



Cuaderno de Tere

Altzako Historia Mintegia

Altzako Historia Mintegia presenta El Cuaderno de Tere, recuerdos de Teresa Notasco -ceclavinera de Altza o altzatarra de Ceclavín, que tanto monta- acompañados de una breve selección de semblanzas de platos extremeños que lleva cerca de medio siglo ofreciendo en su Bodega, de un léxico y algunas notas, elaboradas por el equipo de AHM. La idea nació charlando con Tere de su cocina, comprobando la riqueza humana y el saber que trascendían de sus palabras.

Se trata de unas notas espontáneas con recuerdos de una infancia en el campo de la Alta Extremadura, testimonio de una tradición rural prácticamente desaparecida. La pura voz de Tere.

Las breves notas culinarias y recopilación de términos

-circunscritos al ámbito de las labores de campo y de la cocina, con ecos del habla local- por su parte, quieren ser un modesto apoyo a ese canto íntimo a la Tierra, a la familia, al txoko, que son sus recuerdos.

Esta es la intención de AHM. Rescatar lo que de bueno tiene la tradición, el respeto a las raíces y al Medio natural, a la cultura y saber popular que se pierde en una sociedad que abraza el consumismo dando la espalda a la Tierra.

Pretendemos con este cuaderno, que tiene vocación de continuidad, comenzar una colección que dé la palabra a personas que han levantado su vida sin perder de vista sus raíces pero enraizándolas en Altza, construyendo así una Comunidad solidaria, diversa y rica.

Cuaderno de Tere

Recuerdos de una altzatarra extremeña



Altzako Historia Mintegia



**ALTZA
2012**

Teresa, Manuel y la Bodega

La de la Bodega es una historia de amor. La de una travesía de dos compañeros de viaje, de la construcción de una familia. Y de otra familia, la conformada en torno a una barra de mármol, reflejo de una vida de trabajo; del calor que ha acogido durante 46 años a un rincón de Altza, testigo del nacimiento y vida de Arriberry-Santa Bárbara y de sus gentes. La historia de una comunidad.



1969

Dos jóvenes, Teresa y Manuel -la alegre y vitalista ceclavinera y un orensano bueno, de Maceda-, que soñando construir su vida se conocieron en Altza y aquí nacieron sus hijos y aquí abrieron la Bodega González en 1966.

En una época difícil, llena de incertidumbre pero también de ilusiones, que poco a poco se convertiría en un lugar de convivencia, donde confluían los afanes y esfuerzos de vecinos cargados de esperanza. Mucho más que un bar.



Siempre hacia el Oeste

En el oeste de la Alta Extremadura, oeste de la Península, situada a su vez en el extremo oeste de Europa, está Ceclavín. En una vega, a 370 metros de altitud, bajo las estribaciones de la Sierra Baja de San Pablo y sobre el Tajo, y al oriente del río Alagón y de Zarza La Mayor, muy cerca de la raya de Portugal, y occidente de Acehúche. En la comarca de las Vegas del Alagón:

Terreno de predominio granítico y suaves colinas, posee numerosas vegas, sobre todo al sur del término, siendo el regadío más importante el de Las Viñas, generosas -siempre a costa del esfuerzo humano- en vino, olivo, fruta y leguminosas. Pastos de lanar y cabrío y un importante sistema de dehesa de encinar, en una concentración principal y en manchas entre pastos y cultivos. Se encuentra también en la zona septentrional del alcornoque.

Ecosistema derivado del bosque mediterráneo, la dehesa es uno de los mejores ejemplos de relación entre el hombre y la Tierra humanizada por éste. Bosque de predominio del alcornoque o, en el caso ceclaviner, de encina. El encinar que nos ocupa, posee estrato inferior de pasto, matorral y herbáceos, permitiendo la coexistencia de caza, ganado -con la gran importancia del porcino, claro- lanar y caprino, y aprovechamiento forestal de leña, corcho o micológico.



De la importancia económica y social de este ecosistema, que unido a la producción de las vegas, la recolección, la pesca y la abundancia del higo y de la apicultura, permitió un aprovechamiento integral y una subsistencia casi autárquica, fue testigo Tere. Hoy, en claro retroceso por la plantación maderera y la degradación del medio y del agua, del que es testimonio la escasez y la protección debida a especies como la liebre o el lagarto, unida a la transformación y la mecanización del campo, muchos aprovechamientos, costumbres y factores de la dieta tradicional, son un recuerdo a mantener en la memoria.

Se vivía entonces al ritmo del campo y de las estaciones. El ciclo comenzaba en otoño con el arado y la sementera, la recolección del pimiento, la bellota y la aceituna. A principios del invierno volvía el ganado de la trashumancia. Luego, la matanza, de vital importancia y la gran fiesta del solsticio de invierno.



La familia Notasco despezonando pimientos, hacia 1952.

La floración de la primavera traía las escobas, los cardillos y espárragos, el esquileo y la venta de la lana, el cubrimiento de las ovejas y la producción de quesos con la leche de éstas y la de las cabras, puros o en mezcla: el queso mesturao. Con el verano venía la siega, la cosecha; primero las brevas y el resto de la fruta. Y al final del estío, el higo, tan pródigo en Ceclavín en sus variedades ñegal, verdejo, prieto, ojo de perdiz... Entre las viñas se recogía la almendra. Y el ciclo se cerraba con la otra gran fiesta, la vendimia.

La memoria contribuye a la lucha contra la total destrucción de ese Medio. A nuestra supervivencia.

Me llena de ilusión contar mi vida.

Yo era una niña muy movida y con muchas ilusiones.

Vivíamos en el campo, en la dehesa.



Mi padre cuidaba vacas, trabajaba en el campo.

La choza donde dormíamos, con habitaciones, la hacía mi padre.

Hacía escobas y trabajaba en la fábrica de aceite.



Almaza tradicional

Mi madre trabajaba en las labores de casa; hacía queso.

Teníamos gallinas y huevos, éramos muy felices.

Éramos tres chicos y dos chicas, y cinco que murieron.

Mi hermana ayudaba a mi madre y cuidaba de los hermanos. Yo cuidaba de los cerdos.



Uno de mis hermanos se cayó al fuego y se abrasó la cara. Nosotros fuimos corriendo a por unos polvos, que se llaman peos de lobo, para que no le salieran ampollas.

El pedo de lobo y el pedo de zorra

Hongo conocido también como cuesco de lobo o bejín perlado (*Lycoperdon perlatum*), habitual en los bosques de hoja caduca en primavera, verano y otoño, habitualmente asociado a excrementos de ciervo. Comestible cuando es blanco, al madurar toma un color marrón. El pedo de zorra (*Bovista plúmbea*) es de aspecto parecido, frecuente sobre todo en los pastizales del Suroeste de la Península. Ambos sueltan un polvo tradicionalmente usado en heridas como antibiótico y cicatrizante.



Jamás hemos pasado hambre; mi madre nos hacía sopas de ajo, garbanzos, sopa de tomate. Sembrábamos patatas, habas, garbanzos... para todo el año.

Mis padres han trabajado mucho, igual que nosotros que ayudábamos en todo.

A los ocho años de estar en el campo nos fuimos al pueblo, a Ceclavín, y compramos la casa con el dinero de la venta de los cerdos.

Yo empecé en la aceituna, y en verano en los higos y las bellotas, y mi padre venía conmigo.



Apañando aceitunas



En las Vegas por algodón

Cuando tenía once años, venían buscando gente para trabajar sembrando pimientos, algodón y tabaco. Yo me apuntaba a todo para trabajar.

Esto se llama la siembra. Se realizaba fuera del pueblo, a cuarenta kilómetros, y en ello estuvimos seis años.



La trilla

Mi hermana, cansada del campo, se vino a San Sebastián.

Al año me vine yo, con diecisiete años y mi hermano, con once; los dos pequeños se quedaron en el pueblo con los padres.

Yo trabajaba en una casa interna y los echaba mucho de menos.

Todo lo que ganaba lo mandaba a mis padres; nunca he sido dueña del dinero porque lo que ganaba era para que a ellos y a mis hermanos no les faltara de nada.



Tere en uno de sus primeros trabajos, como cocinera del bar Aizgorri de Gros (1955)

Entonces decidí traerlos para estar todos juntos. Me salí de donde estaba trabajando de interina. Encontramos una casa en Andoain, con derecho a cocina, y así poder estar todos juntos, como una piña.

Yo me coloqué en la fábrica de Inter, donde trabajaba ocho horas y en la Papelera Leizarán, cuatro. Y si me salían horas los fines de semana, las hacía.



Era para dar de comer a mis padres y hermanos ya que mi padre no encontraba trabajo en Andoain ni en sus alrededores; a pesar de ello eran unos padres extraordinarios.

Vendimos la casa del pueblo y compramos así el piso en Altza, en Santa Bárbara.

En aquella época conocí a Manuel, el que es mi marido; nos casamos a los dos años de comprar el piso de Santa Bárbara.



1957

Al principio, teníamos que ayudar a la madre de Manolo, que era viuda y sus hermanos, pequeños. Manuel había venido a San Sebastián de Orense con 18 años.

El más pequeño de mis hermanos se murió con nueve años. Cantaba por Molina; era un niño extraordinario ya que el dinero que sacaba se lo daba a mi madre para que se lo guardara y también repartía parte entre los amigos.

Si querían que cantara él decía: "Si quieres que te cante, el dinero por delante".

Mi madre le prometió llevarle a Madrid a cantar y le compró los billetes.

Pero un día se puso malo y para no asustar a mi madre no dijo nada. Vinieron unos señores para oírle y llevarle a Madrid, pero ya no podía cantar. Murió de una hemorragia interna por un balonazo en la cabeza.

Para nosotros fue un golpe muy duro, que costó mucho superar.
Yo tenía veintitrés años.

Mis padres tenían pupilos en el piso para pagarlo y salir adelante.

Más tarde mi padre se colocó en la albañilería; era muy mañoso en todo lo que hacía y ayudaba en casa en lo que podía. Un trabajador al que nada se le ponía por delante,

Pero un buen día tuvo un accidente y perdió la visión de un ojo; no pudo trabajar más.

Tras casarme, estuve dieciocho meses con mis padres hasta que compré el piso.
A pesar de todo seguía trabajando y ayudando a mis padres y a mi suegra, que era viuda.

Al año tuve la primera hija; a los cuatro, la segunda. Cuando la segunda hija era pequeña, cogí la Bodega en 1966.



A los cinco años de nacer la segunda, tuve un varón. Mis padres me ayudaban con los hijos.

Más tarde compré una casita en el pueblo para ir de vacaciones. Mi marido es albañil y se le metió en la cabeza que tenía que hacer él la casa, con la ayuda de todos. Nos

costó 18 años acabarla ya que íbamos en verano y Semana Santa.

A las chavalas ya las tengo casadas; la mayor tiene dos hijas y la segunda, una niña. El chico está soltero y en casa.



Mi padre me pelaba las patatas e iba a recoger a los niños. Jugaba al bote con los clientes y ganaba trofeos de este juego.

Eran muy sociables los dos y muy queridos. Todo el mundo los quería.

Mi madre de cualquier palabra sacaba un verso y era muy cantarina. Siempre estaba cantando y cuando oía música se ponía a bailar.

Les echamos mucho de menos.

Nosotros seguimos en la Bodega con la segunda hija; así estoy cerca de todos mis hijos.

Traje a mis amigas aquí; la una tiene cuatro hijos y la otra, seis.

Somos del mismo pueblo, un pueblo muy bonito que se llama Ceclavín.

Todo el que va, vuelve.

Ceclavín. Plaza Mayor



Hacemos migas para los clientes y chanfaina, comida extremeña.

Cuando estoy triste me apoyo en mi Virgen del Encinar, patrona de mi pueblo.

Ella me guía y me ilumina, y me ofrezco a Ella.

Ahora me conformo con ir a Ceclavín de vacaciones. Manolo, cuando vamos al pueblo, se va de pesca; coge barbos y tencas. El es maravilloso: un buen marido y padre; siempre está con sus hijos.

La única pena que tengo es que mis padres y hermanos, suegros y cuñados, no están. Eramos ocho hermanos y solo quedamos tres; Manolo eran nueve y quedan tres.

Queda un vacío tan grande cuando se van, solo queda el recuerdo...

En mi pueblo trabajé de sol a sol y a la intemperie; aquí, bajo techo, de estrella a estrella.

Nunca me quejé y el trabajo no me ha faltado; tengo 74 años y sigo trabajando.

El trabajo es salud, solo pido salud para mí y para los míos.

Las cosas no están muy bien, pero espero que mejoren; que todo el mundo tenga trabajo.

Pido para mis nietos que no les falte salud, trabajo y felicidad. Nos vemos unos días en vacaciones, si se llama vacaciones a cambiar de casa.

Me hubiera gustado que a mi madre le hubiesen hecho sus memorias.

Ellos están en su pueblo, como querían.

Estos recuerdos míos son el mejor regalo, el regalo que les doy a mis padres, ellos han formado parte de mi vida.



Ermita de la Virgen del Encinar

Estos versos están dedicados a todas las personas que quiero y las que no están; por todos ellos.

Camina la Virgen pura
Egipto para Belén,
En la mitad del camino
El Niño tenía sed.
Allá arriba, en aquel alto
Hay un ciego
Que cuida un naranjel.

La Virgen lo está esperando que diera el ciego vez.

Le pide unas naranjas para apagar la sed.

La Virgen, como era Virgen, no cogía más que tres;

El Niño como era niño, todas las quería coger.

Cuando camina la Virgen, el ciego comienza a ver:
¿quién ha sido esta Señora que me ha hecho tal
merced?

Ha sido la Virgen pura
Que va derecha a Belén.



Me despido con todo mi amor y cariño.
Quiero en nombre de mis hijos y nietos dar las gra-
cias por este gesto tan hermoso.

La Cocina de Tere

Saber antiguo transmitido por su abuela, la cocina de Tere mantiene, actualizadas, las características de la tradicional extremeña y, en general, de la cocina popular peninsular del Interior, de naturaleza campera y pastoril.

Dieta de subsistencia, no pocas veces de recolección silvestre, inseparable y limitada -dentro de su riqueza y variedad- a los modos de vida de la Alta Extremadura. Contundente, como corresponde al Medio y a las condiciones de vida tan duros del pasado rural.



Las Migas. Suaves, para que no añurguen.

Con un poquino de pan, ajo, tocino, agua, sal y una poca de pimentón picante. El padre de Tere, cuando trabajaba en la almazara, bañaba en aceite el pan con el que luego cocinaban las migas.

Las migas en la cocina española

Plato de pastor por excelencia, extendido y versátil como pocos. Típico de amplias zonas de Extremadura, La Mancha, Aragón, Murcia, Andalucía y el Alentejo portugués, aunque se elabora en gran parte de la Península. Tiene su probable origen en el cuscús magrebí y su base -pan duro remojado, dorado en aceite con ajos- se acompaña de tantos ingredientes, salados o dulces, como lugares en los que se elabora. Su lista es casi infinita, aunque predomina el cerdo, ya que antaño se diferenciaba de este modo de la comida árabe o judía. Así, torreznos y chorizo. También, huevos, pimientos, sardinas, pepino, uvas, melón, chocolate.. En La Mancha y Extremadura, se hacen muy lentamente hasta quedar suaves y bien desmigadas, en el aceite donde se han dorado el tocino y chorizo. En Extremadura se acompañan en ocasiones de pimientos o sardinas viejas. Las manchegas, llamadas ruleras (por las vueltas que requiere su textura o porque ésta debe permitir deslizarse por una superficie ligeramente inclinada), de uva o melón.

En Aragón se usa cebolla y pimentón. En Andalucía se acompañan de torreznos, pepino, aceitunas, chocolate o leche. Las de Almería suelen llevar boquerones, bacalao, sardinas, habas, tomates, berenjenas.. En las gachasmigas murcianas el pan se sustituye con harina y entre las frutas se usa también granada y naranja. En el Alentejo se añade costilla y magro adobados.

Primera tapa que se ofreció en la Bodega
Patatas a la Brava

Patatas, tomate lentamente sofrito y un
poquino de pimentón picante de La Vera.

La Chanfaina

La asadurilla completina, ajo, pimentón, cebolla y pimienta verde. Callos de cordero y oreja de cerdino.

Chanfainas

Vestigio de un mundo rural prácticamente desaparecido, la chanfaina reviste formas diversas en los lugares donde pervive. Tradicional no solo en Extremadura, sino en zonas de Castilla como Salamanca, León, Ávila y Palencia, encontrándose en lugares tan distantes como Elche o Antequera. Plato pastoril, su vía de comunicación -sobre todo con las tierras castellanas citadas- fue la trashumancia. Y su origen, en la economía medieval, donde los pastores y labriegos consumían las entrañas y partes menores del cordero tras entregar a los señores las partes "nobles" del animal.

Su elemento común lo forman las asaduras de cordero y la sangre. Hígado, bofe, riñones, tripas... con aliños diversos donde no faltan el ajo, la cebolla, el pimienta o el laurel. En las montañas leonesas y en Salamanca toman forma de sopas y de arroces, acompañados de huevo duro y abundante comino en el segundo caso.

Sopas de tomate

El secreto está en un buen sofrito casero con oliva, de cebolla, ajo y pimienta con el tomate; pan, agua y sal.

Gazpacho pobre

Pan, poteo -que se majará bien con el ajo en el almirez- agua, vinagre y aceite.

Las sopas de ajo

Esta vez sin pimentón.

Pan y ajos, aceite y agua, sal.

Mejor en el pucherinu.



Pucherinu



Cardillo

En primavera, Cardillos silvestres.

Con patatas. Ajo y cebolla, sal y agua.

Lo mismo, con los puerros silvestres.

Sopa de espárragos silvestres

(Trigueros o de rabia)

Con ajo y cebolla, y pimiento.

Los espárragos, también en tortilla.



La prueba de Matanza

Se hace la probadura con magro de cerdino, cebolla, ajo, pimentón, sal y laurel.

El Cochifrito

Cabruto, o cabra. Cebolla, pimienta verde, ajo y pimentón, sal y laurel.

Se guisa en trocinos y luego se termina friéndolo con ajos.

El Conejino

Estofado con cebolla, ajo y laurel.

Pimentón picante y comino. Y vino blanco.

La liebre corredora

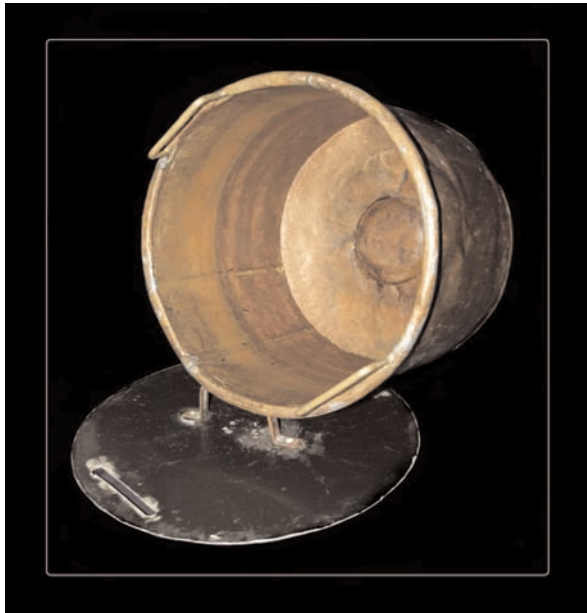
Se estofa igual que el conejo, en trocinos. Pero el vino, tinto. Y su hígado y sangre que ennegrecen la salsa.

El lagarto y la culebra

Fritos con cebolla, pimienta y ajinos.

Ancas de rana

*Como el lagarto, mejor con manteca.
O también, entomatás.*



Arrepápalos de leche

Como los hace Vicenta Notasco.

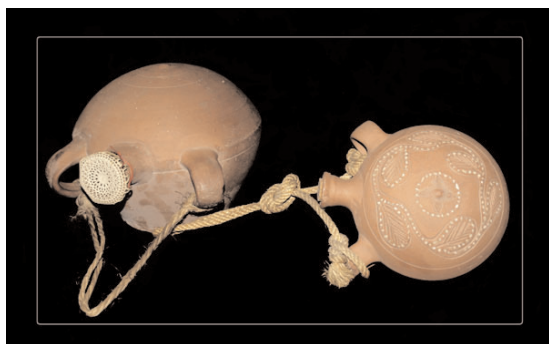
Buñuelos de miga de pan y huevo. Con canela, azúcar y cáscara de limón.



PEQUEÑO DICCIONARIO DEL CAMPO

CECLAVINERO

ABALORIO	Semilla de la cachopa.
ACHACARSE	Agacharse.
ACHIPERRES	Trebejos, instrumentos de trabajo.
ACIHUCHI	Acebuché, variedad silvestre del olivo.
AGUAERAS	Aparejo de esparto para el transporte de cántaros a lomos de caballería.
AGUARREAR	Gruñir el jabalí, aullar del lobo.
AJO PORRO	Puerro.
ALCANCIL	Alcachofa (Alcaucil).
ALPERCHÍN	Subproducto de la aceituna; líquido que se obtiene de la presión de la pasta de oliva tras su molienda en la almazara. Usado como fertilizante.
AÑURGAR	Atragantar.
APAÑAR	Recoger los frutos caídos.
ARREPÁPALO	Postre tradicional de pan con leche.
AZÚA	Azud (pequeña presa para derivar acequias).
BARRIGUERA	Panceta.
BARRIL	Cántaro de barro, plano por un lado, para llevar agua en las caballerías.



Barriles

BOFERO	Chorizo o chanfaina hechos con bofe.
BORDA	Brocal de pozo.
BUCHI	Buche de cerdo relleno.
CACHOPA	Cabeza del cardo; se usa también para denominar el alcancil.
CANTAERA	Poyo para colocar los cántaros.
CAROZO	Hueso de aceituna.
CEBORRINCHA	Cebolla silvestre.
CORCHERA	Tapa de corcho de los recipientes.
CUEZO	Comedero para los cerdos.
DESBARDISCAR	Quitar las bardiscas (ramillas del tronco) al olivo.
DESCUAJAR	Arrancar plantas de raíz.
DESPOLVOREAR	Aventar el grano.
ENRAJETAR	Abrir las aceitunas.
ENSANDÍA	Sandía.
ENTOMATÁ	Fritada de tomate y pimientos.
ESCUAJAL	Descuajar.
ESPETERA	Tabla de cocina para colgar útiles.
ESQUINA	Punta de racimo de uvas.
ESTABANCHO	Vara de carro.
ESTENOCES	Trébedes para sujetar el mango de la sartén.



Estenoces

FOGARERO	Recipiente de barro, contendedor de brasas para calentar pucheros.
FRITE	Fritura.
GALAPERO	Pera silvestre.
GRANA	Semilla menuda de vegetales como el pimiento.
GUARRAPU	Cerdo joven.
JABACHUELINU	Judía de carilla.
JABALÍN	Jabalí.
JACI	Haz de leña o paja.
JARNERO	Criba.
JATU	Hato de comida de pastores y labradores.
JERREÑA	Cuchara de matanza.
JOCIQUEAR	Hozar los animales.
JUMERO	Parte interior frontal de la chimenea, donde se ahúma la matanza.
LAMBREERA	Rejilla del brasero.
LUMBRAL.	Umbral.
MAJÁ	Chozo usado para resguardar los animales en el campo.
MAJANO	Construcción realizada con las piedras retiradas en un campo de labor para facilitar la misma.
MANEAR	Atar las manos de las caballerías para que no se alejen.
MANGANILLA	Aparejo compuesto de dos palos, de diferente largura, unidos por una cuerda, utilizado para el vareo de la bellota.
MARISILVA	Madreselva.
MAROJINO	Hojas de forraje para el ganado.
MARRÁ	Zona no cultivable de un labrantío.
MATANCERA	Mujer que se dedica a trabajar los productos de la matanza.
MEAPERRO	Botonera o Santotina, planta silvestre.

MIAJÓN
MIÑOCA
MONTANERA

Miga de pan.
Lombriz.
Periodo de la cría del cerdo en que pasta en la dehesa para alimentarse de bellota.
Final del otoño y principio del invierno.

MORUJA
NOVALÍA
ÑEGAL
ÑIU
PANERA

Pamplina de agua, beruja.

Madera joven.

Variedad de higo negro.

Nido.

Morcilla típica de Ceclavín, con pan y perejil. Perejilera.

PATATERA

Embutido a base de gordura, patatas y pimiento.

PEGUJAL

Tierra yerma.

PELARDAL

Tierra mala para el cultivo.

PICÓN

Carbón para braseros, de encina y jara.

PUCHERINU

Vasija que se coloca sobre el fogarero.



Pucherinu sobre el fogarero

PUSÍO
RAJETAR
ROBULEJA

Campo sin cultivar.

Abrir la aceituna para quitarle amargor.

Molinillo para espantar pájaros.

SACHO

Azada para escardar (sachar) la tierra de hierbajos, usado para sacar garbanzos.



Sacho

SANSERO

Variedad de tomillo (tomillo sansero) usado como condimento y como tónico digestivo y balsámico.

SEGREJA

Hacha corta.

SILLO

Vasija de barro para fermentar leche.

TAJADOR

Plato de madera con un tocón en el centro para cortar carne.



Tajador

TALAÍN

Sobrado de las casas para secar fruta y legumbres.

TANGANILLO	Palo que se cuelga del collar de los perros, que llega a las patas para evitar que corran.
TAPAO	Cercado.
TINAO	Chabolo para el ganado.
TORRUCA	Murete de piedra seca, en forma de T o de cruz que usan los pastores para tener sombra y resguardo del viento.
VENCEJO	Cuerda con la que se atan los haces de mies.
VERDEGUEAR	Verdear.
VIÑAS	Por extensión, tierras feraces de olivos, higueras, viñas, almendros y frutales.
ZAHURDÓN	Chozo pastoril de piedra.



Altzako Historia Mintegiak "El Cuaderno de Tere" aurkezten du. Koadernoak Teresa Nolasco-ren oroitzapenak biltzen ditu eta, horrekin batera, Altzako ceclavinera -edo Ceclavingo- altzatarra, bata zein bestea, - honen Bodegan berrogeita hamar bat urtetan zehar eskaini dituen Extremadurako plateren iruzkin labur sorta batekin osatuta dator, baita hainbat ohar eta hiztegitxo batekin ere.

Haren oroitzapenek ia desagerturik dagoen Goi Extremadurako landa girora garamatzate. Sukaldaritzako ohar laburrak eta hiztegitxoak bestalde, -landa giroari, sukaldaritzari eta herriko hizkerari lotuak-, haren oroitzapenek islatzen duten Lurraren barne kantuarien, familiaren eta txokoaren aldeko agerpen xume bat baino ez dira.

Hauxe da, bada, AHMren asmoa, alegia, tradizioak onetik duena berreskuratzea, sustraiekiko eta Naturarekiko errespetua adieraztea. Koaderno honen eta etor daitezkeen ondokoan bitartez, jatorriari bizkarra eman gabe eta Altzan errotuz bere bizitza eraiki duten pertsonen hitza eman nahi diegu, modu horretan komunitate bat solidarioa, anitza eta aberatsa sortuz.

