

Opción 1: 【朗读者】 林清玄《百合花开》— 朗读者: 演员 蒋雯丽 | CCTV

Lectura en vivo del texto:

https://www.youtube.com/watch?v=fqCouCLhkkg&list=PL0eGJygpOH4h_gx0pIlgstEjUozPyD41&index=8&ab_channel=CCTV%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E4%B8%AD%E5%A4%AE%E7%94%B5%E8%A7%86%E5%8F%B0

Tiempo en que se encuentra el texto en el vídeo: 0:36-2:44

《百合花开》

林清玄

在一个偏僻遥远的山谷里，有一处数千尺高的断崖。不知道什么时候，断崖边上长出了一株小小的百合。

起初，百合长得和野草一模一样。但是，它心里知道自己不是一株野草。它的内心深处有一个念头：“我是一株百合，不是野草。惟一能证明我是百合的方法，就是开出美丽的花朵。”

附近的野草却很不屑，它们在私底下嘲笑百合：“这家伙明明是一株草，却偏偏说自己是一株花，我看它顶上结的根本不是花苞，而是长了一个疙瘩……”

偶尔有飞过的蜂蝶鸟雀，它们也劝百合不用那么努力地开花：“在这断崖边上，纵然开出世界上最美丽的花，也不会有人来欣赏啊！”

百合说：“我要开花，是为了完成作为一株花的庄严生命。不管你们怎么看我，我都要开花！”在野草和蜂蝶的鄙夷嘲笑下，百合努力地生长着。终于有一天，它开花了。

百合花一朵一朵地盛开着，花朵上每天都有晶莹的水珠，野草们以为那是昨夜的露水；只有百合自己知道，那是极深沉的欢喜所结出的泪滴。

(393字)

Bǎihé Huā Kāi

Lín Qīngxuán

Zài yí gè piānpì yáoyuǎn de shāngǔ lǐ, yǒu yí chù shùqiāncǐ gāo de duànyá. Bù zhī dào shén me shí hòu, duànyá biān shàng zhǎng chū le yí zhū xiǎo xiǎo de bǎihé.

Qǐ chū, bǎihé zhǎng de hé yě cǎo yí mú yí yàng. Dàn shì, tā xīn lǐ zhī dào zì jǐ bú shì yí zhū yě cǎo. Tā de nèi xīn shēn chù yǒu zhè yàng yí gè niàn tóu: “Wǒ shì yí zhū bǎihé, bú shì yě cǎo. Wéi yī néng zhèng míng wǒ shì bǎihé de fāng fǎ, jiù shì kāi chū měi lì de huā duǒ.”

Fù jìn de yě cǎo què hěn bú xiè, tā men zài sī dǐ xià cháo xiào bǎihé: “Zhè jiā huā míng míng shì yí zhū cǎo, què piān piān shuō zì jǐ shì yí zhū huā, wǒ kàn tā dǐng shàng jié de gēn běn bú shì huā bāo, ér shì zhǎng le yí gè gē da……”

Ōu'ěr yǒu fēi guò de fēng dié niǎo què, tā men yě quàn bǎihé bú yòng nà me nǔ lì de kāi huā: “Zài zhè duànyá biān shàng, zòng rán kāi chū shì jiè shàng zuì měi lì de huā, yě bú huì yǒu rén lái xīn shǎng a!”

Bǎihé shuō: “Wǒ yào kāi huā, shì wéi le wán chéng zuò wéi yí zhū huā de zhuāng yán shēng mìng. Bù guǎn nǐ men zěn me kàn wǒ, wǒ dōu yào kāi huā!”

Zài yě cǎo hé fēng dié de bǐ yí cháo xiào xià, bǎihé nǔ lì de shēng zhǎng zhe. Zhōng yú yǒu yí tiān, tā kāi huā le.

Bǎihé huā yí duǒ yí duǒ de shèng kāi zhe, huā duǒ shàng měi tiān dōu yǒu jīng yíng de shuǐ zhū, yě cǎo men yǐ wéi nà shì zuó yè de lù shuǐ; zhǐ yǒu bǎihé zì jǐ zhī dào, nà shì jí shēn chén de huān xǐ suǒ jié chū de lèi dī.

Traducción:

El florecer del lirio

Lin Qingxuan

En un valle remoto y apartado, había un precipicio de varios miles de pies de altura. No se sabe en qué momento, al borde de aquel acantilado brotó un pequeño lirio.

Al principio, el lirio crecía exactamente igual que la hierba silvestre. Sin embargo, en su interior, sabía que no era simplemente una mala hierba. Muy en lo profundo de su corazón albergaba este pensamiento:

«Soy un lirio, no una hierba. La única manera de demostrar que soy un lirio es florecer con hermosas flores.»

Las hierbas que crecían cerca, en cambio, lo miraban con desdén. A sus espaldas, se burlaban del lirio:

«Este individuo es claramente una hierba, ¡y aun así insiste en decir que es una flor! Yo creo que lo que le está saliendo arriba no es un capullo, sino un simple bulto...»

A veces, abejas, mariposas y pajarillos que pasaban volando también aconsejaban al lirio que no se esforzara tanto en florecer:

«¡En este borde del acantilado, aunque florezcas con la flor más hermosa del mundo, nadie vendrá a contemplarte!»

Pero el lirio contestaba:

«Quiero florecer para cumplir con la solemne misión de mi vida como flor. No importa cómo me miréis, ¡yo floreceré!»

A pesar de las burlas y el desprecio de las hierbas y de las abejas y mariposas, el lirio siguió creciendo con empeño. Hasta que un día, finalmente floreció.

El lirio comenzó a abrir sus flores una tras otra, y sobre sus pétalos aparecían cada día gotas cristalinas. Las hierbas creían que era el rocío de la noche anterior; pero solo el lirio sabía que aquellas eran lágrimas nacidas de una profunda y silenciosa alegría.

Opción 2: 【风味人间 4·谷物星球】全世界打开稻米的方式：西班牙墨汁海鲜饭、瓦伦西亚大锅烩饭和手抓饭

Documental del que se ha tomado el texto: <https://www.youtube.com/watch?v=oNwqNCumt70>

Tiempo en que se encuentra el texto en el vídeo: 5:15-8:14

藏红花，来自西亚，自古就是给食物染色、调味的高手。香料与稻米联手，串起了抓饭的演进之路。抓饭并不单指用手进食的方式，而是泛指与肉类一起烹煮的米饭。它诞生于西亚，伴随阿拉伯人战争与贸易的脚步，转头向东，影响了盛产稻米的印度。

在印度，抓饭有了更多的艳遇。销魂的香料拥抱蓬松的米饭，只有酸奶的清甜才能让人片刻醒神。香料、肉食与米饭的组合，同源异流，又千姿百态。

抓饭向西，来到欧洲最南端，盛大的舞台交给平底大锅。公元八世纪，稻米传入西班牙。埃米里奥的家乡有伊比利亚半岛最大的湖泊，水稻在这里扎下了根。

米陷入肉与油脂的沼泽，浅水位慢煮，汤汁逐渐收干，米粒集体发出欢叫。稻米的前世今生，在大锅里娓娓道来。外表膨胀，略带焦香，米芯仍然坚挺。这种有些“夹生”的状态，正是南欧人执拗的口感。

人们总能在食物中找到认同，而水稻的每一次抽穗开花、灌浆结实，也无一例外映射在我们的三餐中。

(381字)

Zànghónghuā, láizì Xīyà, zìgǔ jiùshì gěi shíwù rǎnsè, tiáowèi de gāoshǒu. Xiāngliào yǔ dàomǐ liánshǒu, chuànqǐ le zhuāfàn de yǎnjīnzhīlù. Zhuāfàn bìngbù dān zhǐ yòngshǒu jìnshíde fāngshì, érshì fànzhǐ yǔ ròulèi yìqǐ pēngzhǔ de mǐfàn. Tā dàنشēngyú Xīyà, bànsuí Ālābórén zhànzhēng yǔ màoyì de jiǎobù, zhuǎntóu xiàng dōng, yǐngxiǎng le shèngchǎn dàomǐ de Yīndù.

Zài Yīndù, zhuāfàn yǒule gèngduō de yànyù. Xiāohún de xiāngliào yōngbào péngsōng de mǐfàn, zhǐyǒu suānnǎi de qīngtián cáinéng ràng rén piànkè xǐngshén. Xiāngliào, ròushí yǔ mǐfàn de zǔhé, tóngyuán yìliú, yòu qiānzībǎitài.

Zhuāfàn xiàng xī, láidào Ōuzhōu zuì nánduān, shèngdà de wǔtái jiāogěi píngdǐ dàguō. Gōngyuán bā shìjì, dàomǐ chuánrù Xībānyá. Āimǐlǐ'ào de jiāxiāng yǒu Yībīliya Bàndào zuìdà de húpō, shuǐdào zài zhèlǐ zhāxià le gēn.

Mǐ xiànrù ròu yǔ yóuzhī de zhǎozé, qiǎnshuǐwèi mànzǔ, tāngzhī zhújiàn shōugān, mǐlǐ jíjǐ fāchū huānjiào. Dàomǐ de qiánshì jīnshēng, zài dàguōlǐ wěiwěidàolái. Wàibǎo péngzhàng, lüèdài jiāoxiāng, mǐxīn réng rán jiāntǐng. Zhèzhǒng yǒuxiē “jiāshēng” de zhuàngtài, zhèngshì NánŌurén zhíniù de kǒugǎn.

Rénmen zǒngnéng zài shíwùzhōng zhǎodào rèntóng, ér shuǐdào de měiyíci chōusui kāihuā, guànjiāng jiēshí, yě wúyīliwài yìngshè zài wǒmen de sāncān zhōng.

Traducción:

El azafrán, originario de Asia Occidental, ha sido desde la antigüedad un maestro en teñir y aromatizar los alimentos.

Las especias y el arroz unen fuerzas y trazan el recorrido evolutivo del pilaf. El pilaf no se refiere solo a la manera de comer con las manos, sino que en sentido amplio describe el arroz cocinado junto con carne. Nacido en Asia Occidental, el pilaf siguió los pasos de las guerras y el comercio árabes y se dirigió hacia el este, influenciando a la India, tierra rica en arroz.

En la India, el pilaf vivió un verdadero romance. Las especias seductoras abrazan el arroz esponjoso, y solo el frescor dulce del yogur es capaz de devolver al comensal un instante de lucidez. Las combinaciones de especias, carne y arroz tienen un mismo origen, pero se manifiestan en infinitas variantes.

El pilaf se desplazó hacia el oeste y llegó hasta el extremo sur de Europa, donde el gran escenario es ocupado por la sartén plana. En el siglo VIII, el arroz entró en España. La tierra natal de Emilio alberga el lago más grande de la península ibérica, donde el arroz echó raíces firmes.

Los granos de arroz se sumergen en un pantano de carnes y grasa, se cuecen lentamente en un nivel de líquido muy bajo, mientras el caldo se reduce poco a poco y los granos parecen festejar al unísono. La historia pasada y presente del arroz se cuenta sin prisas en la gran paellera.

Por fuera, el arroz se infla y adquiere un ligero aroma tostado, mientras que su interior sigue firme. Este punto ligeramente «al dente» es precisamente la textura obstinadamente apreciada por los habitantes del sur de Europa.

Las personas siempre se identifican con la comida, y cada espigado, floración, llenado y maduración del arroz se refleja, sin excepción, en nuestras tres comidas diarias.