la prensa
MAGAZINE

legumbres

LA ROSITA

Llegums

Bons per a la dieta, bons per al cos

Els llegums tenen cabuda en qualsevol dieta d'aprimament si es complementen de manera equilibrada amb la resta d'aliments presents al menú. De fet, són un aliment ric en fibra que afavoreix la sacietat, per la qual cosa està indicada en dietes hipocalòriques, segons afirmacions de bon nombre de nutricionistes.

Els experts argumenten que segons diversos estudis s'ha demostrat que el consum regular de llegums suposa una prevenció eficient contra l'obesitat. Però és important tenir en compte la forma de cuinar-les, evitant les coccions que requereixen més greix, i els aliments que les acompanyin.

Alguns especialistes afegeixen que, si no es prenen, es produiria una carència en àcid fòlic o folats o les vitamines del grup B.

Els llegums són els aliments d'origen vegetal més rics en proteïnes. Contenen hidrats de carboni complexos i inclouen quantitats importants de fibra, nutrient que no és present a les fonts proteiques d'origen animal (carn o peix)".

Aquesta fibra "millora el trànsit intestinal i sacia, ja que retarden el buidatge gàstric". Donada l'acció de la microbiota intestinal al còlon la fibra es fermenta, generant àcids grassos de cadena curta. Aquests són nutrients essencials per a les cèl·lules del còlon que s'han relacionat amb un cert paper protector al càncer de còlon".

El seu baix contingut en greix és un altre avantatge que aporten els llegums. Cal realçar que són una font important de vitamines, i en destaquen les vitamines B1 i B2. Es recomana que es consumeixin 2-4 cops per setmana

En aquesta edició de Febrer de **LA PRENSA MAGATZINE,** per tot això i també per a combatre el fred, us oferim una sèrie de receptes on el llegum nés protagonista. Tant debò us agradin i les poseu en pràctica

LAS DELICIAS
RESTAURANT · PIZZERÍA
Menú diario | Menú fin de semana
COMIDA PARA LLEVAR
CONSULTA NUESTRO MENÚ DIARIO
DESAYUNO | COMIDAS | CENAS | BRUNCH
C/ de Huelva, 10
08860 · Castelldefels
Tel. Reservas
936 36 21 95
www.lasdeliciasrestaurante.com

Spaghetti amb faves, mozzarella i cansalada viada

Ingredients per a 4 persones

320 gr. d'espaguetis
200 gr. de faves fresques ja pelades
150 gr. de mozzarella.
Una ceba.
100 gr. de cansalada viada amb pebre tallada primeta.
50 ml. d'oli
Pebre

Preparació

En una olla ampla, sofregiu la ceba amb l'oli, i quan s'hagi pansit una mica afegiu-hi la cansalada tallada a tiretes fines.
Coeu-ho per uns minuts i quan també la cansalada estigui rosseta afegiu-hi les faves (com més petites millor).
Continueu la cocció amb foc viu per 3-4 minuts (les faves han de quedar cruixents) afegiu-hi la ricotta, amalgameu bé i apagueu el foc.
Coeu els espaguetis, un parell de minuts abans que estiguin al dente, torneu a encendre el foc a la paella amb les faves.
Escorreu els espaguetis al dente i aboqueu-los a la paella.
Amb foc viu, remeneu un parell de minuts.
Emplateu i acabeu-ho amb pebre negre.

Recepta i foto: La pasta per als catalans

Mongetes de Tolosa

El clàssic plat de cullera de la gastronomia basca

El clàssic plat de cullera de la gastronomia basca, que podem servir amb o sense els clàssics sagraments o ensopegades de porc, normalment xoriço, botifarra i papada, que es cuinen a part.

Ingredients per a 8 comensals

Un quilo de mongetes negres de Tolosa o de Gernika
Cinc litres d'aigua
Botifarra de ceba
Xoriç orejat
Papada de porc 150 gr
Sal gruixuda
Piparra o bitxo en vinagre
Pastanaga (opcional)
Pebrot verd italià (opcional)
Ceba (opcional)
Col (opcional 200 gr

Com fer Mongetes de Tolosa amb els seus sagraments

Rentem bé les mongetes i les escorrem abocant-les a la cassola. Són tan fines i tan fresques que aquestes mongetes no necessiten estar a remull la vigília com altres llegums. Posem en una cassola àmplia el quilo de mongetes i les cobrim amb cinc litres d'aigua de l'aixeta.
Mantenim el foc fort fins que comencin a bullir.
Quan l'aigua comenci a bullir a borbolls, abaixem el foc i les deixem coure al mínim durant 3 hores i mitja sense afegir sal ni remoure la cassola o les mongetes se'ns trencaran. Si volem, podeu afegir un rajolí d'oli d'oliva verge extra.
Cada cert temps, agafem les nanses de la cassola i fem uns meneos com quan es mou un arròs a la paella, girant un parell de voltes, sense ficar cap instrument a la cassola ja que la pell d'aquestes mongetes és molt fina. Afegir més verdures -pebrot, pastanaga, ceba- per engreixar el brou, no cal, ja que una llarga cocció tranquil·la, és suficient per anar espessint el brou de les mongetes de forma natural.
Transcorregudes tres hores i mitja, provem a veure si estan ben tendres, i assaonem lleugerament amb un bon pessic de sal. Deixem reposar uns minuts abans de dinar perquè les mongetes s'assenten.
Mentre s'estaven cuinant les mongetes posem en una cassola a part una botifarra de ceba i un parell de xoriços orejats i, al gust de qui cuini, afegir també un bon tros de papada de porc.
Els embotits es couen durant una hora i es trossegen després, servint-se a part, quan estiguin llestes les mongetes, al gust de cada comensal.
També hi podem afegir una mica de col picada i cuita.
El que sí que és imprescindible és comptar amb algunes piparres que ajuden acompanyant aquest plat.
Receta de PAKUS (DaP)

C/5 nº 24 Casellidefels | www.restaurantelacanasta.com | RESERVAS 936 656 857
THE NEW
Canasta
Since 1976
Sabor mediterráneo

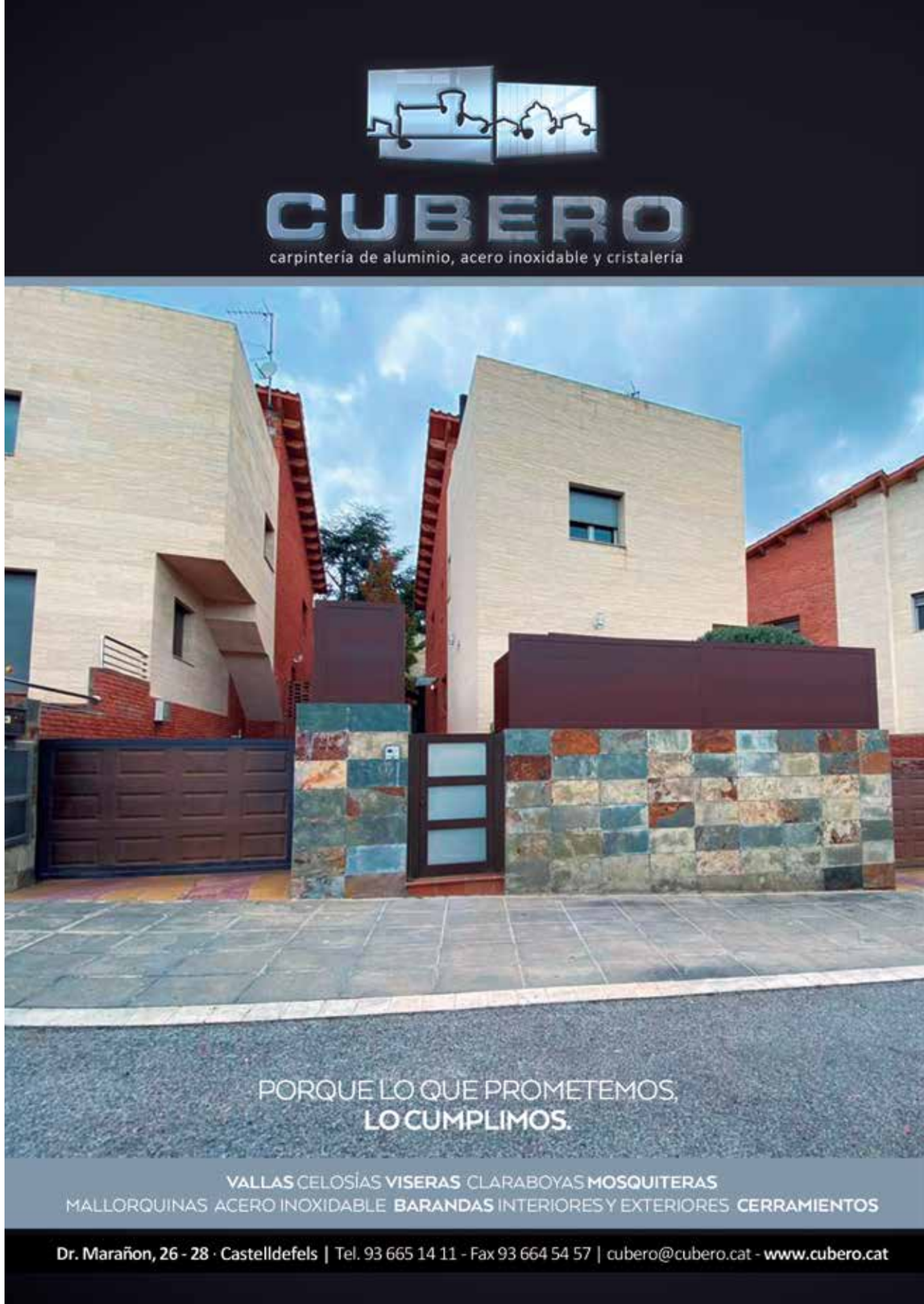
El Castillo de las Tinieblas
RESTAURANTE ESPECTÁCULO DE TERROR
25 ANIVERSARIO
1998 - 2023
25 AÑOS | OBJETIVO CUMPLIDO | ÚLTIMO AÑO
RESERVAS
93 633 18 53
WWW.ELCASTILLODELASTINIEBLAS.COM
AUTOVÍA DE CASTELLDEFELS
(C-31) KM. 185 GAVÀ

Mongetes blanques
amb costelles i xoriço

Ingredients per a 6 comensals
Mig quilo de mongetes blanques
Mig quilo de costella de porc
Xoriço asturià al gust
150 grams de cansalada
Dos litres d'aigua
Llorer un full
Sal i pebre al gust
Pebre vermell dolç una culleradeta
Oli d'oliva verge extra un parell de cullerades

Com fer mongetes blanques amb costelles i xoriço
La vigília, deixem les mongetes en remull en aigua abundant.
Ara, a l'olla ràpida hi posem dues cullerades d'oli d'oliva verge extra i daurem el mig quilo de costella de porc per no cuinar-lo en cru.
Afegim la cansalada tallada a daus i el xoriço tallat a rodanxes i les mongetes blanques escorregudes.
Hi posem aigua abundant, la suficient per cobrir-ho tot folgadament.
Incorporem també el llorer, mitja cullerada de postres de pebre vermell i, opcionalment, uns grans de pebre negre.
Ho portem a ebullició i tanquem l'olla ràpida.
Deixem la pressió al segon anell o cercle i comptem 20 minuts des que sona la vàlvula.
Apaguem el foc i deixem refredar dins l'olla perquè s'acabi de cuinar amb la calor i la pressió romanent.
Obrim l'olla exprés i servim les mongetes amb costelles en racions abundants, advertint que és plat únic i permetent repetir a qui li vingui de gust.

Recepta de PAKUS (DaP)



Potatge de cigrons

A cada casa es fa d'una manera però no hi ha família que no tingui bon potatge, guisat o cuit amb cigrons i verdures.

Ingredients per a 2 persones
Cigrons secs (si és possible frescos) 200 g
Un parell de cebes tendres
Tres dents d'all
Pebre vermell dolç (1 bona culleradeta)
Pebre vermell picant (opcional)
Llorer
Tres tomàquets en conserva natural (o 2 naturals, ratllats sense pell)
Vinagre de Xerès 10 ml
Brou de verdures o pollastre o aigua
Una patata gran o dues petites
Un parell d'ous
Un manat d'espinac fresc (o bledes)
Pebre negre mòlt
Sal
Oli d'oliva verge extra
Pa de pagès dur en llesques (per a la picada)
Ametlles un grapat (per a la picada)
Julivert fresc unes fulles (per a la picada)

Com cuinar-ho
Deixeu els cigrons a remull en abundant aigua freda la nit abans, preferiblement unes 8-12 hores, o algunes més.
Piqueu la ceba tendra i dues dents d'all.
Poseu a posar la ceba amb una mica de sal en una cassola amb una mica d'oli d'oliva.
Afegir l'all, remenar una mica i deixar sofregir uns minuts, vigilant que no es cremi.
Afegir el pebre vermell dolç i un pessic picant, remenant ben ràpidament. Afegir el tomàquet, el llorer i una mica de sal.
Incorporar els cigrons escorreguts, una mica de vinagre i remenar bé durant dos minuts. Cobrir amb aigua o brou fred, portar a ebullició, tapar, abaixar el foc i deixar coure lentament durant 60-90 minuts.
Quan faci una hora, més o menys, afegir-hi unes patates rentades, pelades i cascades. Si les deixem més temps o en peces més petites gairebé es fondran amb el guisat, fent més gruix. Al gust. Salpebreu-ho lleugerament i comproveu el nivell de líquid. Ha de quedar espès, no pas sopa.
Depenent del tipus de cigró i de l'aigua trigaran uns 30 minuts més. També es pot fer en olla ràpida o exprés, encara que és millor la tranquil·litat del xup-xup sense presses. Coure mentre els ous deixant-los al punt, refredar i pelar.
Cap al final, preparar una picada o picada (opcional). Fregiu amb una mica d'oli una llesca de pa del dia anterior amb un grapat d'ametlles i l'all restant. Majar al morter per fer una pasta, afegint julivert fresc si tenim.
Incorporar la picada al guisat i abocar-hi també els espinacs al gust. Cal recordar que quan es couen redueixen molt la seva mida. Deixeu-les cuinar amb la tapa posada i el foc ja apagat, procurant que no es passin gaire.
Servir amb els ous pelats, a quarts o picats.

CelBlau
RESTAURANT
Avinguda Banys, 2 | Castelldefels (Barcelona) | T.936 65 47 21

Llenties casolanes amb sagraments

Recepta de cullera tradicional

Durant els mesos freds mengem més llegum del que és habitual en forma de guisat. Les llenties amb sagraments són un d'aquests plats agraïts que asseuen tan bé qualsevol dia d'hivern.

Ingredients per a 4 persones

Llenties pardina 200 gr
Una ceba
Un pebrot verd
Una pastanaga
Un porro
Un parell de dents d'all
Un pebrot xoricer (opcional)
Costella de porc 4 trossos
Cansalada o cansalada 4 trossos
Carn de vedella tipus botifarra o jarret 4 trossos
Una punta de pernil
Os de genoll de vedella (opcional)
Xoriço fresc
Botifarra de ceba
Oli d'oliva
Pebre vermell de la Vera una culleradeta
Salsa de tomàquet (4 cullerades)
Aigua i Sal

Com fer-les

En una cassola àmplia escalfem una mica d´oli d´oliva. Marquem les carns per tots dos costats, menys el xoriço i la botifarra. Aboquem les llenties i ofeguem el conjunt un parell de minuts.

Agreguem les verdures i les dents d'all, un cop netes, directament a la cassola o en una xarxa, reservant mitja ceba.
Posem el pebrot xoricer i cobrim amb aigua freda.
Portem a ebullició a foc mitjà.
Quan l'aigua comenci a bullir, abaixem el foc, però que segueixi bullint lentament i hi tirem els xoriços.
Transcorreguda una hora retirem les verdures a un plat i el pebrot xoricer.
Passem les verdures pel passapurés i les posem a la cassola, i traiem la carn del pebrot xoriguer ajudant-nos d'una cullera i també el tirem. Ho remenem movent una mica l'olla o bé amb una cullera de pal.
Deixem a foc suau una altra mitja hora més.
Mentrestant, a una paella amb una mica d'oli hi escalfem l'altra meitat de la ceba molt picadeta. Un cop daurada, tirem el pebre vermell amb compte que no es cremi, li donem unes voltes i hi afegim la salsa de tomàquet. Deixem que es faci dos minuts, retirem i ho afegim a la cassola.
Menegem una mica perquè es barregi, salem i deixem que s'acabin de fer les llenties.
Comproveu la cocció i rectifiqueu de sal si fos necessari.
Just abans de portar a taula tirem les botifarres, així evitem que es rebenten. Ho portem a taula molt calenta acompanyant-ho de les carns o sagraments.
Aquests guisats estan molt més saborosos un cop reposats, i fets el dia abans de consumir.

Recepta: Uno de dos (DaP)
Foto: Shutterstock

PAELLEROS DESDE 1946
EL AVION
RESTAURANTE
COCINA MEDITERRÁNEA
Sabor en su máxima expresión
La ostra auténtica
Terraza · Para llevar · A domicilio · Menú diario
Pg. del Timó, 24 | Castelldefels | Bcn | 93 665 10 23
www.elavioncastelldefels.com

Fabada asturiana
a l'estil tradicional

Bons ingredients i una mica de paciència és l'única cosa que necessitem per degustar aquesta exquisida 'Fabada asturiana a l'estil tradicional'. Primer ens reconfortem amb "les fabes" ben calentetes i després gaudirem amb "el compango", és a dir, tota la carn de la fabada es separa en una font perquè cada un es vagi servint del que més li agradi.

Ingredients per a 4 persones
450 gr de fabes de la Granja
250 gr de ceba
Un parell de grans d'all
Un parell de peces de xoriço asturià
Un parell de peces de botifarra asturiana
200 gr de lacón salat
200 gr de cansalada
Un full de llorer
Mitjana copa d'oli d'oliva verge extra

Com fer la Fabada asturiana a l'estil tradicional
La nit anterior començarem deixant les faves en remull en un recipient gran doncs creixen bastant, d'altra banda en un altre bol posarem a dessalar el nostre lacón.
A l'endemà tirem les fabes en una olla de fons gruixut, afegirem els grans d'all, la ceba sencera pelada, l'oli d'oliva i la fulla de llorer, cobrirem amb aigua, millor mineral, fins a dos dits per sobre de les fabes, deixant que arribin a l'ebullició i tallant la cocció amb un raig d'aigua freda. Això és el que es diu "espantar les fabes", operació que repetirem al llarg de la cocció altres dues vegades més.
Mentrestant, en una altra olla petita, donar-li un bull per separat a la carn, això fa que sobretot la botifarra deixi anar part del seu greix, aquest pas és totalment prescindible, si no ens importa l'excés de greix aquest dia, afegireu tota la carn a l'olla on es couen les fabes una vegada que les hàgim espantat.
Seguim coent a foc mitjà-baix durant unes tres hores, desescumant si és necessari i observant que no es quedi seca, en el cas de ser així, anem afegint-li petites quantitats d'aigua calenta, bé sola o bé de l'olla on en un principi havíem escaldat les carns, acordant-se dues vegades més d'espantar la fabada amb aigua freda al llarg de el temps de cocció.
Just quan les fabes ja estan cuites i ha passat el temps, comprovar la sal i afegir-hi la que necessiti, deixant coure la fabada uns minuts perquè la sal s'incorpori. No fer-la fora al principi sinó en aquest moment.

A l'hora de servir-ho, separar a una font la carn a trossos. Si volem, podem retirar la ceba i les dents d'all, o bé si preferim el brou més espès podem triturar part d'ella amb una mica de el líquid i afegir-la de nou a la fabada.

A+D MÁS
RESTAURANT
El mejor arroz del mundo

Av. Constitució, 26 · 08860 · Castelldefels · T. 936 65 77 21

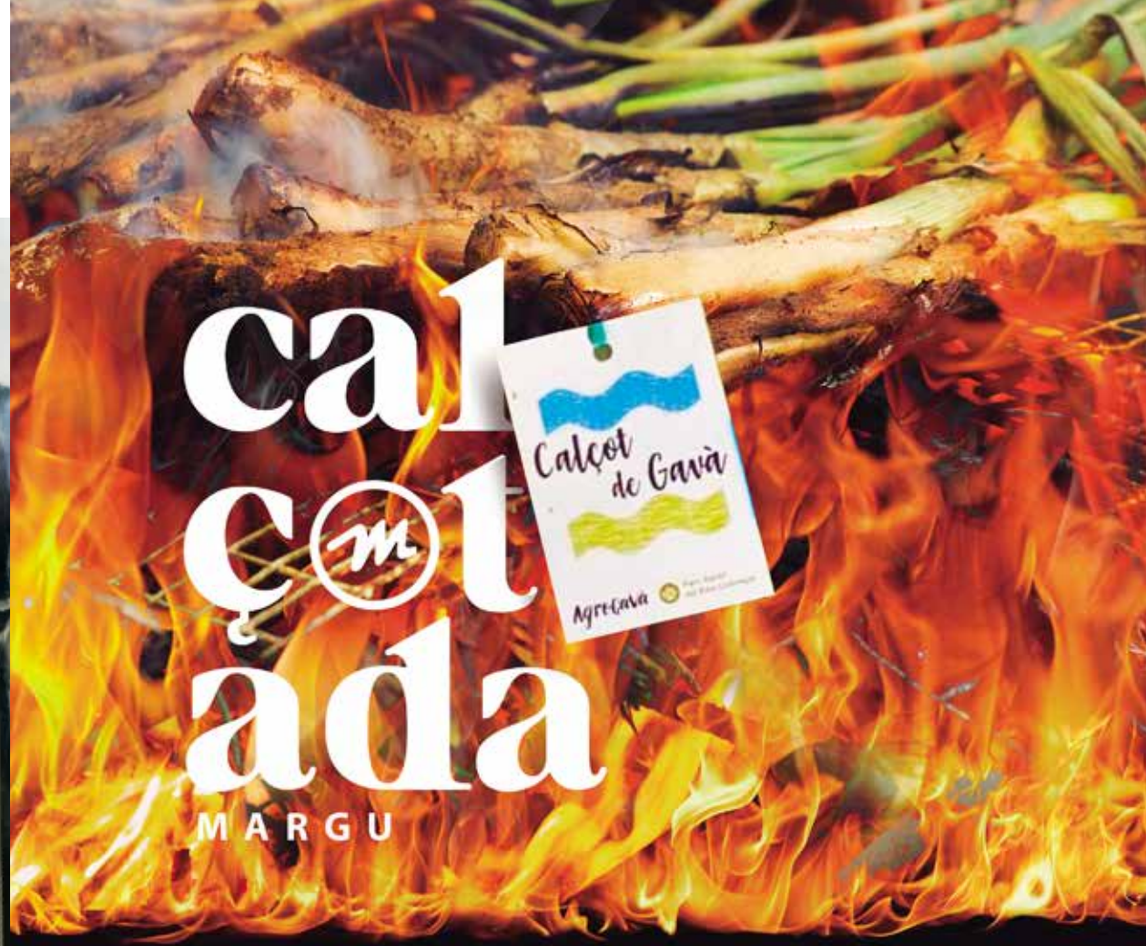
Potatge marengo de cigrons i cloïsses

Recepta malaguenya amb gust de mar
Aquest potatge marengo de cigrons i cloïsses, és una recepta malaguenya amb gust de mar, que per la seva senzillesa es prepara en molt poc temps i resulta perfecte per als dies de fred quan ens volem entonar amb plats fàcils i ràpids que no ens entretinguin massa a la seva elaboració i que ofereixin un resultat fantàstic per als comensals.

Ingredients per a 4 persones
Cloïssa fina 400 gr
Cigrons cuits en conserva 400 gr
Un pebrot verd italià
Una cambra de pebrot vermell
Mitja ceba morada
Al gra d'all
Full de llorer
Salsa de tomàquet, una cullerada
Vi blanc sec, un bon raig
Brou de peix o fumet 300 ml
Oli d'oliva verge extra

Com fer-ho
Comencem picant la ceba, els dos tipus de pebrots i la dent d'all i ho posem a ofegar amb oli directament a la mateixa cassola on elaborarem tota la recepta.
Un cop escalfats, afegim una fulla de llorer i una cullerada de salsa de tomàquet fregit.
Esbandim bé els cigrons en conserva, i els afegim a la cassola remenant bé perquè s'impregnin del sabor del sofregit. Afegim les cloïsses que haurem tingut en remull en aigua durant 20 minuts i un rajolí de vi blanc.
Tapem i pugem el foc perquè les cloïsses s'obrin. Incorporem el brou de peix o fumet.
Deixem que el conjunt cogui durant cinc minuts.
Provem i rectifiquem de sal.

Autor: Pakus



RESTAURANTE
MARGU

PRODUCTO 100% AUTÓCTONO
936 332 286

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

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 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.
29,50€ iva incluido.

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

Verdines
amb bacallà i verdures

Ingredients per a 4 persones
Verdines 250 gr
Dent d'all pelat
Ceba tendra gran
Un parell de pastanagues
Un porro
Brou de verdures o peix
Safrà
Pebre vermell dolç
Bacallà fresc o dessalat 400 gr
Oli d'oliva verge extra
Julivert

Com fer verdines amb bacallà
Esbandir les verdines ja rehidratades.
Rentar bé les verdures; rebutjar les arrels i fulles més verdes de la ceba tendra i porro, així com les seves capes més externes, si estiguessin fetes malbé. Peleu lleugerament les pastanagues i talleu-les en dos o tres trossos grans.
Disposeu les verdines i les verdures en una olla gran, cobriu amb, almenys, dos dits de brou i afegiu-hi un pessic de sal, un rajolí d'oli d'oliva, un fil de safrà esmicolats, i el pebre vermell. Escalfar, portar a ebullició, abaixar el foc i deixar cuinar a foc lent durant, aproximadament, dues hores o dues hores i mitja.
El temps de cocció pot variar segons la frescor del llegum, el tipus daigua o la potència del foc, també depèn del punt que més ens agradi. Escampar de tant en tant i afegir més brou o aigua a mesura que ho vagi necessitant, sempre fred. Remenar bellugant l'olla amb suavitat, no amb una cullera.
Als 90-120 minuts, traieu les verdures i tritureu-ho amb una batedora. Reincorporeu el puré a l'olla remenant amb suavitat i manteniu la cocció.
Preparar el bacallà, que hauríem d'haver dessalat prèviament si l'haguéssim comprat a salaó.
Si és fresc només cal cuinar-lo a la paella, començant per la pell a temperatura alta, fins que se separi en asques. Retirar, treure la pell i les possibles espines. Esmicolar una mica i afegir-lo a l'olla. Podem fer fora també els sucs de la paella. Rectificar de sal i pebre, cuinar uns 5-10 minuts més i apagar el foc.
L'ideal és deixar reposar el guisat almenys trenta minuts abans de servir, fins i tot serà millor si ho deixem llest amb unes hores d'antelació abans de tornar-ho a escalfar -compte, no deixar-lo a temperatura ambient més de dues hores, menys si la cuina està calenta-. Serviu-ho amb julivert picat al gust

El color de nuestros ojos
dice mucho de nosotros

¿Qué transmite nuestro color de ojos?

De siempre, se ha dicho que "los ojos son el reflejo del alma". Y. de hecho, a través de una mirada nos pueden transmitir y podemos percibir todo tipo de sensaciones y puede servir tanto para apoyar como para negar lo que digamos con palabras.
Y la transmisión visual va más allá de ello, ya que a través de nuestras pupilas podemos darnos cuenta de si estamos enfermos, de cómo es nuestra personalidad o de si somos dignos de confianza. Realmente es impresionante cuánta información esconden nuestros ojos. Por ello debemos de tener constante precaución en cuidar de ellos.
La confianza. Este sentimiento podemos expresarlo con la mirada. Según una investigación de la Universidad Charles (Praga), parece que el color de nuestros ojos tiene un efecto importante en los demás. Por ejemplo, las personas que tienen ojos marrones inspiran más confianza que aquellas con ojos azules. Pero esto no tiene que ver únicamente con el tono de los ojos, sino también con la fisonomía del rostro.
Una de las explicaciones más curiosas que se han barajado se remonta a los inicios de la humanidad. Las personas con ojos azules tienen un antepasado común, un individuo con una mutación genética extraña que vivió hace más de 6 mil años. Antes de la existencia del mutante, los humanos sólo tenían ojos de color marrón. Según esta teoría es por ello, que hoy en día, pensamos que una persona que tiene los ojos azules no es tan digna de confianza como aquella que los tiene marrones.
Otra investigación, desarrollada en Australia, ha demostrado que las personas de ojos claros son consideradas "menos agradables" y suelen ser más competitivas en relación a las de ojos oscuros. Es decir, que los de ojos marrones están vinculados a la generosidad, la empatía, la compasión o la amabilidad. Nuevamente, puede deberse a ese gen que permitió crear un nuevo tono de ojos hace mucho tiempo atrás.
¿Cuál es la relación entre la salud y el color de ojos? El tono de los ojos de una persona puede indicar si tiene un alto riesgo de sufrir algunas enfermedades graves en la piel, según una investigación de la Universidad de Colorado (USA).
Al margen de las consideraciones de los estudios llevados a cabo por los científicos, lo que sí es cierto es que debemos cuidar nuestros ojos, que son dos para toda la vida, y realizar una visita periódica a nuestro óptico de confianza; él tendrá, con toda seguridad, el mejor estudio sobre nuestros ojos.

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

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...

Eventos

MAR&DALA
DJ. JORGINA ROCA
COTE CON SUS PINCELES
18 FEBRERO 18:30H
11-25 MARZO 18:30H
8-22 ABRIL 18:30H

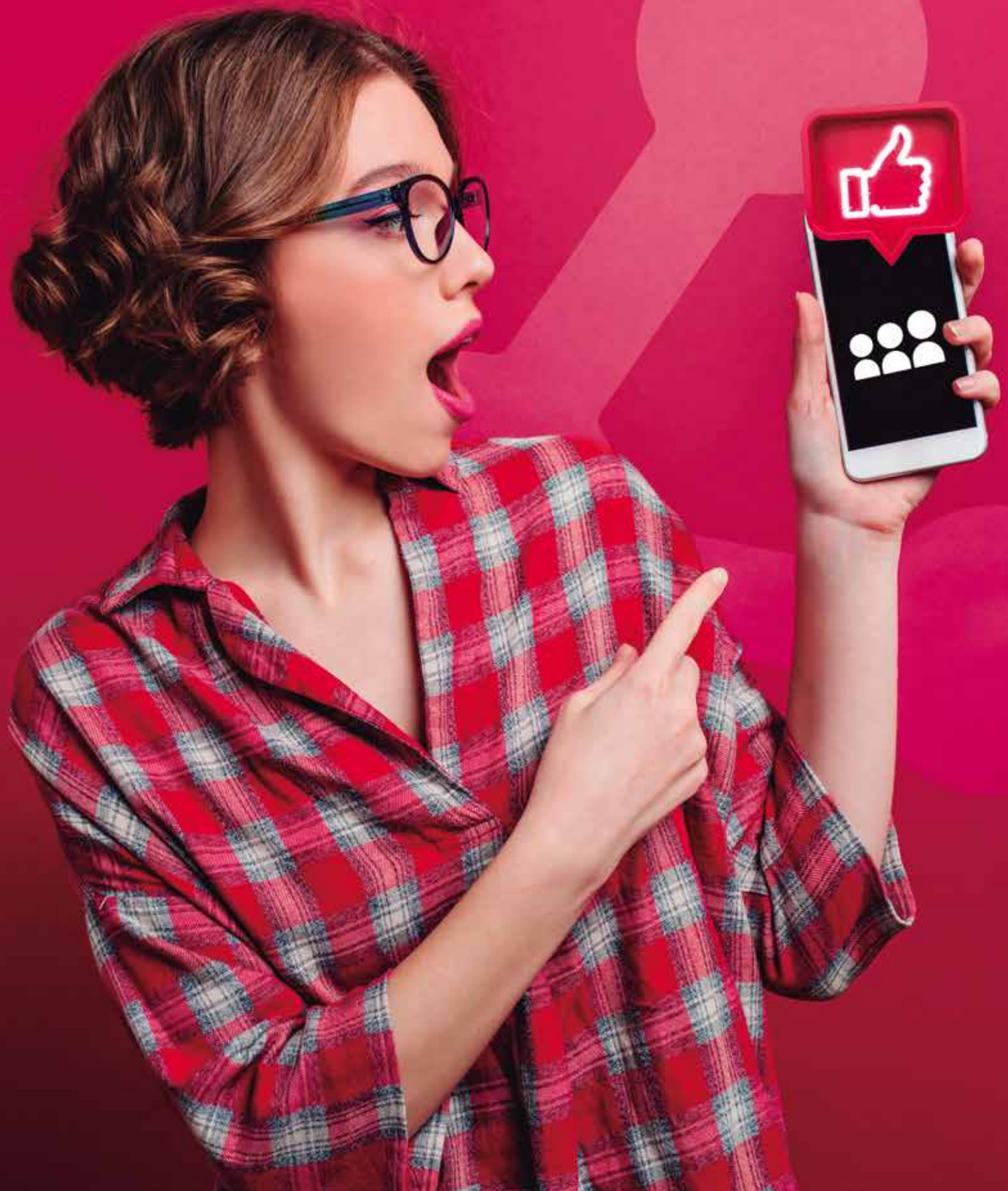
GREMIO DE COMERCIO
DJ. JORGINA ROCA
LA BOUTIQUE 300TH

CELBLAU
18 FEBRERO
La Carroza de
Carnaval de Castelldefels

PRÓXIMOS EVENTOS

MARZO Y ABRIL
INVITRO
BOCADOS
INAGURACION PIZZA

Route Bar
Broomm
ATMÓSFERAS MOR DISCO
Catedra
MASBELHOME
Shopping Perfumes
GROSSISTE BEAUTE IDC
CASTELLDEFELS FASHION WEEK
BOCADOS
ESTUDIO AÉREO BCN
OLÍMPIC
angoMagno
CASANITA
ESPINALER
RE-CUIR CONCEPT
APAMS
FCC
BMOL
kfè ofé
21·12
GASA AMÀLIA
GREMI COMERÇ DE CASTELLDEFELS
TUYSS
Ajuntament de Castelldefels
La Boutique 300th Avenue
INVITRO



GESTIÓN DE **REDES SOCIALES**

En el pasado tú eras lo que tenías,
ahora eres lo que compartes.

Godfried Bogaard.

la prensa MAGAZINE

CONTACTO
636 72 04 25
info@laprensamagazine.cat

Truita amb pèsols, mongetes verdes i pernil

Una truita francesa es pot emplenar de múltiples ingredients. En aquest cas és una opció amb llegums i uns trossets de pernil cuit. L'acompanyem amb una mica de formatge Pecorino en pols i fulles de menta fresca.

INGREDIENTS

Cinc ous
150 gr de Pèsols
150 gr de Mongetes verdes
75 gr de pernil cuit
50 gr de Formatge pecorí
Menta
Sal
Pebre blanc
Oli d'oliva verge

PREPARACIÓ

Coeu els pèsols i les mongetes tendres en aigua bullint amb sal durant 15 minuts i escorreu-los.
Picar el pernil cuit a trossets.
Batre els ous en un bol amb sal i pebre.
Abocar una mica d'oli en una paella i daurar lleugerament els trossets de pernil.
Afegir l'ou batut i quallar una truita rodona.
Estendre la truita en una plata i omplir-la amb els pèsols, les mongetes i una mica de formatge Pecorino en pols.
Decorar amb unes fulletes de menta fresca.

lis garden
EXPERT
CÉSPED ARTIFICIAL
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

Timbal de patata amb soja texturitzada

La soja texturitzada és una bona alternativa a les proteïnes animals que pots incorporar a la teva alimentació tant si segueixes una dieta vegetariana com si vols reduir el consum de carn i peix.
És molt fàcil de cuinar i té una bona aportació de proteïna comparada amb altres opcions com per exemple el tofu.
Si la feu amb un sofregit de verdures sembla ben bé una salsa bolonyesa. Aquesta es una recepta amb timbal de patata.
També la podem cuinar per farcir unes albergínies o carbassons.

Sofregit de soja texturitzada amb timbal de patata

Ingredients

100 gr soja texturitzada (remullada 20 minuts)
1250 gr patata Monalisa
Un parell de cebes blanques
Dues pastanagues
Un carbassó
100 ml de vi blanc
300 ml de brou de verdures
100 gr de margarina
100 ml de nata vegetal
400 gr de salsa de tomàquet
Nou moscada en pols
Herbes provençals
Cibulet
Sèsam negre
Oli d'oliva
Sal
Pebre negre

Elaboració

Rentar bé les patates. Reservar.
Pelar i tallar a daus molt petits (brunoise) les cebes, les pastanagues i el carbassó. Reservar.
Bullir a foc mig en una olla amb aigua i sal les patates (amb pell) durant 20 minuts. Refredar i reservar.
A una paella, escalfar una mica d'oli i daurar les cebes a foc mig. Desglaçar amb vi blanc i pujar el foc per tal que s'evapori l'alcohol.
Incorporar les pastanagues i el carbassó. Salpebrar-ho i cuinar durant 5 minuts a foc mig.
Afegir la salsa de tomàquet, el brou de verdures, la soja texturitzada i les herbes provençals al gust. Cuinar-ho durant 10 minuts. Salpebrar-ho i reservar en calent.
Pelar les patates bullides i aixafar-les en un bol amb una forquilla.
Afegir sal, pebre i nou moscada al gust juntament amb la margarina i la nata vegetal. Triturar de nou amb la forquilla fins a obtenir un puré de patata fi. Reservar.
Per a emplatar, muntar un timbal de puré de patata i col·locar a sobre el sofregit de soja texturitzada.
Decorar amb cibulet picat i sèsam negre.

Recepta de Cristina Contel
Graduada en Ciències Culinàries i Gastronòmiques a la Universitat CETT de Barcelona.

LA ROSITA

Encara no has provat
les **nostres croquetes**?

Ara amb nou
rebossat cruixent

Avinguda 300, nº 36-38
08860 Castelldefels
Tel. 936 640 592
info@larosita.es

WWW.LAROSITA.ES

Sopa cremosa de mongetes amb verdures i parmesà

Un plat que tothom pot adaptar al seu gust, canviant les verdures o modificant la textura final. La cocció final dependrà del tipus de mongeta i de fresques que siguin, o de si ens agraden més senceres o gairebé desfetes. Per aportar un toc cremós, triturem part de les verdures abans de combinar els vegetals amb el llegum, i deixem que cada comensal acabi de servir-se el formatge que vulgui al seu plat.

Ingredients per a 6 persones

Mongetes blanques 200 gr
Una ceba morada o blanca
Un porro fi
Una dent d'all
Api
Un parell de pastanagues
Un nap
Col (un tros)
Tomàquet concentrat 15 ml
Vi blanc 125 ml
Brou de verdures o aigua (quantitat necessària)
Formatge Parmesà al gust
Julivert fresc o farigola
Pebre negre mòlt
Sal i Oli d'oliva verge extra

Com fer-la

El primer pas és col·locar les mongetes (prèviament rentades, si cal), a un recipient gran i ben cobertes d'aigua freda.
Escórrer i esbandir les mongetes remullades.
Col·locar-les a una cassola o una olla gran amb un rajolí d'oli d'oliva i abundant aigua neta. Portar-ho a ebullició, reduir el foc i deixar-ho coure fins que estiguin tendres. Depenent del remull i la varietat, poden trigar 90 minuts o unes dues hores.
Mentrestant rentar i preparar totes les verdures.
Picar ceba, el porro i l'all pelats; pelar lleugerament les pastanagues i tallar a rodanxes o mitges llunes; retirar els filaments de l'api i picar en galledes petites; tallar a la juliana la col i trossejar el nap.
Escalfar un fons d'oli d'oliva a una altra olla gran i posar-hi la ceba amb un pessic de sal. Afegir-hi el porro i l'all, i cuinar-ho uns minuts fins que estiguin tendres. Incorporar la pastanaga i l'api, el concentrat de tomàquet i fer unes voltes. Afegir la col i el nap, salpebrar, afegir el vi i deixar que redueixi.
Cobrir amb brou o aigua i deixar coure uns 30 minuts o fins que les verdures estiguin molt tendres. Cal vigilar el punt de líquid per si calgués afegir-n'hi més o deixar que redueixi a foc viu els últims minuts. Triturar-ne una part per donar-li textura cremosa.
Incorporar les mongetes a l'olla de verdures quan estiguin al punt desitjat. Si li falta una mica, es pot coure el conjunt a foc lent uns 15-20 minuts més. Corregir de sal i afegir formatge parmesà acabat de ratllar i farigola o julivert.

Recepta de Liliana Fuchs (DaP)

CURSO 2022 - 2023
INFÓRMATE AHORA

PLAZAS ABIERTAS

ARTES MARCIALES PARA NIÑOS A PARTIR DE 3 AÑOS.

DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES PARA ADULTOS A PARTIR DE 15 AÑOS.

ENTRENAMIENTOS PARA EDADES AVANZADAS.

EN LAS CLASES TRABAJAMOS ENTRENAMIENTOS PARA DEFENSA PERSONAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES DE NIVELES BÁSICOS, AVANZADOS Y COMPETICIÓN AMATEUR O PROFESIONAL.

CLASES PRIVADAS EN DOMICILIO O EN CLUB A CONSULTAR (Entrenamientos personales de deportes de contacto artes marciales y/o Fitness según preferencias del cliente, horario a convenir, sala y hora a puerta cerrada para el alumno)

PRUEBA GRATIS

DO-ZEN-DO
MARTIAL ARTS

Síguenos en: @dozendocastelldefels

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

Cigrons guisats amb pota i tomàquet

Recepta de cullera marinera i econòmica

Als mesos més freds no pot faltar als nostres menús diaris un bon plat de cullera, i molt millor si és ben complet i reconfortant. Un bon exemple és aquesta recepta de cigrons guisats amb pota i tomàquet. Calamars i calamarsets protagonitzen sovint aquest tipus de receptes marineres, però la pota és una altra opció molt a tenir en compte. Econòmica i menys fina, però també molt saborosa i nutritiva, és un producte fantàstic per preparar guisats amb molt de sabor que ens deixin més que satisfets.

Ingredients per a 2 persones
Cigrons cuits en conserva 200 gr
Pota fresca o descongelada 400 gr
Una ceba tendra
Un parell de grans d'all
Tomàquets en conserva natural 250 gr
Pebre vermell dolç, una culleradeta
Llorer un full
Suc de mitja llimona
Vi blanc sec, una copeta
Safrà, un parell de fils
Julivert fresc picat
Pebre negre mòlt
Sal
Oli d'oliva verge extra

Com fer el guisat
Picar la ceba tendra i la dent d'all. Tallar la pota a daus o petites peces de la mida d'un mos. Escalfeu un parell de cullerades d'oli d'oliva en una cassola ampla i afegiu tots dos ingredients, deixant que cuinin uns minuts fins que es transparenti.
Afegir la pota i fer unes voltes. Incorporar el pebre vermell i saltar fins que es desprenguin bé les aromes. Abocar el tomàquet pelat amb els sucs, aixafant-los perquè s'integrin. Incorporar els cigrons. Afegir el llorer, una mica de suc de llimona i regar amb el vi. Quan l'alcohol s'hagi evaporat, abaixeu el foc i tapeu-lo.
Deixeu-ho coure a foc lent durant 30-45 minuts, vigilant el nivell de líquid. Al final de la cocció, piqueu l'altra dent d'all amb uns grans de pebre negre, un pessic de sal, julivert i un pessic de safrà. Incorpora-ho al guisat, remena-ho bé i deixa-ho coure una mica més.

Recepta de Liliana Fuchs

Fesols
de Santa Pau amb botifarra i bolets

Aquesta recepta es prepara coent per una banda les mongetes i per altra banda preparant la botifarra i els bolets a la planxa per barrejar després i servir un plat complet i tradicional a la cuina catalana.

Ingredients per a 4 persones
Fesols de Santa Pau 300 gr
Botifarra segons mida
Bolets variats al gust
Julivert
Sal i pebre al gust

Com fer-ho
Deixem les mongetes o fesols de Santa Pau en remull la vigília i al matí següent ens posem a coure'ls amb aigua suficient per cobrir-los, deixant que es coguin lentament durant una hora i mitja. Transcorregut aquest temps, tastem el punt i afegim la sal, deixant que es refredin dins del brou de cocció perquè quedin perfectes.
Per altra banda, pelem les botifarres i les cuinem a la planxa, aixafant-les amb una forquilla de tant en tant perquè surti tota la carn i es vagi esmicolant. Daurem bé per tot arreu i quan la carn està llesta, afegim els bolets, saltant-los fins que estiguin al punt.
Segons l'època, farem servir bolets en conserva. Un cop tenim tot saltat al punt, incorporem els fesols de Santa Pau escorreguts a la paella i saltem el conjunt.
Empolvorem amb una mica de julivert picat i unes voltes del molinet de pebre negre i portem a taula.

Recepta: Pakus (DaP)

HA LLEGADO TU MOMENTO
ES EL MOMENTO DE DISFRAZARTE
DE LO QUE SIEMPRE HAS SOÑADO
CARNAVAL 2023
Centro Comercial
MPCastelldefels
ABIERTO LOS 365 DÍAS DEL AÑO
RONDA
CAN RABADA, 20
CASTELLDEFELS
Junto a centro comercial
ANEC BLAU

Faves amb sèpia a l'estil de Huelva

Una recepta tradicional, molt marinera i de cullera entre els guisats mariners andalusos.

Ingredients per a 4 persones
- Una sípia neta amb les potes
- Un gotet d'oli
- Sis alls
- Mig quilo de faves fines i tendres
- Una culleradeta de pebre vermell
- Mitja ceba
- 3 o 4 cullerades de tomàquet triturat
- Pebre i sal
- Una llesca de pa dur

Elaboració de les Faves amb sípia a l'estil de Huelva
A una cassola (millor de fang), hi fregim la llesca de pa i els alls pelats i sencers.
Retirem i incorporem a aquest oli la ceba picada i després d'ofegar-la uns minuts, posem el tomàquet, el pebre vermell i al moment la sípia neta i tallada a tires.
Deixeu-ho fer fins que es torni tendra, afegint-hi una mica d'aigua si cal.
Piquem el pa amb els alls en un morter i ho incorporem al guisat.
Afegim després les faves i el pebre.
Provem de sal (el guisat és fort) i l'anivellem de gust, afegim una mica d'aigua i ho deixem coure a foc lent fins que quedi reduït al seu suc.
Al final piquem unes fulles de menta i les incorporem.
Aquesta mateixa recepta queda molt bé amb pèsols en comptes de les faves.
Podem també entendrir la sípia amb la ceba amb un bon got de vi blanc sec.

Recepta i foto: Pati Ventana – Divina cocina - Sevilla

Celler SICUS

Sicus és la manera com Eduard Pie interpreta la viticultura i els vins que en surten. Una filosofia que pren consciència de la importància d'expressar el terrer en un aliment tan dependent i interrelacionat amb la terra com és el vi.
El millor projecte de Sicus és aconseguir que els vins siguin sincers al seu origen, per això opte per garantir, dirigir i respectar cadascun dels factors que conformen el terrer. Elaborar de manera sincera que aporti vins frescos, tensos i amb un baix grau d´alcohol.
Sicus és un projecte establert a la denominació d'origen Penedès. El seu pilar filosòfic és embotellar el paisatge, ésser fidels amb el territori, elaborant vins sincers, frescos i amb un baix contingut en alcohol.

SICUS CARTOIXÀ 2019

Raïm: Cartoixà 100%
Producció: 2.383 ampolles
Grau alcohòlic: 10%
Elaboració: Raïms veremats a mà. Infusió i fermentació de raïms sencers (amb raspa) durant 10 dies. Sagnat del vi per gravetat (sense premsat). Repòs durant 1 mes a Àmfora i 7 mesos en dipòsit inox.

SICUS CARTOIXÀ MARÍ 2019

Raïm: Cartoixà Mari 100%
Producció: 5.452 ampolles
Grau Alcohòlic: 10%
Elaboració: Raïms veremats a mà. Infusió i fermentació de raïms sencers (amb raspa) durant 10 dies. Sagnat del vi per gravetat (sense premsat). Repòs durant 1 mes a àmfora i 7 mesos en dipòsit inox.

SICUS CARTOIXÀ BRISAT 2019

Raïm: Cartoixà 100%
Producció: 2.483 ampolles
Grau Alcohòlic: 10%
Elaboració: Raïms veremats a mà. Infusió i fermentació de raïms sencers (amb raspa) durant 90 dies. Sagnat del vi per gravetat (sense premsat). Repòs durant 1 mes a àmfora i 7 mesos en dipòsit inox.

COTAFF
la prensa MAGAZINE
amic associació de mitjans d'informació i comunicació
2023

FEBRER 250
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.
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.

Pochas
fresques a la navarresa

Se sol anomenar pochas a les mongetes -mongetes, fesols- quan es treuen de la beina i no es posen a assecar sinó que es cuinen fresques: fabes amb cloïsses o la fabada.
Es tracta d'un plat senzill de cullera, que se sol cuinar sense afegir ensopegades o sagraments carnis i que també està molt saborós si s'acompanya de cloïsses o d'alguna peça de peix com el rap o de marisc com gambes o llagostins.

Ingredients per a 4 persones
Pochas o mongetes fresques 500 gr
Pebrot verd italià
Un tomàquet
Pebrot xoricer 15 gr
Tres alls
Una ceba

Com fer-les
Com que aquestes mongetes fresques no necessiten un remull previ, tenen l'avantatge que estan llestes en poc temps, per la qual cosa podem fer-les al dia.
La cocció d'aquests llegums quan estan molt frescos -fins i tot verds- només requereix uns 35-40 minuts, per això pràcticament podem fer-los en el moment.

Comencem picant el pebrot, les dents d'all i la ceba a trossos petits, per fer un sofregit o base del nostre potatge de pochas. Ho fem a foc lent i hi afegim el tomàquet tallat a quarts.
Donem una volta a tot i hi incorporem les pochas i ho cobrim amb aigua freda sobrepassant un parell de centímetres. Aleshores deixem que cogui a foc lent, mantenint un lleuger borbolleig a l'aigua però sense deixar que bulli de forma violenta perquè no se'ns trenquin les pochas. No cal refredar-les amb aigua freda dues o tres vegades com quan fem fabada.
Quan les pochas estiguin ben tendres, el que pot trigar entre 45 minuts i una hora o una mica més si no són tan fresques, traiem el tomàquet, el posem sobre un colador i pressionem amb el casset de servir, "esclatant" el tomàquet i repartint-lo sobre les pochas. Afegim també el pebrot xoricer i ho deixem coure quinze minuts més.

Hi ha qui treu els tomàquets, els pebrots i algunes polles amb una mica de brou, els tritura a la batedora i després els incorpora al brou perquè quedi més travat.
Per acabar, remenem, provem i rectifiquem de sal i ja està el plat llest per portar a taula.

JardinsNets
WWW.JARDINSNETS.ES
PODA
Y TRATAMIENTO
DE PALMERAS
663 943 689
INFO@JARDINSNETS.ES

Crema de cacauet casolana

Una recepta senzilla que ens permetrà gaudir d'un dels aliments més addictius que hi ha. Les pel·lícules i sèries americanes ens han creat un mite al voltant d'aquells sandvitxos que semblaven una menja dels déus.

Beneficis de la crema de cacauets

• És un aliment natural que ens permetrà gaudir-ne en estat pur, sense res de productes afegits.

• Gran aliada de la salut cardiovascular. Aquesta crema ajuda a regular el nivell de colesterol i prevé les malalties cardíaques.

• Una crema nutritiva. La quantitat de greixos beneficiosos per a l'organisme que té aquest aliment ho fa perfecte com a dinar o sopar ràpid.

• Els cacauets són una font de proteïnes d'origen vegetal perfecte per augmentar la massa corporal. Estan especialment recomanats en cas d'esportistes o de persones sotmeses a grans dosis d'activitat diària.

Com preparar-la

Només ens hem de fer amb 450 gr de cacauets torrats de bona qualitat. Per a aquesta recepta utilitzarem cacauets torrats sense pell. És important que no tinguin res de sal i que siguin tan naturals com sigui possible.

Batem i piquem els cacauets fins a obtenir una crema consistent. Els cacauets ja tenen per si mateixos un greix per fer una crema suau, si volem que quedi més lleugera podem posar-hi una mica d'aigua.

En dos minuts tindrem a punt una crema de cacauets casolana que podrem col·locar en un pot de vidre amb tancament hermètic per tenir-la sempre a la nostra disposició a la nevera.

DE VEZ EN CUANDO HAY QUE
CAMBIAR LOS ZAPATOS
ALINEACIÓ PNEUMÀTICS FRENS AMORTIMENTS
OLIS DIAGNOSI REVISIONS PRE ITV
TUBS D'ESCAPAMENT RECÀRREGUES AA
CAR AUDIO MULTIMÈDIA ACCESORIS LLANTES
HOMOLOGACIONS
SPEED BOXES
Tu mecánico de confianza
Síguenos
Avda. Habana Vieja, 3
Tel. 93 636 09 64 | Fax. 93 665 45 72 | Móvil. 645 77 65 57
Castelldefels | info@speedboxes.es

Pere Farré
Periodista

Tast literari amb Luz Gábas, a l'Hotel Gran Marina

Aquest tast-literàri amb l'escriptora Luz Gabás va ser una cita organitzada a Eurostars Hotel Gran Marina, on l'autora (a la foto) va presentar la seva novel·la "Lluny de Louisiana", guanyadora del Premi Planeta 2022; novel·la que tracta sobre una història molt bé documentada, on els seus personatges s'entremesclen magistralment amb la ficció, tot un relat la lectura del qual ens situarà a la Louisiana de finals del segle XVIII.
L'esdeveniment es va clausurar amb una degustació gastronòmica excel·lent.
Foto: Pepita Hernandez

El mercat de la Tòfona, a la ciutat de Vic

El Recinte Firal del Sucre va ser l'espai que va acollir, a la ciutat de Vic, els dies 3 al 6 de febrer, la 6ª Edició del TrufforumVic, convertint-se aquests dies a la capital de la Tòfona negra, celebrant l'ocasió amb diversitat d'actes i jornades tècniques, relacionades amb aquest preuat producte gastronòmic: tallers, degustacions i altres activitats que es van anar succeint. Així ens ho van explicar en roda de premsa Daniel Oliach, el director; Carmen Vivo, Anna Sanitjas, Josep Puigdollers i l'Alcaldessa de Vic, Anna Serra (foto), a l'acte de presentació que va tenir lloc al Palau Robert de Barcelona.
Foto: Jordi Argimon

ISE, la Fira de la Innovació

Inaugurada pel Rei Felip VI (foto), aquesta important Fira Internacional, que ja porta 2 anys celebrant-se al recinte firal de Barcelona Gran Via-Hospitalet, va comptar en aquesta edició amb la participació de 1000 estands expositors, on els milers de visitants que hi van acudir durant els quatre dies de l'esdeveniment, van descobrir als seus espais les darreres novetats en les tecnologies i les innovacions del món digital, sistemes de tecnicisme de futur, la digitalització més avançada... així com un ampli programa de conferències sobre aquests i altres temes de la més nova innovació digital.

Mobil World Congress. L'últim en telefonia mòbil

Aquest passat mes de gener va tenir lloc la presentació per part de GSMA, entitat de la qual el director general és Mats Granryd, qui amb Lara Demar i John Hoffman (foto) ens van informar de les dades més importants i les novetats amb més impacte que podrem presenciar en aquesta propera edició del Mobile World Congress, que se celebrarà a Barcelona durant aquest proper dia 27 d'aquest mes de febrer fins al 2 de març. D'entre algunes de les dades importants van destacar la participació dels 2000 expositors que en aquesta ocasió espera el recinte firal, així com que l'organització creu es superarà la xifra dels 80.000 visitants, ja que en ser una fira oberta, els espera en conjunt, tant del públic en general, com del professional.
Foto: Gonzalo Mirón

Ohlalà! Celebrarà el Festival de Cinema a Barcelona

Aquests primers dies de març els amants del cinema tindran l'oportunitat de gaudir d'un festival de cinema on es projectaran 22 films de diferents països de parla Francesa. Es podran veure entre la sala del cinema Girona de Barcelona i la de l'auditori de l'Institut Française, també de Barcelona, aquest darrer organitzador d'aquest festival que ens ha presentat (a la foto) Mélody Brechet-Greizes, Ana Belén Fernández -directores- i Martin Sampere -producció-, els quals ens van anar informant sobre la programació d'aquesta 5a edició i de l'ampli programa d'activitats, esdeveniments i conferències, que organitzarà l'Institut Française de Barcelona.
Foto: Gonzalo Mirón

L'arxipèlag de Thau. Una destinació turística a la Mediterrània

L'Oficina de Turisme -francès- Intercomunal (OTI), ens va presentar la seva nova i ben organitzada ruta turística per un lloc encantador a la Mediterrània: L'Arxipèlag de Thau; sens dubte una destinació única per descobrir, tant per la bellesa i l'atractiu dels seus paisatges com per la seva excel·lent gastronomia; tots dos atractius són els que el visitant trobarà en recórrer els petits pobles i localitats que s'ubiquen entre les ciutats de Séte, Balaruc-les-Bains, Frontignan i Marsella. Una nova i interessant ruta turística per visitar-la a qualsevol època de l'any.
Foto: Gonzalo Mirón

la prensa
MAGAZINE

Durante estos 21 años han pasado muchas cosas. Una crisis, dos guerras, subidas de precio desmesuradas, pero de todas ellas hemos salido por nuestro esfuerzo, constancia, por ser profesionales en nuestro sector y por nuestra evolución. Han sido tres las versiones en el formato de la revista y, viendo lo inevitable, decidimos evolucionar a la versión digital.

¿Qué hemos conseguido con el cambio?
Llegar a muchas más lectores, tener control del tráfico, definir mucho más el usuario, suscripciones, contenido diario, entre otras cosas que son muy importantes para que tu publicidad sea mucho más efectiva que antes.

Queremos aprovechar estas líneas para dar las gracias a nuestros anunciantes, que sin ellos no habría sido posible, por todos estos años de confianza.

Este año
TENEMOS **UN REGALO PARA TI**

ESCANEA EL CÓDIGO QR
y descubre el regalo que tenemos para ti.

La piel que tenemos justo debajo de los ojos es más fina, sensible y absorbente, por lo que es propensa a inflamarse, dando lugar a las llamadas 'bolsas de los ojos'. Algunos de los factores que propician su aparición son: la retención de líquidos, la pérdida de elasticidad y la acumulación de grasa, ya sea con motivo de la edad o incluso por factores genéticos o de estilo de vida.
Por la mañana es cuando esta inflamación es más pronunciada, porque la retención de líquidos se acentúa al estar en posición horizontal mientras dormimos. Y, aunque una vez que aparecen resulta muy difícil eliminarlas por completo, sí podemos prevenirlas y mejorar mucho su aspecto con los cuidados y tratamientos adecuados.

10 consejos prácticos para decir adiós a las bolsas de los ojos

1.A la hora de dormir, utiliza un cojín o dos para que tu cabeza quede más alta que el cuerpo, así conseguirás que el líquido se acumule menos en el contorno.
2.Dormir al menos 7 horas diarias también te ayudará a reducir el hinchazón.
3.Sigue una dieta equilibrada que incluya alimentos ricos en antioxidantes: frutas como las fresas, el arándano y el kiwi; verduras como el brócoli y las zanahorias; nueces, té verde, etc.
4.Reduce el consumo de sal y de alimentos procesados, ya que propician la retención de líquidos.
5.Por el mismo motivo, deberías evitar el consumo de alcohol, especialmente durante la noche, y el tabaco.
6.Por la mañana, lávate la cara con agua muy fría para reducir las bolsas de los ojos.
7.También es muy adecuado el ejercicio a primera hora para acelerar la eliminación de líquidos, también en el rostro. Puede ser dar un paseo matutino.
8.Escoge productos de cuidado específicos para el contorno y con propiedades descongestivas. Aplícalos con el dedo anular, dando pequeños toquecitos desde fuera hacia el interior, para evitar la retención de líquidos y toxinas.
9.Si quieres disimular las bolsas de los ojos con maquillaje, utiliza una base de un tono similar al tuyo y un tono un poco más oscuro para la zona de las bolsas, ya que ayudará a reducir ópticamente el volumen.
10.Evita los acabados brillantes e iridiscentes, tanto en las sombras como en los polvos para sellar el maquillaje.

Bel M. Dolla
Belleza Activa/AMMIC/La Prensa Magazine

PROANIPLAN
PROTECTORA DE ANIMALES

¿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

LAS PREGUNTAS DEL PELIGRO DE LA LEISHMANIOSIS CANINA

Vet Vida
Hospital Veterinari

¿Qué es esta enfermedad?
La leishmaniosis canina es una enfermedad parasitaria

¿Cómo se contagia?
Se contagia a través del mosquito, es decir, una simple picadura puede ser fatal para nuestra mascota.

¿Qué síntomas da?
Es una enfermedad que puede afectar prácticamente a cualquier órgano y producir diversos tipos de sintomatología, entre ellas:

- **Delgadez**
- **Pérdida apetito**
- **Apatía**
- **Fallo renal**
- **Fallo hepático**
- **Lesiones oculares**
- **Anemia**
- **Fiebre**
- **Problemas cutáneos**
- **Problemas intestinales**
- **Problemas de cojeras**
- **Linfadenomegalia**

¿Puede ser mortal?
Sí. Es una de las enfermedades más complicadas que podemos ver en nuestras mascotas ya que puede llegar a producir la muerte si no se diagnostica y se trata a tiempo. Inclusive animales diagnosticados y tratados, en algunos casos, pueden no llegar a estabilizarse o llegar a fallecer.

C/Arcadi Balaguer, 75
CASTELLDEFELS | 931 747 801
HOSPITAL 24H

¿Cómo protejo a mi perro de la leishmania?
Existen varios métodos:

• Pipetas mensuales: repelen la picadura del mosquito, hacen que no llegue a contactar con nuestro perro. Es importante asegurarse de que proteja de leishmaniosis ya que no todos lo hacen.

• Collares antiparasitarios: es importante asegurarse de que proteja de leishmaniosis ya que no todos lo hacen.

• Vacuna anual: protección anual con una vacuna que augmenta las defensas frente a este parásito.

• Inmunoestimuladores frente a leishmaniosis. Son fármacos y nutracéuticos que ayudan a reforzar el sistema inmune frente a una posible picadura del mosquito.

• Evitar las horas y los lugares con más riesgo de picadura del mosquito de leishmania (agua estancada, atarceder-anochecer, jardines…)

• Evitar que el mosquito entre en nuestra casa.

¿En qué zonas existe esta enfermedad?
Esta enfermedad afecta a todo el mediterráneo y otras regiones del mundo ya que el mosquito que la transmite necesita calor y humedad. Por ello nuestra región está en ALTO riesgo de contagio y es importante protegerlos.

¿Se puede contagiar a los humanos?
La leishmania es una zoonosis, por ello una persona puede verse contagiada pero no directamente a través de un perro, sí no a través de la picadura del mosquito de leishmania. Afortunadamente los seres humanos al igual que los gatos suelen defenderse muy bien frente a esta enfermedad y no es habitual que enfermen a no ser que haya alguna alteración en su sistema inmunitario.

¿Cómo se diagnostica?
Habitualmente mediante analítica sanguínea pero es cierto que en algunas ocasiones o en casos excepcionales se pueden necesitar otras pruebas diagnósticas (citologías, biopsias, PCR…)

¿Cómo se trata?
Dependiendo de la afectación y la gravedad se recetará por parte del veterinario unos fármacos u otros. Existen fármacos en pastillas, inyectables y jarabes orales. Pero lo que sí necesitará serán controles de por vida y seguramente tratamiento de por vida.

¿Qué puedo hacer para evitar que mi perro enferme?
Aplica antiparasitarios externos pero sobre todo no dudes en contactar con tu veterinario para que te ayude a realizar el mejor plan para prevenir la leishmania.

Laura Peña
Veterinaria – Vet Vida

Com cuidar una Syngonium

Aquestes plantes són generalment enfiladisses o reptants que es desenvolupen principalment en els voltants dels troncs dels arbres de fullatge dens i sempre verdes, obtenint la llum solar sempre filtrada.
Moltes espècies són apreciades en la jardineria per les seves senzills cures i la bellesa del fullatge que presenten.

Il·luminació. No necessita d'intensa llum per prosperar, tot i que no es recomana conrear-la a l'ombra total. La millor ubicació és sota arbres que posseeixin bastant fullatge o en finestres on la llum solar passi filtrada amb ajuda d'alguna malla d'ombreig o cortina. L'exposició directa a el sol provoca cremades en el fullatge i en les tiges.
Temperatura. Agraeixen créixer en temperatures que no pugin dels 40 ° C ni disminueixin dels 4 ° C. L'òptim per a aquest grup de plantes es troba entre els 15-28 ° C. Les gelades les podreixen ràpidament.
Substrat. Creixen perfectament en terra de jardí desinfectada amb una incorporació d'humus de cuc. És imprescindible que la terra dreni bé i que sempre sigui rica en matèria orgànica.
Reg i humitat. Són necessàries polvoritzacions en el fullatge diàriament en hores del matí i finals de la tarda. No toleren créixer sobre sòls entollats per molt temps.
On sembrar. Admeten tant el cultiu en tests com directament en el substrat de jardí. A les espècies enfiladisses s'han de col·locar a prop d'objectes verticals (guies o tutor) o troncs d'arbres perquè grimpin sense problemes. Les espècies rèptils prefereixen testos amples i poc profundes.
Abonament. Abonar a la primavera amb fertilitzants específics per a plantes amb flors i incorporar una capa de 3 cm de matèria orgànica al substrat.
Plagues i malalties. És atacada amb freqüència per àcars quan la humitat relativa és inferior a l'50%. Les polvoritzacions periòdiques són una solució. En èpoques hivernals on les polvoritzacions no són recomanades s'han d'ubicar sobre còdols que estiguin submergits fins a la meitat en aigua (l'aigua mai ha d'entrar en contacte amb la base del test) per mantenir elevada la humitat ambiental i evitar els àcars.
Multiplicació. Molt fàcil mitjançant esqueixos apicals de les tiges de més de 15 cm de llarg. Per incentivar l'arrelament es poden utilitzar hormones d'arrelament que ofereixen nombrosos vivers.

HA LLEGADO TU MOMENTO

ES EL MOMENTO DE DISFRAZARTE

DE LO QUE SIEMPRE HAS SOÑADO

CARNAVAL 2023

Centro Comercial
MP Castelldefels
ABIERTO LOS 365 DÍAS DEL AÑO

RONDA
CAN RABADA, 20
CASTELLDEFELS
Junto a centro comercial
ANEC BLAU