

ECG

OcioSOS

eCorreoGallego

26 de septiembre de 2021



FOTO: ÁLVARO GÓMEZ FREIRE
LOCALIZACIÓN: MONTE PEDROSO
MASCOTA: PANDA - BORDER COLLIE



Foto: Leroy Merlin

SEMBRAR, RECOLECTAR Y COMER SALUDABLE

TEXTO
Carmen López

¿Qué se necesita?

Con unos cuatro metros cuadrados podemos producir alimentos y dar de comer a una familia de cuatro miembros. Necesitamos un rincón soleado para colocar las macetas y contenedores de plantas, frutas, hortalizas... Según el tamaño de la vivienda, se puede elegir entre mesas de cultivo, contenedores para el suelo o huertos verticales, incluso existen unos pequeños invernaderos y módulos de cultivo con diferentes niveles, que se adaptan a cualquier rincón, inspirados en la jardinería hidropónica.

La luz solar es importante, pero si escasea podemos plantar verduras que puedan cultivarse en semisombra como lechugas, espinacas, acelgas, berros, escarolas y muchas hierbas aromáticas. O utilizamos luces de cultivo LED.

Un elemento esencial es el agua. Si no se riega, se secan las plantas. Lo ideal es instalar un sistema de riego por goteo.

Para que las plantas crezcan sin problemas debemos procurarles un suelo con nutrientes.



Pequeños
módulos de cultivo.

Foto: IKEA

¿Cómo plantamos?

Podemos hacerlo de dos formas:

A través de semillas tiene grandes ventajas, ya que vemos el ciclo de la planta al completo y existe una gran variedad de semillas.

A partir de esquejes y plantas jóvenes de pequeño tamaño. Esta es la mejor opción para los que no cuentan con demasiada experiencia.

¿Cuándo plantamos?

Todas las estaciones del año tienen algo bueno que ofrecer, debemos apostar por cultivos que se adapten bien a cada estación.

En septiembre y octubre: guisantes, habas, rábanos, canónigos, rúcula, acelga, zanahorias o espinacas. También podemos trasplantar lechugas, cebollas, escarolas, coles, coliflores o remolachas.

En noviembre: cosechamos lo plantado o sembramos cebollas y habas, por ejemplo.

Cultivar un huerto urbano es todo un descubrimiento. Ayuda a llevar una vida más sana e incluso servirá para desconectar del día a día.



Luces de cultivo LED, VÄXER. Foto: IKEA



El disco duro de los ordenadores poco a poco se va quedando pequeño y cuando la falta de espacio de los dispositivos electrónicos es acuciante, muchos usuarios eligen los servicios cloud.

'ESTAR' EN LA NUBE

TEXTO
Consuelo Revenga

La nube (cloud, en inglés) es una idea que se forjó casi al principio de la concepción de internet y se refiere a la capacidad de dar servicios informáticos, ya sea el acceso a aplicaciones y otras funciones, sin necesidad de instalar ningún programa en el ordenador, solo a través de un acceso online. Se atribuye su definición al informático estadounidense Joseph Carl Robnett Licklider en los años sesenta, pero no fue hasta finales de los noventa cuando llegaron los primeros servicios basados en esta tecnología de la mano de plataformas como Salesforce o FilesAnywhere.

La nube ofrece a los usuarios la posibilidad de contar con un espacio online para almacenar y compartir sus archivos, además permiten usar de manera remota aplicaciones informáticas, sin necesidad de descargarlas en el ordenador. Así, se ahorra espacio en los discos duros de los ordenadores y no es necesario acudir a pendrives (memoria USB) o discos duros externos que se pueden estropear o perder. La nube puede ser pública, privada o híbrida (con acceso público y ciertos espacios privados).

Cuando guardamos información en la nube, estamos utilizando, comprando o alquilando, una parte de un disco duro, que puede estar en cualquier parte del mundo (incluso bajo el océano) y en diferentes ordenadores.

Mega, iCloud, OneDrive, Tresorit, Dropbox, MediaFire o pCloud son algunos servicios existentes para guardar información, con distintas utilidades según las necesidades de cada usuario. Por ejemplo: sincronizar carpetas de archivos entre varios dispositivos, copiar automáticamente las fotos

realizadas con el móvil o almacenar el contenido del PC o del móvil. Las plataformas son seguras. Sus aplicaciones garantizan que no se hace un mal uso de los permisos solicitados: imprescindible, acceso al almacenamiento, ya que va a sincronizar los archivos y carpetas que queramos; permiso para utilizar la cámara, y, también es frecuente, el acceso a nuestra agenda de contactos para enviar enlaces.

Lo recomendable para reducir riesgos es tomar una serie de precauciones personales a la hora de utilizarlos, como:

- Usar contraseñas robustas. Compuestas de mayúsculas, minúsculas, números y algún carácter especial (+, *, -, ...). Utiliza alguna regla mnemotécnica para recordarlas.
- No compartir las contraseñas con nadie.
- No colocar la misma contraseña en diferentes servicios.
- Emplear la autenticación en dos pasos. Además de la contraseña, nos piden un código que recibimos por SMS o algún tipo de identificación biométrica (huella dactilar, cara, iris...).
- Cifrar los archivos desde nuestro ordenador antes de subirlos.
- Mantener actualizadas las aplicaciones si utilizamos la sincronización automática, ya que suelen corregir fallos de seguridad detectados.

LAS ONCE MÁS POPULARES

- **OneDrive.** La nube de Microsoft viene preinstalada y preparada para usar en Windows.
- **Dropbox.** La opción independiente, pero que cuenta con integración para trabajar con una inmensa mayoría de aplicaciones y dispositivos.
- **Google Drive.** Solo con tener una cuenta de Gmail, ya se puede disponer de un espacio de 15 GB en este servicio en la nube.
- **iCloud.** La opción que viene y es indispensable para cualquier usuario de Apple.
- **Mega.** La versión gratuita es la que más espacio ofrece y la que cobra el TB más barato.
- **Box.** Una opción enfocada al trabajo sincronizado en los archivos por varios usuarios.
- **Amazon Cloud Drive.** Viene incluido con la suscripción de Amazon Prime, junto al resto de servicios.
- **pCloud.** La única que permite comprar una licencia permanente y no pagar mes a mes.
- **Tresorit.** Es la más segura del mercado, tanto por el cifrado de las transmisiones como de los archivos al almacenarse y de los enlaces al compartirlos.
- **MediaFire.** Es la única que ofrece la posibilidad de ampliar el espacio gratuito a través de diferentes bonus por traer nuevos usuarios.
- **kDrive.** La opción que garantiza que los archivos están en servidores situados dentro de la Unión Europea.

CULTURA NATURAL. LA FIRMA DE LA BELLEZA A NUESTRO ALCANCE

LA RUTA DE LOS DÓLMENES A CORUÑA

Galicia, de raíces celtas, conserva aún hoy majestuosas manifestaciones de la cultura de nuestros antepasados. Hasta nosotros ha llegado su arquitectura, orfebrería, pintura...

TEXTO

Juan Luis Hernández Aguiar

Llamamos celtas a los individuos, llegados desde Eurasia, que se fueron asentando en las tierras del noroeste de la península ibérica, ya desde el Calcolítico, unos dos mil años antes de Cristo, y, sobre todo, a partir del s. IV a.C. Su forma de vida, sumada a la tradición ya asentada en el territorio por otras tribus pre-célticas, nos ha dejado un rico y abundante patrimonio del que podemos disfrutar en las cuatro provincias galaicas.

Centrándonos en A Coruña, cerca de Vimianzo se señala el inicio de la ruta de los dólmenes. Un dolmen es una construcción formada por losas de piedra de gran tamaño. La mayoría se clavan en la tierra, verticalmente y formando una especie de semicírculo. Otra se coloca encima de las anteriores, en posición horizontal, a modo de cubierta, de forma que la vista frontal recuerda a una casita. Normalmente se les relaciona con sepulturas; si bien, una parte de los historiadores cree que podían ser empleados por las distintas tribus como hitos a través de los que pudieran identificar el territorio por ellos ocupado, anunciando así su dominio sobre el mismo a los demás clanes. Comenzando nuestra senda en el lugar de Berdoias, encontramos el dolmen por

antonomasia, conocido como **Casota de Freáns**, que consta de tres paredes verticales y un techo. Hoy,

con todo respeto, es empleado a modo de refugio en días lluviosos (los más, por aquí) por pastores. Transitando por la carretera, muchas veces nos encontraremos con señales que indican, más o menos, la situación del dolmen en cuestión. Es el caso del de **Pedra da Arca**, en Baiñas, que se alza, irregular, como zarandeado por un terremoto que lo hubiera desestabilizado en su integridad, entre frondosos maizales.

En dirección a Comareiro nos espera un señor dolmen, el de **Arca da Piosa**. Es tan señorial que incluso algún historiador gallego lo identifica como lugar de sepultura del guerrero celta Brandomil. En este caso, son los eucaliptos los que protegen la integridad del monumento. Por ello, es recomendable

visitarlos en primavera o verano, pues el aire se carga del frescor de las hojas de los árboles y es más agradable.

Otro icono megalítico lo encontramos en la parroquia de Serramos: el dolmen de **Pedra da Lebre**. Está algo desvencijado y es que sus cinco mil años no pasan en balde. Pertenece a los llamados "tumba de corredor", pues originalmente presentaba un pasillo por el que desfilaba el cortejo funerario hasta el punto de enterramiento.

El dolmen da **Pedra Moura**, en Carnio, debe su nombre a los Mouros, seres de leyenda que habitan las fragas galegas. Aunque está medio escondido entre la vegetación, sus siete losas de piedra lo alzaban originalmente por encima de los dos metros de altura.

Los dólmenes de **Pedra Cuberta** y **Forno dos Mouros**, éste último en la parroquia de Toques, presentan decoración pictórica en tonos rojos y negros. Una auténtica maravilla al alcance de cualquiera. Sus tonalidades nacen del empleo de óxido de hierro (para el rojo) y carbón (para el negro). En todos los hallazgos, estos monumentos estaban decorados con figuras geométricas o líneas en zig-zag.

Sin duda, los dólmenes más conocidos en el megalitismo gallego son el de **Dombate** y el de **Axeitos**. Este último, en Oleiros, presenta un perfecto estado de conservación.

En Boiro, el dolmen de **Arca da Barbanza** tiene una envergadura de más de seis metros. Pertenece, también, a los de cámara poligonal y está cubierto por una losa estimada en siete toneladas...Un auténtico reto arquitectónico para quienes se atrevieron a construirlo.

Además de los dólmenes, recomiendo visitar el **Castelo de San Antón**, en A Coruña, donde se atesoran todo tipo de joyas, armas y utensilios del día a día, de época celta, así como visitar los castros, poblados celtas, de **Fazouro, San Cibrao de Las, Candaz, Castromao, Cidá de Borneiro** y, por supuesto, **Baroña**.

Casota de Freáns



Pedra da Arca



Arca da Piosa



Pedra da Lebre



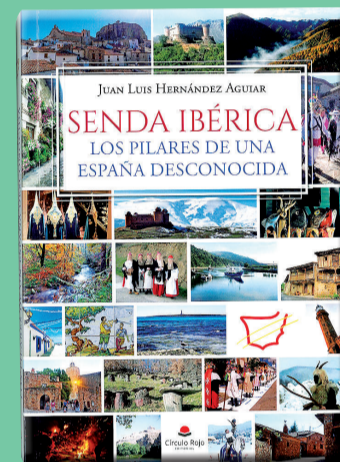
Pedra Moura



Pedra Cuberta



SENDA IBÉRICA



Portada del libro de Juan Luis Hernández Aguiar, editado por Círculo Rojo, en el que se recoge toda la información referente a la ruta de los dólmenes.

Casota de Freáns



LA BLAZER 'CRECE' Y SE LLEVA 'OVERSIZE' ESTE OTOÑO

El comfy style que triunfó en el confinamiento ya tiene digno sucesor con las americanas amplias

Sandra Cuiña
@yonosoyunaitgirl

Si hay una prenda que no puede faltar nunca en un armario esa es la blazer y este otoño no podía ser menos y bien repleto de americanas, pero con una característica muy especial. Las que más se van a ver son las oversize, es decir, grandes, muy grandes. Lo saben bien las principales influencers e instagramers, que ya están haciendo de estas chaquetas amplias su mejor arma a la hora de lucir looks informales, pero que rebosan estilo por todos los costados. Y es que parece, que aunque en esta temporada ya nos hemos olvidado de los chándales, que tanto nos engancharon durante el confinamiento, no queremos perder ese plus de comodidad, por lo que sí, amamos la blazer, pero ahora se reinventa con un par de tallas de más. El comfy style de meses pasados ya tiene digno sucesor: la blazer oversize



La instagramer Paula Gorriaran es otra de las enamoradas de esta tendencia. Su blazer es color crema y la combina con un bralette, falda por debajo de la rodilla y unos zapatos naranjas, que se están convirtiendo en los preferidos de muchas influencers.



La estilista Erea Louro escoge una de las formas de lucir este tipo de chaquetas que también va a arrasar este otoño, a juego con un pantalón, luciendo así, un traje oversize. Lo combina con unas originales sandalias, adornadas con unas llamativas hebillas.

El azulmarino es color elegido por Iria Lata para su americana oversize. Completa el outfit con unas bermudas denim, sandalias de tacón y un llamativo bolso amarillo ocre.



La gallega María Tilve es una de las reinas de la tendencia oversize. La luce como nadie. Lleva su blazer con crop top y unas bermudas a juego, todo de color negro y destila estilo por toda partes.



Otra que se apunta a esta moda. Es Natalia Cabezas. En su caso escoge un diseño de color blanco, que combina con un body y un bolso negro.



Alexandra Pereira enseña una propuesta similar a la de María Tilve, pero en su caso con un short más corto. Luce su americana con una camiseta blanca básica y pone el toque de color con un bolso azul, que lleva cruzado sobre la chaqueta

Del libro 'Sé la receta' de Sela Cea

Las mejores estaciones para consumir las naranjas son el otoño y el invierno así que os recomiendo empezar la temporada con esta receta.

Fácil de preparar, y con una presentación muy vistosa, pondrá un final fresco y delicioso a cualquier comida

ESPUMA DE NARANJA

INGREDIENTES

- * 6 naranjas
- * 2 huevos
- * 4 cucharadas de azúcar
- * 1 vaso de zumo de naranja
- * 1 cucharada de maicena
- * 200 ml de nata
- * Ralladura o rodajas de naranja

ELABORACIÓN

* Escogemos 6 naranjas de tamaño parecido (no muy pequeñas) y las lavamos bien.

* Les cortamos la parte superior y las vaciamos, sacándole el zumo con el exprimidor, con mucho cuidado de no romper la piel.

* Reservamos el jugo y las naranjas para rellenarlas después.

* Separamos las claras de las yemas y las dejamos en un cuenco para montarlas al final.

* En un cazo ponemos las yemas de los huevos, 2 cucharadas de azúcar, la maicena y un vaso de zumo de naranja.

* Lo acercamos al fuego y cocemos a fuego suave, aproximadamente tres

minutos, removiendo continuamente con una espátula para que no se pegue, sin que llegue a hervir, hasta que se vaya formando una crema espesa.

* Montamos la nata con las otras 2 cucharadas de azúcar, reservamos la mitad para decorar y el resto lo añadimos suavemente a la crema.

* Batimos las claras a punto de nieve y también las incorporamos con movimientos envolventes.

* Rellenamos con esta mousse las naranjas reservadas y las dejamos enfriar en la nevera por lo menos un par de horas antes de servir

* Decoramos con la nata montada y con ralladura o rodajitas de naranja.



LA CASA DE LOS CHEFS... Y OTROS FAMOSOS

TEXTO
Víctor Furelos

Si hace años le hubieran dicho a algún vecino de Negreira que muchos famosos iban a acercarse a su pueblo, ni se lo creería. Pero la verdad es que son muchas las caras conocidas que se desplazan a la capital de Barcala con un único motivo: comer en Casa Barqueiro.

Los hermanos Rogelio y Francisco Rial, naturales de la pequeña parroquia de Gonte y sin antecedentes familiares en el sector hostelero, cogieron cariño a la profesión después de foguarse en establecimientos de Andorra, Logroño, Sevilla, San Sebastián, A Coruña, Arteixo y A Toxa. Hasta que llegó el momento de regresar a casa y emprender una nueva aventura. Después de su paso por O Seixo y Os Arcos decidieron comprar el local que hoy ocupa su restaurante, en el número 13 de la avenida de Santiago. Su filosofía basada en la calidad del producto es la que hace el resto.

Su cocina tradicional, en la que también destaca la brasa, tuvo tal éxito que pronto atrajo a los mejores chefs comandados por el que hoy es ya parte de la familia, Juan Mari Arzak, que al igual que su hija Elena visita con asiduidad el local nicrariense.

El chef donostiarra no hizo más que hablar maravillas a sus colegas de profesión de la comida de Casa Barqueiro y del trato recibido por su equipo de profesionales, que hicieron que se sintiera como en su propia casa.

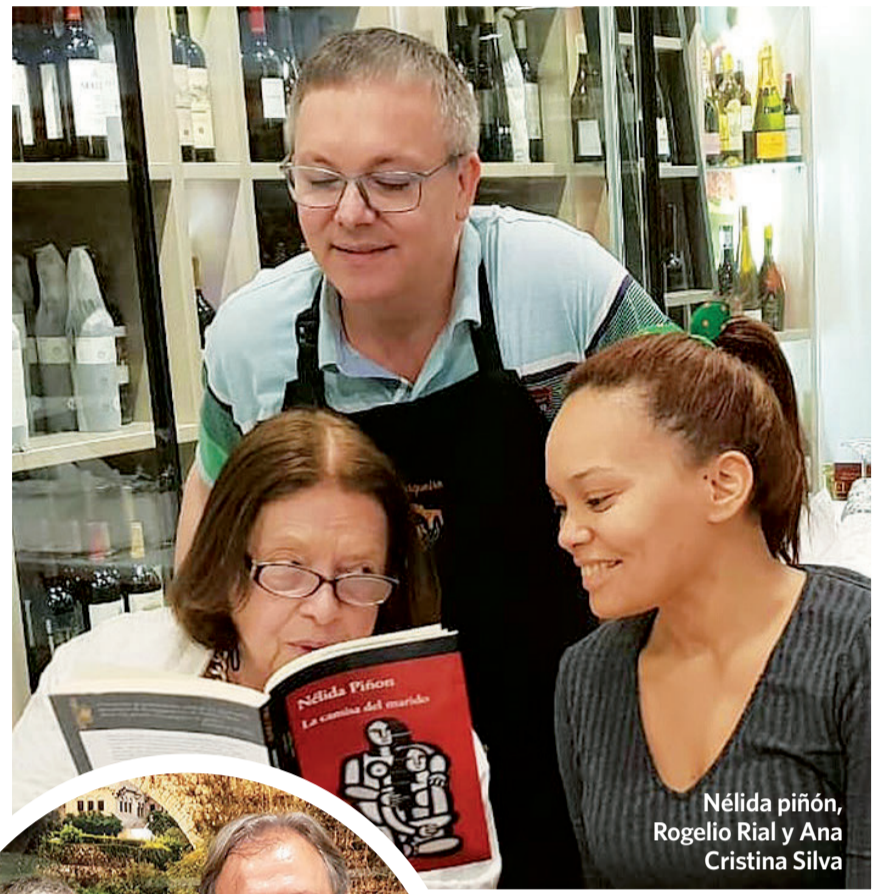
Y fue así como este pequeño restaurante, ampliado hace apenas tres años, empezó a hacer las delicias de algunos de los paladares más exigentes y entendidos del país. Por su comedor pasaron, además de los gallegos Javier Olleros, Marcelo Tejedor, Yayo Daporta, Pepe Solla, Pepe Vieira, Manuel Costiña y Lucía Freitas, los archiconocidos Martín Berasategui, Jordi Cruz, Eneko Atxa, Dani García, Pepe Rodríguez, Alberto Chicote, Francis Paniego, Pedro y Marcos Morán, Paco Roncero, Nacho Manzano, los hermanos Sergio y Javier Torres o Jesús

La cocina de Casa Barqueiro atrae hasta Negreira a los mejores cocineros de España. La calidad del producto, la relación calidad-precio y su buen servicio son la clave de su éxito. Carnes de primera a la brasa, pulpo a la parrilla o la tarta de queso son sus especialidades

Sánchez. Clientela selecta y de fie

Nadie duda de que es un eler grandes chefs, conocedores del o que saben lo que comen. Su apues la cocina de los hermanos Rial P es la mejor recomendación p tar alguna de sus especialidades como el pulpo a la parrilla, sus excelentes carnes a la brasa o su riquísima tarta de queso, aderezadas con una amplia carta de vinos.

Con esos antecedentes fueron muchos los rostros conocidos que también se fueron acercando a Negreira, bien de la mano de algún amigo o por medio de alguna recomendación. La última en disfrutar de la gastronomía gallega en Casa Barqueiro fue la diseñadora Ágatha Ruiz de la Prada como antes lo hicieron humoristas como Roberto Vilar, José Antonio Touriñán, Marcos Pereiro o David Amor; los televisivos Ramón Arangüena o Paco Lobatón; los deportistas Miguel Indurain, Pedro Niño o el presidente del Sevilla, Pepe Castro; músicos como el gaitero Xosé Manuel Budiño; políticos como el expresidente de la Xunta Emilio Pérez Touriño; o la escritora Nélida Pi-



Nélida piñón, Rogelio Rial y Ana Cristina Silva



Rogelio con Paco Lobatón



Jordi Cruz y Martín Berasategui comiendo chuletón



Juan María Arzak con su hija Elena Arzak y Rogelio



Fran Rial, Miguel Indurain y Pedro Nimo



Rogelio y Dani García

ñón, Premio Príncipe de Asturias de las Letras en 2005.

Y nadie se fue descontento. Buen servicio, cocina tradicional con producto de primera y una excelente relación calidad-precio son el secreto de su éxito. Y es que algo tiene que tener el agua cuando la bendicen.

COSMÉTICA



1 LÁMPARA LED

Es lo más importante y lo imprescindible. El 'gel' con el que vas a endurecer estas uñas necesita de un secado con una lámpara óptica de longitud de onda dual. Puedes hacerte con una de las más sencillas por **39,99 €**, como la lámpara SUNUV, con sensores automáticos para que se encienda y se apague al meter la mano. Con cuatro configuraciones de temporizador: 10, 30, 60 y 90 segundos. Si quieres una más profesional, con secado prácticamente inmediato, puedes optar por la lámpara de uñas de 36 vatios Pollie Oriol (**94,72 €**).



2 MOLDES

Hay una cosa que debes tener muy en cuenta a la hora de hacerte estas uñas. Da igual cuál sea la longitud de las tuyas, porque vas a tener que cortarlas para pegar el molde a ras del inicio. Eso sí, las plantillas son kilométricas y tú decides por dónde cortarlas. ¿Recomendación? Empieza con unas cortas para adaptarte y vete dejándolas más largas mes tras mes. En Amazon puedes encontrar un montón de opciones, como las de la marca KARS, que traen 120 moldes por menos de **10 €**.



3 GEL

Una vez tengas tu molde con la longitud deseada listo, usa un gel constructor para cubrir tu uña y darle forma. Alísalo bien para que no quede demasiado gruesa. Recuerda, cuanto más fina sea la capa, y uniforme, más estilizado quedará el resultado final. La marca Builder Gel tiene geles muy económicos (**menos de 4 €**).

UÑAS AL ESTILO ROSALÍA

Uñas kilométricas. Transparentes, flúor, pastel... Balenciaga, Dior, Gucci... Cuadradas, en punta, redondeadas... Variedades para todos los gustos, pero, eso sí, cada vez más largas y siempre siempre acrílicas. Esa es la tendencia actual. Pero sabemos que si te las haces en una clínica no bajan de 30 euros, así que, si quieres usar este 'look' a diario, pero no dejarte el sueldo en hacértelas al menos dos veces al mes, te proponemos una inversión inicial que te durará años. Sigue leyendo para conocer qué necesitas para hacerte las uñas del momento tú misma

TEXTO
Ángela Precedo



Aunque no tan exageradas como para salir en un videoclip, puedes inspirarte en los extravagantes diseños que lucen cantantes tan conocidas como Rosalía (quien popularizó este estilo) y Cazzu



ESMALTES CLÁSICOS
SEMILAC FAST DRY



4 BASE, ESMALTE Y BRILLO

No te bastará con un esmalte normal, tendrás que usar uno especial para esas uñas divinas que vas a tener. En Perfumerías Primor tendrás todo lo necesario: la base y top coat dos en uno Semilac (**9,90 €**), un montón de tonos diferentes para elegir de esmalte (**12,90 €**) y, si quieres un acabado inmejorable, opta por el brillo final de Depend Gel IQ (**3,45 €**).



5 PEGATINAS DE LUJO

Prada, Yves Saint Laurent y Chanel... Sabemos que está de moda la cultura de la ostentación, del pagar por la marca antes que por el producto y que cualquier camiseta básica con un logo se revaloriza. Por este motivo, pon en tus uñas un toque de 'glamour' con pegatinas de tu marca favorita. En Natural Beauty Leda tienes un montón de 'stickers' por solo **2,99 €**.

