

Puedes ver la revista online
a través del Codigo QR

SUMARIO

El ritmo de nuestras palabras 4

¿Se puede prohibir el pago en efectivo? 5

Tener un perro como mascota 6

Hábitos que ayudan a un sueño beneficioso en otoño 7

Haz tu WhatsApp más seguro 8

Aprender a vivir con lo que no fue 9

¿Por qué escuchamos las conversaciones de los demás? 10

Cómo sembrar la rúcula en maceta 12

Habas en una maceta 13

14 Utrera se viste de misterio

16 La Feria del Libro de Utrera

19 Modificando la conducta de nuestros hijos

20 El zapatero: un oficio de manos expertas y memoria viva

24 Entrevista a Mercedes Medrán

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 publicitario

Miguel Rojano Pintor
publicidad@
hablemoshablemosdeutrera.es

Colaboradores

Joaquín García
Diego Marchal Arias
Lola Crespo
Joy Glenn
Sergio Román
Joana Luján
Iván Lobato

Diseño, maquetación y redacción

Miguel Rojano Pintor
publicidad@hablemosdeutrera.es

Revista Hablemos De Utrera
www.hablemosdeutrera.esa

DL.: SE 1520-2012

¿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

El ritmo de nuestras palabras

Texto y fotos: **Joy Glenn**



Cuando mi familia y yo nos mudamos a España hace ocho años, descubrí rápidamente que saber un poco de español y entender cómo lo habla realmente la gente son dos cosas muy distintas.

Al crecer en el sur de Florida, estuve rodeada del español latinoamericano, por lo que ya estaba familiarizada con ciertas palabras, expresiones y acentos. Sin embargo, al llegar a Andalucía, descubrí una forma de hablar diferente, llena de palabras abreviadas y con un ritmo muy particular que, al principio, me sorprendió bastante.

Con el tiempo, empecé a encontrar similitudes entre la forma de hablar de los andaluces y el inglés del sur de Estados Unidos, donde yo crecí. En el sur, nuestros saludos suelen estar llenos de cercanía, cariño y personalidad. Y he descubierto que en Andalucía ocurre algo parecido. Cuando alguien se despide cariñosamente diciendo «¡Adiós, hija!», mi mente sureña lo interpreta como «¡Venga, guapa, nos vemos!». Idiomas diferentes, culturas distintas, pero, curiosamente, una misma calidez.

También hay algo precioso en la cadencia del habla andaluza. A veces, cuando escucho con atención, me recuerda al ritmo de un tambor, con una entonación que sube y baja y una expresividad que convierte incluso las conversaciones más cotidianas en algo fascinante.

Y luego está la parte divertida. En Estados Unidos, a mucha gente le encanta el acento británico. Sin embargo, aquí en España y en otros países europeos, a muchas personas les resulta atractivo nuestro acento estadounidense, algo que siempre me hace gracia. ¡Quién me iba a decir que mi forma habitual de hablar resultaría tan curiosa o exótica para otras personas!

Todo esto me ha enseñado algo importante: nuestra manera de hablar es mucho más que una forma de comunicarnos. Lleva consigo parte de nuestras raíces, de nuestra educación y de las comunidades que nos han visto crecer.

Por eso, si estás aprendiendo otro idioma y te encuentras con expresiones o acentos que te desconciertan, no te desanimes. Aprende con la mente abierta y el corazón dispuesto. Abraza esas diferencias, escucha su ritmo y permítete descubrir a las personas que hay detrás de cada lengua.

Porque cada acento cuenta una historia, y cada historia merece ser escuchada.



¿Se puede prohibir el pago en efectivo?

Texto : **Joaquín García**



En España no se puede prohibir el pago en efectivo de forma generalizada, ya que el euro en efectivo es un medio de curso legal y los comercios no pueden rechazarlo de manera arbitraria.

Según la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y la normativa aplicable, la situación se divide en las siguientes reglas y excepciones:

Regla general:

- Obligación de aceptar: Como norma general, un establecimiento abierto al público no puede negarse a aceptar dinero en efectivo si el consumidor desea abonar su compra por ese medio.
- Aviso previo: Negarse a aceptar efectivo sin una causa válida y sin haber avisado previamente de forma clara y visible al cliente puede considerarse una práctica abusiva.

Cuando SÍ se puede rechazar o limitar el efectivo:

Existen situaciones legales o justificadas en las que el pago en efectivo no se admite:

- Límite máximo por ley: Está prohibido pagar en efectivo cantidades iguales o superiores a 1.000 € (o su equivalente en moneda extranjera) cuando en la operación participa un empresario o profesional. Para particulares no residentes en España, el límite es de 10.000 €.
- Falta de cambio: El comercio puede rechazar un billete de gran denominación (por ejemplo, de 500 € o 200 €) si no dispone de cambio suficiente para devolver la cantidad correspondiente en el momento de la transacción.
- Sospecha de falsedad: Si existen indicios razonables de que el billete o la moneda es falso.
- Razones técnicas o de seguridad puntuales: Como la falta de efectivo en caja por un robo o incidencias justificadas (siempre que no sea una política sistemática de prohibición total).
- Demasiadas monedas: Un establecimiento puede negarse a aceptar un pago que se realice con más de 50 monedas en una misma operación según las normativas municipales o de consumo.

Sanciones:

Si un negocio prohíbe el efectivo sin justificación, el consumidor puede solicitar la hoja de reclamaciones y denunciar los hechos ante los organismos de consumo. Las multas por rechazar el efectivo de forma abusiva pueden oscilar desde pequeñas sanciones hasta cantidades elevadas (entre 100 € y 10.000 €, o más en casos graves).

PUBLICIDAD

Sánchez Porras ABOGADOS
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
Cafés MOCAIBO
www.cafesmocaibo.es

Tener un perro como mascota: una fuente de felicidad para toda la familia

Texto: **José Martín**

Tener un perro en casa es mucho más que tener un animal de compañía. Es incorporar a la familia a un ser que nos ofrece cariño, compañía y fidelidad sin pedir nada a cambio, salvo que lo cuidemos y lo tratemos con respeto.

Los perros aportan grandes beneficios a las personas mayores. Su compañía ayuda a combatir la soledad, mejora el estado de ánimo y aporta ilusión a la vida cotidiana. Tener que sacarlos a pasear, darles de comer y atender sus necesidades también favorece la actividad física y ayuda a mantener una rutina diaria. Además, el cariño de un perro puede proporcionar tranquilidad, alegría y una agradable sensación de sentirse acompañado.



Para los niños, crecer junto a un perro puede ser una experiencia muy enriquecedora. Aprenden a respetar a los animales, a ser responsables y a comprender que otro ser vivo necesita atención, paciencia y cuidados. También desarrollan la empatía, la sensibilidad y el valor de la amistad. Jugar con un perro y compartir tiempo con él puede favorecer su bienestar emocional y ayudarles a relacionarse con el entorno.

En los adultos, los perros también pueden reducir el estrés, favorecer el buen humor y animarnos a salir de casa y relacionarnos con otras personas. Un paseo por el parque puede convertirse en una oportunidad para conversar, hacer nuevos amigos y disfrutar del aire libre.

Pero tener un perro implica una responsabilidad. No es un juguete ni un capricho pasajero, sino un ser vivo que necesita alimentación adecuada, atención veterinaria, educación, ejercicio y, sobre todo, cariño. Antes de incorporarlo a la familia, debemos asegurarnos de que podemos atender sus necesidades durante toda su vida.

En definitiva, un perro puede aportar mucho más que compañía: puede llenar un hogar de alegría, ternura y momentos inolvidables. Su presencia nos recuerda la importancia de cuidar, compartir y querer sin esperar nada a cambio. Porque, para muchas personas, un perro no es simplemente una mascota, sino un miembro más de la familia.

Hábitos que ayudan a un sueño beneficioso en otoño

Texto : **Diego Marchal Arias**

- Tratar las enfermedades que dificultan tener un descanso reparador como la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas, dolor crónico, depresión, ansiedad, estrés...

- Media hora al día de sol. Es mejor tomarlo en las primeras horas del día y, si se puede, mediante paseos o haciendo actividad física.

- Los mismos hábitos. Es importante seguir el mismo horario al cenar e irse a la cama, dejando que pase al menos una hora desde la última comida.

- Adiós a las pantallas. Dejar de lado el móvil, la tableta o la televisión por lo menos media hora antes de dormir ayuda a relejarse, igual que la lectura de un libro.

  Ambiente relajante. El dormitorio debe estar ordenado, con una temperatura adecuada, en silencio, sin luz.

- Cenas ligeras. Las comidas copiosas y altas en carbohidratos generan pesadez que impide conciliar el sueño; por otro lado, beber mucha agua por la tarde-noche, puede tener un efecto diurético que interrumpa el sueño.

- No al alcohol. Provoca un sueño más superficial y favorece la apnea obstructiva del sueño.

- Una ducha tibia. Tomada antes de dormir, puede relajar.

- Usar un colchón adecuado y una buena almohada.

- Establecer una rutina. Procurar hacer siempre las mismas cosas antes de ir a dormir.

- Utilizar el dormitorio para dormir, nunca convertirlo en prolongación de la oficina, el salón o la cocina; es decir, no trabaje, ni coma, ni beba, ni vea la televisión en la cama.

- Si molesta la luz y el ruido de la calle, o el sonido de los aparatos de televisión de los vecinos, el ronquido de la pareja, etc., se pueden buscar aliados como tapones para los oídos, antifaz, cortinas y persianas gruesas, ventanas de doble cristal, alfombras en el suelo o corcho aislante en las paredes.

- En los casos de tratamiento médico contra el insomnio, es importante seguir la pauta indicada, no sustituir tomas ni prolongar su uso en el tiempo, ni suprimirlo sin consultar antes con el médico, para evitar que aparezca nerviosismo o ansiedad, algo frecuente tras un periodo prolongado de medicación.

- Finalmente, no olvide, que los medicamentos para dormir tienen efectos secundarios, pueden disminuir la memoria y la concentración y generar dependencia. Existen alternativas naturales de infusiones o comprimidos naturales de melatonina, amapola de california, triptófano, melisa y valeriana que ayudan simultáneamente a conciliar el sueño, a mantenerlo a lo largo de la noche y a tener un sueño reparador.

DORMIR BIEN ES VIVIR BIEN

Haz tu Whatsapp más seguro

Texto : **Diego Marchal Arias**



<<Hombre prevenido vale por dos>>

REFRÁN POPULAR

WhatsApp se ha convertido en una herramienta **imprescindible para comunicarse**, tanto en nuestra vida personal como en el trabajo. Pero la aplicación no deja de incorporar nuevas funciones, desde herramientas basadas en inteligencia artificial hasta opciones para personalizar la experiencia, al mismo tiempo que aparecen nuevos riesgos relacionados con **la privacidad, las estafas** y el acceso a nuestras comunicaciones.

Por eso, además de conocer las novedades y las posibilidades que ofrece WhatsApp, es importante que sepas cómo proteger tu cuenta, tus mensajes y tus datos.

A continuación, te propongo unas indicaciones útiles para **reforzar la seguridad y privacidad** al utilizar WhatsApp.

PROTEGE TU CUENTA DE WHATSAPP FRENTE A ALGUIEN QUE QUIERE CONTROLARLA

Los estafadores pueden intentar registrar tu cuenta de WhatsApp en otro dispositivo para hacerse con ella.

Para conseguirlo necesitan el código de registro de 6 dígitos que WhatsApp envía por SMS o mediante una llamada.

Por esto, es fundamental activar la verificación en dos pasos, que añade una capa extra de protección a tu cuenta. Hasta ahora, esta función utilizaba un PIN de 6 dígitos elegido por el usuario, pero WhatsApp está sustituyéndolo progresivamente por una contraseña más larga y segura.

1. Abre WhatsApp en el móvil y entra en **Ajustes**.

En IOS, pulsa en **Tú**, desde la esquina inferior derecha.

En Android presiona primero sobre los tres puntos de la esquina superior derecha.

2. A continuación entra en **Cuenta**, pulsa **Verificación en dos pasos** y activa el regulador del mismo nombre **(Verificación en dos pasos)**.

Sigue las indicaciones que aparecerán en pantalla para definir tu **PIN** o contraseña, según la versión de WhatsApp que tengas instalada.

Opcionalmente, puedes añadir una dirección de email para restablecer el acceso si olvidas tu PIN (función disponible tanto en Android como en IOS).

Importante: WhatsApp nunca te pedirá tu código de verificación ni tu PIN por chat, SMS o llamada telefónica. Si alguien te lo solicita, se trata de un intento de estafa.



Aprender a vivir con lo que no fue: los duelos encubiertos

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



Noviembre es, tradicionalmente, el mes en el que recordamos a quienes ya no están. Los cementerios se llenan de flores y nos acordamos de las personas que formaron parte de nuestra vida y cuya ausencia nos sigue acompañando. Es un tiempo especialmente vinculado al recuerdo, a la pérdida y al duelo. Sin embargo, no todos los duelos tienen que ver con la muerte, ni todas las pérdidas se producen cuando alguien desaparece de nuestra vida.

A lo largo de nuestra existencia también nos despedimos de personas que siguen vivas, de relaciones que terminaron, de proyectos que nunca llegaron a realizarse y de sueños que, por diferentes circunstancias, tuvimos que renunciar a ellos. Incluso podemos sentir nostalgia por quienes fuimos en otro tiempo o por aquella persona en la que imaginábamos convertirnos.

Son pérdidas que no siempre son reconocidas socialmente y que pueden generar un sufrimiento tan real como difícil de explicar. Porque, ¿cómo se llora aquello que nunca llegó a suceder? ¿Cómo nos despedimos, por ejemplo, de una vida que únicamente existió en nuestra imaginación?

Desde la psicología sabemos que el duelo es un proceso de adaptación a una pérdida. No consiste simplemente en olvidar o dejar de sentir dolor, sino en encontrar una nueva manera de relacionarnos con aquello que hemos perdido. Y este proceso no siempre sigue un camino lineal ni tiene una duración determinada.

En ocasiones, lo que más nos cuesta no es tanto una realidad como la expectativa que habíamos construido alrededor de ella. Una relación sentimental puede terminar, pero seguimos aferrados a lo que podría haber sido. Un proyecto profesional puede frustrarse y, durante años, continuar representando una vida alternativa que imaginamos mejor que la nuestra.

El problema aparece cuando quedamos atrapados en ese mundo de posibilidades no realizadas, comparando constantemente nuestra vida con otra que nunca existió. Idealizamos entonces lo que perdimos, olvidando que aquella realidad imaginada también habría tenido dificultades, renuncias y decepciones.

Desde una perspectiva psicológica, elaborar una pérdida implica un trabajo psíquico mediante el cual vamos retirando, progresivamente, parte de la energía emocional depositada en aquello que ya no podemos recuperar. No significa que deje de importarnos, sino que podemos volver a interesarnos por el presente sin permanecer sujetos al pasado.

Aceptar lo que no fue tampoco supone negar la tristeza o la pena. Significa reconocer que nuestra historia está hecha tanto de elecciones como de renuncias, de encuentros y despedidas, de caminos recorridos y otros que quedaron sin explorar.

Quizá una de las tareas más complejas de la vida sea precisamente comprender que no podemos vivir todas las vidas posibles. Cada decisión abre unas puertas y cierra otras. Y aprender a convivir con esa realidad forma parte de nuestro crecimiento emocional.

Noviembre nos invita a recordar a quienes hemos perdido, pero también puede ser una oportunidad para reconciliarnos con nuestras propias ausencias: con los sueños que no cumplimos, con las palabras que no dijimos y con aquello que deseamos y no pudo ser.

Porque elaborar un duelo no significa borrar el pasado, sino conseguir que deje de impedirnos vivir el presente. Y quizá aprender a vivir consista también en hacer las paces con todo aquello que no fue.

¿Por qué escuchamos las conversaciones de los demás?

Texto : **J.M. Rojano**

La curiosidad humana, las emociones y esa costumbre tan cotidiana de prestar atención a lo que no nos cuentan

Seguro que alguna vez nos ha pasado. Estamos sentados en la terraza de un bar, esperando nuestro turno en una tienda o caminando por la calle, cuando, sin proponérnoslo, una conversación ajena capta nuestra atención. Al principio escuchamos una frase suelta, después otra y, casi sin darnos cuenta, queremos saber cómo termina la historia. ¿Por qué nos sucede? ¿Qué tiene la vida de los demás que despierta tanto nuestro interés?

La respuesta está, en buena medida, en nuestra propia naturaleza. El ser humano es un ser social y, desde siempre, ha necesitado observar, escuchar y comprender lo que ocurre a su alrededor. Las palabras de los demás nos ofrecen pistas sobre el mundo, las relaciones humanas y las emociones que compartimos. Escuchar es una manera de aprender, de anticiparnos a determinadas situaciones y de sentir que formamos parte de una comunidad.

La curiosidad es uno de los principales motores de este comportamiento. Cuando escuchamos una conversación, nuestro cerebro intenta completar la información que recibe. Si alguien habla de una sorpresa, de un problema familiar o de una noticia inesperada, es fácil que queramos conocer el desenlace. Nos atraen las historias porque, de alguna manera, todos somos protagonistas de la nuestra y sentimos interés por las de los demás.

También influye la empatía. A veces escuchamos porque nos identificamos con lo que cuentan otras personas. Una discusión, una alegría o una preocupación pueden recordarnos experiencias propias. Aunque no conozcamos a quienes hablan, podemos imaginar cómo se sienten y ponernos en su lugar.

Sin embargo, no toda curiosidad nace de la empatía. En ocasiones, el interés por las conversaciones ajenas responde al aburrimiento, a la necesidad de entretenimiento o al deseo de conocer detalles que desconocemos. Y otras veces aparece algo todavía más humano: queremos saber qué sucede en nuestro entorno porque necesitamos sentirnos conectados con él.

En una localidad como Utrera, las conversaciones forman parte de la vida diaria. Las terrazas, los comercios, los paseos, las plazas y los encuentros entre vecinos son espacios donde se comparten noticias, recuerdos, preocupaciones y alegrías. Basta detenerse un momento para comprobar que la comunicación es uno de los hilos invisibles que mantienen unida a una comunidad.

En los pueblos y ciudades donde las relaciones personales tienen un peso importante, las historias circulan con facilidad. Una noticia puede despertar interés, una anécdota provocar una sonrisa y un comentario dar lugar a una larga conversación. Nos gusta saber cómo les va a quienes conocemos y, en ocasiones, también sentimos curiosidad por personas con las que apenas hemos cruzado unas palabras.

Esta cercanía tiene una parte positiva: favorece el sentimiento de pertenencia, ayuda a crear vínculos y nos recuerda que compartimos un espacio y muchas experiencias. Pero también

nos invita a reflexionar sobre los límites entre interesarnos por los demás y entrometernos en sus vidas.

Escuchar involuntariamente una conversación no es lo mismo que intentar averiguar deliberadamente asuntos privados. La diferencia está en nuestra actitud y en el respeto que mostramos hacia quienes nos rodean.

Todos tenemos derecho a la intimidad. Que una conversación se produzca en un lugar público no significa que debamos difundir su contenido, juzgar a sus protagonistas o convertir sus palabras en motivo de comentario. A veces, lo que escuchamos está incompleto, fuera de contexto o puede llevarnos a conclusiones equivocadas.



Por eso conviene recordar una regla sencilla: del mismo modo que nos gustaría que los demás respetaran nuestras conversaciones, debemos respetar las suyas. La curiosidad puede ser natural, pero no tiene por qué convertirse en indiscreción.

Quizá la cuestión no sea tanto por qué escuchamos a los demás, sino qué hacemos con aquello que oímos. Podemos utilizarlo para comprender mejor nuestro entorno, aprender de otras experiencias y desarrollar la empatía. O podemos transformarlo en rumores, críticas y juicios precipitados.

En una sociedad que a menudo parece tener prisa por hablar, opinar y responder, escuchar con atención sigue siendo una cualidad valiosa. Escuchar no significa únicamente oír palabras: significa intentar comprender, respetar los silencios y aceptar que cada persona tiene una historia que merece ser tratada con dignidad.

Al final, detrás de esa conversación que llama nuestra atención puede haber una alegría, una preocupación o simplemente una anécdota cotidiana. Historias pequeñas que, juntas, construyen la vida de nuestras calles y de nuestra gente.

Y es que, en Utrera y en cualquier lugar, todos tenemos algo que contar. La curiosidad nos acerca a las historias de los demás, pero el respeto es lo que nos permite convivir mejor.

Porque escuchar puede ser inevitable; respetar siempre debe ser una elección.

Cómo sembrar la rúcula en maceta

Texto y foto: **J.M. Rojano**

Primavera y otoño son los mejores momentos para evitar que el calor extremo haga que la planta florezca (“espigue”) rápido y sus hojas se vuelvan amargas.

Esparce las semillas al voleo en la superficie o en surcos superficiales a menos de 0,5 cm de profundidad.

Cubre con una capa muy fina de sustrato o turba (aproximadamente medio centímetro).

Riega con cuidado para no mover las semillas; los primeros brotes aparecerán entre 3 y 7 días.

Cuando las plántulas tengan unos 5 cm, realiza un aclareo dejando una separación de unos 5 cm entre cada planta para que crezcan con espacio.

Cuidados básicos en maceta

Prefiere el sol de la mañana o semisombra, especialmente en zonas calurosas donde el sol directo del mediodía puede estresar la planta.

Mantén la tierra húmeda de forma constante, pero sin encharcar. Riega con regularidad (cada 1 o 2 días según el calor).

Aplica un abono líquido orgánico o humus de lombriz cada 15 días, sobre todo si practicas cosechas continuas.

A partir de los 30 a 45 días, puedes empezar a cosechar cortando las hojas exteriores más grandes y dejando las del centro para que la planta siga rebrotando.





Habas en una maceta: un pequeño huerto con sabor a Utrera

Texto y foto: **J.M. Rojano**

En Utrera, donde la tradición agrícola forma parte de nuestra identidad y la tierra nos regala sabores únicos, cultivar habas en casa puede convertirse en una afición tan sencilla como gratificante. No hace falta disponer de un patio grande ni de una parcela: basta con una maceta, un poco de tierra, semillas y ganas de disfrutar de la naturaleza desde nuestro balcón, terraza o ventana soleada.

¿Cuándo y cómo plantar las habas?

El otoño es una época ideal para sembrar habas en nuestra localidad, especialmente entre octubre y diciembre, cuando las temperaturas comienzan a suavizarse. Para empezar, elegiremos una maceta profunda, de al menos 30 centímetros, con agujeros de drenaje para evitar que el agua se acumule en las raíces.

La llenaremos con sustrato fértil y suelto, preferiblemente mezclado con un poco de compost maduro. Después, introduciremos las semillas a unos tres o cinco centímetros de profundidad, dejando entre ellas unos 15 centímetros de separación. Regaremos suavemente y esperaremos a que la naturaleza haga su trabajo. En condiciones favorables, los primeros brotes aparecerán en una o dos semanas.

Cuidados para una buena cosecha

Las habas son plantas resistentes, pero necesitan ciertos cuidados. Lo ideal es colocarlas en un lugar donde reciban varias horas de luz solar al día, procurando protegerlas de los vientos fuertes. En el clima de Utrera, conviene vigilar especialmente los días secos y templados.

El riego debe ser regular, manteniendo la tierra ligeramente húmeda, sin encharcarla. Durante la floración y la formación de las vainas, la planta agradecerá que no dejemos secar completamente el sustrato. No es necesario abusar de los fertilizantes, pues las habas, como otras leguminosas, pueden fijar nitrógeno gracias a la colaboración de microorganismos presentes en sus raíces.

También conviene observar las hojas para detectar pulgones u otras plagas. Si aparecen, podemos retirarlos con agua a presión suave o recurrir a métodos de control adecuados para huertos domésticos.

El placer de cosechar en casa

Entre tres y cinco meses después de la siembra, según la variedad y las condiciones de cultivo, podremos recoger nuestras primeras vainas. Cocinadas con jamón, en un guiso tradicional o simplemente salteadas con ajo, las habas nos recordarán que los mejores sabores muchas veces nacen de las cosas más sencillas.

Porque cultivar habas en una maceta no es solo sembrar una planta: es recuperar nuestras raíces, disfrutar del paso de las estaciones y llevar un pedacito de la huerta utrerana hasta nuestro hogar.





Utrera se viste de misterio: Halloween, una noche para disfrutar, soñar y dejarse sorprender

Texto y foto: **J.M. Rojano**

Entre calabazas, disfraces, historias de miedo y calles llenas de ambiente, Halloween se ha convertido en una de las citas más esperadas del otoño. Utrera también se suma a una celebración que mezcla diversión, imaginación y tradición.

El 31 de octubre se ha convertido en una fecha marcada para muchas familias, grupos de amigos y establecimientos. Lo que hace unas décadas podía parecer una tradición lejana, vinculada principalmente a la cultura anglosajona, hoy forma parte de nuestro calendario de ocio. Y es que Halloween tiene una fórmula difícil de resistir: diversión, creatividad, misterio y muchas ganas de pasarlo bien.

Uno de los grandes atractivos de Halloween es su capacidad para reunir a personas de todas las edades. Los niños esperan con ilusión la oportunidad de disfrazarse, recorrer las calles y disfrutar de juegos y actividades. Los jóvenes encuentran en esta celebración una ocasión perfecta para reunirse y organizar fiestas temáticas, mientras que los adultos también se dejan llevar por el ambiente y recuperan, aunque sea por una noche, ese espíritu infantil que todos llevamos dentro.

En Utrera, como en tantos otros municipios, esta fecha supone una oportunidad para disfrutar de la ciudad desde otra perspectiva. Los disfraces, las decoraciones y las propuestas de ocio contribuyen a crear un ambiente diferente, en el que la imaginación se convierte en protagonista.

Halloween no solo se vive en las calles y en las reuniones particulares. También representa una oportunidad para el comercio local. Escaparates decorados, establecimientos ambientados, productos temáticos y propuestas especiales ayudan a llenar de color y originalidad los días previos a la celebración.

Las tiendas de disfraces, los comercios de decoración, las pastelerías y los negocios de hostelería encuentran en esta fecha una ocasión para sorprender a sus clientes. Una buena decoración puede convertir un escaparate en una pequeña escena de película de terror, mientras que una receta con forma de calabaza o un dulce especialmente preparado puede despertar la curiosidad de mayores y pequeños.

Apoyar al comercio de proximidad también significa apostar por una ciudad viva, participativa y con iniciativas que generan ambiente en sus calles.

Aunque Halloween se asocia habitualmente con fantasmas, monstruos y personajes terroríficos, su celebración tiene también un trasfondo cultural. Sus raíces se relacionan con antiguas festividades europeas y con las tradiciones vinculadas al recuerdo de los difuntos. Con el paso del tiempo, estas costumbres evolucionaron hasta convertirse en la fiesta popular que conocemos actualmente.

En Andalucía, además, Halloween convive con una tradición muy arraigada: la celebración de Todos los Santos y el recuerdo de nuestros seres queridos. Son dos maneras diferentes de acercarse a unas fechas en las que la memoria, la cultura y las costumbres ocupan un lugar destacado.

Utrera, con su historia, sus iglesias, sus plazas y sus rincones cargados de personalidad, ofrece un escenario magnífico para dejar volar la imaginación. Basta pensar en sus calles del casco histórico al caer la noche para comprender que nuestra ciudad también tiene ese encanto misterioso que puede inspirar relatos, leyendas y muchas historias.

Más allá de las fiestas y los disfraces, Halloween puede convertirse en una excelente ocasión

para compartir tiempo en familia. Preparar una calabaza, decorar la casa, elaborar dulces, organizar una sesión de cine de terror o inventar historias de miedo son actividades sencillas que permiten disfrutar juntos.

No hace falta organizar grandes eventos para vivir una noche especial. A veces, los mejores recuerdos nacen de los pequeños detalles: una decoración hecha en casa, una fotografía divertida o una tarde de juegos con amigos.

Las celebraciones populares tienen un valor añadido cuando consiguen sacar a la gente a la calle, favorecer la convivencia y generar momentos compartidos. Halloween, con su carácter desenfadado y creativo, se ha ganado un hueco entre las propuestas de entretenimiento del otoño.

Desde Hablemos de Utrera queremos invitar a vecinos y visitantes a disfrutar de esta fecha con imaginación, responsabilidad y, sobre todo, con muchas ganas de pasarlo bien. Que las calabazas iluminen nuestras calles, que los disfraces despierten sonrisas y que el misterio sea solamente una excusa para compartir buenos momentos.

Porque Utrera tiene historia, cultura, tradiciones y también espacio para la diversión. Y si una noche al año podemos convertir nuestras calles en un escenario de fantasía, ¿por qué no aprovecharla?

¡Feliz Halloween, Utrera! Que el único susto sea quedarse sin caramelos.



La Feria del Libro de Utrera

Texto y Fotos: **Equipo HdU**



La historia de una ciudad no se construye únicamente a través de sus monumentos, sus personajes ilustres o sus acontecimientos más destacados. También se escribe mediante sus tradiciones culturales, sus espacios de encuentro y las iniciativas que contribuyen a enriquecer la vida de sus ciudadanos. En Utrera, la Feria del Libro representa precisamente uno de esos encuentros con la cultura, la literatura y el conocimiento, una celebración que convierte las páginas de los libros en protagonistas de la vida pública.

A lo largo de su trayectoria, esta iniciativa ha servido para acercar la lectura a los vecinos, dar visibilidad a autores y escritores y fomentar el interés por la literatura entre personas de todas las edades. Su importancia va más allá de la venta y exposición de publicaciones: constituye una oportunidad para compartir historias, descubrir nuevos autores y reivindicar el valor de los libros como herramientas fundamentales para la educación y la libertad de pensamiento.

Aunque la Feria del Libro de Utrera no debe confundirse con la histórica Feria de Consolación, ambas forman parte de la identidad cultural de la localidad. La primera tiene una trayectoria mucho más reciente y está vinculada directamente al impulso de la lectura, la promoción editorial y la participación ciudadana.

Una de las modalidades que adquirió especial continuidad fue la Feria del Libro Antiguo y de Ocasión, que durante décadas encontró en la céntrica plaza del Altozano uno de sus principales escenarios. Las noticias conservadas permiten documentar su celebración desde, al menos, mediados de la década de 1980. En 2011, por ejemplo, sus organizadores destacaban que llevaban más de veinte años acercando los libros a los utreranos.

Esta feria se convirtió poco a poco en una cita esperada por los amantes de la lectura. Sus puestos ofrecían miles de ejemplares de diferentes géneros y temáticas: novelas, clásicos de la literatura, libros infantiles y juveniles, publicaciones históricas, obras de cocina y numerosos títulos de divulgación. Uno de sus principales atractivos era la posibilidad de adquirir libros a precios económicos, haciendo que la cultura estuviera al alcance de todos los bolsillos.

La presencia de publicaciones relacionadas con Utrera también fue adquiriendo importancia. Los estudios históricos, las monografías y las obras dedicadas al patrimonio local permitían a los visitantes conocer mejor la historia de su ciudad y descubrir aspectos de su pasado que, en ocasiones, permanecían poco conocidos.

Una feria que fue creciendo con Utrera. El paso de los años permitió consolidar esta celebración cultural. En noviembre de 2012 se celebró la vi-

gesimoséptima edición de la Feria del Libro de Ocasión, instalada nuevamente en la plaza del Altozano y formada por catorce expositores. La oferta incluía tanto libros de saldo como publicaciones de temática utrerana.

En 2015 llegó otro momento significativo: la feria alcanzó su trigésima edición. Aquella convocatoria volvió a reunir catorce expositores y contó con un espacio municipal dedicado a las publicaciones locales. Además de la exposición y venta de libros, se organizaron encuentros con escritores, presentaciones literarias, firmas de ejemplares y actividades infantiles, entre ellas sesiones de cuentacuentos.

La feria había dejado de ser únicamente un lugar donde comprar libros para convertirse en un espacio de convivencia y participación cultural. Los lectores podían encontrarse con autores, conversar sobre literatura y compartir su afición con otras generaciones.

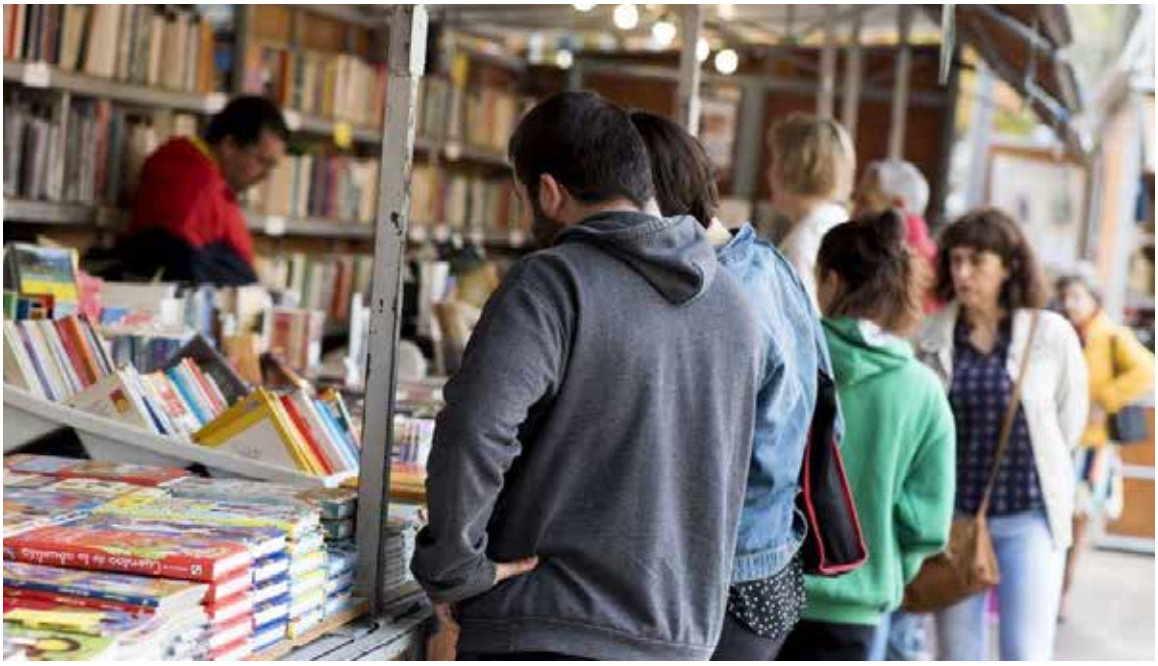
Uno de los acontecimientos destacados en la historia reciente de esta celebración tuvo lugar en mayo de 2022, cuando Utrera recuperó una Feria del Libro renovada, celebrada en el parque de Consolación entre los días 12 y 15 de mayo.

La nueva convocatoria reunió trece estands, con la participación de siete librerías y ocho editoriales, y presentó una programación que combinaba literatura, divulgación, actividades educativas y propuestas culturales.

Entre los invitados destacó el escritor Lorenzo Silva, reconocido con premios como el Planeta y el Nadal, que participó en la inauguración y firmó ejemplares de sus obras.

Aquella edición tuvo también un significado especial por su vinculación con el 150 aniversario del nacimiento de los hermanos Joaquín y Serafín Álvarez Quintero, dos figuras fundamentales de la literatura y el teatro español, estrechamente relacionadas con Utrera. La feria sirvió así para reivindicar la memoria de estos autores y recordar la aportación de la localidad a la cultura española.

La programación incluyó actividades dirigidas a escolares, encuentros literarios y propuestas para diferentes públicos, demostrando que una



feria del libro puede convertirse en una herramienta educativa y cultural de primer orden.

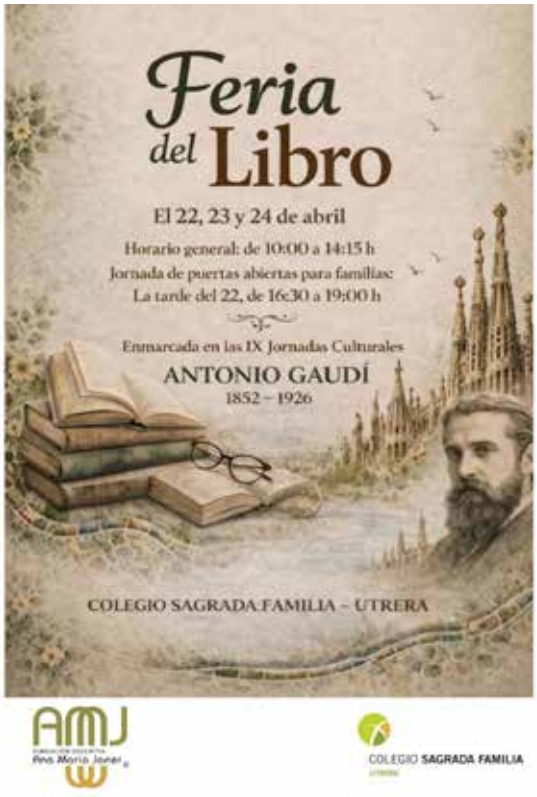
La evolución de la Feria del Libro refleja también los cambios experimentados por la sociedad utrerana. Desde aquellos primeros puestos de libros de ocasión hasta las convocatorias más recientes, la iniciativa ha sabido adaptarse a los nuevos tiempos y a las distintas formas de acercar la literatura al público.

Su dimensión educativa merece una mención especial. Las actividades infantiles, los encuentros con escritores y la participación de los centros educativos contribuyen a despertar la curiosidad de los más pequeños y a transmitir el hábito de la lectura. En una sociedad marcada por las nuevas tecnologías y la rapidez de la información, mantener espacios dedicados al libro impreso supone reivindicar la importancia de la imaginación, la reflexión y el conocimiento.

La Feria del Libro representa, en definitiva, mucho más que una actividad incluida en el calendario cultural de Utrera. Es una oportunidad para apoyar a las librerías, dar visibilidad a los escritores, recuperar la memoria literaria de la ciudad y acercar la cultura a todos los ciudadanos.

Su historia demuestra que las iniciativas culturales necesitan continuidad, participación y compromiso para permanecer vivas. Utrera, ciudad de profundas raíces históricas y de importantes vínculos con la literatura, tiene en esta celebración una magnífica oportunidad para seguir cultivando el amor por los libros.

Porque cada edición representa también una invitación a descubrir nuevas historias, recuperar las antiguas y recordar que una ciudad que lee es una ciudad que conserva su memoria y construye su futuro.



PUBLICIDAD

PANADERIA ARTESANA
OBANDO
1965
DESDE

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



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:

a) Concretice: <<Cuando tú...>>.

b) Muestre sus sentimientos: <<yo me he sentido...>>.

c) Explique el porqué de ese sentimiento: <<...porque...>>.

d) 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**:

El zapatero: un oficio de manos expertas y memoria viva

Texto: **J.M. Rojano**







De los antiguos talleres a los nuevos tiempos, la historia de una profesión ligada a la vida cotidiana de nuestros pueblos

Hay oficios que, aun cuando parecen condenados a desaparecer, permanecen en la memoria colectiva de los pueblos como testimonio de una forma de vivir. El de zapatero es uno de ellos. Durante generaciones, sus manos dieron forma al calzado, repararon zapatos gastados por el trabajo y los caminos y permitieron que muchas familias prolongaran la vida de un bien imprescindible. En Utrera, como en tantos municipios andaluces, recordar este oficio es también recuperar una parte de nuestra historia cotidiana.

La necesidad de proteger los pies acompaña al ser humano desde la Antigüedad. Con pieles, fibras vegetales y otros materiales disponibles, las distintas civilizaciones elaboraron formas de calzado adaptadas al clima, al terreno y a sus costumbres. Con el paso del tiempo, aquella necesidad dio lugar a una actividad artesanal que exigía conocimientos, destreza y paciencia.

Durante la Edad Media, los zapateros adquirieron una notable importancia en las ciudades y villas. El aprendizaje del oficio se realizaba junto a maestros experimentados y, con el desarrollo de los gremios, se establecieron normas para regular el trabajo, la calidad de los productos y la actividad de sus profesionales. No todos desempeñaban la misma labor: algunos fabricaban calzado nuevo, mientras otros se especializaban en reparar y remendar el usado. Ambos resultaban indispensables para la sociedad de su tiem-

po. PARES, Archivo Histórico de España.



La historia de Utrera, marcada durante siglos por la agricultura, el comercio y los oficios tradicionales, también conserva referencias a quienes se dedicaron a la zapatería. Un trabajo de divulgación histórica sobre los oficios de la comunidad judeoconversa de la localidad recoge nombres de zapateros como Luis de la Parra y Francisco de Jerez, testimonio de la presencia de esta actividad en la Utrera de finales de la Edad Media y comienzos de la Edad Moderna.

Más allá de estos nombres, resulta fácil imaginar la estampa de los antiguos talleres: el banco de trabajo, las hormas de madera, las herramientas ordenadas y el olor característico del cuero. El zapatero conocía a sus clientes, sabía cómo caminaban y conocía el desgaste de sus zapatos. Su labor no se limitaba a fabricar o reparar; también consistía en escuchar, aconsejar y ofrecer soluciones adaptadas a cada necesidad.

Durante buena parte del siglo XX, el zapatero remendón fue una figura habitual en la vida de los barrios. Cambiar una suela, sustituir un tacón, coser una costura abierta o reparar unas botas formaba parte de las tareas ordinarias de cualquier taller.

En una sociedad donde los productos tenían un coste importante para la economía familiar, tirar unos zapatos todavía aprovechables era impensable para muchas personas. Repararlos significaba ahorrar, aprovechar los materiales y alargar su vida útil.



El oficio exigía una combinación de fuerza y delicadeza. La lezna, el martillo, las tenazas, las cuchillas, los hilos resistentes y las hormas eran herramientas fundamentales. Cada reparación requería valorar el estado del calzado y encontrar la solución adecuada. La experiencia del artesano se adquiría con los años, mediante la práctica constante y la transmisión de conocimientos entre generaciones.

La industrialización cambió profundamente el mundo del calzado. La fabricación en serie, la mecanización y



la aparición de nuevos materiales permitieron producir zapatos en grandes cantidades y abaratar costes. Al mismo tiempo, los hábitos de consumo comenzaron a cambiar.

El calzado dejó de ser, en muchos casos, un objeto que debía durar años. La moda, la producción masiva y la facilidad para adquirir nuevos modelos redujeron la demanda de determinadas reparaciones. Muchos talleres tradicionales desaparecieron y otros tuvieron que adaptarse, incorporando maquinaria y técnicas modernas.

Sin embargo, la profesión no ha desaparecido. En la actualidad, los zapateros continúan realizando reparaciones, sustituyendo suelas y tacones, cosiendo piezas y recuperando calzado que todavía merece una segunda oportunidad. Algunos también trabajan con bolsos, cinturones y otros artículos de piel.

En una época marcada por el consumo rápido, la reparación vuelve a adquirir un significado especial. Aprovechar lo que tenemos, reducir residuos y valorar el trabajo manual son principios que conectan con la filosofía de los antiguos artesanos.

El zapatero representa mucho más que una profesión: simboliza el esfuerzo, la paciencia, el ingenio y la cultura del aprovechamiento. Cada taller guarda conocimientos que no siempre pueden aprenderse en los libros y que corren el riesgo de perderse si no se transmiten a las nuevas generaciones.

Recuperar la memoria de estos profesionales es una forma de reconocer a quienes contribuyeron, con su trabajo silencioso, a la vida diaria de nuestros pueblos.

Quizá el futuro del oficio no sea volver exactamente al pasado, sino conservar aquello que lo hizo imprescindible: la habilidad de unas manos expertas, el respeto por los materiales y la voluntad de reparar antes que desechar.

Porque, al fin y al cabo, la historia de un zapatero también es la historia de los pasos de un pueblo. Y Utrera, como cualquier ciudad que desea conocer sus raíces, tiene en sus viejos oficios una parte de su identidad que merece ser contada y preservada.

ivivo

CONECTADO



Internet

Conexión ADSL o Fibra. Elige qué tipo de conectividad prefieres y la velocidad a la que quieres navegar en casa o en la oficina.

Móvil

Líneas móviles económicas para los más exigentes. Decide cuántas líneas necesitas y añádelas a tu plan personalizado.



Televisión premium

Mejora tu experiencia con más de 90 canales y contenido exclusivo disponible estés donde estés.

Fijo

Si aún utilizas el teléfono fijo, disponemos de líneas para que puedas llamar desde la comodidad de tu casa o tu lugar de trabajo.

+34 647 50 98 59 +34 955 66 65 65 cliente@ivivo.es

Entrevista a Mercedes Medrán

Entrevista y fotografía: **Iván Lobato**





¿En qué momento descubrió que la escritura era una forma de expresar lo que llevaba dentro?

No fue un "descubrimiento", es algo que sucede desde que tengo memoria. Escribir sobre temas que "me tocan", es algo habitual en mí desde siempre. Poesía, prosa, cuentos, pensamientos... Escribir aclara mis ideas, profundiza en ellas y me ayuda a conocerme más. Conocerse para poder amarse.

Su libro se titula Hazte el Amor. ¿Qué vamos a encontrar en estas 200 dosis de amor?

Hazte el Amor es un "libro de cabecera", un "gimnasio" lleno de "máquinas" con las que ejercitar el músculo del AMOR Propio,(ese que se queda laxo, por vivir esperando la validación del otro, por dejarnos siempre en último lugar, por no ser prioridad). Vas a encontrar una dosis de Amor cada vez que abras una de sus páginas, vas a encontrar claridad y sobre todo, un mensaje oportuno y sanador, que llega en el momento que más lo necesitas.

¿Cuánto hay de experiencias personales y cuánto de reflexión sobre la sociedad en sus textos?

Hazte el Amor es en sí mismo una experiencia de vida. Es el resultado de un descubrimiento muy profundo: estaba viviendo mi vida para contentar a otros, quería tenerlo todo controlado, para que fuese perfecto, sin tener ni idea de qué es "la perfección"... Esa falta de Amor por mí, me estaba rompiendo... Así un día me pregunté si esto era todo, si no habría otra forma de vivir y comencé a buscarla. Cuando tú das un paso para encontrarte, la vida da dos... El AMOR siempre es la solución. Son mis experiencias y las de personas a las que imparto terapias y acompaño en momentos concretos de sus vidas.

¿Qué mensaje le gustaría que se llevara el lector después de terminar el libro?

Voy a compartir el mensaje con el que me quedo yo. "Llena tu despensa de Amor, Ámate con todo lo que eres, Ámate tanto, que ese Amor tuyo rebose y salpique a las personas que están a tu alrededor, sin esfuerzo, naturalmente... Tú eres el AMOR."

¿Puede la escritura ayudarnos a entender mejor nuestras emociones y afrontar momentos difíciles?

Yo diría que en mi experiencia de vida, esa es su función principal... La escritura es sanadora. El papel lo soporta todo, lo hace sin juicios, sin expectativas y te da la oportunidad de que una vez escrito, puedas leerte, como observadora, desde fuera de tí y así conocerte más, comprenderte más,amarte más. En los cursos de escri-



tura sanadora que imparto en Dos Hermanas, les propongo a los asistentes (después de una pequeña meditación en la que damos permiso al subconsciente para salir...), que escriban sin levantar en ningún momento el bolígrafo del papel, si no saben qué escribir, escriben precisamente eso: "No sé qué escribir, pero Mercedes me ha dicho que escriba y eso es lo que hago ahora...", y os aseguro que salen cosas guardadas, enterradas, que hacían daño y que una vez descubiertas, comienzan a sanar.

¿Qué papel cree que tienen los libros en una sociedad marcada por las prisas y las redes sociales?

Qué buena pregunta. En este y en todos los momentos, un libro entre las manos es un "parón". La lectura pide silencio, tiempo, calma, momento presente; todo lo que olvidamos inmersos en este mundo ajetreado... La lectura es por tanto una elección, dedicarte un tiempo a ti mismo, elegirte, imaginar, conocer, descubrir, Cesar el ruido, estar contigo, instruirte, mejorar, querer más.

¿Tiene nuevos proyectos literarios entre manos?

Tengo varios a la vez y cada uno me pide un tiempo... Pero no sé cuál será el próximo en salir. La vida dirá... Espero poder contarlo a principios de 2027.

Si pudiera regalar una de esas 200 dosis de amor a todas las personas que nos están viendo, ¿cuál elegiría y por qué?

ALIGERANDO MIS HOMBROS.
Te perdono porque pesas
colgando de mis hombros.
no lo hago por bondad,
ni siquiera es un intento
de borrar escombros,
es solo porque pesas mucho
agarrado a mis hombros.
Te perdono y me libero.
Te libero y me perdono.

El perdón no se da por el otro, se da por Amor a uno mismo, a una misma... El otro hace las cosas como sabe, pero yo puedo elegir entre, quedar "enganchado" a ese dolor, o liberar mis hombros, soltar "la razón" y elegir mi propia paz. Esta es una de las decisiones más importantes de nuestras vidas. La más sanadora."Nunca tomes veneno, esperando que muera el otro".



Papas aliñás con toque utrerano

Con la llegada de noviembre, los días se acortan y apetece disfrutar de la cocina de siempre, esa que nos recuerda a casa, a las reuniones familiares y a las recetas preparadas con cariño. En Utrera, nuestra gastronomía forma parte de la identidad de un pueblo que sabe disfrutar de las cosas sencillas y convertirlas en momentos especiales.

Este mes os proponemos unas deliciosas papas aliñas, un clásico de la cocina andaluza que podemos adaptar con productos de nuestra tierra y un buen aceite de oliva virgen extra.

Ingredientes:

- 1 kg de patatas.
- 2 huevos.
- 1 lata de atún en aceite de oliva.
- 1 cebolla morada pequeña.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre de Jerez.
- Perejil fresco.
- Sal al gusto.
- Una pizca de pimentón dulce.



Modo de elaboración:

Lavamos las patatas y las ponemos a cocer con piel en una olla con agua y sal hasta que estén tiernas. Las escurrimos, dejamos que se templen, las pelamos y cortamos en trozos medianos.

Cocemos los huevos durante unos diez minutos. Después los enfriamos, los pelamos y los cortamos en cuartos o trocitos.

Picamos finamente la cebolla morada y el perejil. Escurrimos el atún y reservamos todos los ingredientes.

En una ensaladera mezclamos las patatas con la cebolla, el atún, los huevos y el perejil. Añadimos aceite de oliva virgen extra, un chorrito de vinagre y sal al gusto.

Removemos con cuidado para no deshacer las patatas y dejamos reposar unos minutos para que se mezclen los sabores.

Para darles un toque especial, podemos incorporar unas aceitunas verdes o unas tiras de pimiento asado. Lo importante es utilizar ingredientes de calidad y disfrutar del placer de cocinar sin prisas.

Porque la gastronomía también es cultura, memoria y convivencia. Este noviembre, desde Hablemos de Utrera, os invitamos a recuperar los sabores de siempre y a compartirlos alrededor de una buena mesa.

Carne en salsa

Noviembre invita a disfrutar de la cocina de siempre, de esos platos que perfuman la casa y reúnen a la familia alrededor de la mesa. Con la llegada de los días frescos, pocas recetas resultan tan apetecibles como una buena carne en salsa, elaborada a fuego lento y con ingredientes sencillos de nuestra tierra. Una propuesta ideal para disfrutar de la gastronomía casera y mantener vivas las tradiciones culinarias andaluzas.

Ingredientes:

- 1 kg de carne de ternera para guisar, cortada en dados.
- 1 cebolla grande.
- 3 dientes de ajo.
- 2 zanahorias.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 400 g de tomate triturado.
- 1 vaso de vino tinto.
- 1 hoja de laurel.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- 1/2 cucharadita de comino molido.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta al gusto.
- Agua o caldo de carne.



Modo de elaboración:

En una cazuela amplia, calienta un buen chorro de aceite de oliva. Salpimienta la carne y dórala por todos sus lados. Retírala y resérvala.

En el mismo aceite, añade la cebolla picada, los ajos, las zanahorias y los pimientos troceados. Cocina a fuego medio durante unos diez minutos, removiendo para que las verduras se ablanden.

Agrega el tomate triturado y cocina cinco minutos. Añade el pimentón y el comino, removiendo brevemente. Incorpora el vino tinto y deja que se evapore el alcohol.

Devuelve la carne a la cazuela, añade el laurel y cubre con agua o caldo. Tapa y cocina a fuego lento entre una hora y una hora y media, hasta que la carne esté tierna. Remueve de vez en cuando y añade líquido si fuera necesario.

Rectifica de sal y comprueba que la salsa tenga la consistencia deseada. Sirve bien caliente, acompañada de patatas fritas, arroz blanco o pan de pueblo.

El secreto está en la paciencia.

Para conseguir una carne especialmente jugosa, cocina sin prisas y deja reposar el guiso unos minutos antes de servir. Incluso puedes prepararlo el día anterior: al reposar, los sabores se intensifican y la salsa gana cuerpo.

En este noviembre, desde Hablemos de Utrera, reivindicamos la cocina tradicional como parte de nuestra cultura y nuestra forma de compartir. Porque alrededor de una buena mesa también se cuentan historias, se transmiten recuerdos y se disfruta de lo más nuestro.

Panellets clásicos

Ingredientes:

- 250 g de almendra cruda molida (harina de almendra)
- 200 g de azúcar
- 125 g de boniato cocido asado
- Ralladura de 1/2 limón
- 2 huevos medianos
- 200 g de piñones



Modo de elaboración:

Cocina el boniato (puedes asarlo en el horno o cocerlo unos minutos al microondas hasta que esté tierno), pélalo y haz un puré con un tenedor. Déjalo enfriar.

En un bol grande, mezcla la almendra molida, el azúcar y la ralladura de limón. Añade el puré de boniato.

Separa la clara de la yema de uno de los huevos. Añade la clara a la mezcla de almendra (reserva la yema para después). Amasa con las manos hasta obtener una pasta homogénea y compacta.

Envuelve la masa en film transparente y déjala reposar en la nevera durante al menos 2 horas (o de un día para otro).

Saca la masa de la nevera y haz pequeñas bolitas del mismo tamaño (de unos 15 gramos cada una).

Bate la yema de huevo que habías reservado junto con el segundo huevo. Pasa cada bolita por el huevo batido y luego rebózala con los piñones, presionando suavemente con los dedos para que se queden bien pegados.

Colócalos en una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Píntalos ligeramente por encima con un poco más de huevo batido para que queden dorados.

Hornéalos a 170°C durante unos 10 a 15 minutos hasta que los piñones estén tostados con cuidado de que no se quemen. Déjalos enfriar antes de servir.

Test cultural: Historia de la Feria del Libro de Utrera

1. ¿En qué localidad se celebra la Feria del Libro que hemos estudiado?

- ☐ a) Dos Hermanas
- ☐ b) Utrera
- ☐ c) Carmona

2. ¿Qué modalidad de feria adquirió especial continuidad en Utrera?

- ☐ a) Feria del Libro Antiguo y de Ocasión
- ☐ b) Feria Internacional del Cómic
- ☐ c) Feria del Libro Escolar

3. ¿Qué plaza fue uno de los principales escenarios de la feria tradicional?

- ☐ a) Plaza de Gibaxa
- ☐ b) Plaza de Santa Ana
- ☐ c) Plaza del Altozano

4. ¿Qué edición se celebró en noviembre de 2012?

- ☐ a) La vigésima edición
- ☐ b) La vigesimoséptima edición
- ☐ c) La trigésima edición

5. ¿Cuántos expositores participaron en la feria de 2012?

- ☐ a) Catorce
- ☐ b) Diez
- ☐ c) Doce

6. ¿En qué año alcanzó la Feria del Libro de Ocasión su trigésima edición?

- ☐ a) 2012
- ☐ b) 2022
- ☐ c) 2015

7. ¿En qué lugar se celebró la Feria del Libro renovada de mayo de 2022?

- ☐ a) Parque de Consolación
- ☐ b) Parque de Vistalegre
- ☐ c) Parque de la Vereda

8. ¿Qué reconocido escritor participó en la inauguración de la feria de 2022?

- ☐ a) Arturo Pérez-Reverte
- ☐ b) Lorenzo Silva
- ☐ c) Antonio Muñoz Molina

9. ¿Qué aniversario de los hermanos Álvarez Quintero se recordó en 2022?

- ☐ a) El centenario de su fallecimiento
- ☐ b) El bicentenario de su nacimiento
- ☐ c) El 150 aniversario de su nacimiento

10. ¿Cuál es uno de los principales objetivos de la Feria del Libro?

- ☐ a) Organizar competiciones deportivas
- ☐ b) Promover exclusivamente el comercio
- ☐ c) Fomentar la lectura y acercar la literatura a los ciudadanos

Respuestas del Test Cultural del pasado mes:

1B - 2A - 3C - 4A - 5B - 6A - 7C - 8A - 9B - 10A - 11A - 12B - 13C - 14A - 15B

Sopa de letras

Día contra la violencia de la mujer

M	Z	D	E	N	U	N	C	I	A	T	N
S	G	A	I	R	S	E	K	K	A	S	O
O	N	D	D	A	D	I	R	O	R	O	S
M	O	A	C	O	K	A	I	D	I	T	K
A	I	D	M	O	O	I	G	U	F	E	R
I	C	L	A	O	R	I	I	G	A	R	T
C	C	A	P	R	A	U	O	P	O	E	E
I	E	U	O	E	V	V	E	I	T	S	N
T	T	G	Y	R	O	S	O	C	A	P	S
S	O	I	O	M	S	I	N	I	M	E	F
U	R	I	U	N	O	O	M	O	O	T	P
J	P	L	M	A	L	T	R	A	T	O	O

IGUALDAD
JUSTICIA
PROTECCIÓN
REFUGIO
FEMINISMO
ACOSO
RESPETO
DENUNCIA
APOYO
SORORIDAD
MALTRATO

Día Internacional del Flamenco

S	O	E	N	O	C	A	T	R	J	E	L
N	C	F	E	C	I	S	E	O	B	C	R
F	A	S	E	L	I	A	B	S	U	A	O
Ñ	S	A	T	N	O	T	N	A	M	N	A
S	T	P	R	N	X	N	N	M	T	T	L
L	A	M	K	I	E	A	B	L	L	E	I
O	Ñ	O	A	T	A	H	X	A	S	S	A
J	U	C	M	A	R	E	E	P	J	U	B
A	E	A	G	U	I	T	A	R	R	A	W
L	L	X	O	A	F	B	N	S	O	S	N
E	A	S	N	T	A	B	L	A	O	E	N
O	S	M	O	S	A	L	J	M	N	O	T

BAILE
GUITARRA
TACONEO
MANTÓN
COMPÁS
BAILAOR
CANTE
PALMAS
TABLAO
CASTAÑUELAS
JALEO

Santa Cecilia: Día de la Música

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

PARTITURA
MELODÍA
INSTRUMENTO
VIOLÍN
GUITARRA
CANTANTE
PENTAGRAMA
CONCIERTO
ORQUESTA
FLAUTA
PIANO

Todos los santos

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

SANTORAL
CEMENTERIO
TUMBA
NICHO
MÁRTIR
CALAVERA
DIFUNTO
PANTEÓN
LÁPIDA
RELIQUIA
ÁNIMA

Sudoku

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

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

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

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

¡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

693 020 132 | rojanopublies@gmail.com