

Voces de Vida

Nº2 – Febrero 2025



Proyecto Faro



Ayuntamiento
Ponferrada



Concejalía de Mayores y
Participación Ciudadana
AYUNTAMIENTO DE PONFERRADA



Me complace enormemente como alcalde poderles saludar desde la segunda edición de la revista del Proyecto Faro. Programa que me parece una iniciativa tan loable como entrañable. En la sociedad acelerada e hiper conectada en la que vivimos, prestamos más atención a las pantallas que a las personas, a lo remoto que a lo cercano, a lo inventado que a lo vivido. En mi opinión y aunque hay espacio para todo, no podemos olvidar que como opinaba el gran filósofo español Ortega y Gasset somos en la forma de haber sido, es decir, en Ponferrada tenemos que agradecer a nuestros mayores habernos traído hasta aquí con todo su esfuerzo e ilusión en momentos muy complejos de nuestra historia. A ellos les debemos crear la Ponferrada que es en estos momentos y facilitar la que será en el futuro.

Por eso creo que debe dolernos particularmente la situación de soledad en la que viven algunos mayores en nuestro municipio y agradecer particularmente el empeño de quienes quieren romperla de la mejor forma posible que es con acompañamiento y sonrisas.

Me parece que todo esto sería impagable si no pudiese recompensarse con el simple agradecimiento. Agradecimiento doble, en realidad. El primero, a los mayores que nos regalan la sabiduría de sus vivencias pasadas, que no se quedan en simples recuerdos, desde el momento que se transmiten a las generaciones. El segundo, a quienes hacen posible este proyecto desde su compromiso personal, que va mucho más allá de lo profesional. Esos faros que detectan en el barrio de Flores del Sil situaciones de soledad no deseada y permiten corregirla para hacer de Ponferrada una ciudad más amigable.

Gracias por permitirme asomarme de nuevo a estas páginas y a su vida para expresar como alcalde el agradecimiento entero de Ponferrada. Enhorabuena por su trabajo y compromiso. Más gratitud aún por la ilusión con la que lo desempeñan y por coser nuestra sociedad relacionando a los mayores con los más jóvenes.

Nuestros mayores lo merecen y Ponferrada lo agradece. Con justicia y también con mucha esperanza puedo decir, adelante, siempre adelante con el Proyecto Faro.

Marco A. Morala
Alcalde de Ponferrada



En un Área como la de Mayores y Participación Ciudadana siempre hay cosas que hacer. Muchas veces no tienen el rango de urgencia, pero sí de necesidad para personas que esperan de la administración que mejore su calidad de vida con acciones de las que se ven y de las que no. Sin embargo, es cierto que en esta Concejalía podemos, como he comentado en otras ocasiones, permitirnos un lujo antes de dar cada paso: el de escuchar. Una acción que, además de enriquecernos, es la base del trabajo contra la Soledad No Deseada.

A base de eso, de escuchar, editamos hace unos meses el primer número de Voces de Vida que ahora encuentra continuidad en esta publicación digital que encontrará su reflejo en papel. Estas páginas son el compendio de algo mucho más grande e intenso, que es el trabajo de nuestro equipo y de los futuros técnicos en Animación Sociocultural y Turística al lado de las personas que confían en ellos y, sobre todo, confían los unos en los otros para hacer juntos parte del camino que la vida les depara día a día. Voces de Vida es el resumen de un trabajo, la constatación de que cada individuo tiene una historia (o una receta) apasionante y el reflejo de nuestra capacidad y deseo de escuchar. Algo que al final nos convierte en amigos o, como mínimo, compañeros.

Este proyecto crece cada día y desde el Ayuntamiento de Ponferrada esperamos poder ampliar su alcance, como hemos hecho desde el primer día y para ello nos apoyaremos en la anunciada reactivación del Centro de Día de Flores del Sil, puntal físico de nuestros esfuerzos ante la Soledad No Deseada. Por el momento, les animamos a disfrutar de las vivencias y los consejos de nuestros usuarios, que hacen lo mejor que pueden hacer para todos: compartir.

Mari Crespo

Concejal de Mayores y Participación Ciudadana

¿Quiénes somos?

El Proyecto Faro surge con el propósito de brindar apoyo a las personas residentes del barrio de Flores del Sil que viven en situación de soledad no deseada. Para alcanzar este objetivo, hemos creado una red de acción comunitaria que combina recursos locales, profesionales especializados y voluntariado comprometido.

En el corazón del proyecto, se encuentran los establecimientos y puntos de referencia del barrio, que actúan como "faros" identificando situaciones de aislamiento y contribuyendo a hacer de Flores del Sil un lugar más acogedor y solidario. Estos espacios son clave para generar redes de confianza, brindar información y ofrecer primeros puntos de contacto para las personas que necesitan apoyo.

Paralelamente, un equipo de profesionales lleva a cabo la evaluación, acogida y seguimiento personalizado de cada caso, asegurando intervenciones adaptadas a las necesidades individuales. La atención se centra en ofrecer estrategias para mejorar la calidad de vida y fomentar la participación activa dentro de la comunidad.

El compromiso comunitario se fortalece gracias a la participación esencial de voluntarios y voluntarias. Estas personas desempeñan un papel vital como facilitadores del proceso de acompañamiento, ayudando a romper el aislamiento social y promoviendo relaciones significativas. Su presencia no solo brinda compañía, sino que también fomenta la autoestima, el bienestar general y el sentimiento de pertenencia de las personas atendidas. La colaboración activa de estos facilitadores impulsa un tejido social más fuerte y comprometido con la solidaridad.

El Proyecto Faro también promueve actividades grupales, talleres y eventos sociales para fortalecer los lazos vecinales y crear un entorno inclusivo donde todas las personas puedan sentirse valoradas y conectadas.

- Patricia Cristina Fernández Vega, Educadora Social del Proyecto Faro.
- Alba Estébanez Vallinas, Psicóloga del Proyecto Faro.

Y... ¿POR QUE HEMOS CREADO ESTA NUEVA REVISTA?

La creación de esta revista surge del deseo de ofrecer una plataforma donde las personas que participan en el Proyecto Faro puedan plasmar sus historias de vida. Este espacio les permite dar voz a sus recuerdos, reflexionar sobre sus experiencias y compartirlas con la comunidad. La recopilación de sus vivencias no solo es un ejercicio enriquecedor de introspección, sino también una forma de revalorizar los momentos significativos que han moldeado sus identidades. Al estructurar sus relatos, los participantes fortalecen su sentido de pertenencia, generan conexiones emocionales con los demás y dejan un legado invaluable para las futuras generaciones.

Además de las historias de vida, esta publicación ha incluido recetas tradicionales bercianas y sabores de otras culturas. La integración de estas contribuciones culinarias resalta la riqueza de la diversidad, donde cada receta cuenta su propia historia, y el intercambio cultural se convierte en un puente para la comprensión mutua. Celebramos la unión de tradiciones locales y extranjeras, que en conjunto enriquecen nuestra perspectiva y fomentan la inclusión. La diversidad, lejos de separar, fortalece los lazos humanos al recordarnos que nuestras diferencias nos complementan y nos hacen crecer.

Esta revista es, por tanto, un testimonio de comunidad, memoria y creatividad. Al abrir sus páginas, invitamos a cada lector a descubrir un mosaico de experiencias humanas, a valorar la fuerza de las conexiones que nos unen y a celebrar la riqueza de nuestras historias compartidas.

DAVID GARCÍA

De mi juventud, o mejor, de mi niñez, recuerdo que Ponferrada era una ciudad sumamente amable, y éramos conocidos todos, o casi todos. Éramos más solidarios con todo aquello que, de alguna manera, afectaba a los que vivíamos en ella.

El tráfico era tan escaso que podíamos jugar en la calzada sin riesgo. Las penas eran compartidas, e intentábamos solucionarlas entre todos.

El dolor ajeno no era tal, sino más bien era de todos, y con eso se hacía más llevadero. Existían muchas carencias, pero el ingenio era tal que se superaban; creo que la diversión era más inocente, más del pueblo, no tan sofisticada como hoy. La solidaridad era más patente. Carecíamos de muchos medios y recursos, pero creo que, dentro de las carencias, éramos más humanamente felices y humanos que lo que vemos hoy.

No es añoranza, pues las carencias no son buenas, pero quizás dentro de ellas éramos más felices, o por lo menos yo lo creo así. Quizás esté equivocado; posiblemente sea así, pero la ingenua alegría de aquellos años era tal que lo que vemos hoy nos parece ciencia ficción.

A pesar de ello, sigo con mi optimismo.

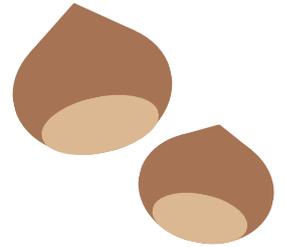


Receta de David García:

Castañas en Almíbar

Ingredientes:

- Agua (para el almíbar y la cocción de las castañas)
- Azúcar (para el almíbar)
- Castañas (aproximadamente 12 unidades)



Elaboración:

Para preparar las castañas en almíbar, comenzamos calentando agua y azúcar en un recipiente a fuego medio hasta obtener un almíbar; la proporción recomendada es la misma cantidad de agua que de azúcar, aunque puede ajustarse según la dulzura deseada. Cuando la mezcla esté bien disuelta y tenga una consistencia ligera, la retiramos del fuego y dejamos que se enfríe.

En otro recipiente, ponemos agua a calentar a fuego medio; cuando el agua esté caliente, pero sin llegar a hervir, agregamos las castañas (aproximadamente 12 unidades) y las cocemos durante 2-3 minutos. Una vez cocidas, retiramos las castañas del agua y las pelamos con cuidado mientras aún están tibias.

Colocamos las castañas peladas en un tarro de cristal limpio y nos aseguramos de que esté bien sellado; vertemos el almíbar previamente preparado sobre las castañas, cubriéndolas completamente. Cerramos el tarro herméticamente y lo colocamos en una olla con agua hirviendo, dejándolo cocer durante aproximadamente 40 minutos.

Finalmente, retiramos el tarro del fuego y dejamos que se enfríe completamente; dejamos reposar las castañas en almíbar durante 5-6 días antes de consumir para obtener el mejor sabor y textura.

MARIA HERMILDA LONDOÑO

Mi nombre es María Hermilda Londoño Pino, soy migrante con raíces españolas y, a pesar de los desafíos y dificultades que he enfrentado, he aprendido a crecer ante la tristeza y la angustia que a menudo trae el día a día



Después de muchos años de trabajo en un campo que actualmente me apasiona, como son las antigüedades y las restauraciones, me he jubilado. Esto me ha permitido disponer de más tiempo para dedicarme a actividades solidarias, como la ayuda escolar con la Cruz Roja y el voluntariado en el Proyecto Faro.

Este último, en particular, ha sido para mí una gran ayuda emocional, ya que el poder acompañar y compartir vivencias con mis compañeros y compañeras en nuestras reuniones me llena de satisfacción y aprendizaje.

Quiero expresar mi agradecimiento a todas las personas que han hecho posible que la soledad no deseada sea más llevadera, permitiéndome sentirme acompañada y valorada en esta nueva etapa de mi vida.

Receta de María

Hermilda Londoño:

Magdalenas de plátano

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- 1 yogur



Elaboración:

Pelamos el plátano y lo aplastamos bien con la ayuda de un tenedor hasta que quede con la textura de un puré; agregamos el yogur y lo removemos para que la mezcla adquiera consistencia; añadimos los huevos y mezclamos todo nuevamente hasta que quede bien integrado. Una vez preparada la mezcla, la vertemos en moldes para magdalenas, llenándolos hasta las tres cuartas partes de su capacidad; metemos los moldes en el horno previamente calentado a 90 grados durante 15 minutos. Pasado este tiempo, sacamos las magdalenas del horno y las dejamos enfriar; estarán listas para consumir.

MARIA ELENA CELA



Soy María Elena Cela García y tengo 67 años; nací el 5 de marzo de 1957 en Bembibre. Fui hija única; mis padres fueron José Cela Barredo, nacido en Leitariegos, quien trabajó como minero, y mi madre, Josefa García Alfonso, de Ribera de Folgado, que también fue minera.

Estudié toda mi vida en Bembibre, en las escuelas nacionales, donde nos daban leche en polvo en el recreo; posteriormente, asistí al Instituto de Bembibre hasta COU y, más tarde, pasé a las Concepcionistas para estudiar Magisterio.

He trabajado como maestra dando clases, como cartera y como celadora del hospital hasta mi jubilación. Actualmente, formo parte del grupo Faro, donde lo estoy pasando muy bien en Flores del Sil.

Me casé y tengo una hija de 30 años y un nieto de 2 años; mi hija nació en Valladolid y es adoptada desde que tenía un mes de vida; cuando nos la dieron, no nos costó nada de dinero.

Siempre me han gustado mucho los animales; a lo largo de mi vida, he tenido perros y pájaros, que me han acompañado y dado mucha alegría.

Receta de María Elena Cela:

Merluza a la Vasca

Ingredientes:

- 2 Filetes de merluza o 4 rodajas.
- Harina
- Aceite
- Medio kilo de almejas
- 10 gambas
- 1 cebolla
- 2 ajos
- Perejil
- Sal
- Pimentón
- Colorante
- 1 L de agua
- Vino



Elaboración:

Con los filetes o las rodajas de merluza, se deben rebozar en harina y proceder a freírlas; una vez fritas, se colocan en una cazuela. En la sartén en la que freímos la merluza, utilizamos el mismo aceite para sofreír primero el ajo, la cebolla y el pimentón; una vez esté todo bien sofrito, añadimos las gambas y las almejas, y, cuando se haya cocinado un poco, cubrimos con agua, agregamos el colorante y dejamos cocinar, procurando que la salsa no quede demasiado espesa. Añadimos sal y una pequeña cucharada de colorante; cubrimos con vino blanco y dejamos cocer las gambas con las almejas. Pasados unos minutos, mezclamos todo con la merluza, removemos para que no se pegue y, después de unos 15 minutos, estará listo para servir.

EVENCIO JUNQUERA



Nací en Flores del Sil el 11 de septiembre de 1970. Viví allí hasta los 10 años y tuve una infancia muy bonita. Mis padres decidieron emigrar a Suiza con toda la familia: papá, mamá, mis hermanas Pilar, Luzdivina y Sonia, y mis hermanos Juan Manuel, Santiago y yo. Como era el más pequeño, junto a mi hermana Sonia, fuimos a la escuela para aprender el idioma alemán, mientras los demás se dedicaban a trabajar.

Nos mudamos a un pueblo cerca de la ciudad de Zúrich, llamado Schlieren, un lugar encantador. Allí hice amigos y crecí, hasta que llegó el momento de formarme como profesional en delineación de máquinas industriales. Más tarde, decidí independizarme y fui a vivir solo.

En aquel entonces, mi madre enfermó, y mis padres decidieron regresar a Flores del Sil, donde habían comprado un piso. Mis hermanos y yo, sin embargo, permanecemos en Suiza.

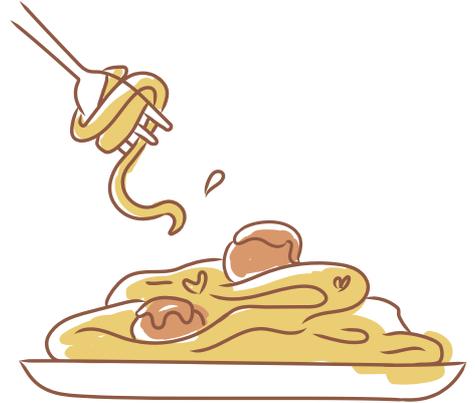
Con el tiempo, todos, excepto Pilar, quien se casó con un italiano y se quedó allí, compramos chalets y pisos en Ponferrada para poder regresar.

Así, el destino me llevó a viajar y vivir en varios lugares hasta que finalmente me jubilé.

Receta de Evencio Junquera: Spaghetti a la Carbonara

Ingredientes:

- 250 g de spaghetti
- Aceite de oliva
- Sal
- 2 huevos
- 200 g de panceta
- 100 ml de nata para cocinar



Elaboración:

Para comenzar, llena una olla grande con agua y ponla a hervir a fuego alto. Cuando el agua esté en ebullición, añade una pizca de sal y echa los spaghetti. Cocina la pasta durante unos 10 minutos o hasta que esté al dente, siguiendo las indicaciones del paquete para obtener el mejor resultado. Una vez cocidos, escurre bien los spaghetti para eliminar toda el agua y, mientras aún están calientes, mézclalos con los huevos previamente batidos. El calor de la pasta cocinará ligeramente los huevos, creando una base cremosa para la salsa.

Mientras tanto, prepara la panceta. Corta la panceta en trozos pequeños y calienta un chorrito de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Cocina la panceta en el aceite hasta que esté dorada y crujiente, removiendo ocasionalmente para evitar que se queme.

Cuando la panceta esté lista, reduce un poco el fuego y añade la nata a la sartén. Remueve bien para combinar la nata con los jugos que ha soltado la panceta, creando una salsa cremosa y llena de sabor.

Por último, incorpora los spaghetti mezclados con los huevos a la sartén con la panceta y la nata. Remueve continuamente durante uno o dos minutos para integrar todos los ingredientes. Este paso es crucial para evitar que el huevo cuaje en exceso y conseguir una textura suave y cremosa.

Sirve inmediatamente y disfruta de un plato clásico y delicioso de spaghetti a la carbonara.

ROSA GARRIDO

Me llamo Rosa Garrido Martínez y nací en un pequeño pueblo llamado Villanueva del Arzobispo, en la provincia de Jaén.

Mi infancia transcurrió en un pueblo cercano, Imnatoral. Crecí en una familia numerosa, con tres hermanos, siendo la mayor de ellos.

Tenía solo doce años cuando comencé a trabajar, pues no tuve la oportunidad de asistir a la escuela. Todo lo que sé hoy se lo debo a mi padre, quien fue mi único maestro.

Mis hermanos se casaron siendo muy jóvenes, y mi hermano y yo asumimos la responsabilidad de cuidar de la familia. Desde pequeña, mis padres me educaron con esmero, transmitiéndome valores fundamentales y enseñanzas que me han acompañado siempre.

A menudo reflexiono sobre cómo cada hogar es un universo propio, lleno de secretos y experiencias únicas.

Me casé a los 23 años. Nunca conocí a ningún otro hombre que no fuera mi esposo, un hombre noble que dedicó su vida al arduo trabajo en la mina.

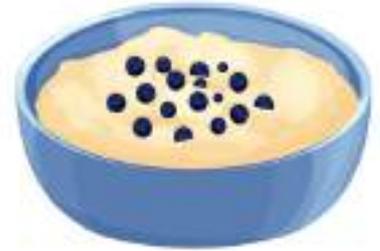


Receta de Rosa Garrido:

Gachas Dulces

Ingredientes:

- Aceite de oliva
- Pan (preferiblemente del día anterior)
- Anís en grano
- Harina tostada
- Azúcar
- Canela molida



Elaboración:

Para preparar los picatostes, corta el pan en pequeños taquitos de tamaño uniforme y calienta una sartén con un poco de aceite; tuesta los taquitos hasta que estén dorados y crujientes, luego retíralos y reservalos para más tarde. En la misma sartén, sin limpiar, añade el anís en grano y la harina tostada, removiendo constantemente para evitar que se quemen; asegúrate de tostar bien hasta que desprendan un aroma agradable y luego retíralos del fuego. Agrega un poco más de aceite a la sartén y caliéntalo, vierte agua y deja que hierva; cuando alcance la ebullición, incorpora la harina tostada poco a poco, removiendo continuamente para evitar que se formen grumos. Continúa removiendo hasta que la mezcla adquiera una consistencia espesa y homogénea, lo que puede requerir algo de tiempo pero es esencial para lograr una textura suave. Finalmente, vierte las gachas en un plato o fuente, distribuye los picatostes de manera uniforme por encima y espolvorea canela molida para darle un toque final de aroma y sabor.

PILAR MACIAS

Nací en Toral de Merayo. Mi infancia fue similar a la de muchas personas de mi generación: llena de dificultades y momentos duros, pero salimos adelante con esfuerzo y trabajo. A los 14 años comencé a trabajar, y a los 19 me casé.



Desde entonces, la vida mejoró un poco, aunque seguí dedicándome al trabajo con mucha dedicación.

Hoy, aquí estoy, con el orgullo de tener cuatro hijas, siete nietos y un biznieta, todos encantadores. Vienen a visitarme siempre que pueden, aunque la mayoría vive lejos. Para mí es una alegría enorme recibirlos, aunque siento tristeza cada vez que se marchan.

Receta de Pilar Macías:

Caldo Gallego

Ingredientes:

- 200 g de habas secas (puestas a remojo la noche anterior)
- 1 hueso de cerdo salado
- Aceite
- Sal
- 1 trozo de unto (aproximadamente 20 g)
- 4-5 patatas medianas
- 1 manojo de nabizas frescas



Elaboración:

La noche anterior, coloca las habas en remojo con abundante agua para ablandarlas y reducir el tiempo de cocción. Al día siguiente, ponlas a cocinar en una olla grande junto con el hueso de cerdo y el trozo de unto, cubriéndolas con agua. Cocina a fuego medio hasta que las habas estén tiernas, lo que puede llevar alrededor de una hora o más, dependiendo de su tamaño.

Cuando las habas estén cocidas, agrega las patatas, previamente peladas y cortadas en trozos medianos, y deja que se cuezan durante unos 15-20 minutos, hasta que estén casi hechas. Luego, incorpora las nabizas, bien lavadas y troceadas si es necesario, y continúa la cocción durante 10-15 minutos más, hasta que las nabizas estén tiernas y los sabores bien integrados.

Antes de servir, prueba el caldo y ajusta el punto de sal según sea necesario, teniendo en cuenta la salinidad que aporta el hueso de cerdo. Sirve el caldo gallego bien caliente para disfrutar de su sabor auténtico y reconfortante.

OTILIA GÓMEZ

Nací en Vedra, A Coruña, el 10 de septiembre de 1951. A los 15 años comencé mi vida como emigrante, trasladándome con mi familia a Argentina, donde trabajé como hostelera.



A los 48 años regresé a España. Primero me establecí en Barcelona y, tras tres años, me mudé al Bierzo.

Viví en la Calle Ancha, frente al teatro, y trabajé en el Café Principal hasta que llegó el momento de jubilarme. Actualmente soy viuda y sigo adelante con el apoyo del Proyecto Faro.

Receta de Otilia Gómez:

Milanesa de Pollo

Ingredientes:

- 1 kg de pechuga de pollo fileteada
- Aceite
- Sal, ajo, perejil, ají molido y pimienta molida
- 3 huevos
- Pan rallado
- 200 g de jamón serrano
- 300 g de queso para fundir
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 tomates



Elaboración:

Sazona las pechugas de pollo con ajo picado, perejil, sal, aceite y ají molido, asegurándote de que el adobo las cubra de manera uniforme para realzar su sabor. Bate los huevos en un recipiente amplio y coloca el pan rallado en otro plato. Sumerge cada pechuga en el huevo batido, luego pásala por el pan rallado, presionando suavemente para que el empanado quede bien adherido. Calienta abundante aceite en una sartén a fuego medio-alto y fríe las pechugas hasta que estén doradas por ambos lados. Colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Una vez fritas, distribúyelas en una bandeja para horno, cubriendo cada pieza con una loncha de jamón serrano y una porción de queso. Reserva mientras preparas el sofrito. Pica finamente el ajo, la cebolla, los pimientos y el tomate. En una sartén con un poco de aceite caliente, sofríe el ajo hasta que esté dorado, añade la cebolla y los pimientos y cocina hasta que estén tiernos. Incorpora el tomate picado, sazona con sal y pimienta al gusto, y cocina hasta que los vegetales estén bien integrados y ligeramente dorados. Vierte este sofrito sobre las pechugas cubiertas con jamón y queso. Precalienta el horno a 180 °C y hornea durante unos 15 minutos, o hasta que el queso se derrita y gratine.

FRANCISCA BENITO

Mi nombre es Francisca Benito, pero todos me llaman Paquita.

Este nombre lo llevo en honor a mi madrina, una querida amiga de mi madre. Nací el 4 de junio de 1948 en Otero de Herreros, un pueblo grande de Segovia, cerca de El Espinar y San Rafael. Mi infancia estuvo llena de momentos especiales y recuerdos en familia. Mi padre, Gregorio, era pastor y tenía viñas y corderos; mi madre, Antonia, era ama de casa, aunque hacía de todo: limpiaba el cuartel de la Guardia Civil, cuidaba niños y también ayudaba en las casas del pueblo.

Crecí en una familia numerosa, tengo 12 hermanos y soy la menor. El hermano con el que más afinidad tuve fue Jesús, que siempre me cuidaba y con quien compartí muchos juegos y travesuras. Nos gustaba ir al bosque, recoger violetas, saltar charcos y jugar a las chapas. Esos días de risas junto a él son algunos de mis recuerdos más preciados.

A los nueve años nos mudamos a Villalba, en Madrid, por el trabajo de mi padre. Ahí hice amigos entrañables, como Nieves, la hija del panadero, y Serafín. Con Nieves compartí el colegio y muchos momentos de complicidad. Estudié en La Almudena, un colegio de monjas. Recuerdo las caminatas largas por la A-6 hasta llegar al colegio y cómo mi padre me llevaba chocolatinas Columba para el recreo. Mis hermanos mayores no tuvieron la oportunidad de estudiar como yo, y eso me hizo valorar mucho la educación. Estudié hasta sexto y la reválida, y aunque me hubiera gustado seguir, tuve que empezar a trabajar desde muy joven.



Mis primeros trabajos fueron variados: trabajé en la limpieza, en el servicio doméstico y como cocinera. Incluso trabajé con el famoso Cándido en Segovia, partiendo cochinitillo en su mesón. Más adelante conseguí un puesto en el Hospital La Paz, en Madrid, y allí trabajé en el área de limpieza por muchos años. Aunque mi vida laboral fue dura, siempre me consideré afortunada de encontrar buenos empleos y de tener compañeras que me apoyaron, sobre todo cuando era madre soltera.

Después de tantos años de trabajo, al llegar mi jubilación decidí mudarme a Ponferrada, una ciudad que me encantó desde la primera vez que la visité. Aquí encontré un hogar y unos caseros que se han vuelto como mi familia. Pero en esta nueva etapa también pasé por momentos difíciles: tuve una caída que me rompió ambas caderas y, aunque fue un proceso largo y doloroso, conté con el apoyo y el cariño de mis caseros, que me ayudaron en todo momento.

Hoy miro hacia atrás y me siento orgullosa de mi vida, de los valores que me enseñaron y de todo lo que he trabajado y luchado.

Receta de Francisca Benito:

Cochinillo de Segovia

Ingredientes:

- 1 cochinillo
- 1 vaso de vino
- 1 vaso de agua
- Sal



Elaboración:

En una cazuela de barro, coloca el cochinillo abierto por la mitad con la piel hacia arriba. Añade el agua, el vino y un poco de sal para sazonarlo ligeramente. Precalienta el horno a 200 °C y hornea el cochinillo durante una hora por un lado.

Luego, dale la vuelta cuidadosamente y continúa la cocción hasta que la piel esté dorada y crujiente.

Cuando apagues el horno, deja el cochinillo en su interior hasta que esté templado, permitiendo que repose y se asienten los sabores.

Finalmente, presenta el cochinillo en un plato de barro y pártelo para servirlo, idealmente compartido entre todos los comensales para disfrutar de su textura tierna y sabor tradicional.

JUAN GARCÍA

Nací el 14 de junio en Vega de Lleres. Siendo joven, me trasladé a Ponferrada, donde comencé a trabajar en la Empresa Nacional (ENDESA).



Posteriormente, cumplí el servicio militar en Sidi Ifni, donde estuve destinado durante 15 meses, de los cuales cinco los pasé en Canarias: un mes en Las Palmas y cuatro meses en Tenerife.

Al regresar del servicio militar, trabajé como camionero, viajando constantemente y recorriendo muchos lugares hasta el momento de mi jubilación.

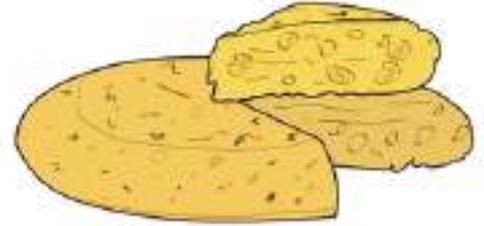
En 1974 me casé con María del Camino en San Lorenzo, y juntos formamos una hermosa familia con tres hijos: Beatriz, Rebeca y David.

Receta de Juan García:

Tortilla de patata

Ingredientes:

- 700g de patatas
- 2 cebollas
- 6 huevos
- Sal
- Aceite de oliva



Elaboración:

Comenzamos caramelizando la cebolla que nos llevará unos 30 minutos. Para ello, pelamos la cebolla y la cortamos en juliana. Después la ponemos en una sartén a fuego muy lento y dejamos que se haga muy despacio, removiendo de vez en cuando. Mientras la cebolla se hace, pelamos las patatas y las cortamos en rodajas finas, procurando que todas ellas sean de tamaño uniforme. Las dejamos en agua durante 15 minutos y ponemos una sartén con aceite de oliva abundante en el fuego. Añadimos las patatas y dejamos que se vayan friendo muy despacio, partiendo de un aceite casi en frío. Así conseguimos que las patatas se confiten en lugar de dorarse. Cuando lleven unos diez minutos y hayamos removido de vez en cuando, podemos subir el fuego para conseguir que algunas de las patatas queden más tostaditas. Sacamos las patatas y las escurrimos bien del aceite y las ponemos en un bol grande. Escurrimos la cebolla cuando esté en su punto, y la ponemos sobre las patatas. Batimos los huevos y los añadimos al bol, removiendo con un tenedor para que se mezclen bien los tres ingredientes. Cuajamos la tortilla en una sartén con una cucharada de aceite durante unos tres o cuatro minutos y le damos la vuelta.

MARIA LUISA LERA

Mi primer recuerdo y gran lección ocurrió cuando tenía tres años, cuando mi madre nos abandonó en la calle a mi hermano y a mí. Ese acontecimiento marcó mi vida y me enseñó a ser luchadora.

A los pocos meses, me llevaron a Grenoble, Francia, donde realicé casi todos mis estudios. Durante ese tiempo, el colegio me brindó la oportunidad de practicar inglés en distintos lugares de Inglaterra, pasando un mes al año allí a partir de los diez años. Siempre guardo con mucho cariño el recuerdo de Londres.

A los dieciocho años, me fui a trabajar a Suiza, donde terminé mi carrera universitaria en económicas. Mi suerte cambió cuando me ofrecieron hacer prácticas en la ONU. Durante un año, cada quince días residía en un país distinto, cubriendo las necesidades burocráticas de la organización. Pasé por Japón, Canadá, Estados Unidos, México, Chile, Colombia, Venezuela, Uruguay, India, Pakistán, Indochina, entre otros. Con el tiempo, y a través de los distintos trabajos que he tenido, he tenido la oportunidad de conocer muchos países más, como China, Alemania, Polonia, Italia, Grecia, etc. Cada uno de ellos, con sus culturas e historias tan diferentes, me ha enriquecido de muchas maneras.

La pérdida de mis seres queridos, el abandono de mi marido y mi hija, me partió el corazón para siempre. Mi último recuerdo feliz fue ver a mi niña pequeña dormida en su cama, pensando que esa imagen duraría mucho tiempo.

Desde hace tres largos años, he sufrido dolores insoportables, que solo consigo aliviar un poco con parches de Fentanilo. Es una lucha diaria con el dolor. Gracias a mis queridos amigos, y especialmente a Cristina, Alba y mis compañeras del Proyecto Faro, que me acompañan y ayudan, no he perdido la esperanza.

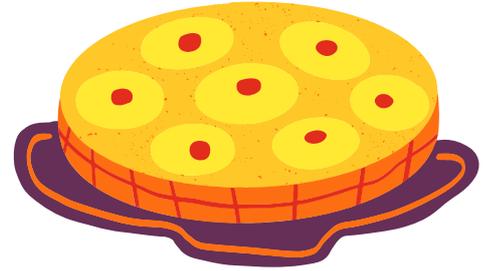
Sé que lo bueno no perdura, y sé que hay que seguir adelante a pesar de todo, pero algunos días es casi imposible.

Soy luchadora y sigo mi camino.



Receta de M^a Luisa Lera:

Tarta de Piña



Ingredientes:

- 1 bote de piña de 1 kg
- 500 g de nata
- 100 g de azúcar
- 6 hojas de gelatina de limón
- 1 tarrina de queso Filadelfia
- Napolitanas

Elaboración:

Bate la nata junto con el queso Filadelfia y el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea. Mientras tanto, pon las hojas de gelatina a remojo en agua caliente hasta que se disuelvan por completo, luego mézclalas con el agua del bote de piña.

Incorpora esta mezcla a la nata batida con el queso y el azúcar, y calienta todo junto, removiendo constantemente, hasta que casi llegue a hervir.

Unta un molde con caramelo y coloca las rodajas de piña en el fondo, cubriéndolas con las napolitanas. Vierte la mezcla de nata, queso y gelatina sobre las piñas y las napolitanas, y deja enfriar. Guarda la tarta en la nevera hasta el día siguiente.

Finalmente, desmolda la tarta y estará lista para servir.

PILAR ÁLVAREZ

Pasaré a este papel las vivencias que para mí considero más importantes. Diré que fui una niña feliz en un hogar lleno de cariño y respeto. Fui hija única hasta los siete años, cuando nació mi primer hermano.



Fui hija única hasta los siete años, cuando nació mi primer hermano. Recuerdo con mucho cariño cuando me iba a la cama por la noche y mi mamá se arrodillaba junto a la cabecera y me decía la oración: "Cuatro esquinas tiene mi cama, y cuatro angelitos que me acompañan, la Virgen del Pilar y el medio, y mira qué compañía tengo, y también la del angelito de la guarda, eres tú mi dulce compañía, no me dejes sola ni de noche ni de día, porque sino me perdería." Con esto, que era a su modo un cuento para dormir, así me quedaba felizmente dormida.

Recuerdo también aquellas largas noches de invierno en las que estábamos en la cocina y papá leía en voz alta un libro. El que más grabado me quedó fue El Señor de Bembibre, que relataba los amores del Señor de Bembibre y la joven Beatriz del Palacio de Arganza, además de algunos percances con el Conde de Lemos. Estas intrigas, a día de hoy, aún las conservo en mi imaginación. Aquella cabeza de niña se creía las fantasías con esas historias.

Tal vez aquellas lecturas hicieron brotar en mí la afición por la lectura, que mantengo a día de hoy. En este momento, estoy leyendo La Columna de Hierro, que relata la historia de la República Romana en su esplendor.

Cuando llegó mi primer hermano, sentí algo de celos, porque mi mamá contaba alguna que otra picardía sobre mi actitud celosa. Más adelante, cuando mi hermano tenía 3 o 4 años, me picaba un poco porque no era tan libre para poder ir a jugar con mis amigos y amigas. Por aquel entonces, íbamos con la pandilla a jugar al lado de la capilla que tenemos en el pueblo, dedicada a la devoción de San Juan, patrón del barrio. Mi barrio era San Juan, y también está allí la capilla de San Roque, a la que le hacían una novena. Recuerdo que se veía gente de Cacabelos, y yo, como niña, lo veía todo con un poco de asombro, ya que algunos escuchaban la misa descalzos.

Después de la escuela, por las tardes, íbamos a jugar al escondite, a carreras, etc. Pero una vez que mi hermano estaba allí, mamá me decía: "Lleva al niño contigo." Esto me fastidiaba un poco, ya que no era tan libre, ya que tenía que cuidarle a él.

También recuerdo con mucha ilusión lo felices que me hacían los Reyes. Mi papá era quien esa noche me decía que había que prepararles algo para comer y también para los camellos de los Reyes, para que cuando llegaran muy cansados tuvieran algo. Esto lo poníamos en el corredor, y yo me marchaba a dormir con una enorme ilusión. Hoy en día, mi corazón vibra al recordar todos esos momentos. Esa noche me dormía, y por la mañana temprano salía al corredor para ver qué me habían traído los Reyes. Cada año me traían algo diferente; podía ser una muñeca, una cocinita con sus cacharritos, o, cuando ya era un poco más grande, un costurero con muchos hilos de colores.

Cuando venía el buen tiempo, cada domingo hacíamos un bautizo. Nos lo pasábamos genial en los bautizos. También cobrábamos algunas chuches, que solían ser caramelos por una perra gorda. Eran fiestas sencillas, pero para nosotras, eran una gran celebración.

Recuerdo también la leche que nos daban en la escuela durante el recreo. Hacían una olla grande con agua y con unos polvos, y cada uno teníamos un vaso para tomarlo. Estaba muy buena. Para merendar nos daban un trozo de queso.

Tengo el recuerdo de la sirena de Cosmos, que tocaba para la hora de la comida de los obreros.

Cuando estábamos en las tierras trabajando, esa sirena nos daba la señal para retirarnos. A veces, mamá me decía que allí era donde trabajaba papá. Recuerdo verlo marchar a trabajar en bicicleta, y se ponía calcetines en las manos, como si fueran guantes, para resistir el frío. En la cabeza se ponía un pasa montañas.

El trayecto era bastante largo desde San Juan hasta Toral de los Vados.

Como el tiempo corre y no se para con nadie, así llegó mi primera juventud. Cuando salí de la escuela a los 14 años, me mandaron a Cacabelos con una modista para aprender a coser lo básico. En aquellos tiempos, así era como preparaban a una niña para el futuro que le esperaba. Una niña buena, en ese entonces, tenía que saber coser, cocinar y hacer las labores del hogar. En cambio, mis dos hermanos fueron a estudiar. En aquellos tiempos, no todas las niñas, sino la mayoría, tenían que casarse, ser madres y cuidar la casa.

Se puede decir que el destino estaba escrito, no había otro.

Después de eso, llegó la segunda juventud, en la que íbamos de fiesta por los pueblos de alrededor. Los domingos nos marchábamos andando por la tarde y, cuando terminaba la orquesta, volvíamos a casa en pandilla, todos juntos en el coche de San Fernando. En invierno, íbamos a Cacabelos al paseo, para arriba y para abajo, y teníamos dinero para ir al cine Litan.

En esa etapa, se trataba de encontrar al amor de tu vida con muy poca esperanza. Todo iba a salir bien, como Dios quisiera, y así comenzaba la siguiente etapa: el matrimonio. Era una etapa de fatiga, de hijos, de casa, de hacer por la vida, siempre con la cabeza puesta en la meta clara: darle lo mejor a los hijos.

Receta de Pilar Álvarez:

Tiramisú de café



Ingredientes:

- 0,5 L de nata
- 6 cucharadas de azúcar
- Cacao
- 2 sobres de Nescafé
- 1 L de leche
- 1 paquete de galletas María
- 1 copa de vino dulce

Elaboración:

Se pone un cazo con la leche, las tres cucharadas de azúcar y uno de los sobres de Nescafé, y se calienta a fuego medio. Mientras tanto, se monta la nata y se le añaden las tres cucharadas de azúcar restantes. Cuando la nata esté bien montada, se le agrega el otro sobre de Nescafé y la copa de vino dulce, y se sigue batiendo hasta que quede bien incorporado.

En otro recipiente, se colocan las galletas María y se mojan en la leche con café y azúcar que habíamos calentado previamente, para que se ablanden.

Una vez las galletas estén blandas, comenzamos a montar el tiramisú. En una fuente, ponemos una capa de galletas, luego una capa de nata, repetimos con otra capa de galletas y otra capa de nata, y terminamos con una capa de galletas en la parte superior.

Para finalizar, espolvoreamos cacao con la ayuda de un colador hasta cubrir todo el tiramisú. Si lo deseas, puedes decorar con almendras y lo dejamos enfriar en la nevera antes de servir.

ENRIQUE ROSENDO ÁLVAREZ

Me llamo Enrique Rosendo y nací en Anllares del Sil en 1951.

En 1962 me trasladé a Ponferrada para vivir con mi abuela.



Mi último trabajo lo desempeñé en Asturias, donde residí durante doce años. Finalmente, en 2010 regresé a Ponferrada, donde actualmente tengo mi residencia habitual.

En la actualidad, dedico mi tiempo a participar en actividades organizadas por el Proyecto Faro y la Cruz Roja.

Receta de Enrique Rosendo Álvarez:

Caldo de frejoles



Ingredientes:

- 1 kg de patatas
- 1 kg de frejoles
- Aceite
- Sal
- Dos huesos de codillo
- Medio kilo de costilla adobada

Elaboración:

Si los frejoles son secos, colócalos en un recipiente con agua fría.

La noche anterior y déjalos en remojo durante al menos 12 horas para hidratarlos y reducir el tiempo de cocción, si son frescos o en conserva no será necesario este paso. Lava y pela las patatas, córtalas en trozos medianos para que se cocinen de manera uniforme, enjuaga los huesos de codillo y las costillas adobadas bajo agua fría para eliminar impurezas.

En una olla grande, coloca los huesos de codillo y las costillas adobadas, cúbrelos con agua fría asegurándote de que haya suficiente líquido para cubrir todos los ingredientes, lleva la olla a fuego alto hasta que el agua comience a hervir, y retira la espuma o impurezas que se formen en la superficie para obtener un caldo limpio.

Una vez el caldo esté limpio, agrega los frejoles escurridos y enjuagados si estaban en remojo, reduce el fuego a medio-bajo y cocina todo a fuego lento durante aproximadamente una hora o hasta que los frejoles empiecen a ablandarse, luego, cuando los frejoles estén casi cocidos, agrega las patatas troceadas y cocina durante 20-30 minutos adicionales hasta que las patatas estén tiernas y los sabores estén bien integrados, prueba el caldo y ajusta la sal si es necesario, teniendo en cuenta que las costillas adobadas pueden aportar suficiente sazón. Una vez todo esté cocido y el caldo tenga un sabor equilibrado, retira la olla del fuego y sirve el caldo caliente, asegurándote de que cada plato tenga una buena porción de frejoles, patatas y trozos de carne.

JOSEFA OVALLE

Me llamo Josefa Ovalle San Miguel, nací en el mes de marzo y soy la menor de cuatro hermanos.

Siempre fui la más mimada tanto por mis hermanos como por mis padres. De niña, mi madre me hacía unas coletitas, que eran el peinado que más me gustaba. Luego, cuando salía, me decían que salía mal peinada, pero lo decían solo para hacerme rabiar, lo que me hacía llorar desesperadamente. Los vecinos siempre se reían mucho conmigo.

Años después, comencé a ir a la escuela, que estaba frente a mi casa, donde daban leche en polvo durante el recreo. Para mí, aquello era lo mejor. Cada día, llevábamos agua en una olla para calentarla y preparar la leche. Como a mí no me gustaba mucho, mi madre me rallaba un poco de chocolate para que me fuera más apetecible. Después, salíamos al recreo para jugar o copiar las respuestas de los ejercicios que no sabíamos, con el fin de poder responder a la maestra.

Cinco o diez años después, llegó el día de hacer la comunión. Estaba muy contenta y feliz. Mi maestra nos enseñó a recitar versos, los cuales aprendíamos de memoria para decirle a la Virgen durante su novena, que era lo que nuestra maestra nos enseñaba.

Después de terminar la escuela, como era la menor de los hermanos, me quedaba en casa para hacer las labores del hogar, de modo que cuando llegaran mis padres y mis hermanos, todo estuviera bien hecho. Con el tiempo, mis padres empezaron a permitirme salir a algunas fiestas de los pueblos cercanos con mis amigas. En esa época, mi madre me mandó a la academia de peluquería, donde me fue muy bien. Al finalizar el curso, me dieron mi diploma.

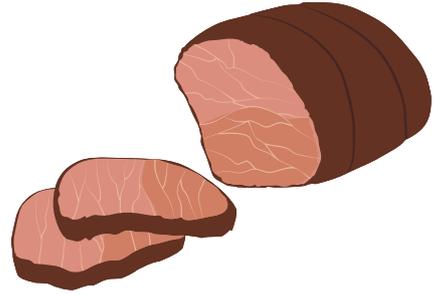
Mis padres me alquilaron un local donde instalamos mi peluquería, y allí comencé a trabajar. Años después, conocí a mi marido, con quien fui muy feliz en el poco tiempo que lo tuve a mi lado, hasta que Dios se lo llevó.

Receta de Josefa Ovalle:

Rollo de ternera

Ingredientes:

- Ajo
- Sal
- Perejil
- 1Kg de aleta de ternera, abierta al medio
- Bote de pimientos asados
- 3 huevos
- Aceitunas
- 150 gr de bacon
- 4 zanahorias
- Aceite



Elaboración:

Para elaborar esta receta, comenzaremos preparando el machacado de ajo, perejil y sal. En primer lugar, machacamos estos ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y aromática. Una vez listo, procedemos a adobar la carne con este preparado, asegurándonos de cubrir de manera uniforme para potenciar su sabor.

A continuación, ponemos a cocer tres huevos y cuatro zanahorias en una olla con agua hirviendo. Una vez que estén cocidos, los retiramos del fuego, los pelamos y los reservamos para su posterior uso.

El siguiente paso es comenzar a formar el rollo de carne. Extendemos la carne adobada sobre una bandeja de horno, creando una superficie uniforme. Sobre la carne, colocamos los pimientos en una línea recta como primer relleno. Luego, enrollamos cuidadosamente la carne para encapsular los pimientos. Después, colocamos las aceitunas y volvemos a enrollar. Repetimos este proceso con todos los ingredientes restantes, asegurándonos de distribuirlos de manera equitativa a lo largo del rollo.

Cuando todos los ingredientes estén colocados y la carne bien enrollada, utilizamos hilo blanco de cocina para atar el rollo firmemente. Esto mantendrá la forma durante la cocción y evitará que se deshaga. A continuación, vertemos un poco de vino sobre el rollo, lo que añadirá sabor y jugosidad.

Finalmente, introducimos la bandeja en el horno precalentado y dejamos cocinar la carne durante una hora y media a temperatura media. Durante este tiempo, el rollo se cocinará por completo, adquiriendo una textura tierna y un sabor exquisito.

Pasado el tiempo de horneado, sacamos el rollo del horno, retiramos el hilo de cocina y dejamos reposar unos minutos antes de cortar y servir.

Este plato está listo para disfrutar y sorprender con su delicioso sabor y su atractiva presentación.

YOLANDA RODRÍGUEZ



Me llamo Yolanda Rodríguez Sobrín, tengo 54 años, estoy casada y tengo una hija. He tenido una vida lo que se considera normal: trabajo, familia, amigos, etc. He sido independiente y totalmente autónoma, sin ningún problema de salud. Todo comenzó en 2020, cuando cumplí 50 años. Mi salud empezó a resentirse, un día me desperté con un pitido muy molesto en mi oído derecho, un pitido constante que solo yo podía escuchar. En ese momento era incómodo, pero no me incapacitaba para hacer mi vida normal. Tras unos meses con este pitido, llamado tinnitus o acúfeno, llegaron los vértigos. ¿Qué contaros de los síntomas de los vértigos? Solo quien los ha experimentado sabe lo que son. Te incapacitan totalmente, ya que todo gira a tu alrededor y no puedes ni levantarte de la cama. Al principio los vértigos me incapacitaban uno o dos días, y luego podía retomar mi vida normal, pero empezaron a ser cada vez más fuertes y frecuentes. Para poner un ejemplo, en una semana podía llegar a tener tres o cuatro vértigos al día, hasta el punto de no poder levantarme de la cama. Cuando me sentía un poco menos mareada, mi vida era del sofá a la cama.

En ese momento comenzó un sinfín de consultas médicas, pruebas para descartar enfermedades graves y la búsqueda de un diagnóstico para poder recibir tratamiento y curarme. Finalmente, me dieron el diagnóstico: síndrome de Menière. Nunca antes había oído hablar de esta enfermedad. Me explicaron que es rara, pues afecta a una de cada mil personas, y sí, me tocó a mí. No tiene cura, solo tratamientos para controlarla y evitar que se vuelva más agresiva. Afecta al oído interno y sus síntomas son vértigos que aparecen de la nada, sin previo aviso, en cualquier momento, pérdida de audición y mucha inestabilidad, como si caminaras sobre un barco. Es un poco complicado de explicar, pero solo quien la padece sabe lo que es; es una enfermedad invisible.

Los primeros años de la enfermedad son muy agresivos, aunque con el tiempo va remitiendo, aunque siempre puede volver en cualquier momento. En cada persona se manifiesta de forma diferente. No es una enfermedad mortal, pero sí muy incapacitante. Yo sufrí una crisis que me dejó prácticamente sin equilibrio. Busqué especialistas en lugares como Madrid, probamos estabilizarme con tratamiento oral, pero no funcionó. Luego intentamos con inyecciones intratimpánicas de corticoides, que tampoco funcionaron. Finalmente, decidieron hacerme una destrucción intratimpánica de gentamicina para eliminar el nervio vestibular y acabar con los vértigos tan incapacitantes. En ese momento, alternaba consultas privadas en Madrid con los especialistas en otorrinolaringología del hospital de la Seguridad Social del Bierzo, que se implicaron muchísimo en mi caso, ya que nunca habían tratado un Menière tan agresivo.

A su vez, se pusieron en contacto con la unidad de equilibrio de Salamanca y, entre todos, consiguieron estabilizarme con la mencionada destrucción del nervio vestibular.

En ese momento, en el que estaba viviendo un tsunami en mi vida, contacté con la asistente social de mi centro de salud de Flores del Sil. Me pidieron una valoración, pero no encajaba en ningún tipo de ayuda, y fue cuando me mencionaron por primera vez el Proyecto Faro, un proyecto en el barrio de Flores del Sil de lucha contra la soledad no deseada. Siempre agradeceré la sensibilidad con la que me trató Raquel. En ese momento de mi enfermedad, estaba completamente hundida, no podía salir sola a la calle por los mareos, pasaba todo el tiempo sola en casa sin poder hacer nada hasta que regresaba mi familia. A consecuencia de ello, aparecieron la ansiedad y los primeros síntomas de depresión. Necesitaba ayuda para volver a ser la que siempre fui: alegre, activa y con muchas ganas de vivir. Tenía que volver a empezar de nuevo.

Proyecto Faro, una gran familia

El Proyecto Faro me salvó. Tuve una entrevista para conocer a mi voluntaria, María, y desde el primer momento conectamos muy bien. Benditos voluntarios. María venía a recogerme a casa, y agarrada a su brazo y con mi bastón, salíamos a pasear. Me acompañaba al médico, a la farmacia y, por supuesto, a tomar un café, bueno, mejor infusiones, entre charla y charla. Hasta el día de hoy, estoy estable, aunque no curada. Estoy empezando a hacer una vida casi normal por mí misma, después de superar una fobia a salir sola a la calle, que la psicóloga del centro, Alba, me ayudó a superar.

En el Proyecto Faro somos una gran familia.

Sé que les extraña verme ahí, ya que siempre tendemos a relacionar la soledad no deseada con personas de la tercera edad, pero no nos paramos a pensar que cualquiera puede sufrirla en cualquier momento de la vida. Es muy complicado resumir todo lo que me ha tocado vivir, pero espero que mi testimonio sirva para que, si alguien se siente triste, solo o en una soledad no deseada, sepa que en Faro tiene unos grandes profesionales que siempre estarán dispuestos a ayudarle. No quiero terminar mi relato sin antes agradecer al Ayuntamiento de Ponferrada y a todas las personas que hacen posible que el Proyecto Faro exista.

Mi admiración y respeto por su trabajo.

Receta de Yolanda Rodríguez:

Tarta de queso y turrón



Ingredientes:

- 1 pastilla de turrón blando
- 600 g de queso crema
- 4 huevos
- 50 g de azúcar
- 200 ml de nata para montar

Elaboración:

En un cuenco, troceamos el turrón y lo añadimos al queso crema. Mezclamos bien con la batidora hasta obtener una mezcla homogénea.

A continuación, incorporamos los huevos, el azúcar y la nata montada, y seguimos mezclando todo bien hasta que quede bien integrado. Vertemos la mezcla en un molde forrado con papel de horno húmedo.

Lo metemos en el horno previamente precalentado a 200 grados, con calor arriba y abajo, y lo horneamos durante 40 minutos.

SILVESTRE MIRANDA

Soy Silvestre Miranda Ferreira, nací en Portugal y tengo 68 años. Llegué a Asturias a los 14 años, donde viví durante siete u ocho años. Mi profesión era la de operador de maquinaria pesada, como excavadoras. En 1978 me trasladé a Galicia, y los fines de semana solía ir a Viveiro, donde conocí a una joven con la que finalmente me casé el 26 de mayo de 1979.



Mi primera hija, Rocío, nació en diciembre de ese año, Verónica nació el 8 de febrero de 1981 y mi último hijo, Silver, nació el 21 de septiembre de 1983. Silver me ha dado un nieto que se llama igual que nosotros.

En 1981 llegué al Bierzo, concretamente a Fabero, y desde entonces he permanecido aquí. Siempre me han gustado mucho los animales y siempre he tenido un perro como mascota. Actualmente tengo a Bela, que recientemente adopté. Antes de Bela, tuve a Tigre, que estuvo conmigo durante nueve años; era muy noble y mi fiel compañero.

Otro de mis intereses son las viñas. Tengo una viña que cogí del Banco de Tierras; no es mía, pero mientras las coseche, la producción es mía. Suelo hacer vino para consumo propio. La poda de la viña es algo que hago yo, mientras que contrato a gente para la vendimia, sulfatar y desbrozar. Me apasiona ir a la viña a podar, sobre todo en primavera, cuando florecen las flores, se escucha la naturaleza, los pájaros cantan e incluso a veces he llegado a ver algún jabalí.

Hace 25 años sufrí un derrame cerebral, aunque previamente ya había tenido varios avisos. A causa de este derrame, permanecí en coma durante 4 meses en León. Después de eso, tuve que dejar de fumar. Actualmente, puedo decir que no he vuelto a fumar y he recuperado el apetito; como de todo, pero algo que me encanta son las legumbres y el pulpo.

Receta de Silvestre Miranda:

Pulpo a la gallega

Ingredientes:

- 1 pulpo de 2 a 3 kg.
- 1 kg de patatas gallegas
- Sal gruesa (al gusto)
- Pimentón dulce o picante
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua



Elaboración:

Sacamos el pulpo un día antes del congelador y lo pasamos al frigorífico para que se descongele. Es importante hacerlo en una cazuela o un bol grande pues va a soltar mucho líquido y puede desbordar.

A la hora de cocinar lo pasamos un poco por agua fría para quitar posibles impurezas. Ponemos una cazuela (la más grande que tengamos) al fuego con agua, no añadimos sal pues el pulpo se sala al final, en la presentación.

Cuando rompa a hervir añadimos el pulpo, lo cogemos por la cabeza y «lo asustamos», esta técnica consiste en meter y sacar el pulpo 3 veces de la cazuela para conseguir que el pulpo se quede tieso y no se le caiga la piel durante la cocción.

Cocemos el pulpo durante unos 35-40 a fuego medio dependiendo del tamaño (lo normal es cocer un pulpo de 1,8 kg – 2 kg, con 30-35 es suficiente). En este caso, era un pulpo de 3 kilos, con lo que tuvimos que cocerlo desde que empezó a hervir unos 40 minutos.

Hay que pincharlo de vez en cuando para ver como está de duro. La primera vez que lo cocinéis os costará cogerle el punto pero luego os saldrá de perlas.

Mientras está cociendo, pelamos, lavamos y troceamos las patatas a la mitad. Reservamos.

Cuando acabemos de cocer el pulpo lo dejamos reposar unos minutos y luego lo sacamos a una fuente. En la misma agua echamos las patatas y cocemos durante 15 minutos.

Cortamos el pulpo con unas tijeras de cocina, las patas en trozos de 1 cm de grosor y la cabeza en trozos pequeños.

Lo servimos en plato de madera con una base de patatas.

Salamos con sal gorda, espolvoreamos con el pimentón (picante o dulce) y rociamos con un poco de aceite de oliva virgen extra. A mí me gusta aliñarlo también con un poco de agua de la cocción.

NELSON RAMÓN

Me llamo Nelson y nací en Ponferrada en septiembre de 1982. Éramos cinco en la familia hasta que mi madre falleció en 2024. A los tres años, comencé a ir a la guardería del colegio La Asunción, donde estuve hasta terminar mis estudios en 1999. Luego, realicé un curso de soldador, lo que me permitió conseguir trabajo en un taller de estructuras metálicas.

Cuando tenía 24 años, un día estaba en una tienda cuando un policía se me acercó y me acusó de absentismo escolar. Cerca había un instituto de secundaria, y al parecer pensó que me había fugado de clase. A los pocos años me casé y estuve casado durante diez años. He realizado varios viajes por España y, junto a mi exmujer, viajamos a su país. Pasé un tiempo en una bonita ciudad llamada Guayaquil, donde el calor era insoportable. Sin embargo, me adapté rápidamente a ese calor abrasador, y cuando nos tocó regresar, ya no quería volver a España porque me encantó esa ciudad y me acostumbré al estilo de vida allí.

Regresé a España, y desde entonces he trabajado y viajado todo lo que he podido. Hasta el día de hoy, sigo viviendo en Ponferrada.

Receta de Nelson Ramón:

Costillas a la Coca-Cola



Ingredientes:

- 1 costillar de cerdo
- Sal y pimienta al gusto
- 3-4 cucharadas de ketchup (o más, según el tamaño del costillar)
- 1 lata de Coca-Cola

Elaboración:

Primero, enciende el horno a 180°C. Salpimienta el costillar y colócalo en una fuente para horno. Luego, pinta las costillas con las cucharadas de ketchup; puedes añadir más cantidad si lo deseas, dependiendo del tamaño del costillar. Después, vierte la Coca-Cola sobre toda la carne en la fuente. Coloca la fuente en el horno durante 30 minutos. Cada 10 minutos, retira la fuente y, con ayuda de una cuchara, vierte sobre las costillas el jugo que se va formando durante la cocción.

Da la vuelta al costillar y sigue cocinando hasta que esté bien dorado. Finalmente, cuando las costillas estén listas, retíralas del horno y ¡listo para disfrutar!

FERNANDA SOUSA



Soy Fernanda Sousa García y nací en Ponferrada. Soy la cuarta y la última de los cuatro hermanos. A los 16 años me fui a trabajar a Francia. Cuando regresé a España, me casé y formé una familia. Tengo cinco hijos, que para mí son toda mi vida.

Me gusta mucho viajar y siempre aprovecho cualquier momento para hacerlo. He tenido la oportunidad de visitar Canarias, Baleares y otras ciudades de España, siempre en compañía de mi familia, que como mencioné antes, son mi vida y mi mundo. Me encanta bailar, escuchar música y cantar, aunque no lo haga bien... Para el colmo de mi felicidad, poco a poco fueron llegando mis nietos.

Receta de Fernanda Souza:

Albóndigas

Ingredientes:

- Pan de molde
- Leche
- Huevos
- Harina
- Carne picada de ternera
- Pan rallado
- Sal
- Aceite
- Queso para gratinar
- Nuez moscada en polvo
- Pimienta



Elaboración:

Se pone el pan a remojo con leche. En un bol, batimos los huevos e incorporamos el pan mojado. Añadimos la carne picada y sazonamos con sal y pimienta molida. Mezclamos todo bien y luego agregamos el queso rallado, volviendo a mezclar hasta que quede una masa homogénea. A continuación, incorporamos el pan rallado poco a poco hasta que la mezcla tenga una consistencia jugosa, sin quedar demasiado espesa.

Formamos bolas con la mezcla del tamaño que prefiramos. A medida que las vamos haciendo, las pasamos por harina y las freímos en abundante aceite caliente hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.

Una vez fritas todas las albóndigas, en el mismo aceite, añadimos dos cucharadas de harina y removemos bien para evitar que se queme. Sazonamos con sal y pimienta al gusto y dejamos que la salsa espese ligeramente. Finalmente, colocamos las albóndigas en la salsa y las dejamos cocer durante unos 10 a 15 minutos, para que se impregnen bien del sabor. Estarán listas para servir.

CONSUELO GAGO

Mi nombre es Consuelo, aunque me gusta que me llamen Chelo. Actualmente tengo 78 años y nací en un pequeño pueblo llamado Villadepalos. Vengo de una familia numerosa, lo que significaba mucho calor humano, pero también muchas carencias. Cada día asistía a la escuela, que estaba cerca de mi casa. En aquella época, la enseñanza obligatoria solo duraba hasta los 14 años. Nuestro único libro de referencia era la famosa "Enciclopedia Álvarez" y poco más. Contábamos con una sola profesora que impartía todas las asignaturas, que eran muy pocas.

Al terminar la escuela obligatoria, saqué el título de Corte y Confección y luego pasé a una "academia". Era necesario ayudar en casa. Más adelante, me fui a vivir a Barcelona con mis tíos, a quienes adoraba, y trabajé allí un tiempo. Después, junto con mis primos paternos, me trasladé a Francia, donde cuidé a un niño de 5 años. Hoy, gracias a las nuevas tecnologías, seguimos en contacto. Me quisieron y me protegieron, aprendí mucho y fui muy feliz allí, aunque el objetivo principal era ayudar a mis padres.

Durante unas vacaciones, conocí al que fue mi esposo. Tengo un hijo y dos nietos, quienes se han convertido en el motor de mi vida. Un día, conocí el Proyecto Faro y allí encontré a personas muy comprometidas con su trabajo. No soporto escuchar que la juventud de hoy no tiene valores, porque no es cierto. A mí personalmente, los jóvenes me han aportado muchas cosas buenas, aunque no siempre pueda acudir debido a un estado emocional u otros motivos. Esto es lo que pienso y siento.

Receta de Consuelo Gago:

Patatas gratinadas

Ingredientes:

- 6 patatas
- 6 dientes de ajo
- Queso para gratinar
- Aceite
- Sal
- Mantequilla



Elaboración:

En primer lugar, pela las patatas, lávalas, sécalas y luego córtalas en láminas finas. Una vez preparadas, resévalas.

En un recipiente apto para horno, coloca los dientes de ajo pelados. Sobre ellos, dispone una capa de las patatas reservadas. Añade sal, un chorro de aceite y una capa de queso. Luego, repite el proceso: coloca otra capa de patatas, otra capa de queso y así sucesivamente, formando varias capas.

En la última capa, coloca algunas bolitas de mantequilla. Después, introduce el recipiente en el horno y cocina durante unos 30 o 40 minutos, hasta que las patatas estén tiernas y doradas. Una vez cocinado, estará listo para servir.

GLORIA BLANCO

Me llamo Gloria y nací en Cigüeña en 1936. Mi infancia estuvo marcada por la abundancia de castañas y nueces en mi pueblo. Cuando cuidaba las vacas, aprovechaba para buscar y disfrutar de estos frutos. Soy hija única, y la relación con mis padres fue siempre muy cercana y llena de cariño. Nací en plena Guerra Civil, justo un mes antes de que estallara, lo que significó que, desde muy pequeña, trabajé mucho.



A pesar de las dificultades, recuerdo mi juventud como una etapa muy feliz. Trabajé arduamente en el campo, realizando todo tipo de tareas: segar, sembrar, arar y abonar, lo que fuera necesario.

Siempre fui una persona trabajadora.

A los 14 años conocí a Ludivino, el hombre que se convertiría en mi marido. Él era de San Esteban de Valdueza. Nos conocimos durante una de mis primeras visitas a Ponferrada, pero pasaron meses antes de volver a vernos. Más tarde, coincidimos en el cine Dehesa, donde comenzamos a hablar. Aunque al principio no le presté mucha atención, ya que el trabajo no me daba tregua, la vida nos volvió a reunir cuando me mudé a Ponferrada. En esa ocasión, él me invitó a los toros, y aunque acepté, no pude ir con él porque mi jefe también me había invitado y no tenía compañía. Finalmente, el destino nos unió y nos casamos en 1957.

Nuestro matrimonio fue muy feliz. Ludivino era un hombre increíble, bondadoso y, además, muy guapo, un verdadero buen mozo. Poco después de casarnos, nació nuestro primer hijo, José. Cuatro años más tarde llegó Begoña, siete años y medio después Ana, y finalmente Raquel. Me dediqué completamente a mi hogar y a criar a mis hijos, siempre con amor y alegría. Mi marido les enseñó a bailar a los cuatro, creando momentos de felicidad inolvidable.

Cuando mis hijos crecieron y se hicieron mayores, comencé a viajar. Mi primer viaje fue a Portugal, y luego tuve la oportunidad de visitar lugares maravillosos como París, Ámsterdam y otras partes de Holanda.

Hoy en día, aunque he perdido parte de la felicidad que una vez tuve y llevo un gran dolor en mi corazón, intento enfocarme en lo positivo, valorar a la familia que me queda y seguir adelante con esperanza.

Receta de Gloria Blanco:

Caldo berciano

Ingredientes:

- Sal
- Patata
- Un hueso de ternera
- Repollo (en invierno) o colina (en primavera)
- Abas (habas)
- Panceta
- Chorizo
- Unto
- Ajo
- Pimentón



Elaboración:

La noche anterior, pon las abas en remojo. Al día siguiente, cuece las abas junto con el hueso de ternera. Tras media hora de cocción, agrega la patata, el chorizo, la verdura (repollo o colina), la panceta y un poco de unto. Prepara un sofrito calentando un poco de aceite con ajo y pimentón e incorpóralo a la olla con los demás ingredientes. Cocina todo junto durante unos 40 minutos más. Ajusta la sal al gusto y sirve caliente.

Este delicioso caldo es perfecto para disfrutar durante los meses fríos o como parte de una comida tradicional berciana.

MARÍA GONZÁLEZ

Mi nombre es María y nací en octubre de 1948.

Soy hija única, y siempre tuve una relación muy buena con mis padres. Sin embargo, cuando fui mayor, mi madre sufrió un trastorno mental, una experiencia que sin duda me marcó profundamente.



Esta situación me generó un complejo respecto a las enfermedades mentales, ya que, siendo joven, tuve que asumir responsabilidades que no eran comunes para una hija de mi edad en aquel entonces.

Con el tiempo fui creciendo y acumulando recuerdos. Uno de ellos es una excursión a las cuevas de Valporquero, donde conocí a un conductor de autobús que se fijó en mí. Al principio no le prestaba atención ni me interesaba, pero poco a poco logró conquistarme. Comenzamos a salir, y con el tiempo me enamoré. Tras un año de noviazgo, nos casamos y formamos una hermosa familia con cuatro hijos: Genaro, Javier, Rubén y Pablo. A los 28 años ya era madre de todos ellos, y puedo decir sin dudar que mis hijos son lo mejor que me ha dado la vida.

Los años pasaron, y aunque el vínculo con mi esposo cambió hasta el punto de desconectarnos, tomamos la decisión de separarnos.

A pesar de todo, mis hijos solo me han dado alegrías, y sigo sintiéndome orgullosa de ellos cada día.

Hace algunos años, sufrí un accidente que me dejó secuelas en la espalda, lo que dificulta caminar y realizar ciertos esfuerzos. A pesar de estas limitaciones, me esfuerzo por ser optimista y seguir adelante con una actitud positiva. Aunque tengo días buenos y días malos, puedo afirmar que, dentro de lo posible, estoy bien y me siento feliz.

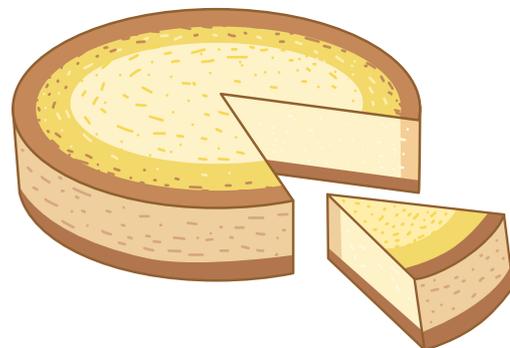
Una fuente inagotable de alegría en mi vida son mis hijos y mis nietas, quienes me llenan de amor y energía. Además, un momento significativo en esta etapa ha sido conocer el Proyecto Faro y a las maravillosas personas que lo integran, lo que ha enriquecido mi vida de manera especial.

Receta de María González:

Tarta de queso

Ingredientes:

- 6 huevos
- 300 g de queso crema
- 200 g de nata para montar
- 100 g de azúcar
- 30 g de maicena



Elaboración:

Para preparar la tarta de queso, comienza batiendo los huevos en un bol grande. A continuación, añade el azúcar, el queso crema y la nata para montar, mezclando bien hasta obtener una masa homogénea y sin grumos. Incorpora la maicena tamizada y bate nuevamente para que la mezcla quede completamente integrada y suave. Prepara un molde desmontable de 22 cm de diámetro forrando el fondo y los laterales con papel de hornear, adaptándolo bien al recipiente. Vierte la mezcla en el molde preparado.

Con el horno precalentado a 180 °C, introduce la tarta y déjala hornear durante unos 30 minutos. Para comprobar si está lista, inserta un palillo en el centro; si sale limpio, la cocción está completa. Retira la tarta del horno y deja que se enfríe a temperatura ambiente. Una vez fría, colócala en la nevera durante 3 o 4 horas para que adquiera la textura perfecta. Ahora está lista para servir y disfrutar.

FELIPA MANRIQUE

Mi nombre es Felipa Manrique Humarán y nací el 4 de noviembre de 1929. Viví tanto la Guerra Civil como la Segunda Guerra Mundial. Tenía solo 8 años cuando estalló la guerra, y durante ese tiempo fui testigo de muchas barbaridades, especialmente cuando los mineros de Asturias bajaban a la ciudad. A pesar de todo, viví esa época de miseria, aunque, afortunadamente, en Ponferrada no sufrimos tanto como en otras capitales



Al finalizar la guerra, crecí rodeada de mis padres, hermanos y hermanas. Me gustaba mucho jugar al balón y a la villarda, un juego que consistía en hacer una línea y golpear una especie de peonza con un palo, tratando de pasarla más allá de la línea.

A los 21 años me mudé a Vizcaya, donde viví durante ocho años. Sin embargo, cuando mi padre enfermó, regresé a Ponferrada para estar cerca de él. A lo largo de mi vida, también tuve la oportunidad de vivir en otros lugares como Brasil, Suiza, Madrid, Barcelona y Francia, siempre en busca de trabajo y de nuevas oportunidades. Esta vida de viajes me permitió conocer muchas culturas y aprender de ellas.

Finalmente, me jubilé y regresé a Ponferrada, donde me establecí permanentemente. Durante mi jubilación, aproveché para dedicarme a hacer las cosas que me gustaban. Hoy en día, aunque mis años ya me han traído algunas dificultades físicas, trato de mantenerme positiva y seguir viviendo lo mejor que puedo.

Receta de Felipa Manrique:

Roscón de yogur



Ingredientes:

- 300 g de harina
- 1 yogur
- 3 huevos
- 300 g de azúcar
- 1 vaso de aceite de girasol
- 1 copa de ron (aproximadamente un chupito)
- Opcional: nueces y uvas pasas al gusto

Elaboración:

Para preparar el roscón de yogur, bate los huevos con el azúcar hasta que las yemas absorban bien el azúcar. Luego, agrega el yogur y, en el mismo recipiente donde vino el yogur, vierte el aceite de girasol y mezcla bien. Después, añade la harina poco a poco, batiendo constantemente para evitar que se formen grumos. Si lo deseas, también puedes incorporar una copa de ron y agregar algunas nueces y uvas pasas al gusto. Una vez que la mezcla esté lista, vierte la masa en un molde previamente enharinado y hornéala a 180°C durante unos 50 minutos aproximadamente. Para saber si está listo, pincha el roscón con un palillo; si sale limpio, ya está cocido. Déjalo enfriar antes de desmoldarlo y disfrutarlo.

PROYECTO FARO

NUESTRAS ACTIVIDADES

Gracias al Proyecto Faro, hemos logrado construir mucho más que una red de apoyo: hemos formado una verdadera familia basada en la empatía, la solidaridad y el compromiso compartido. Esta revista es un reflejo del espíritu de comunidad que nos define, donde cada persona tiene un papel esencial y cada historia suma.

Al compartir las vivencias de nuestros protagonistas, celebramos la riqueza humana y renovamos nuestro compromiso de seguir trabajando juntos para combatir la soledad no deseada, fortalecer los lazos vecinales y construir un barrio donde nadie se sienta solo.

Porque cuando caminamos unidos, el camino se vuelve más luminoso para todos.

CASA DEL PARQUE DE Las Médulas



Encuentro mensual en el Parque de las Médulas y el Lago de Carucedo



**Pilar Álvarez, Gloria y Juan
en el encuentro mensual
en el Museo Etnográfico El Varal**



**María Hermilda, Yolanda, Josefa y Rosa
en el encuentro mensual en el Museo Etnográfico El Varal**



Josefa y Rosa en la Cafetería Ágora



Enrique Rosendo y Evencio en la Cafetería Ágora



Juan y Paquita en la Cafetería Ágora



Pilar Macías, Pilar Álvarez y Otilia en la Cafetería Ágora

Dentro del **Proyecto Faro**, organizamos encuentros mensuales con las personas voluntarias y usuarias, con el objetivo de ofrecer un espacio en el que puedan compartir un rato agradable, establecer conexiones y, en definitiva, mitigar el sentimiento de soledad. Estos encuentros son una de las principales herramientas que utilizamos para fomentar la interacción social y promover un sentido de comunidad.

Cada mes, el equipo técnico organiza diversas actividades pensadas para proporcionar experiencias enriquecedoras y divertidas que ayuden a fortalecer los lazos entre los participantes. Entre las actividades más populares se incluyen sesiones de risoterapia, que buscan aliviar tensiones y promover la risa como herramienta de bienestar, así como talleres de teatro, que no solo permiten a los participantes expresarse, sino también generar confianza y trabajar en equipo.

También organizamos visitas a museos, como el Museo de la Energía y El Varal, actividades culturales que ofrecen una oportunidad para aprender juntos, disfrutar de nuevos descubrimientos y salir de la rutina diaria. Y, por supuesto, uno de los momentos más valorados es simplemente quedar, tomar un café y charlar, porque a veces lo más importante es el contacto humano, compartir historias y crear un ambiente de camaradería donde todos se sientan bienvenidos. Estos encuentros no solo buscan aliviar la soledad, sino también fortalecer la autoestima de las personas involucradas, fomentar el sentido de pertenencia a la comunidad y ofrecer un espacio en el que todos puedan sentirse escuchados, valorados y apoyados. A través de estas actividades, seguimos trabajando para construir un entorno inclusivo y lleno de solidaridad en el que cada persona pueda encontrar un lugar donde conectarse, compartir y crecer.

