

# La Vida es Mella

## BOLETÍN INFORMATIVO

ASOCIACIÓN DE MADRES Y PADRES DE ALUMNOS DEL COLEGIO PÚBLICO VÁZQUEZ DE MELLA

AÑO 7 - NÚMERO 13

FEBRERO 2012

## Presidencia del AMPA



**Presidenta**  
Belén Fernández



**Vicepresidenta**  
Silvia Gómez-Fontecha



**Secretaria**  
Pilar Baena



**Tesorera**  
Noelia Olid

En la Asamblea General de 2 de noviembre de 2011 elegimos a los componentes de la nueva presidencia de la Junta Directiva. Pg 2.

## Nuevas Caras en el Consejo Escolar

D. Mariano Santos Corral y D<sup>a</sup> Esperanza Gómez García han dejado vacante su cargo dentro del Consejo Escolar. **Al primero, como representante elegido por el AMPA, le sustituye D<sup>a</sup> Teresa Lozano Ávalos. A la segunda, manteniéndose la vigencia de las votaciones del curso pasado, le sustituye D<sup>a</sup> Mariela Rodríguez, suplente en las mismas.**

Manteniéndose en su cargo D<sup>a</sup> Belén Fdez. Jiménez, D<sup>a</sup> Pilar Baena Cobo y D<sup>a</sup> Noelia Olid Heredero.

Comisiones del Consejo Escolar. Pg 2



Teresa Lozano



Mariela Rodríguez

<b>CARTA DE BIENVENIDA</b> De la Presidenta del AMPA.	2
<b>JUNTA DIRECTIVA</b>	2
<b>ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES</b>	3
<b>PRESENTACIÓN DEL NUEVO EQUIPO DIRECTIVO</b>	4
<b>OPINIÓN SOBRE EDUCACIÓN PIENSA EN VERDE</b>	5
<b>EL AMPA ES CULTURA PROGRAMACIÓN 2012</b>	6
<b>CONOCIENDO MADRID TE PROPONEMOS UNA EXCURSIÓN</b>	6
<b>RINCÓN CINEMATOGRAFICO</b>	7
<b>RINCÓN LITERARIO NOVELA RECOMENDADA</b>	7
<b>RINCÓN GASTRONÓMICO</b>	8
<b>INVITACIÓN AL FORO EXPRESA TUS IDEAS.</b>	8

<p><b>Fiestas de cumpleaños</b></p> <p>viernes, sábado, domingos 12,50€/niño</p> <p>de lunes a jueves 11€/niño</p> <p><b>RESERVAS</b> 91 366 10 40 618 126 145</p> <p>www.dirdammadrid.es Travesía de Gil Imón 3 y 4</p>	<p><b>EL SISEÑOR DE LAS PATAS VERDES</b></p> <p><b>TALLERES</b> ingles, piensa piensa, música sábados cuenta cuentos en ingles</p> <p>LIBRERIA DIDACTICA Y CUMPLEAÑOS</p> <p>C/Aguila,3 Local D. móvil 665529030 www.ludotecasisenor.com</p> 	<p><b>Iniciación al cine y el audiovisual</b></p> <p>Donde iniciarse en un mundo mágico y crear toda una producción cinematográfica.</p> <p>Dirigido a alumnos de 4º y 5º</p> <p>Imparte: Oscar villasante Organiza: AMPA</p>
--	---	---

# Carta de Bienvenida

## *Queridas familias:*

*Aquí tenéis el primer número de nuestra revista La Vida es Mella de este año 2012. Esperamos que os guste y que os animéis a participar enviándonos vuestros artículos, fotografías y opiniones; nos gustaría que fuese un foro en el que estén reflejadas las inquietudes que os puedan surgir acerca de la educación de vuestros hijos y a través del cual nos podáis transmitir ideas que nos ayuden en nuestra colaboración con el centro.*

*Dentro de esta colaboración, orientada a enriquecer la labor educativa llevada a cabo con actividades que contribuyan a fomentar la creatividad y la capacidad de convivencia de los niños, os informamos que, desde el mes de enero, hemos puesto en marcha una nueva edición del curso de "Iniciación al Lenguaje Audiovisual", especialmente dirigido a los alumnos de 4º y 5º y que ya se realizó el curso pasado con gran éxito de participación y resultados. Esperamos que este año los resultados sean aún mejores y que podamos continuar organizando estos cursos y talleres en el futuro.*

*Aprovecho también para mostrar la satisfacción del AMPA por el desarrollo de las actividades extraescolares, dirigidas fundamentalmente a facilitar la conciliación de la vida familiar y laboral. El número de niños inscritos ha supuesto un record en relación con cursos anteriores y todas las opiniones y comentarios que estamos recibiendo no pueden ser más positivos. Os agradecemos desde aquí vuestra confianza y contamos con vosotros para seguir mejorando.*

*Deseando que este año, a pesar de los malos augurios, sea estupendo para todos, recibid un fuerte abrazo,*

**Belén Fernández Jiménez**  
Presidenta del AMPA

# Vocales de la Junta Directiva

Doña Teresa Lozano  
Doña M<sup>a</sup> Victoria Morán  
Doña Mariela Rodríguez  
Doña Esther Maestre  
Doña Gharmilla Djemai  
Doña Ana Goya  
Doña Julia Sieiro  
Doña Federica Lonati di Gennaro

## Responsable de Actividades Extraescolares:

Noelia Olid Heredero.

## Responsable de Publicaciones:

Mariela Rodríguez con colaboración de Beatriz Pérez.

## Responsables de Web:

Mariela Rodríguez, Noelia Olid y Pilar Baena.

# Comisiones del Consejo Escolar

Comisión de comedor: Teresa Lozano

Comisión de convivencia: Mariela Rodríguez

Comisión económica: Noelia Olid

Comisión de actividades culturales: Belén Fernández



Y a la salida del cole ... ¿dónde mejor?

## Actividades Extraescolares Curso 2011 / 2012

Pasa la tarde entre amigos participando de las actividades extraescolares que el AMPA oferta. Una forma lúdica de explorar tus aficiones... ¡O de descubrirlas!

### Deportes

#### JUDO

Aprendizaje del reglamento de este deporte, estrategias básicas de combate, y ante todo práctica ... mucha práctica



#### GIMNASIA RÍTMICA

Desplazamientos, saltos, equilibrios, giros, acrobacias ¡y lo que el cuerpo te permita!



Diviértete combinando la danza y la gimnasia con el uso de la cinta, el aro o la pelota.

### PATINAJE

¡La estrella de la temporada!



Desarrolla el sentido del equilibrio y la coordinación. Juegos, circuitos: conviértete en el diablo sobre ¡Ruedas!

### Artes escénicas

#### MÚSICA Y PERCUSIÓN



Cultiva tu expresión musical a través de la percusión, adquiriendo conocimientos históricos y técnicos.



El AMPA presta este servicio a través de la empresa  
**Grupo Educativo**

### Idiomas

#### INGLÉS

Aprendizaje de la lengua inglesa de forma lúdica y eminentemente práctica.

El perfecto complemento a lo ya trabajado en el cole.

#### CHINO

¡El idioma del futuro! Adelántate. Familiarizarte con una cultura milenaria a través de su idioma.



### Para los más pequeños

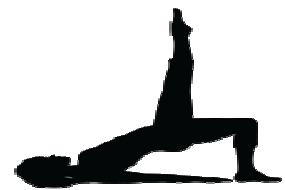
#### TALLER DE LOS SENTIDOS

Animación a la lectura, psicomotricidad, ludoteca, pequeño científico y artesano, idiomas.

¡Juega y explora!



### ... Y para los adultos...



#### PILATES

El método más eficaz y completo para conseguir un cuerpo pleno. Tonificación, equilibrio, armonía, fortalecimiento muscular: mejora física y postural.

¡El verano está a la vuelta de la esquina!

### Información e inscripciones

Local del AMPA

Todos los días  
de 9 a 9'30



# Conversación con el Grupo Directivo

**M<sup>a</sup> Isabel Sobaler Diez**

**Directora**

Natural de Espinilla, un pueblo muy pequeño de Cantabria.

**Licenciada en...** Soy diplomada en Profesorado de EGB con la especialidad de preescolar. Después, cuando ya estaba trabajando, estudié Psicología Educativa en la UNED.

**¿Años de enseñanza?** En diciembre cumplí 21 ¡me parece increíble!

**¿Algún recuerdo de tu infancia?** Claro, muchos y todos ligados al pueblo: los juegos en la calle, el río, las labores del campo y las vacas, mis hermanos, la escuela rural en la que estudié hasta 5º, el verano y los veraneantes que llegaban de la ciudad, el frío, la nieve, las tardes en la cocina mientras mi madre cosía...

**¿Cuales son los aspectos fundamentales de ser directora?** Tener que estar al corriente de casi todo lo que pasa en el colegio, cuidar tanto de los aspectos más importantes como de aquellos pequeños detalles que hacen que el día a día resulte más o menos agradable para todos los que lo compartimos. Tratar de conocer a la comunidad educativa, saber escuchar sus necesidades y propuestas, y poner en marcha los cauces oportunos para resolverlas. Y finalmente, asumir la responsabilidad última de todo lo que ocurre en el centro.

Izquierda a derecha

**Sara Rodríguez Martínez,**

**M<sup>a</sup> Isabel Sobaler Diez, Ana Triviño Serrano**

**¿Qué aporta la educación a un niño?**

Con una buena formación en valores, búsqueda de autonomía y desarrollo del espíritu crítico, la educación será el pilar sobre el que se construye la persona. De ella va a depender el futuro de la sociedad, así que es algo de lo que tenemos que sentirnos responsables todos los adultos que estamos junto a los niños.

**¿Cómo se despierta el interés de los niños por aprender?**

Tanto para los niños como para los adultos, el interés está siempre ligado a la emoción. Cuando conectamos afectivamente con algo, somos capaces de esforzarnos por aprender. Es muy importante creer en lo que uno enseña, disfrutar y transmitir la ilusión y el interés a los alumnos.

Por otro lado, partimos de la premisa de que cada niño es diferente. Por eso debemos detectar cuál es su estado de ánimo y qué es lo que le preocupa, tratar de conectar con lo que le interesa, proponerle retos que pueda superar y que le hagan crecer, proporcionarle refuerzo continuo ante sus pequeños logros que le animen a seguir esforzándose, y apoyarle cuando las cosas no le salgan como esperaba.

**Ana Triviño Serrano**

**Jefa de Estudios**

Natural de Badajoz.

**Licenciada en...** un poco de esto y un poco de aquello. Nada que se pueda enmarcar y colgar en la pared.

**¿Años de enseñanza ?** 23.

**¿Algún recuerdo de tú infancia?** Muchos. Yo viví mi infancia en un pueblo donde la calle era de los niños y cada tarde era una aventura.

**¿Cuales son los aspectos fundamentales de ser jefa de estudios?** Me parece fundamental la coordinación pedagógica para dotar de coherencia a toda la actividad educativa que se desarrolla en el colegio. Por eso, veo muy importante mantener un contacto estrecho sobre todo con los profes y con los alumnos, pero también con las familias y con los profesionales que trabajan con nosotros.

**Sara Rodríguez Martínez**

**Secretaria**

Natural de Asturias

**Diplomada en...**

Ed. Infantil y Primaria

**¿Años de enseñanza?** 11

**¿Algún recuerdo de tú infancia?** Vivir en una pequeña aldea y estudiar en una escuela rural unitaria.

**¿Cuales son los aspectos fundamentales de ser secretaria ?** Era una tarea totalmente desconocida para mí, ya que implica el trabajo administrativo y económico del centro. Por otro lado, me permite tener contacto diario con las familias para solucionar sus dudas y atender sus necesidades. También me encargo, junto con el resto del equipo, del seguimiento y control del comedor.



**Líneas fundamentales de vuestro proyecto de dirección para el centro:**

Consideramos que todos los aspectos materiales y humanos que forman parte del centro tienen carácter educativo. Por eso, hemos diseñado unas líneas de actuación que abarcan a todos los sectores de la comunidad educativa (maestros, alumnos, familias, espacios, servicios que se ofrecen) y que se basan en la necesidad de trabajar conjuntamente para conseguir objetivos compartidos por todos los implicados.

Nos parece prioritario un debate de carácter pedagógico en el seno del claustro para crear una línea de trabajo común que quede recogida en los distintos documentos organizativos y curriculares del centro. Dichos documentos deben ser el reflejo de los acuerdos a los que lleguemos y nos permitirán ir enriqueciendo nuestra labor como docentes sobre unas bases comunes.



*Durante este curso, nos centraremos en las áreas de Matemáticas y Lengua dentro de la Propuesta Pedagógica de Educación Infantil y la Programación Docente de Educación Primaria. Asimismo, abordaremos aspectos relacionados con el Plan de Acción Tutorial, el Plan de Atención a la Diversidad y El Plan de Fomento de la Lectura, Desarrollo de la Comprensión Lectora y Mejora de la Expresión Oral.*

*Como ya hemos dicho, consideramos necesario contar con todos los sectores de la comunidad educativa, y para ello, desde el inicio del curso, hemos mantenido reuniones con cada uno de ellos para intercambiar impresiones y llegar a acuerdos encaminados al buen funcionamiento del centro, a la creación de un clima de comunicación y a la implicación de todos en la formación de los alumnos.*

### **¿Cuáles serían los principales cambios?**

*Para este curso los cambios van a ser más de funcionamiento y organización internos. Quizá desde fuera no se perciban, pero esperamos que contribuyan a crear dinámicas de trabajo compartidas que vayan mejorando la calidad de la educación que el centro ofrece.*

### **¿Cuáles son los objetivos a alcanzar?**

*Nuestro objetivo fundamental es lograr que el centro sea un lugar donde l@s niñ@s puedan desarrollar sus potencialidades y donde sepamos preparar l@s para salir al mundo seguros de poder alcanzar metas y seguir desarrollándose como personas.*

### **¿Qué lugar tiene el bilingüismo y el deporte en vuestro proyecto?**

*El inglés es una herramienta importante en los tiempos que vivimos, pero el "bilingüismo" tal como está concebido en los centros actualmente no debe abordarse a la ligera. Este curso nuestro centro no reunía los requisitos exigidos en la convocatoria, y por lo tanto no se ha podido solicitar. Actualmente el claustro está trabajando en las programaciones docentes de las distintas áreas, integrando contenidos y reflexionando sobre metodologías. Esto, sin duda, facilitará la integración del inglés en un proyecto global y coherente.*

*En cuanto al deporte, aunque no disponemos de las instalaciones más adecuadas, desde el centro tratamos de enriquecer la formación deportiva de los alumnos con distintas actividades tanto en horario escolar como extraescolar. Por cierto, todos los años los alumnos mayores expresan su ilusión por formar un equipo de fútbol del cole. Aprovechamos para sugerir a aquellos familiares que puedan colaborar, que se animen a hacerlo.*

### **¿Qué mensaje tienen para los alumnos?**

*Queremos que consideren el colegio como algo suyo, que disfruten del ambiente que se respira en un colegio pequeño donde todos nos conocemos. Por eso esperamos que participen en su organización, que aporten ideas y que disfruten de las actividades que se realizan.*

### **¿Qué esperan de los padres?**

*Confianza en lo que el colegio ofrece a sus hijos. Y sobre todo, que nos consideren, a los que trabajamos en él, unos compañeros de viaje; del viaje que están recorriendo sus hijos en estos años cruciales para su formación.*

**Beatriz Pérez Babiano y Mariela Rodríguez**

*Madres de Infantil y 2º ciclo de Primaria*



## **Piensa en Verde**

*No he podido sustraerme a utilizar como título este eslogan de una conocida marca de cerveza. Porque ahora, cuando pensamos en la escuela pensamos en verde: para las movilizaciones en la calle se ha elegido este color y los manifestantes llevan camisetas, bufandas, chalecos, pañuelos y paraguas verdes. En el año 2011 la escuela pública se ha saltado el otoño y luce del eterno color de los árboles de hoja perenne. La marea verde ha llegado a la calle.*

*Yo diría que ya es hora, llevamos años asistiendo en la Comunidad de Madrid a un acoso sostenido a la escuela pública. Basta hacer un recorrido por los presupuestos autonómicos, que hace ya muchos años traen recortes para la enseñanza pública, antes aún de que hubiéramos podido siquiera presentir la crisis económica que ahora atravesamos.*

*La política educativa en Madrid ha ido mermando la inversión destinada a la escuela pública en beneficio de la concertada de manera que aquella sea subsidiaria de esta. En lugar de acudir al concierto puntualmente con la privada cuando existen necesidades, se regala suelo público para la construcción de centros privados, que una vez construidos se concertarán y serán, por tanto, financiados con dinero público, de nuestros impuestos.*

*A cualquiera se le ocurrirá preguntarse por qué ese suelo y ese dinero no se destinan directamente a la construcción y sostenimiento de una escuela pública. Porque los recortes no se hacen por razones económicas, si no ideológicas: se trata de primar la enseñanza privada sobre la pública. No quiero aburrir con detalles y cifras sobre la educación en la Comunidad de Madrid (para quien le interese profundizar, en internet hay documentos, gráficos, estudios de distintas fuentes), pero resulta ilustrativo de lo que afirmo, el dato que ofrece el sindicato CCOO que estima los recortes en educación pública en el año 2011, en 115 millones de euros, mientras que se invierte más en la enseñanza concertada, 90 millones de euros.*

*En este contexto de acoso a la escuela pública, se arremete también contra el profesorado: despidos masivos de funcionarios interinos (que suponen mayor ratio de alumnos por clase), aumento de horas lectivas, supresión de tutorías y de clases de recuperación. Y se ataca frontalmente su prestigio llamándoles poco más o menos que cuatrereros y vagos. Me interesa mucho destacar un dato: una de las partidas presupuestarias que más cayó en el año 2011 fue la destinada a la formación del profesorado ¿Cómo podrá la escuela pública cumplir su función de cohesionar social y culturalmente a través de la formación de ciudadanos si los encargados de esa misión no están a su vez formados para ello? Sin duda, esta es una profunda herida que se inflige a la escuela porque sin maestros y profesores formados sobran aulas, ordenadores, pizarras eléctricas, las más modernas instalaciones y todo lo que ha de conformar la escuela actual. Si a pesar de los múltiples ataques, la escuela pública sigue gozando de prestigio se lo debe en parte al propio prestigio de sus educadores.*

*Las nubes son oscuras en el horizonte, pero hay que defender a la escuela pública y toda la comunidad educativa, también las familias, hemos de formar parte de esa marea verde porque todos hemos de ser conscientes de lo que se juega la sociedad del futuro. Con una escuela pública fuerte, ese futuro lo construiremos entre todos.*

**Mª Victoria Morán Breña**

*Madre de Infantil*

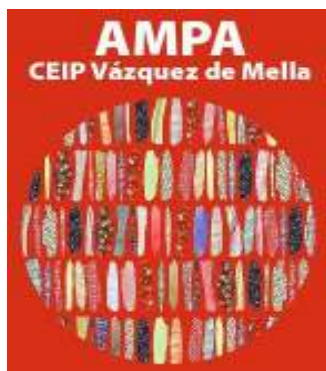
# El AMPA es CULTURA

Este año, como gran novedad, el AMPA organiza salidas a teatros y museos para acercar a las familias a la rica y variada oferta cultural de nuestra ciudad.

Conseguimos las entradas a mejor precio. Nos anticipamos a la venta en taquilla. Y nos colamos en las exposiciones!!

Disfruta de una oferta cultural de gran calidad y acerca a tus hijos al arte dentro del ambiente del cole.

## Programación 2012



### Información e inscripciones

Local del AMPA

Todos los días de 9 a 9'30

### Proyecto Pedagógico Teatro Real

*El niño y la creación del mundo*

- 11 de febrero

Agotadas localidades

*Pedro y el Lobo*

- 3 de marzo

Agotadas localidades

*El gato que andaba a su aire*

- 21 de abril

### Visitas Taller

*Odilón Redón: Sumergidos en un mundo de fantasía*

Fundación Mapfre

- 19 de febrero

Agotadas localidades

*Picasso: el eterno femenino*

Fundación Canal

- 18 de marzo

Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía

- 15 de abril (por confirmar)

Museo Thyssen-Bornemisza

- 13 de mayo (por confirmar)

Las entradas se asignan por riguroso orden de petición, teniendo en todo caso los socios prioridad sobre los no socios.

## Te proponemos una excursión

### La Plaza de Cascorro “El de la lata”



La plaza de Cascorro está situada a escasos quinientos metros de nuestro colegio y da comienzo al famoso Rastro de Madrid.

La plaza está dedicada al militar Eloy Gonzalo que en una batalla de la Guerra de Cuba, en concreto en la provincia de Cascorro muy cerca de Puerto Príncipe, estando las tropas españolas sitiadas, Eloy Gonzalo se presentó voluntario para prender fuego a las posiciones enemigas.

Cuenta la leyenda que pidió ser atado con una cuerda para que, si caía, su cuerpo pudiera ser rescatado. Así, armado con su fusil y con una lata de petróleo, y atado con una cuerda, se deslizó por las posiciones enemigas, prendiéndolas fuego y regresando indemne a su posición la cual fue liberada días después.

La gesta de Eloy Gonzalo apenas tuvo relevancia militar en la guerra, pero la figura del héroe de Cascorro se hizo muy popular en Madrid probablemente por su condición de hombre de la calle.

En el mismo año 1897 el Ayuntamiento de Madrid le dedicó una Calle (la Calle de Eloy Gonzalo) y le levantó una estatua en el popular barrio del Rastro. La estatua fue esculpida por el famoso escultor Aniceto Marina e inaugurada por el Rey Alfonso XIII en 1902.

Por eso según la leyenda, se le llama a esta Plaza, Cascorro “El de la lata”.

David García  
Padre de 1º y 2º Ciclo de Primaria



## Rincón Cinematográfico 35mm



Cuando vi con 8 años “La guerra de los botones”, la versión francesa de 1962, me quedé impactado. Ahora, después de tantos años, he ido con mis hijos a ver la nueva versión, también francesa, del director de *Los chicos del coro*, Christophe Barratier, experto en dirigir niños, quizás su mejor virtud. Porque en otros campos, tiende a la exageración.

Por ejemplo, la música excesivamente pomposa y presente, y la interpretación de la historia, de la real, en la que está ambientada la película, la República de Vichy, servil al nazismo y que según la película, salvo tres malotes, el resto de la población es de la Resistencia. Pero estos datos solo nos puede llamar la atención a los mayores. A mis hijos, les encantó ver como los chavales de un pueblo, declaran la guerra a los del pueblo vecino por cazar una liebre en su territorio. Ver cómo la guerra va en crescendo, las escaramuzas, cómo se llega a humillar y semitorturar a los vencidos, cómo hay un líder valiente, heroico, y algún cobarde, como en las guerras de verdad, pero que al final los dos bandos se unen por un bien común, hermanándose y superando todas las rencillas. Y pensaréis, pues con esta crítica se me quitan las ganas de ver esta peli. Pues no, id a verla con vuestros hijos, porque lo que os he contado, en la película está filtrado y endulzado en tono de comedia, ayudado de una bonita fotografía, y una buena interpretación de los niños. Un buen casting de niños, sobretodo del protagonista, con una auténtica cicatriz en el rostro, de las que no se desplazan de sitio entre plano y plano. Y si cuando la veáis os gusta, alquilaros después la versión del 62.

Oscar Villasante  
Padre de 2º ciclo de Primaria

## Novela Recomendada

### Lincoln (Cesar Vidal)

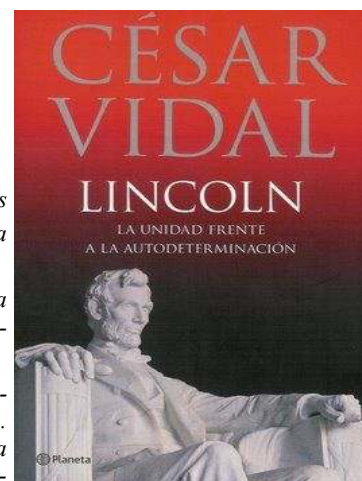
Abraham Lincoln (1809-1865) fue el 16º presidente de los EE.UU. y el primero en la Casa Blanca que representó al Partido Republicano que por entonces fue una fuerza política que recién había nacido.

Como uno de los más fervientes opositores a la esclavitud reinante en los estados del sur, Lincoln llegó a la presidencia en 1860 en medio de duras críticas y un mínimo apoyo a su persona e ideales de libertad y democracia.

El escritor español César Vidal ha recreado de forma amena la vida de este reconocido personaje paradigma de la libertad y la igualdad entre los hombres en su ensayo-novela “Lincoln” (Edid. Planeta – 2009). Esta biografía arroja luz sobre detalles de la vida de “Abe” Lincoln desde su temprana juventud pasando a su “descubrimiento” de la política y el posterior ascenso hasta el cargo más alto del gobierno, la presidencia de los EE.UU.

Vidal se centra al fin en los años de gobierno del presidente donde tuvo que afrontar una secesión de los estados del sur que ocasionarían la Guerra Civil Americana. Veremos en sus páginas a un Lincoln que no titubeó en tomar decisiones aun en los momentos de más adversidad, descubriremos el valor que tiene un hombre de sus características que pelea por la unión de su país y los derechos de sus conciudadanos, más allá de su raza o condición social.

El conocer a Lincoln tal como lo presenta César Vidal nos demostrará muy a las claras lo que debe ser un político que se digne llamar democrático. El ejemplo de austeridad, honestidad, esfuerzo y valentía que demostró Abraham Lincoln lo podemos adquirir cada uno de nosotros, y esto es algo que Vidal quiere a través de su obra sepamos, que Lincoln no fue un mito del pasado lejano sino que su vida ejemplar la podemos vivir cada uno de nosotros en la vida diaria. Es un libro que podemos contrastar hoy con la realidad de los políticos que nos gobiernan...sin duda desearemos al leerlo que fuésemos gobernados por un honesto Lincoln.



Gustavo Enríquez  
Padre de 2º ciclo de Primaria



## Adobo de pollo.

origen: Filipinas.

### Ingredientes:

- 1 kilo de pollo cortado en trozos
- 3 piezas secas hojas de laurel
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de vinagre
- 3 dientes de ajos picados
- 2 tazas de agua
- 1/4 taza de aceite de cocina
- sal, pimienta.

### Instrucciones

- 1 En un recipiente grande, combina la salsa de soja y el ajo luego el pollo marinado durante la noche.
- 2 Coloque el aceite en una sartén y aplicar calor.
- 3 Cuando el aceite está suficientemente caliente, ponga el pollo marinado.
- 4 Agregue el agua y llevar a ebullición.
- 5 Añadir las hojas de laurel seco y cocine a fuego lento, durante 30 minutos o hasta que el pollo esté tierno.
- 6 Agregue el vinagre y sal y la pimienta y cocine a fuego lento durante 10-12 minutos.
- 7 Servir caliente. Compartir y disfrutar!

*Mercedita Albay*  
Madre 1er ciclo Primaria

---

Para esta época de frío hemos rescatado una colección de recetas de cuchara super sanas, con las que la sabiduría popular preparaba para resistir el trabajo en el campo. Aunque existen variantes de Cocido o Potaje en cada región de España, Ana Salazar, madre de Infantil, nos presenta la versión de Cádiz. Su secreto: paciencia, cariño y mirarlo mucho.

## Berza de Cardillos

### Ingredientes:

- 250 g. garbanzos
- 250 g. alubias blancas
- 250 g. cardillos y tagarminas (hierba silvestre de la Sierra)
- 250 g. carne de cerdo
- 250 g. carne de ternera
- 100 g. tocino
- 1 morcilla y 100 g. chorizo
- 1 tomate, 1 pimiento, 1 cebolla
- 1 cabeza ajos pelados
- pimentón y comino, sal y aceite

### Instrucciones

- 1 Poner garbanzos y alubias en remojo 12 h. (alubias con agua un poco caliente y sin sal).
- 2 Opcionalmente hervir embutido 5' para desgrasar. Escurrir.
- 3 150' cocción en agua a fuego lento de legumbres con verduras, carnes y embutidos (45' en olla a presión).
- 4 Majar en el mortero los ajos con pimentón, comino y sal.
- 5 Añadir majado de ajo y cocer 15'.

Servir en 2 vuelcos en cazuela de barro:  
1º legumbres y verduras  
2º carnes con embutidos o "pringá".

Otra versión: sustituir los cardillos y tagarminas por apio, o por acelgas. También se pueden añadir patatas troceadas o arroz.

## Garbanzos

con Espárragos

### Ingredientes:

- 500 g. garbanzos
- 1 kg. espárragos trigueros
- 1 rebanada de pan
- 1 cabeza ajos pelados
- 2 ñoras (pimiento rojo seco)
- 1 tomate, 1 pimiento, 1 cebolla
- pizca de comino, sal, aceite
- 1 hoja de laurel

### Instrucciones

- 1 Poner garbanzos en remojo 12 h en agua fría con sal.
- 2 60'/90' cocción en agua a fuego lento de garbanzos con espinacas, sal y laurel. (30' en olla a presión).
- 3 Sofreír los ajos, las ñoras y el pan. Majar en el mortero.
- 4 En el aceite anterior rehogar muy picados el tomate, el pimiento y la cebolla.
- 5 Añadir espárragos troceados, majado de ajo y pizca de comino y rehogar 30' más.
- 6 Añadir laurel y un poco de agua. Cocer 15'.
- 7 Añadir a los garbanzos. Cocer 15' y rectificar de sal.

-Otra versión del majado: ahumar los ajos con piel pinchados en un pincho al fuego. Luego majarlo con comino, pimientita y sal gorda en el mortero.

## Potaje de Vigilia (ayuno de los viernes de Cuaresma)

### Ingredientes:

- 500 g. garbanzos
- 500 g. espinacas
- 250 g. bacalao en salazón
- 1 hoja de laurel
- sal
- aceite
- 2/3 ajos picados
- pimentón y vinagre.

### Instrucciones

- 1 Poner garbanzos en remojo 12 h en agua fría con sal.
- 2 Desalar el bacalao: En agua 24/12h según grosor. Cambiando el agua 1/2 veces.
- 3 Hervir espinacas 3' para mitigar amargor. Escurrir.
- 4 60'/90' cocción en agua a fuego lento de garbanzos con espinacas, sal y laurel.
- 5 Hacia el minuto 80 se incorpora a la cocción el bacalao escurrido.
- 6 Sofreír los ajos y cuando estén dorados añadir pimentón y chorrito de vinagre.
- 7 Añadir sofrito y seguir cociendo 3' más.

Esperamos y contamos con vuestras aportaciones, colaboraciones y comentarios.

“La Vida es Mella” pretende ser un foro donde quepan todos los posicionamientos y un lugar para la opinión desde el respeto. Los artículos deberán ser de interés y actualidad e irán siempre firmados .

contacta con nosotros:

[ampavazquezdemella@gmail.com](mailto:ampavazquezdemella@gmail.com)

[www.ampavazquezdemella.org](http://www.ampavazquezdemella.org)