

"REVISTA DIVINA"



NOTICIAS:

- Gran éxito del "Mercadillo Solidario de la Abuela".



- Simulacro anti-incendios realizado en el centro.



FIESTAS Y EVENTOS:

Recordamos las fiestas más divertidas de este trimestre.

VIAJE AL PASADO:

Esta vez recordaremos los medios que usaban nuestros abuelos para informarse, y sin Internet!!!

LAS RECETAS DE LA ABUELA:

Hemos preparado dos maravillosas recetas de otoño. Échale un vistazo y no dejes de llevarlas a cabo. Están buenísimasssss!!!

Julio - Septiembre 2012

RINCÓN DEL ESCRITOR:

- Vicente nos cuenta la historia del último rey moro de Granada: **Boabdil**.



- José Roldán también nos escribe alguna de sus poesías.

RECOMENDACIONES MÉDICAS:

Frutas de otoño.

Con la llegada del otoño tenemos que aprovecharnos de las frutas típicas que nos da esta época del año y utilizarnos en nuestro beneficio. Os damos las claves para que utilices cada uno según tu necesidad.



RECORDAMOS QUE LA REVISTA PUEDE SER DESCARGADA EN LA PÁGINA WEB DEL CENTRO.

Cartas desde el cielo.

SE BUSCA.

Vengo mirando y buscando
algo que quiero encontrar
pero ignoro dónde y cuándo
esto lo pudiera encontrar.

Se trata de una persona
que sea creyente en Dios
y después de punto y coma
opere con gran amor.

Tiene que ser desprendida
muy amable y generosa
y que sepa que hay espinas
para oler la bella rosa.

Que en su física persona
no haya envidia, ni ambición
que no critique ni odie
ni atropelle la razón.

Que no se enfade ni ostente
dominio ante los demás
que con todos sea prudente
con su conducta ejemplar.

Que entre otras cualidades
tenga el don de puntual
evitando que así se enoje
el que tiene que esperar.

Que no se alabe, ni crea
que por el bien que ha prestado
merece agradecimiento
por lo que a otro le ha dado.

Que opere sin fanatismo
siempre en reglas naturales
mejor si entiendo los rumbos
a donde van los mortales
cuando pasan a otros mundos.

Que piense cuando ha comido
que hay otros que están hambrientos
y después de mal vestidos
tienen otros sufrimientos.

Será para mí un placer
encontrar a esta persona
y que vaya por doquier
diciendo por su boca, "Toma".

Manuel Robles

el rincón del escritor.

BOABDIL

Granada bello pensil
cuando en éxtasis te miro
recuerdo el triste suspiro
que dio al perderte Boabdil.

Fue el último rey de Granada, conocido como Muhammad XI, miembro de la dinastía nazarí, llamado por los cristianos Boabdil el Chico y conocido popularmente en su tiempo con el sobrenombre de “Al – Zugabí, el desdichado”. Por los castellanos y aragoneses se le conocía como “el Chico”, no por su estatura, sino por su menor edad comparado con su padre y tío, Abu Abdillah en dialecto árabe granadino.

Sustrajo el trono a su padre Muley Hacen y durante un tiempo estuvo en disputa por éste, tanto con él como con su tío El Zagal, Abu Abd Allah, de ahí el nombre castellano de Boabdil, a quien se añadió el epíteto de “El Chico” para distinguirlo de su tío Abu Abd Allah “El Viejo”.



Monumento a Boabdil en Granada

Boabdil nació en la Alambra en 1459, hijo de Muley Hacen y la sultana Aixa. Se sublevó en Guadix contra su padre en 1482 y accedió al trono gracias al apoyo de los Abencerrajes y de su propia madre. Combatió contra su padre y a su tío quienes también se consideraban legítimos reyes de Granada.

Durante la batalla en Lucena, fue apresado por los Reyes Católicos. Su liberación implicó dar a Castilla la parte del reino que gobernaba El Zagal, lo que favoreció la invasión castellana y la finalización de la guerra el 2 de enero de 1492, con la toma de Granada por los Reyes Católicos. Boabdil se aseguró la colaboración de las tropas castellanas en su exilio a Fex en 1493, ante la posibilidad de una rebelión del bando opuesto.

Existe una extendida leyenda española cuya veracidad no está atestiguada por ninguna documentación. Al salir de Granada Boabdil camino de su exilio en las alpujarras, cuando coronaba un collado, volvió la cabeza para ver su ciudad por última vez y lloró amargamente escuchando de su madre, la sultana Aixa, estas duras palabras: ‘Lloras como mujer lo que no supiste defender como hombre’. Debido a este dicho, este monte recibe el nombre de ‘El suspiro del moro’ y cantan los romanceros así:

El año mil cuatrocientos noventa y dos
corría el rey Chico de Granada
perdió el reino que tenía
saliose de la ciudad
un lunes a medio día
cercado de caballeros
la flor de la morería.
Su madre lleva consigo
que le tiene compañía.

En su exilio alpujarreño se instaló en la población almeriense de Laujar de Andarax, siendo esta su última residencia en la península ibérica antes de partir definitivamente a África, tras recoger los

restos de sus antepasados en Santa Fe de Mondújar, junto a Talara [Granada].

La mala fama que tiene Boabdil El Chico se debe obviamente a la pérdida de Granada por la victoria de los Reyes Católicos, poniendo estos fin a la Reconquista. Los últimos años del reino nazarí estuvieron plagados de grandes tensiones y enfrentamientos continuos entre las diferentes actitudes de poder. En su línea, la propia princesa madre animo a Boabdila revelarse contra su padre, afectada por una cuestión de celos, ya que Muley Hacen tomaba en mayor consideración a la nueva favorita, la cautiva cristiana Isabel de Solís.

Boabdil fue proclamado rey por los granadinos sublevados contra Muley en el año 1482. Junto al apoyo popular, Boabdil recibía el de los abencerrajes, uno de los más importantes grupos de presión política y económica. El inicio de la guerra de Granada fue muy beneficioso para Boabdil, ya que consiguió derrotar a los cristianos al este de Málaga, pero pronto fue hecho prisionero en Lucena. Muley volvió a ocupar el trono temporalmente hasta que una nueva revuelta colocaba en el poder a Al-Zagal, hermano de Muley.

Los Reyes Católicos consideraron que Boabdil podría hacer más daño en Granada que cautivo en el castillo de Lucena, ya que aumentaría las tensiones en el reino nazarí. Boabdil consiguió la libertad después de firmar un tratado de paz. Al-Zagal se negó a reconocer la soberanía de su sobrino y se llegó a una situación de guerra civil que beneficiaba considerablemente a los cristianos. Al-Zagal llegó a un acuerdo con Isabel y Fernando, avanzando éstos en sus posiciones y cercando a Boabdil. Tras dos años de continuas luchas y cercada la ciudad de Granada, Boabdil inició conversaciones con Gonzalo Fernández de Córdoba, que acabaron con la rendición y la entrega de la ciudad el 2 de enero de 1492.

Boabdil recibía en compensación el señorío de la Alpujarra, al que marchó acompañado de su madre que, como dicen el anónimo romance, reprochó a su hijo las lágrimas al contemplar por última vez la ciudad. Tras una breve estancia en el feudo de la Alpujarra, el depuesto rey decidió abandonar la península para trasladarse a Marruecos, posiblemente debido a múltiples remordimientos, falleciendo en el país norteafricano en el año 1527.

Pero la última vez que Boabdil lloró en tierra Granadina no fue en la famosa y mística escena del suspiro del moro, tal y como nos ha contado la historia hasta hoy. Las últimas lágrimas del Rey Chico las vertió sobre una tumba en un pequeño pueblo granadino llamado Mondújar. En esa tierra dejó Boabdil los restos mortales de la persona que amó tanto como a Granada, a su esposa Morayma, la mujer que se mantuvo fiel a su lado, que le dio dos hijos y que sufrió en silencio, tanto como él, su vida y reinado desdichado.

El Rey Chico luchaba por igual contra su padre (Muley Hacen), contra su tío (El Zagal) y también contra los cristianos. Con los Reyes Católicos, a veces pactaba y a veces se humillaba, según los acontecimientos lo necesitaran. Boabdil estaba siempre alentado en sus correrías por su madre, Aixa, mujer atormentada por Muley Hacen que prefirió el amor de una cristiana llamada Isabel de Solís que cuando la convirtió en musulmana pasó a llamarse Zoraida y a quien construyó un palacio a los pies de la Alhambra.

La historia de Moraima, esposa del rey Chico, la pasó entre las constantes ausencias de su marido en las batallas y la permanente presencia de su suegra, mujer despechada y resentida, que incitaba permanentemente a su hijo en contra de su padre.



Retrato de Moraima de 1516.

Aunque la tradición ha conferido un aspecto moreno de piel y pelo, otros autores describen a Boabdil como hombre rubio de mediana estatura, más bien alto y esbelto, de ojos claros de luz, tez pálida y semblante tranquilo, su corte era majestuoso, y en los momentos más difíciles demostró siempre su valeroso corazón y su arrogancia de raza. Fue

bravo en las batallas y aunque herido su cuerpo (como en la batalla de Loja) siempre conservó su dignidad de rey, su dignidad de raza y su dignidad de hombre de corazón, a pesar de tantas y tantas amarguras como tuvo que sufrir constantemente su espíritu y su voluntad. Moraima fue la última reina mora de Granada, que siempre vivió hasta morir a la sombra del rey y que además tuvo que vivir varios años sin la compañía de sus dos hijos (Yusuf y Ahmed), secuestrados por los Reyes Católicos y retenidos como rehenes hasta que Boabdil firmó las capitulaciones definitivas.

El amor que Boabdil sintió por su esposa debió ser tan profundo que tomó la decisión definitiva de abandonar su refugio almeriense de Laujar cuando ella murió. Cuentan los historiadores que tras sepultarla en Mondújar nunca más volvió a contraer matrimonio una vez instalado en Marruecos, aunque sí volvió a batallar en estas tierras hasta sus últimos días.

Este opúsculo de guerras y batallas
se lo dedico con cariño a **Cadita**.
Vicente Ruiz.

Poesías

Noble y sencillo pueblo vasco,
desde la Fuente os estoy hablando
con el corazón en la mano,
como le habla una hermana a un hermano.
Os han costado mucha vidas
y mucha sangre derramada,
por los asesinos de ETA
que no tienen ni corazón ni entrañas,
¡dejad de matar asesinos!
y de secuestrar a personas sanas
y colaborar entre todos
a engrandecer nuestra España.
Por si esto sirve de algo
con el corazón te estoy hablando,
para que tú, pueblo noble
vivas riendo y siempre llorando.

José Roldán.

Poesía ganadora del certámen “Puerta San Vicente”.

No hay en el mundo una flor,
que adorne tanto un balcón,
ni una madre en la tierra
como la que tengo yo.
Eres tú entre las flores,
la que tiene mejor olor,
eres madre para tus hijos,
de la tierra la mejor.
Hasta la Alambra de Granada
y la Torre de la Vela,
le tienen envidia madre,
al ver tu cara morena.
¡Qué alegría siento madre,
cuando te beso a ti yo,
que hasta te llamas María,
como la madre de Dios!
Al acostarme yo, madre,
cada día le pido a Dios,
que no me faltes nunca,
para seguir queriéndote yo.

José Roldán a su madre.

“NOTICIAS, FIESTAS Y EVENTOS DIVINOS”

NOTICIAS DEL CENTRO:

SIMULACRO ANTI-INCENDIOS.

Un año más ha tenido lugar en nuestro centro una jornada sobre prevención y actuación ante incendios. Este año tuvimos la novedad que a la hora de poner en práctica lo aprendido (simulacro) participaron algunos residentes y usuarios de centro de día.



GRAN ÉXITO DEL “MERCADILLO SOLIDARIO DE LA ABUELA”.

Durante todo el mes de Agosto, un grupo de abuelas de nuestro centro ha estado participando en un taller de costura. Todo lo que han confeccionado en dicho taller lo pusieron a la venta en un mercadillo los días 20 y 21 de Septiembre. Con lo recaudado comprarán alimentos que serán donados a alguna organización benéfica de la provincia. Os seguiremos informando.





FIESTAS CELEBRADAS DURANTE EL TERCER TRIMESTRE DEL AÑO.

SEMANA ESPECIAL DEL ABUELO.

Como todos los años, dedicamos una semana entera con fiestas, excursiones,... a la celebración de la festividad del abuelo. Este año ha tenido lugar la semana del 23 al 29 de Julio. Entre otras actividades hemos celebrado:

24 Julio: Fiesta de Graduación.

En ella entregamos los trabajos realizados durante todo el año en los talleres de estimulación y unos diplomas reconociendo el mérito de participar asiduamente en dichos talleres. Este año tuvimos además la gran actuación del joven violinista Marco, que nos deleitó tocando unas piezas clásicas.



25 Julio: Salida a la heladería del pueblo.



26 Julio: Homenaje al abuelo.

Se entregaron los premios a los abuelos más votados en cada categoría.



Abuelo más guapo: Antonio Rguez y Juan García.

Sonrisa más pícaras: Teresa Camacho



Más activo: José Gámiz. **Más moderna:** Pura Verdejo. **Más simpática:** Rosario G^a. **Más guapa:** Mercedes Pérez.

27 Julio: Visita al Museo de la Memoria Histórica de Andalucía.



29 AGOSTO: CENA HOMENAJE A LOS MAYORES, FIESTAS DE FTE. VAQUEROS.

Otro año más hemos sido invitados a la cena que organiza el Ayuntamiento de la Fuente en honor de los mayores del pueblo. Este año una de nuestras residentes, Antonia García López, se ha llevado el premio a la mujer más mayor de Fuente Vaqueros.





30 AGOSTO: CONCIERTO DE LA BANDA DE MÚSICA MUNICIPAL DE FTE. VAQUEROS.

Para seguir con las fiestas del pueblo, este año la banda municipal de música nos ha obsequiado con un concierto en exclusiva. Gracias a todos los jóvenes por alegrar a nuestros mayores con vuestra música!!!



Viaje al pasado...

Los medios de comunicación de antes y los de ahora

Cuando nuestros abuelos eran jóvenes la forma de comunicarse era bien distinta a la de ahora. Usaban el **telegrama y el correo postal**. También existía entonces el **teléfono fijo**, pero era manual, había que pedir a una señorita que te pusiera con quien tú querías. Los números de teléfono se componían de letras y números en las poblaciones grandes y en las pequeñas, solo números. No podías marcar tú solo, y las conferencias de una ciudad a otra tardaban horas en ponértelas.



Escuchaban la radio, y entre su programación se encontraban las radionovelas. España entera se paralizaba cuando comenzaban a emitirse las primeras notas musicales de aquellos singulares espacios. Este fenómeno supuso tanto para la sociedad de la época (años 50 y 60), que algunas radionovelas provocaron las quejas de las asociaciones de bares, cafeterías y restaurantes, que veían como sus locales se quedaban completamente vacíos a causa de la emisión de estas auténticas historias radiofónicas.

La prensa era por aquel entonces imprescindible para mantenerse informado.

La televisión iría ganando terreno a lo largo de los años sesenta, empezó con un único canal en blanco y

negro dentro de un aparato de unas dimensiones considerables, nada que ver con lo que nos encontramos hoy en día.



Los medios de comunicación han ido evolucionando, la mayoría se mantiene pero cada vez más perfeccionados. El correo postal ha ido prestando adeptos al correo electrónico, que tiene muchas más ventajas, y alguna desventaja (sin duda, es más personal enviar una carta de tu puño y letra).

El fax, el teletexto, los chats, el teléfono móvil (sms, programas de mensajería instantánea,...), quizás este último (el móvil) sea el que más impacto ha tenido en las costumbres. Es fácil ver a personas sentadas en la misma mesa y manteniendo conversaciones con otros que no están allí a través del móvil. Al final estas personas, sin darse cuenta, también se encuentran lejos del que tienen sentado al lado. Cuando veo estas escenas me pregunto: si todo el mundo quiere comunicar...¿ llegara un momento en que todos estaremos comunicando?...

Rosalía Vellido Bohórquez y los participantes del taller de reminiscencia.

Recomendaciones médicas.

FRUTAS DE OTOÑO, SUS BENEFICIOS Y

PROPIEDADES .

Con los cambios de estación y la bajada de temperaturas, tenemos mayor riesgo de contraer gripes , catarros, resfriados , por lo que debemos cuidarnos y adaptar nuestra alimentación a estas nuevas condiciones ambientales.

Por este motivo es importante el consumo de frutas , ya que son una buena fuente de vitaminas y minerales necesarios en esta época más que en todo el año.

Conseguir y mantener unos niveles óptimos de estos nutrientes son los que nos van a ayudar a fortalecer nuestro sistema inmunológico y hacer frente a las enfermedades.

Y es que la naturaleza es muy sabia, y por eso nos ofrece en esta época alimentos ricos en estos nutrientes; todo un abanico de colores en nuestra mesa.

¿Cuáles son los que más nos pueden beneficiar ?

UVAS.

La uva es la fruta característica de la dieta mediterránea .Es un alimento muy completo, pero además de nutrir, sus cualidades depurativas la hacen muy aconsejable para las curas de otoño .

Tienen un gran valor nutritivo. Su azúcar (20%) es glucosa, por lo que no convienen a los diabéticos. La uva destaca ante todo por sus propiedades desintoxicantes, que se deben a que alcaliniza el sistema digestivo, favorecen el equilibrio de la flora bacteriana y estimula el funcionamiento de los riñones, el hígado y los intestinos, es decir, de los órganos que se encargan de la eliminación de los residuos orgánicos.

No es especialmente rica en vitaminas aunque contiene todas las del grupo B, lo cual le confiere propiedades relajantes. También destaca su riqueza en potasio de gran efecto diurético.

Buena parte de sus efectos positivos se deben a su contenido en bioflavonoides que protegen los vasos sanguíneos previniendo la arteriosclerosis. Uno de sus bioflavonoides, el resveratrol, se ha demostrado especialmente eficaz para prevenir el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.



HIGOS.

Es sin duda una fruta especialmente nutritiva ya que además de ser la fruta que contiene calcio en mayor cantidad (40mg /100gr), lo cual conviene a las personas en etapas de crecimiento, a las mujeres embarazadas y para prevenir la osteoporosis.

También es rica en potasio, magnesio, hierro, cobre y manganeso. Su pulpa de color rojo es un indicativo de su riqueza en betacarotenos que son beneficiosos para la salud de las mucosas y los ojos. En cuanto al contenido vitamínico cabe destacar las del grupo B y la vitamina C .

Recientemente se ha descubierto una sustancia a la que se le atribuyen propiedades anticancerígenas llamada benzaldehído. Los higos secos son también ligeramente laxantes por lo que pueden contribuir a regular el tránsito intestinal en casos de estreñimiento.



GRANADAS.

Entre los efectos más destacados de esta fruta se encuentran los de ser depurativa y diurética ya que facilita la eliminación de sales a través de los riñones.

También es rica en vitaminas C y B2, por lo que es buen remedio para prevenir la sequedad de las mucosas, el agrietamiento de la piel y las inflamaciones de la boca. Es rica en manganeso, que es un oligoelemento con propiedades antioxidantes para el sistema nervioso y para regular las hormonas sexuales.



PERAS.

Tal vez la cualidad más destacable de las peras sea su digestibilidad ya que la puede consumir prácticamente todo el mundo y es especialmente recomendable para cualquier tipo de problemas intestinales.

Es una fruta bien tolerada prácticamente por casi todo el mundo ya que es uno de los alimentos menos alergénicos que existen. Aportan una gran cantidad de agua por lo cual es una de las mejores frutas para paliar la sed.

Es ligeramente laxante, diurética y depurativa, su riqueza en potasio contribuye a disminuir la tensión arterial.



MANZANA.

Sin duda la manzana está considerada la fruta depurativa por excelencia. De entre todos los efectos positivos de las manzanas quizás el más destacable sea el que tiene sobre el proceso digestivo ya que contiene una cantidad considerable de fibra y ácidos que contribuyen a la asimilación de los nutrientes y a la correcta circulación intestinal, por lo que es un buen remedio popular para el estreñimiento.

Una manzana con su piel proporciona unos 3,5gr de fibra, en su mayor parte del tipo soluble, la cual es la que tiene una acción más directa para disminuir el colesterol LDL.

Los azúcares de la manzana son de liberación lenta lo cual también la hace interesante desde éste punto de vista ya que nivela la tasa de azúcar en sangre. De sus propiedades depurativas cabe destacar precisamente su capacidad para eliminar residuos tóxicos del organismo.

Contiene un flavonoide (quercitina) que es el antioxidante con mayores propiedades antihistamínicas, lo cual la convierte en la fruta más indicada para todas aquellas personas que padezcan procesos alérgicos de cualquier tipo.

Tiene un gran poder saciante gracias a su alto contenido en fibra, por lo que siempre estará indicado su consumo en las dietas para perder peso, consumidas media hora antes de las principales comidas, además tiene un bajo contenido energético ya que sólo aporta 52 calorías por cada cien gramos .

Consumir dos manzanas al día son suficientes para producir un benefactor efecto protector de enfermedades degenerativas .

En casos de diarreas se puede utilizar rayada con zumo de limón, el cual también tiene propiedades tanto astringentes como antibactericidas. En cambio asadas o cocidas actúan como laxantes. Hay que recordar que en la piel y bajo ella es donde se encuentra la mayor parte de las vitaminas, por lo que resulta conveniente consumirlas de cultivo ecológico o en su defecto lavarlas bien.



CASTAÑAS.

Las castañas se diferencian del resto por tener una mayor cantidad de carbohidratos (un 41%); también contienen cantidades importantes de potasio, magnesio, hierro y fósforo.

Son ricas en antioxidantes, vitaminas E y C, que se pierden al hornearlas.



MEMBRILLOS.

El membrillo ha sido desde siempre un producto muy apreciado en la dieta mediterránea por sus beneficiosos contenidos nutritivos tales como su alto contenido en fibra soluble que ha demostrado su potencial como reductor del colesterol en sangre y muy eficaz para combatir la diarrea y el estreñimiento. Además el membrillo contiene muchos minerales, siendo especialmente rico en hierro, fósforo y potasio, sin desdeñar su contenido en vitamina C que es superior al de melocotones, albaricoques, ciruelas ó peras.

Una vez elaborado con azúcar resulta un alimento rico en energía que nuestros músculos utilizan inmediatamente en nuestra actividad diaria, resultando ideal para los niños y deportistas.



CAQUIS.

Originario de China y Japón, el caqui forma parte del grupo de las denominadas “frutas exóticas”.

Los ligeros toques de astringencia (aspereza) que puede dejar esta fruta en el paladar se deben a la presencia de taninos en su pulpa, abandonando su sabor lentamente durante la maduración.

Respecto a su contenido de vitaminas y minerales, destaca la provitamina A o beta-caroteno, que le confiere al fruto su color característico, la vitamina C y el potasio. El beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita.

La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Ambas vitaminas, cumplen además una función antioxidante.

El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. En menor proporción se encuentran ciertas vitaminas del grupo B (B1, B2, y B3) y los minerales, calcio, fósforo, hierro y sodio.

Tienen mucho azúcar y muchas calorías, por lo que se aconseja a los deportistas, a los niños en periodos de crecimiento, las mujeres embarazadas y en general a las personas que trabajan haciendo ejercicio de forma importante. O, en general a los que necesiten todo ese aporte de calorías y de energía.



LAS RECETAS DE LA ABUELA.

Crema de calabaza y nabos.

Ingredientes

500 gramos de calabaza, 300 gramos de nabos, 1 cebolla morada, 2 dientes de ajo, 400 mililitros de leche, jengibre fresco, pimienta negra, aceite de sésamo, aceite de oliva y sal.

Elaboración

Pela y corta en daditos la calabaza y los nabos, pon una cazuela al fuego con un chorrito de aceite de oliva y rehoga ambos ingredientes salpimentados al gusto. Mientras tanto pela y pica la cebolla y los ajos.

Pasados unos diez minutos incorpora la cebolla a la cazuela, ve moviendo de vez en cuando y sofríe a fuego medio hasta que la cebolla esté pochada, incorpora entonces los ajos y cuando se hayan dorado agrega la leche, el jengibre fresco rallado y deja cocer unos 15-20 minutos.

Pasado este tiempo retira la cazuela del fuego y se tritura. Obtendrás una fina crema que podrás aligerar si lo deseas con un poco de agua o leche, pero la textura debe resultar óptima siguiendo estas cantidades. Puede hacerse más apetitosa añadiendo unos crujientes de jamón o de panceta, también puedes añadirle unos picatostes, incluso unas setas rehogadas o un huevo poché proporcionarán un exquisito sabor al plato.



Melaza de granada.

La melaza de granada o jarabe de granada, es un ingrediente muy utilizado en la cocina árabe que se elabora a partir de una reducción del zumo de dicha fruta, suele añadirse azúcar y jugo de limón, ofreciendo finalmente un producto de consistencia acaramelada y un bonito color rubí.

Para 600 ml. de jugo de granada hemos añadido 200 gramos de azúcar y un chorrito de limón, poca cantidad para que no esté muy ácido. Todo ello lo llevamos a punto de ebullición y después bajamos el fuego y dejamos reducir.



Pasatiempos

AVERIGUA QUIÉN ES QUIÉN

(soluciones en la última página)



ANTONIA IRIGARAY



A



SOLEDAD LÓPEZ



B



ROSARIO GARCÍA



C

cumpleañeros divinos.

Queremos felicitar a todos los residentes que han cumplido años en estos meses. Os deseamos que cumpláis muchos más. ¡¡FELICIDADES!!

JULIO



ANTONIA IRIGARAY 78 AÑOS



PILAR GLEZ 82 AÑOS



Mª LUISA NAVARRO 68 AÑOS



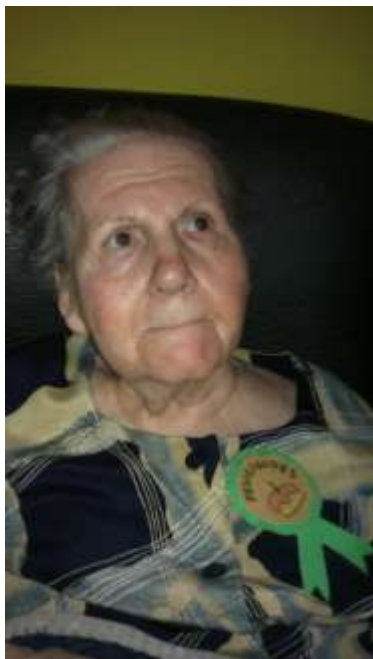
SOLEDAD LÓPEZ 75 AÑOS



ENCARNA RÍOS 75 AÑOS

EN ESTE MES TAMBIÉN CUMPLIÓ AÑOS CRISTINA MORENO.

AGOSTO



JUANA DELGADO 88 AÑOS

ANTONIO RGUEZ 82 AÑOS

CARMEN GLEZ 88 AÑOS

EMILIO FENOY 82 AÑOS

SEPTIEMBRE



VICTORIA BOOTELLO 88 AÑOS



RAMONA GUERRERO 91 AÑOS

TAMBIÉN CUMPLIERON AÑOS ESTE MES: ENCARNACIÓN SANTAELLA,
CARMEN GUERRERO, ANTONIO ROJAS, MARÍA JUNCO.

SOLUCIONES PASATIEMPOS: ANTONIA IRIGARAY – B, SOLEDAD LÓPEZ – C,
ROSARIO GARCÍA – A.