



H DU



Puedes ver la revista online
a través del Código QR

SUMARIO

Guando dos celebraciones
comparten el mismo día **4**

Edad de jubilación ordinaria en 2026 **5**

Humanización y mimos en nuestro perro **6**

Superar la fora natural de FOMO **8**

Del dolor íntimo al duelo compartido **9**

Mejora tu inmunidad en invierno **10**

Economía de fichas **11**

La menopausia **12**

El romero **14**

Cómo cultivar cebollas en maceta
y cuidarlas correctamente **15**

16 Los inicios del Carnaval en Utrera

18 La envidia

19 Escritura creativa: poema

20 La banda sonora española
que conquistó Venezuela

22 El balonmano en Utrera

23 Senderismo en Utrera

24 14 de febrero

25 Recetas

28 Test cultural sobre Utrera

29 Pasatiempos

STAFF

Director

José Miguel Rojano de Juan
director@hablemosdeutrera.es
693 02 01 32

Diseño, maquetación y redacción

Miguel Rojano Pintor
publicidad@hablemosdeutrera.es

Diseño publicitario

Miguel Rojano Pintor
publicidad@
hablemoshablemosdeutrera.es

Colaboradores

Joaquín García
Diego Marchal Arias
Isabel Marchal Mateos
Lola Crespo
Joy Glenn
Norayma González
Sergio Román
Joana Luján
Santiago Escobar



Revista Hablemos De Utrera
www.hablemosdeutrera.esa

Factory Mi Sofá



GAMA ALTA AL MEJOR PRECIO

Extraíble de carro con
brazos extraíbles y Arcon

1.390€

999€



Colchón de muelles
ensacado gama alta

50%



24
MESES

SIN
TAE

SIN INTERESES

Extraíble de carro y tela
anti manchas

1.150€

699€



Gama premium de carro
sentada Iperflex

2.150€

1.480€



Mesa camilla completa
con cristal y telas para
escoger



desde
99€

Puedes seguir comprando en nuestra web
www.factorymisofa.com

Cuando dos celebraciones comparten el mismo día

Texto y fotos: Joy Glenn



Cada febrero me encuentro reflexionando sobre el Mes de la Historia Negra: lo que significa, cómo ha evolucionado para mí y cómo se manifiesta en nuestras vidas aquí, en el sur de España. El Mes de la Historia Negra se conmemora cada febrero como un tiempo para reflexionar sobre la historia, la cultura y el legado de las personas negras: pasado, presente y aún en construcción. Este año, esa reflexión se siente especialmente compleja.

Nuestra celebración del Mes de la Historia Negra coincide con el 28 de febrero, el Día de Andalucía. No fue algo planeado. Simplemente ocurrió. Y en esa coincidencia, se reveló algo silenciosamente hermoso.

Para los andaluces, el 28 de febrero es un día de orgullo regional, de historia, autonomía, cultura y pertenencia. Para nosotros, marca los últimos días de un mes dedicado a honrar la historia negra, la resiliencia, la creatividad y la alegría. Dos

celebraciones. Dos tiempos. Un mismo espacio en el calendario.

Después de ocho años viviendo aquí, la cultura andaluza ya no es algo que observamos desde fuera. Está entrelazada en la vida de nuestros hijos. Lo veo cuando vuelven del colegio con la bandera verde y blanca que ellos mismos han coloreado. Lo veo cuando se visten con trajes tradicionales de flamenca, moviéndose con naturalidad entre mundos que antes parecían tan distantes.

Como mujer negra estadounidense que llegó aquí siendo adulta, ver a mis hijos crecer bilingües, biculturales y arraigados en más de un lugar me llena de un orgullo silencioso que a veces me cuesta poner en palabras. Este año, esa dualidad se siente especialmente significativa.

Una amiga española muy cercana me contó que cada Día de Andalucía, ella y sus amigas se van a la sierra: un ritual de familiaridad y tradición. Pero este año me dijo que quería pasar el día con nosotros. “Me encantan las celebraciones de los afroamericanos,” me dijo. “La música, la alegría, el orgullo. Quiero formar parte de eso.”

No estaba abandonando su cultura. Estaba ampliando su mundo. No se trataba de elegir una cultura sobre otra. Se trataba de curiosidad. De apertura. De descubrir que dentro de su propio territorio también existen otros mundos. Eso, para mí, es la belleza de la convivencia.

Nuestra celebración reunirá a personas de toda la diáspora africana: afroamericanos, africanos, caribeños y españoles que no llegan como espectadores, sino como participantes. Mi deseo es que alguien mire a su alrededor y piense: No sabía que algo así podía existir aquí. Un espacio negro. Un espacio alegre. Un espacio comunitario. En el sur de España. A veces, solo hace falta que alguien decida empezar y seguir adelante.

Dos celebraciones. Un día. Orgullo compartido. Espacio compartido.

Y un recordatorio de que la cultura no tiene que competir para coexistir. ■



Edad de jubilación ordinaria en 2026

Texto : Joaquín García



El año 2026 ha llegado con una nueva ampliación de dos meses en la edad ordinaria de jubilación. Las personas que tengan una cotización inferior a 38 años y 3 meses podrán acceder a la jubilación ordinaria total a la edad de 66 años y 10 meses (casi 67 años).

Las personas con una cotización superior a los 38 años y 3 meses podrán acceder a la jubilación ordinaria total con el 100 % de la prestación a partir de los 65 años.

¿A QUE EDAD PUEDES ACOGERTE A LA JUBILACIÓN ANTICIPADA?

En el caso de jubilación anticipada, sea voluntaria e involuntaria, ¿a qué edad podría acogerme a ella? Al estar vinculadas con la edad ordinaria de jubilación, también se retrasa la edad mínima para acceder a la jubilación anticipada en cualquiera de sus dos modalidades. En el caso de la voluntaria, se retrasa hasta 24 meses y 48 la involuntaria.

Jubilación anticipada voluntaria:

64 años y 10 meses, en el caso de disponer de menos de 38 años y 3 meses de cotización.

A partir de los 63 años, si se acumulan al menos los 38 años y 3 meses de cotización.

Jubilación anticipada involuntaria o forzosa:

62 años y 10 meses, si no se tienen 38 años y 3 meses cotizados.

A partir de los 61 años, si se han cotizado 38 años y 3 meses o más.

¿Y qué pasa con la parcial en 2026?

Con las modificaciones que entran en vigor, puede surgirnos la duda con respecto a la jubilación parcial. ¿Existirá en 2026 la posibilidad de acogerse a este tipo de jubilación?

Sí, la jubilación parcial sigue siendo una realidad, tanto con contrato de relevo, como sin él. Ahora bien, la diferencia radica, nuevamente, en la edad de acceso a este modelo de jubilación.

Jubilación parcial sin contrato de relevo: la edad de jubilación será la misma que la edad legal de jubilación ordinaria.

Jubilación parcial con contrato de relevo: tener cumplida en la fecha del hecho causante una edad que sea inferior en tres años, como máximo a la edad ordinaria de jubilación que, en cada caso, resulte de aplicación. Para 2026, 63 años y 10 meses para personas con cotizaciones superiores a 33 años y menos de 38 años y 3 meses, y 62 años para cotizaciones superiores a 38 años y 3 meses. ■

PUBLICIDAD

Separaciones · Divorcios
Familia · Herencias
Delitos · Accidentes
Despidos · Deudas
Contratos
Extranjería · Nacionalidad



ALVAREZ HAZAÑAS, 24-B 41710 UTRERA

☎ : 675 024 225

pedrosanchezporras@hotmail.com

www.sanchezporrasabogados.wordpress.com

Ya puedes comprar tu café de siempre en nuestra tienda online



www.cafesmocaibo.es

Humanización y mimos en nuestro perro: Consecuencias

Texto: José Martín

Queridos lectores, constantemente vienen a mis manos perritos y perritas con estereotipias y manías o próximas a algún tipo de trastorno o ya con el trastorno, la mayoría provocados por un desconocimiento inconsciente por parte de los propietarios de mascotas del lenguaje del perro y de su forma de vida actual condicionada por la nuestra en su conducta tanto fuera como dentro de casa. Nos centraremos en las que se pueden diagnosticar por estar producidas por elementos externos que son posibles de eliminar con el diagnóstico y tratamiento conductual correspondiente apoyado por fármacos solo si fuese necesario, dejando de lado las producidas por patologías genéticas por ser más graves y menos frecuentes. Dicho de forma sencilla, se puede decir que es frecuente ver como algunos perros adquieren una manía sin motivo aparente que al desarrollarla causa un desahogo del estado mental del momento y que a su vez provoca una excitación que sigue alimentando de forma destructiva el mismo estado, entrando en un bucle o inercia de comportamiento que puede desembocar en verdaderos problemas tanto físicos como mentales, algunos ejemplos de estas estereotipias o trastornos pueden ser:

Movimientos circulares mordiendo el rabo, movimientos circulares rápidos acompañados de pequeños saltitos, morderse las patas u otra parte del cuerpo muy frecuentemente, ladridos al aire sin motivo aparente muy seguidos y mucho tiempo, coger piedras constantemente morderlas y soltarlas de forma continuada casi sin descansar, etc. Tenemos que tener en cuenta que la mayoría de las veces la lectura que hace nuestro perro de las correcciones o caricias, premio, risas, movimientos gestuales no son como nosotros las vemos en un momento determinado, ellos utilizan su lenguaje para traducirlas y si nosotros no sabemos cómo él las ve ya tenemos el problema, después decimos, éste me ha salido loco, este perro me

muerde los muebles, este perro me desobedece cuando lo llamo, mi perro me ha salido agresivo, mi perro... etc.

Pues casi todo esto sucede porque nuestro perro no nos ha entendido bien lo que nosotros deseamos de él en un momento determinado, e incluso muchas de las veces les transmitimos todo lo contrario de lo que deseamos... si, es así os lo aseguro.

No es nada difícil aprender el lenguaje básico de nuestro perro para que nos entienda lo que pretendemos de él, solo hay que poner un poco de interés e informarse como cuando tenemos que leer las instrucciones de algo de lo cual no tenemos mucho conocimiento, gracias a las instrucciones nos ahorramos averías, dinero, y podemos disfrutar del artículo, pues parecido tenemos que hacer con nuestro perro y no ir a tientas a ver si nos sale bien, pues lo más probable es que tengamos algún problema de conducta, que generalmente derivan en situaciones poco satisfactorias por no decir graves.

Tenemos que tener en cuenta que la forma de vida del perro y su educación ha cambiado mucho gracias al estudio que se ha hecho sobre su origen, vida entre nosotros a lo largo del tiempo y los nuevos conocimientos de su evolución en la actual sociedad como un miembro más de nuestro hogar que se puede llegar a querer hasta límites que no nos imaginábamos, por eso es tan importante adaptar la crianza y posterior tenencia a la sociedad y forma de vida actual y particular de cada individuo, utilizando un lenguaje correcto y entendible por nuestro perro.

No se olviden, pregunten, infórmense bien tanto para tener un perro como si ya lo tenéis, es lo normal, y no significa que seamos ignorantes solo es un tema del cual tenemos que tener más conocimientos e información para evitar futuros problemas y así poder disfrutar de su compañía. ■

¡REVOLUCIONA SU ALIMENTACIÓN!

DIETA BARF & COMIDA COCINADA CONGELADA

❌ ADIÓS PIENSOS ULTRAPROCESADOS

✅ HOLA COMIDA REAL

100% NATURAL · 0% QUÍMICA

Carne Fresca

Máxima Frescura



🐾 RESULTADOS QUE SE NOTAN 🐾

- ✓ Heces Firmes
- ✓ Menos Olor
- ✓ Más Vitalidad
- ✓ Bienestar Total

AVD. FERNANDA Y BERNARDA
LOCAL 6 (UTRERA)

📞 623 423 036



Superar de forma natural el FOMO

El miedo a perderse lo que pasa en las redes

Texto : Diego Marchal Arias



La presencia del mundo virtual en el mundo real es abrumadora y no solo entre los más jóvenes, sino cada vez más entre los adultos. Muchos miran la pantalla de su móvil cada SIETE MINUTOS por el temor de no llegar a todo y el 75% de los usuarios regresaría a su casa si se le hubiera olvidado el teléfono móvil.

¿QUÉ IMPLICA EL FOMO?

FOMO es un acrónimo del inglés fear of missing out. Lo que se puede traducir por el miedo a perderse algo de lo que ocurre cuando no se está conectado tanto a las redes sociales como a otro tipo de tecnologías de la información y la comunicación. ¿Cuál es el problema? Que estas plataformas funcionan sin descanso las 24 horas del día, durante cada jornada del año. Es, pues, una misión absolutamente imposible llegar a todo. ¿Y qué pasa cuando se es consciente de ello? Que aparece el FOMO, esa ansiedad ante lo que te puedes estar perdiendo, y que lleva a mirar el teléfono móvil casi de forma compulsiva una y otra vez, no solo en soledad, sino también en cualquier circunstancia: entorno familiar, trabajo, espacio de ocio, momentos con los amigos

¿ES UN TRASTORNO RECONOCIDO?

A pesar de que el FOMO puede impactar de forma clara en la vida de las personas que lo sufren, por el momento no es un trastorno clínico que tenga reconocimiento.

¿CÓMO SUPERAR ESTA DEPENDENCIA?

Expongo aquí una serie de estrategias sencillas y eficaces:

- **Enfocarse en la vida real.** La mayoría de las experiencias en las redes sociales no son necesarias para nuestra felicidad y bienestar. De hecho, es más importante centrarnos en nuestras relaciones y experiencias en la vida real, en lugar de estar constantemente conectados en línea. Es importante enfocarse en lo que se tiene en lugar de lo que se está perdiendo.
- **Administrar bien nuestro tiempo.** Procurar que estemos realizando la mayor parte de nuestro tiempo actividades obligatorias y sobre todo agradables diversas. que nos distraigan.
- **Establecer límites de tiempo.** Hay que fijar un límite de tiempo diario para el uso de las redes sociales e intentar cumplirlo.
- **Hacer una pausa en el uso de las redes sociales.** Esto ayudará a reducir la ansiedad y la presión de estar constantemente conectados.
- **Desactivar las notificaciones.** Cuando no salta de forma continua la alarma de que hay novedades, la persona puede estar más tranquila con respecto a lo que se está perdiendo. ■



Del dolor íntimo al duelo compartido: cómo lloramos juntos las tragedias

Texto : **Lola Crespo: Psicóloga General Sanitaria**



Cuando ocurre una tragedia como el gran accidente ferroviario en Adamuz el pasado 18 de enero, el golpe no se queda solo en quienes han perdido directamente a alguien. El dolor se extiende en círculos concéntricos, como cuando tiramos una piedra al agua. Hay un duelo íntimo y silencioso, pero también uno social, colectivo, incluso mediático. Y todos ellos conviven y se influyen mutuamente.

El duelo más claro es el individual. Es el de las familias y amigos que han perdido a una persona concreta, con nombre, historia y lugar en su vida. Aquí el dolor es absoluto: no hay estadísticas ni discursos que valgan. Se pierde a un hijo, a una pareja, a un amigo de toda la vida. El mundo se rompe en dos: antes y después. En este nivel, el duelo es profundamente corporal y emocional. El tiempo parece detenerse o acelerarse sin sentido.

Pero en tragedias así el dolor no se queda en casa. Aparece un duelo colectivo, que afecta a pueblos enteros, a barrios, a comunidades que, aunque no hayan perdido a un familiar directo, sienten que algo se ha quebrado. Una estación de tren deja de ser solo un lugar de paso y se convierte en un escenario de ausencia. Un trayecto cotidiano ya no es inocente.

Este duelo colectivo cumple una función importante: nos recuerda que no estamos solos en el dolor. Los minutos de silencio, los altares que se improvisan, las flores en las vías, los abrazos entre desconocidos no son gestos vacíos. Son

formas de decir “esto nos importa”, “esto nos duele a todos”. Compartir el impacto ayuda a sostenerlo.

Y luego está un tercer nivel, más difuso pero muy presente hoy: el duelo mediático o transcultural. Personas que no conocían a ninguna víctima, que viven lejos del lugar del accidente, pero que se sienten profundamente afectadas. Ven las imágenes, leen las historias, imaginan a esas familias esperando noticias, reconocen en ellas algo propio. “Podría haber sido yo”, “podría haber sido mi madre”. Esta identificación es una respuesta humana normal, no una exageración.

A veces se critica este tipo de duelo, como si fuera impostado o superficial. Pero no lo es necesariamente. Forma parte de nuestra capacidad de empatía y también de nuestra conciencia de vulnerabilidad. Nos recuerda que la vida es frágil y que nadie está del todo a salvo. Eso sí, cuando la exposición a noticias e imágenes es constante, este duelo puede convertirse en ansiedad o angustia persistente, y conviene tomar distancia.

Todo esto confluye en lo que podríamos llamar duelo público. Los actos institucionales, los comunicados oficiales, las promesas de investigación no son solo política o gestión. También cumplen una función psicológica: intentan dar sentido a lo ocurrido. El ser humano necesita explicaciones, incluso cuando no alivian el dolor. Preguntarnos qué pasó y cómo evitar que vuelva a ocurrir es una forma de transformar la impotencia en acción.

El duelo público no sustituye al duelo personal, pero puede acompañarlo. Nombrar a las víctimas, reconocer el impacto, asumir responsabilidades colectivas ayuda a que la tragedia no quede reducida a una cifra o a un titular. Y es que el dolor, cuando se comparte, no desaparece, pero se vuelve un poco más habitable. ■

Mejora tu inmunidad en invierno

Texto : **Diego Marchal Arias**



“La salud es la mayor posesión. La alegría es el mayor tesoro. La confianza es el mayor amigo”.

Lao Tsé

¿Se puede mejorar la capacidad defensiva del organismo desde fuera? ¿Qué habría que hacer para lograrlo?

Hay determinadas acciones que pueden fortalecer la primera línea de defensa de nuestro cuerpo; esto es, nuestro sistema inmunológico. Y se puede conseguir con pautas sencillas de conducta.

DIEZ PAUTAS DE ORO

Para conseguirlo se pueden poner en práctica una serie de acciones básicas con las que entrenar las células del sistema inmunitario. Pueden ser las siguientes:

- Seguir una dieta sana y muy equilibrada.
- Hacer ejercicio físico.
- Tener un sueño reparador.
- Realizar revisiones médicas.
- Controlar los factores de riesgo: obesidad, hipertensión, diabetes, colesterol.
- Alejarse del estrés, tomarse la vida con calma y descansar.
- Vacunarse para buscar la inmunidad frente a determinadas enfermedades y proteger a los de alrededor.

- Mantener relaciones sociales, evitando la soledad.
- Llevar una vida activa tanto a nivel físico como mental.
- Lavarse las manos con frecuencia.

COMER BIEN Y HACER EJERCICIO FÍSICO

Tanto llevar una buena alimentación como practicar actividad deportiva son particularmente importantes para mejorar la capacidad del sistema inmunitario. El ejercicio y la vida activa reducen el riesgo de obesidad y el incremento de grasa. Estos son estímulos inflamatorios importantes. Por su parte, una alimentación con predominio de frescos, como la mediterránea, ayuda a que el sistema inmunitario funcione de forma adecuada. Los complejos vitamínicos deben tomarse **TRAS UN ESTUDIO** personalizado de cada situación

IMPORTANCIA DE ESTRÉS

El estrés produce una secreción de hormonas similares a los corticoides, que son inmunodepresores. Es el motivo por el que el estrés crónico produce una tormenta de citoquinas. El estrés es lo que más envejece y la felicidad alarga la vida. Hay que controlarlo. ■



Economía de fichas: estrategia para mejorar la conducta de nuestros hijos

Texto : Isabel Marchal Mateos, Psicóloga sanitaria en Utrera y online



El principal objetivo de la economía es incrementar conductas adecuadas que se producen con poca frecuencia y reducir aquellas conductas indeseables.

El procedimiento consiste en entregar una “ficha” a su hijo de forma inmediata a la realización de la conducta que queremos incrementar, para que una vez que reúna ciertas fichas pueda cambiarlo por algo que actúe como un potencial “reforzador”.

¿Cuáles serán las conductas objetivo?

En primer lugar hay que identificar de forma concreta las conductas que queremos aumentar de forma muy descriptiva. Es importante tenerlo nosotros claro y que ellos también sepan de forma específica que se espera de ellos.

Las fichas a entregar tienen que ser atractivas y estar visibles.

¿Cuáles serán los reforzadores?

Los reforzadores tienen que estar pensados para cada caso y persona. Pueden ser juguetes, objetos, planes. Las opciones son ilimitadas pero es necesario que sean atractivas para el menor.

Es importante que ese reforzador no puedan conseguirlo a través de otros medios, es decir, que estén totalmente privados de él.

Es importante que estos reforzadores no sean elementos básicos para la supervivencia como

comida, bebida para nutrirse, la idea no es privar a la persona de sus derechos básicos sino que pueda acceder a elementos de preferencia.

¿Cuántas fichas se necesitan para el intercambio?

No hay una pauta común, lo que sí es importante que todo esté muy detallado a la hora de iniciar este procedimiento. Cuanto más pequeño sea el niño, los reforzadores deberían estar accesibles antes (es decir, no esperar una semana para recibirlo).

También hay que tener en cuenta el coste de la conducta, es decir, si una conducta es más compleja se pueden obtener a través de ellas más fichas que a través de otra más sencilla (esto aumentará la eficacia del procedimiento).

Es importante entender que una vez que se ganen las fichas pueden ser retiradas (si no, es posible que la persona llegue a tener un saldo negativo, lo que hará que su motivación para cumplir las tareas sea muy baja y no funcione el procedimiento).

Es importante que el niño sepa de forma clara cuantas fichas va a recibir por cada conducta y cuando se van a poder intercambiar esas fichas.

Por otro lado, ¿siempre hará falta entregar las fichas para mantener esas conductas?

La respuesta es depende. La idea es que si la conducta lleva instaurada un tiempo, podemos reajustar el programa y empezar de forma planificada y avisada a 1) entregar menos fichas por la misma conducta 2) pedir una conducta algo más exigente para recibir la misma cantidad de ficha 3) ir demorando más en el tiempo la entrega de fichas.

Si tras ello la conducta se sigue manteniendo, podemos probar a ir haciendo poco a poco una retirada de esas fichas.

La menopausia: una etapa natural en la vida de la mujer

Texto : Joana Luján Camacho



La menopausia es una etapa natural en la vida de la mujer en la cual ocurren muchos cambios en el cuerpo. En ella sucede el fin de la capacidad reproductiva y de la función ovárica.

Suele iniciarse entre los 45 y los 55 años y está precedida por la perimenopausia.

En esta etapa ocurren cambios hormonales, principalmente una disminución hormonal general, sobre todo de estrógenos.

El síntoma característico de la menopausia es el cese definitivo de la menstruación. Se diagnóstica cuando la mujer pasa un año sin su periodo.

Todos estos cambios hormonales traen consigo cambios de humor, sofocos, insomnio, sequedad de las mucosas, cambios físicos y emocionales.

A nivel bucodental también ocurren diversos cambios, ya que estas variaciones hormonales pueden afectar a los dientes y a las encías, aumentando el riesgo de ciertas afecciones.

Los principales cambios a nivel bucal son la sequedad bucal o xerostomía, ocasionada por la disminución de producción de saliva, lo cual causa esa sensación de boca seca y ardor.

Esto genera más susceptibilidad a la formación de caries, ya que la saliva tiene efecto

antibacteriano y neutraliza los ácidos para proteger el esmalte.

También puede causar inflamación y sangrado de las encías, generando mal aliento y alteraciones del gusto e inclusive dificultad para tragar.

La disminución de estrógenos puede hacer que las encías se debiliten, haciéndolas más sensibles. Puede ocurrir también mayor inflamación gingival, asociada a estos cambios hormonales, generando gingivitis.

Si esta inflamación persiste y no es controlada, podría convertirse en periodontitis, en donde se verían afectados los tejidos de soporte del diente, como el ligamento periodontal y el hueso, causando pérdida ósea, recesiones de encías y movilidad dental.





Las recesiones dentales, generan exposición de las raíces de los dientes, lo cual causa sensibilidad dental y caries radiculares.

Con el tiempo todo esto puede desencadenar progresivamente en la pérdida de dientes.

Los cambios hormonales afectan la densidad ósea y favorecen el desarrollo de osteoporosis.

La osteoporosis y la reabsorción ósea afectan también la estabilidad de los dientes .

En casos de osteoporosis diagnosticada es muy importante informar al odontólogo tratante, ya que los medicamentos usados pueden afectar ciertos tratamientos dentales.

Todos estas consecuencias en la cavidad bucal ,producidas por los cambios hormonales, generan cambios en la microbiota oral que predisponen a la adquisición de infecciones bucales, como la candidiasis.

Pero si estamos atravesando la menopausia la pregunta es: Qué podemos hacer para prevenir todos estos daños a nivel dental?

Lo principal es acudir al dentista regularmente y hacer revisiones para detectar cualquier problema a tiempo.

Mantener una rigurosa higiene bucal, cepillando los dientes tres veces al día, usar hilo dental o cepillos interdentales y complementar la higiene con colutorios sin alcohol para prevenir la sequedad bucal. En algunos casos severos de sequedad bucal el odontólogo puede indicar tratamientos más específicos.

Beber suficiente agua durante el día para mantener la boca hidratada.

Mantener una dieta saludable, rica en frutas y verduras y evitar el consumo excesivo de azúcar, café y tabaco.

Si hay sensibilidad dental, utilizar dentífricos especiales para dientes sensibles y usar cepillos de cerdas suaves evitando cepillarse con mucha fuerza para no desgastar el diente.

La menopausia trae consigo cambios importantes en la cavidad bucal, pero con prevención y cuidados adecuados es posible mantener una buena salud dental y una sonrisa saludable.■

El romero: tradición, salud y sabor mediterráneo

Texto y foto: J.M. Rojano



El romero es una de las plantas aromáticas más emblemáticas de la cultura mediterránea y, sin duda, una aliada imprescindible tanto en la cocina como en la medicina natural. Presente desde la Antigüedad en rituales, remedios y recetas, esta planta de aroma intenso y hojas perennes ha sido valorada durante siglos por sus múltiples propiedades y beneficios para la salud.

Entre sus principales cualidades destaca su acción digestiva. El romero estimula la producción de bilis, ayudando a aliviar digestiones pesadas, gases e hinchazón abdominal. Por ello, es habitual encontrarlo en infusiones recomendadas tras comidas copiosas. Además, posee propiedades carminativas y antiespasmódicas, lo que contribuye al bienestar del sistema digestivo de forma natural.

Otro de sus grandes beneficios es su poder antioxidante y antiinflamatorio. Gracias a compuestos como el ácido rosmarínico y los flavonoides, el romero ayuda a combatir los radicales libres, favoreciendo la protección celular y retrasando el envejecimiento prematuro. Estas propiedades también lo convierten en un buen aliado para aliviar dolores musculares y articulares, espe-

cialmente aplicado en aceites o ungüentos mediante masajes.

El romero es igualmente conocido por su efecto estimulante y revitalizante. Su aroma mejora la concentración, la memoria y el estado de alerta mental. No es casualidad que tradicionalmente se haya utilizado para combatir la fatiga mental y el estrés. En aromaterapia, su aceite esencial se emplea para aportar energía, claridad y sensación de bienestar.

En el cuidado capilar, el romero ocupa un lugar destacado. Sus propiedades antisépticas y estimulantes de la circulación ayudan a fortalecer el cuero cabelludo, prevenir la caída del cabello y combatir la caspa. De ahí que sea un ingrediente habitual en tónicos, champús y lociones naturales.

Por supuesto, no podemos olvidar su papel en la gastronomía. El romero aporta un sabor inconfundible a carnes, pescados, guisos y aceites aromatizados, realzando los platos y aportando, además, sus beneficios saludables.

En definitiva, el romero es mucho más que una planta aromática: es un símbolo de tradición, salud y cultura mediterránea que sigue ocupando un lugar privilegiado en nuestros hogares y costumbres. Un auténtico tesoro natural al alcance de todos. ■



Cómo cultivar cebollas en maceta y cuidarlas correctamente

Texto y foto: J.M. Rojano



Cultivar cebollas en maceta es una excelente opción para quienes no tienen un huerto o jardín, ya que esta planta se adapta muy bien a espacios reducidos. Con algunos cuidados básicos, podrás disfrutar de cebollas frescas y naturales directamente desde tu balcón o terraza.

1. Elección de la maceta y el sustrato

Para empezar, elige una maceta de al menos 25 a 30 centímetros de profundidad, ya que las cebollas necesitan espacio para desarrollar sus bulbos. Debe tener buen drenaje para evitar el exceso de humedad. El sustrato ideal es una mezcla de tierra de jardín, compost y un poco de arena para mejorar la aireación y el drenaje.

2. Siembra o trasplante

Puedes sembrar cebollas a partir de semillas, plantines o pequeños bulbos. Si usas semillas, colócalas a una profundidad de 1 centímetro y deja una separación de unos 8 a 10 centímetros entre cada una. Si son plantines o bulbos, entiérralos de manera que la parte superior quede apenas cubierta con tierra.

3. Luz y riego

La cebolla necesita mucha luz para desarrollarse, por lo que la maceta debe colocarse en un lugar donde reciba al menos 6 horas diarias de sol directo. En cuanto al riego, el suelo debe mantenerse ligeramente húmedo, pero nunca encharcado. Es mejor regar con frecuencia moderada, evitando que el agua se acumule.

4. Cuidados adicionales

Conviene remover ligeramente la superficie del sustrato cada dos semanas para mantenerlo aireado. También puedes agregar compost o fertilizante orgánico una vez al mes para favorecer el crecimiento. Si notas hojas amarillas o débiles, reduce el riego y revisa que el drenaje sea adecuado.

5. Cosecha

Las cebollas estarán listas para cosechar entre tres y cinco meses después de la siembra, cuando las hojas se doblen y empiecen a secarse. Sácalas con cuidado y déjalas secar unos días antes de almacenarlas.

Cultivar cebollas en maceta es una actividad sencilla, económica y gratificante. Además de embellecer tu espacio, tendrás un ingrediente fresco y saludable siempre a mano. ■



Los inicios del Carnaval en Utrera: de la tradición popular a nuestros días

Texto y foto: J.M. Rojano



El Carnaval en Utrera, como en tantos pueblos de Andalucía, es mucho más que una fiesta: es una expresión colectiva de identidad, ingenio y resistencia cultural. Aunque durante décadas su celebración fue intermitente y, en ocasiones, silenciada, el espíritu carnavalesco ha sabido mantenerse vivo en la memoria popular hasta resurgir con fuerza en nuestros tiempos.

Raíces históricas y tradición popular

Los primeros indicios del Carnaval en Utrera se remontan a finales del siglo XIX y principios del XX, cuando la población celebraba estas fechas con bailes de máscaras, coplas improvisadas y reuniones vecinales en patios y tabernas. No existía entonces una organización formal como la que conocemos hoy, sino una celebración espontánea, muy ligada a la vida cotidiana y al humor popular.

Las letras de aquellas coplas iniciales eran sencillas, directas y cargadas de ironía. Se cantaba a los acontecimientos del año, a los personajes conocidos del pueblo y a las pequeñas miserias humanas, siempre desde una perspectiva crítica pero festiva. El disfraz, muchas veces confeccionado con lo que se tenía en casa, era parte esencial del juego carnavalesco: ocultar la identidad para poder decir verdades sin miedo.

El Carnaval y la censura

Como ocurrió en gran parte de España, la Guerra Civil y la posterior dictadura franquista supusieron un duro golpe para el Carnaval. La fiesta fue prohibida oficialmente por considerarse irreverente y contraria a la moral impuesta. En Utrera, sin embargo, el Carnaval no desapareció del todo: se refugió en el ámbito privado y adoptó otras formas para sobrevivir.

Durante esos años, algunas celebraciones se camuflaban bajo nombres como “fiestas de invierno” o reuniones familiares. En patios cerrados y celebraciones discretas, se seguían cantando coplas y contando historias con ese humor tan característico del Carnaval. Fue una época de resistencia cultural silenciosa, donde la tradición se transmitió de generación en generación.

La recuperación en la democracia

Con la llegada de la democracia, el Carnaval comenzó a recuperar poco a poco su espacio público. En Utrera, el resurgir fue gradual y muy ligado al esfuerzo de vecinos, asociaciones culturales y aficionados que apostaron por devolver a las calles una fiesta que sentían como propia.

En las décadas de los años 80 y 90 empezaron a aparecer agrupaciones más estructuradas: chirigotas, comparsas y grupos callejeros que tomaban como referencia el Carnaval de Cádiz, pero siempre aportando un sello local. Las letras comenzaron a elaborarse con mayor cuidado, sin perder la esencia crítica y humorística, y se incorporaron melodías más trabajadas.

El Carnaval de Utrera en la actualidad

Hoy, el Carnaval de Utrera vive un momento de consolidación. Aunque no alcanza la magnitud



Un espejo de la sociedad

El Carnaval ha sido y sigue siendo un reflejo fiel de la sociedad utrerana. A través de sus coplas se abordan temas locales, políticos y sociales, siempre desde el ingenio y la sátira. Es un espacio donde la crítica se convierte en arte y donde la risa sirve como herramienta de reflexión colectiva.

Mirar al pasado del Carnaval en Utrera es reconocer la importancia de la memoria cultural y del esfuerzo de quienes, incluso en tiempos difíciles, se negaron a dejar morir la tradición. Mirar al presente es comprobar que aquella semilla sigue dando frutos y que el Carnaval continúa evolucionando sin perder su esencia.

En definitiva, el Carnaval de Utrera es una historia de resistencia, creatividad y pasión popular. Una fiesta que, año tras año, nos recuerda que la cultura no solo se hereda, sino que se construye y se defiende en comunidad. ■

de otras localidades con una tradición más continua, se ha ganado un lugar destacado en el calendario cultural de la ciudad. Concursos de agrupaciones, pasacalles, actividades infantiles y actuaciones en distintos puntos del municipio forman parte de una programación cada vez más completa.

Uno de los rasgos más interesantes del Carnaval utrerano actual es la convivencia entre lo oficial y lo espontáneo. Junto a los actos organizados, siguen teniendo un papel fundamental las agrupaciones callejeras, que mantienen viva la esencia más libre y popular de la fiesta. El público, cada vez más participativo, no se limita a escuchar: se disfraza, canta y forma parte activa del Carnaval.



La envidia: un espejo incómodo desde Utrera

Texto y foto: **Equipo HdU**



Hablar de la envidia es adentrarse en uno de los sentimientos más antiguos y, a la vez, más silenciados de la condición humana. En una tierra como Utrera, donde la historia, el arte y el carácter se entrelazan en cada calle, la envidia adquiere matices propios: no siempre se nombra, pero se intuye; no siempre se confiesa, pero se siente.

La envidia nace de la comparación. Surge cuando miramos al otro y creemos que posee algo que nos falta: talento, reconocimiento, éxito o felicidad. En pueblos y ciudades con una identidad tan marcada como Utrera, donde el flamenco, la tradición y el orgullo local conviven con la modernidad, esta comparación puede ser aún más intensa. Aquí todos se conocen, las trayectorias se cruzan y los logros no pasan desapercibidos. El aplauso a uno puede convertirse, en silencio, en el desasosiego de otro.

Sin embargo, la envidia no es solo un sentimiento negativo. También es una señal. Nos muestra deseos no resueltos, sueños aplazados y aspiraciones que quizás no nos hemos atrevido a reconocer. El problema no es sentir envidia, sino lo que hacemos con ella. Cuando se transforma en rencor, crítica constante o deseo de que el otro

fracase, se convierte en una fuerza destructiva, tanto para quien la siente como para la comunidad que la tolera.

En el ámbito cultural, la envidia ha sido durante siglos un motor oculto. Artistas, escritores y creadores han convivido con ella, ya sea como víctimas o como protagonistas. En lugares donde el arte se vive con tanta pasión como en Utrera, este sentimiento puede ser especialmente delicado. El talento ajeno puede inspirar o paralizar; puede empujar a superarse o a desacreditar.

La alternativa está en transformar la envidia en admiración. Admirar no significa resignarse, sino aprender. Significa reconocer el valor del otro sin negarse a uno mismo. En una sociedad que apuesta por la cultura y el entretenimiento como espacios de encuentro, asumir nuestras emociones con honestidad es un acto de madurez colectiva.

Quizás el verdadero reto no sea erradicar la envidia —algo imposible—, sino mirarla de frente, entenderla y convertirla en impulso creativo. Porque cuando la envidia deja de ser sombra y se convierte en reflexión, puede abrir caminos inesperados hacia el crecimiento personal y cultural. ■

**La envidia existe solo
en aquellas personas
que no saben aceptar
la felicidad de los
demás**

Escritura creativa: poema

Texto y foto: **Norayma González C.**

Si el amor fuera un territorio,
muchas serían las excusas para tener vecinos.
Y para ellos, las guerras, como ventanas al olvido,
tendrían como banderas golondrinas en las puertas.

Sí el amor de tantos puede poblar corazones,
una parcela inundaría el azabache
que me ve llena de soberanía.

Si el amor fuera tu territorio
mis manos gritarían dibujos,
esparciendo sonrisas debajo de tus pies.

Sí el amor fuera mi territorio
solo puede tener
tu nombre.



La banda sonora española que conquistó Venezuela

Texto y foto: **Santiago Escobar**



Durante tres décadas, el rock, el pop y la rumba española fueron protagonistas con gran recibimiento en la vida de los venezolanos, muchas veces hasta se tomaron como bandas locales al solo tener referencias de ellas al escucharlas por radio y no tomar en cuenta de donde provenían.

Según mis recuerdos de mis más de 40 años vividos en mi país Venezuela, la conexión comenzó en 1977 con el fenómeno de **Enrique y Ana**. El impacto de canciones como “La gallina Turuleca” en la infancia venezolana fue masivo. El dúo era invitado recurrente en el programa más visto del país, **Sábado Sensacional**, donde eran recibidos con honores.

En ese mismo escenario, grandes voces como **Rocío Dúrcal, Raphael, Camilo Sesto y Paloma San Basilio** se consagraron como mitos y eran los temas más cantados por las madres y abuelas venezolanas de la época. Camilo, con su potencia en temas como “Algo de mí”, y Paloma, con la elegancia de “Beso a beso”, hicieron de la televisión venezolana su segundo hogar.



En los años 80 marcaron el desembarco del rock. En 1987, **Hombres G** desató una histeria colectiva sin precedentes. **David Summers** y su banda colapsaron **Caracas** con himnos como “Devuélveme a mi chica” y “Venezia”. Recuerdo era mi banda favorita siendo un niño y tenía un casete de esta banda del disco “Estamos locos ¿O que?” donde salía un cerdo en la portada. Esta frescura influyó directamente en bandas venezolanas icónicas como **Aditus**, quienes compartieron esa época dorada del pop-rock melódico.

Simultáneamente, **Mecano** conquistaba el país con la vanguardia de “Me cuesta tanto olvidarte”. Por el lado más duro, el heavy metal de **Barón Rojo** con “Resistiré” (1982) y el carisma de **La Unión** con “Lobo hombre en París” se convirtieron en clásicos. Pero no todo fue rock; el sonido de los **Gipsy Kings** con “Bamboleo” y “Djobi Djoba” caló profundamente en la cultura venezolana, donde la rumba flamenca se fusionó perfectamente con la alegría caribeña.

En los 90, el rock se volvió más profundo con **Héroes del Silencio**. Temas como “Entre dos tierras” marcaron la pauta para el rock nacional venezolano, influyendo en la estética mística de bandas como **Zapato 3**. Recuerdo que está década fue de mi adolescencia y cuando salía en las noches a bares donde ponían rock y no merengue y salsa para bailar, siempre estaba presente **Héroes del Silencio** y **Los Últimos de la fila** ambientando el momento de la noche Caraqueña.

Esta década también vio el fenómeno global de **Los del Río**. Su canción “La Macarena” se convirtió en un himno absoluto en Venezuela, sonando en cada rincón del país y uniendo a ambas naciones en un solo baile. Hacia el final de la década, **Jarabe de Palo** rompió récords con “La flaca” y **Estopa** con “La raja de tu falda”.

Mención especial merece **Alejandro Sanz**, quien alcanzó tal nivel de estrellato que sus clubes de fans en Venezuela eran de los más grandes del continente.



Testimonios de una Época Dorada

David Summers (Hombres G): “Venezuela fue el primer país que nos volvió locos. La primera vez que fuimos a Caracas tuvimos que salir en tanquetas del aeropuerto. Fue el lugar que nos hizo internacionales”.

Enrique Bunbury (Héroes del Silencio): Siempre ha recordado sus rituales eléctricos en el

Poliedro de Caracas: “El público venezolano tiene una pasión incendiaria que te obliga a darlo todo”.

Los del Río: Han manifestado siempre su asombro por cómo Venezuela adoptó “La Macarena” como un símbolo de alegría propio, agradeciendo siempre el calor de su gente.

Alejandro Sanz: “Venezuela me dio las llaves de su casa cuando apenas empezaba; es una tierra que llevo grabada en el alma”.

Seguro que hay muchas más bandas/cantantes, más géneros y más melodías que han llegado al corazón musical de Venezuela en otras épocas como resultado de nuestra conexión histórica y cultural, pero para resumir en este artículo he optado por nombrar solo unas de las muchas canciones y bandas de este soundtrack hispano de la madre patria España que he conocido a lo largo de mi corta existencia. ■



El balonmano en Utrera: de los patios escolares a la pasión colectiva

Texto y foto: Equipo HdU



El balonmano en Utrera es una historia de constancia, ilusión y compromiso con el deporte base. Aunque no siempre ha sido el más mediático, este deporte ha sabido abrirse camino en la ciudad hasta convertirse en una referencia para generaciones de jóvenes y aficionados.

Los primeros pasos del balonmano utrerano se remontan a las últimas décadas del siglo XX, cuando comenzó a practicarse de forma casi artesanal en centros educativos y actividades extraescolares. Profesores de educación física y entrenadores vocacionales fueron los verdaderos pioneros, introduciendo el balonmano como una alternativa dinámica y formativa frente a otros deportes más consolidados. Aquellos partidos improvisados en patios y pistas municipales sembraron la semilla de lo que vendría después.

Con el paso del tiempo, el interés fue creciendo y se hizo necesaria una estructura más sólida. Así nacieron los primeros clubes y equipos organizados, que empezaron a competir en ligas provinciales y au-

tonómicas. La creación de escuelas deportivas municipales y la implicación de familias y voluntarios resultaron clave para consolidar el proyecto. Utrera comenzaba a hacerse un nombre en el balonmano sevillano gracias al esfuerzo colectivo y al talento local.

Durante los años siguientes, el balonmano vivió etapas de especial auge, con equipos masculinos y femeninos compitiendo a buen nivel y logrando importantes resultados. Más allá de los trofeos, el verdadero éxito estuvo en los valores transmitidos: compañerismo, disciplina, respeto y trabajo en equipo. Muchos jugadores y jugadoras recuerdan hoy el balonmano como una auténtica escuela de vida.

En la actualidad, el balonmano en Utrera sigue muy vivo. Los clubes continúan apostando por la cantera, la formación y la igualdad, con una presencia destacada del deporte femenino. Las instalaciones municipales y el apoyo institucional permiten que niños y niñas se inicien cada temporada en esta disciplina, manteniendo viva la tradición.

El balonmano forma ya parte del patrimonio deportivo de Utrera. Su historia, construida desde la humildad y el esfuerzo, demuestra que el deporte local no solo entretiene, sino que también crea identidad, comunidad y futuro. ■



Senderismo en Utrera: naturaleza, historia y desconexión

Texto y foto: **Equipo HdU**



Utrera no solo es cuna de arte, flamenco y tradiciones; también es un destino cada vez más apreciado por quienes buscan disfrutar del senderismo en un entorno cercano, accesible y lleno de matices. La campiña utrerana, con sus caminos rurales, arroyos estacionales y amplios horizontes, ofrece una experiencia ideal para caminar sin prisas y reconectar con la naturaleza.

El senderismo en Utrera destaca por su diversidad de paisajes. A pocos minutos del casco urbano, el caminante se adentra en rutas rodeadas de olivares, tierras de cultivo y zonas de monte bajo que cambian de color con las estaciones. En otoño e invierno, los verdes intensos dominan el paisaje; en primavera, los campos se llenan de flores silvestres; y en verano, los tonos dorados regalan atardeceres espectaculares. Esta variedad convierte cada paseo en una experiencia distinta.

Otro de los grandes atractivos es la tranquilidad. Lejos de las rutas masificadas, los caminos de Utrera permiten caminar en silencio, escuchar el canto de las aves y observar la fauna local. Es habitual encontrarse con senderistas aficionados, familias o deportis-

tas que aprovechan estos itinerarios tanto para el ocio como para mantenerse activos. Además, muchas rutas son aptas para todos los niveles, lo que las hace ideales tanto para principiantes como para caminantes más experimentados.

El senderismo también se convierte en una forma de conocer la historia rural del municipio. Antiguos caminos de labor, restos de construcciones agrícolas y paisajes que han sido testigos del paso del tiempo acompañan al senderista durante el recorrido. Caminar por Utrera es, en cierto modo, recorrer la memoria viva de su entorno agrícola y cultural.

Para completar la experiencia, no hay nada como finalizar la ruta disfrutando de la gastronomía local o de un paseo por el centro histórico. El senderismo en Utrera se presenta así como una actividad completa: saludable, cultural y perfectamente integrada en la vida cotidiana del municipio.

En definitiva, Utrera ofrece un escenario privilegiado para quienes desean descubrir que no hace falta ir lejos para disfrutar del senderismo. Basta con calzarse unas buenas zapatillas, elegir un camino y dejarse llevar por la calma y la belleza de su paisaje. ■



14 de febrero: mucho más que una fecha en el calendario

Texto y foto: J.M. Rojano



Cada 14 de febrero las calles, los escaparates y hasta las conversaciones cotidianas parecen teñirse de rojo. Corazones, flores y mensajes románticos nos recuerdan que celebramos el Día del Amor y la Amistad, una fecha que, más allá de su vertiente comercial, invita a detenernos y reflexionar sobre los vínculos que dan sentido a nuestra vida.

Tradicionalmente asociado al amor de pareja, el 14 de febrero ha ido ampliando su significado con el paso del tiempo. Hoy también es una jornada para reconocer la amistad, el cariño familiar y ese afecto cotidiano que muchas veces pasa desapercibido entre la rutina y las prisas. No se trata solo de grandes gestos, sino de pequeñas acciones: una llamada inesperada, una conversación sincera o un “gracias” dicho a tiempo.

En un mundo cada vez más digital e inmediato, esta fecha nos recuerda la importancia de lo emocional. Vivimos conectados, pero no siempre cerca; informados, pero no siempre atentos a lo que siente quien tenemos al lado. El Día de San Valentín se convierte así en una excusa per-

fecta para reconectar, para escuchar y para cuidar los lazos que construimos día a día.

También es una oportunidad para reivindicar el amor propio. Quererse, respetarse y dedicarse tiempo no debería depender de una fecha concreta, pero el 14 de febrero puede ser un buen punto de partida para recordarnos que el bienestar personal es la base de cualquier relación sana. Celebrar el amor comienza por uno mismo.

Desde una perspectiva cultural, esta jornada ha inspirado canciones, poemas, libros y tradiciones que han ido evolucionando con cada generación. El amor, en todas sus formas, sigue siendo un motor creativo y una fuente inagotable de historias que nos conectan como sociedad.

Así, el 14 de febrero no es solo un día para regalar, sino para sentir, compartir y valorar. Una invitación a mirar alrededor y reconocer que, incluso en los gestos más simples, el amor sigue siendo el lenguaje universal que nunca pasa de moda. ■



Flan de café

Tiempo total: 20 minutos

Cantidad: 8 personas. Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 1 litro de nata líquida (para montar)
- 1 sobre para Flan (130 gr.)
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 vaso -200 ml.- de café (al gusto)
- Caramelo líquido
- Moldes metálicos



Modo de elaboración:

Los ingredientes: utilizaremos la nata «para montar» porque en elaboración de postres es la recomendable, en este caso le dará al flan más consistencia final. El preparado en polvo para Flan, encontraréis muchas marcas en el mercado, pero yo suelo utilizar el de esta marca, que siempre me ha respondido y el resultado final es perfecto.

Como en otras ocasiones en las que comento una u otra marca, tampoco es con el ánimo de darle publicidad gratuita, es el que mejor y más me gusta y lo comparto con vosotros. Mi madre y mi abuela también lo usan, así que yo sigo con la tradición.

En cuanto al café, en función de vuestros gustos y de la intensidad de sabor que queráis darle, se

podrá usar la variedad o mezcla que más os agrade. En mi caso he utilizado mitad torrefacto/mitad natural, la llamada por aquí «mezcla de cafetería». Para reducir la intensidad del sabor podéis hacer un pocillo y luego completar la medida de «un vaso» con agua.

Pero bueno, si es un flan de café debería de saber a café, ¿no? Para la presentación del Flan, se puede usar un molde metálico grande y luego compartir, o hacerlo en moldes individuales, como en esta receta. En el momento de la degustación, acompaña muy bien un poco de nata montada. ■

PUBLICIDAD

La cerveza más fría de utrera
y disfruta de nuestra variedad de gildas

La Chana
TABERNA

Tu taberna de confianza



El cariño que le damos a los clientes, somos como una gran familia.

Don Clemente de la Cuadra 13

Crema de calabacín

Tiempo total: 30 min.

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 600 g. de calabacín
- 1 cebolla mediana
- 1 patata mediana
- 100 ml de nata (podéis sustituirla por leche, incluso por leche de soja)
- 250 ml de caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto de cada casa)
- Pimienta negra recién molida (opcional)



Preparación de las verduras:

Comenzamos por pelar la cebolla y picarla en juliana. Lavamos la patata, la pelamos y la cortamos en dados. En una cazuela con una lámina de aceite de oliva virgen extra. Las sofreímos durante 5 minutos a fuego medio. Salamos al gusto.

Para facilitar su manejo, cortamos los calabacines en varios trozos. Con un cuchillo bien afilado vamos quitando la piel, y luego los picamos en dados pequeños.

Los añadimos a la cazuela. Con la piel restante, vamos a picar un poco de ella bien fina y también la echamos junto al resto de ingredientes. De esta manera le daremos un toque de color al resultado final.

Mezclamos y seguimos cocinando unos 5 minutos a fuego medio, así irán ablandando las hortalizas. Salamos ligeramente de nuevo. Vertemos ahora el caldo de verduras o en su defecto, si no tenéis caldo, agua caliente, de modo que cubra todas las verduras.

Cocción y presentación final:

Cocemos 20 minutos a fuego medio, tapando la cazuela, de manera que esté siempre hirviendo suavemente, con pequeños borbotones. Pasado el tiempo, vamos a darle el toque de gracia al plato. Retiramos del fuego, añadimos la nata (si la queréis más liviana emplead leche entera, y si hay intolerantes a la lactosa en casa, son leche de soja) y mezclamos bien. Con el calor que tiene la olla llegará para que se cocine suavemente.

Trituramos con la batidora y vamos comprobando el punto de la crema. Queremos que quede ligera, no como un puré. Si nos ha quedado espesa, podemos añadir un poco más de caldo hasta conseguir la textura deseada. Y con estos sencillos pasos ya estaría lista la crema de calabacín. Probamos y rectificamos de sal si es el caso. ■

PUBLICIDAD



Fábrica y oficina
Carretera Utrera-Carmona, nave 13
41710, Utrera (Sevilla)

Obrador de pan
Calle Cristo de los Afligidos, 8
41710, Utrera (Sevilla)

+34 954 860 743
info@panaderiaobando.com



Confitería Reyes, S. L.

Plaza de la Constitución, 4
Tif.: 95 468 01 13

41710 UTRERA
(Sevilla)

Bacalao al ajoarriero

Tiempo total: 1 hora.

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 1 kg de lomos de bacalao desalado
- 250 g de cebolla picada
- 125 g de pimiento verde picado
- 200 g de pimiento del piquillo picado
- 4 dientes de ajos picados
- 400 g de salsa de tomate con bastante cebolla pochada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo laminados finos
- Perejil picado
- Guindilla



Modo de elaboración:

Pochar con una pizca de ese aceite de oliva, cebolla + pimiento verde.

Cuando esté casi hecho, sin que coja color, añadir pimiento piquillo.

Dejar 5 mn. más o menos, añadir el ajo picado + tomate frito.

Poner en marcha el aceite con los medios ajos y sumergir en el los lomos de bacalao.

Dejar que vaya haciendo pil pil, lentamente.

Retirar las tajadas de bacalao del aceite.

Levantarles la piel, picarla sobre la tabla y añadirla al sofrito, remover.

Hacer en una sartén a fuego suave un refrito con aceite + ajos laminados + guindilla.

Colocar sobre el sofrito las tajadas de bacalao sin piel + refrito colado de ajos + perejil.

Poner a fuego lento y sin parar de mover la cazuela, el bacalao se irá desmigando en láminas y el refrito se irá ligando con el tomate.

Queda el conjunto con una textura especial.

Es importante no desmiguar el bacalao y ponerlo entero, así con el vaivén de la cazuela se irán haciendo las láminas. ■

PUBLICIDAD

RP
ROJANO PUBLI

PUBLICIDAD & MARKETING

TEL: 630 558 136

EL ARCO
CARPINTERÍA

Cocinas, armarios y
vestidores
C/ Corredera, 42 - 41710
Utrera
Telf. 955 864 642 - 607

Test cultural: El Carnaval de Utrera (ayer y hoy)

1. ¿En qué época comenzó a celebrarse el Carnaval en Utrera de forma popular?

- a) A finales del siglo XX
- b) A principios del siglo XX
- c) En el siglo XVIII

2. ¿Qué tipo de agrupaciones eran más comunes en el Carnaval de antaño en Utrera?

- a) Coros rocieros
- b) Chirigotas y comparsas
- c) Bandas de cornetas y tambores

3. Durante la dictadura franquista, el Carnaval en Utrera

- a) Se celebraba libremente
- b) Se transformó en fiestas privadas o encubiertas
- c) Desapareció por completo sin excepción

4. ¿Cómo solían ir disfrazados los vecinos antiguamente?

- a) Con disfraces comprados en tiendas especializadas
- b) Con trajes históricos muy elaborados
- c) Con ropa vieja y máscaras hechas a mano

5. ¿Qué papel tenían las letras carnavalescas tradicionalmente?

- a) Solo hablaban de amor
- b) Criticaban con humor la actualidad y la vida local
- c) Eran exclusivamente religiosas

6. ¿Dónde era habitual que se cantaran las coplas de Carnaval antiguamente?

- a) En teatros cerrados únicamente
- b) En bares, patios y calles
- c) Solo en concursos oficiales

7. ¿Qué caracteriza al Carnaval de Utrera en la actualidad?

- a) Ha perdido el humor crítico
- b) Combina tradición y nuevas agrupaciones
- c) Se celebra solo para turistas

8. ¿Qué importancia tiene hoy el Carnaval para el pueblo de Utrera?

- a) Es una fiesta menor
- b) Es solo un evento musical
- c) Es una expresión cultural y popular muy viva

9. ¿Qué elemento se mantiene desde el Carnaval antiguo hasta hoy?

- a) El espíritu satírico
- b) El mismo tipo de disfraces
- c) Las mismas melodías exactas

10. ¿Qué transmite el Carnaval de Utrera a través del tiempo?

- a) Solo diversión sin mensaje
- b) Tradición, identidad y participación vecinal
- c) Competencia entre agrupaciones únicamente

Respuestas del Test Cultural del pasado mes:

1 b - 2 b - 3 b - 4 b - 5 b - 6 b - 7 b - 8 c - 9 b - 10 b

ESPECIALISTAS EN MÁRMOLES, BAÑOS Y ENCIMERAS DE COCINA



MÁRMOLES
M&D
LOS MOLARES

CALLE CARPINTERO, 3 41750 LOS MOLARES
TIENDA CALLE JUAN XXIII, 49 LOCAL 41710 UTRERA
TELÉFONO: 955 83 36 48
606 04 14 08

Sopa de letras

Día de Andalucía



Andalucía	Bandera
Cultura	Fiesta
Flamenco	Gastronomía
Historia	Olivo
Patrimonio	Pueblo
Sol	Tradicón

Carnaval



Baile	Carroza
Color	Confeti
Desfile	Disfraz
Fiesta	Jolgorio
Máscara	Música
Risas	Tradicón

San Valentín



Abrazo	Amor
Beso	Cita
Corazón	Cupido
Dulce	Flores
Pareja	Regalo
Rosa	Tarjeta

Año nuevo Chino



Año	Celebrar
Dragón	Familia
Fiesta	Fuego
Lunar	Prosperidad
Riqueza	Rojo
Suerte	Tradicón

Sudoku

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

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

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

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

¿NECESITAS AYUDA PSICOLÓGICA?



ISABEL MARCHAL

Psicóloga Sanitaria. Psicoterapeuta.
4 Másteres en terapia psicológica y
con experiencia clínica.

* Puedo ayudarte de manera eficaz a mejorar tu calidad de vida y a que te sientas bien.

TRATAMIENTOS:

- ▶ Depresión
- ▶ Ansiedad y Estrés.
- ▶ Autoestima y habilidades sociales.
- ▶ Miedos, Fobias, Obsesiones.
- ▶ Trastornos de la conducta alimentaria.
- ▶ Todo tipo de adicciones.
- ▶ Problemas emocionales y de comportamiento.
- ▶ Crisis familiares y de pareja

NIÑOS-ADOLESCENTES-ADULTOS - FAMILIAS - PAREJAS
PRESENCIAL Y ONLINE

PRIMERA SESIÓN GRATUITA

DIRECCIÓN: Calle Alvarez Quintero, nº11

CONTACTO: tlf: 602 517 175 // isabelmarchalpsicologia.com