









Tot de middag is het zwaar bewolkt maar droog. Ook de zon komt af en toe te voorschijn. In de namiddag echter krijgen we terug af en toe regen.



Er zijn veel olijfboomgaarden maar ook veel amandelboomgaarden. Amandelen worden in augustus geoogst. De buitenkant van de pit wordt gekraakt. Het vlies wordt verwijderd door de pit kort te blancheren. De amandel wordt gegeten maar men kan er ook olie uitwinnen die dan gebruikt wordt in marsepein of noga.



De (gewone) brem (*Cytisus scoparius*) is een struik en kan een hoogte van 2 m bereiken. Brem bloeit in mei en juni. Van de twijgen van brem kunnen bezems gemaakt worden. In het verleden werd de vezel van de plant in tijden van schaarste gebruikt als vervanger van jute. Brem bevat het giftige sparteïne dat een stimulerende werking heeft op het hart. In de fytotherapie wordt de plant daarom ook gebruikt bij hartzwakte. Ook wordt brem gebruikt bij lichte reumatische aandoeningen.









We zitten aan de Costa del Sol en we drinken Pomerol



We gaan lekker uit eten in de plaatselijke kroeg. Een camping of een hotel is er niet in het dorp. We vragen aan de kroegbaas of hij ons geen slaapplek heeft. Geen probleem zo blijkt. We mogen in de garage naast de kroeg slapen. Eens het echter zo ver is komt de dochter van de kroegbaas doodleuk vertellen dat dit toch niet kan door gaan en dat we onze tent op het overdekte voetbalveld kunnen plaatsen in het dorp.

Zondag 24 april 2011

- Van : Arenas del Rey 860 m
- Naar : Jayena 1.150 m
- Afstand : 26 km
- Stijgen : 750 m
- Dalen : 595 m
- Duur : 8 uur





We komen in een ongewoon en indrukwekkend landschap dat meer weg heeft van de Far West dan van Spanje. Liefhebbers van desolate woestijnlandschappen kunnen hier hun hartje ophalen.





We komen in een gebied waar veel punkers en hippies vertoeven. Het is een Duitser van rond de 50 jaar. Hij leeft in een mobilhome die 45 jaar oud is. Erg spraakzaam is deze man niet. Als we hem vragen of we een foto mogen nemen van hem en van zijn mobilhome loopt hij weg en zegt ons dat we wel een foto mogen nemen van zijn voertuig maar dan zonder hem erbij. Evenwel had Ivan de Duitser al in het geniep gefotografeerd.









In de topo lezen we soms dat we een doorwaadbare rivier moeten oversteken of een uitgedroogde rivierbedding. Maar door de regen van de laatste dagen zijn deze rivieren alles behalve doorwaadbaar, laat staan uitgedroogd.







Het is vandaag terug zwaar bewolkt maar het is de gehele dag droog gebleven.



La Resinera was ooit een fabriek voor het verwerken van pijnboomharsen en nu is het een infocenter. De fabriek en bijhorende zagerij werd verplicht te sluiten na de bosbranden van 1975 en 1983.





Hoi Mariette, de
schoonste vrouwen
zitten in Spanje,
daar kunt gij niet
aan tippen.



?? 🏰 \$gr!! ☹️ 🤖 🍷 🍷



We komen in Jayena maar er is hier geen slaapplegenheid. We trekken dus nog enkele kilometers verder en zullen vrij kamperen. Het dorp heeft te lijden gehad onder Neolitische, Romeinse en Arabische nederzettingen.





We komen een Spanjaard tegen die juist verse groene wilde asperges heeft geplukt. Hij doet zijn best om er ons van te overtuigen om een andere weg te nemen. Die is korter en gemakkelijker. We kunnen hem er maar niet van overtuigen dat we de GR 7 aan het volgen zijn en dat we niet op zoek zijn naar de kortste weg.



Wat doe je nu zoal nu je met pensioen bent Staf?



Ik hou me veel bezig met opsporingswerk. Ik zoek alle dagen naar mijn bril, mijn sleutels.....

Oei, ik moet pressé naar de W.C.



We doen vandaag aan vrij kamperen een vijftal km buiten het dorp. Hiermee kunnen we morgen dan ook onze langste stapdag met vijf km inkorten. Morgen moeten we dan maar 25 km doen in plaats van de voorziene 30 km.

Maandag 25 april 2011

- Van : Jayena 1.150 m
- Naar : Restabal 530 m
- Afstand : 28 km
- Stijgen : 445 m
- Dalen : 902 m
- Duur : 8 uur

Het heeft voorbij nacht flink geregend. Reeds bij het eerste daglicht vertrekken we want het wordt een lange en zware dag. Bij het vertrek is het zwaar bewolkt maar het is droog. En het zal voor de rest van de dag droog blijven.







Onderweg is er veel rozemarijn te zien. Met rozemarijn breng je de zuiderse zon in je keuken en in je leven. Inderdaad, dit Provençaalse kruid heeft de reputatie futloze mensen weer wat meer energie te geven. Net als je culinaire bereidingen krijg je zelf dus wat meer pit dankzij een zuinig gedoseerd snuifje rozemarijn. De reputatie van rozemarijn als heilzaam middel gaat terug tot in de oudheid. Griekse studenten waren er toen al van overtuigd dat dit kruid het geheugen kon sterken. Het was ook een veelvoorkomend ingrediënt van jeugdelixirs. Maar deze plant kreeg nog andere eigenschappen toebedeeld. Zo benutte men rozemarijn ook om zich te beschermen tegen de pest. Deze toepassing was te danken aan de ontsmettende werking.



Eucalyptus (koortsboom) is een zeer snel groeiende, altijd groene loofboom met een rechte stam en meestal open, eerst kegelvormige, later afgeronde kroon. In tropische en subtropische gebieden bereikt hij een hoogte van 60 m. Hier, in Zuid-Europa hooguit 40 m. Als je ruimte in de tuin hebt, is een dergelijk boompje wel aardig, want door de scherpe geur van zijn bladeren houdt hij vliegen en muggen op een afstand, zegt men. Eucalyptusbomen worden daar waar zij inheems zijn vaak gebruikt om moerasgebieden droog te leggen en daarmee de malariamug te bestrijden. Deze bomen hebben een uitgebreid wortelstelsel die als een soort spons veel vocht op kunnen nemen. Het hout is bestand tegen aantasting door termieten. Het wordt ook veel gebruikt als grondstof voor papier. De naam koortsboom duidt op het vroegere geloof dat men met eucalyptus koorts kon bestrijden. Tegenwoordig worden allerlei soorten eucalyptuspreparaten vervaardigd die helpen tegen: verkoudheden, aandoeningen van de luchtwegen, bronchitis. De gedroogde bladeren worden gebruikt als eucalyptusolie.

Eucalyptuspreparaten mogen niet gebruikt worden bij zwangerschap en ontstekingen in maag, darm, gal en lever.



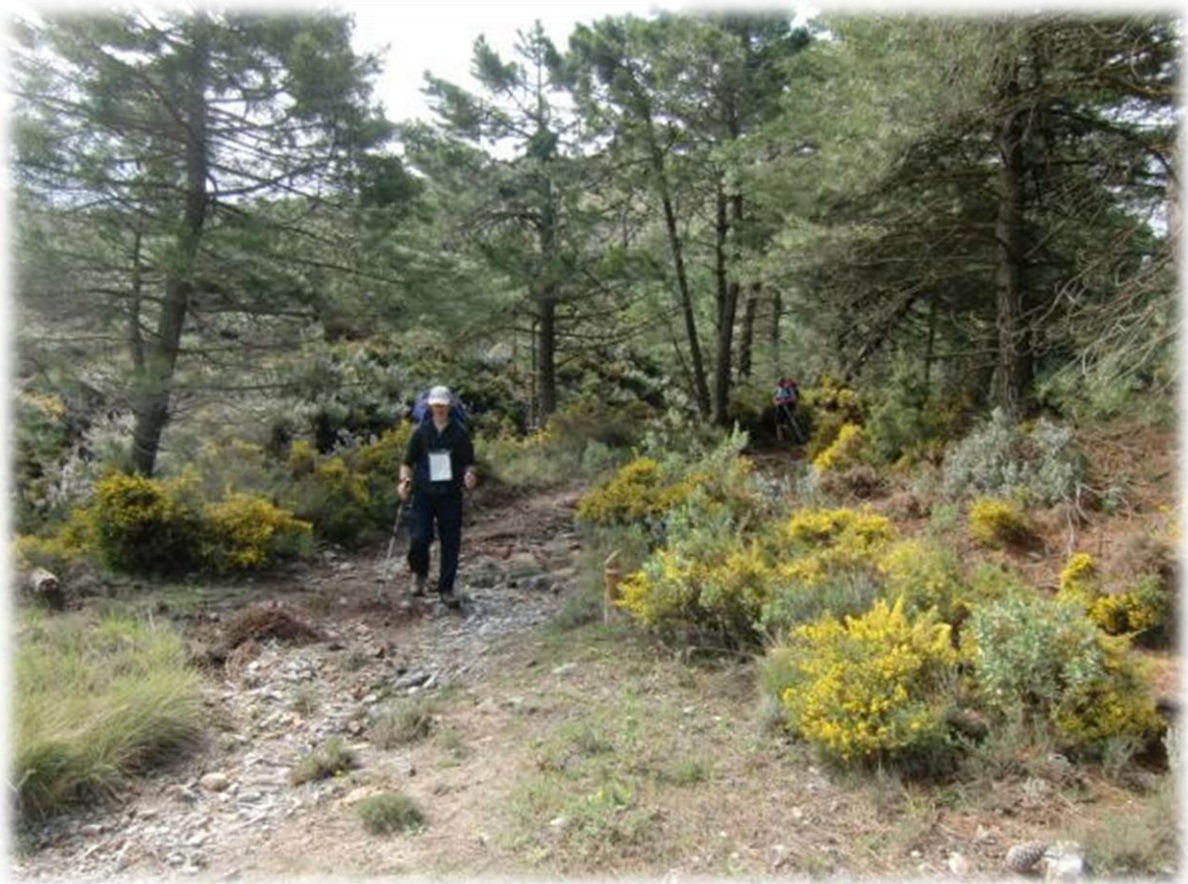


Bij de eerste zonnestralen trekken we een half uurtje uit om de tenten te drogen en wat te eten.



Ba de 🎵 rijksnacht - dör 🎵 wörde
pas nen echte vent 🎵 ba de
rijksnacht - 🎵 dör vuld' oe 🎵 in
oew element 🎵 ba de rijksnacht
- daar is ne mens mor iêst 🎵
content







De "pijnboom" of "mastboom" zijn eigenlijk dennen en het hout ervan heet grenen. De vrucht is de pijnboompit. Pijnboompitten worden veel gebruikt in Italiaanse gerechten, zoals pesto, maar ook (licht geroosterd) in salades. De pitten hebben een licht harsachtige smaak en zijn rijk aan olie. De pitten bevinden zich achter in de kegel, achter de houtachtige "schubben" (zoals in een dennenappel). Door de kegels te schudden komen de pitten vrij. Dit gebeurt tegenwoordig machinaal.













We komen in Albuñuelas, een charmant historisch dorp. De moeite waard : wachttoren, parochiekerk, Eremita de San Antonio en het oud bisschoppelijk paleis. Prehistorische nederzettingen en grotten net buiten het dorp.



Het verdere verloop van de dag wordt gedomineerd door sinaasappelbomen en kabbelend water van de irrigatiekanalen. We gaan doorheen een aantal kleine dorpjes van de Lecrin vallei alvorens aan de voet van de bergen Niguelas binnen te gaan. De vallei van Lecrin wordt ook de Valle de Alegria (vallei van het geluk) genoemd omwille van zijn mild microklimaat.





Het pad volgt de acequias, oude irrigatiekanalen gebouwd door de Moren.





Bamboe behoort tot de familie van de grassen en komt in heel veel streken voor. Bamboe bloeit zelden, zowat één keer om de 150 jaar. Maar als bamboe eenmaal bloeit dan is dit nagenoeg wereldwijd. Nadien sterft de plant af. Voor biologen is het nog steeds een raadsel hoe het komt dat alle bamboeplanten gelijktijdig bloeien en hoe het komt dat daar zowat 150 jaar tussen zit.



Avocado's worden voornamelijk rauw gegeten. Na het schillen kleurt het vruchtvlees snel bruin door blootstelling aan de lucht (enzymatische bruinkleuring), maar dit kan worden tegengegaan door het toevoegen van citroensap. In Mexico wordt de vrucht gebruikt als basis voor guacamole door het vruchtvlees fijn te maken. Deze avocadomoes werd op de Antillen gemengd met alcohol tot een geel drankje. Door zeevaarders werd dit meegebracht naar Nederland maar hier ging men het door gebrek aan avocado's maken met eieren omdat die dezelfde kleur hadden. Zo is in Nederland de likeur met de naam advocaat ontstaan. Middenin de vrucht bevindt zich een grote houtige pit, die voor consumptie verwijderd wordt. Bij rijpe vruchten ligt de pit los en kan men, bij het schudden van de vrucht, de pit horen rollen.





We kunnen een appartementje versieren voor 15 euro per persoon. In het plaatselijke restaurant krijgen we een viergangenmenu, waaronder een lekkere vissoep, voor 8 euro per persoon. We krijgen er op de koop toe nog een fles wijn bij.



Dinsdag 26 april 2011

- Van : Restabal 530 m
- Naar : Lanjaron 666 m
- Afstand : 26 km
- Stijgen : 900 m
- Dalen : 848 m
- Duur : 9 uur

Voor ons vertrek bakt Ivan voor ons spiegeleieren. Henk vindt dat ze er niet uitzien en bakt ze dubbel. Dit is op zijn Hollands. De eitjes worden eerst langs de ene kant gebakken en daarna omgedraaid zodat ze ook langs de andere zijde bakken. Hierdoor heeft men geen los eiwit, alleen maar gebakken eiwit. Enig nadeel is dat de dooier steeds stuk gaat en ook gebakken wordt. Het wordt vandaag weer een zware dag. We vertrekken met een helblauwe hemel wat ons meteen vrolijk stemt.





We zitten aan de
Costa del Sol

En we maken veel lol

