

Para comer

Pescado blanco, pescado azul

■ PESCADOS |

Tiene las mismas proteínas que la carne y aporta más vitaminas, más minerales y menos grasa.

Los pescados son un componente esencial en nuestra dieta mediterránea, ayudan a controlar los niveles de colesterol y las recetas de nuestros cocineros han puesto de moda peces que hasta hace poco eran desechados por poco refinados o por tener demasiadas espinas.

El pescado es blanco o azul según la cantidad de grasa que contiene. El blanco es el más magro (entre un 2% y un 5% de grasa), y los azules lo sobrepasan, pero estos valores varían en función de la época del año en que se capturen, ya que un pescado puede ser azul en verano –cuando el plancton es más abundante y los peces se ali-



Un pescadero corta salmón en el mercado. / LV

mentan a sus anchas–, y blanco tras el desove, cuando las hembras pierden parte de su grasa y su sabor también es menor.

Lo más preocupante es su estado. Son signos sospechosos

el olor a amoníaco, la piel reseca y sin brillo, como acartonada, las agallas pálidas, las espinas separadas de la carne, las escamas despegadas y los ojos hundidos. / J. M. GALIANA

CONVOCATORIAS

PREMIOS TIFLOS DE POESÍA, CUENTO Y NOVELA
Dirección general de la ONCE. Dirección de cultura y deporte. C/ Prado, 24. 28 014 Madrid. Hasta el 15 de noviembre.

Podrán concurrir a este premio organizado por la ONCE los escritores de cualquier nacionalidad, mayores de 18 años y que sean ciegos o no. Los textos deberán ser originales e inéditos, así como libres en su temática, estilo y tratamiento. La ONCE establece tres premios: el de poesía y el de cuento serán premiados cada uno con 9.000 euros, el de novela con 18.000 euros. Los textos serán publicados. Se establecen también premios especiales para los escritores con discapacidad visual: un primer y un segundo premio especial de poesía, de cuento y de novela dotados respectivamente con 3.000 y 1.500 euros. Los trabajos podrán presentarse indistintamente en escritura braille o en tinta. Las personas discapacitadas visuales podrán presentarlo también en soporte informático. La extensión y características serán las siguientes. Para la presentación en braille: un solo ejemplar entre 700 y 1.000 versos para el género de poesía, entre 180 y 240 páginas, de 38 caracteres por 29 líneas para el género de cuento y entre 350 y 500 páginas, de 38 caracteres por 29 líneas para el género de novela. Presentación en tinta: un solo ejemplar en formato Din A4, a doble espacio por una sola cara y cuerpo de letra de 12 puntos, con una extensión entre 700 y 1.000 versos para el género de poesía, entre 90 y 120 páginas para el género de cuento y entre 175 y 250 páginas para el género de novela. En ambos casos, el ejemplar deberá presentarse con las páginas debidamente numeradas y encuadernadas. El jurado dará a conocer su fallo durante el mes de marzo de 2005 y la entrega de los premios tendrá lugar antes del 30 de junio.

Para pasear



Vista panorámica de Caravaca, con el castillo al fondo. / J.M.G.

De mármol rojo

■ CARAVACA DE LA CRUZ |

Patrimonio histórico artístico.

Desde la plaza Mayor de Cehegín, recortado en el horizonte, se ve el castillo de Caravaca: tiene gruesas murallas, 9 torres y 3 torreones con una puerta al poniente flanqueada por dos torres cuadradas.

Ennoblecce el patio de armas un santuario de fachada barroca con mármol rojo de Cehegín, que empezó a construirse en 1617 y acoge la Vera Cruz, venerada reliquia de cuatro

brazos que es santo y seña de la ciudad. Desde esa atalaya se contempla la Caravaca medieval, de cuyos tejados espigan la iglesia de la Soledad, reconvertida en museo Arqueológico, y la torre de la iglesia de El Salvador (siglo XVI), obra cumbre del renacimiento murciano que no llegó a construirse tal y como la trazó Pedro de Antequera; es de planta cuadrada y luce cuatro espectaculares columnas nervadas, de estilo jónico y bases de mármol. / J. M. GALIANA

EN DIRECTO

FESTIVAL DE FLAMENCO DE LO FERRO



VETERANO. El maestro flamenco Chano Lobato. / LA VERDAD

Recinto del Festival y Sede de la Peña Flamenca Melón de Oro. 21.30 horas.

Dentro de los actos del XXV Festival internacional de Cante Flamenco de Lo Ferro, esta noche, a partir de las 22.00 horas, se lleva a cabo la gala Melones de Oro a beneficio de la Asociación Española contra el Cáncer. Los artistas que pisarán el escenario son Encarnación Fernández, Bizco de los Camarones, Miguel de Tena y Alberto Sánchez, (El Almodro). Durante la velada, el cantaor Chano Lobato recibirá la Medalla de Oro del Festival. Previamente, a las 21.30 horas, Piedad Alarcón García, directora del Centro Territorial de Televisión Española en Murcia, leerá el pregón del festival.

MUÉRDAGO

Pub Marañón 55. Fuente Álamo. 23.30 horas. Entrada libre.

La formación Muérdago presenta sus últimos temas en el escenario del pub Marañón de Fuente Álamo.

DAVID DE MARÍA, LOS CAÑOS, LA GUARDIA, DANZA INVISIBLE



Danza Invisible. / LA VERDAD

Explanada frente al Pub Santa María. Curva de Lo Pagán. 22.30 horas. Entrada libre.

A partir de las 22.30 horas, en la explanada frente al Pub Santa María en la Curva de Lo Pagán, se celebra la II Gala del programa de televisión *¡Jo...que noche!* La velada contará con numerosos grupos musicales de éxito como David de María, Los Cucas, Los Caños, Danza Invisible, La Guardia, Alazán y Belén Arjona, entre otros.

TALLER

LOS ORÍGENES DE MURCIA

Museo de la Ciudad. Murcia. Plaza de las Agustinas, 7. Hasta el 31 de agosto. Horario: Los martes de julio y agosto, entre las 11.00 y las 13.00 horas.

Este es un taller de historia para niños de entre 7 y 12 años, en grupos de máximo 15 personas. Tras explicar la sala del Museo de la Ciudad dedicada a la Murcia islámica, se les contará La leyenda de la hoja de parra que hace alusión a la fundación de la ciudad y tendrán que descubrir el trabajo que realiza un arqueólogo por medio de diferentes actividades.

JUEGOS

ESTRATEGIA



Imagen de la muestra. / LV

Museo de la Ciencia y el Agua. Murcia. Plaza de la Ciencia, 1. Hasta el 12 de septiembre.

El Museo de la Ciencia y el Agua de Murcia alberga una exposición que permite al público distraerse con juegos de estrategia conocidos desde la antigüedad. Juego de Go, Hex, Manqala, Alquerque, Tafi o de Real de Ur son algunos juegos de estrategia que el Museo de la Ciencia y el Agua de Murcia propone descubrir al público hasta el 12 de septiembre. Diversos paneles informativos explican los orígenes, la evolución y las características de los juegos, algunos de ellos agrupados en familias. Pero lo más atractivo de la exposición es que se puede jugar en vivo y en directo. Participar es muy fácil: basta con dejar los carnés de identidad en la recepción y recoger las fichas del juego elegido. Una estupenda ocasión de volver cientos de años atrás.

FOTOGRAFÍA

PROYECTOS I

Centro cultural Puertas de Castilla. Murcia. Hasta el 27 de agosto.

El centro cultural Puertas de Castilla acoge, hasta el próximo 27 de agosto, la muestra *Proyectos I: Fotografía*, que reúne las imágenes de algunos alumnos de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Murcia. Los proyectos que se presentan en la exposición han sido realizados durante el curso 2003-2004, con la profesora María Teresa Pérez Costa y responden a los diversos planteamientos de cada uno de los alumnos ante el mundo de la publicidad, la complicidad de la mirada, la permanencia de los objetos personales, la intervención en el espacio público, el desarrollo industrial, la simetría y la asimetría y la representación. La muestra cuenta con obras de Antonio Ballester Almagro, Marta Escobar Martínez, Diana Escribano Henarejos, Marta Flores García, Patricia Forcen Scheu, Verónica López Capel, José David Morales García, Daniel Pardo Zamora, Leticia Quesada Gea, Pablo Ríos Cullera, Leonor Ruiz Guerrero y Virginia Sánchez Piñero.

