

# Alcanadre acerca la cocina navideña a los oscenses

Rubén Pertusa se ocupó de la micrococina

D.A.

**HUESCA.-** Hacer más saludable, actual, práctico, asequible y exquisito el arte de cocinar es el objetivo del ciclo Cocina de Navidad 2010 que, organizado por la asociación Alcanadre de Huesca, comenzó el día 9 y continuará mañana.

La primera sesión, a cargo de Rubén Pertusa, cocinero del restaurante "Flor", llevó por título "Micrococina" (raciones individuales). Las asistentes descubrieron una cocina más actual, práctica, asequible y exquisita.

El chef elaboró cinco tipos distintos de raciones individuales: Raviolis de ternera rellenos con queso y foie; Rolliti de salmón marinado con verduras y brotes; Emperador marinado con soja y yogurt de aguacate; Cochifrito con patata y crema de melocotón y un postre consistente en una tarta de queso con ingre-

dientes sencillos a la vez que exquisita.

Además de la preparación y explicación de recetas, el ciclo de actividades en torno a la Navidad, abierto al público en general previo pago de matrícula, incluye para hoy una sesión en la que se enseña cómo decorar la casa, especialmente el belén.

Rosario Juan, restauradora, se encargará de la actividad de "Decoración en Navidad", prevista para hoy, a las 17 horas en la sede de Alcanadre.

En la misma, se enseñará cómo utilizar telas, pinturas y distintos materiales para componer belenes adaptados a la singularidad de cada familia, en función de sus gustos y de la decoración que quiera imprimir a su hogar.

## Cocina saludable

La última sesión, titulada "Cómo hacer nuestra cocina más saludable", será impartida por



Rubén Pertusa, durante el curso de micrococina que impartió en la Asociación Alcanadre. s.e.

Teresa Sanclemente. Profesora de Nutrición en la Facultad de "Ciencias de la Salud y Deporte" de Huesca, dará sencillas nociones sobre las combinaciones de alimentos más adecuadas en función de distintas necesidades dietéticas.

Una dieta óptima "debe tener en cuenta las cantidades y tipos de alimentos que se deben ingerir dependiendo de cada persona pero también otros aspectos muy importantes como la dis-

tribución semanal así como a lo largo del día de los mismos", explica Sanclemente.

Finalmente, "es necesario considerar la forma en la que estos se preparan en la cocina. Por ello, mi charla incluye un repaso a estos tres aspectos: describiré las recomendaciones para la población española, cómo se distribuyen en las cinco comidas y en los 7 días de la semana y repararé las preparaciones culinarias más saludables", concluye.

**>La nutricionista Teresa Sanclemente hablará mañana de la dieta óptima**

# Multicaja mantiene su apoyo al taller de velas y jabones de Cruz Blanca

El programa "Andemos" tiene como objetivo la integración laboral y social de personas con discapacidad

D.A.

**HUESCA.-** Multicaja seguirá apoyando el próximo año 2011 al taller de fabricación de velas y jabones de los Hermanos Franciscanos de la Cruz Blanca.

La producción del taller se se-

guirá exponiendo en las oficinas de entidad de ahorro, ofreciendo de esta forma una promoción e impulso para la salida al mercado con mayores posibilidades de sostenibilidad de su proyecto.

El taller de empleo "Andemos" tiene como objetivo la integración social y laboral para personas con discapacidad y en situación de exclusión social a través de esquemas de incorporación personalizados.

La elaboración de velas y jabones resulta una temática muy motivante para los alumnos de este taller y, además, tiene la ventaja



Pajarita de jabón elaborada en el taller "Andemos". s.e.

añadida de que permite reciclar las partidas defectuosas. El taller permite crear una amplia variedad estilística del producto, lo que facilita su comercialización.

Del mismo modo, cubren una necesidad ante este tipo de carencias, y no entran en competencia con ninguna entidad social.

Resulta especialmente impor-

tante esta respuesta en un tiempo en el que la sociedad se enfrenta a grandes retos. La ayuda y apoyo del tejido asociativo y las instituciones benéficas van a jugar un papel trascendental para aliviar la presión económica a la que muchas familias y ciudadanos españoles van a tener que hacer frente.

Así, señaló Rosa Ruiz de Muñain, responsable de los programas de EFR en MultiCaja, "para que los diferentes proyectos de acción social en la empresa sean coherentes y formen parte de su cultura corporativa, tienen que seguir dando continuidad a los compromisos que habían asumido antes de empezar la crisis. No sólo mediante aportaciones económicas, sino también a través del voluntariado corporativo y los recursos humanos y de una estrategia que vaya dirigida al bien común".

# Los vecinos de Ayerbe celebran Santa Lucía

Casi medio centenar de vecinos acudieron a la ermita

D.A.

**HUESCA.-** Cerca de medio centenar de personas, desafiando el frío y los caminos embarrados, se acercaron ayer en romería a la ermita románica de Santa Lucía, en la localidad de Ayerbe, para celebrar la festividad de la Santa.

El párroco de la villa, Luis, ofició una misa en el interior del

templo y en la homilía, se refirió a la joya románica que es la ermita, y a la necesidad de reparación de su cubierta.

Tras la eucaristía, los asistentes tomaron tortas de Ayerbe y vino de la tierra.

Los vecinos tienen a Santa Lucía como abogada de las enfermedades de la vista y su fiesta se celebra ininterrumpidamente desde hace muchos siglos.



Algunos de los vecinos de Ayerbe que acudieron a la misa en la ermita de Santa Lucía. s.e.