



Puedes ver la revista online
a través del Código QR

SUMARIO

¿Dónde está nuestro hogar? **4**

¿Cuántos días de vacaciones me corresponden legalmente? **5**

Beneficios de tener a mi perro **6**

Cucarachas **7**

Principales fraudes digitales II: Vishing **8**

¿Por qué nos cuesta tanto cambiar de opinión? **9**

Las libélulas **10**

Hidratación inteligente en verano **12**

La menta **14**

15 Cultivar rabanitos en una maceta

16 Las vacaciones de antaño en Utrera

18 El cambio climático es Pedro Sánchez

20 Modificando la conducta de nuestros hijos III

22 ¿Es la pareja una institución obsoleta?

24 Pádel surf en 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@hablemosdeutrera.es

Colaboradores

Joaquín García
Diego Marchal Arias
Isabel Marchal Mateos
Lola Crespo
Joy Glenn
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



Nuestra gente, nuestra esencia

Martes a las 20:00 h.



Una vuelta a la historia que ya conoces

Jueves a las 20:00 h.



EL BANQUILLO

Conoce la actualidad deportiva

Lunes a las 20:00 h.



El magazine que te pone al día

Miércoles 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

¿Dónde está nuestro hogar?

Texto y fotos: Joy Glenn



Mientras mi familia y yo pasamos el mes de julio en nuestro estado natal de Florida, no puedo evitar detenerme a reflexionar. Después de vivir ocho años y medio en el sur de España, cada regreso a casa se vuelve más especial. Han pasado dos años y medio desde nuestra última visita y, de alguna manera, esta vez se siente diferente.

Quizá sea porque nuestros hijos ya son mayores. Quizá porque hace poco cumplí cuarenta años. Sea cual sea la razón, me he dado cuenta de que ahora valoro mucho más esos pequeños momentos que antes podían pasar desapercibidos.

Hay algo muy especial en volver al lugar donde comenzó tu historia. Compartir un plato de comida casera preparada con tanto cariño por mis padres, reír hasta que nos duela el estómago con mis hermanos y mi cuñada, o volver a hablar con ese acento sureño tan familiar, me recuerda la tranquilidad que produce sentirse parte de un lugar.

Uno de los mayores regalos de este viaje ha sido ver a nuestros hijos reencontrarse con sus abuelos. Observar a nuestro hijo mayor, el primer nieto de la familia, disfrutar de conversaciones, risas y momentos sencillos con ellos tiene ahora un significado mucho más profundo. Como padres, comprendemos que estos recuerdos serán un tesoro para ellos durante toda la vida.

Al mismo tiempo, España también se ha convertido en nuestro hogar. Andalucía nos ha regalado experiencias inolvidables, amistades para toda la vida, un segundo idioma y una forma mucho más amplia de entender el mundo. Nos ha desafiado, nos ha hecho crecer y nos ha bendecido de maneras que nunca habríamos imaginado.

Y entonces surge una pregunta que jamás pensé que tendría que hacerme:

¿Dónde está realmente nuestro hogar?

¿Ha llegado el momento de volver a nuestras raíces? ¿O debemos seguir construyendo nuestra vida en el extranjero, criando a nuestros hijos entre dos culturas?

La verdad es que todavía no lo sé.

Y quizá esa sea la belleza de esta etapa de la vida. El simple hecho de poder hacernos esa pregunta ya es una bendición. Hay personas que pasan toda una vida buscando un lugar al que llamar hogar. Por la gracia de Dios, nuestra familia ha sido bendecida con dos.

Por ahora, solo puedo dar gracias: por Florida, por Andalucía y por todas las personas que, a ambos lados del océano, nos recuerdan que el hogar no depende únicamente del lugar donde vivimos, sino del amor que compartimos y de los recuerdos que construimos juntos.



¿Cuántos días de vacaciones me corresponden legalmente?

Texto : Joaquín García



El artículo 38 del Estatuto de los Trabajadores establece un mínimo de 30 días naturales de vacaciones retribuidas por año trabajado. El convenio colectivo puede mejorar este mínimo, pero nunca reducirlo. Si llevas menos de un año en la empresa, los días se prorratean en proporción al tiempo trabajado.

Un punto importante: las vacaciones no son sustituibles por dinero. No se puede ceder los días a cambio de un pago adicional, salvo en el caso de que el contrato se extinga antes de haberlas disfrutado.

¿Quién decide cuándo se toman las vacaciones?

Las fechas deben acordarse entre empresa y trabajador, respetando lo que establezca el convenio colectivo (art. 38.2 ET). La empresa no puede imponer unilateralmente el periodo vacacional sin negociación previa. Si no se llega a un acuerdo, cualquiera de las partes puede acudir al Juzgado de lo Social, que fijará las fechas de forma urgente e irrecurrible.

Además, el trabajador tiene derecho a conocer las fechas de sus vacaciones con al menos dos meses de antelación (art. 38.3 ET). Si la empresa te comunica las fechas a última hora, está incumpliendo la ley.

¿Qué pasa si me pongo enfermo durante las vacaciones?

Este es uno de los puntos que más confusión genera. Si caes de baja médica (incapacidad temporal) mientras disfrutas de tus vacaciones, no

pierdes esos días. Podrás disfrutarlos en otro momento, incluso fuera del año natural, con un plazo de hasta 18 meses desde el cierre del año en que se generaron — y ese plazo no corre mientras dure la baja.

Esta protección ha sido reforzada por el Tribunal de Justicia de la Unión Europea en una sentencia de noviembre de 2023 que exige que los plazos de aplazamiento sean suficientemente amplios para garantizar el descanso real del trabajador.

¿Y si el contrato termina y me quedan días sin disfrutar?

Al extinguirse la relación laboral —ya sea por despido, fin de contrato temporal, baja voluntaria o jubilación—, los días de vacaciones pendientes deben abonarse obligatoriamente en el finiquito. Si la empresa no los incluye, puedes reclamarlos ante el Juzgado de lo Social.

Resumen:

- Mínimo 30 días naturales por año, no negociables a la baja.
- Las fechas deben acordarse, no imponerse unilateralmente.
- Tienes derecho a conocer tus fechas con al menos 2 meses de antelación.
- La baja médica durante las vacaciones no las consume — puedes recuperarlas.



Beneficios de tener a mi perro

Texto: **José Martín**

Compartir la vida con un perro aporta mucho más que compañía. Su presencia mejora el bienestar emocional, ayuda a reducir el estrés y puede incluso disminuir la sensación de soledad, ya que ofrece afecto constante y una conexión muy especial con la familia. Además, favorece una vida más activa, porque nos anima a pasear, jugar, salir al aire libre y mantener una rutina diaria más saludable. También fortalece los vínculos familiares, enseña a los niños valores como el respeto, la responsabilidad y la empatía, y ofrece una compañía incondicional que muchas personas consideran insustituible.

No existe una raza perfecta para todo el mundo. La elección debe adaptarse al estilo de vida de cada familia, al espacio disponible y al tiempo que se pueda dedicar al animal. Un hogar con niños y tiempo para realizar actividades puede disfrutar de un perro activo y sociable, mientras que una persona mayor o una familia más tranquila suele sentirse más cómoda con un perro de carácter sereno y necesidades moderadas de ejercicio. Lo más importante no es la raza, sino conocer el temperamento, el tamaño, el nivel de energía y los cuidados que necesita cada perro para garantizar una convivencia feliz, equilibrada y responsable.



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

Cucarachas: esas vecinas que nadie saluda

Texto: J.M. Rojano

En Utrera tenemos de todo: buena gastronomía, calles con encanto, vecinos que se conocen por el nombre y, de vez en cuando, alguna cucaracha que parece haber recibido una invitación que nadie recuerda haber enviado.

Dicen que las cucarachas llevan en la Tierra más de 300 millones de años. Vamos, que cuando nuestros antepasados aún no sabían lo que era una feria, ellas ya andaban buscando un rincón calentito para instalarse. Vistas así, hay que reconocerles una cosa: experiencia no les falta.

Eso sí, una cosa es admirar su capacidad de supervivencia y otra muy distinta encontrárselas cruzando el pasillo a las dos de la madrugada. En ese momento desaparecen los estudios científicos y aparece el atleta olímpico que todos llevamos dentro. Hay quien da un salto digno de medalla y quien empuña una zapatilla con la determinación de un torero en la Maestranza.

Las cucarachas no vienen a hacernos compañía. Buscan agua, calor y algo de comida. Por eso les encantan las cocinas, los patios húmedos, los desagües y cualquier grieta que nosotros juraríamos que es demasiado pequeña. Ellas, sin embargo, siempre encuentran la manera.

Lo curioso es que, en la naturaleza, tienen su utilidad. Ayudan a descomponer materia orgánica y sirven de alimento para otros animales. El problema empieza cuando deciden que nuestra casa es mejor alojamiento que el campo. Ahí dejan de ser un insecto interesante para convertirse en el tema de conversación de toda la familia.

La mejor receta para mantenerlas a raya no lleva ingredientes secretos: limpieza, alimentos bien cerrados, reparar fugas de agua y tapar rendijas. Y, si la visita se convierte en una invasión, lo más sensato es recurrir a profesionales antes de declarar la guerra habitación por habitación.

En el fondo, las cucarachas tienen una virtud que muchos envidiarían: son discretas, trabajadoras y persistentes. El inconveniente es que todas esas cualidades las emplean para aparecer justo cuando tenemos invitados o cuando acabamos de decir la famosa frase: «Aquí no entra ni una cucaracha».

Porque si algo está claro es que en Utrera todos somos bienvenidos salvo ellas. Y en eso, por una vez, hay unanimidad absoluta.



Principales fraudes digitales II: Vishing

Texto : Diego Marchal Arias



<<Lo que se explota no son los datos, sino las personas>>

Edward Snowden

¿QUÉ ES EL VISHING?

El **vishing** es un fraude que se realiza mediante llamadas telefónicas. El atacante se hace pasar por:

- Empleado de un banco.
- Soporte técnico.
- Representante de empresa conocida.
- Agente de organismo público.

Durante la llamada, el objetivo es obtener información confidencial o convencer a la víctima para que realice una transferencia o facilite códigos de seguridad.

Estrategias habituales:

- Generar sensación de urgencia.
- Simular un problema técnico o bancario.
- Ofrecer ayuda para “proteger” la cuenta.
- Indicar que se ha detectado una actividad sospechosa.

INFORMACIÓN QUE NUNCA DEBE PROPORCIONARSE POR TELÉFONO

- Contraseña
- Códigos de verificación enviados por SMS.

- Códigos de autenticación en dos pasos.
- Datos bancarios: número de tarjeta, CVV, PIN.

Es importante recordar que:

- Las entidades legítimas no solicitan contraseñas completas.
- No piden códigos de verificación recibidos por SMS.
- No exigen transferencias urgentes para “proteger” la cuenta.

¿QUÉ HACER SI SE RECIBE UNA LLAMADA SOSPECHOSA?

1. No facilitar información.
2. Colgar la llamada.
3. Contactar directamente con la entidad a través del número oficial.

En conclusión, los fraudes digitales actuales se basan principalmente en la manipulación psicológica del usuario. La tecnología es importante, pero la prevención comienza usando la razón y la prudencia.



¿Por qué nos cuesta tanto cambiar de opinión? La Flexibilidad Mental

Texto : Lola Crespo: Psicóloga General Sanitaria



Más de una vez hemos discutido con alguien y, aunque nos hayan dado buenas razones, hemos seguido pensando exactamente lo mismo. O también, puede habernos pasado que hemos intentado convencer a otra persona y hemos sentido que era imposible hacerle cambiar de idea.

¿Tiene algo que ver con ser tercos?

La verdad es que cambiar de opinión no es fácil. Y no porque seamos “cabezones”, tercos o poco inteligentes. Nuestro cerebro está diseñado para buscar seguridad y evitar aquello que le hace sentir incómodo. Por eso, muchas veces preferimos mantener nuestras creencias antes que reconocer que quizá estábamos equivocados.

Sin darnos cuenta, tendemos a fijarnos más en la información que confirma lo que ya pensamos. Es algo muy humano: Si creemos que una noticia es cierta, buscaremos personas que piensen lo mismo y, probablemente, desconfiemos de las que dicen lo contrario.

Esto ocurre continuamente en la vida diaria. En las conversaciones familiares, en las reuniones con amigos, en temas de política, deporte o incluso sobre salud y alimentación. También sucede en las redes sociales, donde es fácil rodearse de personas que piensan como nosotros y leer solo aquello que refuerza nuestras opiniones.

El problema no es tener ideas diferentes. De hecho, eso es enriquecedor. Lo complicado aparece cuando dejamos de escuchar porque

estamos convencidos de que solo nosotros tenemos razón.

Y sin embargo, conviene tener claro que, cuanto mayor es nuestra flexibilidad mental, mayor suele ser nuestra capacidad para adaptarnos a los cambios, resolver problemas y mantener relaciones más saludables.

Cinco ideas para mantener una mente abierta

Afortunadamente, la flexibilidad se puede entrenar y estos pequeños hábitos pueden ayudarnos:

1. Escuchar con curiosidad. En lugar de pensar qué vamos a responder mientras la otra persona habla, intentemos comprender por qué piensa de esa manera.
2. Preguntarnos: “¿Y si no tuviera toda la razón?” No significa dudar de todo, sino dejar un pequeño espacio para aprender algo nuevo.
3. Leer opiniones diferentes. No hace falta estar de acuerdo con ellas. Conocer otros puntos de vista amplía nuestra forma de entender el mundo.
4. Cambiar de opinión no es perder. Al contrario. Es una señal de que seguimos aprendiendo y creciendo.
5. Ser prudentes antes de afirmar que algo es “siempre” o “nunca”. La realidad suele ser mucho más compleja de lo que pensamos.

Todos tenemos nuestras ideas, nuestras experiencias y nuestra forma de ver el mundo. Eso es normal. Pero también es cierto que nadie posee toda la verdad. Mantener una actitud abierta no significa renunciar a nuestras creencias, sino estar dispuestos a revisarlas cuando aparecen nuevos argumentos o nuevas experiencias.

Quizá lo que nos hace más fuerte no esté en tener siempre la razón, sino ser capaces de decir, de vez en cuando: “No lo había visto así. Puede ser también de otra manera.”

Las libélulas: las joyas aladas de los humedales de Utrera

Texto: **Equipo HdU**



Cuando llega la primavera y el calor comienza a hacerse notar, los humedales, arroyos y lagunas del término municipal de Utrera cobran una vida extraordinaria. Entre juncos y eneas aparecen unos insectos que parecen salidos de una joyería natural: las libélulas. Con sus brillantes colores metálicos, sus cuatro alas transparentes y su sorprendente habilidad para el vuelo, estos animales llevan más de 300 millones de años habitando la Tierra, mucho antes de la aparición de los dinosaurios.

Las libélulas pertenecen al orden de los odonatos, un grupo de insectos caracterizado por su extraordinaria capacidad como depredadores. Tanto las larvas, que viven bajo el agua, como los adultos se alimentan de otros pequeños animales. Mosquitos, moscas y numerosos insectos forman parte de su dieta, convirtiéndolas en aliadas naturales para el equilibrio de los ecosistemas y para el control de especies molestas.

Su ciclo de vida resulta fascinante. La mayor parte de su existencia transcurre bajo el agua, donde las larvas pueden permanecer entre uno y cuatro años, dependiendo de la especie. Durante ese tiempo mudan varias veces de piel mientras cazan pequeños invertebrados e incluso renacuajos o diminutos peces. Cuando llega el momento, la larva asciende por el tallo de una planta acuática y emerge lentamente. De su vieja piel surge el adulto alado, que necesita unas

horas para endurecer sus alas antes de iniciar su primer vuelo.

En Utrera, las libélulas encuentran refugio en numerosos enclaves con presencia de agua permanente o estacional. Arroyos, canales, pequeñas lagunas agrícolas y zonas húmedas cercanas al río Guadalquivir ofrecen hábitats adecuados para muchas especies. La calidad del agua es fundamental para su supervivencia, por lo que su presencia suele indicar un ecosistema relativamente sano.

Entre las especies más llamativas que pueden observarse en Andalucía destaca el emperador azul (*Anax imperator*), una de las mayores libélulas europeas, capaz de patrullar incansablemente sobre la superficie del agua. También es frecuente la libélula escarlata (*Crocthemis erythraea*), fácilmente reconocible por el intenso color rojo del macho, así como diversas especies del género *Orthetrum*, cuyos machos presentan una llamativa tonalidad azulada.

Además de su belleza, las libélulas poseen unas capacidades extraordinarias. Sus grandes ojos compuestos contienen miles de pequeñas lentes que les proporcionan una visión casi de 360 grados. Son capaces de detectar el movimiento con enorme precisión y de calcular la trayectoria de sus presas mientras vuelan. Sus cuatro alas funcionan de manera independiente, permitiéndoles avanzar, retroceder, mantenerse inmóviles en el aire e incluso realizar





giros bruscos que desafían las leyes de la aerodinámica.

No es extraño que estos insectos hayan despertado la admiración de numerosas culturas. En Japón simbolizan el valor y la felicidad; en algunas tradiciones europeas representan la transformación y el cambio, mientras que en otras antiguas leyendas fueron injustamente asociadas con supersticiones que hoy carecen de fundamento.

Actualmente, las principales amenazas para las libélulas son la pérdida de humedales, la contaminación de las aguas, el uso excesivo de pesticidas y los efectos del cambio climático. La desaparición de pequeñas charcas o arroyos supone la pérdida de lugares imprescindibles para completar su ciclo vital. Proteger estos espacios beneficia no solo a las libélulas, sino también a anfibios, aves acuáticas y una gran variedad de organismos que dependen del agua.

Observar una libélula es un ejercicio de paciencia y de conexión con la naturaleza. Basta

acercarse en silencio a un humedal durante una mañana soleada para contemplar sus vuelos rápidos, sus disputas territoriales o el delicado momento en que una hembra deposita los huevos sobre la superficie del agua. Son pequeños espectáculos naturales que muchas veces pasan desapercibidos.

En una tierra como Utrera, donde el paisaje agrícola convive con espacios naturales de gran interés, las libélulas nos recuerdan la importancia de conservar cada arroyo, cada laguna y cada rincón húmedo. Son auténticas centinelas de la calidad ambiental y uno de los mejores ejemplos de que la naturaleza sigue ofreciéndonos belleza, equilibrio y biodiversidad a pocos kilómetros de casa.

La próxima vez que vea una de estas joyas aladas cruzando el cielo con un destello azul o rojo, deténgase unos segundos a observarla. Estará contemplando a uno de los insectos más antiguos, elegantes y perfectos que ha creado la evolución.

Hidratación inteligente en verano

Texto : **Diego Marchal Arias**

<<No esperes a tener sed: bebe agua>>

Consejo de verano

Cada verano reaparece la misma consigna: hay que beber dos litros de agua diarios. Pero la hidratación, no es una cifra fija. Es un proceso dinámico que depende de la edad, el peso, la temperatura, el nivel de actividad física y el estado de salud.

Por eso, más que obsesionarse con una cantidad concreta, conviene entender cómo funciona realmente la hidratación.

SEÑALES REALES DE DESHIDRATACIÓN

- Sed.
- Orina oscura o escasa.
- Fatiga inusual.
- Mareo al levantarse.
- Dolor de cabeza.
- Calambres musculares.
- Confusión leve o desorientación.
- Sequedad marcada de boca y piel.
- Debilidad o inestabilidad al caminar.

NO TODO ES BEBER AGUA

El cuerpo obtiene líquidos no sólo de las bebidas, sino también de los alimentos. Frutas como sandía, melón, melocotón o cítricos aportan agua y electrolitos.

Las verduras (pepinos, tomate, calabacín) también suman hidratación.

Incluso sopas frías o yogures contribuyen al total diario.

La clave es la regularidad. No esperar a tener mucha sed. Beber pequeñas cantidades a lo largo del día es más eficaz que ingerir grandes volúmenes de golpe.

¿HAY QUE BEBER SIEMPRE DOS LITROS?

No necesariamente. En climas templados y con actividad ligera, muchas personas cubren sus necesidades con entre 1,5 y 2 litros totales diarios (sumando líquidos y alimentos)

En días de calor intenso o con ejercicio, las pérdidas por sudor aumentan y las necesidades cambian.

El mejor indicador sigue siendo el color de la orina: un tono claro indica hidratación adecuada; un color oscuro persistente puede ser señal de déficit.

BEBIDAS ISOTÓNICAS: CUANDO TIENEN SENTIDO

Las bebidas isotónicas no son necesarias para la mayoría de las personas en su vida cotidiana. Están diseñadas para reponer agua y electrolitos principalmente sodio- tras pérdidas importantes por sudor.

Estos refrescos tienen sentido en tres situaciones concretas:

- Ejercicio intenso de más de una hora.
- Actividad física bajo altas temperaturas.
- Sudoración muy abundante.

En paseos suaves o actividad ligera, el agua es suficiente.

Consumir isotónicos sin necesidad añade azúcares y sodio innecesarios.

CAFÉ Y ALCOHOL: ¿DESHIDRATAN?

• Café

En cantidades moderadas (2-3 tazas al día), el café no provoca deshidratación significativa en personas habituadas a él.

Tiene un leve efecto diurético. Pero el líquido que aporta compensa esa pérdida. Eso sí, no sustituye a la ingesta de agua.

• Alcohol

El alcohol aumenta la eliminación de líquidos y puede favorecer la deshidratación, especialmente con calor.

Además, altera la percepción de sed.

Evita su consumo dentro de lo posible.

LA FÓRMULA PRÁCTICA

- Bebe antes de tener sed.
- Prioriza agua como base.
- Suma alimentos ricos en agua.
- Ajusta la ingesta de agua al calor y al movimiento.
- No confíes en reglas universales.
- Toma comidas frescas.

¡QUE PASÉIS UN BUEN VERANO!



¡DA VIDA A TUS IDEAS CON IMPRESIONES DE CALIDAD!

Impresión profesional para
particulares y empresas



Cartelería A4 y A3



Flyers publicitarios



Calendarios
de mesa y pared



Tacos de notas



Papelería
personalizada



Envíanos tu diseño

Nosotros lo imprimimos
rápido, con **excelente calidad**
y al mejor precio.



Contáctanos



630 558 136



rojanopublies@gmail.com



La menta: aroma, historia y ciudades donde florece

Texto y foto: J.M. Rojano



La menta es una de las plantas aromáticas más apreciadas del mundo. Su intenso perfume, su frescor y sus múltiples aplicaciones la han convertido en un elemento imprescindible tanto en la gastronomía como en la medicina tradicional. Perteneciente al género *Mentha*, de la familia de las lamiáceas, que reúne diversas especies e híbridos, entre ellos la conocida menta piperita y la hierbabuena. Crece con facilidad en zonas húmedas y templadas, donde se expande rápidamente gracias a sus rizomas subterráneos.

Aunque la menta se cultiva en numerosos países, algunas ciudades y regiones destacan por su producción. En Inglaterra se desarrolló durante el siglo XVIII el cultivo moderno de la menta piperita, especialmente en la localidad de Mitcham, famosa por la calidad de su aceite esencial. En la actualidad, Marruecos es uno de los grandes productores mundiales y la menta forma parte de su identidad cultural gracias al tradicional té verde con menta. También se cultiva ampliamente en Estados Unidos, Argentina, México y España, donde Murcia, Cataluña y otras zonas de regadío mantienen importantes plantaciones destinadas a la obtención de aceites esenciales y al consumo culinario.

Las cualidades de la menta son numerosas. Sus hojas contienen mentol, un compuesto que proporciona una agradable sensación de frescor y que se utiliza en caramelos, chicles, dentífricos, cosméticos y medicamentos. Tradicionalmente se ha empleado para aliviar las digestiones pesadas, reducir los gases, favorecer la respiración y proporcionar un efecto relajante. Además, sus propiedades aromáticas la convierten en una planta muy apreciada para perfumar hogares y jardines.

En la cocina, la menta aporta un toque fresco a ensaladas, postres, infusiones, salsas y bebidas. Su cultivo resulta sencillo, ya que requiere humedad, buena iluminación y pocos cuidados, aunque conviene mantenerla en maceta para controlar su rápido crecimiento.

Más allá de sus beneficios, la menta simboliza frescura, hospitalidad y bienestar. Desde los antiguos jardines mediterráneos hasta los patios andaluces, esta planta continúa siendo un pequeño tesoro verde que perfuma nuestras casas y enriquece nuestra cultura gastronómica y medicinal.



Cultivar rabanitos en una maceta: una cosecha rápida y deliciosa

Texto y foto: J.M. Rojano



Los rabanitos son una de las hortalizas más fáciles y rápidas de cultivar en casa. Si dispones de un balcón, una terraza o una ventana con buena luz, podrás disfrutar de una cosecha fresca en pocas semanas. Además de aportar color y sabor a ensaladas y aperitivos, son ideales para que niños y adultos descubran el placer de la horticultura urbana.

Para empezar, elige una maceta de al menos 15 centímetros de profundidad y con buen drenaje. Llénala con un sustrato ligero, rico en materia orgánica y capaz de retener la humedad sin encharcarse. Los rabanitos prefieren un suelo suelto, donde sus raíces puedan desarrollarse con facilidad.

Siembra las semillas directamente en la maceta, ya que no les gusta el trasplante. Colócalas a un centímetro de profundidad y deja unos cinco centímetros de separación entre ellas. Después, cubre ligeramente con tierra y riega con suavidad para evitar que las semillas se desplacen.

La maceta debe situarse en un lugar donde reciba entre cuatro y seis horas de sol al día. Mantén el

sustrato siempre húmedo, pero sin exceso de agua. Un riego regular favorecerá que los rabanitos crezcan tiernos y evita que se agrieten o adquieran un sabor demasiado picante.

En condiciones favorables, las primeras hojas aparecerán en pocos días y, aproximadamente entre los 25 y 35 días después de la siembra, los rabanitos estarán listos para la cosecha. Para comprobarlo, basta con observar la parte superior de la raíz, que comenzará a sobresalir del sustrato.

La recolección debe hacerse cuando alcancen un tamaño adecuado, ya que si permanecen demasiado tiempo en la tierra pueden endurecerse. Una vez cosechados, conviene consumirlos frescos para disfrutar de toda su textura crujiente y su característico sabor.

Cultivar rabanitos en una maceta demuestra que no es necesario disponer de un huerto para obtener alimentos saludables. Con unos cuidados sencillos y un poco de paciencia, cualquier rincón del hogar puede convertirse en un pequeño espacio verde que nos acerque a la naturaleza y nos recompense con una cosecha rápida, sabrosa y llena de satisfacción.



Las vacaciones de antaño en Utrera: cuando el verano se vivía en la calle

Texto: J.M. Rojano



Hubo un tiempo en el que hablar de vacaciones en Utrera no significaba preparar maletas, reservar un apartamento en la costa o planificar viajes. Para la inmensa mayoría de los utreros, especialmente hasta las décadas de 1960 y 1970, las vacaciones consistían sencillamente en quedarse en el pueblo, disfrutar de un ritmo de vida más pausado y aprovechar los largos días de verano en compañía de familiares, vecinos y amigos.

En aquellos años, pocas familias podían permitirse viajar. La economía estaba muy ligada al campo y muchos hombres continuaban trabajando durante buena parte del verano en las faenas agrícolas, mientras otros aprovechaban los días festivos para descansar después de una larga campaña. Las vacaciones eran, sobre todo, un cambio de costumbres más que de lugar.

Las calles se convertían en el verdadero centro de la vida social. Cuando el calor aflojaba al caer la tarde, las puertas de las casas permanecían abiertas y los vecinos sacaban las tradicionales sillas de enea a la acera. Allí se hablaba de la cosecha, de las noticias del pueblo, de los noviazgos o simplemente se compartía el fresco

mientras los niños corrían de un lado para otro jugando al escondite, al pañuelo, a la comba o a las canicas. Era una convivencia natural en la que prácticamente todo el barrio se conocía.

Las casas tampoco eran como las actuales. Muchas familias vivían en casas de vecinos con patios comunes donde la vida se compartía casi como una gran familia. En los días más calurosos se regaban los patios para refrescar el ambiente, mientras el aroma del jazmín, los geranios y el albahaca acompañaba las con-

versaciones de las noches estivales. En muchas viviendas todavía no existía aire acondicionado y, durante décadas, ni siquiera ventiladores eléctricos, por lo que el ingenio era el mejor aliado para combatir las altas temperaturas.

Los niños apenas necesitaban juguetes. La imaginación bastaba para llenar las largas jornadas estivales. Un balón de trapo, una peonza, una bicicleta compartida o simplemente una manguera abierta en el patio eran suficientes para convertir cualquier tarde en una auténtica fiesta. Quienes tenían la suerte de contar con alguna alberca, un pilón o una pequeña piscina en una huerta cercana disfrutaban de un lujo reservado a muy pocos. Para muchos otros, refrescarse significaba un cubo de agua fresca o una ducha improvisada en el corral.

La alimentación también tenía sabor a verano. Las sandías y los melones ocupaban un lugar privilegiado en las mesas, junto con las frutas de temporada y los gazpachos elaborados en casa. Era frecuente que las familias organizaran meriendas o cenas al aire libre, aprovechando el frescor de la noche. Los helados eran un pequeño acontecimiento y la llegada del vendedor

ambulante era esperada con verdadera ilusión por los más pequeños.

Cuando llegaban las fiestas patronales, el ambiente cambiaba por completo. Agosto y septiembre traían consigo días muy esperados por los utreranos, especialmente las celebraciones en honor a Santa María de la Mesa y la cercanía de la Feria de Consolación. Eran jornadas de encuentro para familias que regresaban desde otras localidades y para quienes trabajaban fuera durante el año. Las calles recuperaban un bullicio especial y el pueblo entero parecía reencontrarse con sus raíces.

Con el paso de los años, la mejora de la economía permitió que muchas familias comenzaran a viajar a las playas de Cádiz, Huelva o Málaga. Poco a poco aparecieron los primeros veraneos fuera de Utrera y el concepto de vacaciones cambió para siempre. Sin embargo, quienes vivieron aquellos veranos de antaño recuerdan con nostalgia una época en la que la felicidad no dependía de recorrer kilómetros, sino de disfrutar de las pequeñas cosas: una conversación al fresco, un patio lleno de macetas, el sonido de una radio en la ventana o las risas de los niños jugando



hasta que la noche obligaba a regresar a casa.

Hoy, cuando el verano suele asociarse al turismo y a los desplazamientos, resulta entrañable recordar aquellas vacaciones sencillas que definieron a varias generaciones de utreranos. Fueron años de escasos recursos materiales, pero también de una intensa vida comunitaria en la que la calle era una prolongación del hogar y el tiempo parecía transcurrir más despacio. Quizá por eso, quienes las vivieron siguen



El cambio climático es Pedro Sánchez

Texto: José Miguel Jiménez. Abogado



evocándolas como algunos de los veranos más felices de su vida, un patrimonio de recuerdos que también forma parte de la historia y de la identidad de Utrera.

“Mientras el campo se vacía y los montes acumulan combustible, el Gobierno responde con Agenda 2030, burocracia y propaganda.”

Cada vez que España arde, Pedro Sánchez mira al cielo y pronuncia las dos palabras que parecen absolverlo de cualquier responsabilidad: cambio climático. El calor extremo, la sequía y el viento agravan los incendios, naturalmente. Pero el clima no limpia los montes, no mantiene los cortafuegos, no abre las pistas forestales y tampoco obliga a un propietario a recorrer un laberinto administrativo para podar, desbrozar o aprovechar la leña de su propia finca.

Durante años se ha ido expulsando al hombre del campo. Actividades tradicionales que mantenían el territorio se han convertido en expedientes, autorizaciones, comunicaciones, planes técnicos, tasas y riesgo de sanción. Cuando recoger leña cuesta más en papeles que lo que vale, el vecino abandona la chimenea. Cuando aprovechar el monte deja de ser rentable, el propietario deja de cuidarlo. Y cuando desaparecen agricultores, pastores y ganaderos, el combustible vegetal se acumula hasta convertir cualquier chispa en una tragedia.

Jorge Buxadé lo ha resumido con una frase que debería presidir cualquier política forestal sen-

sata: **los incendios se apagan en invierno, con ganado, limpieza de bosques y desbroce**. No se apagan en agosto con fotografías delante de un puesto de mando, declaraciones solemnes y promesas de reconstrucción. La extinción comienza meses antes, manteniendo vivo el sector primario y permitiendo que quien vive del territorio pueda gestionarlo.

La ganadería extensiva es una herramienta de prevención. El pastoreo reduce matorral, mantiene zonas de discontinuidad y ayuda a conservar los cortafuegos. Sin embargo, muchas explotaciones sólo consiguen equilibrar sus cuentas mediante las ayudas de la Política Agraria Común. No porque sus titulares sean privilegiados, sino porque se les obliga a producir con costes y exigencias crecientes mientras cobran precios que no garantizan la continuidad de la actividad.

A esa fragilidad se añade ahora el acuerdo entre la Unión Europea y Mercosur, aplicado provisionalmente desde mayo de 2026. El pacto abre una cuota de 99.000 toneladas de carne de vacuno con un arancel reducido del 7,5 %. Bruselas sostiene que existen salvaguardas, pero la pregunta sigue siendo la misma: ¿cómo puede competir el ganadero europeo, sometido a mayores costes ambientales, laborales, sanitarios y administrativos, con productos procedentes de economías mucho más baratas? Europa asfixia al productor, facilita la entrada de competencia exterior y después intenta mantenerlo con subvenciones. Es el círculo perfecto de la dependencia.

La desaparición de la ganadería extensiva no sería únicamente un problema económico. Significaría más despoblación, menos vigilancia del territorio, más matorral y más combustible en nuestros montes. Sin rentabilidad no hay relevo generacional. El joven que ve a su familia trabajar los 365 días del año, endeudarse y pedir permiso para casi todo termina marchándose. Después, desde un despacho urbano, alguien se



sorprende de que la España vaciada también sea la España que arde.

Mientras tanto, Pedro Sánchez ha sido nombrado copresidente del grupo de defensores de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas. La imagen es difícil de mejorar: España contempla sus montes calcinados y su presidente asciende en el organigrama internacional de la Agenda 2030. Más cargo, más fotografía y más discurso global. Pero los pueblos necesitan algo mucho menos vistoso: rentabilidad, servicios, infraestructuras, seguridad jurídica y libertad para trabajar el campo.

Tampoco basta con presumir de una flota estatal de catorce aviones anfibios. La cifra escrita en una nota de prensa no apaga un incendio. Lo decisivo es cuántos aparatos están realmente disponibles, cómo se mantiene una flota envejecida, cuándo se culmina su renovación y si

existen medios suficientes para responder a varios grandes fuegos simultáneos. Los hidroaviones son esenciales, pero llegan cuando la prevención ya ha fracasado.

Y cuando se habla de prioridades, conviene recordar que el Gobierno movilizó más de 750 millones de euros de financiación pública FIEM para que Marruecos adquiriera cuarenta trenes fabricados por una empresa española. Es un crédito

con garantía soberana, no una donación, y puede generar empleo en España. Pero demuestra que, cuando existe voluntad política, aparecen instrumentos financieros de enorme dimensión. El campo español merece al menos la misma ambición que los grandes proyectos internacionales.

España necesita menos propaganda climática y más gestión forestal; menos burocracia y más propietarios cuidando sus montes; menos dependencia y más rentabilidad para agricultores y ganaderos; menos inventarios y más medios aéreos plenamente operativos. El cambio climático puede agravar el fuego. Lo que no puede hacer es firmar expedientes, abandonar pueblos ni aprobar políticas que expulsan a quienes mantenían limpio el territorio.

El incendio del verano se combate durante el invierno. Y un monte trabajado, pastoreado y aprovechado es un monte con futuro.

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

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

Modificando la conducta de nuestros hijos III

Texto : **Diego Marchal Arias**



“La educación no es el aprendizaje de hechos, sino el entrenamiento de la mente para pensar”.

Albert Einstein

5. USO DE LOS MENSAJES YO

Esta es la habilidad que más cuesta usar y de la que se pueden sacar más beneficios. No le salen las palabras, le da incluso vergüenza porque le hace vulnerable, porque significa abrirse a los demás y cree que esto nos hace débiles.

Por regla general, cuando queremos transmitir nuestro disgusto por algo que ha hecho otro, lo acusamos y generalizamos la situación. Es corriente que el mensaje que enviamos tenga esta estructura: << Tú siempre/nunca>>.

A continuación les presento algunos ejemplos de mensajes **TÚ** y los respectivos (posibles) mensajes **YO**.

Ejemplo 1:

Mensaje TÚ: Siempre haces lo que quieres (llega tarde).

Mensaje YO: Has llegado una hora más tarde de lo acordado y me he pasado todo el tiempo preocupado. Por tanto, si vas a volver a hacerlo, llama desde donde estés.

Ejemplo 2:

Mensaje TÚ: Eres un vago (no estudia).

Mensaje YO: Pronto serán los exámenes y temo que suspendas, sé que estudiar es una lata, así que te propongo que hagamos un horario.

Ejemplo 3:

Mensaje TÚ: Jo, ya estás como siempre, de mal humor.

Mensaje YO: Cuando estás triste y malhumorado, no sé la causa y me siento impotente; me gustaría que me contases lo que ocurre.

Lo que se propone es que:

- Concretice: <<Cuando tú>>.
- Muestre sus sentimientos: <<yo me he sentido >>.
- Explique el porqué de ese sentimiento: <<porque>>.
- Especifique el cambio: <<por eso te pediría que la próxima vez>>.

Ejercicio: Recuerde un mensaje **TÚ** que haya utilizado recientemente y cámbielo por un mensaje **YO**.

Mensaje TÚ:

Mensaje YO:





Aluminium & Ferrum



Reparaciones
Ventanas
Puertas
Mosquiteras
Barandillas
Estructuras
Persianas

Galerías
Cerramientos
Toldos
Mamparas
Techos Aluminio
Pérgolas
Motores

Trabajamos todo El Vallés

Sant Feliu de Codines (Barcelona)
Joan 633 861 223

¿Es la pareja una institución obsoleta?

Texto : Equipo HdU



Durante siglos, la pareja ha sido considerada uno de los pilares fundamentales de la organización social. El amor, el matrimonio y la familia han conformado un modelo que parecía incuestionable. Sin embargo, vivimos en una época en la que casi todas las instituciones tradicionales están siendo revisadas. La religión, el trabajo, la política e incluso la educación atraviesan profundas transformaciones. ¿Por qué la pareja habría de permanecer al margen de ese examen crítico?

La filosofía nos invita precisamente a cuestionar aquello que damos por sentado. No para destruirlo, sino para comprenderlo mejor. Y en ese sentido, preguntarse si la pareja es una institución obsoleta no significa negar el amor, sino analizar el modelo cultural que hemos construido alrededor de él.

Desde la Antigua Grecia hasta nuestros días, el concepto de pareja ha evolucionado constante-

mente. Para Aristóteles, el ser humano era un animal político cuya realización dependía de la vida en comunidad. Más tarde, el cristianismo convirtió el matrimonio en un vínculo sagrado e indisoluble. Durante siglos, la pareja fue mucho más que una relación afectiva: era una institución económica, jurídica y social destinada a garantizar la estabilidad, la herencia y la continuidad familiar.

Sin embargo, las sociedades contemporáneas han cambiado profundamente. Hoy las personas viven más años, gozan de mayor autonomía económica y poseen una libertad personal desconocida para generaciones anteriores. Las mujeres han conquistado espacios de independencia impensables hace apenas un siglo, y la diversidad afectiva y sexual ha dejado de ser un tema invisible.

En este nuevo contexto, la pareja ya no representa una necesidad para sobrevivir, sino una elección. Ese cambio modifica radicalmente su significado.

El filósofo alemán Friedrich Nietzsche advertía que muchas de nuestras creencias no eran verdades eternas, sino costumbres que habíamos olvidado cuestionar. Quizá algo semejante ocurra con la idea tradicional de pareja. Durante generaciones se nos enseñó que encontrar “la media naranja” constituía el objetivo natural de toda existencia. Pero ¿es realmente una necesidad humana universal o una construcción cultural heredada?

La psicología contemporánea parece respaldar esta segunda posibilidad. Cada vez resulta más evidente que el bienestar emocional depende menos del estado civil y más de la calidad de nuestras relaciones, ya sean de pareja, familiares o de amistad. Una mala relación puede generar más sufrimiento que la soledad, mientras que una vida rica en vínculos significativos puede desarrollarse perfectamente sin una pareja estable.

Al mismo tiempo, emergen nuevas formas de entender el amor. Existen parejas que deciden

no convivir, personas que optan por relaciones abiertas, quienes prefieren permanecer solteros o quienes construyen modelos familiares alejados del esquema tradicional. Estas realidades no significan necesariamente el fracaso de la pareja, sino la evidencia de que ya no existe una única forma legítima de amar.

El sociólogo Zygmunt Bauman hablaba del “amor líquido” para describir una sociedad donde los vínculos parecen más frágiles y cambiantes. Algunos interpretan este fenómeno como una crisis del compromiso. Otros, en cambio, consideran que refleja una mayor libertad para abandonar relaciones que ya no aportan bienestar. Tal vez ambas interpretaciones contengan parte de verdad.

La cuestión de fondo no es si las parejas duran más o menos tiempo, sino qué esperamos de ellas. Durante siglos se esperaba que una sola persona satisficiera necesidades económicas, emocionales, sexuales, sociales y familiares. Quizá esa expectativa sea hoy excesiva. Tal vez hemos depositado sobre la pareja responsabilidades que antes se distribuían entre la familia extensa, la comunidad o la amistad.

Simone de Beauvoir defendía que el amor auténtico solo puede existir entre personas libres e iguales. Esta idea conserva una enorme actualidad. Una pareja deja de ser una institución opresiva cuando deja de responder a obligaciones sociales y se convierte en una decisión renovada cada día. Amar por elección no es lo mismo que permanecer por costumbre.

Entonces, ¿es la pareja una institución obsoleta? Probablemente no. Lo que parece estar quedando atrás es una determinada forma de entenderla: rígida, obligatoria y uniforme para todos. La pareja no desaparece; se transforma. Se adapta a una sociedad que valora la libertad individual, la igualdad y la diversidad.

Quizá el verdadero reto del siglo XXI no consista en defender o rechazar la pareja, sino en construir relaciones más conscientes, donde el afecto no nazca de la dependencia sino del deseo compartido de caminar juntos.

Porque la filosofía no pretende decirnos cómo debemos vivir, sino ayudarnos a formular mejores preguntas. Y quizá una de las más importantes de nuestro tiempo sea esta: ¿amamos porque así nos lo enseñaron o porque realmente hemos elegido hacerlo?



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

Pádel surf en Utrera: una nueva forma de descubrir el agua y la naturaleza

Texto y Fotos: **Equipo HdU**



En los últimos años, el pádel surf, también conocido como Stand Up Paddle (SUP), se ha convertido en una de las actividades deportivas y de ocio con mayor crecimiento en España. Su combinación de ejercicio físico, contacto con la naturaleza y facilidad de aprendizaje ha conquistado a personas de todas las edades. Aunque Utrera no cuenta con un espacio navegable específico para esta práctica, la localidad está cada vez más vinculada a este deporte gracias a las iniciativas impulsadas por el Ayuntamiento y a la cercanía de algunos de los mejores enclaves acuáticos de la provincia de Sevilla.

El pádel surf nació como una modalidad derivada del surf tradicional, en la que el deportista permanece de pie sobre una tabla de mayor tamaño y avanza utilizando un remo. No es necesario tener experiencia previa, ya que el aprendizaje resulta sencillo en aguas tranquilas. Precisamente por ello, el SUP se ha convertido en una actividad ideal para familias, grupos de amigos y personas que desean iniciarse en un deporte saludable sin necesidad de grandes conocimientos técnicos.

Entre sus principales beneficios destacan la mejora del equilibrio, el fortalecimiento de la musculatura del tronco, piernas y brazos, además de favorecer la coordinación y la resistencia car-

diovascular. A todo ello se suma un componente que cada vez se valora más: la desconexión del estrés diario mientras se disfruta del silencio y del paisaje.

En Utrera, el interés por este deporte ha ido creciendo durante los últimos años. Buena prueba de ello es la reciente iniciativa de la Delegación de Deportes y Juventud del Ayuntamiento, que ha organizado jornadas gratuitas de pádel surf para jóvenes de entre 12 y 16 años en el río Guadalquivir. La actividad incluye transporte, monitores especializados, material de seguridad y avituallamiento, acercando esta modalidad deportiva a un centenar de jóvenes utreranos y fomentando hábitos de vida saludables durante el verano.

Este tipo de propuestas reflejan una apuesta clara por diversificar la oferta deportiva y de ocio del municipio. Más allá del fútbol, el ciclismo o el atletismo, deportes tradicionales en la localidad, el pádel surf representa una alternativa diferente que combina naturaleza, convivencia y respeto por el medio ambiente.

Aunque muchos vecinos piensan en el Embalse de Torre del Águila como un posible escenario para este deporte, conviene recordar que este espacio está destinado principalmente al riego agrícola y no es navegable, por lo que no está autorizado para la práctica del SUP. Sin embargo, su importancia ambiental y paisajística lo convierten en uno de los espacios naturales más destacados del término municipal, especialmente por la gran cantidad de aves que utilizan el embalse como lugar de descanso durante sus migraciones.

La buena noticia es que, a poca distancia de Utrera, existen diferentes lugares donde practicar pádel surf con todas las garantías. El río Guadalquivir, en algunos de sus tramos autorizados, ofrece aguas relativamente tranquilas



ideales para la iniciación. También destacan otros destinos andaluces como el Embalse de Iznájar, considerado uno de los grandes referentes del turismo náutico de interior, donde se organizan cursos, alquiler de tablas y competiciones de ámbito regional y nacional.

Practicar pádel surf no requiere una gran inversión inicial. Hoy en día existen tablas hinchables fáciles de transportar y almacenar, lo que ha contribuido enormemente a su popularidad. Para comenzar basta con una tabla adecuada, un remo regulable, chaleco salvavidas cuando sea necesario y muchas ganas de disfrutar del agua.

Otro de los atractivos del SUP es que puede practicarse durante gran parte del año, especialmente en Andalucía, donde el clima permite disfrutar de jornadas soleadas durante muchos meses. Al amanecer o al atardecer, remar sobre aguas tranquilas ofrece una experiencia difícil de olvidar, convirtiéndose además en una excelente oportunidad para contemplar la fauna y los paisajes desde una perspectiva completamente diferente.

El crecimiento del turismo activo también favorece este tipo de actividades. Cada vez son más las personas que buscan experiencias sostenibles, alejadas de las aglomeraciones y en contacto directo con la naturaleza. En este sentido, el pádel surf encaja perfectamente con una nueva forma de entender el ocio: más saludable, respetuosa con el entorno y accesible para todos.

Utrera posee un enorme potencial para seguir impulsando actividades deportivas relacionadas con la naturaleza. Su cercanía a espacios acuáticos de gran valor, junto con el interés creciente de la población por el deporte al aire libre, permite imaginar un futuro en el que el pádel surf ocupe un lugar destacado dentro de la programación municipal de ocio y juventud.

Mientras tanto, las iniciativas ya puestas en marcha demuestran que este deporte ha llegado para quedarse. Remar sobre una tabla no consiste únicamente en desplazarse por el agua; significa descubrir el entorno con calma, cuidar del cuerpo, compartir experiencias y disfrutar de la naturaleza desde una perspectiva diferente. Quizá esa sea la verdadera esencia del pádel surf y la razón por la que cada vez más utreranos se animan a coger un remo y lanzarse a vivir una aventura sobre el agua.



Ensalada de aguacate, fresas y mozzarella

Ingredientes:

- Lechuga rizada, hoja de roble o similar
- Rúcula (al gusto)
- 10 Fresas
- 20 g Piñones
- 8 Mozzarella fresca en bolitas mini
- 1 Aguacate
- Arándanos (al gusto)
- Semillas de sésamo (al gusto)
- 45 ml Aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas)
- 15 ml Vinagre de Módena (1 cucharada)
- 5 ml Miel (1 cucharadita)
- Sal
- Pimienta negra molida



Modo de elaboración:

Lavamos las hojas de lechuga para retirar los posibles restos de tierra. Escurrimos y secamos bien. Retiramos la parte dura de cara hoja, quedándonos solo con lo verde. Disponemos sobre la base de dos platos y, sobre ellas, colocamos unas hojas de rúcula (cantidad al gusto). Preparamos una vinagreta con el aceite, vinagre, miel, sal y pimienta y condimentamos las lechugas, reservando un par de cucharaditas para el final.

Lavamos las fresas, retiramos las hojas y el pedúnculo y cortamos en cuartos. Escurrimos las bolitas de mozzarella sobre papel absorbente y las cortamos por la mitad. Tostamos los piñones en una sartén, a fuego medio, removiendo de vez en cuando y cuidando que no se quemen.

Cortamos el aguacate longitudinalmente, retiramos el hueso y la piel. Laminamos cada mitad y las colocamos en el centro de los platos, sobre la rúcula. A ambos lados colocamos las fresas, la mozzarella y unos arándanos, que aportan un toque dulce estupendo. Decoramos con los piñones tostados y semillas de sésamo. Regamos con una cucharadita de vinagreta y servimos inmediatamente.

PUBLICIDAD

Gazpachuelo malagueño

Ingredientes:

- 500 g Patata
- 1.5 kg Merluza
- 1 Laurel (hoja)
- 1 Perejil fresco (manojó)
- 3 l Agua
- 8 Gambones
- 1 Huevo
- 1 Limón
- 100 ml Aceite de oliva virgen extra
- 100 ml Aceite de girasol
- Sal



Modo de elaboración:

Pedimos al pescadero que nos limpie la merluza, es decir, que retire los lomos de la espina central y la cabeza. Asimismo le pedimos que retire la piel de los lomos y, a ser posible, que los deje bien limpios de espinas. Si no tenemos un pescadero que nos haga la tarea, podemos limpiar la merluza en casa con cuidado y paciencia.

Pelamos y cortamos las patatas en trozos de igual tamaño. Pelamos los gambones o langostinos y reservamos los cuerpos. Colocamos la espina y cabeza de la merluza en una cacerola amplia junto con las cáscaras de los gambones o langostinos, los trozos de patata, el laurel y el perejil. Agregamos el agua y llevamos a ebullición. Hervimos a fuego suave al tiempo que espumamos, durante 30 minutos.

Mientras tanto, cortamos la merluza en trozos pequeños y la reservamos junto con los cuerpos de los gambones o langostinos. Una vez listo el caldo, lo colamos y pasamos a otra cacerola limpia junto con las patatas y cocemos durante 10-12 minutos. Preparamos una mayonesa con el huevo, los aceites, el zumo de limón y un poco de sal, siguiendo las indicaciones de esta receta o usando la que más os guste.

Retiramos la cacerola del fuego y separamos un par de cacitos del caldo. Pasamos la mayonesa a un cuenco y le añadimos una pequeña cantidad de caldo caliente. Esto hay que hacerlo poco a poco y removiendo con suavidad para evitar que la mahonesa se corte. Repetimos la operación cuantas veces sea necesario hasta incorporar todo el caldo que hemos reservado.

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

Tarta helada de nectarina

Ingredientes:

- 4 nectarinas maduras
- 400 ml de nata para montar bien fría
- 250 g de yogur griego natural
- 100 g de azúcar o 80 g de miel
- 1 cucharada de zumo de limón
- 150 g de galletas tipo María
- 70 g de mantequilla derretida
- 1 nectarina extra para decorar



Modo de elaboración:

Tritura las galletas y mézclalas con la mantequilla. Cubre con esta mezcla la base de un molde desmontable y presiona bien. Guarda en el congelador.

Pela si quieres las nectarinas, quita el hueso y tritura la pulpa con el zumo de limón.

Monta la nata con el azúcar hasta que quede cremosa y firme.

Mezcla suavemente el puré de nectarina con el yogur y después incorpora la nata montada con movimientos envolventes.

Vierte la mezcla sobre la base de galletas, alisa la superficie y congela durante 6 horas como mínimo, mejor toda la noche.

Saca la tarta 10-15 minutos antes de servir y decórala con rodajas de nectarina fresca.

Consejo: puedes reservar un poco del puré de nectarina y añadirlo por encima antes de congelar, haciendo remolinos con un palillo para que quede más bonita.

PUBLICIDAD



CENTRO ESOTÉRICO · TERAPIAS

Tarot · Videncia · Limpiezas energéticas

Sanación de arquetipos · Rituales

Velas · Inciensos

📍 C/ Rubén Darío, 29 · 41710 Utrera (Sevilla)

☎ 655 98 01 42

✉ drferran38@gmail.com

📱 @senda_esoterika

🕒 L-V 10-13:30h y 17-20h · Sáb 10-14h



Test cultural:

Las vacaciones de antaño en Utrera

1. ¿Qué significaban las vacaciones para la mayoría de los utreros hasta las décadas de 1960 y 1970?

- ☐ a) Viajar a la playa durante un mes
- ☐ b) Quedarse en el pueblo y disfrutar de un ritmo de vida más tranquilo
- ☐ c) Ir de excursión a otras provincias

2. ¿A qué estaba ligada principalmente la economía de Utrera en aquella época?

- ☐ a) Al turismo
- ☐ b) A la industria
- ☐ c) Al campo y las faenas agrícolas

3. ¿Qué hacían los vecinos cuando bajaba el calor al atardecer?

- ☐ a) Se reunían en los parques
- ☐ b) Sacaban las sillas de enea a la puerta de sus casas para conversar
- ☐ c) Iban al cine

4. ¿Dónde jugaban habitualmente los niños durante el verano?

- ☐ a) En centros deportivos
- ☐ b) En la calle y en los patios
- ☐ c) En salas recreativas

5. ¿Qué elemento ayudaba a refrescar los patios en los días más calurosos?

- ☐ a) Los aspersores automáticos
- ☐ b) El aire acondicionado
- ☐ c) El final de las cosechas

6. ¿Cuál de estos juegos tradicionales aparece mencionado en el texto?

- ☐ a) Los videojuegos
- ☐ b) El escondite
- ☐ c) El tenis

7. ¿Qué alimentos eran protagonistas del verano?

- ☐ a) Sandía, melón y gazpacho casero
- ☐ b) Pizza y hamburguesas
- ☐ c) Marisco y paella

8. ¿Qué suponía la llegada del vendedor ambulante para los niños?

- ☐ a) Un momento muy esperado para comprar helados
- ☐ b) Una oportunidad para comprar juguetes
- ☐ c) El inicio de las fiestas patronales

9. ¿Qué celebraciones llenaban de ambiente Utrera a finales del verano?

- ☐ a) La Semana Santa
- ☐ b) Las fiestas de Santa María de la Mesa y la Feria de Consolación
- ☐ c) El Carnaval

10. ¿Qué enseñanza transmite el texto sobre aquellos veranos?

- ☐ a) Que la felicidad dependía de viajar lejos
- ☐ b) Que las vacaciones eran aburridas
- ☐ c) Que la felicidad estaba en disfrutar de las pequeñas cosas y de la convivencia

Sopa de letras

Asunción de la Virgen

N	K	P	O	R	A	C	I	Ó	N	A
Ó	L	O	O	A	M	D	N	A	X	Z
I	O	R	X	D	I	C	Ó	C	I	N
C	D	G	E	A	N	J	I	P	G	A
N	O	A	C	L	A	O	C	F	R	R
U	D	L	N	U	N	L	O	Á	A	E
S	A	I	Q	C	I	E	V	N	C	P
A	R	M	D	A	E	I	E	G	I	S
V	G	L	S	M	R	C	D	E	A	E
A	A	O	N	N	F	F	N	L	R	N
L	S	L	V	I	N	E	G	R	I	V

ASUNCIÓN	CIELO
DEVOCIÓN	ESPERANZA
GRACIA	INMACULADA
MILAGRO	ORACIÓN
REINA	SAGRADO
VIRGEN	ÁNGEL

Eclipse

A	E	R	P	T	P	E	B	A	G	I
S	B	A	I	O	B	S	F	N	W	O
T	M	L	K	T	O	P	H	U	U	L
R	W	U	U	A	Q	I	A	L	K	L
O	X	N	R	L	O	L	Q	F	Y	I
A	L	A	W	H	V	C	P	A	D	R
R	S	X	C	N	S	E	M	S	U	B
B	I	A	I	Q	O	F	X	E	T	Z
M	C	B	E	W	L	K	V	S	O	U
O	I	V	L	Y	Q	O	A	Q	W	L
S	M	Q	O	Y	O	S	C	U	R	O

ANULAR	ASTRO
BRILLO	CIELO
ECLIPSE	FASES
LUNA	LUZ
OSCURO	SOL
SOMBRA	TOTAL

Lágrimas de San Lorenzo

E	N	M	E	T	E	O	R	O	L	I
S	F	A	B	N	Z	U	L	K	H	U
T	O	I	P	O	C	S	E	L	E	T
R	L	Á	G	R	I	M	A	U	E	R
E	R	B	S	A	T	E	M	O	C	Y
L	F	Y	A	I	V	U	L	L	O	H
L	Z	P	E	R	S	E	I	D	A	S
A	Y	W	W	O	L	E	I	C	M	A
M	O	L	L	E	T	S	E	D	Z	B
R	O	Q	K	R	A	L	L	I	R	B
A	Í	M	O	N	O	R	T	S	A	P

ASTRONOMÍA	BRILLAR
CIELO	COMETAS
DESTELLO	ESTRELLA
LLUVIA	LUZ
LÁGRIMA	METEORO
PERSEIDAS	TELESCOPIO

Piscina

A	V	R	A	D	A	N	V	O	X	R
R	E	L	A	X	X	I	T	E	O	A
F	G	J	L	M	Y	H	X	C	H	T
C	H	A	P	U	Z	Ó	N	U	N	O
F	G	A	Y	B	Q	M	J	B	P	L
A	S	A	F	A	G	B	P	Q	L	F
L	P	S	S	O	C	N	A	B	A	E
L	A	U	G	A	R	R	D	I	Y	L
A	U	S	A	L	T	O	L	E	A	W
O	Z	E	M	L	A	M	Q	U	G	F
T	Y	E	R	P	I	S	C	I	N	A

AGUA	BANCO
BUCEO	CHAPUZÓN
FLOTAR	GAFAS
NADAR	PISCINA
PLAYA	RELAX
SALTO	TOALLA

Sudoku

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

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

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

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

¿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