LA ROSITA
SUPERMERCAT

*Aquest any sí!. Pág. 20 -21*

Route Bar

**Nueva apertura**

*Pág. 2 y 3 - 22 y 23*

duo óptica

*La importancia de graduarse la vista periódicamente*

***Pág. 63***

# la prensa MAGAZINE

2002 - 2021

Route Bar Av. Constitución, 338 | Castelldefels | 935 958 585 | www.routebar.es

billar
comida motera
copas
sala de fiestas
terraza
directos
futbolín
televisores
NUEVA APERTURA
esencia motera
baile
calçotades
buen rollo
Pregunta por nuestros
DIAS SEÑALADOS
24, 25, 26 y 31 dic
Route Bar
Route Bar
Moto
Route Bar
Frank Fotografía
2021

# Els entrants nadalencs

## Entre les tapes i els tradicionals entremesos

Nadal a taula. Lluny d'aquells entremesos monòtons amb què l'àvia solia obrir els àpats nadalencs, tenim noves propostes per presentar una taula generosa de saborosos i originals plats nadalencs.

El Nadal sempre és sinònim de grans àpats, de posar sobre la taula els millors ingredients i gaudir dels sabors en una companyia immillorable. Ja saps el que diuen: allò que bé comença, bé acaba. Per això, res millor que posar la nostra destresa culinària i tot el nostre amor al servei dels entrants nadalencs.

**A LA PRENSA MAGAZINE** hem fet una selecció de receptes d'entrants, que estan entre l'aperitiu i el plat formal, que mai no fallen la majoria d'ocasions i que potser et serveixen d'inspiració. Aquests entrants són, per a molts, una actualització de la tradició autèntica.

El marisc, que ha estat un dels bàsics de tot festí nadalenc i, per això, ha tingut i té una important presència a la nostra taula a l'hora d'obrir la festa gastronòmica, es fa una mica de banda (que els temps no estan per malbaratament) donant pas a noves opcions, com són l'aperitiu convertit amb mestratge en entrant, però sense la rigidesa de la formalitat d'un primer. Però, per descomptat, no hem volgut perdre de vista alguns productes gurmet atractius i desitjables. Continua llegint i descobreix les receptes d'entrants que ja no poden faltar a taula per compartir amb els teus un nou i, potser diferent, Nadal.

En un mes tindrem aquí la gran festa i tot voldrà ser perfecte, i si no ho és sí hi haurà tot l'afany per aconseguir-ho. Que ja serà molt després d'aquests gairebé dos anys de cinturons estrets i desitjos continguts.

THE NEW
Canasta
Since 1976
PREGUNTA POR
NUESTRAS COMIDAS
Y CENAS DE EMPRESA
C/5 nº 24 CASTELLDEFELS
www.restaurantelacanasta.com
RESERVAS 936 656 857

BAR RESTAURANTE
DARIO
a veiriña do'mar
DEL MAR
AL PLATO
ESTAMOS DE
VACACIONES
HASTA EL 2 DE DICIEMBRE
TERRAZA PESCADOS CARNES TAPAS
CARRER 21, Nº6
CASTELLDEFELS
936 36 22 09
WWW.RESTAURANTEDARIO.COM

# Mos de rotlles de salmó i formatge cremós

**Ingredients**
Salmó fumat
Formatge cremós per untar
Ceba tendra
Llavors de sèsam
Unes fulletes de farigola
Pebre, oli d' oliva verge (o maionesa)

**Preparació**
Untem el salmó amb el formatge (una capa ben generosa), hi espolsem les llavors de sèsam, la ceba tallada ben petita, un polset de pebre i una mica de farigola.
Enrotllem.
Emboliquem els rotllets i els deixem a la nevera (si tenim molta pressa els posem uns minuts al congelador).
Els tallem i els col·loquem damunt del pa, untat amb oli d' oliva verge o amb maionesa.
Decorem amb unes quantes llavors més de sèsam i unes fulletes de farigola.

**Recepta i foto: Anna FS**

# NOVAVISIÓ
ÒPTICA CASTELLDEFELS

*Para verte mejor*

EL MEJOR REGALO **PARA ESTAS FIESTAS**

www.novavisiocastelldefels.com

**C/ D'ARCADI BALAGUER, 78**
08860 | CASTELLDEFELS
936 36 55 88

25 DICIEMBRE
31 DICIEMBRE
AUTOVÍA DE CASTELLDEFELS
(C-31) KM. 185 GAVÁ
RESERVAS 93 633 18 53
WWW.CASTILLOTINIEBLAS.COM

El Castillo de las Tinieblas
RESTAURANTE ESPECTACULO
DE TERROR
CELEBRALO CON NOSOTROS
FIN DE AN
78€

# Cargols de punxa

## (Cañaillas)

Unes hores abans de cuinar-los, col·locar els caragols en un recipient amb aigua freda i sal perquè acabin de filtrar la possible sorra que continguin. Rentar i netejar bé per eliminar restes d'algues i impureses.
Col·locar en una cassola alta i cobrir bé d'aigua. Afegir-hi sal, més o menys uns 35 grams per litre (que és la concentració de l'aigua de mar), i portar a ebullició. Quan comenci a bullir, coure durant 12 minuts aproximadament. Si és necessari llevar l'escuma amb ajuda d'un colador durant la cocció.
Retirar la cassola del foc i escórrer els caragols de mar.
Per detenir la cocció i refredar-los, submergir-los en aigua amb gel, o bé esbandir-los amb abundant aigua freda. Escórrer i a punt per gaudir-los.

**Maionesa amb mostassa, per acompanyar**

Es poden acompanyar amb una salsa al nostre gust. En aquest cas hem preparat una maionesa amb mostassa antiga: abocar l'ou en el got de la batedora, cobrir amb oli d'oliva, recolzar en el fons el braç de la batedora i, sense aixecar-ho ni moure-ho, batre fins que emulsionin els ingredients i es formi la maionesa. Amanir amb sal i una mica de llimona o vinagre i una cullerada generosa de mostassa.

***Recepta i foto: Per sucar-hi pa***

LAS DELICIAS
RESTAURANT
Menús especiales
para grupos
CONSULTA NUESTROS MENÚS PARA
NAVIDAD · SAN ESTEBAN · AÑO NUEVO · DÍA DE REYES
PLATOS NAVIDEÑOS PARA LLEVAR
PARA RESERVAS Y CONSULTAS
C/ HUELVA 10 · Castelldefels · Tel. 93 636 21 95
www.lasdeliciasrestaurante.com

# Mos de botifarra
## amb ous estavellats i melmelada de pebrot vermell

Una recepta molt senzilla, molt ràpida a cuinar i a menjar...

**Ingredients**
Botifarra de Burgos.
2 ous.
Melmelada de pebrot vermell.
Sal maldon.
Culleretes o petites tartaletesde pasta brisa.

**Com fer-ho**
Pelar la botifarra i tallar-la a trossos petits, passar-la per la paella amb un fil d'oli i fregir-la un parell de minuts, reservar.
Fregir els ous amb oli molt calent i reservar.
Muntem les culleres o tartaletes d'aquesta manera: emplenar amb la botifarra saltada, trencar els ous i tallar-los en trossos petits, repartir damunt de la botifarra i salar amb la maldon, finalment posar pel damunt una mica de melmelada de pebrot vermell.
Servir-ho immediatament.

***Recepta y foto: Silvia Icart (Chez Silvia)***

cocina mediterránea de mercado
restaurante
LA TOJA
PREGUNTA POR NUESTROS...
MENÚS DE GRUPO
Y TAMBIÉN POR LOS DÍAS...
25, 26 DE DICIEMBRE Y 1, 6 DE ENERO
Passeig Marítim, 249, 251 | Castelldefels | 936 36 20 30

# Ceviche de bacallà dessalat, taronja i salicornia amb gelat d'alvocat

**Ingredients bàsics:**
1 llom de bacallà dessalat.
1 taronja.
1 llima.
3 rodanxes de gingebre.
1/2 xile vermell.
Coriandre fresc.
2 dents d'all.
1/2 ceba.
Salicornia (planta que neix en les salines, per tant és molt salada i pot substituir l'ús de la sal).

**Per al gelat d'alvocat:**
1 alvocat madur.
100 ml de nata per muntar.
Un polsim de sal.
Un polsim de pebre negre mòlt.
1 cucharadita de suc de llimona.

**Com fer-ho**

**Preparem el gelat d'alvocat:** pelem l'alvocat, li llevem l'os i ho xafem juntament amb la nata líquida, el suc de llimona, la sal i el pebre. Introduïm en un recipient que possarem al congelador un temps mínim d'una hora.

**Per macerar el bacallà:** exprimim el suc de ½ taronja, el suc de ½ llima, li afegim ½ xile vermell picat, les rodanxes de gingebre i finalment afegim el bacallà dessalat que prèviament haurem tallat a cuadrets. Ho deixem macerar en el frigorífic durant mitja hora.
Escaldem els alls tres vegades seguides, per a això tan sols hem d'introduir les dents d'all en un cassó amb aigua freda, portar-los a ebullició, quan arrenqui a bullir retirem del foc, els passem per aigua freda i repetim l'operació dues vegades més. Una vegada realitzada aquesta operació filetegem les dents d'all i reservem.
Tallem a juliana la ceba i reservem.
Pelem els grillons de mitjana taronja, sense deixar rastre de pell blanca, i ho tallem en petits daus. Reservem.
**Preparem el ceviche:** agafem els trossos de bacallà dessalat que tenim en maceració i li afegim la ceba, l'all, la taronja i el coriandre picat, afegim també una mica del suc de la maceració i ho col·loquem en una copa tipus còctel.
Finalment piquem sobre el ceviche uns brots de salicornia i col·loquem una boleta de gelat d'alvocat.

***Recepta i foto: Fresa y pimienta***

Novafres
DISTRIBUCIÓN DE BEBIDAS
+INFO | PEDIDOS
639606399
INFO@NOVAFRES.ES
DISTRIBUCIÓN
HOSTELERÍA
Servicio personalizado y distribución directa a tu negocio
CELLERS
unió
aracaba
distribuciones
FILL DEL TEMPS
D.O. Terra Alta
Variedades
Garnacha tinta y Mazuela
Roble
6 meses
Nota de cata
Vino tinto con tonalidades de cereza violácea. En nariz presenta una gran intensidad aromática con frutas negras maduras, especias y hierbas mediterráneas, acompañadas de suaves notas de la crianza en madera. En boca encontramos un vino redondo, intenso, fresco y con una buena estructura. Paladar con un final amplio y amable.
Fill del Temps
BESA FLOR
Nota de cata
Vino joven de color rojo fresa, con bordes granates muy vivos. Aroma de frutos rojos. La entrada en boca es agradablemente untuosa, con notas de fruta y un ligero toque mineral. Paladar largo y persistente que nos deja una magnífica sensación de plenitud.
D.O. Montsant
Variedades
Garnacha, Merlot, Tempranillo, Mazuela
Besa
FLOR
DO MONTSANT
CLOS DEL PINELL
Nota de cata
Blanco de brillante color dorado. Aroma de frutas blancas maduras y minerales. En boca es cremoso, carnoso, fresco y muy seductor. Su paso por boca es largo y sedoso.
D.O. Terra Alta
Variedades
Garnacha blanca
CLOS DEL PINELL

aracaba
distribuciones

Novafres
DISTRIBUCIÓN DE BEBIDAS

Cafés
El Criollo
Registrado en 1910

El buen café

DISTRIBUCIÓN A HOSTELERÍA
SERVICIO PERSONALIZADO Y DISTRIBUCIÓN DIRECTA A TU NEGOCIO

+INFO | PEDIDOS
639606399
INFO@NOVAFRES.ES

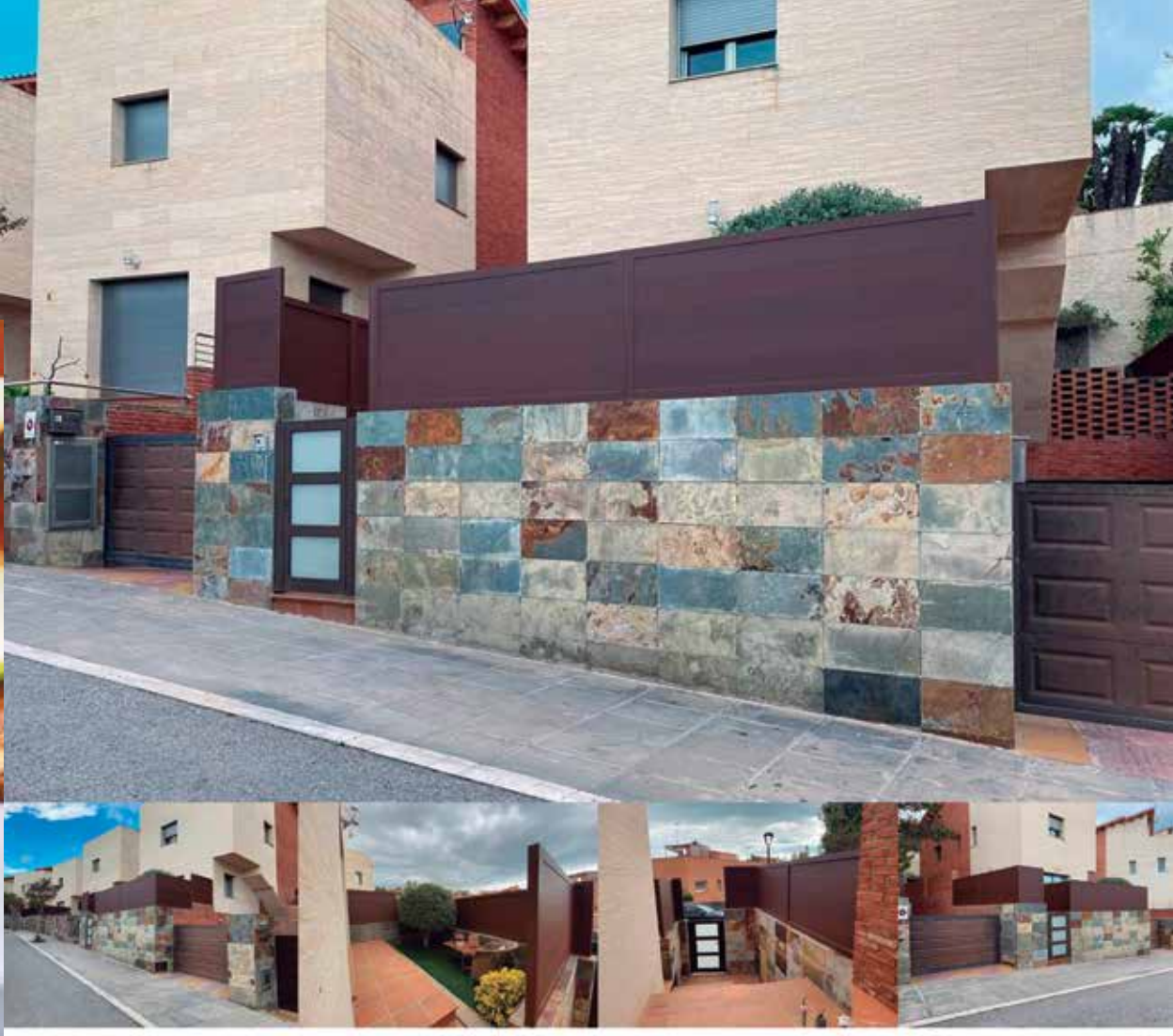
# Torrada de salmó, alvocat i ou

***Els ingredients***
- Unes llesques de pa integral.
- Salmó fumat.
- Ous cuits.
- Alvocats.
- Tomàquets xerri.
- Oli d'oliva verge extra.

Les quantitats dependran del nombre de torrades que vulguem fer, adaptant la recepta a les nostres necessitats.

***Com fer-ho***
Posem l'ou a coure en aigua durant uns 11 minuts aproximadament. Ho pelem i ho tallem en rodanxes.
Les llesques de pa les torrem a la torradora de pa fins que es daurin una mica.
L'alvocat el tallem per la meitat i en traiem la polpa amb l'ajuda d'una cullera. Ho tallem a rodanxes.
Muntar la torrada és la cosa més senzilla del món: sobre cada llesca posarem unes rodanxes de salmó fumat, damunt unes rodanxes d'alvocat, una altra rodanxa d'ou cuit i una mica de tomàquet.
Just uns segons abans de servir li tirem per damunt un rajolí d'oli d'oliva verge extra.

***Recepta i foto : parachuparselosdedos***




CUBERO

carpintería de aluminio, acero inoxidable y cristalería

VALLAS **CELOSÍAS** VISERAS **CLARABOYAS** MOSQUITERAS **MALLORQUINAS**
ACERO INOXIDABLE **BARANDAS INTERIORES Y EXTRERIORES** CERRAMIENTOS

**Dr. Marañon, 26 - 28** | Castelldefels | Tel. 93 665 14 11 - Fax 93 664 54 57 | cubero@cubero.cat - **www.cubero.cat**

la cuina de
LA ROSITA
take away | Delivery

LA ROSITA
CATERING

Vagi de gust

LA ROSITA
el Taller
ELABORACIÓ & QUALITAT

CATERING SUPERMERCAT ROSTISSERIES CATE

GAUDEIX MENJANT
WWW.LAROSITA.ES

Cistelles d'empresa Menjars per encarrec Embotits
i formatges Les millors carns Fruites i verdures

RING SUPERMERCAT ROSTISSERIES CATERING

FES LA TEVA RESERVA
936 64 05 92
www.larosita.es

Avinguda 300, 36-38
Castelldefels (Bcn)

NUEVA APERTURA

# TEMPLO GASTRONÓMICO DE LAS MOTOS

Las pasiones se entienden cuando se viven. Cuando uno mismo las experimenta y se alimenta de ellas, buscando momentos para disfrutarlas, porque, consiste en eso... en poder disfrutarlas. Y cuando además se comparten, ese delirio, ese amor por algo a lo que un día decidiste unirte de por vida, crece todavía más. De todo esto saben bien en el Route Bar.

El pasado 5 de noviembre se inauguró en Castelldefels el **Route Bar**, el nuevo templo gastronómico con una temática muy particular, la pasión por la buena mesa y por las motos. Un sueño que dejó de ser sueño cuando se hizo realidad. Al evento asistieron casi un millar de personas repartidas en una inauguración que duró tres dias... si si... tres maravillosos dias donde se vivieron actuaciones en directo, se disfrutó de buena gastronomía y donde, por supuesto, se disfrutó de buena bebida y muy buen ambiente.

Nada más llegar con el coche nos encontramos una torre con una moto en la cima y justo debajo un semáforo que nos servirá de guia para saber si el local está abierto o cerrado. El mecanismo es fácil... si esta en verde esta abierto y si esta en rojo... cerrado. Ah! si lo ves en ambar quiere decir que el personal esta trabajando en el interior adelantando trabajo para poder realizar un buen servicio en el siguiente turno.

una vez dentro, su amplia terraza nos permitirá disfrutar del sol mientras nos deleitamos con una bebida refrescante, una buena cerveza o... simplemente, lo que nos haga sentir bien.

El **Route Bar** cuenta con cuatro plantas, si... cuatro, pero no te asustes porque dispone de ascensor para acceder a ellas. En la planta principal nos encontamos con una barra muy bien acondicionada y una lámpara que inunda con su esplendor. Es espectacular. En la planta superior hay diferentes salones en los que se pueden organizar eventos como presentaciones, etc. Si seguimos subiendo a la última planta... tienes un marco incomparable con vistas al mar donde podrás cenar... tomar algo y disfrutar de una buena charla entre amigos.

Falta una planta, si, no nos hemos olvidado. Queríamos dejarla para lo último porque esta planta es especial. En ella encontramos una super barra inmensa, una tabla de mezcla donde el Dj. pinchará, un billar y un fútbolin iluminado... Encontramos una sala con sofás para poder disfrutar de una buena copa tranquilamente con tus amigos, pareja, familiares...

El Route Bar es ese lugar donde venir a desconectar, a disfrutar de ese momento tuyo cuando sales del trabajo, ese lugar donde estar tranquil@ y escuchar buena música, es el punto de encuentro con los colegas, el punto donde saborear buena gastronomía motera.

En el Route Bar no encontrarás una carta excesivamente extensa. Yo diría que más que extensa es contundente. Una buena olla motera de fabada asturiana o unas brochetas gigantes (60 - 70cm) de pescado y marisco, de pollo, de solomillo... solo de pensarlo se hace la boca agua. También se puede disfrutar de la fantástica ensalada Route o de calçotades... si si, una buena **calçotada premium** con **calçots SIN LIMITE** y un chuletón de 1kg para dos personas. Una calçotada que no te puedes perder.

Se levanta todo un templo de la pasión por las motos y la buena mesa.

**Av. Constitución, 338**
Castelldefels | **935 958 585**
**www.routebar.es**

# Morcilla de Burgos con queso fresco

**Ingredientes**
Queso fresco
Delicias de Morcilla o rodajitas de morcilla a la plancha
Pan
Aceite de Oliva Virgen Extra

**Preparación**
Tostar el pan.
Colocar una rodaja de queso fresco.
Freír las delicias en aceite muy caliente y colocarlas encima del queso.
Si en lugar de delicias, asamos rodajas de morcilla, no nos hará falta aceite, porque las haremos a la plancha y la grasa de la morcilla será suficiente.

***Receta y foto: Graci (Pinchos y canapés)***

# LOCAL EN SUBHASTA

**FINS EL**

## 02/12

**MÉS INFORMACIÓ**

**+ 34 673 722 523**
**+ 34 662 345 252**

International Auction Group

# Còctel de marisc

**Ingredients**
- 250 gr de llagostins cuits.
- Mitja poma.
- 6 barretes de cranc.
- Un cabdell d'enciam.
- Una rodanxa de pinya en almívar.

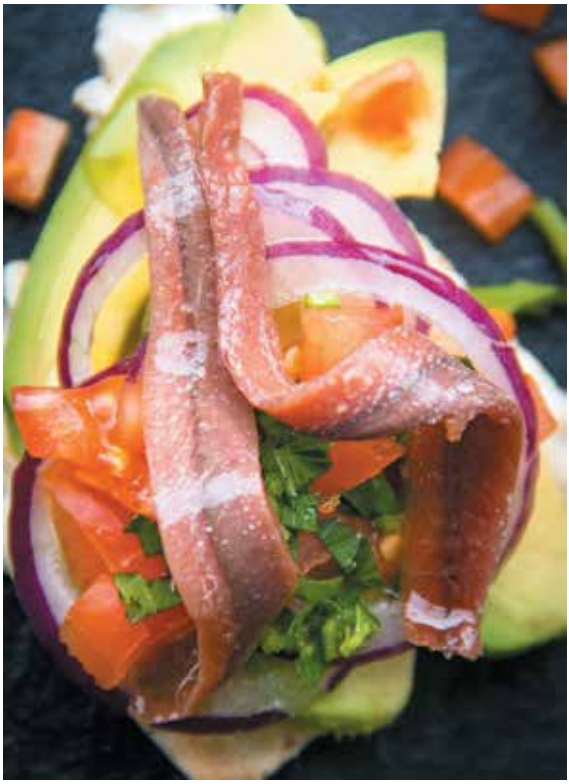
Salsa Rosa:
- Tres cullerades de maionesa.
- Un rajolí de ketchup.
- Unes gotetes de whisky.

**Preparació**
Pelarem els llagostins (reservant-ne uns quants per a la decoració).
Tallarem els llagostins, la poma, el cranc, l'enciam i la pinya molt finament i ho barrejarem.
Farem la salsa barrejant els tres ingredients i ho unirem a la barreja anterior.
Omplirem la copa i decorarem.
Conservar a la nevera.
Còctel de marisc.

CENA
CON NOSOTROS
LAS NOCHES DE JUEVES, VIERNES Y SÁBADOS
MENÚ DEL DIA 25€
de lunes a viernes mediodía
*Bebida a parte
MENÚS DE GRUPO
Consulta nuestros menús
de grupo llamando
al 93 665 10 23
PAELLEROS DESDE 1946
EL AVION
RESTAURANTE
Pg. del Timó, 24
Castelldefels | 93 665 10 23
www.elavioncastelldefels.com

BERRI
GASTROBAR
DEL MERCAT AL PLAT
MICHELIN 2021
EN LA GUÍA MICHELIN
Pintor Serrasanta, 9
Tel. 936 367 125
08860 Castelldefels

# Pinxo d'anxoves amb guacamole



**Ingredients**
Torrada de pa cruixent
Alvocat
Tomàquet
Ceba Habitada
Coriandre
Olii d'Oliva verge extra.
Anxova

**Elaboració**
La idea d'aquesta torrada és la de gaudir d'unes bones anxoves, amb un guacamole, però
en textures, per capes.
Rentem les verdures.
Tallem l'alvocat i la ceba en tires, el tomàquet el tallem a daus petits.
Piquem el coriandre.
Sobre una torrada de pa cruixent, anem col·locant les verdures que formen el guacamole, però
individualment de manera que no perdin la seva textura original.
Primer el guacamole, la ceba, el tomàquet, hi espolsem el coriandre i acabem amb un parell d'anxoves i un doll d'oli d'oliva.

***Recepta i foto: Benedicto – Cocina Con Poco***

L'art nupcial
DISEÑA TU SUEÑO
ESPECIALISTAS EN NOVIAS
VESTIDOS DE NOVIA TRAJES DE NOVIO MADRINAS COMUNIONES FIESTA COMPLEMENTOS
AVDA. CONSTITUCIÓN, 36 CASTELLDEFELS | T. 936 363 506
WWW.ARTNUPCIAL.COM

# Menús NAVIDAD & SAN ESTEBAN

## PICA PICA
Langostinos hervidos con salsa rosa
Surtido de quesos Margu con miel
Jamón ibérico
Mouse de foie
Anchoas de barril en fondo de tomate natural
Surtido de croquetas caseras
Olivas caseras
Pan tostado con tomate

## SEGUNDO A ELEGIR
Entrecot de ternera en salsa de queso suave con piñones
Lenguado relleno de gambas en salsa de marisco
Bacalao Margu con sanfaina
Solomillo de ternera a la crema de foie
Merluza a la marinera
Solomillo de cerdo en salsa de setas naturales

## POSTRE
Surtidos de postres caseros
café o cortado

## BODEGA
Vino blanco verdejo Margu
Vino tinto rioja crianza
Aguas naturales
1 Refresco por cliente

***Navidad | San Esteban 34€***
*Precio por persona y día. Iva no incluido.*

RESTAURANTE MARGU

**CAMÍ DE LA PAVA, 1** · *08850 Gavà · Bcn · Junto gasolinera La Pava*
*Dir. Sitges (Autovía Castelldefels)*
**margu-group@hotmail.com 936331758**

feliz 2022

feliz 2022

RESTAURANTE

# MARGU

# Menú de FIN DE AÑO

## ENTRETENIMIENTO
Jamón Ibérico
Anchoas de barril en fondo de tomate natural
Surtido de quesos con miel y nueces
Zamburiñas gratinadas al aroma de trufa

## PRIMER PLATO a elegir
Canelones de marisco con bechamel de queso azul
o
Ensalada tropical con salsa rosa y gambón de la costa

## SEGUNDO PLATO a elegir
Cabrito al horno acompañado de puré de manzana
o
Bacalao Margu a la crema de boletus con jamón ibérico

## POSTRE
Profiteroles con "chocolate negro"
y virutas de chocolate de leche
Café o cortado, uvas de la suerte
Surtido de turrones

**85€**
IVA INCLUIDO

## BODEGA
Vino blanco albariño "Martín codax"
Vino tinto rioja crianza "Ramón Bilbao"
Cava brut nature reserva Sumarroca
Cena amenizada con música, uvas de la suerte, cotillón
y disc jockey hasta las 3:00h de la madrugada.

**CAMÍ DE LA PAVA, 1** - *08850 Gavà - Bcn - Junto gasolinera La Pava*
*Dir. Sitges (Autovía Castelldefels)* **margu-group@hotmail.com** **93 633 17 58**

# PICA PICA

Zamburiñas a la plancha
Jamón ibérico
Mousse de foie
Anchoas de barril en fondo de tomate natural
Ensalada de queso de cabra con vinagreta de frutos secos
Surtido de croquetas caseras
Tallarinas salteadas
Olivas caseras
Pan tostado con tomate

# SEGUNDO A ELEGIR

Entrecot a los 4 quesos con nueces
o
Rape a la marinera con gambón de la costa
o
Bacalao con sanfaina
o
Solomillo de ternera al Pedro Ximénez

# POSTRE

Surtido de postres caseros
Café o cortado

# BODEGA

Vino blanco verdejo margu
vino tinto rioja crianza"cune" o similar
Aguas naturales y 1 refresco por cliente

**MENÚS DISPONIBLES DESDE 28€**
**Salones privados** capacidad desde 15 hasta 180 prs.
Posibilidad de estar en la sala **hasta las 2:00.**
**Música** y mucho más..

MARGU
RESTAURANT

navidad 2021

# MENÚ DE GRUPOS Y EMPRESAS

CAMÍ DE LA PAVA, 1 | 08850 | Gavà | Bcn | 93 633 17 58

# EL RACÓ GOURMET

ULTRAMARINOS · BODEGA · CATAS

## La hora del VERMUT

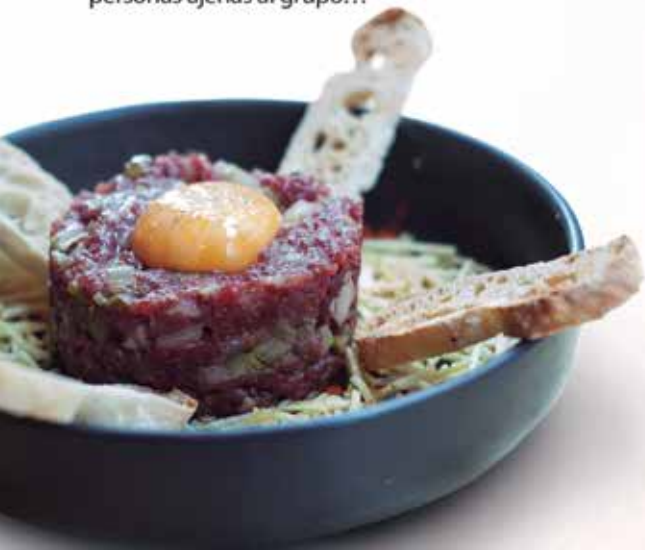
Lo de tomar el aperitivo es deporte nacional, solo que ahora al "nos tomamos una caña" le ha plantado cara el "nos vamos de vermuts". Y qué maravilla, la competencia siempre es buena, sobre todo cuando lleva una aceituna entre hielos y marida con torreznos de Soria, croquetas de diferentes sabores, jamón o cecina de León entre otras delicatessen (qué mejor aperitivo). Con este resurgir de la conocida ya como **"hora del vermut"**, **el Racó Gourmet** se consolida como el templo del vermut casero o cervezas artesanales que acompañan a sus tapas como anillo al dedo.

RMET | EL RACÓ

BODEGA · TAPAS

# Salón privado

En reuniones como las **fiestas navideñas** y **cenas de empresa** que se avecinan, entre colegas, compañeros de trabajo o amigos que se ven cuando llegan momentos entrañables, en que se cuentan anécdotas, quizás personales, en un espacio de total intimidad se agradece un lugar donde encontrarse como en casa, viviendo el momento de manera desinhibida y sin personas ajenas al grupo…



Lo ideal en estas ocasiones es disponer de un espacio donde poder disfrutar de la total privacidad del encuentro, en un salón con capacidad para **grupos de hasta 25 personas**. Y si a esto se le añade el disfrute de una amplia selección de sabrosas **tapas elaboradas** con sello casero, tenemos el premio apetecido. Este lugar expresamente reservado para nosotros y esa 'hora del vermut con sus tapas' nos lo ofrece, como nadie, **El Racó Gourmet.**

**Av. de la Constitució, 101**
Castelldefels | Bcn
**Tel.** 936 657 306

# Provolone
## al forn amb pesto i fons picant

Quan hem de preparar un aperitiu o un entrant el formatge, en qualsevol de les seves formes, sol ser sempre una gran elecció. Una opció ràpida i senzilla pot ser aquesta recepta de provolone al forn amb pesto i fons picant, una mescla de sabors fantàstica.

**Ingredients**
200 g de formatge provolone tallat en una rodanxa d'1-2 cm de grossor.
Un parell de cullerades de pasta de tomàquet.
Una culleradeta de pasta de guindilla.
Dues cullerades de vi blanc sec.
Salsa pesto.
Pebre negre i alfàbrega fresca.

**Com fer-ho**
Escalfar el forn a 180ºC. Buscar una cassola petita o un altre recipient apte per al forn que tingui la grandària aproximada de la porció de formatge provolone.
Barrejar en un bol la pasta de tomàquet amb la pasta de guindilla i el vi. Cobrir el fons d'una cassoleta amb aquesta preparació.
Disposar el formatge damunt, donar un cop de pebre i posar al forn fins que s'hagi fos bé, uns 10-15 minuts. Afegir per damunt unes cullerades de salsa pesto i decorar amb una mica d'alfàbrega fresca.
Ideal per compartir en els aperitius, acompanyat de 'palitos' o quadradets de pa torrat.

Recepta i foto: Lliana Fuchs

# ABOGADOS & ECONOMISTAS

*Jurídico · Laboral* *Contable · Fiscal*

**DERECHO PENAL**

**PERITACIONES**

**TASACIONES**

**ARQUITECTURA**

**INGENIERIA**

**FAMILIA**

**CIVIL**

**LABORAL**

**Y SUCESIONES**

**ASESORAMIENTO FISCAL**

**LABORAL**

**CONTABLE**

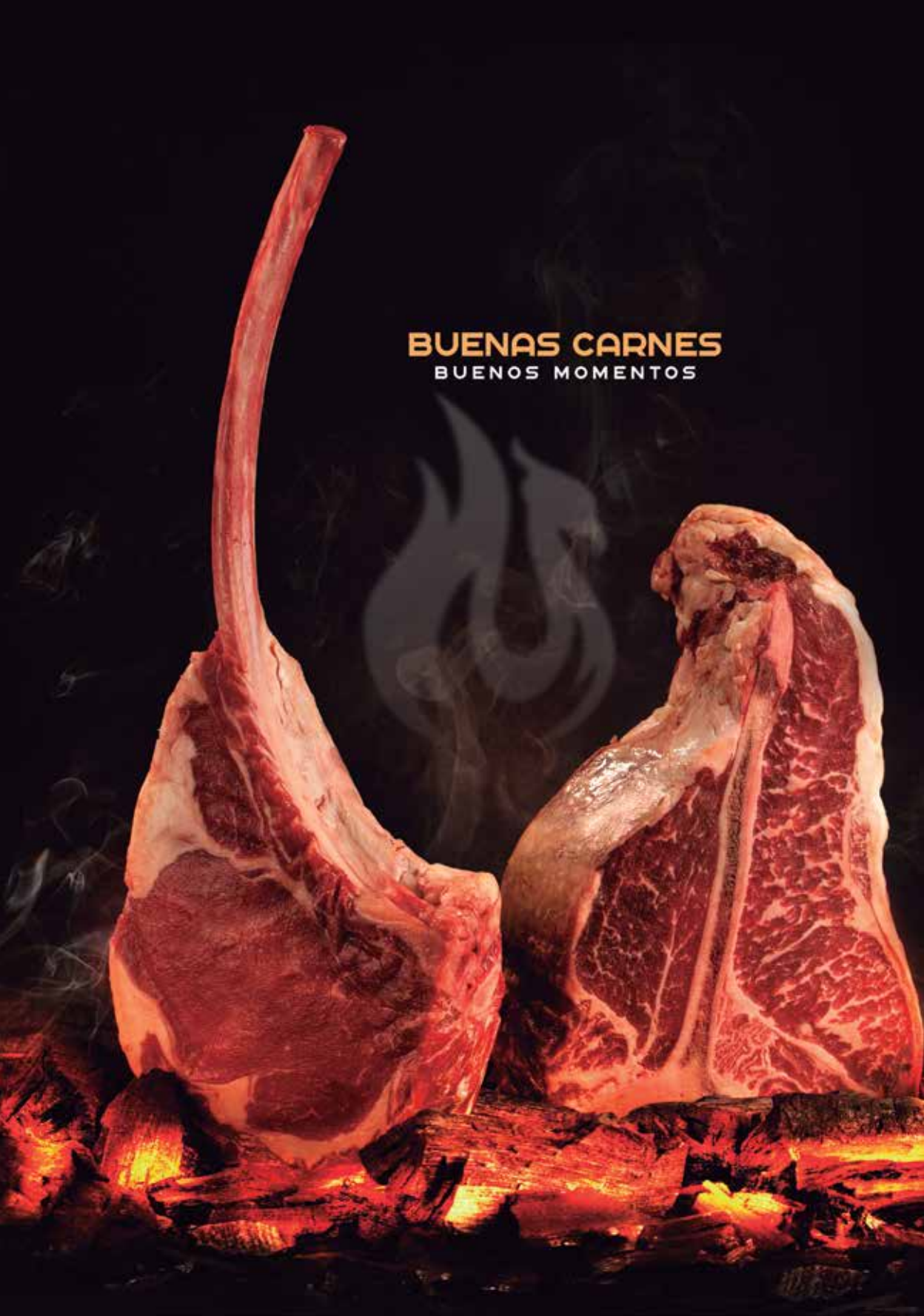
**Avda. Constitución, 171** · Esc. A · Entlo. 4ª · 08860 · Castelldefels
T. 93 664 93 76 F. 93 280 18 02 · info@abogados-economistas.com

# Nècora cuita

**Ingredients**
Nècora
Aigua
Sal

**Elaboració**
Es mata la nècora amb aigua freda i gel o amb aigua temperada si es vol fer més ràpid. Si tenim un foc fort també podem tirar la nècora viva quan l'aigua està freda i es posa a bullir.
S'aboca aigua abundant en un recipient, aproximadament 5 litres per a coure'n un quilo i s'afegeixen 70 gr. de sal per cada litre d'aigua.
Es posa a bullir.
Quan l'aigua comença a bullir s'introdueix la nècora i es comença a contar el temps quan l'aigua, després de baixar, torna a bullir.
Segons les grandàries, els temps són:
- Nècora petita de 80 a 125 gr.: 4 minuts
- Nècora grossa de 130 a 300 gr.: 6 minuts

Centro Comercial
MPCastelldefels
ABIERTO LOS 365 DÍAS DEL AÑO
Estas
navidades...
LOS MEJORES COMPLEMENTOS
están en MP castelldefels
Juguetes | Decoración navideña
Árboles de navidad | Belenes | Luces... ¡y mucho más!!
RONDA CAN RABADA, 20 · CASTELLDEFELS JUNTO A CENTRO COMERCIAL ANEC BLAU


BUENAS CARNES
BUENOS MOMENTOS

Tio Brasas
RESTAURANT

# MENÚ DE GRUPOS

## PICA PICA

1 empanada de rabo de toro por persona
Provolone con tostaditas
Ensalada con langostinos, mango, aguacate con balsámico de fresa
Jamón ibérico 100% Bellota Sanchez Romero
Gambas al ajillo estilo Tio Brasas
Queso de oveja con setas y pan de coca

## SEGUNDO A ELEGIR

Presa ibérica con salsa de foie gras
Pollo relleno de campo a la catalana con salsa de mango
Chuletón gallego de 450gr al carbón
Picaña de vaca gallega con patatas asadas
Cordero al horno con patatas campesinas
Solomillo de ternera gallega a la brasa
Tomahawk de cerdo ibérico a la brasa
Dorada a la brasa

1 Bebida por persona
Postre y café

**45€**
x pers.

*Av. de la Constitucio, 38 | 08860 | Castelldefels*

**RESERVAS**
**936 335 231**

# MENÚS DE GRUPOS

## M1

**PICA PICA**
*Mejillones, croquetas de jamón, gambas saladas, calamar.*

**SEGUNDOS A ESCOGER**
*Dorada, entrecot, arroz del señorito.*

**POSTRES A ELEGIR**
*Helado, tarta de queso*

**BEBIDAS**
*1 consumición por pers.*
*1 botella de vino cada 4 pers.*
*Café y pan*

**30€**
x PERS. IVA INCLUIDO

---

## M2

**PICA PICA**
*Tallarinas, croquetas de jamón*
*Gambas al ajillo, panceta a baja temperatura.*

**SEGUNDOS A ESCOGER**
*Bacalao, solomillo, arroz de pulpo y gambas*

**POSTRES A ELEGIR**
*Helado, mousse de queso, crema catalana*

**BEBIDAS**
1 consumición por pers.
1 botella de vino cada 4 personas
Café y pan

**45€**
x PERS. IVA INCLUIDO

---

## M3

**PICA PICA**
*Pulpo a la brasa, foie, navajas*
*gamba plancha*

**SEGUNDOS A ESCOGER**
*Rollito de lenguado*
*Chuletón de 1/2 kg gallego*
*Arroz con bogavante*

**POSTRES A ELEGIR**
*Coulant, helado, mousse*

**BEBIDAS**
*2 consumiciones por persona*
*2 botellas de vino cada 4 personas*
*Café y pan*

**60€**
x PERS. IVA INCLUIDO

RESTAURANT

# ARROSSERIA

CASTELLDEFELS

*C/12 nº 25 · Castelldefels* **RESERVAS** *936 65 82 29*

La cantineta de l'Alba
TAPERIA
Tonay Alba
Terraza | Grupos | Para llevar
Cocina de mercado
TAPAS
DE DISEÑO
Escudella i carn d'olla
Menús de grupo
Síguenos
DE MARTES A SABADO
Y DOMINGOS MEDIODIA
AVDA. DIAGONAL, 23
CASTELLDEFELS
T. 93 664 16 50

# Tapa de bacallà amb carxofes i patates

**Ingredients**
- 1 tros de bacallà de la part del morro
- Oli d'oliva verge
- 1 patata gran
- 2 carxofes
- Sal

**Preparació**
Fem el bacallà, a baixa temperatura, de 4 a 7 minuts, segons el grossor que tingui, ho traiem i reservem.
Fregim les carxofes partides en quatre trossos (els hi traiem la pelussa, si en tenen) i ho posem damunt de paper absorbent.
Tallem les carxofes a làmines i les fregim, també ho passem a un paper absorbent.
En el fons d'un cèrcol o rotllana d'emplatar posem les patates fregides i estrenyem, posem sal, després posem les carxofes i també posem sal, i finalitzem amb el bacallà a làmines.
Llevem la rotllana amb cura, espolsem pebre vermell per damunt del plat i servim.

**Recepta i foto: Margot Serrano**

# COPIFOTO

SOLUCIONS EN IMATGE

EL MEJOR REGALO PARA LAS

# NAVIDADES

**REVELADO DIGITAL** PÓSTERS **MARCOS** GRAN FORMATO **FOTOS CARNET**
VINILOS DE CORTE **DÍPTICOS** CATÁLOGOS **RÓTULOS** FOTOCÓPIAS **ÁLBUMS**

***Dr Trueta, 26-28*** - *Castelldefels | 08860 | 936640702 | www.copifotocastelldefels.es*

# ACTUACIONES

## NOV.DIC.

**Canal olimpico**
**Iguana**
**Fusión evento**
28 de noviembre 14h
Dj.Jorgina Roca
Atxo al Saxo
Shopping

**Localito**
11 de diciembre 22h
Dj.Jorgina Roca
Dj.Deconstruktor

**Cel Blau**
(Tienda de motos)
Open Night
Evento
Dj Jorgina Roca

**Espinaler**
(Vilassar)
**Fusión evento**
5 de diciembre 12h
Dj.Jorgina Roca
Atxo al Saxo
Nuria catedra pintora

---

## PRÓXIMOS EVENTOS

**Progressive House**
Deep Techno
Dj.Jorgina Roca
Dj.Olivier
By Emy.J.

**Milanesa del Port**
**Canal olimpico**
**Espinaler**

**Route Bar**
**Dj. Residente**
**Jorgina Roca**

# DJ JORGINA

## & músicos y fusión de pintura

*Han creado una fusión de Arte, Moda y música en directo, eventos que disfrutan en locales, restauración, bodas. Representan un estilo propio para los oídos...la creatividad del arte plasmado en vivo, algo diferente que has de experimentar con tu propios sentidos...*
*De vuelta... con mucha fuerza de volver con novedades y a ver las sonrisas convertidas en magia para todos los gustos.*

## ¿QUIERES SER DJ?

APRENDE CON LAS **CLASES PARTICULARES DE DJ. JORGINA ROCA**

*Marga Instructora de Zumba, nos dará sus clases frente al Mar, un estilo diferente acompañada de Dj. Jorgina Roca con la Música, Atxo al Saxo y la pintora Nuria Cátedra y sus pinceles.*

***Sigue el calendario de actuaciones en nuestras redes sociales.***

**JORGINA ROCA**
**JORGINAROCA**

## SHOPPING

**https://grossiste-beaute-idc.com**
**https://shopping-perfumes.es**

**Tel: 656695736**
**@: urizon.dist@gmail.com**

**www.grossiste-maquillage-fr.com**

**JORGINAROCA@GMAIL.COM**
**657385924 CONTRATACIONES**

# Sèpia amb salsa brava

No pot ser més fàcil, i només porta aquests tres ingredients, sèpia, salsa brava i patates cuites.

**Ingredients per sis tapes**
- Una sèpia
- 4 patates
- Salsa brava al gust

**Com fer-la**
Tallem la sípia a tires i després les tires a daus.
En una paella amb unes gotes d'oli d'oliva, anem daurant els tacs de sípia fins que estiguin molt blancs i amb petites crostes marrons a la part exterior.
D'altra banda anem coent les patates al microones, i així de pas li anem donant més ús, no només per escalfar l'esmorzar.
Pelem les patates, les tallem a trossos i les punxem.
Després les emboliquem en paper film, les fiquem al microones i les cuinem a potència de 700W dues sèries o tandes successives de 5 minuts cadascuna, deixant un minut d'espera entre una i altra.
Preparem una salsa brava clàssica.
Servim la salsa sobre els trossos daurats de sípia i barregem bé a foc viu, perquè la sípia s'impregni del sabor.
Afegim els trossos de patata cuita i els integrem en el guisat de sípia, remenant perquè estiguin ben repartits.
Després de cinc minuts, apaguem el foc i ho deixem reposar una hora abans de fer un altre escalfada i portar-ho a la taula.

***Recepta i foto: Pakus – Directo al Paladar***

Integralium
arquitectura interior
DISEÑO Y ESTUDIO DE INTERIORES Y REFORMAS
DISEÑO
DE INTERIORES
Estudiamos el estilo y distribución de tus espacios con modelados en 3D.
REFORMAS
Disponemos de los mejores materiales y profesionales para plasmar tus ideas.
REPARACIONES
Nuestro equipo se encargará de solucionar los daños de tu vivienda.
EXPOSICIÓN
En nuestra tienda encontrarás materiales de alta calidad para cocinas, baños, suelos, etc.
Rambla Josep Tarradellas, 3 - Local 1
08860 Castelldefels
Showroom/ Oficina: 935 250 393
oficina.integralium@gmail.com
www.solucionesintegralium.com
VIVIENDAS
LOCALES COMERCIALES
OFICINAS
Todo comienza aquí
CONSULTA - PLANO DE DISTRIBUCIÓN - PLANO + DISEÑO EN 3D
PLANO + 3D + SEGUIMIENTO - PLANO + 3D + SEGUIMIENTO
Y MANO DE OBRA

# Xampinyons amb crumble de nous

A més de bons, tenen poques calories. Els podem menjar com a tapa, aperitiu o com acompanyament de carns. La recepta original els diu 'a la provençal', però en aquesta recepta s'ha afegit nous.

**Ingredients**
6 xampinyons grans
Oli i sal
Pel Crumble de nous
2 cullerades soperes de parmesà acabat de ratllat
3 cullerades soperes de pa ratllat
3 daus de julivert congelat
2 daus d'all congelats
10 meitats de nous

**Elaboració**
Netegem els xampinyons i els untem d'oli amb les mans. Podem pinzellar-los amb un pinzell de silicona.
En un bol posem l'all, julivert, pa ratllat, nous esmicolades, formatge i ho barregem bé fins que tots els ingredients estiguin ben barrejats.
Emplenem els xampinyons amb la mescla, i ho posem al forn 15 minuts a 180º.

***Recepta i foto: Margot Serrano – Las cosas de la vida***

¿Qué plantar en invierno?

# Crisantemo

## Flor de gran belleza i simbología

El Crisantemo es una flor perenne, cargada de simbolismo, de la familia de las asteráceas con más de 30 especies. Aunque es nativa del nordeste de Europa y Asia, es famosa a nivel mundial y podemos disfrutar todo el año gracias a su gran surtido de formas y colores.

**Simbolismo**

El crisantemo amarillo, es considerado como la flor del otoño sobre todo en China y Japón, donde es la flor oficial. Es muy utilizada como flor ritual y santa en algunas ceremonias, y simboliza una vida larga y eterna. En China, el crisantemo es símbolo de sabiduría, mientras que en otros países lo es de honestidad.

En el continente americano, es normalmente considerada como algo positivo, por lo que trasmite alegría en las zonas donde se cultiva.

En Occidente se la conoce como San Vicente y representa la sabiduría y la alegría.

En algunos países como España o Italia, está muy asociada al Día de todos los Santos como ofrenda a los difuntos. Dependiendo del país, el crisantemo adopta valores muy extremos.

**Usos del crisantemo**

Dado su origen asiático, el crisantemo es utilizado hasta en la industria culinaria pues es posible beberlo en lo que se conoce como té de crisantemo, en el cual se hierven las flores blancas y amarillas. Así mismo, tiene usos medicinales, por lo que es utilizado como remedio contra la gripe.

Gracias a la floricultura, el crisantemo se utiliza todo el año tanto a nivel decorativo con sus diversos colores (dorado, rojos, blanco…) como flor sembrada en nuestras macetas o jardines.

Cuando esta flor se seca, se extrae de sus compuestos activos el piretro; se comercializa en forma de oleoresina y se convierte en un insecticida biodegradable repelente de insectos.

**Cuidados del crisantemo**

El cuidado del crisantemo es fácil y sencillo, son muy resistentes y se pueden cultivar con relativa facilidad tanto en ambientes de exterior como de interior, aunque es preferible tenerla bajo la luz natural, pues necesita mucha luz y frescura para su floración. La temperatura ideal sería entre 16 y 20 grados.

Es suficiente regarlas cada dos días, pero si no están en un ambiente húmedo, debemos aplicar pulverizaciones diarias, sobre todo en invierno si tenemos calefacción. De esta forma no se marchitarán, y si por desgracia se marchitan, debemos eliminar esas flores para que las nuevas duren más tiempo. Hay que tener atención con los encharcamientos.

Con los avances tecnológicos, se cultiva en todas las épocas del año. Pueden crecer en casi todo tipo de suelo, pero si es muy fértil y con un buen drenaje, mejor.

# Fisioterapia en animales

Magnetoterapia | Láser terapéutico
Acupuntura | Terapia manual

## Vet Vida
clinica veterinària

*En el artículo de este mes, os hablaremos del láser terapéutico que tenemos en Vet Vida. El nuevo dispositivo que hemos incorporado al centro de trata del ASALaser cuya tecnología permite que Vet Vida dispongamos de las ventajas que nos aporta el impulso*

*MLS® (Multiwave Locked System).*
*Se trata de una técnica terapéutica de vanguardia, cuyas características han sido estudiadas para mejorar la eficacia terapéutica de múltiples patologías y disminuir la inflamación y el dolor de nuestros pacientes.*

El centro de investigación ASALaser ha elaborado esta nueva y avanzada técnica sobre investigaciones específicas, después de un trabajo minucioso de selección y de análisis de la literatura científica más importante a nivel mundial.

Los beneficios que la terapia láser que aporta a la veterinaria clínica son innumerables, desde tratamiento antiinflamatorio hasta curación de heridas.

Lo que conseguimos con el láser terapéutico es una mayor proliferación celular, aceleración del proceso de curación, promoción de la regeneración de tejidos, previniendo la muerte celular, alivio del dolor, y actividad antiinflamatoria.

Los láseres de bajo nivel, más específicamente los usos no térmicos de los láseres, tienen profundos efectos sobre los tejidos, incluida una mayor proliferación celular, aceleración del proceso de curación, promoción de la regeneración de tejidos, previniendo la muerte celular, alivio del dolor, y actividad antiinflamatoria.

A diferencia de los procedimientos más comunes, la información sobre la terapia con láser en veterinaria proviene de la investigación en humanos, y se han transferido más usos e indicaciones médicas a la medicina veterinaria.

### UNA LONGITUD DE ONDA PARA CADA DOLENCIA

Los láseres terapéuticos utilizan luz de una longitud de onda específica para estimular o inhibir la función biológica que promueve la reparación y la analgesia. Casi todos los dispositivos terapéuticos utilizan longitudes de onda rojas (620 nm a 750 nm) o infrarrojas cercanas (750 nm a 950 nm). En este sentido, se entiende que el efecto biológico deseado está asociado con una longitud de onda concreta.

Por ejemplo, las longitudes de onda rojas tienden a activar efectos fotoquímicos en el cuerpo, como reducir la inflamación y promover la curación. Las longitudes de onda infrarrojas producen mayores cambios fotofísicos que afectan la conducción nerviosa en los nervios periféricos e inhiben los nociceptores para mitigar el dolor.

Por otra parte, las longitudes de onda azules (450 nm a 495 nm) son cada vez más populares por su conocida acción antimicrobiana en el tratamiento de infecciones, problemas dermatológicos y uso durante procedimientos dentales. Además, el uso de múltiples longitudes de onda concurrentes está comenzando a demostrar efectos beneficiosos que son más fuertes que los que puede producir una sola longitud de onda por sí sola.

El tipo de respuesta, como reparación tisular o alivio del dolor, depende principalmente de la longitud de onda de la luz, que controla la profundidad de penetración.

Asimismo, también influye la cantidad de energía o potencia del dispositivo. Es decir, la luz debe poder penetrar en la piel y debe absorberse una cantidad adecuada de energía para que surta efecto. Por tanto, la longitud de onda y la potencia están relacionadas.

### APLICACIONES DE LAS TERAPIAS LASER

La terapia con láser ha tenido éxito en ayudar a los animales a recuperarse de enfermedades, lesiones y procedimientos quirúrgicos.

**C/Arcadi Balaguer, 75**
Castelldefels · 931 747 801

**De dilluns a divendres**
de 9:00h a 20:30h · No tanca a migdia
**Dissabtes de** 9:00h a 14:00h

**Urgències** a partir de les 20:30h
**Dissabtes** a partir de les 14:00h
**Diumenges i festius** tot el dia

Sus efectos sobre el control del dolor, la resolución de la inflamación y la promoción de la curación se han demostrado clínicamente para una variedad de afecciones.

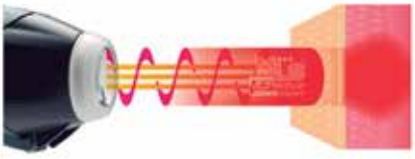
Como herramienta de alivio del dolor, el efecto directo de la terapia con láser en las terminaciones nerviosas periféricas de los nociceptores evita que el nervio alcance los umbrales de activación, de manera similar a los opioides que causan inhibición postsináptica. Este efecto inhibidor puede crear analgesia en tan solo 10 a 20 minutos después de un tratamiento. Por lo tanto, puede ser útil en el manejo de fracturas, dolores postoperatorios, esguinces de ligamentos y distensiones musculares. La terapia con láser también estimula la vasodilatación y la activación del sistema de drenaje linfático, reduciendo así la hinchazón.

En cuanto a medida de control de la inflamación, aunque el estándar de atención para muchas enfermedades inflamatorias son los agentes inmunosupresores, como los corticosteroides con toxicidades indeseables, la terapia con láser ofrece un enfoque único al no ser invasiva y tener efectos secundarios mínimos. Según los autores, estos mecanismos antiinflamatorios y la naturaleza no invasiva de la terapia con láser sugieren que se podría usar eficazmente para animales que padezcan trastornos crónicos como la osteoartritis, y enfermedades inflamatorias como otitis, estomatitis o dermatitis.

Respecto a su uso para promover la cicatrización de heridas, el uso del láser resulta de especial interés. En general, las heridas cicatrizan en un proceso complejo ordenado que consta de tres fases superpuestas: reacción inflamatoria, proliferación y remodelación. Estudios recientes en medicina veterinaria muestran el beneficio potencial de la cicatrización de heridas mediante la terapia con láser, incluida la cicatrización acelerada de heridas. El uso temprano del láser se asocia con una menor intensidad de la infiltración inflamatoria y una mayor proliferación y epitelización temprana.

Asimismo, durante la rehabilitación, la terapia con láser puede ser un gran complemento. En comparación con muchas otras modalidades, se puede integrar fácilmente en el plan de atención. Un componente vital y una meta del programa de rehabilitación es el manejo adecuado del dolor, si el dolor está bajo control, el paciente podrá volver a funcionar, aumentando la fuerza y la amplitud de movimiento.

La aplicación de la terapia con láser en las articulaciones y los músculos doloridos antes y, a veces, después del ejercicio terapéutico puede ayudar a minimizar las molestias. Por lo tanto, la terapia con láser es una modalidad extremadamente valiosa para lograr los objetivos del veterinario y del paciente.



**EXPANSIÓN DEL USO EN EL HOGAR DEL LÁSER**

Algunas afecciones tratadas con terapia con láser pueden requerir que los dueños lleven a sus mascotas a la clínica de manera regular. En casos más crónicos, puede ser necesario un tratamiento continuo para mitigar o controlar los síntomas. En palabras de los autores, esto puede crear una gran presión al tener que transportar al animal al centro veterinario, encontrar tiempo en un horario diario agitado, y posiblemente, lidiar con la ansiedad de la mascota durante las visitas. Ante esta situación, la atención domiciliaria puede acelerar la recuperación de la lesión y reducir la ansiedad de las mascotas y la cantidad de viajes a la clínica. Al agregar la terapia con láser como parte del programa de manejo del dolor, esto puede reducir el tiempo que la mascota permanece con dolor y reducir el uso de medicamentos.

**Laura Peña** | Veterinaria

la prensa
MAGAZINE

Aprovecha y
anuncia tus ofertas de Navidad
en la revista y en las redes

www.laprensamagazine.cat

# Pastes fullades

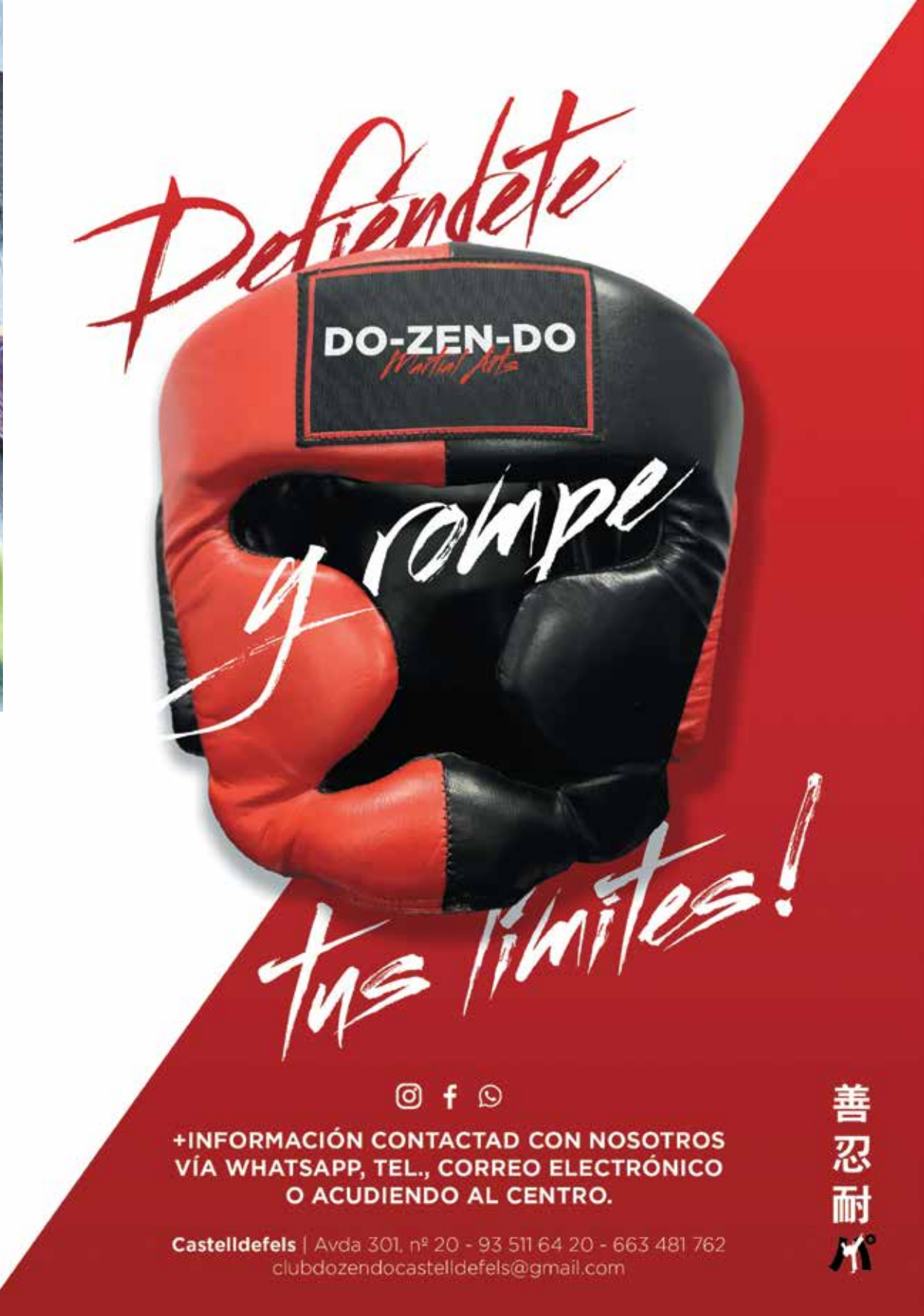
## de botifarra de ceba amb formatge i melmelada

**Ingredients (per 8-10 pastes fullades):**
- 1 làmina de pasta fullada.
- 3 botifarres de ceba fresques per fregir.
- ½ tassa de pinyons.
- 2 cullerades de ceba confitada.
- Formatge de corró de cabra tallat a rodanxes.
- Melmelada de figa.

**Elaboració**
Amb un ganivet  obrir les botifarres al llarg i retirar la pell.
Posar un raig d'oli a la paella i fregir-hi la carn de les botifarres durant uns minuts.
Passats uns cinc minuts afegir-hi els pinyons i les dues cullerades de ceba confitada. Barrejar-ho i deixar a foc mitjà un parell de minuts més. Apartar del foc i reservar.

Estendre la làmina de pasta fullada sobre una safata de forn.
Amb un cèrcol de 8 cm tallar la pasta fullada fent porcions deixant una mica de separació entre elles. Retirar el sobrant. Tallar unes tires del sobrant i posar-les al voltant dels cercles, d'aquesta manera crearem unes vores que al fornejar quedaran més alts. Punxar amb una forquilla el centre i pintar amb ou la part exterior.
Emplenar el centre de cada cercle amb la botifarra que tenim reservada en la paella (escórrer l'oli perquè les pastes fullades no quedin massa greixoses).

***Recepta i foto: Mari Carmen Azorín Ricote***


Defiéndete
DO-ZEN-DO
Martial Arts
y rompe
tus límites!
+INFORMACIÓN CONTACTAD CON NOSOTROS
VÍA WHATSAPP, TEL., CORREO ELECTRÓNICO
O ACUDIENDO AL CENTRO.
Castelldefels | Avda 301, nº 20 - 93 511 64 20 - 663 481 762
clubdozendocastelldefels@gmail.com
善
忍
耐

# Canapès de verdures amb gelatina de remolatxa

**Ingredients**
6 llesques de pa de motlle sense la crosta.
2 remolatxes cuites.
5 pastanagues.
2 branques d'api.
2 cebes tendres.
6 fulles de gelatina.
3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra.
Sal.
Unes rametes de pimpinella (optatiu per decorar el plat).

**Preparació**
Posar la gelatina en remull amb aigua freda.
En un cassó, tirar-hi les remolatxes, cobrir d'aigua i portar-ho a ebullició. Retirar del foc, triturar i passar-ho pel xinès.
Tornar a escalfar, afegir la gelatina escorreguda, barrejar, abocar-ho tot en una font rectangular de vores baixes fins a una altura d'un cm i ficar-ho al frigorífic 2 hores.
Pelar 3 pastanagues, retirar les puntes, tallar-les en trossos de 7 cm de llargada i partir-les per la meitat a lo llarg. Coure-les en una cassola amb aigua salada durant 10 minuts, escórrer-les i reservar-les. Pelar la resta de les pastanagues, retirar les puntes i tallar-les en juliana.
Retirar els fils a les branques d'api i tallar-les en juliana.
Pelar les cebes tendres i tallar-les d'igual manera.
Torrar en una torradora les llesques de pa.
Escaldar durant un minut en aigua salada les tres verdures tallades en juliana, escórrer-les, posar-les en una font i ruixar-les amb l'oli.
Tallar la gelatina de remolatxa en rectangles de 10 x 2,5 cm.

**Presentació**
Col·locar en els plats les llesques de pa. Disposar damunt 2 meitats de pastanaga abastant la juliana de verdures, cobrir amb la gelatina i decorar amb la pimpinella.

# LA MEJOR PROTECCIÓN ES...
## ¡NUESTRA EDUCACIÓN DIGITAL!

*Los ordenadores personales nos conectan al mundo más allá de nuestro entorno, pero esta conexión es bidireccional. Ello comporta exponer nuestra información privada, por lo que es contar con una buena seguridad en nuestro ordenador. Blindarlo es la base para que llegar a nosotros sea difícil.*

*El usuario es el elemento crítico de la seguridad de un ordenador. La mayoría de ataques se aprovechan de un despiste del usuario o de una baja formación digital.*

### Algunos consejos:

**No hacer clic en anuncios que nos lleven a otras web**. Si vemos algo que nos interesa, siempre podemos buscar en el navegador esa web o producto, evitando caer en un enlace fraudulento.

**Evitar las páginas web no seguras**, verificando antes de aportar datos personales (especialmente bancarios) que la conexión es «Segura» y que nos encontramos en el dominio correcto (google.es en lugar de gogle.es).

**No descargar archivos de páginas desconocidas** o poco valoradas. Muchos ataques se inician con la descarga de virus, troyanos, gusanos, keyloggers, ransomwares, spyware…

**No enlazar nuestros perfiles sociales, tarjetas bancarias o datos personales en registros online.** Es frecuente el vincular con un clic nuestros datos de Facebook, Google o Twitter en registros. Se recomienda hacerlo con un email alternativo.

**Usar contraseñas seguras** y no enviarlas por correo o almacenarlas en soporte digital. El incluir caracteres especiales (1^L%-bH%Z en lugar de 1ab2cd3ef) dificulta mucho su robo o descifrado. Si el servicio usado tiene un método de verificación en dos pasos (contraseña más PIN, como en la Agencia Tributaria), mejor.

**No hacer clic en los enlaces que nos llegan vía email.** Es frecuente recibir emails fraudulentos de personas que se hacen pasar por nuestro banco. Es mejor acudir a la web del servicio, entrar con nuestras credenciales, y verificar la información.

**Dr. Fleming, 32**
CASTELLDEFELS
www.pcfels.com | comercial@pcfels.com
**Tel.** 931 79 31 96 | **Wsp** 658 124 375

# ¡HOLA PROANIPLANERS!

Este mes, queremos hablaros de algo que nos preocupa y nos entristece cuando no se comprende 'el por qué lo pedimos...'
Cuando nos contacta una familia para adoptar un gato le pedimos nos responda a un pequeño cuestionario y le preguntamos si estará dispuesto a proteger ventanas y balcones... Por lo de las caídas. . . ¡ya sabes!

Sabemos que puede ser un poco incómodo tenerlo así, pero lo único que queremos es que el gato pueda disfrutar del balcón/terraza sin que ni su salud ni su vida corran peligro.

Para nosotros es muy importante que estén a salvo y sin riesgos.
Puedes proteger las ventanas con mosquiteras, y los balcones con red.

Las redes las puedes comprar en las tiendas de mascotas, en internet (y seguramente en el seguro de tu piso te entrará la instalación de la misma) y, si no, hay empresas que se dedican a hacer cerramientos.
Tan solo en el mes de octubre hemos salido al auxilio de 3 gatos que se precipitaron del balcón. Por suerte todos ellos con vida, pero con roturas y recuperaciones largas y costosas...

**¿Merece la pena jugarte la vida de tu gato?**
**¡¡¡Nosotros creemos que no!!!**

## ¿Quieres colaborar con nosotros?

**Hazte voluntario.**

**Contáctanos:** proaniplanprotectora@gmail.com
Teléfono 615 83 79 50

**Hazte Soci@** (6 € / mes)
https://sites.google.com/view/proaniplan/castellano/hazte-socio

**Unete a nuestro Teaming (1€ / mes)**
https://www.teaming.net/protectoraanimalesyplantasbaixllobregat

**Haz una Donación a nuestra cuenta:**
Bankia ES93 2038.8937.8260.0015.2590
O donación directa a nuestra cuenta de PayPal

https://www.paypal.me/proaniplanprotectora

**ADOPTA**
Teléfono 622 666 740 (solo WhatsApp)

**Hazte casa de acogida.**

**Comparte nuestras publicaciones.**

**Visita nuestra web | https://sites.google.com/view/proaniplan**

proaniplanprotectora@gmail.com proaniplanprotectora @ProtectoraDeAnimalesYPlantas

# PROANIPLAN
## PROTECTORA DE ANIMALES

### Puedes encontrar Lotería de Navidad en los siguientes puntos colaboradores

EVA GARÍN Centre d'estètica

BicicLitus

NEXO CENTROS VETERINARIOS

Clínica Veterinària Castelldefels Albó

Vet Vida clínica veterinària

FAUNA CASTELLDEFELS

Centre Veterinari El Castell

M ESPORTS

CLÍNICA VETERINARIA els Llops

IBERCAN

Martina cafeteria

Pere Farré
Periodista

## El Cor Solidari. Creat per la dissenyadora Fina Badia

Ja era hora! Després d'una molt llarga temporada sense activitats, tornen a tenir vida les inauguracions, esdeveniments i presentacions, com la que ens va oferir Fina Badia I Knit Studio, mostrant-nos la seva col·lecció de peces de decoració per a la llar. D'aquesta mostra, ens va cridar especialment l'atenció un petit cor, tant pel seu disseny com per la seva bonica caixa de presentació, ja que com regal serveix tant de clauer o com a objecte decoratiu, que són només dues de les utilitats d'aquesta peça, elaborada a mà amb fil de vellut i perfumada al seu interior amb lavanda; un objecte que no és només un regal per a un dia molt especial. El més important d'aquesta peça-cor està en la compra, ja que una part del benefici de la seva venda va destinada a l'Hospital de Sant Joan de Deu, per avançar en la investigació i el tractament del càncer infantil. A la foto veiem la dissenyadora amb uns nens, a l'Hospital, mostrant el Solidari Cor. Un doble bon regal, per qui el dóna i el qui el rep.

## Presentació de "Leonardo Royal Hotel Barcelona Fira"

Excel·lent presentació la que ens van oferir Ivan Lara, Shay Ral i Diego Buendia (foto) en un dels salons del "Leonardo Royal Hotel Barcelona Fira". Hotel ubicat dins del districte anomenat Parc Empresarial BCN Fira de Barcelona (l'Hospitalet), ja que està emplaçat a la zona de proximitat de l'esmentat recinte firal, acollint moltes de les periòdiques celebracions de fires i congressos internacionals. Hotel d'acollidor disseny, compte en les seves onze plantes amb 204 habitacions d'agradable decoració i modern disseny. En la seva planta baixa i de recepció se situen confortables zones de descans, amb espais que no deixen indiferents a clients o visitants. Espais que són, pel seu ambient i decoració, molt acollidors salons de reunions i convencions, amb llum natural per les seves grans vidrieres, i sobresortint, entre altres espais, la seva àmplia terrassa amb piscina i vistes panoràmiques. **Foto: Gonzalo Mirón**

## El Gastronòmic Forum Barcelona i la seva exitosa Segona Edició

Tot i la pandèmia, la ciutat de Barcelona recupera la seva activitat firal; així vam veure com el mes passat, primer va ser el Saló de l'Automòbil, seguint-lo el de la Nàutica i, ja recentment, el Gastronòmic Fòrum Barcelona, celebrat al recinte Firal de Montjuïc, amb un èxit total, tant de visitants com de participació, ja que va comptar amb més de 300 expositors, entre els quals van destacar diversitat de firmes i empreses tan importants com: Gallina Blanca, Damm, Makro, Tupinamba, Alaska Seafood -a la foto, amb el seu directiu a Cayalunya David McClellan-, Biomarket, Ametller Origen... Un certamen que, en aquesta segona edició, va congregar la major oferta de professionals de la restauració i del comerç alimentari. Una Fira que va comptar amb nombroses activitats: tallers, ponències, aules, degustacions... així com demostracions gastronòmiques, promogudes tant pels expositors com per destacats xefs de la restauració. També van estar molt concorreguts els espais dedicats al Fòrum Dolç i al Vi, aquest amb més de 60 estands d'empreses del vi català, així com l´àrea divulgativa del Incavi. A la Fira no hi va faltar el sector que aposta per l'alimentació sostenible. **Foto:Joana Alberti Santanach**

## Mayte Galeano, nova directora de RHX PO logístics

Aquesta empresa de Recursos Humans, líder mundial de transport i distribució de Mercaderies, ha triat com a nova directora per al sud d'Europa i el Marroc, a Mayte Galeano, qui s'encarregarà a Espanya, Portugal, Itàlia i el Marroc del seu bon desenvolupament i política de contractació en suport de les empreses. Mayte Galeano ja va ocupar amb èxit llocs directius en aquest mercat en la companyia Iberia X PO Logistics. Té la seu central a Greenwich - Connetticut (EUA), i en l'actualitat presta els seus serveis, amb els seus 40.000 empleats, a 50.000 carregadors a través de 744 centres.

# LA IMPORTANCIA DE **GRADUARSE LA VISTA** PERIÓDICAMENTE

La pandemia que nos viene modificando la vida desde hace casi dos años y que azota sin descanso a la población ha supuesto un motivo, no siempre justificado, para desatender ciertas necesidades que debemos considerar imprescindibles.

Para muchos afectados, el cuidado de la vista no es algo primordial en su vida cotidiana, pero teniendo en cuenta el cambio de nuestros hábitos, el creciente sedentarismo y las horas que venimos pasamos delante del ordenador es muy conveniente realizarse una revisión cada dos años (incluso antes si se nota un deterioro considerable de la vista) para asegurarnos de que no necesitamos compra gafas graduadas o sustituirlas por la compra de unas lentillas.

El cuidado de la vista es algo esencial a la hora de mantener una actividad regular en nuestro día a día. Es sorprendente saber la cantidad de personas que sufren de migrañas, jaquecas, mareos y desorientación por el simple hecho de no llevar unas gafas puestas.

Hay varios tipos de defectos de la vista, aunque los más comunes son cuatro y afectan a un enorme porcentaje de la población.

La hipermetropía, o incapacidad para ver en distancias cortas, es la más habitual de todas y puede provocar fatiga de la vista, jaquecas o incluso estrabismo en algunos niños que la padecen.

La miopía es el efecto contrario –impide a los que la sufren ver en distancias largas y puede dañar la retina en caso de no cuidarse adecuadamente.

El astigmatismo es una dificultad de la córnea para adaptar su forma y enfocar correctamente, lo que obliga a aquellas personas que la sufren a parpadear constantemente para recuperar una visión nítida.

La vista cansada o presbicia, es el resultado de la pérdida de capacidad para acomodarse del ojo.

Aunque es posible que tengas una vista perfecta y todo esto te resulte ajeno, es conveniente dejar que un óptico titulado te verifique este extremo.

duo óptica

**Av. Constitució 105-109 · Castelldefels**
T. 93 664 29 59 · www.opticaduo.com

# Finques de Perelada

## L'expressió de la vinya a la D.O. Empordà

L'elaboració de vi al Castell Peralada està documentada des de l'Edat Mitjana, quan els frares carmelites del Convent del Carme produïen vi per abastir tota la regió.

## El celler

La varietat de terres de l'Empordà es reflecteix a les diferents finques de Castell Peralada, que compta amb terres de pissarra a Garbet, de grava a la Garriga, francoargilosos a Malaveïna. El celler ha decidit aprofitar els trets diferencials que cadascun d'aquests terrenys imprimeix al raïm per apostar pels anomenats vins de terroir o de finca: uns vins la personalitat dels quals ve marcada per la vinya on neixen. ¡L'expressió de la vinya!

## Finca La Garriga Blanca 2019

**Varietat:** Chardonnay
**Volum Alcohòlic:** 13,5%
**Preu aproximat:** 18 €
**TAST:** Aroma de fruites fresques, amb fons balsàmic i en perfecte assemblatge amb les fines i delicades notes de la bóta.
A la boca és fresc alhora que gras, envoltant, elegant i equilibrat. Destaca per la complexitat i personalitat única, reflex de les varietats de les quals prové.
**Definició:** Un vi madur, de color groc amb tons daurats.

## Finca Malaveïna 2017

**Varietats:** Merlot, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Garnatxa Negre, Syrah.
**Vinificació i Criança:** Després de la fermentació de cada varietat per separat, el vi té una criança de 22 mesos en bótes noves de roure francès.
**Volum alcoholòlic:** 14%
**Preu aproximat:** 20 €
**TAST:** Un vi que combina la potència i la concentració de la fruita mediterrània amb l'elegància de la criança bordelesa. Un vi concentrat i complex, amb aromes de fruites madures i matisos torrats i especiats de la criança

## 5 Finques 2016

**Varietats:** Cabernet Sauvignon, Garnatxa Negra, Merlot, Syrah, Samsó, Monastrell, Cabernet Franc.
**Grau alcohòlic:** 14%
**Preu:** Entre 10 € i 12 €
**TAST:** Color vermell cirera intens.
L'aroma presenta records a fruites vermelles, espècies, amb notes balsàmiques i un fons torrefacte.
A la boca és fresc, estructurat i equilibrat. Té uns tanins presents, però molt ben integrats.
**Definició**: Potent. Vi amb molta personalitat i un llarg postgust.

# Sí, aquí activem Castelldefels!

**Et sumem 20 €, si tu gastes com a mínim 20€ més, en les teves compres a la ciutat.**

Aquesta iniciativa dóna a cada llar 20€ per al que vulguis sempre que sigui a Castelldefels.

Amb 20xCastelldefels volem promoure i estimular el consum local com a opció sostenible i de futur del nostre municipi.

**Junts podem millorar el comerç a la nostra ciutat.**

Ajuntament de Castelldefels

Sí és aquí, **Castelldefels.**

**Descarrega l'App ara!**

**comerciocastelldefels.com**

Google play

App Store

# PASATIEMPOS

LA PRENSA MAGAZINE

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | | | 2 | 4 | | 6 | |
| | | 2 | | 6 | | | 7 | |
| | | | | | | 5 | | 9 |
| 2 | | | | | | 7 | | |
| | 6 | | | | | | | 4 |
| 5 | | 4 | | 9 | 8 | 2 | | 6 |
| | | 6 | | 3 | | | 5 | 7 |
| 4 | 7 | 8 | 6 | 5 | | 3 | | 2 |
| 3 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8 | | | | | | | 9 |
| 9 | | 7 | | | 3 | | 6 | |
| 6 | 3 | | 7 | 9 | | | | 8 |
| | | 2 | | | 8 | 6 | | |
| | | | | 5 | | | 7 | |
| | | 8 | | 4 | | | 2 | |
| | 7 | 6 | 8 | | | 4 | | |
| 8 | 4 | | | | 5 | | | 7 |
| | 9 | 3 | | 7 | | | | |


STAFF

la prensa MAGAZINE

amic associació de mitjans d'informació i comunicació

2021

## NOVEMBRE 235

EDITA: LA PRENSA MAGAZINE S.L.
REDACCIÓ, ADMINISTRACIÓ, DISSENY, MAQUETACIÓ I PUBLICITAT: LA PRENSA MAGAZINE

**PUBLICITAT:** 620 134 701
**ADMINISTRACIÓ:** 636 72 04 25 Contacto por whatsapp
FOTOGRAFÍA: SHUTTERSTOCK I LA PRENSA MAGAZINE S.L.
IMPRESSIÓ: IMPRENTA PAGÉS
DIPÒSIT LEGAL: B 45022-2001
INFO@LAPRENSAMAGAZINE.CAT
REDACCIÓ@LAPRENSAMAGAZINE.CAT
WWW.LAPRENSAMAGAZINE.CAT
BLOG: LAPRENSACASTELLDEFELSALDIA.BLOGSPOT.COM


QUEDA PROHIBIDA LA EPRODUCCIÓ TOTAL O PARCIAL, INCLOSOS ELS ANUNCIS, SENSE L'AUTORITZACIÓ ESCRITA DE LA PRENSA MAGAZINE S. L.

lis garden
EXPERT

SERVÍCIOS DE JARDINERÍA

*Pide tu presupuesto sin compromiso.*

649 118 508
TAMBIÉN PUEDES HACER TU CONSULTA POR WHATSAPP

C/ La Forja nº21
08840 · Viladecans
www.lisgarden.es

# NO SOLO HAY QUE CUIDARLO POR FUERA

SPEED BOKES

*Tu mecánico de confianza*

ALINEACIÓ **PNEUMÀTICS** FRENS **AMORTIMENTS**
OLIS **DIAGNOSI** REVISIONS PRE ITV
TUBS D'ESCAPAMENT **RECÀRREGUES AA**
CAR AUDIO MULTIMÈDIA **ACCESORIS** LLANTES
**HOMOLOGACIONS**

Síguenos

Estas

# navidades...

LOS MEJORES COMPLEMENTOS

*están en MP castelldefels*

Centro Comercial

**MPCastelldefels**

ABIERTO LOS 365 DÍAS DEL AÑO

Juguetes | Decoración navideña

Árboles de navidad | Belenes | Luces... ¡y mucho más!!

RONDA CAN RABADA, 20 · CASTELLDEFELS · JUNTO A CENTRO COMERCIAL ANEC BLAU