

lucha? ¿Aburrido va unido a formal? ¿Si es informal es divertido? ¿Lo informal puede ser más duro y serio que lo formal? ¿Las asambleas pueden ser divertidas o para que funcionen tienen que ser aburridas? ¿Si en la asamblea se tratan temas importantes no puede ser divertida, porque se dejaría de dar la importancia que tiene el tema? ¿Si no se disfruta con la lucha es mejor no luchar?

Sobre la cuestión de la lucha en el tiempo, se muestra mi opinión en el título "Acción diaria", pero para enriquecer la reflexión y para desarrollar un poco mis dudas sobre este tema, voy a lanzar unas preguntas. ¿Los horarios y las fechas son necesarios para que funcione la lucha? ¿Se podría funcionar sin ellos? ¿Si se utilizan los horarios y las fechas, se puede renegar toda la lucha a ellos? ¿La lucha tiene que ser constante? ¿Se puede luchar con todos los actos que realices? ¿La vida y la lucha van separadas o la mejor manera de luchar es con nuestra vida? Bueno como todo, esto tiene relación con lo anterior, sobre todo con lo de lo político es personal; y con la relación entre la lucha y el disfrute, y lo divertido. Si se considera que lo personal no es político y que la lucha es aburrida, tu vida personal y entretenimientos no tendrá ninguna relación con la lucha, si a la inversa opinas que lo personal es político y que la lucha puede y debe ser divertida a veces, no será difícil unir tu vida con la lucha, ni te costará ningún sacrificio.

Me ha parecido interesante hacer esta experiencia y escribir un texto lleno de preguntas sin responder a ninguna. Me parece interesante centrarme en mis dudas e intentar que la gente reflexione sobre ellas. Quiero pedir perdón si se me ha visto porque lado cojeo y eso os ha condicionado un poco para reflexionar. Con este texto no pretendo ser súper objetivo ni nada por el estilo, solo expresar mis dudas y dilemas, intentando que se reflexione sobre ellos, ya que para mí son cuestiones importantes y opino que todxs tenemos mucho que cuestionar y que dudar. El hecho de no expresar mis conclusiones (que en algunas cuestiones no tengo) es para que saquéis las vuestras propias. Si queréis dar vuestra opinión o contarme algo os animo a que me escribáis a: acciondiaria@riseup.net.

Vomitando Sentimientos

5º ARKADA



¿Qué tienes entre manos?

Poesía “Madurar”.....	2-3
Texto “Nuestro útero es el centro del placer”	4-7
Poesía “Sombra negra”.....	8
Texto poético “La noche de las luces”	9
Texto “Rejas y cadenas son su condena”	10-11
Poesía “Perenne viajera”	12
Viñetas de comic.....	13
Relato “La luna se mancha de sangre”	14-15
Texto “Felizmente mediocre”	16
El grumete vegano.....	17-20
Relato “Tras las rejas de la ciudad”	21-23
Poesía “Tiempo entre rejas”	24
Viñetas de comic	25
Reflexiones antiespecistas.....	26
Poesía “Esta noche coge la ganzúa”	27
Cuento “Abriendo las alas”	28-29
Poesía “¿A qué huele la libertad?”	30-31
Texto “Acción diaria”	32-35

El dinero con el que colaboras, se reutilizará para hacer más copias. Si os place, podéis copiar y difundir libremente

Contacto: acciondiaria@riseup.net

Blogs: www.punkcontofu.blogspot.com

www.acciondiaria.noblogs.org

importante, porque nos puede llevar a repetir situaciones autoritarias o a olvidarnos en lo que consiste la libertad. Por ello os animo a que os lancéis a reflexionar en profundidad sobre todas estas preguntas y las que os vayan surgiendo, para que saquéis vuestras propias conclusiones.

¿La lucha tiene que estar separada de la vida privada? ¿Tenemos que diferenciar entre militancia y nuestras cosas personales? ¿Qué es más importante cambiar el mundo, cambiarse a unx mismx? ¿Por dónde empieza la revolución, por el exterior o el interior? Para mi estas reflexiones se han desatado por el contacto con la lucha feminista-queer y por conocer las relaciones libres. No sabía si debía atacar primero el patriarcado que se encontraba en mi interior y que estaba más a mi alcance, o el patriarcado del estado y la sociedad que es más peligroso y más cómodo de combatir. ¿Quizás hay que atacar los dos a la vez, no sé, a ti que te parece?

¿Las ideologías cerradas y firmes cierran puertas a la lucha y crean límites? Hay algunas ideologías en sí, que rechazan algunos métodos ¿estos se deben aceptar o hay que cuestionarlos cada vez que surja el dilema?

¿Es necesario tener nombres para firmar las acciones revolucionarias y los actos subversivos? ¿En que nos ayudan los nombres? ¿Los nombres solo se utilizan para colgarse méritos o es por una cuestión de difusión y facilitar el contacto? ¿Todos los grupos deben tener un nombre o depende del tipo de grupo y su actividad? Los nombres nos ayudan a sentirnos identificadxs con las cosas, pero a veces nos traen muchos problemas o se les da más importancia que a la actividad ¿Hay que usar nombres o no? Y si es que sí ¿Cómo?

Sobre si la lucha debe ser defensiva o atacante y radical o reformista, lo tengo bastante claro, por lo que me iba a costar mucho desarrollarlo sin posicionarme. Por eso solo voy a comentar una situación en la que surgía este enfrentamiento (no era interno, sino entre dos partes de una asamblea). Esto se dio en una asamblea de una okupa y el problema era si negociar con el banco propietario o no ¿Tú que hubieras hecho? ¿Qué opinas sobre este conflicto?

¿La lucha tiene que ser seria y aburrida o relajada y divertida? ¿Es importante disfrutar con lo que haces o solo es secundario? ¿La lucha es algo muy serio y hay que tomárselo como lo que es? ¿Se puede disfrutar y divertirse con la

¿En la lucha todo vale? ¿Lo más importante es conseguir el objetivo sin tener en cuenta los métodos? Estas dudas me asaltan en momentos bastante delicados. Tiene mucha relación con el párrafo anterior y no es nada sencillo. Para mí se mueve sobre varios aspectos, alguno de ellos es la obligación, la disciplina (incluso el compromiso). A veces para funcionar bien o mejor son necesarios estos aspectos, pero también pueden quemar a algunas personas y que no quieran participar en algunas cosas. También para que se den estos aspectos muchas veces hay que empeñar papeles autoritarios, y otras veces sin un poco de disciplina no funcionarían los proyectos. Pero si estamos en contra de las obligaciones y la disciplina ¿cómo vamos a usarla? ¿La usaremos solo hasta que se de la revolución y luego desaparecerá? ¿Si para hacer la revolución la hemos usado, cómo íbamos a poder funcionar luego sin ellas? Otras dudas son ¿si se usan deben ser autodisciplina o disciplina del grupo? ¿Son factibles estos aspectos sin la autoridad? Bueno para mí son cosas complicadas aunque poco a poco me voy aclarando, ¿y tú qué opinas?

Entre las dos cuestiones principales de los dos párrafos anteriores se encuentra la cuestión de la violencia ¿Qué es violencia? si consideramos violencia al daño físico, muchas cosas que rechazan los pacifistas por ser supuestamente violentas dejan de serlo. ¿El daño a la propiedad privada es violencia? ¿Atacar la economía es violento? Estos actos son tachados como violentos y condenados por el estado y lxs llamadxs pacifistas pero ¿hacen daño físico a alguien? También algunos actos de defensa son encasillados como violencia ¿La autodefensa es violencia? ¿Dañar el inmobiliario urbano es violencia? ¿Y si estos daños pueden salvar la integridad de personas sigue siendo violencia? Sobre la venganza de manera violenta ¿es cuestionable la reacción de algunas personas cuando se vengan con violencia? ¿La justicia no es muchas veces venganza? ¿Quién debe aplicar la justicia o la venganza?

Sobre la cuestión de la lucha en sí y la relación con cada unx de lxs individuux ¿Debemos sacrificarnos por la lucha? ¿Se puede sacrificar personas para que la lucha vaya triunfando? ¿Qué es triunfar? ¿Una causa se encuentra por encima de lxs individuux? ¿Y si la causa es la libertad, como se va a sobreponer sobre lxs individuux? ¿Qué es más importante la libertad colectiva o la individual? ¿Está bien someter a lxs individuux al colectivo, o someter es contrario a la libertad? Esto me parece un aspecto para reflexionar muy

Madurar

*Querías vivir de pie
y te acomodaste de rodillas
luchabas por tus sueños
y ahora aguantas la pesadilla.*

*El horizonte se te ha caído
y ahora solo miras el suelo
para no tropezarte con la línea
que nos acercaba al cielo.*

*La ilusión se fugó de tus ojos
dejándote a oscuras
por la venda del miedo
que no te deja ver la luna.*

*Se te olvidó ser tú
para ser uno más
se te olvido vivir
para empezar a vagar.*

ACCIÓN DIARIA



¿Qué es más importante en la lucha, la eficacia o la coherencia? ¿El fin justifica los medios? ¿La lucha por una causa o la lucha en sí, está por encima de las personas e incluso de unx mismx? ¿Lo político es personal? ¿La lucha debe rechazar algunos métodos porque sean contrarios a una ideología? ¿La lucha entiende de nombres y siglas? ¿La lucha debe ser defensiva o atacante? ¿La lucha debe ser radical o reformista? ¿Se puede disfrutar con la lucha o tiene que ser aburrida y seria? ¿Lucha formal o informal? ¿La lucha tiene horarios y fechas o es constate? ¿La lucha tiene límites? ¿Qué es la lucha?

Bueno ahora podría coger y ponerme a redactar un texto en el que respondiera estas preguntas según mi punto de vista. Podría ir una por una expresando mi opinión y explicando por qué he hecho esa pregunta. Bueno lo de que podría es relativo, ya que hay preguntas para la que no he encontrado respuesta. Pero pienso que es más interesante que os deje que reflexionéis sobre el tema sin aclarar nada, sin llevar a nada cerrado. Simplemente desarrollaré un poco algunas de mis reflexiones-dudas que me surgen en torno a la cuestión de la lucha.

Una duda que me remueve es la eficacia contra la coherencia. ¿Son incompatibles? ¿Para ser eficaz hay que dejar de lado la coherencia? ¿Si somos coherentes seremos menos eficaces? Estas preguntas retumban en mi cabeza en muchas asambleas y debates. Me surge en torno a cuestiones como el asunto de utilizar el dinero, y si lo utilizamos ¿Cómo? ¿Ponemos precio a las cosas o usamos el precio libre, la voluntad? ¿Confiamos en la gente y dejamos que valoren ellxs el esfuerzo y que según sus posibilidades aporten el dinero que puedan-quieran, o le ponemos un precio razonable para que todo el mundo pague lo mismo y no haya caras duras ni gente que aporte menos? Hay gente que apuesta fuerte por redes de apoyo que funcionen sin dinero; otrxs utilizan el precio libre o la voluntad para autogestionar algunos proyectos o para sacar dinero para algún juicio y demás; algunxs prefieren poner un precio razonable a las cosas y que todo el mundo aporte por igual; hay quien utiliza varias de las opciones dependiendo del momento; e incluso quien busca maneras nuevas o rescata algunas antiguas como la expropiación. ¿A ti cual te gusta?

*bebo de a poco el té verde
que calienta mi cuerpo
y que trae a la memoria
melodías y recuerdos olvidados
con olor a hierbabuena.*

*Disfruto de las exquisiteces que me rodean
sacando a la niña que llevo dentro
sin abrir los ojos,
hoy el sentido de la vista está dormido,
pero estoy tranquila,
pues sé que no hago daño a nadie
no hay ni una pizca de muerte
no hay ni una pizca de sufrimiento
cada bocado es un animal libre
cada bocado es una gota en el océano*



NUESTRO ÚTERO ES EL CENTRO DEL PLACER

*[L'action et utilité de la matrice est de concevoir et engendrer avec un
extrême plaisir]*

*[La acción y utilidad de la matriz es concebir y engendrar con un
placer extremo]*

Ambroise Paré (1575)

Nuestro útero es el centro del placer, por eso cuando tenemos un orgasmo, este crea un movimiento de contracción-distensión muy suave y delicado, totalmente opuesto a lo que conocemos de las contracciones de los partos.

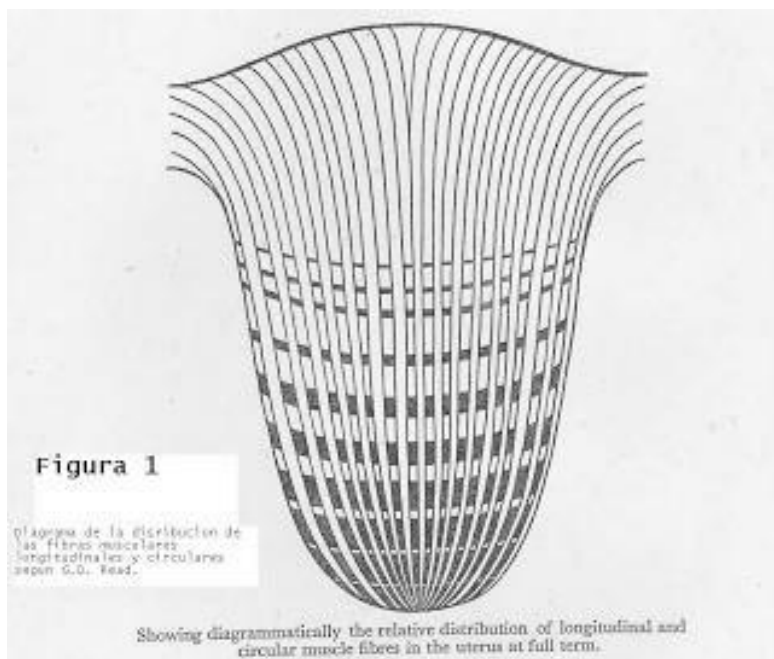
El obstetra inglés Grantley Dick Read tras varios años de investigaciones y prácticas sobre este tema llegó a la conclusión de que las contracciones y el dolor del parto no son más que calambres patológicos, ya que el dolor constituye un sistema de defensa que nos avisa de algún peligro, agresión o disfunción de algún órgano o sistema (por eso, por ejemplo, sentimos más en la parte delantera del cuerpo que en la trasera, para proteger las vísceras). También observó a las mujeres africanas y efectivamente, el parto natural les era indoloro.

Para entender mejor todo esto, vamos a conocer cómo funciona nuestro útero. El útero es una bolsa formada por fibras musculares que se concentran en la zona inferior, para poder cerrar herméticamente la salida, es decir, el cérvix y al mismo tiempo poder abrirse lo suficiente para que salga el bebé.

Hay tres tipos de fibras musculares: (FIGURA 1)

Las intermedias forman la capa media de la pared de la bolsa uterina, son haces muy apretados con forma de ocho o espiral que rodean los vasos sanguíneos para facilitar el suministro de oxígeno a las células o la retirada de desechos.

Las circulares son escasas en la parte superior y cada vez más abundantes a medida que nos acercamos al cérvix. Éstas y las longitudinales funcionan a la par, son como el bíceps y el tríceps, cuando uno se distiende el otro se contrae o viceversa. Continuamente movemos el brazo y nuestros músculos funcionan coordinadamente sin causarnos dolor. Otro ejemplo claro es la vejiga, cuando los haces longitudinales están distendidos y los circulares contraídos la orina no sale. Si es al revés, si los circulares se relajan, permiten el movimiento de contracción-distensión de los longitudinales para así poder expulsar la orina. Estos ejemplos nos sirven para entenderlo, solo que cuando hablamos del útero estamos hablando de un proceso sexual ya que tiene receptores de oxitocina en el tejido muscular para activarse con la llegada de esta hormona, hormona que llega de manera natural y pulsátil no como la que se inyecta en los partos que llega en tromba y aun así no consiguen que el cérvix se abra fácilmente por lo que la mayoría de las veces se acaba haciendo una cesárea.



Los haces longitudinales están inervados al sistema nervioso parasimpático (*snps*) mientras que los circulares al simpático (*sns*). El *snps* es el que se activa en estado de relajación y el *sns* en estado de estrés y de alerta de ahí que el cérvix no dilate cuando la mujer tiene el *sns* activado. Lo que ocurre seguidamente es que los haces circulares no permiten el movimiento armónico con los longitudinales por

¿A qué huele la libertad?

"Todo lo que yo hago es una gota en el océano; así de pequeño es lo que podemos hacer, y sin embargo, si yo no lo hiciera al océano le faltaría una gota"

[Federico García Lorca]

***El olor avainillado
baña el cuarto
de placeres insospechados,
las vendas que tapan mis ojos
me abren paso a otro mundo
de colores y sabores que
acarician delicadamente mi nariz
entrando suave, muy suave,
inundando cada rincón de mi interior
que se estremece por sentirse vivo.***

***Ando a oscuras sin tropezarme,
mi olfato me guía y mis manos
palpan cada manjar dulce de la mesa,
jugueteo con las delicias entre mis dedos
alargando los segundos anteriores
a posarlos en la lengua.***

***Dulce pastel de chocolate,
helado de frutas silvestres
galletitas del mismísimo paraíso
me regocijo en la nata blanca
como si de flotar en una nube se tratara***

frente, a morder la mano temblorosa que intenta echarla el lazo y a lamer las heridas que no se ven en la superficie.

La niña no entiende de diferencias, le susurra al elefante de tan grandes dimensiones palabras de un lenguaje inventado, al igual que a la rana con la que se baña en las aguas cristalinas de lugares recónditos, escondidos en paisajes procedentes de algún lugar digno de un cuento mágico.

Todas las noches baila desnuda al son de la música de tambores lejanos, baila para su amiga la serpiente que se enreda en su cuerpo, rozando piel con piel, tan diferentes a simple vista pero tan iguales en verdad, curtidas ambas por el sol abrasador y el viento cortante de torbellinos de arena.

A veces, su hermano el elefante la aúpa con su trompa para que vea el horizonte.

El horizonte que no es más que una línea fina que se nubla y se entremezcla.

Entonces ella sonríe, disfruta con la imagen que se le presenta y se queda embelesada ante el tamaño tan diminuto que parecen tener las jirafas all a a lo lejos desde esa perspectiva.

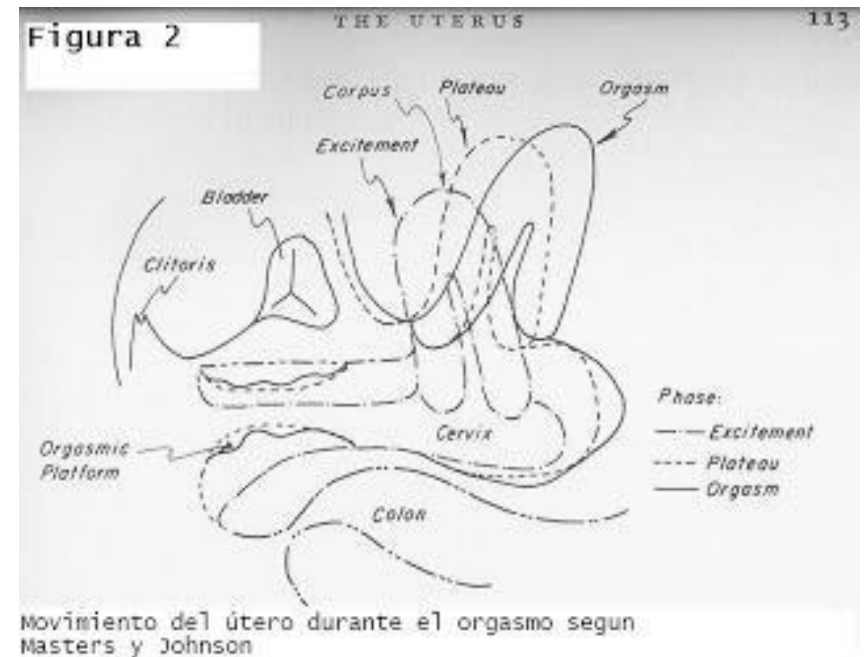
Ella trepa por los árboles, pasa de uno a otro por lianas y sube hasta la copa de alguno de ellos para ver el paisaje de la tierra árida y marr on que siempre la ha cuidado y la ha regalado sorpresas, indestructibles ya en su memoria, minutos de sangre corriendo por las venas y el viento rozando sus alas a punto de abrirse, como un libro nuevo con ganas de ser leído.



lo que se crean unos espasmos que producen el dolor del calambre, es decir, las contracciones que se creen normales y naturales en el parto.

Y es que el miedo no permite la relajación de los haces circulares porque el miedo es incompatible con cualquier acto sexual, la sexualidad es la extrema relajación, la desactivación del *sns*. O si no imagínate follando con alguien o sola intentando darte placer en una sala blanca tumbada en una camilla llena de aparatos rodeada de médicos que te dicen exactamente lo que tienes que ir haciendo además de sumarle que ya vas nerviosa y con miedo porque la tradición dice que duele. Así es imposible.

Años despu es de la publicación de la obra de Read, William Masters y Virginia Johnson recogen el movimiento del útero durante el orgasmo femenino, (figura 2) es decir, un movimiento de contracción-distensión como si fuera un latido o las ondas de las medusas, que es el mismo movimiento que tiene que realizar el útero durante el parto.



Por todo esto hay que entender que la maternidad es un acto sexual, además de poder ser un acto subversivo, porque podríamos parir con placer cosa que se transmitiría directamente a las criaturas que en vez de nacer entre gritos y dolores y directamente separarse de la madre porque un médico así lo decide, nacería rodeado de placer sin que el útero pareciese un túnel oscuro sin salida y podría juntar su cuerpo con el de su madre respetando el "imprinting" momento de total simbiosis entre ambos (se han dado casos en que cuando al bebé le faltaba temperatura la madre ha subido la suya inconscientemente para darle

calor) estas criaturas crecerían en la expansión de su capacidad orgásmica, saciando y respetando sus deseos y necesidades, sin plásticos sustitutivos de la teta materna, sin cunas que son cárceles dulces de colores pero cárceles al fin y al cabo y sin los consecutivos lloros por encontrarse solx ahí encerradx, con caricias entre cuerpos que se enredan, se cuidan y se quieren, sin roles ni tabúes, sin posesiones ni celos, todo ello



incompatible con el patriarcado que sufrimos, toda la dominación masculina, el falocentrismo, el estado de sumisión y el fratricidio.

Para más información: sites.google.com/site/casildarodriganez/

ABRIENDO LAS ALAS

La niña de la selva no tiene edad, ni nombre, es una pequeña hada de la naturaleza. Su casa es el mundo entero y su cama refugios de calor del vientre de un leopardo, su cuerpo está echo de arena tupida y seca de la selva y su aliento es libertad salvaje, que sale y vuela cada vez que despega los labios, su melena rubia ondea como un pájaro cuando corre en busca de abrazos de zarpas y besos con bigotes.

Nunca está sola aunque parezca que no haya nadie.

Sus noches son de un manto eterno que se extiende sobre ella, un manto de pequeñas luces en el cielo que iluminan sus sueños.

No conoce reloj, ni tráfico de coches que aturulle su cabeza y la envuelva en miedos y prisas, su despertador no es más que el sol africano radiante y hermoso que rodea el cielo de un especial anaranjado.

Tiene una mirada transparente libre de toda hipocresía, que transmite un escalofrío de sencillez y belleza impactante e infinita.

Su familia son los animales, ellos la amamantaron y la dieron cobijo. De ellos aprendió a vivir con risas que salen directamente del estómago, risas defelicidad y de vida, con barro hasta en los dientes y los pies callosos como suela de zapato. De ellos aprendió a defenderse y a afrontar lo que el desdichado futuro pone en



Esta noche coge la ganzúa

Dibujé el contorno de su risa
en el musgo de la puerta.
No hay cerrojo que
encierra la imaginación,
en noches oscuras y frágiles
donde los nervios nublan la visión
y mil historias se esconden tras la puerta.

Cuentos mágicos por vivir,
casas vacías con paredes que hablan
y suelos donde esperar la madrugada.

Solo un segundo para invadir el castillo,
la fortaleza de enredaderas
que guarde sueños y luchas,
sonrisas y abrazos,
duendes, hadas y sirenas.
Imagina bosques frondosos
y mares embravecidos
que inunden el hogar
de vientos de otoño
y colores dorados de la primavera.

Imagina lo que quieras
que las paredes no te frenen.
Acércate, te susurraré un secreto al oído,
...CASA OKUPADA
CASA ENCANTADA...



SOMBRA NEGRA

Yo que nací para vivir,
solo sobrevivo para morir mañana.
Una sombra negra
es quien guiaba mis pasos,
perfecto amor a la destrucción.
Yo que sola aprendí a respirar
y a comer de la nada,
yo que inventé un mundo paralelo
para abastecerme de abrazos de aire,
calor invisible que me recordaba mi soledad.
La sombra negra siempre al otro lado
de la puerta de mi mundo,
no para recibirme con sonrisas
sino con trabas para caerme
y besar el suelo de arenas movedizas.
Me levantaba cien veces mirando a otro lado,
demasiado doloroso
como para enfrentarme a ello.



La noche de las luces

La oscuridad se ha olvidado entre las farolas de la seguridad. El aire luminoso recorre los callejones, envolviendo todos los rincones de la ciudad sin escondites.

Las bombillas gobiernan el cielo, los focos controlan el suelo, la oscuridad está vetada en las calles del orden. Falsa seguridad que impone los voltios, control total que consiguen los focos, nada ni nadie se escapa a las cadenas de la luz, que atan todos tus actos iluminando lo considerado malo. Los propietarios duermen tranquilos, sus riquezas están alumbradas, sus bienes están protegidos, por la farola guardiana del orden establecido. El mendigo, el pobre, el rebelde, el intranquilo se esconde de sombra en sombra para poder respirar algo de calma, para protegerse de la represora luz, que con sus rayos señala todo lo no común, todo lo que se queda fuera de la ley. ¿Qué mejor arma para imponer la calma, para mantener el sistema, que las altas farolas que iluminan la vida? La oscuridad foco de rebeldía, la oscuridad escondite de lo subversivo, la oscuridad amiga de la libertad, ha sido asesinada por la luz artificial. La venganza se pinta de negro para sabotear un sistema eléctrico. Saltan las chispas dejando a oscuras la ciudad de la autoridad. Y las calles oscuras se llenan de personas que quieren bailar fuera del ojo del gran hermano, de personas que quieren disfrutar de la libertad de no estar observado, que quieren ser ellas mismas sin que las luces las señalen. Entre la intimidación de la oscuridad surge la semilla de un cambio radical, en el que no pinta nada el control y la autoridad



Como el ladrido de un perro rabioso que ataca a su amo por encerrarle en una jaula, como el/la chabalx rebelde que se escapa de casa para no sufrir el castigo de su madre, como el zarpazo de un tigre que mata al domador porque está harto de que le haga pasar por el aro, como el/la adolescente que prefiere quedarse pasando frío en el parque que entrar al colegio.

Todxs alargamos la mano para poder tocar la libertad y sacamos los dientes cuando nos la quitan o no nos la dejan alcanzar. Todxs menos las engañadas. Al igual que el rebaño de ovejas que no conoce otra vida y no se revela contra el pastor, lxs ciudadanxs sumisxs que creen que lo bueno es el régimen que sufre o que es lo único que hay, no hacen nada por cambiar su mierda de vida ni este mundo cárcel.

El/la zorrx que secuestran para encerrarle en una jaula y convertirle en un abrigo, nunca podrá olvidar sus días en libertad por el bosque y a la mínima oportunidad que tenga se revelará para volver a disfrutar de su libertad total. El/la niñx que ha crecido en una comunidad rural perdida de la mano del estado y el capital, que se ha desarrollado en libertad, el día que se encuentre sumergido en la ciudad y encerradx en el trabajo asalariado, echará de menos su vida en libertad y hará cualquier cosa por recuperarla.

Los pájaros que crecen encerrados, cuya madre nació y murió en una jaula, esperan ansiosos poder batir sus alas por el cielo sintiendo el aire de libertad. Estos pájaros no lo dudarán ni un momento cuando se vean fuera de la jaula para echarse a volar y no volver nunca al otro lado de las rejas. Lxs anarquistas que han pasado por la cárcel del colegio, por la cárcel de la universidad, por la cárcel del trabajo asalariado e incluso por la cárcel, luchan con toda su fuerza para poder vivir en libertad.

Ejemplos en los que se ve que la libertad no es una cuestión de especies, que todxs lxs animales que han conocido la libertad la desean, y que muchxs sin conocerla también. Esto me hace pensar que la lucha por la liberación debe ser antiespecista, que todxs lxs animales merecen disfrutar y elegir libremente en su vida.

¡LIBERACION ANIMAL!

¡LIBERACION TOTAL!

REJAS Y CADENAS SON SU CONDENA

Rejas rojas, letreros llamativos, grandes camiones, olor a gasolina y heces, pasos sobre pasos, hambre, frío, aburrimiento y miedo, mucho miedo. Hoy he estado entre los camiones del GRAN CIRCO HOLIDAY y he podido intercambiar miradas de complicidad con lxs pobres presxs.

Miradas que decían mucho, miradas de miedo por mi condición de humano, miradas de desilusión, miradas de rabia, miradas de agonía, miradas tras las rejas y mi mirada de frustración por no poder hacer algo para que esxs animales pudieran vivir en libertad. Mi deseo más profundo es que todos los animales sean libres y siempre que pueda convertiré mis deseos en acción.

Contra la impotencia de no poder ver a esos animales correr, escribo este texto, para denunciar la explotación animal en todos los sentidos y particularmente en el circo con animales.



De lxs animales que hablo son 2 leonas una de ellas embarazada, un león y tres cachorros, que se encuentran tras las rejas de una jaula-camión del gran circo holiday. Mientras les observaba en un aparcamiento de la casa de campo de Madrid, había un trabajador-carcelero del circo, el cual se encarga de los animales. Parece que este individuo tenía ganas de hablar y yo he hecho todo lo posible por sacarle información. Por lo visto los leones viven todo el año en el camión o en a una jaula de unos 10x10 metros (en la jaula de 10x10 solo están cuando el circo se va a quedar mucho tiempo estable en un sitio). El trabajo de estos animales, esta vez consistía en aparecer en una toma de la película Torrente 5 (contra la que propongo un boicot total, contra ella y todas las películas, series y demás en las que aparezcan animales. Para disfrutar de un rato ante las pantallas algunos animales han tenido que pasar una vida de encierro, tortura y humillación). Hoy salían en una película, pero normalmente hacen un espectáculo en el circo. Estos animales sufren entrenamiento y adiestramiento para hacer virguerías absurdas y que así el público pase un buen rato.

Un gracioso trabajador que se dedicaba a asustar a las crías dando golpes en la reja, comentaba que tenía el hocico congelado, cosa lógica ya que se encuentra a unas temperaturas para las que no están preparados. Yo me pregunto ¿qué temperatura hace en la sabana a finales de noviembre? seguro que 1 o 2 grados como hacía esta mañana en la casa campo no. Otro de los trabajadores nos comentaba que estaban nerviosos porque llevaban dos días sin comer. Yo mismo he sido testigo de cómo los pobres se hacían ilusiones cuando les echaban agua pensando que era comida. Esto significa que no solo pasan una vida entre rejas sino que las condiciones en las que están son penosas.

El león y las leonas tenían heridas en las piernas y zonas del torso sin pelo, como si fueran cicatrices. El empleado de la explotación animal, bromeaba con que la leona grande y el león descuartizarían a una persona en un santiamén, entonces yo le pregunté que el domador cómo hacía y él respondió entre risas que el jefe se había ganado su respeto a base de golpes. Con este comentario vemos cual es el trato de estas crueles personas hacia los pobres animales. Los circos se empeñan en demostrar que tratan bien a sus animales pero las evidencias de que eso no es así se escapan por todas partes. De todas maneras aunque los trataran de maravilla el lugar de esos animales no es un circo.



***Boicot y sabotaje contra la explotación animal
Por el fin del circo con animales
¡liberación animal ya!***

porelfindelcircoconanimales.wordpress.com

Tiempo entre rejas

***El tiempo pasa sin dejar huella
las almas marchitan a tu lado
y el olvido ganó la guerra.***

***Los minutos caen despacio
como las hojas en otoño
o los pájaros planeando.***

***Las horas se pintan de silencio
la soledad, triste compañera
llora contando el final de un cuento.***

***Las paredes encierran el cuerpo
no hay cárcel para el espíritu,
el espíritu ya está muerto.***



eternidad y algunos deseamos que llegue para poder descansar de vivir. La vida la sufrimos, en la muerte no sentimos". Tras sus angustiosas palabras un llanto frío se liberó de mis ojos. Rompí a llorar como no lo había hecho nunca. Durante un rato breve el señor se mantuvo inmóvil a mi lado, pero pronto la farola se puso a parpadear y el anciano se marchó sin decir ni una palabra más. Yo me quedé sentado sin parar de llorar. Entre la acelerada respiración y el rápido parpadeo de la luz me empecé a marear, mi visión se puso borrosa y enseguida pasé a ver solo destellos blancos al ritmo de la farola, que cada segundo aumentaba de velocidad. La mezcla de aire y humo no llegaba a mis pulmones, se quedaba taponada en el enrevesado nudo de mi garganta. En los oídos un agudo pitido que no descansaba y en la lengua un sabor a bilis que se fusionaba con las densas flemas. Intenté levantarme y huir de la desesperante sensación, pero las piernas se habían fundido al banco y mi torso pesaba como si estuviera relleno del metal más pesado. Todo esfuerzo por incorporarme era inútil, no tenía fuerzas ni para escupir el asqueroso sabor a miedo de mi boca. Tuve la sensación de que mis lágrimas inundaban todo mi alrededor y yo flotaba en el inestable banco.

De pronto la bombilla estalló provocando una lluvia de minúsculos cristales que se confundían con mis finas lágrimas. Al abrir los ojos me vi inverso en la más profunda oscuridad, como si se hubiera ido la luz en toda la ciudad y una negra capa de nubes tapara la luna y todas las lejanas estrellas. El cansancio de un duro día de trabajo desapareció completamente. De repente me sentí más libre y feliz que nunca. No me parecía estar en la odiosa ciudad, ni me acordaba de todas mis obligaciones, ni recordaba la pesada rutina. Me sentí como si no tuviera que hacer nada y pudiera hacer todo, me sentí con fuerzas como para elegir sobre mi vida y lo más importante me sentía vivo y me gustaba. Con esta sensación me levanté y me puse a caminar sin ver nada. No estoy seguro de si caminaba o bailaba, de si avanzaba o solo daba vueltas, pero no quería parar. Estuve en este deambular de danza durante un largo rato. Durante este tiempo no noté ninguna presencia, me sentía solo, pero nunca había estado mejor acompañado, me sentía completamente solo, me sentía completo. Todo lo que se encontraba por encima de mí se iba cayendo. Caían mis ideales, o mejor dicho las ideas de una persona lejana que ni siquiera conocía pero que había llegado a adorar, que me habían conducido a esta basura de vida. Caía mi moralidad o mejor dicho la moral humana, que destruía la vida en la tierra. Caían mis jefes, mi casero, el banco que me había dado ya dos hipotecas, la policía que me hacía la vida imposible, el juez que juzgaría mi rebeldía de cuando mi espíritu todavía era rebelde, mis antiguos profesores, mi espíritu... Todo lo que se encontraba por encima de mí, calló.

Poco a poco volvió la luz y con ello la asquerosa realidad. Seguía en el banco la única diferencia era que ahora en vez de estar sentado con mi chepa mirando el cielo y mi cabeza acercándose al suelo, estaba tumbado todo lo largo que soy con los pies y la cabeza colgando. Por un momento mis alucinaciones me habían hecho disfrutar, sintiendo cosas increíblemente maravillosas. Al empezar a incorporarme descubrí que antes de que acabara el mareo y comenzara el delirio había vomitado, dejando un repugnante charco en el suelo de bilis mezclado con la comida en proceso de deshacerse, que ahora manchaba la suela de mi pie derecho. Terminé de levantarme y me puse a caminar dirección a mi casa, en la marcha mire la hora viendo que habían pasado tres largas horas. Ya era de madrugada y todavía no había preparado nada para el día siguiente, ni me sentía con fuerzas como para hacerlo.

PERENNE VIAJERA

*Si mañana el cielo cae
emprenderá su viaje,
solo si el destino quiere
o las casualidades existen
comenzará a caminar
comiéndose el calendario con los pies.*

*No hay punto de partida ni de llegada,
solo el vagar entre montañas,
entre ríos de grandeza
que abren paso al soberbio
respirar entre los abismos;
un aire que silba un delicado
aroma a lirio de los hayedos,
que en otoño forman acolchadas camas
donde descansar las palabras.*

*Y cuando llegue el momento
con arrugas en la frente
y un lirio en el pecho,
sonreír y descansar eternamente,
pues ella va a ser alimento
de la tierra que cobijó sus sueños
y amamantó sus ilusiones.*

*Perenne viajera de cielo por techo
y copas de árboles por balcones.
Tus lunares echarán raíces
que germinarán azabaches sonrisas
en el susurro de la noche.*





DICTADURAS TAN SUTILES...



TAN SUTILES QUE SON "DEMOCRACIAS", EN VERDAD...

JMH
2012

Ya entre las intensas luces que alineaban la calle, continué mi paso reduciendo la velocidad cuanto más me acercaba a mi disgustado destino. Los coches me pasaban rozando a gran velocidad sin despertar ninguna sorpresa ni miedo en mi interior, ya me había acostumbrado a su ruidosa presencia. Dos calles antes a la mía me detuve en un solitario banco. Por casualidad o impulso, justo en el banco en el que me había sentado se respiraba un poco de tranquilidad, debido al frondoso árbol que le acompañaba a su derecha y la farola fundida a su izquierda. Me detuve a pensar en nada y a reflexionar sobre todo y justo cuando se me vino a la cabeza la interesante idea de dejarlo todo y huir muy lejos sin mirar atrás, la farola que parecía estar fundida se puso a parpadear interrumpiendo la intimidad de mis pensamientos. Esto lo podría haber interpretado como una clara señal para que llevara a cabo mi pensamiento-deseo, pero no, la frustrante inseguridad que impedía cambiar de rumbo y de decidir sobre tu vida, que abundaba en los mansos ciudadanos, se había introducido en mi desprotegido interior. No era capaz de tomar decisiones más importantes que la ropa que llevaría ese día y que las cosas nuevas que me compraría para llenar mi vacía vida.

Caminé lentamente con la bici en la mano acercándome a la calle en la que se encontraba mi casa. En esa calle se mezclaban los altos edificios de celdas individuales o familiares y las naves industriales donde se transformaba la vida en productos. Yo trabajaba en otra fábrica pero uno poco distinta a las de mi calle. En la fábrica en la que yo trabajaba se fabricaba algo muy importante, cualificados ciudadanos obedientes. Mi gran ilusión de ser profe, se había convertido en la desilusión de ser carcelero. Lo que pensaba que sería gratificante y rejuvenecedor, era frustrante y me hacía sentirme como un monstruo. Me había convertido en lo que siempre había odiado y esto era el principal de mis males. Cuanto más me acercaba a mi solitaria casa más tristeza sentía porque se acercaba el día siguiente, otro día más de tortura en esta vida sin vivir.

La antigua y pintarrajeada puerta del portal se atascaba al introducir la llave y me solía tirar unos 7 minutos forcejeando para poder girar la oxidada cerradura. Ese día fue diferente, cuando sacaba mi abundante llavero y buscaba con prisa la llave, la puerta se abrió. Del interior del portal salió un anciano cuyo rostro estaba más envejecido que el resto de su aspecto. Sus apagados ojos rodeados por intensas arugas me recordaban a los de mi compañera canina, parecían decir que moriría de un momento a otro y no sería por su salud sino por su soledad. En su salida y mi entrada se rozaron nuestros caídos hombros y en ese instante comprendí que yo acabaría igual de desgastado, infeliz y solo, si no cambiaba el rumbo de mi avanzar de puntillas por la vida. Le pude sentir tan cercano y querido que no pude seguir mi rutina y me detuve bajo el tosco marco de la puerta. Realicé un gran esfuerzo para luchar con mis agotados párpados y terminar de abrir los ojos, para poder observarle bien. Sus pasos eran cortos y torpes, pero decididos y calmados. Su espalda se encontraba curvada, representando que su corazón ya no miraba al frente sino que lloraba al suelo. Sus dedos arrugados y contraídos asomaban por la larga manga del jersey, parecían llevar un siglo sin acariciar nada. Su melena blanca ondeaba como si fuera la bandera del paso del tiempo.

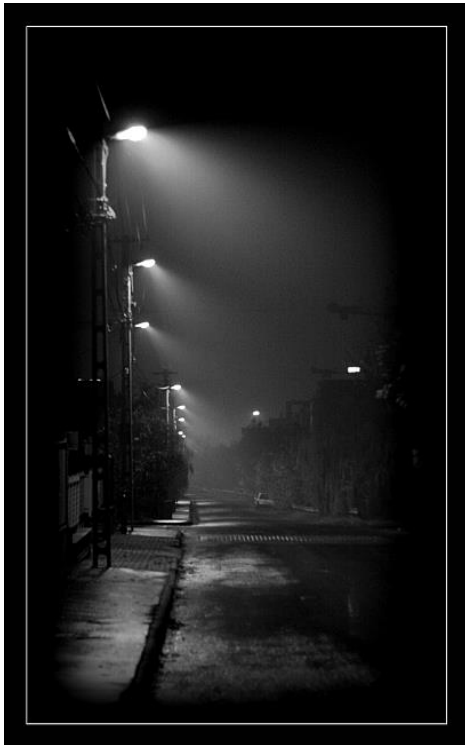
Sin ser consciente de ello me había puesto a pasear tras de él mientras le observaba detenidamente. El desgastado individuo se sentó en el mismo banco en el que yo me había sentado antes. La alta bombilla de la farola volvía a estar apagada, dando un poco de reposo a ese rincón de la agobiante ciudad. Yo también me senté en el tranquilo banco de madera y sin mirarnos, los dos entendimos nuestra presencia. Con una voz entrecortada y llorosa el peculiar viejo me dijo "los muertos están muertos, los vivos están muriendo. La vida dura un abrir y cerrar de ojos, la muerte una

Tras las rejas de la ciudad

La carretera se me hacía larga. El sol bajo y cansado, que se situaba justo enfrente, no me dejaba ver con claridad. La leve cuesta me iba cansando y agotando mis fuerzas de tarde noche. Los pedales cada vez me parecían más duros. La rutina triste de un Madrid reprimido me iba impregnando al paso por sus angustiosas calles de consumo, mi carácter calmado y sincero cada vez era más asesinado por la estresada prisa del no tiempo en la ciudad de la mentira. Mi paso por la gran capital se había convertido en una larga condena, que cuanto más tiempo pasaba más se alargaba. Cada semana cosas nuevas me ataban a la macro cárcel que es Madrid, y no es que fueran cosas que me gustaran, principalmente eran sucias deudas e inmundos contratos. Los papeles-cadenas se habían convertido en mi gran pesadilla. El insomnio que en un principio causó el seco calor y la fría luz artificial, pasó a ser alucinaciones terroríficas sumergidas en un dormir sin descansar. Lo que era el trabajo de mis sueños se convirtió en la vergüenza de mi vida. Las ilusiones y esperanzas que me despertaba mi ida a la ciudad de las oportunidades, a la ciudad de las cosas nuevas, al mundo increíble por conocer, se habían hundido en las malolientes alcantarillas, se habían desintegrado en la desazonada rutina, se había ahogado en los densos humos. Y ahí estaba yo, con mi vieja bici avanzando hacia ningún lado por los asfaltos que entierran las flores, con los párpados hinchados y la mirada profundamente desilusionada.

Mi anciana amiga canina había muerto al poco de llegar a esta masa de cemento y ladrillos que llaman ciudad. Pienso que fue de tristeza, sus pocas fuerzas no pudieron aguantar las cuatro paredes de la caja de cerilla en la que nos encerrábamos o mejor dicho la encerraba, ni la estrangulante correa, ni la falta de naturaleza. Las culpas por su muerte me asfixiaban cada vez que llegaba a casa y no recibía su animado saludo de lametazos y ladridos.

Esto era uno de los principales motivos por los que nunca quería llegar a esa celda acogedora, pero tampoco me quería quedar en las agobiantes calles del paso sin tregua. La luz roja del semáforo me obligó a pararme entre calor de motores y olor a gasolina. Durante los segundos que la luz me mantenía detenido solía apoyar de puntillas el extremo de mis desgastadas zapatillas y mirar el reloj de mi móvil para observar el imparable pero lento paso del tiempo en las copias de los días exactos. Como todos los días al llegar al final de la suave cuesta el sol caía del todo, pero no la oscuridad. Las farolas nos roban sin que nadie se queje la profunda y tranquila oscuridad para imponer la falsa seguridad.



LA LUNA SE MANCHA DE SANGRE

LA BRUMA ENTURBIA LA NOCHE, NOCHE OSCURA COMO SU PELO NEGRO, LUNA CAMINA SOLA POR UNA CALLE VACÍA DONDE SOLO SE OYE EL ECO DE SUS PISADAS. MIRA AL HORIZONTE, CON LA CABEZA ALTA, PORQUE ELLA NO TIENE MIEDO, NO TIENE MIEDO A LA OSCURIDAD NI A LA LUZ, NI A LOS MUERTOS NI A LOS VIVOS, NO TIENE MIEDO AL DOLOR NI AL PLACER, UNA MURALLA TRANSPARENTE LA RODEA SUTILMENTE CONVIRTIÉNDOLA EN UN FRÍO TEMPANO DE HIELO, MURALLA QUE HA CONSTRUIDO DURANTE MUCHOS AÑOS PARA PROTEGERSE DE LO QUE LA RODEA, A BASE DE HOSTIAS COLOCABA PIEDRAS PARA NO SENTIR Y AHORA NO TIENE MIEDO, NI SIQUIERA DE QUE SU MURALLA SE VUELVA TRAS ELLA Y LA ASFIXIE SU PROPIO REFUGIO, SU PROPIA SOMBRA.

SIN PODER ESQUIVARLO EN UNA ESQUINA APARECE UN HOMBRE QUE NO LE QUITA LOS OJOS DE ENCIMA, Y ELLA SIN AGACHAR LA MIRADA PASA A SU LADO CON UN FINO TOQUE A INDIFERENCIA Y ASCO.

ESTO A ÉL PARECE QUE LE LLAMA LA ATENCIÓN, CUANTO MÁS COMPLICADO SEA MÁS LE PONE, SE PARA Y LA MIRA, “VAYA CULO” PIENSA Y SE GIRA SOBRE SÍ MISMO CAMBIANDO SU DIRECCIÓN; AHORA SIGUIENDO LOS PASOS DE AQUELLA MUJER.

- **TÚ, MORENA ¿QUÉ HACES SOLA A ESTAS HORAS? SEGURO QUE QUIERES PASAR UN BUEN RATO CON MIS HUEVOS EN TU CULO ¿EH?**

LUNA SE PARA EN SECO Y SIN MIRARLE A LA CARA LE DICE

- **QUIERES FOLLARME ¿NO? – Y SIN DARLE TIEMPO PARA RESPONDER CONTINÚA – ...SÍGUEME**

AMBOS CAMINAN A ESCASOS METROS DE DISTANCIA, SIN INTERCAMBIAR NINGÚN TIPO DE PALABRA, LUNA LE GUÍA Y ÉL LA SIGUE CON PASO FIRME SIN CREERSE LO FÁCIL QUE HABÍA SIDO, “OJALÁ TODAS FUESEN ASÍ DE GUARRAS” PASA POR SU CABEZA, MIENTRAS UNA SONRISA RETORCIDA DEJA VERSE EN SU CARA.

LUNA SE DESVÍA, SE MUEVE COMO PEZ EN EL AGUA, TAN ESCURRIDIZA QUE DA LA SENSACIÓN DE DESAPARECER EN CADA ESQUINA, HASTA QUE LLEGA A UNA CALLE SIN SALIDA DE UNA ZONA ALEJADA DE LAS VIVIENDAS DEL BARRIO Y POR SEGUNDA VEZ CRUZAN SUS MIRADAS, ÉL SE ACERCA DEPRISA Y LA EMPOTRA CONTRA LA PARED, EMBISTIÉNDOLA Y MANOSEANDO SU ENTREPIERNA. LA EXPRESIÓN DE LUNA NO HA CAMBIADO NADA, LA MURALLA SIGUE HACIENDO SU EFECTO.

- QUE SOSA ERES TÍA, TÓCAME ALGO O VENGA, CHÚPAMELA ¿EH PRECIOSA?

CON LA PALMA DE SU MANO LUNA LO ALEJA DELICADAMENTE Y DICIÉNDOLE QUE VA A SACAR UN CONDÓN, CON LA OTRA HURGA EN SU BOLSO, ÉL SE MUERDE EL LABIO, ESTÁ MUY CACHONDO E IMPACIENTE POR LO QUE LA DA UN PUÑETAZO EN LA CARA E INTENTA COGER SU CABEZA POR EL PELO PARA EMPUJARLA HACIA SU PENE PERO ELLA ES MÁS RÁPIDA Y AHORA EN SU MANO HAY UNA PISTOLA QUE LE APUNTA DIRECTAMENTE A ÉL.

- ¿QUÉ HACE UN TÍO SOLO A ESTAS HORAS DE LA NOCHE? ¿BUSCAR UN CHOCHO AL QUE VIOLAR? ¿ALGUIEN A QUIEN HUMILLAR? PUES HAY QUE FIJARSE BIEN, NUNCA SABES CUÁNDO TE PUEDES CRUZAR CON UNA PUTA HISTÉRICA.

SEGUIDAMENTE LA PISTOLA VOMITA UNA BALA QUE VA A PARAR A SU PECHO, ÉL SE QUEDA PARALIZADO, TOCÁNDOSE DONDE SANGRA LA HERIDA HASTA QUE CAE AL SUELO EXHALANDO SU ÚLTIMO SUSPIRO.

LUNA DESAPARECE CON LA BRUMA DE LA NOCHE, GUARDA SU PISTOLA, Y PONE OTRA PIEDRA EN SU MURALLA. DESDE QUE SE EMPODERÓ YA NO SE DEJA TRATAR COMO UN OBJETO DE USAR Y TIRAR, YA ESTÁ BIEN DE AGUANTAR LA VIOLENCIA QUE LE HA ESTADO TORTURANDO TODA SU VIDA. ESTE ES EL PRIMER HOMBRE AL QUE RESPONDE, LA PRIMERA BALA, LA PRIMERA SONRISA SINCERA DE SU BOCA.



los húmedos en los secos y mezclamos bien, mejor con varillas o batidora. Hasta que quede una masa casi líquida, sin grumos.

Vertemos despacio en cada cápsula de Cupcake, con cuidado de no mancharla.

Con unas 3/4 partes es suficiente.

Metemos al horno y lo dejamos unos 20- 25 minutos, comprobamos con un palillo que está hecho y sacamos. Cuando tengan temperatura ambiente, metemos en la nevera 3 horas

1. Para la decoración:

En una olla poner la leche de soja, el azúcar y dejar hervir. Agregarle el almidón de maíz diluido en un poco de agua fría. Bajar a fuego lento revolver hasta que espese. Una vez fría se pone apilonada (así debe quedar para que les quede una crema solida) poner en el vaso de la mini pimer o en una batidora con un chorro abundante de aceite vegetal y batir durante un minuto aprox.

*Poner la crema en una manga pastelera (yo usé una bolsa de plástico con un pequeño orificio)

Puedes agregarle los sabores y colores que desees.

Una vez que lo hayas extendido por las magdalenas con la manga pastelera, puedes rayar por encima chocolate negro.



Cupcakes de chocolate con leche condensada

Ingredientes:

1. *Para la masa:*

- 1 y ½ vaso de harina
- ¾ vaso de azúcar moreno
- 1 cucharadita de levadura tipo royal
- 1 cucharadita de bicarbonato (o gaseosa en polvo)
- 1 cucharadita de sal
- 2-3 cucharadas soperas de cacao
- ¼ vaso de aceite
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 y ¼ vaso de agua

2. *Para la decoración:*

- 3 tazas de leche de soja
- 1 cucharada soperas de saborizante de vainilla líquido (o azúcar aromatizada de vainilla)
- 1 taza de maicena
- Azúcar
- Aceite

Preparación:

2. *Para la masa:*

Precalentamos el horno 180°C. Ponemos fundas de cupcake en una bandeja (mejor que tenga la forma para ellos). Podéis poner dos fundas, porque se deforman bastante y luego está la grasa del propio cupcake.

En un bol metemos los ingredientes secos y mezclamos: harina, azúcar, levadura, bicarbonato, cacao y sal. En otro los húmedos: aceite, vinagre y agua. Vertemos

FELIZMENTE MEDIOCRE

El término mediocre según la RAE está dotado de dos acepciones:

1. De calidad media.
2. De poco mérito, tirando a malo.

En este pequeño texto hablaré sobre la segunda, lo socialmente denominado mediocre en referencia en general a las personas. Es posible que este texto sea bastante mediocre, no se trata de nada objetivo simplemente es una reflexión de lo que siento.

La mediocridad a menudo es usada como peyorativo, de forma despectiva. Pero realmente ¿es algo negativo? Para mi es uno más de los términos de valores usados por el sistema competitivo en el que vivimos.

Los ritmos de vida nos tragan y nos anulan, esto es prácticamente inevitable en la sociedad actual, pero si nos imbuimos en su sistema competitivo propiciamos mucho más esta anulación de la persona. Creo que es más importante dedicar más tiempo a ser mejor persona y a sentirnos bien con nosotrxs mismxs que a sentirnos mejores o peores que lxs demás.

Mediocre es el que no destaca en lo que hace, uno más. Ese adjetivo usado por madres/padres y maestrxs, claras figuras de autoridad, para exigir más esfuerzo. Pero en mi opinión hacemos algo bien cuando disfrutamos y aunque probablemente a ojos ajenos seguiremos siendo mediocres, por lo menos nos gusta lo que hacemos. La exigencia de más tiempo mejorando en cualquier cosa, ¿y si no me apetece? ¿Y si no me gusta? Prefiero ser mediocre por gastar mi tiempo en otras cosas que me apetezcan más, no quiero ser perfecta, no quiero ser buena, quiero dotarme de tanta libertad como me sea posible. La mediocridad a mi entender es más una virtud que un defecto.

EL GRUMETE VEGANO

!!!Hola piratas!!!

Ni toros en las plazas, ni vacas en los platos,
ni cadáveres en la cocina, ni animales encerrados



Tallarines con verduras



Ingredientes (para 4 personas):

300 g de pasta larga (yo he usado tallarines)
1 cebolla
8 tomatitos secos
aceite de oliva a gusto
4 puñados de tomatitos cherrys frescos
1 puñado de alcaparras sin huesos y sin sal
1 puñado de guisantes
3 dientes de ajo
orégano y pimienta negra al gusto

Preparación:

Picar la cebolla, las alcaparras, el ajo, los tomates secos y los guisantes y ponerlos en una sartén grande con aceite ya caliente (más o menos un minuto antes). Sofreír por un poco todos los ingredientes anteriores.

Cuando ya se sienta que el sofrito va tomando aroma y sabor, aumentar con los tomates frescos, lavados y cortados. Ajustar la sal y mientras tanto hacer hervir el agua salada para la pasta. Cuando los tomatitos se hayan ablandado, añadir, pimienta negra y orégano.

Cuando los tallarines estén al dente, colar y echarlos directamente en la sartén. Saltear todo por un par de minutos a fuego fuerte. Y, buen apetito!!! Puedes comerlos así o con tomate frito, eso como tú veas.

Tortilla de guisantes y champiñones

- 1 cebolla mediana
- 300 gr de champiñones
- 300 gr de guisantes
- 1 vaso de leche vegetal (de soja o arroz suelo utilizar yo)
- Un poco menos de 1 vaso de harina de garbanzos

Se fríe el champiñón con un poco de ajo y perejil por otro lado se cuecen los guisantes, y aparte se fríe la cebolla hasta que esté doradita luego se mezcla todo y se refríe.

Mezclar en un recipiente el vaso de la harina de garbanzo con un vaso de leche hasta que quede una textura un poquito espesa. Añadir un poco de sal a la mezcla y batir para que no queden grumos.

Cuando estén los demás ingredientes añadirlos a la mezcla de leche y harina y remover bien

Echar un chorrito de aceite a la sartén, distribuyéndolo por la superficie y echar la masa (que no sea una capa muy gruesa para que el calor llegue dentro de la tortilla). Ir agitando suavemente la sartén para que no se pegue la tortilla. Ayúdate con una espumadera para que no se desmonte la tortilla.

Después de unos minutos, dale la vuelta ayudándote de un plato, para que se cueza por el otro lado. Es mejor darle varias vueltas que dejarlo mucho rato sin moverlo y se queme, así quedará mejor hecha por dentro. Es conveniente dejar reposar unos minutos la tortilla para que no se deshaga estando caliente.