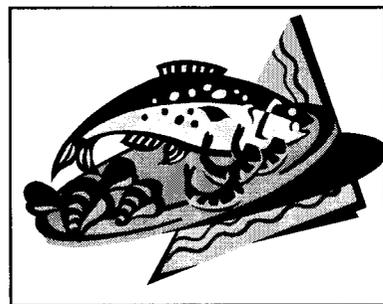


# Gastronomía

REDACCIÓN DE LA VEIGA



## BERENJENAS RELLENAS DE

### TOMATE

**Ingredientes:** Berenjenas.-Salsa de tomate espesa.-Aceite.-Perejil.

Se lavan las berenjenas y se parten en dos, a lo largo. Se saca la pulpa y se mezcla con la salsa de tomate. Con todo ello se rellenan las berenjenas, se colocan en fuente refractaria, se espolvorean con perejil picadito, se riegan con aceite caliente y se meten al horno. Puede echarse en el fondo de la fuente unas cucharadas de agua para que no se reseque. Cuando estén tiernas se sacan y se sirven frías o calientes.



## CALABACINES RELLENOS

**Ingredientes:** Calabacines.-Un picadillo de carne, cebolla, tomate y huevo cocido.- Mantequilla.

Los calabacines se pelan y se parten en dos, se les hace un hueco en el centro para rellenar. Se echan en agua hirviendo y se tienen cociendo dos o tres minutos.

Se escurren y al picadillo se le agrega el calabacín que sacamos de los huecos, se mezcla con el picadillo y demás y se rellenan con ello los calabacines. Se colocan en un plato o fuente de gratinar y se meten al horno, una media hora.

Se sacan y se les colocan bolitas de mantequilla por encima, también si se quiere queso rallado. Vuelven a meterse al horno para gratinar. Se colocan en otra fuente, para servirlos calientes con su jugo.



## TURRÓN DE ALICANTE

**Ingredientes para un kilo de miel.-** Seiscientos gramos de azúcar,-Cuatro claras de huevo.-Dos kilos de almendra, tostada ligeramente.-Unas gotas de anís.

El azúcar se pone con un pocillo de agua el fuego para hacer un almíbar a punto de caramelo.

La miel se calienta al fuego y, una vez deshecha, se le agrega el almíbar, trabajándolo bien. Vuelve a ponerse al fuego para que alcance el punto de lámina o de caramelo, entonces se echa la almendra partida, las gotas de anís y las claras de huevo a punto de nieve. Se trabaja mucho hasta que quede perfectamente unido y se echa en moldes forrados de obleas poniendo por debajo papel blanco.



## CASTAÑAS EN ERIZO

**Ingredientes:** Un kilo de castañas.-Cien gramos de buen chocolate.-Cien gramos de mantequilla.-Azúcar.- Canela o vainilla, al gusto. Cincuenta gramos de almendras.

Se cuecen las castañas, sin pelar, en poca agua hirviendo con una cucharadita de sal. Antes de que se enfrien se les mezcla la mantequilla, el chocolate rallado, canela y azúcar a gusto. Se trabaja mucho, pero si se enfría puede ponerse en un recipiente al baño maría, para trabajarlo mejor.

La masa bien fina se coloca en un plato o fuente de cristal en forma de erizo, redondeada y alargada.

Las almendras peladas y partidas en dos tapas, se van clavando por todo el pastel en forma de púas, para darle la forma de erizo.

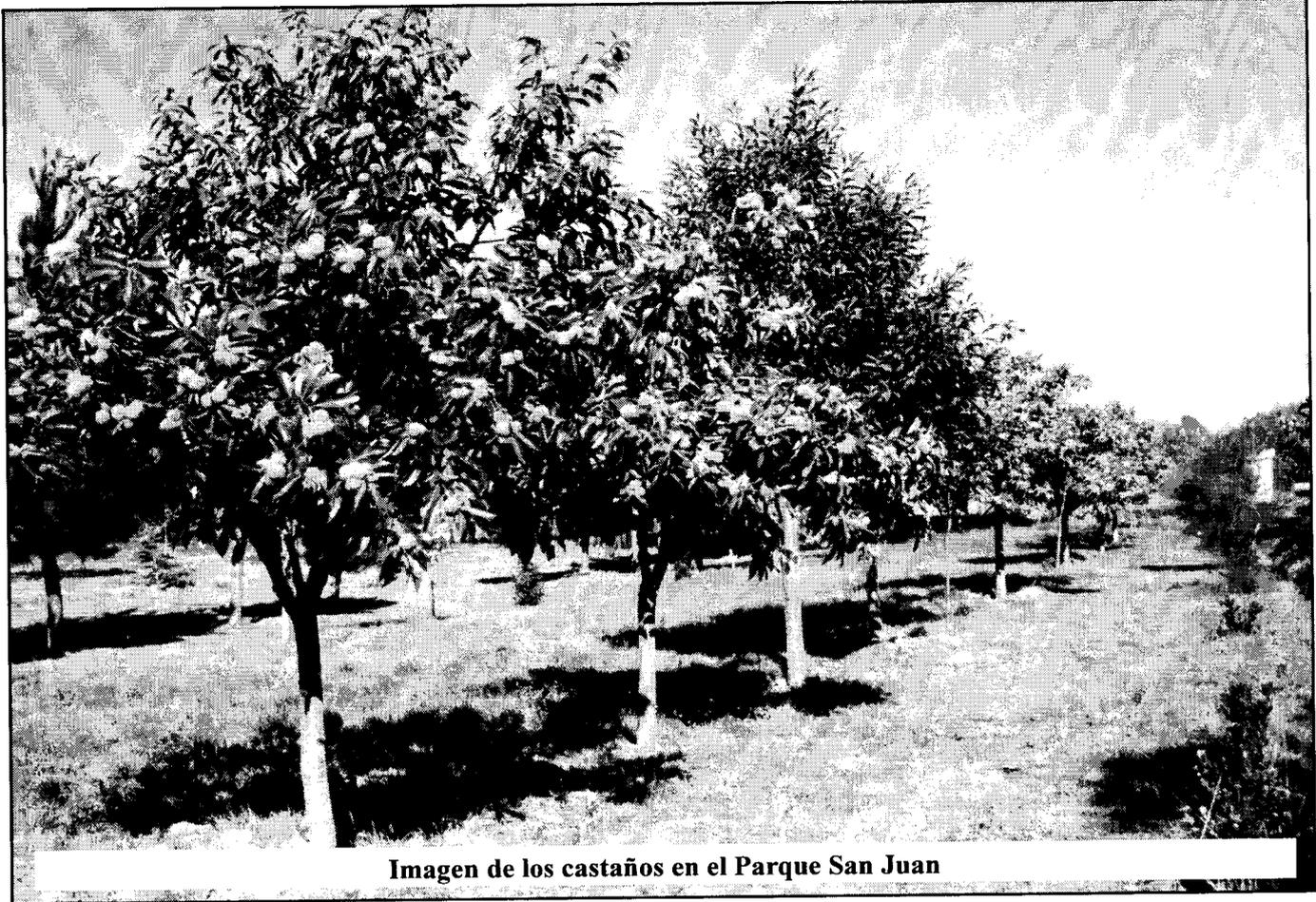


Imagen de los castaños en el Parque San Juan

## Qué Comer Para...

Por MARÍA LUISA FERNÁNDEZ MARTÍNEZ

**T**odo tiene un remedio, que puede concretarse en forma de menú. Porque la mejor Farmacia está en los alimentos. No solo ayudan a mejorar nuestro estado físico. También nos procuran equilibrio psicológico, rendimiento intelectual... e incluso, bienestar afectivo.

### 1ª...Viajar sin marearse: Raíz de jengibre.

Es una raíz que se consigue fácilmente en herbolarios. Se emplea con mucha frecuencia en la cocina clásica oriental y se ha revelado numerosas veces como remedio eficaz contra los mareos producidos en los viajes. El jengibre combate las náuseas y las arcadas provocadas por el balanceo y el movimiento constante. El sistema más fácil de utilización es en forma de caramelo. Para ello bastará con dejar cocer pequeños troncos de la raíz en un poco de agua y añadir azúcar.

### 2ª...Para aliviar el resfriado: Caldo de gallina

Un estudio reciente confirmó algo que ya sabían nuestras madres y abuelas desde hace un centenar de años: el caldo de gallina, administrado para calmar los síntomas del resfriado en los helados días invernales, es realmente efectivo. No solo funciona como un excelente expectorante, puesto

que descongiona y arrastra flemas limpiando el pecho. Los vapores del líquido caliente ayudan a desatascar las fosas nasales obstruidas.

### 3ª...Disminuir el ardor que causan las comidas picantes: Leche fría

Refresca la boca con leche fría si has consumido fuego disfrazado de alimentos. Al contrario de lo que se cree, el agua no alivia una quemadura producida por especias como la pimienta o la guindilla. El producto químico que contiene estos vegetales, y que les da su picor característico, se extiende por el agua. Por eso al lavar la boca con el líquido el ardor no se calma; al contrario, se incrementa. Si en vez de beber agua se toma leche, el fuego se extinguirá rápidamente puesto que la leche absorbe la sustancia que lo produce.

### 4ª...Acabar con el estreñimiento: Agua y zumos de frutas

El agua es el depurativo por excelencia y líquido más recomendable para acompañar las comidas y cenas. Pero no siempre este elemento natural es consumido en cantidad suficiente, se recomienda 1,5 litros diarios, incluso hay personas que beben cantidades mínimas ya que su estómago no la tolera bien. En estos casos, existe una alternativa igualmente eficaz: los zumos de frutas. Contienen fibra y favorecen el funcionamiento de intestinos perezosos, regulando su ritmo. Las frutas más laxantes son la naranja, el melón y las ciruelas.