

## Receta de Solomillo de cerdo con champiñones

### Ingredientes:

1 solomillo de cerdo  
1 cebolla  
2-3 dientes de ajo  
200 g de champiñones  
1 vaso de vino tinto  
1 vaso de agua o de caldo  
1 cucharada de harina  
Sal, pimienta y aceite de oliva

### Elaboración

Cortamos el solomillo en rodajas de 2 o 2,5 centímetros de grosor. Después lo salpimentamos.

En una sartén amplia ponemos un poco de aceite de oliva y la calentamos a fuego fuerte. Cuando esté caliente, sellamos las rodajas de carne por todas las partes. La carne se saca a un plato y en mismo aceite, añadimos la cebolla y el ajo picados. Salpimentamos y dejamos rehogar a fuego lento. Cuando esté transparente incorporamos la harina y la doramos con la cebolla y el ajo.

Echamos el vino para que la harina se disuelva. Agregamos el agua/caldo. Cuando empiece a hervir se deja reducir un poco la salsa y se tritura para que quede más fina y se deja en el recipiente.

En la misma sartén salteamos los champiñones cortados en 4 partes con ajo. Se doran un poco y se sacan a un plato. En la misma sartén ponemos la salsa y cuando esté hirviendo metemos el solomillo para que cueza con la salsa a fuego lento durante unos 10 minutos.

Para servir ponemos el solomillo en una fuente, acompañado de los champiñones.



¡Que aproveche!



## Comunidad Católica de Lengua Española

Remscheid-Wuppertal-Wermelskirchen-Langefeld

Hoja 106 – 25.04.2021

### Evangelio según la Comunidad de Juan



En aquel tiempo, dijo Jesús: "Yo soy el buen Pastor. El buen pastor da la vida por las ovejas; el asalariado, que no es pastor ni dueño de las ovejas, ve venir el lobo, abandona las ovejas y huye; y el lobo hace estragos y las dispersa; y es que a un asalariado no

le importan las ovejas.

*Yo soy el buen Pastor, que conozco a las mías, y las mías me conocen, igual que al Padre me conoce, y yo conozco al Padre; yo doy mi vida por las ovejas. Tengo, además, otras ovejas que no son de este redil; también a esas las tengo que traer, y escucharán mi voz, y habrá un solo rebaño y un solo Pastor. Por esto me ama el Padre, porque yo entrego mi vida para poder recuperarla. Nadie me la quita, sino que yo la entrego libremente. Tengo poder para entregarla y tengo poder para recuperarla: este mandato he recibido de mi Padre."*

Juan 10,11 - 18

## Reflexión al Evangelio

Para los primeros creyentes, **Jesús no es solo un pastor, sino el verdadero y auténtico pastor.** El único líder capaz de orientar y dar verdadera vida al ser humano. Esta fe en Jesús como verdadero pastor y guía adquiere una actualidad nueva en una sociedad masificada como la nuestra, donde las personas corren el riesgo de perder su propia identidad y quedar aturcidas ante tantas voces y reclamos.

La **publicidad y los medios de comunicación social imponen al individuo** no solo la ropa que ha de vestir, la bebida que ha de tomar o la canción que ha de escuchar. Se nos imponen también los hábitos, las costumbres, las ideas, los valores, el estilo de vida y la conducta que hemos de adoptar.

Los resultados son palpables. **Son muchas las víctimas de esta «sociedad-araña».** Personas que viven «según la moda». Gentes que ya no actúan por propia iniciativa. Hombres y mujeres que buscan su pequeña felicidad, esforzándose por tener aquellos objetos, ideas y conductas que se les dicta desde fuera.

Expuestos a tantas llamadas y reclamos, corremos **el riesgo de no escuchar ya la voz de la propia interioridad.** Es triste ver a las personas esforzándose por vivir un estilo de vida «impuesto» desde fuera, que simboliza para ellos el bienestar y la verdadera felicidad.

Los cristianos creemos que solo Jesús puede ser guía definitivo del ser humano. Solo desde él podemos aprender a vivir. Precisamente, **el cristiano es aquel que, desde Jesús, va descubriendo día a día cuál es la manera más humana de vivir.**

Seguir a Jesús como buen pastor es **interiorizar las actitudes fundamentales que él vivió,** y esforzarnos por vivirlas hoy desde nuestra propia originalidad, prosiguiendo la tarea de construir el reino de Dios que él comenzó.

Pero **mientras la meditación sea sustituida por la televisión,** el silencio interior por el ruido y el seguimiento a la propia conciencia por la sumisión ciega a la moda **será difícil que escuchemos la voz del Buen Pastor,** que nos puede ayudar a vivir en medio de esta «sociedad de consumo» que consume a sus consumidores.

*José Antonio Pagola*



## Dar consejo al que lo necesita

Durante mucho, mucho tiempo, sumidos en refranes tan castellanos como cobardes, hemos esgrimido ese "los consejos no se dan, se piden", en un intento, tal vez, de huir de la gente moralista que tiene suficientes palabras vacías para aquellos momentos en los que el silencio debería reinar. O también para proclamarnos algo Pilatos ante la indecisión ajena: "Que bastante tenemos cada uno con lo nuestro. Que bastante difícil nos resulta ya decidir a nosotros. Que qué se yo."

Sin embargo, a lo largo del mismo tiempo, me he dado cuenta que, cuando alguien te pide consejo, es porque no sabe bien qué hacer. Y la indecisión es la manera más cruel que tiene la vida de decirnos que estamos solos. Entonces, en medio de ese ferviente individualismo en que cada día nos regodeamos, necesitamos tanto del otro... Y a la vez ese sentirte tan necesitado te obliga a romper el aislamiento y ser más uno mismo con ayuda de los demás.

Si nos piden consejo ayudaremos, pero no diciendo lo que nosotros, en nuestra situación, haríamos. Sino, lo que nosotros, en la piel del otro haríamos. Porque todos y cada uno somos distintos pero todos somos personas. Y en la ayuda hay humanidad. En el consejo hay amor, ternura. Hay mucho de lo que todos necesitamos.

El consejo es la cordura que solicitas a otro cuando la indecisión obsesiva ahoga. Es el resplandor en medio de la tiniebla y la visión las noches cerradas. Es la preocupación del otro por aquello que no abrasa directamente su piel cuando tú tienes quemaduras de tercer grado. El consejo es eso que nos hace salir de nosotros mismos para con los demás. Nos hace más humanos, más dignos, más sensibles. Más de Dios.

*Clara de Juan Bañuelos*

