LA ROSITA
SUPERMERCAT
Pág. 7

Route Bar
Esencia motera
Pág. 2 y 3 - 16 y 17

duo
óptica
Daltonismo
Pág. 51

VAPOR

2002 - 2022
la prensa
MAGAZINE

25, 26 Y 27 DE FEBRERO/22

CONCURSO DE DISFRACES

Route Bar
RESTAURANTE & BAR MUSICAL

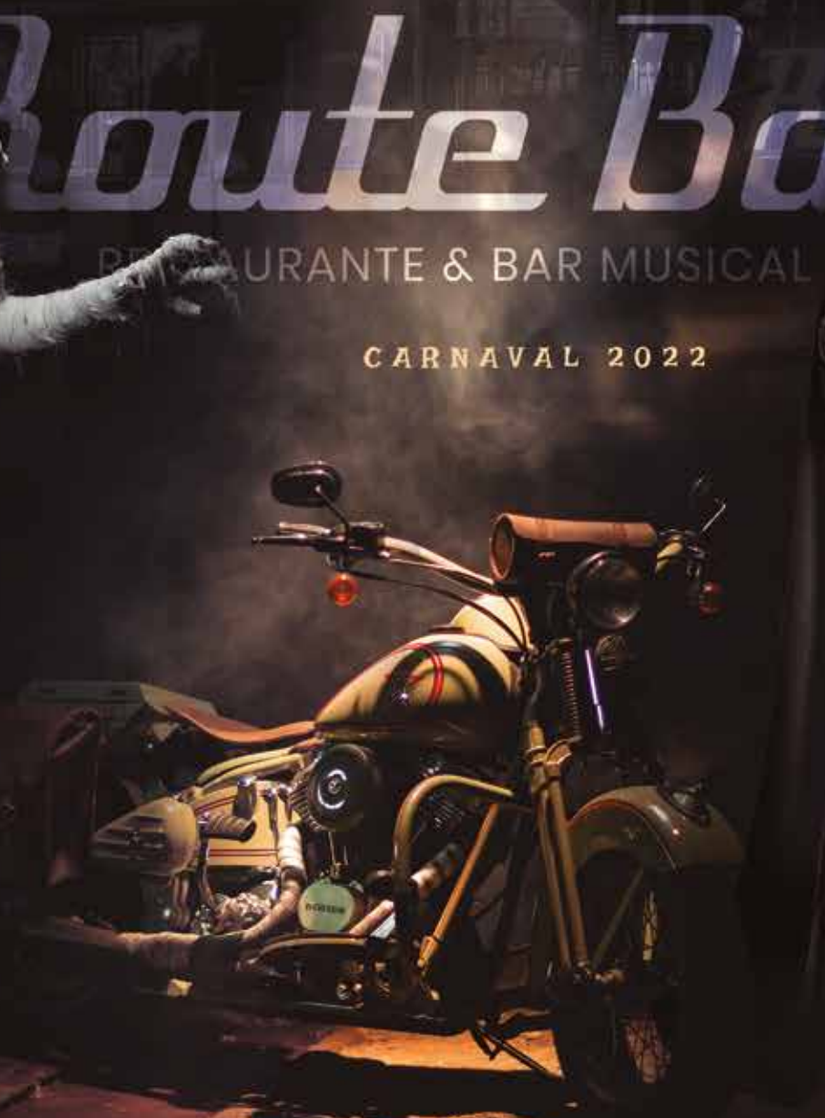
A LOS TRES MEJORES DISFRACES

INVITACIÓN DE UNA CENA PARA DOS PERSONAS

- Al más original -
- Al mejor caracterizado -
- Al más simpático -

ENTREGA DE PREMIOS
Sábado después del concierto,
pero puedes venir disfrazadx los tres días :)

Lanzamientos de camisetas del Route bar
Actuaciones en directo



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

Cuinar al vapor,
avantatge saludable

Cuinar al vapor és un mètode de cocció d'origen oriental que permet cuinar els aliments conservant-ne les característiques nutricionals de la millor manera possible. Es tracta bàsicament de cuinar els aliments en un colador o cistell amb orificis, exposant-los al vapor de l'aigua o del brou continguts en una olla que es troba per sota. D'aquesta manera, l'aliment es cou absorbint la humitat del líquid, però sense perdre a l'aigua part del sabor o els nutrients. És un mètode de cocció molt indicat per al menjar dels nadons, per exemple arribat el difícil moment d'introduir el peix a la dieta infantil.

Cuinar al vapor té els seus avantatges: és cuina dietètica, ja que es fan servir molt poques matèries grasses. És sana, perquè les vitamines i els minerals es conserven gràcies a la cocció a baixa temperatura. Té un perfum intens, ja que s'impregna delicadament de les olors de les herbes i espècies que utilitzem a la cocció.

Es tracta d'una cuina fàcil on podem cuinar molts aliments: totes les verdures i els peixos, el pollastre, les carns blanques en general, les cremes, alguns tipus de pasta, fins i tot el pa. També és un bon mètode per escalfar el menjar sense riscos que es cremi. En canvi, les receptes que requereixin un resultat cruixent no són idònies per a la cocció al vapor (receptes amb massa trencada, pasta de full, etc.).

Perquè la cocció al vapor sigui perfecta, és important la quantitat de líquid que es fa servir. L'aigua o el brou mai no ha de tocar l'aliment, però ha de ser suficient perquè no s'evapori del tot abans que estiguin cuits. És millor tapar l'olla per contenir la dispersió del vapor.

Per donar perfum i sabor als aliments que estem cuinant podem aromatitzar l'aigua abans de portar-la a ebullició, afegint espècies i herbes aromàtiques

En el cas de les verdures, és aconsellable no salar-les prèviament, ja que així perdrien el color durant la cocció.

Els temps de cocció varien segons l'aliment, la consistència i la mida; en general, les verdures es couen en uns 15 minuts.

És el moment de posar-nos a practicar amb les nostres receptes preferides i gaudir de plats sans i nutritius, plens de sabor. Per si us falten, per a aquesta edició n'hem seleccionat algunes que considerem que podran ser de gran utilitat.

Fins al proper mes de març, en què celebrarem els vint anys d'edició de LA PRENSA MAGAZINE.

Samfaina
amb ou al vapor

Ingredients
Quatre ous
Un parell de carbassons
Una albergínia
Un pebrot verd
Un pebrot vermell
Cinc tomàquets madurs
Una ceba
Un parell de dents d'all
Oli d'oliva
Sal
Julivert picat

Elaboració
Lamineu els alls i cuineu-los en una tartera amb un bon raig d'oli d'oliva. Incorporar la ceba, el pebrot vermell i el pebrot verd, tot picat.
Tapeu la cassola i deixeu que es vagin escalfant.
Tallar l'albergínia a daus i incorporar-los.
Condimentar, tapar i deixar que es cuinin les verdures lentament.
Ratlleu un tomàquet i reserveu-lo.
Trossegeu la resta i afegiu-los a la cassola de les verdures.
Tallar els carbassons a daus i afegir-los.
Tapar, assaonar i cuinar la samfaina durant 5 minuts.
Afegir el tomàquet ratllat i cuinar durant 5 minuts més.
Cuinar els ous al forn de vapor a 60º durant 15 minuts aproximadament (si no tenim forn de vapor, els podem escalfar).
Emplateu la samfaina i col·loqueu-hi a sobre un ou per ració.
Empolvoreu amb julivert picat i serviu-ho.

tu momento más dulce

Encargos a través de la web

Desayunos a domicilio
castelldefels, Gavá y viladecans.

Pf Paula franco
pastisseria

681 965 982

paulafranco.pastry

C/Juan de la Cierva, 17
Castelldefels - Barcelona
(junto C/Iglesia)

Bacallà al vapor a la cantonesa

Cuinar peix al vapor és molt tradicional a la cuina xinesa, i en particular a la cantonesa. La cuina cantonesa és una de les més tradicionals de la Xina. I és la que sol tenir els sabors més suaus i purs de totes les regions del país, amb poc picant i els guarniments justos.

Ingredients per a una persona
Un llom de bacallà d'uns 130 gr.
Quatre làmines fines de gingebre (3 d'elles les posarem sota el peix durant la cocció. L'altra la trossegem a la juliana i la reservem per decorar)
Una ceba tendra xinesa a trossos d'uns 4 cm.
Sal, pebre i una cullerada d'oli de gira-sol.

Ingredients per a la salsa
25-30 gr. de salsa bàsica per a wok
Un cullerada de mongetes negres en salaó (douchi) (uns 2 gr.)

Ingredients per a la decoració
Coriandre fresc
Xile fresc gran a rodanxes
Xips d'all
Sal Maldon i Llima

Preparació
Partiu cada tros de ceba tendra per la meitat al llarg.
Després fem tires molt fines de cadascuna d'aquestes peces.
Renteu les mongetes negres amb una aigua i escorreu-les. Ajuntar amb la salsa i escalfar.
Salpebreu lleugerament el llom de bacallà.
En un plat col·locar 3 rodanxes de gingebres i algunes làmines de ceba tendra.
Poseu el peix a sobre.
Poseu el plat en una vaporera de bambú.
Escalfar aigua en un wok. Quan estigui bullint posa la vaporera a sobre, tapa-ho i deixa-ho a foc suau durant cinc minuts.
Retirar el plat amb cura de no cremar-se i llençar l'aigua que hagués quedat a sota (als xinesos no els agrada gens aquesta aigua que, segons ells, té un sabor massa fort de peix). Si volem, podem canviar el peix de plat.
Posem la ceba tendra a juliana sobre el peix.
Escalfem l'oli fins que fumegi i, a cullerades, ho aboquem per sobre de la ceba tendra. Ha de crepitar cada cop que caigui sobre la verdura. Si cal ho escalfem cada vegada que n'afegim una mica.
Decorar amb el coriandre, rodanxes de Xile, xips d'all i unes tires de gingebre. Posem algunes escates de sal Maldón per sobre.
Ho servim amb un grill de llima.

Recepta i foto: Alejandro Zurdo – Gurú Masala

THE NEW
Canasta
SINCE 1978
Amor a nuestra cocina Marinera y Mediterránea
C/5 nº 24 CASTELLDEFELS
www.restaurantelacanasta.com
RESERVAS 936 656 857

Aletes de pollastre especiades al vapor

Fàcils de fer, i en estar cuinades al vapor les fan més saludables i molt més sucoses. Només haurem de triar les nostres espècies favorites, i gaudir-ne, ja sigui com a aperitiu, entrant o plat principal.

Ingredients per a quatre comensals
- Mig quilo d'aletes de pollastre
- All en pols 5 gr
- Ceba en pols 5 gr
- Cúrcuma 5 gr
- Xile picat 5 gr
- Gingebre en pols 5 gr
- Pebre vermell 5 gr
- Sal 5 gr
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració
Netejar les aletes.
Posar-les en un bol amb tots els ingredients i deixar-les macerar durant un parell d'hores
Introduir al got de la vaporera un litre d'aigua, posar el cistell de vapor fondo, a sobre el cistell de vapor pla, posar les aletes i tapar.
Deixeu cuinar a vapor durant una mitja hora.

Pg. del Timó, 24 | Castelldefels | Bcn | 93 665 10 23

PAELLEROS DESDE 1948
EL AVION
RESTAURANTE
COCINA MEDITERRÁNEA
Terraza · Para llevar · A domicilio

Siguiente nivel...
www.elavioncastelldefels.com

Cols de Brussel·les

al vapor sobre musclos i oli d'oliva

Les cols de Brussel·les tenen un elevat contingut en fibres, el seu consum afavoreix el trànsit intestinal

Ingredients
Un quilo de cols de Brussel·les
400 gr de musclos
Una ceba
Un parell de pebrots verds
100 ml. de vi blanc sec
Un parell de dents d'all
Oli d'oliva verge i sal.

Així ho cuinem
Netejar les cols
Els hi fem uns talls a la base i les coem al vapor, procurant que no quedin massa toves.
Piqueu els alls i sofregiu-los en una cassola amb una mica d'oli d'oliva.
Quan comencin a daurar-se, afegirem el vi blanc, els musclos nets i aigua fins a la meitat.
Tapeu-ho i deixeu-ho coure fins que s'obrin tots els musclos. Ho reservem, i un cop freds els musclos els traiem de la seva closca.
Reduïm el brou dels musclos i ho colem.
Tallem la ceba a la juliana i la sofregim fins que quedi ben feta. Si hi afegim una mica de sal aconseguirem que suïn i es potxem abans. Fem el mateix amb els pebrots i els ajuntem amb la ceba.
Barregem la ceba, els pebrots i els musclos amb el brou reduït d'aquests darrers.
Colem aquesta barreja i la col·loquem a la base d'un plat.
Posem les cols a sobre i uns musclos al voltant.
Ruixem amb un raig d'oli d'oliva.

Musclos

al vapor amb suc de llima

Ingredients
Oli d´oliva.
Un parell de dents dall.
Una llima.
Un kg de musclos.
Una copal de vi blanc sec.

Preparació
A l'olla, amb un fil d'oli, daurem els alls pelats i picats.
Hi afegim el vi, la ratlladura de la llima i el suc.
Incorporem 200 ml d'aigua i ho deixem bullir un parell de minuts.
Posem els musclos ben nets i rentats a la vaporera sobre la preparació anterior, els tapem i els deixem fins que estiguin oberts.
Servir en una safata amb julivert picat, salsejant amb els sucs emulsionats de la cassola.

Recepta i foto: Elena Eizaguirre

calçotades

PACK CALÇOTS

Certificado de Valls
Salsa Romesco
Butifarra
Cordero
Chorizó criollo
Morcilla malagueña

Solomillo de cerdo
Todo en brocheta
En plato patatas fritas
o mongetes
Pan tostado

Postre músico

Café y chupito de aceite de caper
Vino en porrón

Precio
29,50€

Route Bar
RESTAURANTE & BAR MUSICAL

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

Besuc al vapor

amb hortalisses al toc i salsa blanca

El xef Bruno Oteiza prepara un plat de besuc al vapor amb ceba tendra, porro, espàrrecs i salsa blanca exquisida.

Ingredients (2 persones)
Un besuc
75 gr de pèsols
2 espàrrecs de marge
2 espàrrecs blancs
Mig porro
Mitja ceba tendra
Un parell d'escalunyes
Una llimona
Un tros de fulla de plàtan
75 gr de mantega
200 ml de nata
Un quart de litre de vi blanc sec
Aigua
Oli d'oliva verge extra
Sal i pebre
Cristalls de sal
Cebollí

Elaboració de la recepta
Feu uns talls a la fulla de plàtan i col·loqueu-la sobre la safata de forn.
Trossejar el besuc a rodanxes gruixudes i col·locar els trossos sobre la fulla de plàtan. Mullar-ho amb oli d'oliva i assaonar.
Introduir el besuc al forn de vapor durant uns 10 minuts.

Per a la salsa blanca.
Picar les escalunyes. Passar-les a una cassola, abocar el vi blanc i reduir fins que gairebé no quedi res. Abocar la nata i deixar que redueixi a la meitat. Afegir a poc a poc la mantega (reservar una mica) a la nata ja reduïda, i batre amb unes varetes perquè munti bé la salsa.
Amanir la salsa amb sal, pebre i unes gotes de llimona. Coleu-ho i afegiu-hi cibulet picat.

Per fer les hortalisses al toc.
Trossejar la ceba tendra, el porro i els espàrrecs blancs i els de marge a cilindres. A una cassola baixa, poseu-hi una mica de mantega aboqueu-hi un dol d'oli d'oliva i un rajolí d'aigua. Assaoneu-ho amb uns vidres de sal. Incorporar les hortalisses a la cassola, tapar-ho i cuinar uns tres minuts.
Serviu una bona rodanxa de besuc, sense espines, acompanyada amb les hortalisses al toc i salseu-les.

RESTAURANT
ARROSSERIA
CASTELLDEFELS
MENÚ DIARIO | CARTA | SUGERENCIAS | CÓCKTELES | TERRAZA
WWW.ARROCERIACASTELLDEFELS.COM
C/12 nº 25 · Castelldefels RESERVAS 936 65 82 29
www.arroceriacastelldefels.com

JUEGA COMO ANTES,
DIVIERTETE COMO NUNCA ...

MAMÁ OSA

RESTAURANTE CON PARQUE INFANTIL

C/ Doctor Fleming, 48 | Castelldefels | 663 018 369 - 649 446 713

ZONA GAME CON PS5
PARA LOS AMANTES DE LOS VIDEOJUEGOS,
DOS PARQUES DE BOLAS,
UNA CAMA ELÁSTICA,
PISTA DE NERF
Y LA SALA SPA BELLA.

¡¡Vive una experiencia única en Mamá Osa!!

Spa
Maquillaje
Masaje
Desfile disfrazado de princesa por nuestra súper passarela

Haz tu tik tak en nuestro escenario con iluminación disco y pompas de jabón

¡¡Celebra tu cumple Spa!!
con menú desde 15€

TU CUMPLEAÑOS
DESDE 13,50€

PRODUCTO 100% AUTÓCTONO
936 331 758

cal çot ada

MARGU

RESTAURANTE
MARGU

Pan Tostado con Tomate y All i Oli
Olivas caseras
Teja de Calçots a la Brasa con Salsa Romesco.

Segundos a elegir:
Parrillada de Carne
o Entrecot a la Brasa con Judías
o Cabrito al Horno deshuesado en su Salsa (supl.)
o Bacalao Margu con Sanfaina.

Postre Crema Catalana o Flan de Huevo
o Mousse de Chocolate

Bodega
Tinto Rioja Margu o Sangría de Vino. Aguas Minerales.

Café o Cortado.

28€ iva incluido.

Menú calçots - fin de semana o por encargo. Llama y reserva

CAMÍ DE LA PAVA, 1 | 08850 | Gavà | Bcn | Junto gasolinera La Pava | Dirección Sitges (Autovía Castelldefels) www.restaurantemargu.es

Amanida de sípia i mongeta tendra al vapor

amb Thermomix

Ingredients
1 sípia neta gran o diverses de ració
250 gr de mongetes verdes fines
3 ous embolicats en film transparent
600 gr d'aigua
Una patata a rodanxes (opcional)
250-300gr de maionesa o lactonesa
Sal.

Preparació amb Thermomix
Tallem la sípia a daus petits.
Les mongetes també, d'una mida una mica més gran que un pèsol.
Col·loquem a la cistella les mongetes, al recipient varoma la sípia ia la safata del varoma els ous, i patates a rodanxes si les utilitzem.
Aboquem al got l'aigua.
Col·loquem la cistella i el Varoma en la seva posició i programem 30 minuts/Varoma/velocitat 1.
En acabar el temps, pelem els ous i reservem.
Les patates, les trossegem al nostre gust.
Salem la sípia i les mongetes.
Ho reservem tot en una enciamera.
Ratllem els ous 1 seg/vel 4. (Ens serviran per a la decoració).
Barregem amb cura les patates, sípia i mongetes amb maionesa i decorem amb l'ou ratllat.
No cal que estigui gaire freda l'ensalada, a temperatura ambient, acabada de preparar està perfecta.

Recepta de: Mariajosé Vila-Valencia

Coliflor al vapor

Una recepta de coliflor molt atípica. Primer la courem al vapor, per a continuació complementar-la amb la crema de llet i el formatge ratllat, aromatitzant-la amb el coriandre que empolvorarem per sobre.

Ingredients per a 4 persones
Una coliflor gran
Una tasseta de crema de llet
Una culleradeta de sal
Un ramet de coriandre
250 gr. de formatge

Com fer Coliflor al vapor
Partirem la coliflor a ramets i la cuinarem al vapor, durant 10 minuts.
Després afegirem la crema de llet i ratllarem el formatge tirant-lo per sobre i afegint-hi la sal.
Finalment la servirem, ruixant-la amb el coriandre picat finament

CAMÍ DE LA PAVA, 1 | 08850 | Gavà | Bcn | Junto gasolinera La Pava | Dirección Sitges (Autovía Castelldefels)

ESPECIAL COMUNIONES 2022
RESTAURANTE
MARGU
¡¡Gracias por elegirnos!!

Más información en el 936 331 758
margu-group@hotmail.com

PACK MENÚ COMPLETO
+ animación + decoracion de sala
Celebraciones según normativa vigente

PICA PICA
Jamón ibérico
Anchoas de barril en fondo de tomate
Chocos a la andaluza
Tallarinas salteadas
etc...

SEGUNDO a elegir
Rape a la marinera con gambón de la costa
Bacalao margu con sanfaina
Entrecot a la llosa
Cabrito al horno con guarnición

BODEGA
Vino blanco verdejo
Rioja margu
Aguas minerales

***Tarta** de celebraciones*
Café o cortado

MENÚS DESDE
44,00€ + IVA INCLUIDO

Cuscús
al vapor amb gambes i bolets

Ingredients
Oli d'oliva i sal.
Un parell cebes tendres.
Un paquet de cuscús.
16 gambes pelades.
Salsa de soja.
200 grams de mongetes tendres.
Un pebrot groc.
Un pebrot vermell.
100 gr de bolets shiitake
Una pastanaga

Preparació
Posem el cuscús en remull.
Netegem els bolets, els hi tallem el peu i els trossegem.
Retirem els fils de les mongetes tendres i les tallem a rombes; pelem les pastanagues i les tallem a bastons fins; fem totes elles al vapor prou perquè quedin cruixents i ho reservem.
Rentem i traiem els peduncles als pebrots; els tallem a la juliana; pelem i tallem la ceba tendra també a la juliana.
A una paella, saltegem els bolets; afegim la ceba tendra, els pebrots i les gambes; deixem que es facin i hi afegim les pastanagues, les mongetes i el gingebre pelat i tallat a la juliana.
Ho posem a punt de sal i ho reservem.
Coem el cuscús a la vaporera i ho barregem amb els altres ingredients; hi afegim cibulet picat i ho servim.
Hem de tenir en compte que hi ha diversos tipus de cuscús, per la qual cosa el temps de cocció serà diferent.

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

Espàrrecs blancs

al vapor amb salsa de iogurt, llimona i anet

Ingredients
- Mitja dotzena d'espàrrecs blancs frescos
- Un iogurt natural, no ensucrat
- Una llimona
- Un didal d'oli d'oliva verge extra
- Anet sec o fresc
- Pebre negre mòlt
- Sal

Com fer-ho
Encara que avui dia els espàrrecs blancs frescos solen vendre's força nets, amb un pela - verdures o un bon ganivet, pelarem la capa externa de cada espàrrec traient tires fines des de just a sota de les puntes.
Els rentem amb aigua freda i assequem bé.
Pressionar l'extrem inferior i doblegar-lo amb suavitat, el mateix espàrrec es trencarà per la part més dura i llenyosa que cal tallar.
Posar aigua a escalfar a una olla on puguem col·locar un accessori adequat per al vapor.
Disposar els espàrrecs a la cistella, col·locar-la sobre l'aigua calenta sense tocar-la i tapar.
Coure durant uns 10-20 minuts, revisant els espàrrecs a meitat del temps.
La cocció completa dependrà del gruix i del nostre gust, però en qualsevol cas convé no passar-s'hi i deixar-lo lleugerament al dent.
Retirar de la calor i deixar-ho temperar.
Escorrem el líquid del iogurt per deixar-lo més espès i barrejar amb un rajolí d'oli d'oliva, anet, unes gotes de suc de llimona i la seva ratlladura fina.
Salpebrar i tastar-ho per ajustar els ingredients al nostre gust.
Servim els espàrrecs tebis amb una mica més d'oli, un pessic de sal i ratlladura de llimona i anet, sense passar-nos.
També es poden guardar a la nevera per prendre freds.

Recepta i foto: Liliana Fuchs

Celler RAIMAT

Un oasis ecológico de vinos únicos

La bodega

Bodega del grupo Codorníu con la innovación y la sostenibilidad como máximas; las protagonistas son las uvas galas, como la Syrah, la Cabernet sauvignon y la Chardonnay, junto a las variedades clásicas catalanas.
D.O.: Costers del Segre.

Vol d'Ánima de Raimat Blanco 2020

Coupage de Chardonnay y Xarel·lo. Un sorprendente blanco muy versátil y gastronómico.
Grado: 13% vol.
Vista: Amarillo pálido con reflejos verdosos que expresan su juventud y frescura.
Nariz: Compleja e intensa. Notas de melocotón, nectarina, pera y melón.
Boca: Fresca, estructurada y cremosa. Agradable y cítrico postgusto.
Se recomienda servir entre 7 y 10ºC.
Maridaje: Tapas clásicas como los chipirones, las bravas y la ensaladilla rusa. Buen aliado de las pastas y arroces cremosos y de los pescados blancos y mariscos.
PVP: 8,50 € aprox.

Vol d'Ánima de Raimat Rosé Ecológico 2021

Elegante y gastronómico vino rosado ecológico que se ha convertido en un imprescindible de los rosés catalanes.
Grado: 12.5% vol.
Variedades: Garnacha, Pinot noir
Vista: Atractivo color rosa pálido amelocotonado.
Nariz: Sutiles aromas de frutas rojas con frescas notas cítricas.
Boca: Una óptima acidez y una explosión de sensaciones afrutadas.
Maridaje: Verduras, carnes blancas, arroces, quesos suaves y pescado. También con pastas y paté. Servir entre 10 y 12ºC.
PVP: 8,50 € aprox.

Vol d'Ànima de Raimat Negre 2019

Ensamblaje de Syrah, Garnacha y Cabernet sauvignon, que regala un perfil joven, moderno, potente y afrutado. La añada 2019 posiblemente fue una de las mejores de los últimos 20 años.
Grado: 14% vol.
Vista: Limpio y brillante. Color rojo picota con reflejos púrpura.
Nariz: Notas balsámicas y florales. Recuerdos de regaliz negro, coco y cacao.
Boca: Agradable sabor dulzón. Taninos potentes y aterciopelados. Postgusto largo y persistente.
Maridaje: Embutidos, quesos, legumbres, guisos contundentes, carnes rojas y asados. Servir a 16ºC.
PVP: 8,50 € aprox.

Crema de musclos amb poma i coriandre

No us deixeu enganyar, per estrany que us sembli, aquesta combinació d'ingredients resulta que és una autèntica delícia.
La poma i l'aromàtic coriandre suavitza el gust de mar d'aquest mol·lusc donant lloc a una crema de sabor suau i molt original, amb la qual podeu sorprendre, primer a vosaltres mateixos, i als vostres convidats.

Ingredients per a quatre
Un quilo i mig de musclos.
Mig litre d'aigua.
300 ml d'aigua de coure els musclos.
150 gr de porro
50 gr d'oli d'oliva verge extra
Tres grans d'all.
Una poma.
Coriandre fresc al gust
150 gr de tomàquet trossejat en llauna
Sal i pebre a gust

Com fer-ho
Començarem netejant i rentant els musclos.
Els coem al vapor en una olla fins que s'obrin les petxines, els retirem del foc i els traiem de les petxines.
En una cassola posem a escalfar l'oli i hi sofregim el porro a rodanxes, les dents d'all, la poma a daus i ho saltegem tot uns minuts fins que estiguin tous. Afegim el tomàquet i el coriandre i ho coem tot durant quinze minuts.
Afegim l'aigua i el brou de coure els musclos.
Afegim els musclos, reservant-ne algun per decorar, salpebrem i després triturem amb la túrmix, passant-ho pel xinès perquè quedi suau.

Recepta i foto: Esther Clemente – Directo al Paladar

Amanida de sardines al vapor

Ingredients
- Una dotzena de sardines
- Un tomàquet
- Una dent d'all
- Herbes i espècies al gust (julivert i pebre blanc)
- Oli d'oliva verge
- Sal marina sense refinar

Preparació
Netegem bé les sardines i les coem al vapor. Amb uns pocs minuts és suficient, dependrà de la mida i la quantitat. Amb la punta d'un ganivet provem a aixecar un llom i si veiem que s'enlaira de l'espina amb facilitat, ja estan a punt.
Les reservem en una plata i les deixem refredar.
Mentre refreden, podem anar preparant all picat barrejat amb oli i les herbes i espècies que hàgim triat.
Un cop fredes les sardines, les introduïm a un recipient i les cobrim amb l'oli amb all, herbes i espècies. Les portem a la nevera i les deixem un parell d'hores.
Les podem menjar immediatament, però així estaran més fresques i hauran incorporat el sabor de l'oli especiat.
Emplatem amb rodanxes de tomàquet, per exemple, utilitzem el mateix oli on submergim les sardines per amanir i afegim una mica de sal si cal.

Recepta: comopiensocomo

OBERTS AL 2002
BERRI
GASTROBAR

DEL MERCAT AL PLAT
MICHELIN 2022
EN LA GUÍA MICHELIN
Pintor Serrasanta, 9
Tel. 936 367 125
08860 Castelldefels

Llagostins al vapor amb all picat

Ingredients:
Un quilo de llagostins
Un parell de dents d'all
Una mica de sucre
Una mica de sal
Oli d'oliva verge extra
Coriandre

La recepta
Aboquem els llagostins en aigua gelada uns 20 minuts per tal d'endurir-los.
Pelem les dents d'all, les piquem i les deixem en un bol.
Barregem una cullerada de sucre amb sal i una mica d'aigua calenta i posem la barreja al bol amb les dents d'all.
Pelem els llagostins.
En una paella a foc lent, escalfem una mica d'oli d'oliva verge extra.
Passem la barreja a la paella i ho remenem amb compte de no cremar els alls.
Cobrim els llagostins amb la salsa preparada i els posem en un plat que sigui adequat per cuinar al vapor.
Posem aigua en un cassó a foc fort i després posem una reixeta al cassó.
Deixem el plat sobre la reixeta 8 minuts.

Lluç al vapor

Ingredients
Dos medallons de lluç
250 ml d'aigua
Un full de llorer
Un tros de pell de llimona
Una culleradeta de ratlladura de llimona
Una culleradeta de vinagre
Sal i pebre
Oli d'oliva verge extra
150 g de gambes congelades

Preparació
Si el peix que farem servir és congelat, deixar-lo per tal què es descongeli la nit abans a la nevera.
Col·locar a una olla 200 ml d'aigua, afegir-hi el llorer, el tros de pell de llimona i el vinagre.
Ajustem el foc a mitja temperatura.
L'aigua mai no ha de tocar l'aliment que cuinem, per això per cuinar al vapor cal posar-hi poca aigua.
Col·loqueu el cistell o el colador sobre l'olla, i a l'interior el peix. Si no tenim un cistell vaporera fem servir un colador gran (és un truc pràctic per cuinar al vapor).
Escampar sal, pebre i la ratlladura de llimona.
Afegim-hi una mica d'oli d'oliva verge extra.
Cuinarem el peix uns deu minuts (depèn del gruix del medalló de lluç). Quan porti tres minuts de cocció hi afegirem les gambes, que es faran al vapor uns set minuts.
A l'hora d'emplatar, si volem un plat més contundent, servirem el lluç acompanyat d'unes cloïsses i una mica de salsa holandesa. Si preferim una opció més lleugera una mica de suc de llimona i llest.

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

Ostres al vapor
amb juliana de verdures

Entrant per a una ocasió especial. És senzill d'elaborar i el sabor és exquisit. Acompanyeu la juliana de verdures amb una branqueta de cibulet per donar-li un toc de color.
Les ostres són un aliment ric en vitamina B12, zinc i iode. Tots dos components són beneficiosos per al metabolisme i l'assimilació de proteïnes. També són riques en ferro de fàcil absorció i en àcids grassos com l'omega-3. Les verdures completen aquest sa aperitiu amb vitamines, minerals i fibra.

Ingredients
Una dotzena d'ostres
Una pastanaga
Una ceba tendra
Un porro (la part blanca)
Una branca d'api
Una cullerada de suc de llimona
50 ml. de vi blanc
Una culleradeta de mantega i sal.

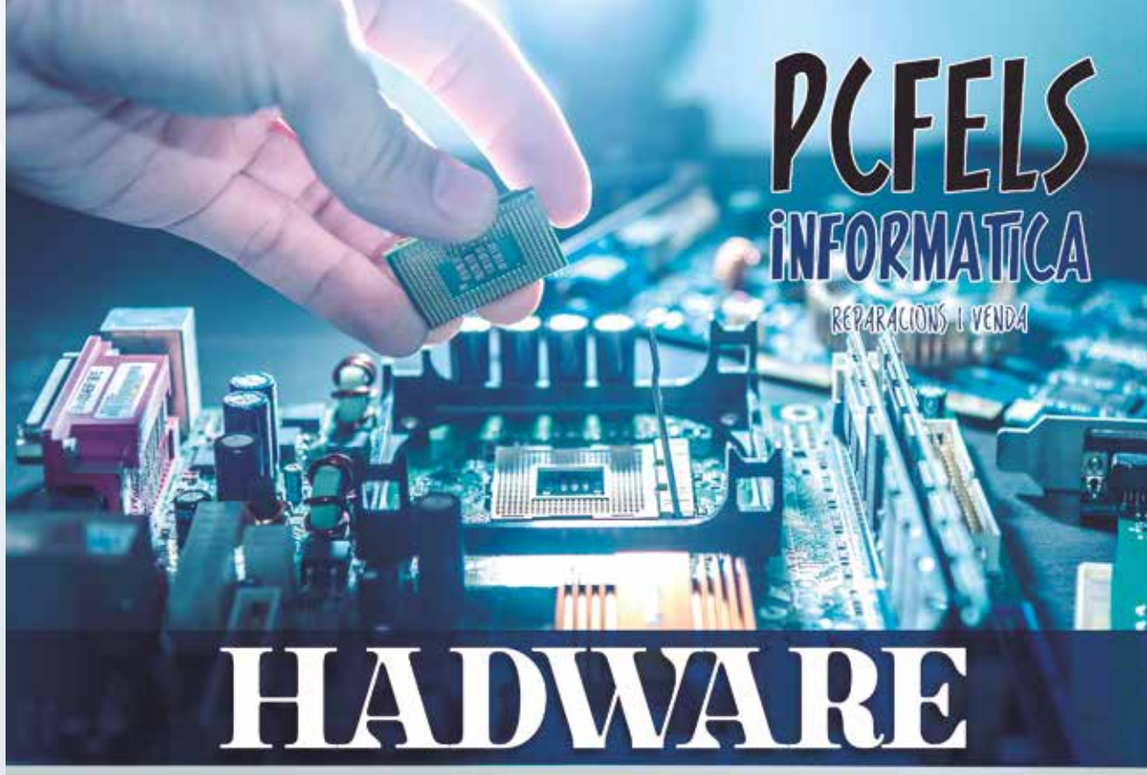
Preparació
Rentem bé les verdures i les tallem a la juliana molt fina.
Les coem en aigua amb una mica de sal fins que estiguin al dent. Deixem refredar i reservem.
Obrim les ostres al vapor, els hi traiem les petxines i reservem el suc que quedi.
Posem a bullir el vi en un cassó fins que s'evapori l'alcohol. Hi afegim el suc de les ostres i ho deixem reduir fins a la meitat. Incorporem el suc de llimona i la mantega i li donem un darrer bull.
Servim les ostres en culleres individuals, posant sobre cadascuna una mica de suc i la juliana de verdures.

Pollastre al vapor

En aquesta recepta podem aprofitar la cocció d´un altre plat, per exemple si estem fent una sopa de verdures.

Ingredients
Filets de pit de pollastre, els que vulguem
Sal i romaní

Com fer-ho
Aprofitem que estem fent una sopa i introduirem els pits amb l'aigua de la cassola bullint.
Salpebrem els pits al gust i els introduïm en un colador gran.
Deixem el colador dins de la cassola i el mantenim fins que el pit estigui al punt.
També podem fer servir una vaporera.
El més important aquí és aprofitar el guisat que estem cuinant per anar fent els pits de pollastre al vapor.
D'aquesta manera aconseguirem que el brou s'enriqueixi amb el que deixin anar els pits i a la inversa, els pits amb el sabor del brou.
Deixem que de mica en mica es vagin fent, aniran canviant de color i es van posant blanques.
Donem la volta als pits.
Introduïm el colador amb el pit o els pits a dins i deixem que s'acabin de fer.
Al parell de minuts, aproximadament, aixequem el colador i si els pits estan blancs, els traiem.
Els pits de pollastre al vapor cuinats d'aquesta manera solen estar llestos en uns 6 o 8 minuts, aproximadament.
Un cop al punt, servim els pits de pollastre al vapor en un plat i els amanim amb una mica de romaní per sobre si ens agrada i podem acompanyar-ho d'una amanida.



HADWARE

El término hardware está conformado por la unión de dos vocablos anglosajones: hard que traduciremos por "duro" y ware como "cosas".
En castellano, hardware lo definiremos como el conjunto de componentes (materiales) físicos del ordenador, mientras que el sofware se refiere a los componentes no físicos (intangibles). En un concepto más amplio se utiliza para denominar a todos los componentes físicos de una tecnología.

El Hardware en las computadoras personales

Permite definir no sólo a los componentes físicos internos (disco duro, placa madre, microprocesador, circuitos, cables, etc.), sino también a los periféricos (escáners, impresoras…).
Y puede distinguirse entre hardware básico (que son los dispositivos necesarios para iniciar el funcionamiento de un ordenador) y hardware complementario (que sirve para realizar algunas funciones específicas).

La Memoria RAM

Existe una clasificación de la misma en dos grandes categorías. Por una parte, tenemos lo que se conoce como dinámicas, el conjunto de tarjetas que en los ordenadores están conectadas al bus de memoria de la placa base, y por otro lado están las especiales. Estas, no se utilizan en las computadoras como memoria central.
Entre estas últimas habría que destacar las VRAM (Video Random Access Memory), las SRAM (Static Random Acces Memory) y las NVRAM (Non-Volatile Random Access Memory).

Tipos de hardware según el tipo

Hay que mencionar los que permiten ingresar información al sistema, como el teclado y el mouse, conocidos como periféricos de entrada; los que muestran al usuario el resultado de distintas operaciones realizadas en la computadora, como el monitor, impresora…, los periféricos de salida; los periféricos mixtos de entrada/salida (módems, tarjetas de red, memorias USB), la unidad central de procesamiento o CPU (los componentes que interpretan las instrucciones y procesan los datos) y la memoria de acceso aleatorio o RAM (que se utiliza para el almacenamiento temporal de información).

Hardware libre

Concepto de gran importancia en el sector que hace referencia al conjunto de dispositivos que se caracterizan por el hecho de que cualquier persona, bien de forma gratuita o bien mediante el pago de una determinada cantidad, puede acceder de manera pública a lo que son sus especificaciones. En concreto, este tipo de hardware puede clasificarse tomando como punto de partida su naturaleza, lo que dará lugar a dos categorías (estático o reconfigurable), o según su filosofía. En este último caso nos encontraremos, por ejemplo, con el libre hardware design o con el open source hardware.

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

Rap al vapor
amb ou i carxofes

Ahir tenia poques ganes de treballar a la cuina i vaig optar per fer un dinar fred, aprofitant que tinc excés de carxofes a casa, vaig pensar a unir-les a una cua de rap morta de fred, que feia dies que donava voltes pel congelador.

Ingredients per a dues racions
1. Una cua de rap grandeta
2. Un parell de carxofes
3. Un parell d'ous
4. Quatre banderilles picants
5. All fresc picadet i pebre vermell de pot
6. Maionesa
7. Kétchup
8. Salsa Romesco (es ven en pots)
9. Sal i Oli d'oliva

Passos
Comencem el dia anterior deixant descongelar-se la cua de rap a la nevera.
Al comprar el rap, si es fresc, demanem a la peixateria ens separin el dos lloms de la seva raspa.
Si es congelat, un cop descongelat, separem nosaltres tots dos lloms de la seva raspa, empastifem cada llom amb el pebre vermell, la sal i l'all.
Emboliquem per separat ambdues cues amb plàstic de cuina.
A la safata de la vaporera, col·loquem ambdós lloms de rap embolicats i els ous, al voltant d'una hora. També el parell de carxofes.
Deixem refredar, desemboliquem les dues cues de rap.
Col·loquem un llom de rap a cada plat.
Netegem les carxofes cuites i les tallem en quatre trossos cadascuna.
Damunt cada tros de carxofa hi posem una culleradeta de salsa Romesco.
Col·loquem les carxofes al centre del plat.
Al costat de les carxofes, les banderilles.
Pelem i trossegem a dauets dos ous cuits, barregem amb la maionesa i repartim entre tots dos plats.
Decorem la barreja d'ou i maionesa amb quetxup.

Recepta i foto: Cookpad

Xai al vapor

Ingredients per a 4 racions
700 grams de Xai
Cinc patates
Tres pastanagues
Branques de romaní
Vinagre balsàmic 100 mil·lilitres
Vi negre 100 mil·lilitres
Dues cullerades soperes de sucre
Sal, pebre i comí

Com cuinar-ho
Cuinem xai al vapor de la següent manera
Talleu la carn a trossos.
Ho salpebrem, hi afegim una mica de comí i ho deixem marinar durant una hora.
Cuinem una salsa espessa amb vi, vinagre i sucre.
Tallem grossament les verdures.
Posem la cassola al foc i, quan l'aigua bulli, hi posem els ingredients en aquest ordre: primer, les branques de romaní. A continuació, una capa de patates, després pastanagues i carn a la part superior.
Cuinar-ho al vapor durant 2 hores.
Servir calent amb la salsa espessa que hem feta mb vi, vinagre y sucre.

EL PRÓXIMO NÚMERO CUMPLIMOS

la prensa MAGAZINE

2002 - 2022

Queremos que lo celebres con nosotros por eso lo vamos a poner muy fácil...
50% de descuento en todos los tamaños

** Promoción válida para el número 239. Válida para contratos nuevos.*

Pomes al vapor amb fruits secs

Els fruits secs són molt rics en greixos insaturats, que ens ajudaran a combatre les malalties cardiovasculars.
Aquesta mateixa recepta la podem fer amb peres o qualsevol altra fruita que vagi bé amb l'almívar i els fruits secs.

Ingredients
4 pomes reineta
100 gr. de sucre
Un parell de tasses d'aigua
Un pal de canyella
Dos claus d'olor
Pell d'una llimona
Suc de mitja llimona
100 gr. de fruits secs variats
(raïm, panses, avellanes, nous…)
Unes fulles de sàlvia.

Així ho cuinem
Abocar a una cassola l'aigua amb el sucre, la canyella, els claus, el suc de llimona i la seva pell.
Ho posem a escalfar.
Mentre s'escalfa l'aigua, pelem les pomes, les tallem a dues meitats i en retirem el cor.
Col·loquem una vaporera sobre la cassola i, dins d'aquesta, les pomes. Posem la tapadora i cuinem fins que les pomes quedin ben tovetes.
Abocarem l'almívar que s'ha format a la cassola per sobre els fruits secs.
Ho barregem bé i cobrim les pomes.
Decorem amb unes fulles de sàlvia.

FOTOGRAFÍA | COPISTERÍA | PAPELERIA
COPIFOTO
SOLUCIONS EN IMATGE
EL MEJOR REGALO PARA EL
DIA DEL PADRE
EN LIENZO
FOAM
PVC
PAPEL FOTOGRÁFICO
VINILO
Y MUCHO MÁS
Dr Trueta, 24 - Castelldefels | 936640702
www.copifotocastelldefels.es

Hortalisses al vapor amb vinagreta de pinyons i tomàquet

Aquest plat està cuinat amb una base de verdures i llegums i pertany als plats de la Cuina Vegetariana. Per regla general es consumeix durant tot l'any i se sol servir com a primer plat.
Els greixos que posseeixen els fruits secs, en aquest cas els pinyons, són greixos insaturats, és a dir, greixos bons, capaços de disminuir els nivells de colesterol en sang

Ingredients
Un carbassó
Dues pastanagues
Dues patates
100 gr. de coliflor
100 gr. de bròquil
Una ceba tendra
50 gr. de pinyons
Quatre tomàquets secs
Oli d'oliva
Vinagre de Mòdena i sal.

Així ho cuinem
El primer que farem és preparar les verdures.
Les pastanagues i les patates les pelarem i tallarem a rodanxes.
El carbassó el tallarem també a rodanxes, encara que sense pelar-lo.
La coliflor i el bròquil els separarem en ramells.
Finalment, trossegem la ceba tendra.
Ara disposem tots els vegetals a la vaporera i ho coem fins que quedin al dent.
Per a la vinagreta, ajuntarem els pinyons amb els tomàquets secs (prèviament hidratats en aigua tèbia) i els amanirem amb oli d'oliva, unes gotes de vinagre de Mòdena i un pessic de sal gruixuda.
Emplatem les verdures cuites i les ruixem amb la vinagreta de pinyons i tomàquet.
Els tomàquets secs podem trobar-los ja hidratats en oli, i en aquest cas únicament els hauríem d'escórrer bé i trossejar-los.

DO-ZEN-DO
Martial Arts

ENTRENAMIENTO DE COMBATE
FÍSICO Y TÉCNICO

DISCIPLINA

Síguenos en:

Castelldefels | Avda 301, nº 20 - 93 511 64 20 | 663 48 17 62
clubdozendocastelldefels@gmail.com

Sípia amb patates al vapor

Potser, aquest detall de fer les patates al vapor sigui el que fa diferent i probablement més saludable a aquest plat.

Ingredients
750 gr de sípia
500 gr de patates
200 gr de ceba
Un parell de pastanagues
200 ml tomàquet natural
Mitja copa d'oli d'oliva verge
Sal, pebre negre i cúrcuma
Vi blanc sec
Aigua o brou de peix
Orenga

Elaboració tradicional
Trossegem la sípia i la salpebrem. Ho reserveu.
Pelem la ceba i la pastanaga i les piquem finament.
En una cassola, posem l'oli a escalfar i hi aboquem les verdures deixant-les escalfar a foc lent.
Incorporem la sípia, i la ofeguem donant-hi voltes uns minuts.
Aboquem el vi blanc i deixem que s'evapori l'alcohol cuinant-ho uns minuts a foc mitjà-alt.
Afegir-hi el tomàquet natural triturat, la sal, el pebre i la cúrcuma i deixar-ho cuinar a foc mig uns 5 minuts.
Incorporem-hi el brou de peix o l'aigua i deixem-ho cuinar una mitja hora o fins que veiem que la sípia està toveta.
No s'indica quantitat de brou de peix o aigua perquè depèn de com de líquida vulguem la salsa.

Patates al vapor
Mentre es fa sípia, pelarem i netejarem les patates.
Les tallarem de la mida que ens agradi i les col·locarem a la vaporera.
Les cuinem uns 20 minuts.
Si no disposem de vaporera, es poden fer perfectament al microones:
Per això posem les patates en una safata, aboquem una mica d'oli d'oliva sobre elles i tapem la safata amb film transparent al que li farem unes petites punxades i ho cuinem a 800-900w uns 3/4 minuts o fins que estiguin toves.
Un cop llest el guisat de la sípia i les patates al vapor, unir-ho tot, corregir de sal i escampar-hi una mica d'orenga o herbes provençals per sobre.

Recepta i foto: Helena Osés

Orada al vapor

Ingredients
- Un parell de daurades d'uns 400 gr cada peça
- 100 gr de Gingebre fresc
- Un porro
- 40 ml de salsa de soja
- Sal, Pebre i Oli d'oliva

Preparació de la recepta
Si no ho hem demanat a la peixateria en comprar-les, el primer que fem és tallar la cua i el cap de les daurades.
Després, netegem els budells i separem els lloms.
Retirem la part que cobreix el budell i en traiem la pell.
Tallem cada llom en dos.
Tallem el porro separant la part verda de la blanca.
Als trossos verds els donem uns talls perquè es quedin tan plans com sigui possible i els posem cobrint el fons d'un plat.
A sobre del porro col·loquem els filets de daurada.
Posem una olla o un wok amb aigua a coure.
Situem a sobre la vaporera de bambú i col·loquem el plat amb el peix al seu interior.
Tapem i deixem coure 5 minuts.
Mentrestant, tallem el porro i el gingebre a juliana i el saltegem. Quan estigui al punt hi afegim la salsa de soja.
Per servir, posem la daurada amb les fulles de porro al fons del plat. Salpebrem.
Per sobre del peix hi posem el porro amb la soja.

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
un estilo diferente acompañada de Dj. Jorgina Roca,con la Música, Atxo al Saxo y la pintora Nuria Cátedra y sus pinceles.

PRÓXIMOS EVENTOS
LOCALITO
19 febrero
Dj.Jorgina Roca
Dj.Susann
Dj.Deconstruktor
De 22h a 03:00h
Evento Privado
Cumpleaños Gas
19 Febrero
Evento Privado
Ermita de la Trinitat
17 abril

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

Route Bar
Broomm
Catedra
iguana
Shopping Perfumes
GROSSISTE BEAUTE IDC
KM PAUSE
BOCADOS
LOCALITO
CASANITA
RE-CUIR CONCEPT
ESPINALER
kfèé
OLIMPIC
BABUMIX
GREEN GATE social club
GASA AMALIA
BONA CUINA 1950 DES DE SEMPRE

Sigue el calendario de actuaciones en nuestras redes sociales.
JORGINA ROCA
JORGINAROCA

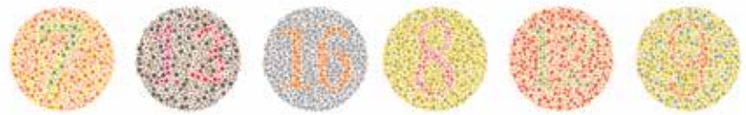
Escopinyes al vapor

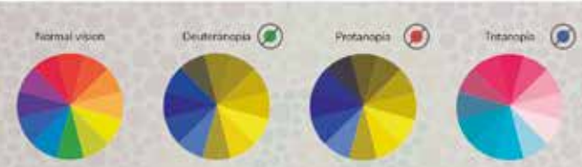
Un plat senzill i ideal per a un sopar lleuger o per servir com a tapa.

Ingredients
100 ml de brou de peix casolà o de brick
600 g d'escopinyes fresques
Un full de llorer
Una rodanxa de llimona
30 ml d'oli d'oliva verge extra
Un parell de branquetes de julivert

Com fer-ho
Netegem les escopinyes sota l'aixeta d'aigua durant una estona.
Després, omplim un bol gran amb abundant aigua freda amb sal. Submergim les escopinyes perquè eliminin les restes de sorra i altres brutícies. Si està al nostre abast, el millor és utilitzar aigua marina.
Les deixem entre una i tres hores canviant tres cops l'aigua, una vegada cada hora.
De tant en tant, les movem una mica amb les mans perquè totes expulsin tota la sorra encara que estiguin amuntegades.les escorrem be i les reservem.
Posem el brou a una cassola al foc i deixem escalfar fins que arribi el bull. Ara, afegim les escopinyes i el full de llorer. Afegim també una rodanxa gruixuda de llimona.
Tapem la cassola i deixem coure les escopinyes un parell de minuts aproximadament. Les escopinyes s'obren. Les hem de cuinar molt poc temps, perquè si no quedaran seques.
Retirem les escopinyes de la cassola amb un colador i les reservem. També retirem el full de llorer. No obstant això, deixem la cassola amb el brou al foc perquè aquest redueixi una mica.
Mentrestant, piquem el julivert a trossos petitets. Ho empolvorem per sobre de les escopinyes.
Finalment, ruixem les escopinyes amb el brou.
Recomanem acompanyar-les amb un vi blanc ben fresquet.

Daltonismo





¿Cómo vemos los colores? Uno de los componentes del ojo es la retina, que se encuentra situada en la parte posterior del ojo y se encarga de "proyectar" las imágenes (estímulos) que le llegan del exterior. En esta parte del ojo se encuentran las únicas células capaces de captar el color y la luz, son los denominados conos y bastones.
Existen tres tipos de conos, cada uno de los cuales puede captar las longitudes de onda equivalentes al rojo, azul y verde, gracias a su contenido en pigmentos (moléculas que captan la luz a diferentes longitudes de onda –lo que equivale a los distintos colores-). Mediante las diferentes intensidades captadas por los tres tipos de conos, es posible distinguir todos los colores que forman parte del espectro de luz visible.

¿Qué es el daltonismo? Una incapacidad visual que impide distinguir ciertos colores. Esto se debe a la falta o al mal funcionamiento de uno o más tipo de cono. Existen múltiples variantes de este trastorno; en realidad, podría decirse que ningún daltónico ve exactamente igual que otro. Haciendo una clasificación a groso modo se pueden distinguir tres tipos de daltonismo:

Dicromatismo: Es la forma más común, afecta a los conos encargados de captar el rojo o el verde. Al faltar uno de los tipos celulares, el otro se encargará de recoger los estímulos que corresponderían al primero; así, en muchos casos los dos estímulos entrantes serán percibidos como un mismo color. Las personas que presentan este tipo de daltonismo tienen dificultad para establecer la diferencia entre los colores rojo y verde.

Otra variante de este trastorno es la falta de los conos encargados de captar los tonos azules; en este caso, los individuos confundirán con frecuencia los colores azul y amarillo. Estos tipos de daltonismo son denominados dicromatismos, puesto que el individuo posee solo dos tipos de conos.
Tricromatismo anómalo: Otra de las formas de daltonismo que tiene efectos similares, aunque más leves, que los dos casos anteriores. En este caso, el individuo presenta los tres tipos de conos, pero existe alguna deficiencia en los mismos que impide un funcionamiento totalmente normal.
Acromatopsia: Por último, el caso más grave de daltonismo es la denominada acromatopsia, a consecuencia de la cual el individuo que la padece aprecia únicamente diferencias en la escala de grises.

Causas del daltonismo Esta alteración tiene un origen genético; se trata de un trastorno de herencia ligada al sexo, es decir, el gen afectado se encuentra en uno de los cromosomas sexuales (el ser humano tiene 46 pares de cromosomas de los cuales 22 pares son autosómicos y un par es sexual).
En este caso se trata de un gen recesivo ligado al cromosoma X; esto quiere decir que todos los hombres que hereden un cromosoma X con el gen defectuoso padecerán el trastorno y que las mujeres, en cambio, solo lo padecerán en caso de que ambos cromosomas presenten el gen (lo cual es bastante improbable, ya que requeriría que los dos progenitores portasen dicho gen). Esto explica que los casos de daltonismo en mujeres sean poco frecuentes, mientras que aproximadamente uno de cada diez hombres presenta alguna de las formas de daltonismo.

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

Salmó al vapor
amb espinacs i salsa de mostassa

El salmó és un peix blau molt ric en àcids grassos, popularment coneguts com a omega 3, i ens ajudaran a reduir els nivells de colesterol i triglicèrids en sang. A més, és molt ric en proteïnes d'alt valor biològic i minerals, com el ferro.
Els espinacs són una bona font de vitamines, minerals i fibra, que aporten un afegit de beneficis saludables al plat.
La salsa de mostassa ens donarà un toc molt especial.

Ingredients base
Quatre lloms de salmó
250 gr d'espinacs
Un parell d'alls
Oli d'oliva
Un rajolí de suc de llimona, sal i pebre.

Per a la salsa de mostassa
Un parell de cullerades de mostassa en gra
250 ml de nata líquida
Una ceba
Un gotet de vi blanc sec
Oli d´oliva.

Així ho cuinem
A una paella amb una mica d'oli d'oliva hi daurem els alls laminats. Hi afegim els espinacs i els saltegem durant 5 minuts.
Posem sal al gust i ho reservem.
Posem al foc una vaporera o una olla amb reixeta per a vapor amb aigua. Salpebrem el salmó al gust, ho ruixem amb suc de llimona i una mica d'oli i ho coem al vapor durant 5 minuts.

Per fer la salsa de mostassa.
Piquem la ceba molt fina i l'ofeguem amb una mica d'oli d'oliva. Afegim-hi la mostassa i el vi blanc i deixem que s'evapori l'alcohol. Incorporem la nata, deixem que redueixi una mica i ho triturem. Posem al punt de sal.
Servim el salmó, acompanyat pels espinacs sobre un llit de salsa de mostassa. Una altra forma de servir el plat és col·locant els espinacs com a base, a sobre el salmó i ho reguem amb la salsa de mostassa. Empolvorem amb una mica de julivert picat.

Como plantar Rayito de Sol

También recibe otros nombres como Margarita de Livingstone, Doroteantus, Alflombra mágica o Planta de hielo, es originaria de Sudáfrica y se encuentra en las llanuras formando extensas alfombras naturales que se convierten en hermosas rutas turísticas.

Características principales
Son plantas perennifolias de porte rastrero que pueden alcanzar los 15-20 cm de altura. Sus carnosas hojas miden 8-10 cm. Las abundantes flores miden 3-4 cm de diámetro y pueden ser de variados colores: amarillo, rojo, morado, violeta, naranja, rosa y blanco. Se pueden emplear para formar macizos y borduras en zonas secas del jardín y en macetas para terrazas y balcones. Además es posible convertirla en un buen sustituto del césped en lugares secos y calurosos.
Es adecuada para utilizar como cubre suelos en lugares de poco paso, alejados del pisoteo. Queda perfecta sembrada masivamente, formando grupos rastreros muy decorativos. Cubren casi por completo su vegetación creando bonitas alfombras de variados colores, siendo conocida como alfombra mágica.

Siembra. Se propagan a partir de semillas y mediante esquejes realizados en cualquier época excepto durante la floración. La germinación suele durar entre 15-21 días.

La plantación se suele hacer a principios de primavera, florece desde finales de la misma temporada hasta finales de verano o principios de otoño.

Clima. Soporta bien las condiciones de calor y sequía, en cambio, no tanto los climas fríos. Debemos buscarle una ubicación donde la temperatura no caiga por debajo de los 10ºC, ni siquiera en invierno.

Suelo. El será uno bien drenado con algo de materia orgánica (compost), pero también puede crecer en suelos pobres, pedregosos, salinos o calcáreos.

Riego. Sufre en suelos excesivamente húmedos y pesados que no drenen bien.
Precisan de muy poca agua, riegos bastante espaciados, sólo cuando la capa superior del sustrato esté completamente seca, y siempre sin encharcarla: cada dos semanas en invierno y dos veces por semana en verano.

Plagas y enfermedades. Planta fácil de cultivar muy resistente a las plagas y enfermedades típicas del jardín y la terraza. Los brotes tiernos, pueden sufrir plagas de pulgones que eliminaremos con productos fitosanitarios específicos.

Lloms de verat

al vapor amb crema de poma

El verat té un elevat contingut en proteïnes de gran qualitat i d'Omega 3, un tipus de greix que ens ajuda a reduir el risc de contraure malalties cardiovasculars.
A més, en cuinar-la al vapor, amb prou feines perdrà les seves beneficioses propietats.
Quant a la poma, en destaca tant la capacitat laxant com astringent, és a dir, que es pot prendre tant en cas de restrenyiment com de diarrea. Les pomes rostides estan a més indicades per a aquelles persones que han de portar una dieta tova, ja que són més digeribles que la peça de fruita crua.

Ingredients
4 verats
2 pomes reineta
Suc de llimona
Ratlladura d'una taronja
Mitja culleradeta de canyella en pols
Una nou de mantega
Un pessic de sucre moreno
Un pessic de sal i cibulet fresc.

Així ho cuinem
Pelem les pomes, els llevem els cors i les introduïm al forn durant 30 minuts a 150ºC.
Passa't aquest temps, les pomes han d'estar rostides. Aleshores, les trossejarem i triturarem juntament amb la sal, el sucre, la mantega, la canyella, el suc de llimona, les ratlladures i una mica d'aigua. El resultat ha de ser una crema fina i homogènia.
Netegem els verats i els hi traurem els lloms (aquesta tasca ens la podrem estalviar si li hem demanat al peixater que ens ho faci).
Col·locar els lloms a la cistella de la vaporera, posar la tapadora i cuinar-ho fins que quedin ben sucosos (en menys de 5 minuts estaran cuits).
Si volem donar-li un toc diferent del verat, introduïm a la cistella de la vaporera unes herbes, com farigola, romaní o alfàbrega, que li aportaran al peix una aroma especial.
Servirem la crema al plat i disposarem sobre aquesta els lloms de verat al vapor.
Finalment, empolvorem amb una mica de cibulet picat.

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

La importancia de las

'Casas de acogida'

Ser casa de acogida es algo muy gratificante; no siempre es fácil, pero es algo maravilloso y solo quien es o ha sido casa de acogida sabe de lo que hablo.
Te suena el teléfono, han encontrado unos bebes sin mamá, tu corazón se dispara, corres al armario y preparas todo, "cunita", biberones, leche, empapadores, manta eléctrica... ¡¡¡Todo!!! Deseando que lleguen esos pequeños y sacarlos adelante; no es fácil, son bebes y cualquier "tontería" se los puede llevar... Pero le pones empeño, los cuidas, les das el biberón, les ayudas con sus pipis y popos (tarea nada sencilla, porque lo suelen poner difícil), sabes que llegan noches locas, noches sin dormir... Pero pasan los días y esas "ratillas" van saliendo adelante, tu eres y serás su referente, su "mami de acogida" porque solo te tienen a ti... Y eso es algo precioso… les ayudas a comer, les enseñas a usar el arenero, a jugar, a querer y ellos te devuelven todo ese amor recibido.

Pero ¡ojo! ¡Hay acogidas que aun te llenan más! Cuando esos bebes son sacados de la calle (porque corren peligro o porque han sido abandonados) y no confían en el ser humano... Estas acogidas aún son más gratificantes que las anteriores. Solo necesitas paciencia, y ganas de dedicarles muchas horas y, en algunos casos, muchos días; sólo debes sentarte, que se acostumbre a tus olores, tus movimientos... y poco a poco ir "forzando", pero dejando fluir ese maravilloso acercamiento; al principio solo es un simple "te huelo y salgo corriendo"... pero poco a poco, sin prisa, sin querer correr, ese acercamiento se vuelve total e intenso y se alegran de verte, te maúllan reclamando tu atención y ¡de repente llega el día que se quedan dormidos encima tuyo, ronroneando y amasando...! Ese día la felicidad invade tu cuerpo, las lágrimas resbalan de manera silenciosa por tus mejillas para no "romper" ese momento ¡¡¡mágico!!!!

Y llega ese día, día que sabes que va a llegar, pero tu corazón no quiere que llegue, el día de su adopción, el día de decirles ¡¡¡hasta pronto, ser felices pequeños míos!!!! Sabes que no se van con el primero que pasa, que se van con familias maravillosas, pero como buena mami de acogida sufres por ellos...
Pero merece la pena hacerlo todo, todo por ellos para que sean felices.
Ser casa de acogida es uno de los regalos más bonitos que te puede hacer la vida.

¿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

Pere Farré
Periodista

La creativitat pictòrica de Jordi Rollán

Sempre és interessant i enriquidor assistir a la inauguració d'una obra pictòrica com la que s'exhibeix al Reial Cercle Artístic de Barcelona, on l'artista-pintor Jordi Rollán, que veiem a la foto, segon per l'esquerra, al costat dels seus amics Santi Figuls, Marc Marti, i Pablo Pecustan, ens va mostrar la seva creativitat en plasmar en una col·lecció de 17 quadres, obres que ell dedica a la seva gran afició per a l'Òpera. Algunes de les seves obres més rellevants: la Traviata, Otel·lo, Madame Butterfly, la Boheme... són alguns dels títols de les pintures-cartells que s'exhibeixen al Cercle, juntament amb diversos esbossos. Tot un homenatge que Rollán ofereix al món de l'Òpera i que ha estat molt celebrat per el seus incondicionals admiradors.

La Cubana i la seva espectacular i divertida presentació

En plena Gran Via de Barcelona i enmig d'una espectacular posada en escena ben controlada per lloros gegantins, davant de l'entrada del Teatre Coliseum, es va presentar la funció "Adéu Arturo", obra que s'oferirà en 113 representacions, programades fins al dia 22 de maig. Una divertida presentació on abans de res es va posar de manifest que en aquesta figuració teatral el més important és la vida i aquesta cal viure-la plenament aprofitant tots els seus minuts. Així ho van mostrar tant el director de l'obra, Jordi Milán, com tot l'elenc d'actors i actrius (a la foto): David Ramírez, Xavi Tena, Filomena Martorell, Anabel Tutusaus, Nuria Benet, Miquel Arnau, Víctor Casademunt, Virginia Melgar, Alex González i Tony Sans; amb ells vivim moments amb molta alegria, música i ball. **Foto: Boris Danton**

Casa Batlló premiada com a 'Millor Monument del Món 2021'

Casa Batlló, l'edifici modernista obra d'Antonio Gaudi, ubicada al Passeig de Gràcia 43, de Barcelona, ha estat escollit i guardonat com el 'Millor Monument del Món 2021', als premis que anualment atorga l'entitat internacional-cultural "Remarkable Venue Awards", als edificis i monuments turístics més visitats, imposant-se en aquesta edició a altres atractius edificis com la Torre de Londres, Duomo de Milan o el famós Empire State de Nova York. Casa Batlló, en aquests darrers anys, atesa la influència de visitants, ha anat incorporant interessants novetats a l'interior dels salons de l'edifici.
Foto: Joana Alberti Santanach

Sandro Gegechkori, el jove "Bruixot del piano"

El 17 de gener passat, el Teatre Romea de Barcelona, a través de la seva fundació, va oferir un concert del pianista rus Sandro Gegechkori, que va interpretar obres de Mompou, Montsalvatge, Chopin i Bizet, en una actuació que va ser molt aplaudida pel públic assistent. Aquest jove concertista, de tan sols 20 anys, que el crític musical del diari rus "Georgian Journal", li va posar de sobrenom el "Bruixot del Piano", ja ha obtingut números premis en concursos internacionals. Al nostre país, recentment va ser el guanyador i Medalla d'Or del premi María Canals de Piano. Actualment ofereix concerts com a pianista-solista a diferents ciutats del món.

Los castillos del Loira

Máximo esplendor de la historia de Francia a partir del Renacimiento

Por PEDRO FARRÉ

La historia del Valle del Loira es la transformación de las antiguas fortalezas medievales en castillos de recreo. Y nos muestra hoy en día, lo que en otra época fue el máximo esplendor de la historia de Francia. Algunos de sus castillos, como el de Chenonceaux, son insuperables, otros más modestos, pero en conjunto representan la progresiva adquisición del buen gusto que las clases nobles francesas tuvieron como imperativo de vida a partir del Renacimiento.

El Valle del Loira es, sin duda alguna, una de las zonas con más interés turístico de Francia. Situado a menos de 200 quilómetros de París, se encuentra este auténtico paraíso, por un lado lleno de historia, con sus castillos y palacios, por otro, un paisaje incomparable, acompañado casi siempre por las tranquilas aguas del río Loira y sus afluentes, Blois, Vienne, Loches, Chinon, Angers…

Los castillos del Loira

Máximo esplendor de la historia de Francia a partir del Renacimiento

Una inmersión en el pasado

Visitar esta región significa pues contemplar una rica y variada belleza paisajística, que combinada con estos espléndidos castillos, envidiables obras arquitectónicas, los sitúa siempre en unos marcos llenos de naturaleza y romanticismo. Hoy en día viajar por esta región es una inmersión en el pasado, un pasado con una historia que podría remontarse en el surgimiento de los señoríos feudales establecidos en la Edad Media, y que debido a las permanentes rencillas mantenidas entre unos y otros (la pugna de las familias de Blois y Anjou puede ser un buen ejemplo), constituyeron las primitivas ciudadelas militares defensivas, las cuales fueron posteriormente transformadas en los castillos que han llegado hasta nuestros días.

Un centro de costumbres refinadas

La transformación llegó con el Renacimiento, y con él río Loira de vio consagrado como el Río Real, ocurrido durante el reinado de Carlos III, en la segunda mitad del siglo XV, y alcanzó su mayor esplendor hacia la mitad y finales del siglo XVI, durante el reinado de Francisco I. Fue aquella la época gloriosa en la que se construyeron algo más de un centenar de castillos, en una región donde sus moradores reyes, príncipes y sus séquitos se daban la mejor de las vidas. Por ello no debemos omitir que este lugar llegó a ser en aquellos tiempos todo un centro de cultura y costumbres refinadas. Aún hoy, se respira este ambiente refinado visitando Chambord y Chenonceaux, en Azay-le-Rideau, o entre otros castillos los de Ambroise y Villandry.

Escandalosa belleza y majestuosidad

Poco podrían suponer aquellas privilegiadas gentes que sus fabulosas propiedades abrían una era mágica en la historia de Francia, y que alguna de aquellas fortalezas y castillos, que han sobrevivido al paso de tiempo, son hoy por su naturaleza única, auténticas maravillas de la arquitectura. Todos son distintos, unos destacan por su escandalosa belleza, otros por su majestuosidad, cada uno posee sus detalles, unos en sus grandes torres, otros en sus techos, en sus rejas de hierro forjado… todo debe contemplarse, sin prisas, con mucho detenimiento y siempre con el objetivo de la cámara a punto de ser disparado.

REVISTA - WEB - REDES SOCIALES

A partir de ahora...

Puedes comprar tu espacio a través de la web

¡¡Con descuentos increíbles!!

Es muy fácil

la prensa MAGAZINE 2002 - 2022

Los avances en

oncología en veterinaria

La palabra cáncer supone un duro golpe para cualquier familia ya que todos sabemos que es una de las más duras enfermedades contra la que debemos luchar.
En veterinaria, afortunadamente, hemos logrado unos grandes avances gracias al estudio, nuevos tratamientos y a las nuevas tecnologías que han aparecido en los últimos años.

Esto quiere decir que, en manos de un buen equipo veterinario, se pueden lograr grandes resultados dando calidad, tiempo e incluso llegando a una curación completa del paciente oncológico.
Actualmente, en Vet Vida tenemos muchos pacientes oncológicos que se han sometido (y se siguen sometiendo) a sus tratamientos correspondientes para la patología que presentan.

¿Cómo decidimos qué tratamiento dar?

1. Ante cualquier masa o sospecha de tumor, el veterinario debe inspeccionar y valorar al paciente tomando muestras para llegar a un diagnóstico del tipo de neoplasia que presenta el paciente.

2. Asimismo, debemos realizar pruebas analíticas y de imagen (ecografía, radiografía, endoscopia y/o TAC) para ver el tipo y hasta dónde puede llegar la lesión.

3. Una vez diagnosticado el tumor, debemos estudiarlo, es decir, saber su gravedad, que para saber, tenemos que estudiar posibles metástasis en ganglios u otros órganos. ¿Cómo lo hacemos? Valorando órgano por órgano si puede o no haber afectación de ese tumor con analíticas, citologías, biopsias y con pruebas de imagen.

4. Tras todo esto, el veterinario oncólogo debe reunirse y valorar, según su paciente y siempre junto a su familia, el mejor tratamiento, que puede ser quirúrgico, farmacológico o electroquimioterapia.

¿Porqué tenemos cada vez más pacientes oncológicos en veterinaria?
Es una difícil pregunta ya que, los pacientes con tumores han ido creciendo de manera exponencial en la última década. Una de nuestras hipótesis es que, debido a que viven más años y sus cuidados han mejorado, es más frecuente que aparezcan enfermedades tumorales al ser pacientes de avanzada edad. También los veterinarios somos conscientes que actualmente tenemos más y mejor tecnología para diagnosticar estas enfermedades que antiguamente, lo que hace que tengamos más pacientes oncológicos

¿Es cierto que hay razas predispuestas a padecer cáncer?
La respuesta es sí. Determinadas razas son más propensas.
Perros como el golden retriever, labrador, bóxer o boyero de berna tienen una alta predisposición genética a tumores.
En gatos, razas como el siamés, sphynx o ragdoll.

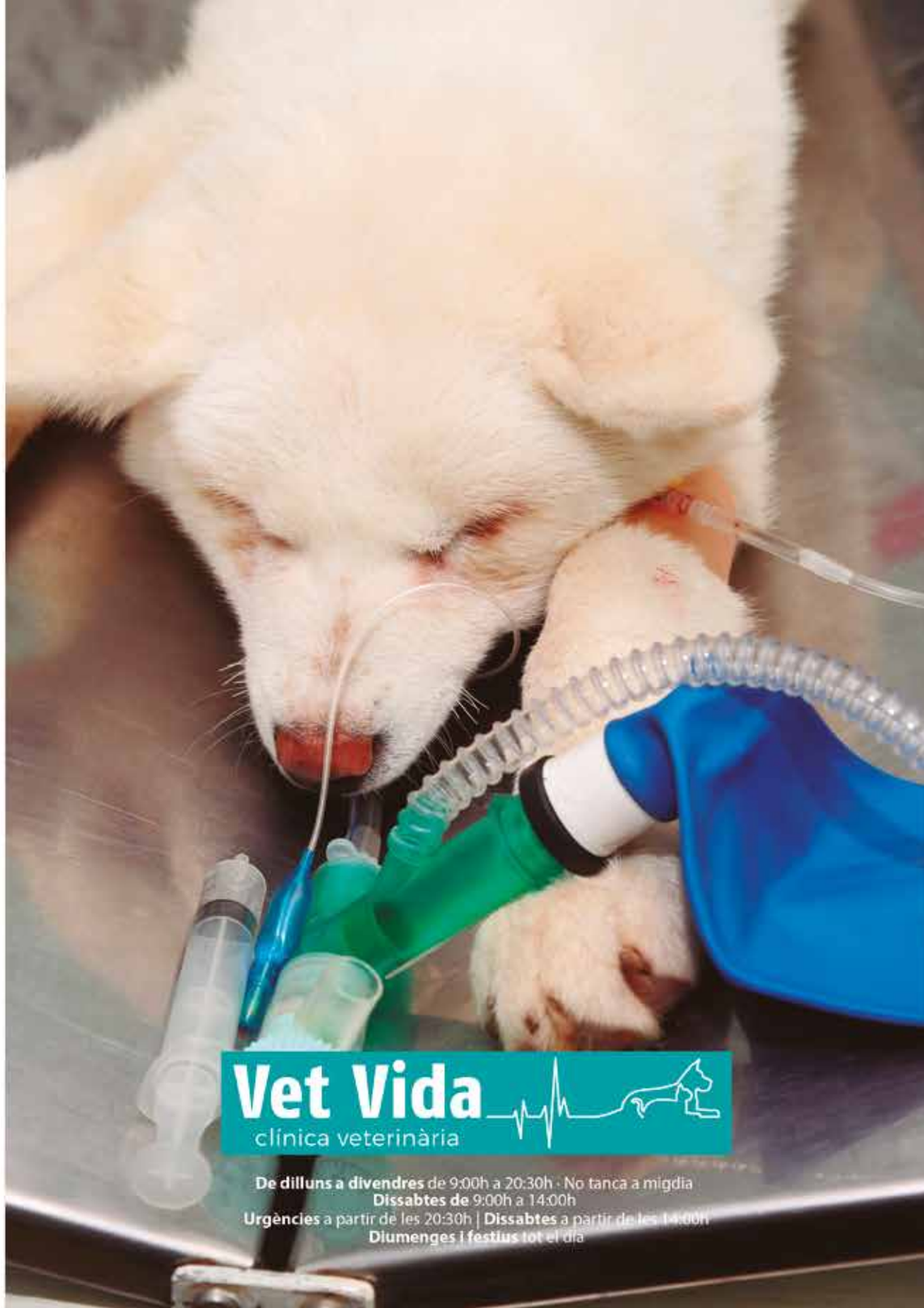
En los próximos artículos os hablaremos sobre los avances en:
- Cirugía oncológica convencional y laparoscópica.

- Tratamientos quimioterápicos intravenosos, orales e intratumorales.

- Diagnóstico por imagen en oncología: radiología, ecografía, endoscopia y TAC.

- Electroquimioterapia en veterinaria (el tratamiento más novedoso que tenemos).

C/Arcadi Balaguer, 75
CASTELLDEFELS | 931 747 801



PASATIEMPOS

LA PRENSA MAGAZINE

la prensa MAGAZINE

ANÚNCIATE
LAPRENSAMAGAZINE.CAT
Y DEJA QUE OTROS TE VEAN...

				2	5	4		
	2		1	8	3			
		5		7		3		
6		4			2	9	8	
9					6	5		
						1	7	6
	6		3					
5	9	2				7	3	
		3		5				

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

WWW.OPTICADUO.COM

STAFF

la prensa MAGAZINE

amic associació de mitjans d'informació i comunicació

2022

FEBRER 238

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: ACI CREATIVO 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.

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

Centro Comercial
MPCastelldefels
ABIERTO LOS 365 DÍAS DEL AÑO
LOS MEJORES COMPLEMENTOS DE
CARNAVAL
Ronda can rabada, 20 · castelldefels junto a centro comercial anec blau