

Para comer



NUTRITIVO. Planta de los higos secos. / L. V.

El tradicional turrón de pobre

■ HIGOS SECOS

Energía para el invierno

Más ricos en calorías, los higos resultan estupendos para dar energía durante los helados días de invierno. Son muy ricos en fibra por lo que regulan el tránsito intestinal.

Su gran contenido en hierro y en vitamina C y B los hace muy adecuados para la fabricación de los glóbulos rojos, muy

necesarios para evitar la anemia. De igual manera, contienen mucho potasio, un mineral que resulta imprescindible para regular los líquidos corporales y para controlar el ritmo cardíaco, el sistema nervioso y la producción de masa muscular.

Podemos preparar un jarabe contra la tos a base de cocer 6 higos secos por vaso de agua, hasta que el líquido se haga espeso. Tomaremos 4 cucharadas al día.

Resultan muy nutritivos para los niños y para los deportistas, especialmente el "pan de higo", formado por estos frutos, una vez secos, mezclados con almendras.

Una combinación más antigua y fácil de preparar ha sido la conocida como «turrón de pobre» que consistía en abrir un higo seco por la mitad e introducir una bellota dulce en su interior. En su ausencia, se sustituía por una almendra pelada.

Para visitar



Castillo de Villena. / MRW

Histórica

■ VILLENA

Comarca del Alto Vinalopó

La capital de la comarca del Alto Vinalopó es una población curtidada por la historia. Fue capital del Señorío y Ducado de Villena que comprendía poblaciones de cinco provincias y su señor fue el famoso novelista medieval don Juan Manuel, sobrino de Alfonso X El Sabio.

Es una importante encrucijada entre Castilla, Murcia y Valencia, de la que es puerta de entrada y frontera. Su importancia histórica y la incorporación tardía a la provincia de Alicante, en 1836, son notas destacadas de su

singularidad cultural. Su aspecto típicamente mesetario ha facilitado la comunicación viaria y la agricultura de secano siendo famosos el vino villenero.

Hoy es una ciudad moderna con una importantísima industria de calzado infantil y un creciente nivel de servicios y comercio que atiende a los pueblos limítrofes. La primera imagen de Alicante viniendo desde Madrid es el Castillo de la Atalaya.

Los lugares entrañables del casco antiguo son la Iglesia de Santa María, antigua mezquita árabe de Villena, la Plaza Mayor y el Palacio de la familia Mergeлина, digno de ser paseados.

CONVOCATORIAS

EXPOSICIÓN 'LES PORTES DEL CEL'

El Misteri de Elx, es una obra y un gran espacio emocional, en el que los visitantes descubren el alma de esta manifestación popular Patrimonio de la Humanidad.

PREMIOS A LA CREATIVIDAD CULTURAL

El Secretariado de Cultura de la Universidad de Alicante ha convocado los premios a la creatividad cultural en las modalidades de creación audiovisual, blogs culturales, música en la Red, cuentos menudos-narrativa hiperbreve a través de la Red y fotografía digital y analógica. Podrán participar todos los estu-

diantes matriculados en universidades nacionales y personal vinculado a la universidad, con obras originales e inéditas, no premiadas anteriormente. El plazo de presentación finaliza el 15 de diciembre de 2007.

MOSTRARI

La Universidad de Alicante ha convocado la segunda edición de Mostrari, un festival bienal que se celebrará del 13 al 16 de mayo en la sede Ciudad de Alicante, al que se pueden presentar documentales de temáticas social cuya producción y/o dirección tengan vinculación con una institución universitaria o de grado superior de cualquier país europeo. La recepción de los trabajos será hasta el 15 de diciembre.

CURSOS DE IDIOMAS PARA 2007 EN EL EXTRANJERO

El Instituto Valenciano de la Juventud (IVAJ) oferta cursos de idiomas, generales y especiales, en más de cincuenta escuelas repartidas por diversos países de Europa y Norteamérica. Puede consultar todo el catálogo en la página web www.iva.es.

VOLUNTARIADO POR EL VALENCIANO

Durante todo el año, el Secretariado de Promoción del Valenciano lanza este proyecto para poner en contacto a voluntarios que quieran destinar una hora a la semana a conversar con personas que quieren lanzarse a hablar el valenciano. Información: 902 430 237 y correu@voluntariatpelvalencia.org.

EXPOSICIONES

'DEL MORADO AL NEGRO'

Hasta el domingo 30 de diciembre en el Centro Social de Villajoyosa, C/8 de Maig, s/n. Entrada libre.

Violencia de género a través de la prensa gráfica alicantina. Es una serie de fotografías cedidas por once fotoperiodistas de distintos medios de comunicación alicantinos en las que tratan de abrir los ojos y acercar los rostros de las víctimas, los agresores, las reacciones sociales... todo sin tapujos y con el máximo respeto.



EXPOSICIÓN 'DEL MORADO AL NEGRO'

'ESCUDOS DE PAPEL. ARTE CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO', Hasta el sábado 22 de diciembre. Museo de la Universidad de Alicante. Entrada libre.

La exposición se compone de piezas realizadas a través de diversos medios artísticos que muestran denuncias explícitas o metafóricas sobre la violencia.

EXPOSICIÓN DE LA CULTURA MEDITERRÁNEA HASTA LOS ANDES

Hasta el domingo 13 de enero. Sala de Exposiciones CAM, avda. Ramón y Cajal, 5. Alicante. Entrada libre.

La exposición desvela cómo estos espacios, sumatorio de procesos culturales anteriores, han resuelto los aportes que han recibido a lo largo del tiempo, y cómo los han transformado a su imagen y necesidad para lograr constituir la seña de identidad.



'DEL MEDITERRÁNEO A LOS ANDES'

'EVA Y EL HUEVO'

Hasta el viernes 1 de febrero, en Fang d'Art, C/Maldonado, 23, Alicante. Entrada libre.

Esperanza Romero presenta esculturas, cuadros y grabados bajo el título *Eva y el Huevo*. Su obra nos transporta a un mundo onírico en el que se refleja el antiguo mito del génesis, el origen de la vida, el huevo. Tras la quietud de esas rostros exóticos, de una simplicidad formal casi primitiva, desarrolla un lenguaje contemporáneo a través del cual pretende dejar al descubierto tanto la realidad del presente como su

visión del futuro.

EXPOSICIÓN DE PINTURA DE JOSEF FERRIOL

Hasta el sábado 15 de diciembre. Galería de arte Diorama, C/García Morato, 31. Entrada libre.

Artista valenciano, dedicado íntegramente a la creación plástica y a la docencia artística desde 1988. Hace exposiciones individuales y colectivas en galerías e instituciones por todo el país y en el extranjero y participa en la Feria de Arco de Madrid, Interarte en Valencia, Artexpo en Barcelona o Tesalónica en Grecia. Tiene en su haber una veintena de premios nacionales de pintura, además de becas. Ilustra libros y revistas, diseña carteles, catálogos y logotipos.



FERIA INTERARTE

'VIDA EN COLOR', EXPOSICIÓN DE PINTURA

Hasta el día 13 de diciembre. En el ámbito cultural de El Corte Inglés de Alicante.

Ana Saura Ayén destaca por su luminosidad y claridad que colman de transparencias un paisaje limpio, con una naturaleza ajena a la contaminación. Pintora pulcra, dibuja con primor y trabaja la materia cromática con la paciencia del artista que se entrega por entero a la recreación fiel.

'TÍTERES DEL MUNDO'

Hasta el 10 de enero en el Centro Municipal de las Artes, Plaza Quijano, 2. Entrada libre.

Es una colección privada que se encuentra entre las mejores de España. Producto de la labor de más de 25 años, recopila más de 100 muñecos realizados con los materiales más variados y procedentes de diversos países. El visitante se acercará a un mundo mágico y una antiquísima



MEZQUITA DE FEZ

manifestación artística de la cultura.

'FEZ, CIUDAD INTERIOR'

Hasta el 6 de enero, en el Centro Cultural Bancaixa, en la Rambla Méndez Núñez de Alicante. Entrada libre.

Fez, fue, sin duda, una de las ciudades de mayor peso cultural, religioso y simbólico del Magreb, así como también un lugar de referencia para toda la cultura islámica. Un espacio privilegiado de encuentro entre Oriente y África, que recogió, además, gran parte de la tradición del antiguo Al Ándalus. Actualmente la ciudad afronta el presente debatiéndose entre la presión combinada de la globa-



VENTAJA Nº 4 DE SER
SUSCRIPTOR
DE 'LA VERDAD'



PARTICIPAR EN
SORTEOS Y REGALOS
DIRECTOS DE
ENTRADAS PARA EL
CINE,
CONCIERTOS,
FESTIVALES,
ESPECTÁCULOS...

INFÓRMATE en www.laverdad.es en el teléfono 902 232 700 o en suscripciones.lv@laverdad.es