

# PRATO PRINCIPAL: SOLIDARIEDADE CON GUARNICIÓN DE NADAL

CORENTA E DÚAS

INGREDIENTES para dúas persoas e MODO DE PREPARACIÓN:

- 2 tazas de tenrura ben fresquiña
- 7 presadas de amor, pasadas por un baruto
- 5 culleradas de ledicia
- 2 vasos de dozura
- 1 chisco de confianza
- 4 ou 5 aloumiños para fundir con outras tantas apertas
- 3 rabandas de complicidade e 2 de esperanza para usar como base

Xúntanse todos os ingredientes nun cunco, agás as rabandas, que usaremos como base sobre a que verter todas as demais substancias unha vez que estean ben batidas, ben mesturadas, facendo unha sólida capa de solidariedade que coceremos no forno da vida cotiá a unha temperatura suave, ao ritmo dos latexos do corazón, ata que vexamos que a masa preparada vai mudando a dourado. Saberemos que está no punto óptimo cando empeceamos a percibir o arrecendo a fraternidade, a xustiza e a bondade. Entón sacarémolo do forno e abriremos todas as fiestras compartindo cos demais o olor da ledicia. Finalmente poderemos aderezar con empatía e cubrir ao gusto con marmelada de bicos. En troques de virutas de chocolate podemos pulverizar o prato, como toque final, cun chisco de licor de amiza-

de, que sempre lle queda ben, facendo o prato máis suave e aromático.

Nota importante: pódense alterar as cantidades, engadindo máis dozura (non afecta a diabéticos) ou amor (é unha fariña especial que toleran tamén os celíacos). A receita sempre vai ter un bo resultado, agradable no padal e no corazón, enchendo a alma de increíbles sensacións, ao degustar o pracer que ten axudar a quen o necesita, a quen está ao noso carón, facendo do espírito do Nadal o perfume que nos acompañe en cada xornada do 2015. A receita é para dous, pero convén multiplicar as cantidades e facer tortas de solidariedade para todos, amigos, familia, veciños, compañeiros de traballo...

Cociñastes o prato xa? Bueno, trátase dunha comida especialmente indicada para o Nadal, polo que aínda todos estades a tempo de poñelo en práctica. É interesante facer acopio dos ingredientes canto antes, iso si, xa que van estar moi solicitados. Agora que tan de moda están os concursos de cociña, quería contribuír ao fenómeno Top Chef con algo tan exquisito co que sorprender a todos os vosos comensais.

Moitos dos ingredientes para elaborar este prato principal podedes atopalos en Begonte. Convídevos a facer unha viaxe a un lugar especial, onde coñecen ben as “materias primas” que acabo de referir. Alí hai moreas de tenrura, de amor, de esperanza e ledicia.

Trátase do Belén de Begonte, un lugar onde sempre é Nadal, onde todo ule a fraternidade, a perfume solidario, a paz.

Para os que non coñecen o espazo citado, guiareinos. A medio camiño entre Guitiriz e Rábade atópase este singular espazo, no que o visitante pode atopar pegadas romanas ou mesmo visitar o pazo de Gaibor. Pero o maior reclamo de Begonte é sen dúbida o seu famoso belén electrónico que, aínda que so se expón durante o Nadal, constitúe un dos grandes atractivos do concello, contando con miles de visitas anuais. Trátase dun espectáculo singular, creado hai máis de corenta anos, disque fundado en 1972 por José Domínguez Guizán. Cada ano cobra vida, nos últimos tempos botando en falta a man agarimosa de José Rodríguez Varela, quen coidaba cada detalle dunha representación do belén á galega, nunha escaena que tiñan especial protagonismo os oficios tradicionais, todo o vencellado co mundo rural chairego. Pero como todo legado que se precie conta con sucesores, o belén electrónico de Begonte segue en pé, funcionando, un ano máis aberto ao público, con todas as figurinas dispostas, aínda despois do pasamento de quen se desvivía por esta gran obra de arte. Se todo funciona como é debido nese espectáculo máxico que deixa coa boca aberta a pequenos e maiores... é porque dende arriba... está no control a man experta de quen dedicou moitos meses da súa vida a crear un Nadal diferente

na provincia de Lugo, un Nadal que percorre fronteiras e atrae a tantos visitantes.

Cada ano aqueles que contemplamos o espectáculo de nenos, coa mesma ilusión que tiñamos á hora de ir á cabalgata de Reis acudimos a Begonte para ver aos labregos traballando a terra, os gandeiros cos seus animais,... todo tratado con gran realismo, pasando da noite ao día, vendo nevar e saír o sol que trae a esperanza de días futuros.

E para os que non se desprazan se non hai un atractivo medioambiental, engadirei que non se pode vivir sen coñecer as fermosas paisaxes da Terra Chá lucense, podendo achegarse ás lagoas dos Ollos de Begonte (Reserva de Biosfera Terras do Miño). A lenda conta que alí, no Pozo do Olló, viven mergulladas tres irmás encantadas. Nunha ocasión un home moi pobre viu na superficie da auga a unha rapaza que ía encol dun cabalo branco. Ela prometeulle riquezas a cambio de obediencia, dándolle unhas pezas de pan co encargo de que volvese con elas

sen que ninguén as vise. Xa na casa gardounas na artesa, pero a muller botoulle a man a un pan e cortou un anaco. Do pan comezou a saír sangue, como se se tratase dunha ferida. Entón devolveu o anaco de pan ao seu lugar. Cando o home volveu ao Pozo do Olló botou as bolas na auga. De súpeto dise que saíron tres cabalos cunha moza distinta enriba. A un dos cabalos, ao branco, faltáballe unha pata. Así resultaba imposible liberarse do encantamento e o home quedou sen o ouro prometido, sendo castigado pola súa desobediencia.

Non desobedezamos nós tampouco ao noso corazón, aquel que nos guía sempre para as boas accións, e fagamos do Nadal un tempo de ledicia para todos, onde non se saiba o que é a exclusión social, compartindo o menú solidario que propoño con esta humilde receita. Axudemos a debuxar sorrisos nos beizos... Iluminan máis que os engalados piñeiros baixo os que colocamos agasallos que outros nin poden imaxinar.