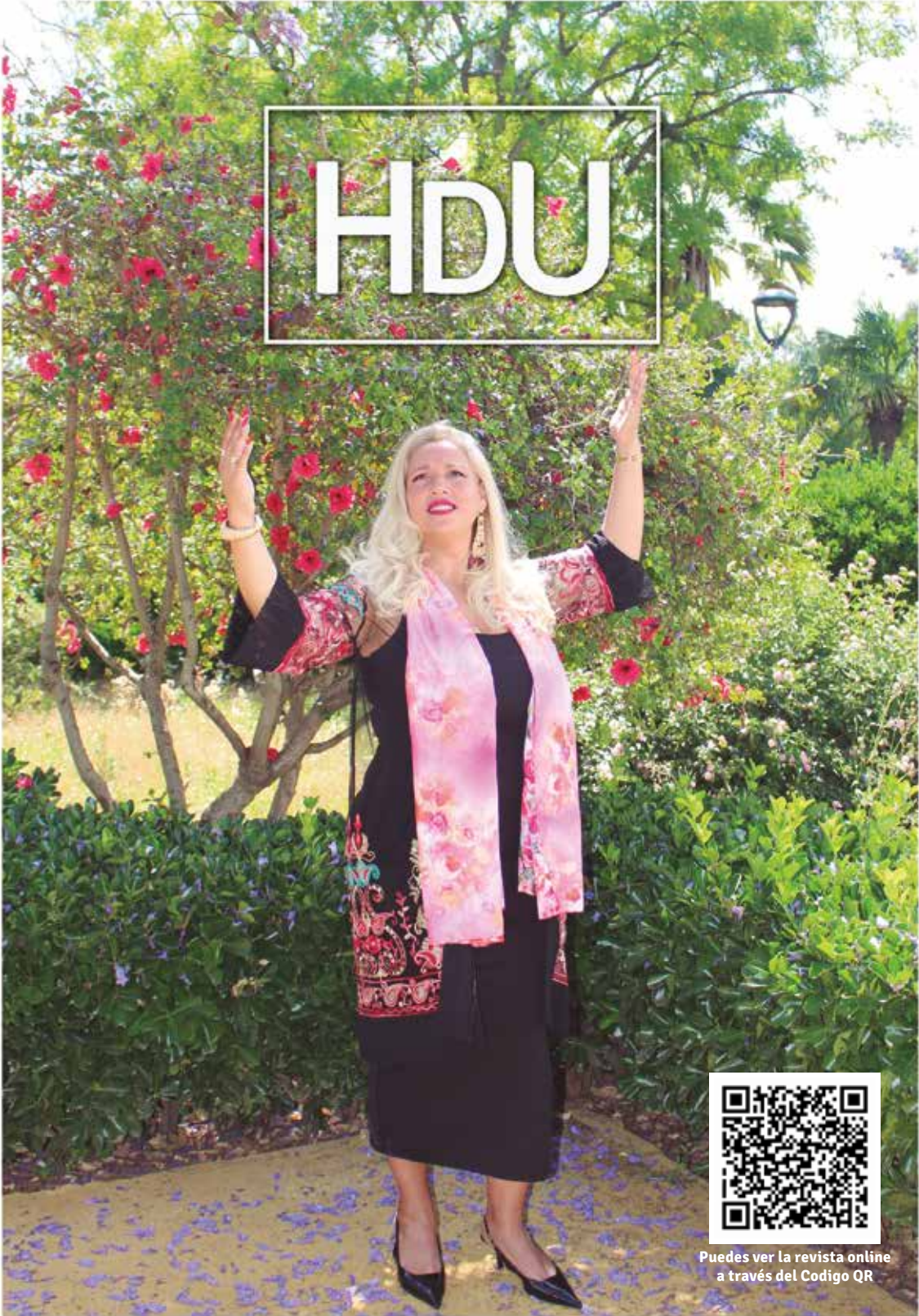


H DU



Puedes ver la revista online
a través del Código QR

SUMARIO

Los Colores de la
Comunidad de Utrera **4**

Consejos para conciliar el
sueño cuando hace calor **5**

Vacaciones para nuestra mascota **6**

Los gatos de Utrera **7**

Navegar en internet de forma
privada y segura **8**

Por qué echamos de menos veranos
que quizá nunca fueron tan perfectos **9**

Avances en Odontología **10**

Combatir el mal aliento o halitosis **12**

Mosquitos en casa **13**

El azafrán **14**

El perejil **15**

16 El Potaje Gitano de Utrera

18 La noche de San Juan

19 Promesas que se lleva el viento

20 El ping pong

21 El dominó en Utrera

22 Modificando la conducta
de nuestros hijos

23 Hablamos constantemente

24 El flamenco sigue latiendo con
fuerza en las raíces de Utrera

26 Cocina con tradición

29 Test cultural sobre Utrera

30 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
Iván Lobato



Revista Hablemos De Utrera
www.hablemosdeutrera.esa

telecable utrera

*La televisión de Utrera,
¡la tuya!*

PROGRAMACIÓN

INFO UTRERA

Toda la información de Utrera

De lunes a viernes a
las 13:30 h. en directo



EL BANQUILLO

Conoce la actualidad deportiva

Lunes a las 20:00 h.

CUARESMA

Tu programa cofrade

Martes a las 20:00 h.



El magazine que te pone al día

Miércoles a las 20:00 h.



Una vuelta a la historia que ya conoces

Jueves a las 20:00 h.



La última hora de la
agricultura y la ganadería

Viernes a las 20:00 h.

EN JUEGO

Todos los partidos del CD Utrera en exclusiva

Domingos a las 12:00 h. en directo

AVATEL
TELECOM

CLIC.

Los Colores de la Comunidad de Utrera

Texto y fotos: Joy Glenn



Cada año, en junio, mientras se acerca el verano en el sur de España, el pueblo de Utrera comienza a prepararse para uno de sus eventos comunitarios más alegres: la Carrera del Color.

Celebrado en el estadio de toros de Utrera, el evento reúne a lo que parece ser todo el pueblo. Familias con niños pequeños, adolescentes riendo con sus amigos, parejas mayores caminando lado a lado y vecinos saludándose mientras la música llena el ambiente. Hay algo hermoso en ver a tantas generaciones diferentes reunirse simplemente para disfrutar de la vida. Cada vez que nuestra familia participa en la Carrera del Color, vivimos una experiencia inolvidable.

El ambiente está lleno de energía desde el momento en que llegas. La gente recorre la ruta junta, sonriendo, hablando y animándose mutuamente. Y luego llega la parte que todos esperan: la explosión de color.

Mientras regresamos al estadio, nubes de polvo de colores llenan el aire mientras el DJ sube la música cada vez más. De repente, todo el lugar se transforma en una gran celebración. La gente baila sin preocuparse por las apariencias, los niños lanzan color al cielo y desconocidos ríen juntos como si se conocieran de toda la vida.

Eventos como la Carrera del Color de Utrera forman parte de lo que le da vida a este pueblo. Y en un mundo que muchas veces se siente pesado y dividido, hay algo refrescante en ver a toda una comunidad detenerse durante unas horas simplemente para disfrutar de la vida. Como familia afroamericana viviendo lejos de nuestro hogar, momentos como estos nos recuerdan que la comunidad a veces puede encontrarse en las cosas más simples: la música, las risas, el color y las personas decidiendo compartir juntas un mismo momento.



Consejos para conciliar el sueño cuando hace calor

Texto : **Joaquín García**

Ahora que llega el verano y se empiezan a notar las altas temperaturas, el tener un buen descanso es importante para nuestra salud y más para las personas que tienen que trabajar y que una noche de insomnio puede hacer que disminuyan sus facultades físicas, su concentración, sus reflejos...

Estos son algunos consejos:

1. Evita las siestas:

Así no afectará a tu ciclo nocturno de descanso. Si no quieres o no puedes renunciar a la siesta, da una cabezadita breve, de no más de 20 minutos.

2. Si haces ejercicio que sea a la hora correcta:

Si tienes tendencia a sufrir insomnio, procura no realizar tu ejercicio demasiado cerca de la hora de dormir. De lo contrario, corres el riesgo de activar tu cuerpo e incrementar tus problemas para conciliar el sueño.

Lo mejor es hacerlo con bastantes horas de diferencia, a poder ser por la mañana. Será el mejor modo de sentirte activado a lo largo del día y de evitar también las horas más calurosas del mediodía y la tarde, minimizando así el riesgo de deshidratarte o sufrir un golpe de calor.

3. Toma una ducha con agua caliente:

Ducharse con agua caliente poco antes de irse a la cama puede ser una buena ayuda para poder dormir.

El agua caliente relaja y además estimula al cuerpo a disminuir su temperatura para compensar el calor del agua, favoreciendo así las señales de que ya es hora de descansar. No excederte con la temperatura del agua.

4. Mantén una correcta rutina de sueño:

Procura, en la medida de lo posible, irte a la cama a la misma hora cada noche. Si sigues un horario regular a la hora de acostarte tu cerebro identificará progresivamente que llegado ese momento del día toca desconectar y prepararse para dormir, con lo que conciliar el sueño te costará menos.

5. Prepara tu dormitorio:

Pónselo fácil a tu cuerpo y a tu cerebro. Asegúrate de mantener tu cuarto lo más fresco y ventilado que puedas, para así reducir en la medida de lo posible los efectos del calor ambiental. Elige para tu cama tejidos igualmente frescos y transpirables, a poder ser de fibras naturales.

Asimismo, procura siempre que en el dormitorio reinen el silencio y la oscuridad: es el mejor modo de que tu cerebro detecte que ha llegado ya la hora de desconectar de la jornada y caer rendido.

6. Nada de pantallas:

Los móviles y demás dispositivos electrónicos son enemigos del sueño. Nos impiden desconectar, nos mantienen pegados a la pantalla durante muchas más horas de las que desearíamos y, lo peor de todo, para el cerebro son una señal de que la hora de dormir no ha llegado todavía.

7. Cena ligera:

Hacer una cena ligera y si es posible que sea dos o tres horas antes de irnos a dormir nos ayudará a coger el sueño.

8. Evitar el alcohol:

Las bebidas alcohólicas no ayudan a coger el sueño.

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

Vacaciones para nuestra mascota

Texto: José Martín



Queridos amigos que hacemos en verano con nuestro perro o gato en tiempo de vacaciones.

¿Bien sabido es las ganas que tenemos de disfrutar de unas merecidas vacaciones para nosotros y nuestra familia, pero que hacemos con nuestro perro o gato...? Hay personas que adaptan sus vacaciones para poder estar con su perro, bien alquilando una casita o piso donde puedan estar todos juntos o en hoteles que dejan mascotas, también están las personas que se los deja a un amigo o en una residencia para perros.

Este es un tiempo para estar más con la familia y para jugar y estar también con nuestra mascota, tiempo que se puede utilizar para corregir cosas y también para enseñar cosas nuevas, no se olviden que perro educado, perro y dueño más feliz.

Lo de dejar la mascota en una residencia profesional es lo mejor para nuestra mascota, por muchos motivos, no pueden atropellarla, no se escapan, tienen seguro de RC, personal cualificado etc. estoy nos da tranquilidad mientras estamos disfrutando, sin embargo, cuando dejamos nuestra mascota al cuidado de personas no profesionales corremos el riesgo de escapes, paseos con posible peligro, compromiso creado, etc.

Por tanto, mi consejo es que nuestra mascota estará más segura en una residencia que tengáis buenas referencias más protegida y seguro más entretenida.

Que tengáis buenas vacaciones, dueños y mascotas.

Los gatos de Utrera: pequeños guardianes de nuestras calles

Texto: J.M. Rojano

Pasear por las calles de Utrera es encontrarse con parte de su historia, sus tradiciones y también con sus silenciosos habitantes: los gatos. Estos animales forman parte del paisaje urbano de la ciudad desde hace décadas y se han convertido en compañeros inseparables de plazas, patios y rincones llenos de encanto.

En muchos barrios utreranos es habitual ver colonias felinas descansando al sol, caminando con elegancia entre callejones o buscando refugio en zonas tranquilas. Aunque para algunos pasan desapercibidos, lo cierto es que cumplen una función importante en el equilibrio urbano, ayudando al control natural de pequeños roedores y aportando vida a espacios cotidianos.

En los últimos años, la sensibilidad hacia el bienestar animal ha crecido notablemente en Utrera. Asociaciones, voluntarios y vecinos colaboran diariamente para alimentar, cuidar y esterilizar a los gatos callejeros. Gracias a estas iniciativas, muchas colonias están controladas y reciben atención veterinaria, mejorando así la convivencia entre animales y ciudadanos.

El método CER —Captura, Esterilización y Retorno— se ha convertido en una herramienta fundamental para garantizar una población felina saludable y estable. Además, numerosas campañas de concienciación recuerdan la importancia de no abandonar animales y de apostar siempre por la adopción responsable.

Los gatos también han conquistado las redes sociales locales. Fotografías de felinos descansando junto a iglesias, escondidos entre macetas o vigilando desde antiguos balcones generan simpatía entre vecinos y visitantes. Su presencia aporta una imagen cercana y entrañable de la ciudad.

Más allá de su carácter independiente, los gatos representan tranquilidad, observación y adaptación. Son testigos silenciosos del día a día utrerano y forman parte de esa identidad cotidiana que hace especial a la ciudad.

Cuidarlos no es solo una cuestión de protección animal, sino también de respeto hacia el entorno y hacia una convivencia más humana y responsable. Porque en cada rincón de Utrera, entre el bullicio de sus calles y la calma de sus plazas, siempre parece haber un gato observando el mundo con serenidad.



PUBLICIDAD


JaimeGalindo
 INTERMEDIACIÓN FINANCIERA
 jgalindoroman@gmail.com / 666 386 193
 C/ ABEDUL, LOCAL 2 - UTRERA (SEVILLA)

HIPOTECA HASTA 100%
 SUBROGACIONES HIPOTECARIAS
 OBRA NUEVA Y HERENCIA
 REFINANCIACIONES HIPOTECARIAS
 PRÉSTAMOS PERSONALES

Navegar en internet de forma privada y segura

Texto : Diego Marchal Arias



<<Internet es mucho más que una tecnología. Es un medio de comunicación, de interacción y de organización social >>

Manuel Castells

Las ventanas privadas o de incógnito de los navegadores no ofrecen realmente privacidad en lo que se refiere a la navegación por Internet, sino que simplemente no dejan rastros en el ordenador relativos a los sitios web que se hayan visitado.

¿CÓMO DISFRUTAR DE UNA CONEXIÓN A LA RED REALMENTE PRIVADA, QUE NO DEJE RASTRO SOBRE LAS PÁGINAS VISITADAS O QUE, AL MENOS, DEJE LAS MÍNIMAS HUELLAS?

Hay varias opciones para ello. La primera y más obvia consiste en contratar un servicio de VPN, especialmente uno que disponga de lo que se denomina “multi-hop”, que en realidad es una especie de “salto” por varios servidores para ocultar la procedencia real de tu conexión. Sin embargo, esto tiene un coste mensual. Es mejor que recurras o otras soluciones como el navegador Brave.

1. Si no tienes Brave aún, accede a **brave.com** desde tu navegador habitual y haz clic en **Descargar Brave**. Luego, inicia el instalador y lleva a cabo los pasos que se te indiquen. Finalmente, realiza la configuración inicial de Brave.

2. Aunque Brave normalmente aparece en el idioma del sistema -1-, si no fuera así y se mostrase en inglés, accede a las opciones de

menú con un clic en el icono de las tres líneas y elige **Settings**. Pulsa luego en **Languages** y, en **Add language**, selecciona tu idioma. Continúa con **Slow Brave in this language** y reinicia el navegador.

3. Ahora, para iniciar la navegación privada tradicional, haz clic en el menú de las tres líneas y luego en **Nueva ventana de incógnito**. Esto abrirá la típica ventana en la que no se guarda ni el historial, ni las cookies, ni nada similar, una vez que la cierra. Es decir, no deja rastro en el propio PC, pero sí en los servidores por los que pasa.

4. No obstante, en ese mismo menú aparece también la entrada **Nueva ventana privada con Tor**. Haz clic en ella y se pondrá en marcha un mecanismo diferente: las conexiones se enviarán por la red Tor, que proporciona anonimato al esconder de qué país vienes y qué IP tienes. Para ello, tendrás que esperar a que Brave se conecte a la red Tor.

5. Ahora ya puedes navegar del modo habitual, pero todas tus visitas atravesarán la red Tor y se ocultarán hasta donde sea posible. Esto también te permitirá acceder a determinados servicios que tengan limitaciones geográficas, ya que es posible que el modo Tor por el que salgas se encuentre en el país que te interesa, con lo que no se activará el bloqueo geográfico. Si no es así, ve al menú de las tres líneas y selecciona **Nueva conexión Tor para este sitio -2-** y prueba de nuevo, hasta que salgas por el país correcto.



Por qué todos echamos de menos veranos que quizá nunca fueron tan perfectos

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



Junio es un mes especial por muchas cosas, por ejemplo, todavía no es verano del todo pero tenemos ganas en general de que sea. Y, casi sin darnos cuenta, aparecen imágenes de “nuestros veranos”: tardes largas donde nos obligaban a dormir la siesta, canciones sonando, bicicletas, conversaciones hasta tarde, el olor de la crema solar o la sensación de que el tiempo avanzaba más despacio. Eso hace que muchos pensemos: “aquellos veranos sí eran felices”. Pero quizá no lo eran tanto.

La nostalgia tiene una característica curiosa: no recuerda la realidad, recuerda la emoción. Nuestro cerebro no almacena los veranos como un archivo, sino como una colección de sensaciones, donde priman las emociones positivas, generalmente. Por eso muchas veces echamos de menos épocas que, si las analizáramos con detalle, también tuvieron aburrimiento, inseguridades, discusiones o tristeza.

La psicología explica este fenómeno a través de varios mecanismos. Uno de ellos es el llamado “sesgo de positividad retrospectiva”: tendemos a reconstruir el pasado de una forma más amable que como realmente fue. Con el tiempo, el cerebro reduce la intensidad de los recuerdos negativos y mantiene los positivos porque eso ayuda a sostener nuestra identidad emocional. Recordar que hubo momentos felices nos da continuidad, sensación de sentido y cierta estabilidad interna.

Además, los veranos de la infancia y la adolescencia suelen ocupar un lugar privilegiado en nuestra memoria porque fueron etapas de descubrimiento. Todo ocurría por primera vez: los amigos intensos, los amores, la libertad de no tener horarios estrictos, las noches largas. La novedad deja una huella emocional mucho más profunda que la rutina. Cuando somos adultos, los días tienden a parecerse entre sí; en cambio, en aquellos veranos cada semana eran una vida.

También influye algo más sencillo: antes teníamos más tiempo psicológico. De niños, seis semanas parecían infinitas. Ahora, el verano queda muchas veces atrapado por otras responsabilidades, por lo que, quizá no echamos de menos únicamente aquellos veranos, sino la forma en que éramos capaces de vivirlos.

Las redes sociales intensifican todavía más esta nostalgia, mostrándonos un verano idealizado. Frente a esas imágenes, nuestra memoria responde construyendo otra versión idealizada del pasado.

Sin embargo, la nostalgia tiene una función importante, nos recuerda quiénes fuimos, qué nos emocionaba y qué cosas siguen teniendo valor para nosotros. A veces, echar de menos un verano no significa querer volver atrás, sino darnos cuenta de que necesitamos recuperar ciertas sensaciones en el presente: más tiempo lento, más espontaneidad, menos prisa.

Para terminar, por tanto, podríamos decir que, lo que echamos de menos no eran los veranos en sí, lo que realmente echamos de menos es la persona que éramos mientras esos veranos se vivían.

(Este artículo va dedicado a mis hermanos, Rafa y Mariano, porque a pesar de que nada fue perfecto, “ellos fueron mi verano”).

Avances en Odontología: innovación, salud integral y el auge de la odontología biológica.

Texto : Joana Luján Camacho



La odontología moderna atraviesa una de las transformaciones más importantes de su historia. Gracias a los avances científicos y tecnológicos, hoy los tratamientos dentales son más precisos, rápidos, cómodos y conservadores que nunca. Lo que antes generaba miedo o incomodidad, ahora se ha convertido en una experiencia mucho más segura y personalizada.

Actualmente, las clínicas dentales incorporan tecnología de última generación que permite realizar diagnósticos altamente precisos. Uno de los avances más revolucionarios es la odontología digital. Los escáneres intraorales han reemplazado en muchos casos los moldes tradicionales, permitiendo obtener imágenes tridimensionales de la boca en cuestión de minutos. Esto mejora notablemente la fabricación de coronas, carillas, prótesis y alineadores dentales.

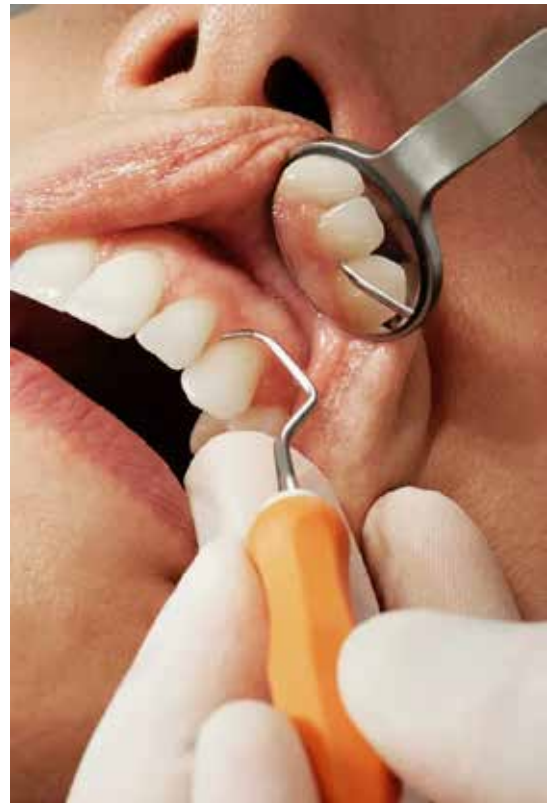
La impresión 3D también está cambiando la odontología. Hoy es posible fabricar guías quirúrgicas, prótesis, férulas y modelos dentales con una precisión extraordinaria y en mucho menos tiempo que hace algunos años. Esta tecnología reduce costos, mejora los resultados y agiliza los tratamientos.

Otro avance, es el uso de inteligencia artificial aplicada al diagnóstico. Algunos sistemas ya son capaces de analizar radiografías y detectar caries, infecciones o pérdida ósea en etapas tempranas, creando herramientas para los especialistas, lo cual ayuda a tomar decisiones más precisas y preventivas.

La radiología digital 3D y la tomografía computarizada permiten observar estructuras óseas, nervios y tejidos con gran detalle, facilitando tratamientos más seguros, especialmente en implantología y cirugía oral.

La implantología dental ha evolucionado enormemente gracias a la cirugía guiada por computadora. Mediante programas digitales, los especialistas pueden planificar la colocación exacta de implantes antes de la intervención, reduciendo molestias, tiempo quirúrgico y recuperación.

En ortodoncia, los alineadores transparentes representan otra gran revolución. Estos dispositivos prácticamente invisibles permiten corregir la posición dental de forma cómoda y estética, reemplazando en muchos casos los brackets tradicionales.





La odontología láser es otro de los avances que gana popularidad. Los láseres dentales permiten realizar ciertos procedimientos con menos dolor, menos sangrado y una recuperación más rápida. Se utilizan en tratamientos de encías, eliminación de caries, procedimientos estéticos y cirugías.

La odontología regenerativa abre nuevas posibilidades para el futuro. Investigaciones actuales trabajan en la regeneración de tejidos, hueso e incluso piezas dentales mediante células madre y biomateriales avanzados. Aunque muchas de estas técnicas todavía están en desarrollo y en estudio, representan una nueva esperanza para la medicina dental.

Junto con toda esta innovación tecnológica, también ha cobrado fuerza una visión más integral de la salud oral: la odontología biológica.

La odontología biológica considera que la boca forma parte del equilibrio general del organismo y que ciertos problemas bucales pueden influir en la salud de todo el cuerpo. Este enfoque busca tratamientos más biocom-

patibles, mínimamente invasivos y orientados a reducir la inflamación y favorecer el bienestar general.

Los odontólogos biológicos suelen utilizar materiales considerados más compatibles con el organismo, así como reducir el uso de materiales considerados potencialmente tóxicos. Promueven una visión preventiva, donde la nutrición, los hábitos saludables y el cuidado integral tienen un papel fundamental en la salud oral.

Cada vez más investigaciones relacionan enfermedades periodontales con afecciones cardiovasculares, diabetes, enfermedades autoinmunes e inflamación crónica. Por ello, muchos especialistas consideran que cuidar la salud bucal no solo mejora la sonrisa, sino también la salud general y la calidad de vida.

La odontología del futuro ya está aquí. Una combinación de tecnología avanzada, tratamientos personalizados y una visión más humana e integral está redefiniendo la manera en que entendemos la salud oral.

Combatir el mal aliento o halitosis

Texto : Diego Marchal Arias



<<Una sonrisa es tu mejor carta de presentación, y un aliento fresco es su mejor aliado >>

Lema sobre salud bucal

La halitosis, conocida popularmente como mal aliento, es una condición común que alguna vez nos ha pasado a todos. Por ello, no debe generar vergüenza, ya que afortunadamente existen soluciones eficaces al alcance de la mano. Existe la creencia popular de que los problemas de mal aliento provienen del estómago; sin embargo, cerca del 85-90% de los casos de halitosis tienen su origen en la boca.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Hidratación constante: Beber suficiente cantidad de agua durante el día (1.5-2 litros) para estimular la producción de saliva y “barrer” las bacterias de forma natural.
- Lavarse los dientes después de cada comida, usando pasta con flúor; durante el lavado asegurarse de que el cepillo penetra bien entre los dientes y sobre las encías y limpiar también la superficie de la lengua.
- Usar seda o cepillo interdental para sacar bien los restos de comida en estos espacios.
- Comer fruta y vegetales a diario y reducir la ingesta de carnes.
- Evitar en lo posible los alimentos que puedan causar mal aliento como cebolla, ajo o embutido.

- Las bebidas con alcohol y el café producen mal aliento.
- Dejar de fumar, ya que cualquier tipo de tabaco causa halitosis.
- Si se tiene la boca seca, beber agua, chupar caramelos de menta sin azúcar o masticar chicle también sin azúcar.
- Los enjuagues no producen un efecto duradero sobre el mal aliento; si se usa alguno, conviene mantenerlo dentro de la boca más de 30 segundos antes de escupirlo.
- Si se usa dentadura postiza, retirarla durante la noche, cepillarla y mantenerla en una disolución desinfectante toda la noche.
- Visitar al dentista al menos una vez al año para una limpieza de dientes.

TRATAMIENTO MÉDICO

El enfoque médico ha cambiado; ya no se busca “esterilizar” la boca, (lo cual es perjudicial porque elimina las defensas naturales), sino restaurar el equilibrio bacteriano.

- Probióticos específicos para la boca: Cepas como *Streptococcus salivarius* (K12 y M18) o variantes de *Lactobacillus* en pastillas para chupar o geles.
- Enjuagues inteligentes con Zinc y CPC. Los nuevos colutorios combinan el Cloruro de Cetilpiridina (CPC) con iones de Zinc.

Continuaré en el próximo número.



Mosquitos en casa: ese "invitado" que nadie llamó (y cómo echarlo sin drama)

Texto y foto: J.M. Rojano



En cuanto el calor aprieta en Utrera, hay un fenómeno tan inevitable como el gazpacho: la llegada del mosquito. Ese diminuto DJ nocturno que pincha su éxito del verano —“zzzzzz”— justo cuando apagas la luz. Pero no te preocupes, porque deshacerte de él no requiere magia negra aunque a veces lo parezca.

Primera norma de oro: no les abras la puerta (ni la ventana). Los mosquitos son más oportunistas que el vecino que aparece cuando hay barbacoa. Ventila tu casa a primera hora de la mañana y coloca mosquiteras. Sí, no son el invento más glamuroso, pero funcionan mejor que mil palmas al aire a las tres de la madrugada.

Segundo: corta el “spa” de los mosquitos. El agua estancada es su hotel de cinco estrellas. Ese platito bajo la maceta, el cubo olvidado o incluso el bebedero del perro pueden convertirse en una guardería de mosquitos. Vacía, limpia y renueva el agua con frecuencia. Piensa que cada gota cuenta literalmente.

Tercero: usa aliados naturales. Plantas como la lavanda, la albahaca o la menta no solo decoran, también espantan. Es como decirle al mosquito: “aquí no eres bienvenido, campeón”. Y si quieres subir de nivel, las velas de citronela crean ambiente y de paso, ahuyentan intrusos.

Cuarto: el ventilador. No es solo para sobrevivir al calor utrerano; también convierte tu salón en una pista de obstáculos para mosquitos. Con lo mal que vuelan, una simple brisa los deja fuera de juego.

Y si todo falla y el mosquito ya está dentro, toca el momento “cazador”. Un insecticida puntual puede ayudar, pero úsalo con cabeza. O lánzate a la técnica ancestral de la zapatilla voladora (bajo tu propia responsabilidad).

En resumen: ganar la batalla contra los mosquitos es posible. Solo necesitas constancia, algo de ingenio y aceptar que, alguna noche, el mosquito ganará una ronda. Pero la guerra, esa la ganas tú.



El azafrán

Texto y foto: J.M. Rojano



El azafrán, conocido como “oro rojo”, es una de las especias más valiosas y fascinantes del mundo. Su historia se remonta a miles de años, siendo apreciado por civilizaciones antiguas no solo por su intenso color y aroma, sino también por sus múltiples propiedades. En la actualidad, sigue ocupando un lugar privilegiado tanto en la gastronomía como en la medicina natural.

Procedente de los estigmas de la flor *Crocus sativus*, el azafrán requiere una recolección completamente manual y delicada, lo que explica su elevado precio. Cada flor produce solo tres hebras, y se necesitan miles de flores para obtener una pequeña cantidad de esta especia. Este proceso artesanal convierte al azafrán en un producto único, cargado de tradición y esfuerzo humano.

En la cocina, su uso es sinónimo de calidad y distinción. En España, forma parte esencial de platos tan emblemáticos como la paella, aportando ese característico tono dorado y un sabor ligeramente amargo, pero

profundamente aromático. También se emplea en guisos, arroces, sopas e incluso en repostería, donde añade un toque exótico y sofisticado.

Más allá de su valor culinario, el azafrán destaca por sus beneficios para la salud. Contiene compuestos antioxidantes como la crocina, el safranal y la picrocrocina, que ayudan a combatir el estrés oxidativo en el organismo. Diversos estudios sugieren que puede contribuir a mejorar el estado de ánimo, siendo utilizado como apoyo natural frente a la ansiedad y la depresión leve. Asimismo, se le atribuyen propiedades digestivas, ayudando a estimular el apetito y favorecer una buena digestión.

Otro aspecto interesante es su posible papel en la salud visual y cardiovascular, gracias a su capacidad para mejorar la circulación y proteger las células. Aunque su consumo debe ser moderado, pequeñas cantidades pueden integrarse fácilmente en la dieta diaria.

En definitiva, el azafrán es mucho más que un simple condimento. Es cultura, tradición y bienestar concentrados en unas finas hebras rojas. Un tesoro natural que, aunque pequeño en apariencia, ofrece grandes beneficios tanto al paladar como a la salud, manteniendo viva una herencia que sigue enriqueciendo nuestras mesas.



El perejil

Texto y foto: J.M. Rojano



El perejil es una de las hierbas aromáticas más populares y fáciles de cultivar en casa. Sembrarlo en una maceta es una excelente opción si no dispones de jardín, ya que se adapta muy bien a espacios pequeños como balcones, terrazas o incluso interiores bien iluminados.

Para comenzar, necesitas una maceta de al menos 15 a 20 centímetros de profundidad. Es importante que tenga agujeros en la base para asegurar un buen drenaje del agua. El exceso de humedad puede dañar las raíces y provocar que la planta se pudra. Como sustrato, utiliza una mezcla de tierra universal con un poco de arena o perlita, lo que ayudará a mejorar la aireación.

Antes de sembrar, se recomienda poner las semillas de perejil en remojo durante 24 horas. Este paso ayuda a acelerar la germinación, ya que las semillas de perejil suelen tardar bastante en brotar. Una vez listas, distribuye las semillas sobre la superficie de la tierra y cúbreelas con una capa fina de sustrato, de aproximadamente medio centímetro.

Riega suavemente después de sembrar, procurando no mover las semillas. Es fundamental mantener la tierra húmeda, pero no encharcada. Durante las primeras semanas, puedes cubrir la maceta con un plástico transparente con pequeños agujeros para conservar la humedad, retirándolo cuando comiencen a aparecer los primeros brotes.

Coloca la maceta en un lugar donde reciba luz indirecta o sol suave durante varias horas al día. El perejil necesita buena iluminación, pero el sol directo intenso puede dañar las hojas jóvenes.

La germinación puede tardar entre dos y cuatro semanas, por lo que es importante tener paciencia. Una vez que las plantas tengan unos 5 centímetros de altura, puedes aclararlas, dejando espacio entre ellas para que crezcan con fuerza.

Finalmente, riega regularmente y corta las hojas exteriores cuando necesites utilizarlas, permitiendo que el centro de la planta siga creciendo. Con estos cuidados básicos, podrás disfrutar de perejil fresco y saludable directamente desde tu maceta.



El Potaje Ginano de Utrera: tradición, identidad y cultura viva

Texto: J.M. Rojano



Hablar de Utrera es hablar de historia, de arte y de una identidad profundamente ligada a sus raíces flamencas y populares. En ese contexto, el Potaje Gitano se erige como uno de los eventos culturales más emblemáticos de la localidad, una celebración que ha trascendido generaciones hasta convertirse en un símbolo no solo de la ciudad, sino del flamenco a nivel internacional.

El origen del Potaje Gitano se remonta a 1957, cuando un grupo de amigos y aficionados al flamenco, encabezados por la Hermandad de los Gitanos de Utrera, decidió organizar una reunión con un doble propósito: recaudar fondos para ayudar a los más necesitados y, al mismo tiempo, rendir homenaje a la cultura gitana y al arte flamenco. Aquella primera edición fue humilde, marcada por la convivencia, la comida compartida —de ahí el nombre de “potaje”— y el cante espontáneo.

El nombre del festival no es casual. El potaje, plato tradicional y sencillo, simboliza la unión, la mezcla de ingredientes y la hospitalidad. Era

el alimento que se ofrecía a los asistentes, reforzando el carácter solidario del evento. Con el paso del tiempo, ese plato dejó de ser el centro para dar paso al espectáculo artístico, pero el nombre permaneció como un homenaje a sus orígenes.

Durante las décadas de los años 60 y 70, el Potaje Gitano comenzó a ganar notoriedad. Grandes figuras del flamenco empezaron a participar en el festival, lo que contribuyó a elevar su prestigio. Cantaores, guitarristas y bailaores de renombre acudían a Utrera atraídos por el ambiente auténtico y el respeto profundo hacia el flamenco más puro. En este periodo, el evento pasó de ser una reunión local a convertirse en una cita imprescindible dentro del calendario flamenco.

La consolidación del Potaje Gitano como festival de referencia llegó en los años 80 y 90. La organización fue profesionalizándose, se mejoraron las infraestructuras y se amplió la programación. Sin embargo, siempre se mantuvo la esencia: el protagonismo del cante jondo y el



Miembros de la Hermandad con el maestro, Mairéna, en el II Potaje.

respeto por las raíces gitanas. Utrera, cuna de grandes artistas, encontraba en este festival una forma de proyectar su identidad cultural al mundo.

Uno de los elementos más destacados del Potaje Gitano es su capacidad para rendir homenaje a figuras relevantes del flamenco. A lo largo de su historia, numerosos artistas han sido reconocidos por su trayectoria, convirtiendo el festival en un espacio de memoria y reconocimiento. Este aspecto refuerza su papel no solo como evento de entretenimiento, sino también como institución cultural.

En la actualidad, el Potaje Gitano sigue celebrándose cada verano, generalmente en el mes de junio, coincidiendo con la llegada del buen tiempo y el auge de los festivales flamencos en Andalucía. Aunque ha evolucionado en términos de organización y difusión, conserva intacto su espíritu original: la convivencia, la pasión por el flamenco y el compromiso con la cultura gitana.

Hoy en día, el festival atrae a visitantes de toda España y del extranjero, consolidando a Utrera como un referente del flamenco. La mezcla

de tradición y modernidad permite que nuevas generaciones se acerquen a este arte, garantizando su continuidad. Además, el Potaje Gitano ha sabido adaptarse a los tiempos, incorporando mejoras técnicas y una mayor proyección mediática sin perder su autenticidad.

Más allá del espectáculo, el Potaje Gi-

tano representa un espacio de encuentro. Es un lugar donde artistas consagrados y jóvenes promesas comparten escenario, donde el público no es solo espectador, sino parte activa de una experiencia cultural única. En ese sentido, el festival mantiene viva la esencia del flamenco: un arte que nace del pueblo y se nutre de la emoción colectiva.

En definitiva, el Potaje Gitano de Utrera no es solo un festival, sino una manifestación de identidad, historia y cultura. Desde aquella primera reunión solidaria hasta su consolidación como evento internacional, ha sabido evolucionar sin perder su esencia. Es, en suma, un reflejo de Utrera: una ciudad que honra su pasado mientras mira con orgullo hacia el futuro.



La noche de San Juan

Texto: J.M. Rojano



La noche de San Juan, celebrada cada 23 de junio, es una de las tradiciones más antiguas y fascinantes del calendario festivo. Su origen se remonta a rituales paganos vinculados al solsticio de verano, el momento en que el sol alcanza su mayor altura y los días son más largos. Para las antiguas civilizaciones, este fenómeno simbolizaba la fuerza del sol y el inicio de un nuevo ciclo, por lo que se encendían hogueras como forma de rendir culto y protegerse de los malos espíritus.

Con la llegada del cristianismo, esta festividad se adaptó para conmemorar el nacimiento de San Juan Bautista, fijado el 24 de junio. Así, la noche anterior adquirió un carácter especial, combinando elementos religiosos con las costumbres populares heredadas. El fuego siguió siendo protagonista, pero también se incorporaron rituales relacionados con el agua, considerada purificadora y mágica en esta fecha.

En muchos puntos de España, incluida Andalucía, la noche de San Juan se vive como una celebración colectiva llena de simbolismo. Las hogueras

iluminan playas, plazas y campos, mientras las personas se reúnen para compartir música, comida y deseos. Es tradición saltar sobre el fuego o quemar papeles con aquello que se quiere dejar atrás, como una forma de renovación personal.

En Utrera, aunque la celebración no alcanza la magnitud de otras localidades costeras, la esencia de San Juan también se deja sentir. La convivencia vecinal, las reuniones al aire libre y el espíritu festivo mantienen viva una tradición que conecta pasado y presente. Es una noche donde lo cotidiano se transforma en mágico, y donde cada llama parece llevar consigo historias, ilusiones y esperanzas.

Hoy en día, la noche de San Juan sigue siendo un reflejo de la necesidad humana de celebrar los ciclos de la naturaleza y de encontrar momentos de unión. Entre fuego y agua, entre lo antiguo y lo actual, esta festividad continúa iluminando nuestras raíces culturales.



PUBLICIDAD



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

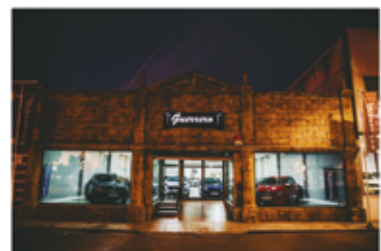
Obrador de pan
Calle Cristo de los Afligidos, 8
41710, Utrera (Sevilla)

+34 954 860 743
info@panaderiaobando.com



Automóviles Guerrero

VEHICULOS NUEVOS Y USADOS



automovilesguerrero.com
Tlf. 955 86 15 45
Pol. La Aurora - C/ Comercio, 28, Utrera

Promesas que se lleva el viento

Texto: J.M. Rojano

En la vida cotidiana estamos rodeados de promesas. Algunas nacen desde el cariño, otras desde la necesidad, y no faltan aquellas que se dicen simplemente para salir del paso. En Utrera, como en cualquier rincón del mundo, las promesas forman parte de nuestras relaciones: familiares, de amistad, laborales e incluso políticas. Pero, ¿qué valor tienen realmente?

Desde pequeños aprendemos que prometer es algo serio. “Te lo prometo” se convierte en una frase cargada de significado, casi sagrada. Sin embargo, con el paso del tiempo, parece que ese peso se diluye. Escuchamos promesas de cambios que nunca llegan, de visitas que no se hacen, de proyectos que se quedan en palabras. Y poco a poco, sin darnos cuenta, nos acostumbramos.

Hay promesas que nacen con buena intención, pero que chocan con la realidad. “Cuando tenga tiempo”, “la semana que viene”, “te llamo luego” Son frases que todos hemos dicho alguna vez, sin medir del todo si podremos cumplirlas. No siempre hay mala fe; a veces es simplemente una mezcla de optimismo y desorganización. Pero el resultado es el mismo: expectativas que se rompen.

Otras promesas, sin embargo, sí deberían hacernos reflexionar más profundamente. Las que afectan a decisiones importantes, a compromisos reales o a la confianza de quienes nos rodean. Porque cuando una promesa se incumple, no solo desaparece una acción concreta, sino que también se debilita el vínculo entre las personas.

En el ámbito social, también estamos acostumbrados a escuchar promesas que se repiten con el paso de los años. Mejoras, cambios, avances. Palabras que ilusionan, pero que en ocasiones no terminan de materializarse. Esto genera una sensación de escepticismo que acaba afectando a la forma en que confiamos en los demás.

Quizás la clave no esté en dejar de prometer, sino en aprender a hacerlo con más responsabilidad. Prometer menos, pero cumplir más. Ser honestos sobre lo que podemos dar y lo que no. Porque, al final, una promesa cumplida tiene mucho más valor que cien dichas al aire.

En una ciudad como Utrera, donde las relaciones cercanas siguen siendo fundamentales, cuidar la palabra dada es también una forma de cuidar a nuestra gente. Y eso, sin duda, es una promesa que merece la pena mantener.



El ping pong

Texto y foto: **Equipo HdU**



El ping pong, también conocido como tenis de mesa, es mucho más que un simple pasatiempo de recreo: es una disciplina que combina agilidad, estrategia y reflejos en un espacio reducido, convirtiéndose en una actividad accesible y emocionante para personas de todas las edades. En ciudades como Utrera, donde la vida cultural y deportiva se entrelaza con el día a día, el ping pong representa una oportunidad ideal para fomentar la convivencia y el ocio saludable.

A menudo asociado con momentos informales en reuniones familiares o centros educativos, el ping pong ha evolucionado hasta consolidarse como un deporte olímpico de alto nivel. Sin embargo, su esencia sigue siendo cercana y participativa. Una mesa, dos palas y una pequeña pelota son suficientes para iniciar una experiencia que rápidamente engancha a quienes lo prueban.

En el ámbito local, el tenis de mesa puede convertirse en una herramienta dinamizadora. Espacios públicos, asociaciones culturales o centros deportivos pueden integrar mesas de ping pong como parte de su oferta, promoviendo encuentros intergeneracionales. Jóvenes y mayores encuentran en este deporte un terreno común donde compartir tiempo, mejorar habilidades y, sobre todo, disfrutar.

Además, el ping pong aporta beneficios físicos y mentales. Mejora la coordinación, la concentración y la rapidez de reacción, al tiempo que ayuda a liberar estrés. Su práctica regular no requiere grandes instalaciones ni inversiones, lo que lo convierte en una opción inclusiva y sostenible.

En Utrera, apostar por el ping pong es apostar por una cultura del ocio activa, participativa y accesible. Iniciativas como torneos locales, talleres o encuentros vecinales podrían fortalecer el tejido social, dando protagonismo a un deporte que, pese a su aparente sencillez, encierra un gran potencial.

En definitiva, el ping pong no solo se juega: se vive, se comparte y se convierte en una excusa perfecta para conectar con los demás en un entorno cercano y dinámico.



El dominó en Utrera

Texto y foto: **Equipo HdU**



El dominó en Utrera, como en muchas localidades de Andalucía, ha sido mucho más que un simple juego de mesa: ha representado una tradición social profundamente arraigada que ha evolucionado con el paso del tiempo. Sus inicios en el municipio se remontan, de forma aproximada, a finales del siglo XIX y principios del XX, cuando este entretenimiento comenzó a popularizarse en España gracias a su sencillez y carácter accesible.

En sus primeras etapas en Utrera, el dominó era practicado principalmente por hombres en espacios públicos como tabernas, casinos y plazas. Estos lugares servían como puntos de encuentro donde vecinos y amigos se reunían no solo para jugar, sino también para conversar, intercambiar noticias y fortalecer vínculos sociales. El juego se integró rápidamente en la vida cotidiana, convirtiéndose en una actividad habitual durante las tardes y noches.

A lo largo del siglo XX, especialmente durante la posguerra, el dominó adquirió aún mayor relevancia. En una época marcada por dificultades económicas y limitadas opciones de ocio, este juego ofrecía una forma económica de entretenimiento. Además, fomentaba valores como la estrategia, la paciencia y la convivencia. En Utrera, era común

ver campeonatos informales organizados entre barrios o dentro de asociaciones locales.

Con la llegada de la democracia y el desarrollo social en las décadas de 1980 y 1990, el dominó comenzó a institucionalizarse en cierta medida. Surgieron peñas, clubes y asociaciones dedicadas al juego, que organizaban torneos más estructurados. Estas competiciones no solo mantenían viva la tradición, sino que también atraían a nuevas generaciones interesadas en aprender y participar.

En la actualidad, el dominó en Utrera sigue siendo una práctica vigente, aunque ha experimentado cambios debido a la evolución de las formas de ocio. La aparición de tecnologías digitales y nuevas alternativas de entretenimiento ha reducido su presencia entre los jóvenes, pero continúa siendo muy popular entre personas mayores. No obstante, también se observa un renovado interés gracias a iniciativas culturales y eventos locales que buscan preservar las tradiciones.

Hoy en día, el dominó en Utrera es símbolo de identidad y patrimonio cultural. Más allá de las fichas y las reglas, representa una forma de convivencia y transmisión de valores entre generaciones. Su permanencia demuestra la capacidad de las tradiciones para adaptarse y mantenerse vivas, incluso en un mundo en constante cambio.



Modificando la conducta de nuestros hijos

Texto : Diego Marchal Arias



“Te quiero mucho, aunque no me gusta lo que has hecho”.

Frase para educar

Antes de abordar directamente la conducta agresiva o violenta de algunos de nuestros hijos, considero conveniente dar una serie de recomendaciones que podemos aplicar también, a cualquier problema de comportamiento que presenten nuestros hijos.

Es importante ofrecer a nuestros hijos, mediante el diálogo, los principios que deseamos inculcar en ellos y entre los que no deben faltar el cariño y la capacidad de reconocer los errores. Podemos hacerles ver que, a pesar de nuestras diferencias estamos en el mismo equipo y que seguiremos queriéndolos. Es interesante que mediante nuestro diálogo dejemos claro que siempre hay la posibilidad de echar marcha atrás y que, de ser así, la “puerta” estará siempre abierta por distanciadas que estén las posturas. Y esto nos lleva a un último mensaje que debemos ofrecer con nuestras palabras y es que todo nuestro enfrentamiento se debe no al odio o la lucha por el poder, sino todo lo contrario, a nuestra preocupación y a nuestro cariño por ellos.

1. LA ESCUCHA ACTIVA

Se trata de mostrar una atención tanto física como psicológica a la persona que nos habla, comprendiendo el contenido de lo que nos dice y la emoción que con ello nos expresa.

Todos necesitamos ser escuchados y, a veces, el simple hecho de tener a alguien a quien contar nuestro problema hace que éste sea más soportable. Por ello, **siempre debemos empezar nuestras conversaciones escuchando.**

Claves para que quien tenemos enfrente perciba que lo estamos escuchando y que podamos adaptar nuestro diálogo a dicha persona:

- No iniciar la conversación con un juicio previo: <<Eres un maleducado>>
- Observar lo que le están diciendo y cómo se lo están diciendo.
- Asumir una postura activa, inclinándose hacia el interlocutor, colocando nuestro cuerpo frente al del que habla, evitando cruzar las piernas o los brazos.
- Mantener un contacto visual y mirarlo a los ojos.
- Realizar gestos e indicaciones verbales (<<uh, uh>>, <<vale>>, <<lo entiendo>>).
- Resistir las distracciones externas (ruidos, llamadas de teléfono, etc.) y las internas (preocupaciones, prisas).
- No interrumpir al que habla, dejarlo hablar.
- No rechazar lo que la otra persona sienta.
- No confeccionar soluciones preestablecidas, ni precipitadas.

EJERCICIO: Practicar la escucha activa con un hijo/a, luego con nuestra pareja y por último con un/a amigo/a.



Hablamos constantemente

Texto y foto: **Equipo HdU**

Hablamos constantemente. En el autobús, en redes sociales, en reuniones, en casa. Las palabras llenan cada espacio vacío como si el silencio fuese una amenaza. Sin embargo, muchas veces, después de largas conversaciones, queda una sensación extraña: se ha dicho mucho, pero en realidad no se ha comunicado nada importante. Entonces surge la pregunta filosófica: ¿por qué hablamos tanto para no decir nada?

El ser humano utiliza el lenguaje no solo para transmitir ideas, sino también para sentirse acompañado, aceptado y visible. A menudo hablamos por miedo al silencio, porque el silencio obliga a pensar y enfrentarse a uno mismo. Las palabras se convierten en una barrera que evita la reflexión profunda. Decimos frases automáticas, opiniones repetidas o conversaciones vacías para no sentir incomodidad. En ese sentido, hablar puede ser una forma de escapar.

Además, vivimos en una sociedad donde la rapidez importa más que la profundidad. Las redes sociales han transformado la comunicación en algo inmediato y superficial. Todo el mundo opina, comenta y publica constantemente, pero pocas veces se escucha de verdad. Parece más importante participar que comprender. El filósofo Sócrates ya defendía que la sabiduría comenzaba reconociendo la propia ignorancia. Hoy, en cambio, muchas personas hablan como si siempre tuvieran respuestas, aunque en realidad solo repitan ideas ajenas.

También hablamos mucho porque buscamos aprobación. El lenguaje sirve para construir una imagen ante los demás. A veces no hablamos para expresar lo que sentimos, sino para parecer interesantes, inteligentes o divertidos. En consecuencia, las conversaciones pierden autenticidad y se llenan de palabras vacías.

Sin embargo, el problema no es hablar mucho, sino hacerlo sin conciencia. El verdadero diálogo nace cuando existe escucha, reflexión y sinceridad. Tal vez el silencio tenga más valor del que



creemos, porque solo quien es capaz de callar puede aprender a decir algo importante.

En definitiva, hablamos tanto para no decir nada porque tememos el silencio, la soledad y la profundidad. Pero quizás las palabras más valiosas sean aquellas que nacen después de pensar y no simplemente para llenar el vacío.

El flamenco sigue latiendo con fuerza en las raíces de Utrera

Entrevista y fotografía: **Norayma González**



El flamenco sigue latiendo con fuerza en las raíces de Utrera, tierra de grandes voces y cuna de un arte que emociona generación tras generación. Entre las nuevas artistas que mantienen viva esa esencia se encuentra Matilde Peña, una joven cantaora gitana que lleva alrededor de seis años entregando su voz y sentimiento al cante.

Con humildad, pasión y mucho compás, Matilde va abriéndose camino en el mundo flamenco, llevando siempre por bandera sus raíces, su cultura y el sentimiento profundo que caracteriza al arte jondo. En esta entrevista para Hablemos de Utrera, conocemos un poco más de su historia, sus comienzos y los sueños de Matilde Peña para Hablemos de Utrera.

Matilde, llevas alrededor de seis años dedicada al cante. ¿Cómo nació tu pasión por la música y el flamenco?

Para mí, cantar es como el aire que respiro. Ya

no podría vivir sin la música. El flamenco forma parte de mi vida desde que era muy pequeña y es algo que llevo en el corazón.

¿Qué significa para ti representar la cultura gitana y el arte flamenco desde Utrera?

Para mí, el flamenco es algo muy importante porque vengo de una familia muy reconocida en este mundo. Mis tías Fernanda de Utrera y Bernarda de Utrera, además de artistas como Bambino, Miguel Funi y Pepa de Benito, forman parte de mis raíces. Siento muchísimo respeto por el cante y por todo lo que representa nuestra cultura.

En estos años de carrera, ¿cuál ha sido el escenario o actuación que más te ha emocionado?

Uno de los momentos más especiales fue cantar en el aniversario de mis tías Fernanda y Bernarda. Ese día me sentí en mi pueblo como en casa. Fue un orgullo muy grande y, al mismo tiem-

po, sentí muchísimo respeto. Son sentimientos que no se pueden explicar con palabras, solo se sienten.

El flamenco transmite mucho sentimiento. ¿Qué intentas expresar cuando te subes al escenario?

Gracias a Dios, desde que empecé en la música me he encontrado con personas muy buenas que me han ayudado muchísimo. Cuando canto, intento transmitir verdad, cariño y un pedacito de mi corazón. También siento el apoyo y el respeto de mi pueblo, y eso me emociona mucho.

¿Cómo ha sido la acogida del público utrerano hacia tu música y tu evolución artística?

Eso realmente tiene que decirlo el público. Yo solo intento dar lo mejor de mí y seguir aprendiendo cada día. Me queda muchísimo por aprender, pero siempre canto desde el respeto y el sentimiento.

¿Crees que las nuevas generaciones están manteniendo viva la esencia del cante flamenco?

Sí, claro. Hay muy buenos profesionales dentro del flamenco y la juventud viene muy preparada. Eso me llena de orgullo porque significa que el flamenco sigue vivo y tiene mucho futuro.

Además del cante, ¿qué papel juegan la familia y las raíces gitanas en tu vida artística?

Para mí, la cultura gitana es algo muy especial. Es un sentimiento y un respeto hacia nuestros mayores y nuestras raíces. El flamenco me viene de familia, pero también quiero dejar claro que nunca intentaré imitar a nadie. Cada artista es único y tiene su propia esencia. Yo me quedo con ser buena persona y cantar desde la verdad.

Para terminar, ¿qué sueños o proyectos tiene Matilde Peña para el futuro?

Tengo muchos proyectos e ilusiones. Uno de ellos es sacar adelante mi nuevo disco con mis propias letras. Estoy muy agradecida con Dios y con todas las personas que me apoyan cada día. Mi mayor deseo es seguir creciendo en la música y llevar mi arte a muchos lugares.ue la acompañan en su trayectoria artística.



Filetes de ternera al estilo de Camarge

Ingredientes:

- 200 gr. por persona de filetes de ternera
- 100 ml. Vino tinto
- 200 ml. Caldo de carne
- Media cucharita de alcaparras
- 4 Anchoas
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 100 ml. Aceite de oliva virgen extra
- 1 Cucharada sopera de maicena
- 1 Cucharada de azúcar
- Tomillo
- Romero
- Sal y pimienta
- ½ Guindilla roja fresca
- Perejil fresco



Modo de elaboración:

Salamos y pimentamos los filetes y los pasamos por la sartén vuelta y vuelta, solo para sellar.

Desglasamos la sartén guardando el líquido obtenido. Reservamos

Pelamos la cebolla, la picamos de manera tosca y la ponemos a pochar con un poco de aceite y una pizca de sal en un sartén.

A los cinco minutos le añadimos el ajo.

Cuando esté transparente le incorporamos el caldo de desglasar, el vino, las anchoas, el romero y el tomillo.

Dejamos cocinar cinco minutos y la pasamos al vaso de la batidora, desglasamos la sartén y batimos muy bien nuestra cebollita, la colamos para que nos quede una crema fina.

Cuando esté lista de agregamos las alcaparras y una punta de azúcar, probamos el punto para que estén todos los sabores equilibrados.

Si la quieres más espesa añádele harina, yo no lo hice ya que con la cebolla esta suficientemente ligada la salsa.

Juntamos nuestra salsa y los filetes, les damos un hervor (cinco minutos). Sacamos la sartén del fuego y dejamos reposar el guisito unas horas.

Presentación filetes de ternera al estilo de La Camarge:

Ponemos una cama de salsa en un plato bonito y colocamos encima los filetes, yo los he presentado con unos trocitos de guindilla roja, para que tengan un toque picante y gracioso, y un poquito de perejil picado para darle un toque fresco, esto por supuesto es opcional.

Ante alguna duda para su elaboración o me quieres hacer alguna puntualización o pregunta deja un comentario y te contestaré.

Ensalada Waldorf

Ingredientes:

- Lechuga de hoja grande tipo iceberg
- 1 manzana ácida verde
- 2 ramas de apio.
- 40 gramos de nueces
- 40 gramos de arándanos o pasas.
- 60 gr de mayonesa casera
- 1 cucharadita de mostaza



Modo de elaboración:

1. Comenzamos tostando las nueces en una sartén a fuego medio, cuidado que no se nos quemen.
2. En un bol mezclamos la manzana, apio, nueces y pasas.
3. Cogemos y ponemos mayonesa al gusto, yo la suelo preparar casera pero podemos también ponerle de bote.
4. Limpiamos bien las hojas de lechuga bajo el agua fría y aderezamos con el resto de ingrediente.

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

Fresas maceradas con vinagre

Ingredientes:

- 250 gramos de fresas
- 2 cucharadas de azúcar (unos 30 g)
- 1 Cucharada de vinagre (unos 15-20 ml)



Modo de elaboración:

Lava las fresas, quita el pedúnculo (zona blanca donde están las hojas) y trocea.

Pon en un cuenco y añade el azúcar y el vinagre. Deja reposar 5 minutos. Remueve y deja macerar, cubierto, durante al menos una hora para que las fresas suelten su jugo.

Casi por arte de magia se forma un almíbar dulce con ricos matices. Nadie descubrirá que lleva vinagre si no se lo dices.

Trucos y consejos para cocinar fresas maceradas en vinagre:

Usa fresas en su punto, ni duras ni demasiado blandas.

Prueba con distintos tipos de vinagre, para dar diferente toque a las fresas. Con el vinagre de vino blanco, el 'normal', quedan buenísimas.

Puedes prepararlas cuando empieces a hacer la comida y estarán a punto para tomar como postre.

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.



Test cultural: Historia del Potaje Gitano

1. ¿En qué localidad nace el Potaje Gitano?

- a) Sevilla
- b) Utrera
- c) Jerez de la Frontera

2. ¿En qué año se celebró la primera edición del Potaje Gitano?

- a) 1945
- b) 1957
- c) 1963

3. ¿Quién organizó originalmente el Potaje Gitano?

- a) El Ayuntamiento
- b) Una peña flamenca
- c) La Hermandad de los Gitanos

4. ¿Qué se servía tradicionalmente durante el evento?

- a) Paella
- b) Gazpacho
- c) Potaje

5. ¿Qué objetivo tenía el evento en sus inicios?

- a) Atraer turismo
- b) Recaudar fondos benéficos
- c) Celebrar una feria

6. ¿Qué tipo de arte protagoniza el Potaje Gitano?

- a) Teatro
- b) Flamenco
- c) Música Clásica

7. ¿En qué época del año suele celebrarse?

- a) Invierno
- b) Primavera
- c) Verano

8. ¿Qué importancia tiene el Potaje Gitano en el flamenco?

- a) Es uno de los festivales más antiguos
- b) Es el más caro
- c) Es exclusivo para profesionales

9. ¿Quiénes participan normalmente en el evento?

- a) Sólo artistas locales
- b) Artistas nacionales e internacionales
- c) Sólo aficionados

10. ¿Cómo ha evolucionado el Potaje Gitano con el tiempo?

- a) Ha desaparecido
- b) Se ha mantenido igual
- c) Se ha convertido en un festival reconocido

Sopa de letras

Día Internacional del Orgullo LGTBIQ+



ACEPTACIÓN	AMOR
ARCOÍRIS	BANDERA
COMUNIDAD	DIVERSIDAD
IGUALDAD	LIBERTAD
ORGULLO	ORGULLOSO
RESPECTO	VALENTÍA

Potaje Gitano



BAILE	CANTAORA
DUENDE	FIESTA
FLAMENCO	GITANOS
GUIARRA	PALMAS
PASIÓN	POTAJE
TACÓN	TRAJE

Noche de San Juan



AGUA	ARENA
BRASA	CIELO
FUEGO	LUZ
MAR	NOCHE
OLEAJE	RITUAL
SAL	SOMBRA

Verano



BRISA	CALOR
CÓCTEL	PISCINA
PLAYA	SANDÍA
SOL	SOMBRA
SOMBRERO	TROPICAL
VACUNA	VERANO

Sudoku

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

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

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

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

¿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

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