovechaba para cubrir los tejados. Había diferentes tipos de trigo recuerdo el trigo Monte, el Arévalo, del Cabriel...*

- **¿Qué diferencia sustancial encuentra entre la vida de aquellos tiempos y la de ahora?**

*Pues mucha, antes éramos todos iguales. No había diferencia. Si íbamos a un baile o a una fiesta al pueblo de al lado íbamos con las zapatillas y veníamos hablando; felices. Ahora si uno tiene esto el otro tiene aquello, si no hay coche no voy... Antes habiendo poco la gente era mucho más feliz. Ahora no le damos valor a todo lo que tenemos.*

*Para mí era muy importante el valor del matrimonio, en mi caso pasamos 56 años juntos y siempre fuimos muy felices. Es importante el acompañamiento bueno, fiel y noble.*

- **Testigo de una vida llena de experiencias ¿qué mensaje le haría llegar a nuestra juventud?**

*Yo a la juventud no la termino de entender, están todos cansados... Hay que moverse un poco más, eso es importante, es preferible hacer de más que de menos. También les diría que lo que uno es capaz de hacer con sus propias manos es algo que tiene mucho valor.*

- **Sabemos que usted forma parte de la comunidad San Juan en todos los sentidos, también participa en las fiestas con las que se marca el ritmo del año y se hace latente el sentir de la comunidad, ¿qué significa para usted?**

*Para mí es algo muy bueno, toda la comunidad se reúne con alegría, con amor. Además tienen lugar los reencuentros, porque a veces con el trasiego diario no nos vemos todos, vienen amigos, personas cercanas, colaboradores, socios... ¡Una alegría!*

- **Permitiéndonos introducir cierto tono anecdótico queremos preguntarle: ¿Cómo se encuentran sus gallinas? Todo el que lo conoce sabe el esmero con el que cuida del gallinero, parte del hacer cotidiano en San Juan dentro de las tareas de la granja. Al parecer ha aumentado la familia.**

*Las gallinas no son más pero son como mis niñas; hay veces que tengo que decirles "quítate que te piso" porque si no no me dejan caminar. Hay que quererlas y hay que mimarlas. Ahora hay ocho pollicos, más majos... Siempre les tengo su comida así que ahí van creciendo muy bien.*

- **Cambiando de tercio y lanzando una mirada al futuro, ¿de qué manera cree usted que una institución como San Juan, con 26 años de andadura y el modo de ser, de estar y de hacer que le caracteriza, afronta estos tiempos de cambio y de cierta incertidumbre a nivel global?**

*Por lo que puedo observar hacen todo lo que pueden, desde la tranquilidad y el respeto, pero nunca con miedo. Yo me siento muy seguro, es que esta es nuestra casa.*

- **¿Qué retos de futuro puede vislumbrar para la Asociación San Juan?**

*La que yo creo que es la meta de San Juan, y no es poco, es mantenerse; seguir creciendo, como ha ido haciendo todo este tiempo y seguir trabajando como lo hace, con ese cariño y de esa manera especial que lo caracteriza.*



# De la era a la mesa

## gastronomía canaria

Como hemos comprobado, son muchas las características y posibilidades del trigo, entre ellas encontramos un sinfín de recetas que aún se elaboran de la manera tradicional. Algunas destacan por su sencillez pero a la vez por su alto valor nutritivo. Sin duda este cereal fue parte fundamental de la dieta en Canarias presente en un alimento indispensable como fue el gofio. Es por ello que algunas personas de la comunidad San Juan o cercanas a ella, con un gran conocimiento de las tradiciones y de la gastronomía típica canaria, han querido compartir con nosotros sus recetas con este preciado grano; añadiendo además otros datos interesantes sobre su aprendizaje y vivencias en torno a la gastronomía de antaño. Por ello nuestro agradecimiento a Doña Paulina Morales, natural del caserío de Taucho, que nos lega su receta familiar del potaje de trigo y a Esther Pérez, vecina del barrio de Armeñime, que nos muestra cómo hacer una auténtica tafeña de trigo.

### Potaje de trigo

El potaje de trigo, aunque degustarlo hoy se ha convertido en tarea difícil, fue en tiempos no tan lejanos un plato muy común en las medianías adejeras. Se trata de un sencillo plato único acompañado de gofio que servía para aprovechar el trigo de la cosecha u otras legumbres; por lo que era una comida idónea en tiempos invernales. Esta receta ha sido proporcionada por Doña Paulina Morales Siverio, quien la aprendió de su madre y esta, a su vez, de su abuela.



#### INGREDIENTES

- Trigo (debe tostarse previamente y ponerse en remojo un día antes)
- Costillas saladas de cerdo
- Tocino (carne blanca)
- Piñas de millo
- Papas
- Bubangos
- Coles verdes abiertas
- Cebolla
- Majado de ajos y cominos

#### ELABORACIÓN

Se cubre el fondo de un caldero con el aceite y se rehoga la cebolla troceada. Después se le añade el agua según el número de comensales. Cuando el agua empiece a hervir se añade toda la carne, las piñas y el trigo. Debemos ir comprobando si el trigo está blando, cuando esté un poco blando añadiremos todas las verduras troceadas (si las papas son nuevas pueden añadirse un poco más tarde). Dejamos que hierva todo durante un rato y finalmente le echamos el majado. Comprobaremos el punto de sal y apartamos el caldero una vez guisadas las verduras.

# Tafeña de trigo

Hace unos cinco años, con motivo de la preparación del proyecto de la “Ruta del Agua” junto a otros compañeros del Grupo de Escuela Municipal de Folklore de Adeje, al que pertenezco, pude revivir un recuerdo muy grato para mí de la mano de D<sup>a</sup> Manuela Álvarez, conocida en nuestro pueblo como D<sup>a</sup> Chona. Como decía, trabajando en este proyecto, quisimos incluir un apartado dedicado a la comida tradicional canaria, nuestra idea era hacer una pequeña demostración de su elaboración y posterior degustación. De entre los platos más sencillos de elaborar y que pudiera gustar a los asistentes de todas las edades recordé la tafeña de trigo, una sencilla golosina que pude disfrutar en mi niñez y que también llegué a elaborar en mi adolescencia, junto a mis hermanos. La receta, como casi todas las recetas de la cocina canaria, no tiene unas cantidades exactas para los ingredientes, pues se hace un poco a ojo, dependiendo del gusto de quien la elabore (más dulce, menos dulce, más compacta o más desgranada), pero trataré de poner cantidades aproximadas que ayuden a los que no la conozcan.

## INGREDIENTES

Azúcar  
Trigo



## ELABORACIÓN

Primeramente tenemos que tostar el trigo, para ello, en una sartén o tostador ponemos el trigo y lo vamos tostando a fuego medio. La cantidad de trigo a tostar no debe superar 1 cm. de espesor en el fondo de la sartén o tostador, pues si ponemos mucha cantidad junta, se tostará peor y quedará más duro. Pondremos la sartén a fuego medio e iremos removiendo el trigo constantemente para que no se queme. Notaremos que el trigo empieza a hincharse y a cambiar de color. Cuando adquiera un color dorado oscuro ya estará hecho. Seguiremos con este procedimiento hasta tostar todo el trigo que necesitemos. Cuando tengamos tostado todo el trigo empezaremos a preparar la tafeña propiamente dicha, para ello también tendremos que hacerlo de varias veces. Antes de comenzar, preparamos sobre una mesa o poyo un zona donde poner a enfriar la tafeña, en la que pondremos papel de horno.

Ponemos como una taza (de desayuno) de azúcar en la sartén y lo pondremos a fuego medio sin remover. Cuando veamos que empieza a diluirse y a cambiar de color el azúcar, moveremos la sartén en círculos para facilitar que el azúcar se dore por igual. Cuando se alcance el punto de caramelo (dorado), bajamos el fuego y le añadiremos una taza (de desayuno) de trigo tostado y lo integraremos todo con una cuchara de madera.

Una vez esté todo integrado sacamos la sartén del fuego y la colocamos sobre algún soporte (con mucho cuidado porque el azúcar está a una temperatura muy alta) y con dos cucharas o dos tenedores, iremos cogiendo pequeñas cantidades de la sartén y colocándolas sobre el papel de horno (como una cucharada cada vez). Una vez terminamos con la cantidad que hemos hecho, podemos seguir haciendo más iniciando el procedimiento nuevamente. Volvemos a hacer el caramelo, añadimos el trigo tostado, integramos bien todo y volvemos a colocar poco a poco sobre el papel de horno. Únicamente advertir que no podemos tardar mucho tiempo en hacer los montoncitos sobre el papel porque el azúcar se cristaliza relativamente pronto. Si eso nos ocurre y todavía nos queda trigo y azúcar en la sartén, volvemos a llevar la sartén a fuego bajo y desde que veamos que el azúcar vuelve a licuarse lo sacamos del fuego y terminamos de hacer los montoncitos.



# La curiosidad nos mantiene despiertos

## Los cantos de trabajo

### De siega y trilla

Como hemos podido comprobar en las aportaciones anteriores, el trabajo en el campo durante los siglos pasados conllevaba arduas tareas que en muchas ocasiones se alargaban de sol a sol. Esto hizo que surgiera la tan necesaria cooperación entre familias y vecinos para afrontar tareas tan extensas como la siega de numerosos bancales de trigo, hecho que daba lugar a esperados encuentros, reencuentros, amoríos... En definitiva constituyó todo un acontecimiento social del momento. Además las mentadas características de las faenas propiciaron la aparición de los denominados cantos de siega o de trilla, que pueden encuadrarse dentro de los conocidos cantos de trabajo del folclore popular canario.



*Campeños segando en Los Rodeos, Tenerife. Año 1890/95*

Los cantares eran sin duda un recurso para hacer más llevaderas las tareas monótonas, proporcionando ciertos matices de diversión y entretenimiento. Hablamos, por tanto, de melodías sencillas con una o dos frases musicales que se iban repitiendo, normalmente de ritmo lento y variable. Podemos encontrar melodías propias para estos cantares caracterizadas por sus numerosas variaciones y heterofonía, aunque también se solían emplear melodías conocidas como la de la isa o la folía. En medio de dichos cantos se solían introducir silbidos o ciertos sonidos como parte de ellos, así como algunos gritos de ánimo que eran secundados por los presentes. De igual modo podemos destacar que estos cantares se realizaban sin ningún tipo de acompañamiento musical. En cualquier caso los instrumentos no eran otros que los cueros de las bestias o el sonido de la hoz al cortar el trigo. El acompañamiento era siempre el propio trabajo que proporcionaba el ritmo para el cantar, se cantaba y se segaba de manera acompasada. Por ejemplo en el caso de la trilla encontramos mayor proliferación de cantares pues era una tarea más suave y permitía, tal vez, cierto esparcimiento ya que de la tarea principal se encargaban los animales. Así hasta finalizar las labores, hecho que se solía celebrar con un agasajo a aquellas personas que habían colaborado y que siempre terminaba con parrandas, bailes y jolgorio.

Si valoramos la diversidad de labores y oficios artesanos del pasado podemos suponer la existencia de un sinfín de cantos de trabajo muy variados. Además de los que hoy nos ocupan podemos destacar otros muy relevantes como el canto del boyero, de arrieros, de recolecta de higos, de descamisadas, de molino, de las tomateras, de pastoreo, de morenas (pesca)... Por sus peculiaridades, como por ser el primer paso para dar lugar a la siembra del cereal, hablaremos del boyero, persona que ara la tierra con las vacas o bueyes de su yunta. Además era muy común que se recurriera a estos cantos con el fin de mantener mansos a sus animales mientras araban. Como adelantábamos, el cantar es interrumpido por los gritos del boyero a sus bestias, teniendo ocasión para hablar con ellas y llamarlas por su nombre. Compartimos aquí un ejemplo del citado cantar en el que se aprecia el evidente reflejo del origen castellano de estos cantares, pues no son otra cosa que romances musicalizados, que también dieron lugar a la improvisación y a la creación propia de cada zona.

## **Canto del boyero**

*Soy labrador de la tierra,  
llevo en mi mano el arado,  
("Mansita", ven acá, ven acá, ven acá)  
y esta tarde no araré,  
que mañana queda sembrado.  
("Marbella", ven acá, ven acá)  
y es tanta la "polvacera",  
que no se ve ni la yunta.  
("Mansita", ven acá, ven acá)  
La reja perdió la punta  
y el arado la mencera.  
("Marbella", ven acá, ven acá)  
Sobre tarde cae la espiga,  
que es la hora del peón,  
porque en "l' hora" mediodía  
queman los rayos del sol.  
Y anda, sol, y ponte luego,  
que yo te doy de cenar,  
que mi amante es jornalero  
y no puede trabajar.*

La Música Tradicional Canaria

Hoy. **Talio Noda** 1978.

Por otra parte, como ejemplo de canto de siega proporcionamos algunos de los recogidos en la zona norte, en la que tanta importancia tuvo el predominante cultivo de cereales, por el reconocido colectivo de **Los Alzados de Icod del Alto**. A ellos le debemos buena parte de la recuperación y conservación de nuestras tradiciones y música popular.

***Aviense segadores  
a echar mollitos pa´ atrás  
llevarlo a la trilladora  
y gofito que amasar.***

***Cuando vengo de la siega  
asómate a la ventana  
que al segador no le importa  
que le dé el sol cara a cara.***

Asimismo había ocasión para las coplas de carácter amoroso que acompañaban dichas relaciones, las cuales tenían lugar al abrigo de los mollos o hatillos de trigo. Ejemplo es el cantar que sigue:

***Entre el trigo nace el trébol  
entre el trébol varias flores  
y por eso yo me atrevo  
contigo a tener amores.***

Estas letras constituyen un valiosísimo testimonio de la pervivencia de la tradición oral de la que nuestros mayores han sido fieles custodios. Este es sin duda un gran ejemplo del folclore vivo, la música del pueblo que recoge los valores y costumbres de nuestros antepasados con una función en concreto. Esta es nuestra concepción de la música popular que no idealiza ni minusvalora sus expresiones, sino que pretende obtener de ella ese carácter pragmático intrínseco al ser humano, conectarnos con nuestras raíces y ser vehículo de expresión del sentir propio y de la pertenencia a algo mayor; porque el folclore es sin duda comunidad. Rara vez se dan manifestaciones folclóricas aisladas pues suelen venir ligadas a un hecho social, tal y como ocurre en el caso que hoy hemos analizado, la siega o trilla del trigo, que implicaba a un gran número de vecinos y familias que juntos trabajaban por el objetivo común. Las fatigosas tareas, lejos de amedrentarlos, propiciaron la búsqueda de mecanismos como cantares o gritos de ánimo para paliar la carga, llegando a convertirse en motivo de fiesta y alegría en los descansos y al finalizar la jornada. Tal vez no sería procedente comparar nuestra sociedad contemporánea con la de nuestros antecesores, no tan lejana; pues vivencias como la que relatamos se dieron hasta bien entrado el siglo XX. De cualquier manera sí podríamos plantearnos ¿Qué ha pasado con esos valores de nuestra sociedad tradicional? ¿Qué podemos aprender de los mayores con los que aún tenemos la fortuna de convivir? ¿Qué papel tiene el folclore en la *reconexión* a estos valores más elementales del ser humano?



# Viva la Vida

## compromiso con la información

Viva la vida es, además del propio canto a la vida, el nombre de uno de los programas radiofónicos con los que cuenta Radio Sur Adeje (107.9), dirigida por alguien tan querido en esta casa como es Nacho Palacio, a quien tuvimos el placer de entrevistar en ediciones anteriores de El Entredicho. Este espacio radiofónico ha brindado desde sus comienzos una oportunidad para la información, el encuentro e incluso la colaboración en nuestro municipio adejero, en toda la comarca sur de la isla, y ahora con mucha más repercusión a otros niveles gracias a las nuevas posibilidades tecnológicas. Tanto es así que siempre se ha hecho eco de los innumerables momentos claves para San Juan, ya siendo en los actos más sencillos o en los más elaborados de toda la historia de la asociación. Todo ello desde la cercanía, el interés por la esencia de la institución y esa voluntad cooperativa. Los lazos entre San Juan y Radio Sur han hecho que las personas necesitadas de cuidados anímicos especiales hayan encontrado también un espacio para poner en conocimiento su ser, estar y hacer en esta comunidad que es San Juan, abordando diferentes puntos de actualidad. No podemos hablar de actualidad sin mencionar la nueva situación en la que nos encontramos y todas las novedades que esta ha traído consigo. Es por ello que, una vez más, desde esta radio se ponen en contacto con nosotros para saber cómo vivimos esta realidad más de cerca. Para ello les dejamos algún extracto de la entrevista realizada a su director educativo, Fidel Ortega Dueñas. No obstante, si desea escucharla al completo puede hacerlo a través de su página web:

[https://www.radiosuradeje.com/programs/vivalavida/radiosuradeje\\_podcast\\_3642?s=3994&ref=wa](https://www.radiosuradeje.com/programs/vivalavida/radiosuradeje_podcast_3642?s=3994&ref=wa)

- **¿Cuál fue tu primera preocupación cuando llegaron las noticias del confinamiento? ¿Cuál fue el impacto en los diferentes ámbitos?**

*Como para todos creo que en principio fue como un jarro de agua fría. Paralizaron completamente la actividad con los niños, se paralizó también súbitamente la actividad de Centro de Día y no hubo prácticamente tiempo para poder explicar con ellos y darles su tiempo, porque ellos también viven con unos tiempos diferentes a los nuestros; y en Casa Hogar pues prepararlos para ese confinamiento forzado en el que hemos tenido que sumirnos.*

- **¿Personalmente como te ha afectado el no poder mantener ese contacto directo, ese roce diario con los compañeros?**

*No a mí solo, a toda la comunidad San Juan. Somos eso, somos una gran familia. Pues imagínate una familia que tiene a su hijo lejos estudiando en un Erasmus y le dicen que tiene que quedarse allí y van a estar sin verse seis meses o más. Pues es esto.*

- **Pero no juegan con la misma baraja los estudiantes de Erasmus que los compañeros ¿no?**

*Claro, ahí entramos en lo que es el ámbito de la libertad; eso que nos ha dado ahora por llamar "ser autónomo". Está claro que las personas necesitadas de cuidados especiales, autónomas propiamente dicho, a nivel jurídico, económico y sociocultural, pues no lo van a ser nunca; autónomos -enfatisa-. Pero sí que pueden ganar en independencia en cada una de esas áreas, sí que pueden luchar por sus derechos y contribuir realizando sus deberes, sí que pueden ser productivos y*

no consumidores de servicios, y a nivel sociocultural igualmente; son esas personas que hacen que se nos rayen los ojos y el corazón con las obras que salen de sus manos.

- **Supongo que el Covid-19 les ha hecho cambiar o adaptar su manera de trabajar y de convivir con los compañeros... ¿Cómo ha sido? ¿Cómo se ha desarrollado todo después del confinamiento? ¿Cómo fue ese primer reencuentro?**

*Sí, cuando nos sacan de nuestra vida diaria, que no rutina, lo que suele producirse es una contracción del corazón; y en esa contracción, si no sabemos lidiarlo bien, lo que aparecen son los miedos. El miedo es quizás el peor enemigo. Ese Covid-19 porta una corona. Las coronas las portan los reyes; hay reyes tiranos, que tienen la corona de punta; y hay reyes más amables, que tienen la corona más ondulada y llena de piedras preciosas. También el Corona tiene que ver con la actividad coronaria del corazón. Esa actividad de corazón es la que tiene que surgir. Para ello es importante hablar con imágenes porque la capacidad intelectual, la de nuestro lado de las personas especiales, es a través de las imágenes; poder imaginar. Lo que sí hicimos desde un primer momento fue escribir juntos un poema y la petición fue que se leyera todas las mañanas y todas las noches con aquellas personas que los acompañaban. Dice: "Con serenidad miro al futuro, con el corazón quiero actuar, para que mi alma esté tranquila y al mundo pueda aceptar. Son palabras que me digo, pensamientos de verdad, que traen a mi interior luz, calor y bienestar " Con esta especie de mantra diario buscamos esa serenidad para salir del miedo. Por la mañana nos ayuda a ponernos en marcha. Por otro lado comenzamos con un acompañamiento directo a las familias del Centro de Día para ayudarlas a lidiar un poco con ese encerramiento. Igualmente en la Casa Hogar de la que no nos dejaban salir al principio. Costó entender que esto no era algo solamente nuestro sino global.*

- **¿ Y ese habrá sido tu esfuerzo y el del equipo educativo?**

No, esfuerzo no...

- **Bueno, más que esfuerzo digamos la tarea especial de este tiempo...**

*Sí, el esfuerzo lo dejamos para aquellos que tienen miedo y piden esfuerzos a Papá Estado y a Mamá Ciencia. De momento lo único que ellos han podido hacer es ayudarnos a que tengamos prevención y demás pero no terminan de quitarnos el miedo de encima. La gente está muy asustada, nosotros tenemos suerte de no vivir en ese ámbito. El nuestro es el campo de la vida. Fíjate, socialmente hace cuatro días lo importante era el cambio climático; en el año 2040 esto se iba a acabar; nos preocupaban mucho las pensiones, la economía... Y yo no sé qué pasó el 16 de marzo pero todo esto se acabó, y ahora de lo único que hablamos es del Covid. Por eso lo de la imagen de la corona.*

- **Vemos cómo nuevamente nos enseñan, nos muestran el camino a seguir ante una dificultad como esta...**



*A propósito, las comunidades de Pedagogía Curativa y Terapia Social nacieron justamente cuando se estaba gestando la Segunda Guerra Mundial. Y ha sido el trabajo no solo para integrarles sino para ir sembrando semillas de formas de convivencias sociales para que, desde la inclusión, podamos trabajar por lo verde, lo sostenible y lo inclusivo. Así que esa nueva normalidad a la que miramos tanto es nuestro pan de cada día. En cuanto a lo verde, si miramos a San Juan, dentro de su pequeña envergadura, la agricultura está muy presente, los animales ahí están... y todo gira en torno a ese cuidado y amor por la tierra. No nos olvidamos de las manos que están para cambiar el mundo. De manera que nuestro trabajo recoge esa sabiduría ancestral presente en el trabajo de la madera, la lana, la cerámica, la cera... Esto es muy necesario. La sostenibilidad viene de que las personas necesitadas de cuidados especiales, y en general, no podemos estar continuamente viviendo de la subvención.*

- **Dentro de ese trabajo y, en la búsqueda de esa nueva normalidad, ustedes han hecho una labor encomiable. Por eso les han dado una certificación, la primera que se da en Canarias a un centro privado, que les permite seguir trabajando ¿Podemos explicar cómo ha sido el proceso?**

*En realidad no es la primera en toda Canarias, pero sí que ha sido una de las primeras en nuestra isla de Tenerife. La preocupación del Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria (IASS), del que dependen la mayor parte de centros de personas necesitadas de cuidados especiales en nuestro territorio, era salvaguardar, proteger y velar para que los espacios donde se realizan las actividades cumplieran con todas las medidas y más. Para ello contrataron a una serie de expertos para ayudar a las instituciones a establecer protocolos y programaciones adecuadas. En nuestro caso ha significado un arduo trabajo de meses para poder ver cómo adaptarnos a esas normativas que iban apareciendo en el BOC y en el BOE, siendo modificadas y ampliadas a diario. Finalmente, y tras varias auditorías en los espacios, hemos conseguido esa certificación que nos ha permitido retomar la actividad a mediados de agosto. Para mí hay dos imágenes una esa parte jurídica y cumplir con todas las medidas y normativas para la seguridad. El hecho de que la estructura de vida San Juan se dé en espacios abiertos nos ha facilitado mucho, porque no contamos con pequeñas habitaciones, no somos el centro ocupacional al uso. En San Juan no ha hecho falta el distanciamiento porque hay espacio suficiente para poder estar todos sin aglomeraciones.*

- **Lo peor será no poder darse besos y abrazos.**

*Hemos inventado nuevos rituales para los abrazos y los besos. No podía ser menos. Partiendo de la base de que la comunicación entre dos personas surge de una mirada profunda y franca, el llevar mascarilla o no no es tan importante. Lo que hablan son los ojos, el mirarnos de frente. Luego abrimos nuestros brazos grandes así a distancia, los cogemos en nuestro corazón y lo lanzamos. Los besos los damos desde lejos con las manos, puede ser un beso amable o uno de esos de abuela (ríe). Son gestos muy espontáneos que terminan convirtiéndose en algo divertido y que nos llena de alegría. La otra imagen que me gustaría compartir es cómo esa jaula con el canario maravilloso, que tiene un canto muy melancólico, pero en el momento que le abren la puerta y puede salir comienza a volar libremente y se llena de trinos. Es una alegría enorme verles cómo han regresado con fuerzas renovadas, con las palabras que a ellos le caracterizan que son los silencios y esas miradas, dándonos ánimos y diciendo “vamos que esto es lo nuestro”.*

- **¿Imagino que ya están trabajando en futuros proyectos, nueva programación y además parece que la nueva Casa Hogar de Armeñime se pondrá en funcionamiento?**

*Hay dos hechos importantes a destacar. Este tiempo ha gestado la posibilidad de ampliar las plazas en el Centro de Día. Desde mediados de agosto hemos recibido a cinco nuevos compañeros. También es importante dar esa seguridad a largo plazo, ahí es donde el fundamento de la comunidad verdadera adquiere su valor. Pusimos en marcha la primera Casa Hogar, que es el corazón realmente de San Juan. Muy humildemente tratamos de dar respuestas verdaderas a las preocupaciones o problemáticas. De modo que estamos rehabilitando la Casa Hogar de Armeñime y esperamos y deseamos que a finales de este mes o mediados de octubre podamos hacer la inauguración de esta nueva casa que se llama Casa Los Poetas, porque está situada también en la calle Poetas Españoles. Volvemos otra vez a ese barrio de Armeñime que nos acogió en los comienzos. Ocho personas tendrán ahí su casa próximamente.*

- ***¡Qué importante es para una persona decir esta es mi casa y tengo a mi alrededor gente que me quiere!***

*Sí, ahora me viene a la mente... y es que hemos tenido en este tiempo atrás la experiencia en las carnes. Una de nuestras compañeras, su vínculo, su mamá falleció en diciembre. Y ella se siente tan agradecida de tener esa familia de verdad con la que pasar ese duelo, que está siendo un duelo también compartido. Ahí vemos que se cumple ese ideal. Que el mundo no se acaba, que la vida no se acaba; y que tenemos la posibilidad de reencarnar cada mañana y nuevamente renacer porque cada día es un día nuevo.*

- **Ustedes realmente se han negado a someterse, a entristecerse y a sumarse a esa vorágine de mal rollito y han dicho vamos para adelante y a ser felices.**

Vamos a fomentar la alegría. En nuestra época falta mucho la alegría; los niños ya no corren ni cantan por las calles, si te cruzas con alguien tal vez te saluda o no te saluda, con el codo o ¿cómo hacemos?. La incertidumbre además con todo lo que está cayendo no ayuda. Es muy comprensible... pero a mi me ayuda tanto estar en el ámbito de vida en el que me muevo. Cuando nos unimos en vida a las personas con necesidades especiales surge la necesidad de compenetrarse en la capacidad imaginativa, porque nos salimos de los esquemas, no es la mal llamada normalidad, es otro código. Hay que llenarse también de valentía porque muchas veces se dan situaciones complejas. De hecho hay muchas personas que a la hora de acercarse a nuestros compañeros no saben como abordarlo, me acerco o no me acerco...Pero sí, hay que llenarse de esa valentía pero si esa valentía está acompañada de verdad, es decir, de ese mirar profundo, esos miedos se vencen. Hay que agudizar mucho ese sentido de responsabilidad. A nivel físico hablábamos del distanciamiento. Pero el distanciamiento es meramente físico, no tiene por qué ser anímico o espiritual. Dentro de lo anímico hay que llenarlo de pensamientos verdaderos, buscar la verdad, tan necesaria en estos tiempos de negacionistas o papistas. ¿Y entre medias? ¿No hay nada?



*Fidel Ortega siendo entrevistado por Nacho Palacio en el año 2019, con motivo del 25 aniversario de la Asociación San Juan.*



# ¿Cuándo te darás cuenta?

preguntas clave sobre la propia vida

Götz Werner

## 7. ¿Por qué está la palabra "*ziehen*" -tirar de- en el término "*erziehung*" -educación-?

Para comprender mejor el título de este episodio podríamos trasladar esta curiosa composición lingüística al castellano. Para hacer referencia al origen del término educación debemos remontarnos al latín en el que se aprecia como *educatio*, vinculado al uso del verbo educar como *educāre*, para transmitir una premisa de orientar o guiar, asociado a *educēre*, entendiéndose por revelar o exponer hacia el exterior, compuesto por el prefijo ex-, señalando sacar afuera o externalizar, y ducēre, por la acción de conducir. Revelada esta semejanza aunque no del idioma pero sí del sentido y significado del término comenzamos con la reflexión del gran Götz Werner.

¿Hay en cada persona un empresario? ¿No sería una equivocación pensar que solamente los fundadores de empresas son empresarios? ¿No hay muchos padres dedicados al cuidado y personas con un gran compromiso social que son mucho más emprendedoras que algunos empresarios?

La pregunta clave es ¿Cómo me confronto con mi comunidad? ¿Soy una persona que valora las opiniones de otros más que las mías propias o soy más autónomo? Si lo miro desde esta perspectiva, en cuanto al trabajo con la familia o en las tareas sociales puedo mantener firmemente que muchas mujeres son más emprendedoras que sus maridos. Pero... ¿Cómo hacer para encontrarnos en la situación de tomar nuestras propias decisiones? Dicho figurativamente, ¿Cómo puede uno montarse en el caballo y coger las riendas y no ir colgando de la cola del caballo? ¿Cómo tomar las riendas de tu vida y no dejarte llevar?

Mientras tú estás colgando en la cola del caballo dejándote llevar y no te sientas en la silla, otra persona está tirando, está conduciendo, guiando por el camino y marcando la velocidad; de ahí el significado del origen etimológico del término educación. El paso de ir colgando, dejándonos llevar, a sentarnos en la silla y coger las riendas es el paso de la educación determinada por fuerzas ajenas a la educación autónoma. Este es un proceso continuo y para toda la vida.

Sin embargo, que la educación sea autónoma no significa que hagas únicamente lo que tú quieras, sino que quiere decir que seas consciente de tus capacidades y tus talentos, desarrollarlos y ponerse metas. Muchos adolescentes encuentran en el deporte una buena manera de ir dejando atrás la educación determinada por fuerzas ajenas y acercarse a la educación autónoma. Como director de una empresa con más de 30.000 trabajadores puedo decir que incluso la dirección solamente es ética si la persona responsable de ello es autónoma y no depende de otros. Si esto lo aplicamos a una perspectiva social podemos afirmar que cuantas más personas sean autónomas y lo hagan respetando las necesidades de los otros, tanto mejor nos sentiremos. En este sentido espero que cada vez más ciudadanos tomen decisiones propias. Si cada uno actuara de manera autónoma todo el mundo saldría ganando.

# Fechas de interés octubre

## CUMPLEAÑOS SEPTIEMBRE:

- Sergio 07/09
- Benedikt 11/09
- Tamara 16/09
- Isa 22/09
- Andrea 24/09
- Salome 29/09
- Inga 30/09

## CUMPLEAÑOS OCTUBRE:

- Alejandro 05/10
- Rocío 07/10
- Lucía 25/10
- Silija 27/10
- María José 27/10
- Carlos 28/10
- María 30/10

Otras fechas de interés serán comunicadas de forma directa por los tutores.