



EL SOL

En este número...

- Si terminas el curso y vuelves a casa, lee **EL SOL** en Internet.
- Tadayuki Matsumura nos da la receta del sabroso y popular **sushi**.
- Una **historia de miedo**, por Kathleen Thomson.
- Más sobre comida: **la dieta mediterránea**.
- Anna Herzog participó en la **visita a Frigiliana** y nos lo cuenta.

Ahora también en Internet

La mayoría de los estudiantes que nos visitan se quedan por un periodo de tiempo bastante corto. Muchos de vosotros estáis solamente dos semanas en la Escuela. Por este motivo ha habido colaboradores de EL SOL que no han podido ver su artículo publicado en el periódico escolar ya que han tenido que volver a casa antes de la salida del nuevo número. Afortunadamente ahora

disponemos de una versión digital de EL SOL que se puede leer íntegramente en Internet. De esta manera se facilita que todos los estudiantes tengan acceso al periódico, se encuentren o no en Nerja, y también que los antiguos estudiantes sigan en contacto con la Escuela y nos "visiten" periódicamente.



En nuestra página de Internet se puede obtener información general sobre la Escuela y sobre Nerja, formalizar inscripciones, consultar el calendario de los cursos, así como otra serie de servicios. Ahora además, con la inclusión de EL SOL, contamos con un instrumento vivo, renovado periódicamente. También queremos aprovechar para animaros a usar Internet como medio para hacernos llegar vuestras colaboraciones. Os recordamos que la dirección de la Escuela es www.idnerja.es.

EL REFRANERO

DARSELA A UNO CON QUESO

Desde la Edad Media la región de La Mancha era famosa por sus vinos. Cuando los dueños de las bodegas querían vender el vino de mala calidad, solían ofrecer a los compradores poco experimentados un plato del famoso queso manchego. Su sabor fuerte hacía que el paladar no pudiera distinguir el vino malo del bueno. Esta innoble práctica dio origen a la expresión *dársela a uno con queso*, que se utiliza cuando alguien es estafado o engañado.

El Sushi

El sushi es una comida típica de Japón. Según el diccionario, es una bola de arroz adobada con vinagre que se toma con un trozo de pescado crudo.

Recientemente crece el número de aficionados al sushi en muchas partes del mundo. No sé cómo la acepta la gente en España, pero en los Estados Unidos, por ejemplo, especialmente en las grandes ciudades como Nueva York y Los Angeles, es muy popular entre los llamados "yuppies" (inteligentes con renta). Una de las razones de su popularidad es que es muy bueno para la salud. No contiene mucha grasa ni azúcar, y es abundante en proteína y fibras. Bueno, ahora la receta:

Antes de todo, prepare los si-

guientes ingredientes: arroz (mucho), vinagre y azúcar (muy poco) y rábano picante. En Japón, los maestros de cocina, generalmente no usan una unidad de cuantía, sino que lo deciden todo por su intuición. Y curiosamente, un abanico o un ventilador. También hay otros ingredientes a su gusto, por ejemplo: atún, lenguado, besugo, dorada, sardina, calamares, pulpo, erizo de mar, berberechos, huevo, etc. Incluso aguacate (es un invento de California).

Primero cocine el arroz justamente (en su punto), no demasiado, sino *al dente*. Añada vinagre y un poco de azúcar y mezcle bien. Luego, use el abanico o el ventilador para enfriar el arroz cocido. Comemos arroz con pescado o marisco crudo,

entonces el arroz templado perjudica algo sobre ello.

Mientras está cocinando el arroz prepare el pescado o el marisco crudo. Límpielos bien y quíteles la piel o la cáscara. Córtelos en trozos. Una vez que el arroz está bien enfriado, haga un pedazo de arroz con las manos. Añada un poco de rábano picante sobre el pedazo y ponga cualquier pescado o marisco encima del pedazo de arroz.

Use salsa de soja a su gusto cuando lo coma. La cerveza o el *sake* japonés van muy bien con el sushi.

Tadayuki Matsumura
Avanzado 1

“Lentiscares”

A Kathleen Thomson, del Curso de Residentes, siempre le llamó la atención el nombre de este edificio en su pueblo, porque a ella le recuerda a una historia de misterio...

Hace dos meses en Torrox Costa algunos albañiles estaban en la terminación de un edificio nuevo. El jefe les preguntó si alguien tenía algunas ideas de un nombre para el edificio. Pensaron sobre eso. Era martes 13 a medianoche y había una tormenta terrible. A las puertas del edificio había gárgolas, y durante la tormenta a una gárgola le cayó un rayo, y la gárgola cobró vida. Toda la noche la gárgola daba vueltas al edificio. Un albañil vio un movimiento cuando pasaba y entró. Las luces no funcionaban. Había ruidos por todas partes. Entonces vio la gárgola viniendo hacia él. Se dio la vuelta y corrió. Al día siguiente se lo dijo a los otros y el jefe dijo: “Yo sé un nombre para el edificio: Lentiscares”. Cada martes 13 a medianoche las gárgolas volverán a la vida.



Mi vecina Nieves

Pregunté a mi vecina: “¿Cuáles son las diferencias en el pueblo Torrox y prefieres el pueblo ahora o cuando eras pequeña?”. Mi vecina Nieves respondió:

“Cuando yo era pequeña el pueblo era un sitio muy pobre, la gente no tenía mucho dinero, pero si tenías más, repartías con tus vecinos. Las puertas de las casas estaban abiertas siempre, pero ahora las puertas de las casas de los extranjeros están cerradas siempre. Recuerdo que en verano toda la gente salía a las calles hasta tarde por la noche, hablaban con sus amigos. Ahora la gente se queda en casa y miran la televisión. Para mí esto es muy triste, claro. ¡La vida real es más interesante que las vidas de las estrellas de la televisión!

La vida aquí era muy dura, por ejemplo en las casas no tenían agua o saneamiento. Toda el agua para la casa la llevaban de la plaza y mi casa tenía muchas escaleras y las calles estaban hechas de adoquines, por lo que era difícil llevar el agua. No tenía mucha ropa, y toda zurcida, pero toda la ropa de mis amigos era igual. Yo era muy feliz, ¡pobre pero feliz!

Pero yo prefiero el pueblo ahora, porque es muy limpio y la vida es más fácil, pero yo echo de menos mucho la gente y el compañerismo.”

¡Gracias Nieves!

Denise Hayes, Residentes Intermedio

Adivina, adivinanza

Dos estudiantes del nivel Avanzado1 han imaginado que son una cosa, un ser real (un animal o un vegetal) o un ser imaginario. Han descrito la historia de su vida, desde su nacimiento. A ver si adivinas lo que son. Por si no lo adivinas, la solución está en la página 4.

Nací hace muchos años cuando todavía no había muchos seres animales a mi alrededor. Mi nacimiento es más un proceso que tardó muchos años y nunca acaba del todo. Siempre hay cambios y desarrollos. Mis primeros años fueron muy agitados y para los seres animales y vegetales era muy peligroso acercarse a mí. Viví y todavía vivo sobre una isla en el Océano Pacífico con otros seres semejantes. Algunas veces la gente de la isla me ofrecía donaciones, incluso sacrificios humanos para que me calmara. No hay muchas cosas que puedan molestarme, soy casi indestructible. Sólo la fuerza de la naturaleza que me ha creado puede acabar conmigo. Cuando me enfado, eructo con violencia y por donde paso yo no queda más que tierra quemada. Pero después de unos años, la naturaleza surge con más fuerza.

Charlemagne Caruana

Yo nací envuelto en un pequeño papel para que no me ensuciara. Yo y mis hermanos y hermanas teníamos poco espacio y casi no podíamos movernos. Un día vino alguien muy cruel y me quitó mi papel y me puso en un agujero muy oscuro. Después empezó mi vida divertida, que era muy corta porque en este agujero muy oscuro había algo muy duro que me trataba de una manera muy especial. A veces me dolía todo el cuerpo y otras veces me encantaba. Tenía mucho espacio y estaba muy libre sin papelito. Pero, como he dicho ya, esta época de mi vida era muy breve porque después de una hora, este alguien me sacó de la oscuridad y me colocó debajo de una mesa. Antes mi cuerpo era blando, pero desde ese momento empezó a ponerse duro.

Susanne Rey

La dieta mediterránea

El clima, la geografía y sobre todo los productos propios en cada época del año provenientes de la agricultura, de la pesca y de la caza, condicionan la tradición culinaria de las diferentes comunidades autónomas. Por poner sólo unos ejemplos, se puede pensar en los asados de carne en la zona de la meseta, en los arroces criados y cocinados en la Comunidad Valenciana o los fritos con aceite de oliva en Andalucía.

Ahora bien, aun manteniendo la tradición, lo cierto es que los diferentes medios de transporte permiten llevar en pocas horas productos frescos de cualquier lugar de producción a los mercados de cualquier otro lugar del territorio nacional. Es por ello que en la mayoría de los hogares españoles, además de los platos típicos de la zona, se preparan diferentes platos originarios de otras zonas del país.

En realidad no existe una cocina "española", sino un conjunto de cocinas regionales, diversas e independientes, que se practican en el país. Estas cocinas son el reflejo de la historia y de la cultura de los pueblos que forman España. La nuestra es una cocina variada con algunos puntos en común; por ejemplo, el uso mayoritario del aceite de oliva.

Como vínculo de unión no sólo entre las distintas comunidades autónomas de España, sino incluso con otros paí-

ses vecinos, podemos mencionar un tipo de alimentación cada vez más valorada internacionalmente, nos referimos a la dieta mediterránea. Esta dieta se caracteriza por el consumo en abundancia de cereales, legumbres, frutas, frutos secos, verduras y hortalizas, menores cantidades de pescado, aves, huevos y derivados lácteos y moderación en el consumo de carnes. Estos alimentos se condimentan habitualmente con aceite de oliva y se acompañan con un poco de vino. Además de la alimentación variada y equilibrada, se tienen en cuenta otros factores, tales como comer con moderación y realizar actividad física de modo habitual.

Con el propósito de investigar y dar a conocer la bondad de este estilo de vida, se constituyó la Fundación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea (FDDM), en la que participan científicos de reconocido prestigio, no sólo españoles, sino también de otros países como Francia, Italia, Grecia, Holanda, Estados Unidos, etc.

La Dieta Mediterránea es una filosofía de vida basada en una forma de alimentación compuesta de una combinación de ingredientes tradicionales o actualizados mediante modernas tecnologías; unas recetas y modos de cocinar de la zona, así como una cultura y estilos de vida típicos del Mediterráneo. La combinación de sus elementos da una saludable dieta.



Un poco de humor

Los estudiantes dijeron:

"Comemos *óleo de aventuras*" (en lugar de aceite de oliva). El *óleo* es una técnica de pintura y una *aventura* es una experiencia poco frecuente.

Dietmar Weikert, Principiante



"Mi madre y mi *suela*" (en lugar de mi madre y mi suegra). La *suela* es una parte del zapato que está en contacto con el suelo.

Jennifer Gratz,
Intermedio 1



ESCUELA DE IDIOMAS NERJA

C/ Almirante Ferrándiz, 73
Apartado de Correos 46
29780 Nerja (Málaga)

Teléfono: 34 95 252 16 87
Fax: 34 95 252 21 19
Correo electrónico: idnerja@idnerja.es

Miembro de



Solución a las adivinanzas de la página 2:
El **volcán** y el **chicle**.

Era un día estupendo y disfrutaba del sol y de la playa después de la escuela. Dicho sinceramente, no tenía muchas ganas de ir a Frigiliana. No obstante me encontré con los otros estudiantes y Daniel Martín e Inma Vázquez para coger el autobús hacia Frigiliana. Ahora os puedo asegurar que valía la pena.

Frigiliana es un pueblo a unos seis kilómetros de Nerja. Está situado a 300 metros sobre el nivel del mar y es un “pueblo blanco” típico. La región alrededor de Frigiliana de hoy estaba ya habitada por los hombres prehistóricos (las cuevas), los fenicios, los romanos y los moros. Hoy se cree que el nombre Frigiliana significa “lugar de fresnos”. Como Frigiliana es un pueblo blanco, las calles son muy estrechas y las casas están pintadas en blanco. Así, no hace demasiado calor en el pueblo, porque las calles están siempre en la sombra y el blanco de las casas refleja el sol.

Frigiliana es todavía un pueblo, pero tiene una parte más antigua y una parte más moderna. La parte antigua se compone de dos calles más o menos paralelas que están unidas por algunas calles más estrechas (justo para que pase un coche). Con esta construcción la gente podía defender el pueblo contra algunos intrusos, especialmente contra los piratas porque el pueblo tenía solamente una o dos entradas. En el tie-

ACTIVIDADES DE OCTUBRE

El día 22 del pasado mes tuvo lugar la **visita a Frigiliana**. Nuestra alumna **Anna Herzog**, del nivel Intermedio 2, estuvo allí y nos cuenta sus impresiones. Este mes de octubre la visita a Frigiliana será el día 6. No te la pierdas, seguro que vale la pena. Para más información consulta en secretaría o en el tablón de anuncios.

Visita a Frigiliana



po de los piratas había más pueblos en las montañas que en la playa porque las montañas eran más seguras.

Hoy Frigiliana es un pueblo en muy buen estado. Además de ser un pueblo típico, tiene también algunas especialidades. En Frigiliana se produce miel de caña de azúcar. Esta miel está producida solamente en Cuba y en Frigiliana. El pueblo es también conocido por su vino, especialmente el vino dulce, que disfruta de una buena reputación. Últimamente se encuentran en Frigiliana también unas alfombras típicas que se parecen a las alfombras árabes y que se llaman *jarapas*.

La guía de Inma Vázquez y Daniel Martín era muy interesante y divertida. Es solamente que, como nuestro grupo era bastante grande, convertimos el pueblo en un gallinero. A mí me gustaría haber tenido más tiempo para pasear por las calles y tomar un café. Frigiliana vale realmente una visita y os recomiendo visitarlo, independientemente de ir allí con la Escuela o solos en transporte público.

Anna Herzog
Intermedio 2