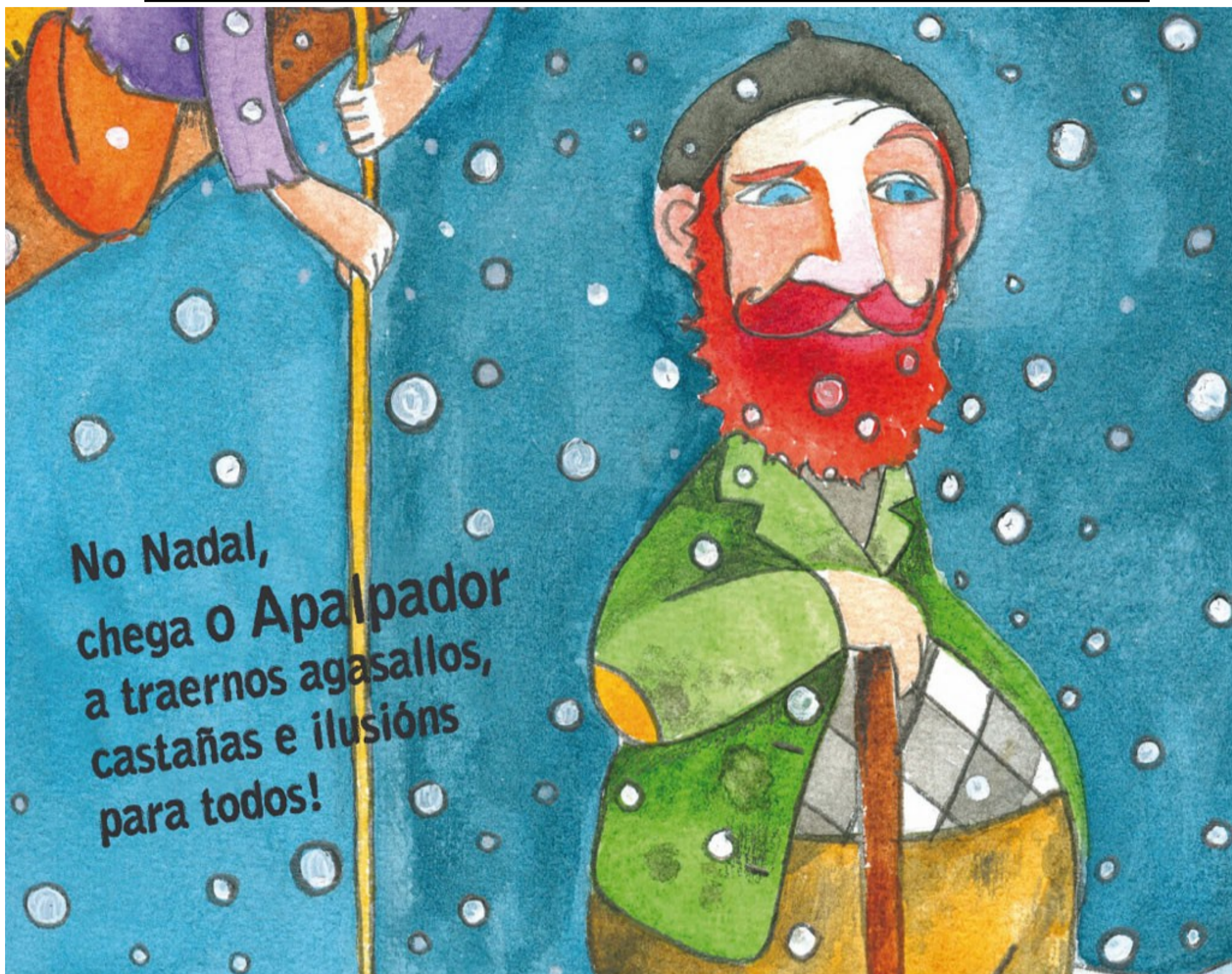


O Mirador



TITULARES DO MES:

Edificio COGAMI.....	páx. 5
O Nadal noutras culturas.....	páx. 7
NadalXogo.....	páx. 14

...e ad+: saúde, recetario, pasatempos..... MIRA DENTRO!!!!

PROGRAMA MUNICIPAL DE EDUCACIÓN DE RÚA
CONCELLERÍA DE BENESTAR SOCIAL/SERVIZOS SOCIAIS
CONCELLO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

PRESENTACIÓN

Este xornal nace dunha iniciativa a nivel comunitario impulsado desde o **Programa Municipal de Educación de Rúa** do Concello de Santiago de Compostela con colaboración de todas as entidades que levan traballando moito tempo no barrio.

CARTA DE DIRECCIÓN

Neste datas tan sinaladas, e xa despedindo este vello ano 2010 no que o Programa Municipal de Educación de Rúa volveu a Santiago de Compostela e por suposto, o barrio de Fontiñas, non podía faltar a edición do terceiro número de “O Mirador”, que adianta excepcionalmente polo Nadal a súa publicación para que todas e todos podades disfrutar da súa particular visión do que acontece no noso Barrio, na nosa Cidade e no noso Mundo.

Por iso, este mes “O Mirador” fai un percorrido por diferentes culturas e os tipos de celebración que cada unha fai destas festas coa finalidade de que podamos coñecer e compartir estas experiencias coas nosas propias, algo que nos axudará a saber máis do Mundo que nos rodea pero tamén a apreciar as costumes típicas da Terra onde vivimos.

Unha vez máis agradecervos a todas e a todos a vosa colaboración outro mes máis (e xa van tres), e polo tanto, responder a este compromiso que nos brindades en forma de reportaxes, pasatempos, receitas, refráns, etc, etc. da mellor forma que sabemos, que é a de seguir traballando arreo e na mesma liña, sempre de cara á mellora do que facemos, pero sen esquecer nunca por qué o facemos.

Feliz Nadal e próspero 2011 !!!

Mirando ao barrio

Fontiñas está diferente, que está a pasar?

Dando unha volta polo barrio notámolo diferente, en que?

- A xente anda moito máis apurada
- as tendas están cheas de persoas mercando
- hai moita xente nova pola rúa
- Pero sobre todo que cambiou a decoración: hai moitos adornos ,cámpas e un árbol dun 6 metros!!!!!!

QUE PASA? **QUE CHEGOU O NADAL Á FONTIÑAS!!!!!!** E non puidemos perder-nos todos os detalles que fan destas datas algo diferente. Aquí o tendes:



Mirando ao barrio



Este edificio de vivendas situado no barrio das Fontiñas xurde dende a premisa que parte de COGAMI de que a maioría das persoas con discapacidade poden levar unha vida independente se contan con recursos axeitados. Así xurdiu a idea da construción dunha promoción inmobiliaria destinada ás persoas con discapacidade.

Cunha colaboración do Concello de Santiago, o inmoible ten 20 vivendas deseñadas todas elas pensando nuns inquilinos con mobilidade reducida, co que os espazos son amplos e en todo o edificio está presente tamén a domótica.

Cunha superficie total útil de entre 80 e 90 metros cadrados, cada piso conta con dous ou tres dormitorios, ademais de prazas de garaxe no soto pensadas todas elas para condutores/as en cadeira de rodas e tamén está provisto de trasteiros no último andar.

Os baixos do edificio están pensados para acoller uns servizos que poidan precisar os inquilinos do inmoible, tales como un centro de rehabilitación e mantemento, con actividades de fisioterapia, ximnasia e hidroterapia nunha extensión de 170 metros cadrados. Tamén está en proxecto crear un punto de Teleasistencia, polo que cada inquilino estará provisto dun terminal conectado telefonicamente a unha central de ordenadores e tamén están proxectados servizos de catering, de lavandería e de axuda no fogar. Para isto está habilitado un espazo de 45 metros cadrados que podería chegar ata os 110.

O inmoible de Fontiñas conta coa cualificación de vivendas de protección autonómica outorgada pola Consellería de Vivenda e Solo.

Mirando ao barrio

Filosofía:

Fundaméntase na crenza en que cada persoa con discapacidade ten dereito a:

- ✦ Desenvolver a súa propia autonomía
- ✦ Exercer os dereitos e responsabilidades inherentes a cada cidadán
- ✦ Ter un estilo de vida libre e independente

Obxectivos:

- Fomentar a autonomía e a participación na comunidade de persoas con discapacidade.
- Desenvolver servizos de apoio permanente para as persoas en situación de dependencia
- Promover a apoiar a vida activa das persoas con discapacidade física severa

Aquí pódense ver algunhas das características dos pisos por dentro.



Grazas a Begoña por abrirnos as portas da súa casa, moita sorte.
Sen esquecer a Teresa de Cogami polo seu tempo, grazas.

Mirando ao mundo

Dende O Mirador preguntámonos como celebran o Nadal no resto do mundo.....cal será a súa comida típica?

Mirade cantas curiosidades atopamos:

Alemaña

É moi típico disfrutar nestas épocas dos tradicionais Lebkuchen e Welfenspeise ambos os dous moi celebrados nos famosos mercados do Nadal, sen chegar a mencionar o tradicional Christstollen típico dos mercados do Nadal de Dresde (Striezelmarkt). Nos doces desta época emprégase abundante mazapán. Adoita beber un ponche típico denominado Glühwein, así como o famoso Feuerzangenbowle. Entre os doces máis populares en toda Alemaña, téñense os Hexenhäuserl, Springerle, os Plätzchen, etc..

Inglaterra

Na culinaria de Reino Unido encóntrase presente o famoso Christmas pudding que é un pudding elaborado con ameixas xeralmente de forma caseira. É frecuente a elaboración de galletas de xenxibre e diferentes pasteis co moi popular brandy butter, o trifle, o Christmas cake, o yule log, etc. A tradición anglosaxona marca o uso do pavo asado que é popular ademais de moi estendido en todos os países da Commonwealth.

Italia

En Italia consúmense bastantes preparacións doce como: o Panettone (moi típico da cidade de Milán), o Pandoro (en Verona), o Panforte (na Toscana)

Suecia

Na cociña sueca é moi popular a bebida non-alcolica julmust (elaborada a base de extractos de malte e lúpulo), así como variante alcolica o glögg. No terreo das comidas salgadas é frecuente ver o Julskinka (xamón do Nadal). Entre os doces están os knäck, o pepparkaka (galleta de xenxibre), o Julgröt (arroz con leite).

Arxentina

en Arxentina xeralmente cómense pratos fríos e diversos, a tradición ten algunhas influencias italianas e adóitase servir o Panettone ao final das comidas navideñas, ás veces xunto unha copa de cava.

México

En México prepárase unha bebida chamada ponche, que consiste nunha mestura de froitas de tempada fervidas en auga e adoçada ao gusto con piloncillo. Entre os ingredientes están principalmente o tamarindo, goiaba, cana de azucre, ameixa pasa, mazá, tejocote, canela e auga, nalgunhas zonas de México tamén se prepara agregando gallos de laranxa. Sérvese quente. O máis común en México é cear coa ensalada de noite boa (ensalada feita a base de mazá, noz e apio con crema, e a preparación do pavo ou guajolote como se lle coñece en México, así como os romeritos (guiso feito a base dunha herba preparado con mole, papa, nopales e camaróns secos) e o bacallau. Tamén son moi populares os tamales e o champurrado.

Mirando ao mundo

Colombia

Na noite boa en Colombia comese lechona (porco recheo e enornado), pernil de porco, pavo recheo ou tamales. Para beber hai viño, viños brancos, tintos ou escumosos e diversos xugos de froitas. Como sobremesas encóntranse as chulas, a natilla, galletas, doce caseiros e froitas, especialmente uvas. (usualmente acompañase con: noces, oliveira, uvas pasas e alcaparras).

Venezuela

A noite do 24 de decembro é común facer reunións entre familias no cal se comparte o prato tradicional que consiste en Hallaca ou bolo (son os mesmo ingredientes da hallaca só que nesta todo esta mesturado), pan de xamón, pernil acompañado de ensalada de galiña. Os froitos secos tampouco quédanse atrás entre eles destácanse as noces. A bebida por excelencia nestas datas é o ponche de crema e viño.

Perú

A tradición é comer pavo do Nadal ou porco e tomar champagne, e ao final sérvese o panettone con chocolate quente. Ademais na maioría de fogares acostúmase a que todo a familia se reúna e cada convidado traia un prato, por exemplo o arroz do Nadal, o puré de mazá, ensalada con froita seca, etc

Bolivia

Existe o costume de servir un prato denominado: Picana e consiste nun caldo que ten un sabor característico entre picante e doce no que se pode ver algúns anacos de carne de vaca e polo, cenoria, millo, cebolas, papas, tomates.

Puerto Rico

Algúns dos pratos máis famosos por esta data son o 'arroz con gandulos'. Os pasteis son feitos de masa de plátano verde, recheo con carne de porco guisada con papas e moito pemento marrón e envoltidos para a súa cocción na folla do plátano. O coquito é unha bebida imprescindible durante o Nadal, e elabórase con leite de coco, xema de ovo azucre, vainilla, canela, e á que ás veces se bota ron branco ou ron cañita(ron típico portorriqueño).

Australia

O Nadal en Australia é a miúdo moi calorosa. Non é raro que o día de Nadal estean a 30 graos.

Unha comida tradicional inclúe unha cea de pavo, con xamón, e carne de porco. Como sobremesa de Nadal pudin de ameixa. Nalgunhas zonas de Australia, o pudin de Nadal a miúdo contén unha bebida de ouro. A quen lle toca a bebida sabe que terá un ano de sorte.

Xapón

"O-Misoka" é a noite vella en Xapón onde as familias se reúnen para comer "Toshi-koshi soba" (fideos que representan o desexo dunha vida lonxeva).

O ano novo recíbese nos templos onde se acode tras escoitar "Joya non kane", (pronunciado "yoya-non-kane") 108 badaladas nos templos budistas xaponeses, 3 por cada un dos 36 defectos humanos segundo o budismo.

Canto sabes sobre...???

A MASTURBACIÓN

A masturbación, tanto a feminina coma a masculina, é a estimulación dos órganos xenitais co obxecto de obter pracer sexual, podendo chegar ou non ao orgasmo. Xeralmente enténdese que se trata dunha práctica sexual cara a un mesmo, aínda que tamén se admite o uso do mesmo verbo para a estimulación realizada sobre os xenitais doutra persoa cos mesmos fins prazenteiros (como acontece na masturbación mutua).



A masturbación adoita efectuarse coas mans ou mediante o fricciónamento dos xenitais contra algún obxecto adecuado, como os chamados "xoguetes sexuais" para obter este tipo de excitación.

Existen variantes na masturbación, isto depende de distintos factores e cada técnica de masturbación é individual. A maioría dos homes mástúrbanse agarrando o pene coa man, movéndoa de arriba cara a abaixo ou de atrás cara a adiante, segundo a postura do individuo mentres que a maioría das mulleres mástúrbase estimulando a zona do clítoris.

Masturbarse non é bo nin é malo, é unha práctica sexual que tamén se coñece como autoerotismo e hai persoas que a realizan, con maior ou menor frecuencia, e outras persoas que non o practican.

Rapaces e rapazas poden descubrir o seu corpo a través da autoexploración. A masturbación dáse en ambos os dous sexos, aínda que ben é certo que a máis pequenas cústalles recoñecelo pola maior represión sexual que aínda existe na nosa sociedade.

TOMA NOTA:

- Masturbarse a pesar de ter parella non significa que as cousas non vaian ben
- Aínda que te masturbes, o desexo pola túa parella non vai cambiar
- Crer que a masturbación pode danar os órganos sexuais, deter o crecemento ou producir toleira ou cegueira é completamente falso.

Mirando pola túa saúde

Nestes días de festas de Nadal, podémonos atopar pesados, con inchazón, acidez e incluso gases. Todo derivado das comidas e cenas copiosas e de saírmos un pouco da dieta habitual.

Para solucionar isto, ou mellor dito para que as dixestións sexan menos pesadas, pon en práctica unhas recomendacións dietéticas que farán a túa dixestión máis lixeira.

A piña ten que ter o seu lugar preferente en Nadal, dado que é a froita que máis encimas dixestivas posúe e polo tanto acelera a dixestión da carne, o pescado, e o marisco ou as salsas a base de lactosa.

Podes facer infinidade de combinacións con ela. Brochetas de queixo e piña, Carpaccio de piña con gambas, cóctel de lagostino con piña etc. As persoas maiores son as que deberían seguir este consello, xa que poden ser as que maior dificultade poden mostrar a hora de facer a dixestión.

O puré de mazá con canela como guarnición vai moi ben coa carne de porco, pato e cordeiro entre outras. Se prepara refogando na tixola a mazá cortada a dados, seis unidades por cada catro persoas, con aceite e un pouco de manteiga. Cando teña a consistencia dun puré, espolvorear canela en polbo.

A canela normaliza o bo funcionamento do aparato dixestivo, evitando os gases e o sentirse pesado.



Ollo ao dato



No barrio de Conxo hai un programa de radio **CONXO FM** que xurdiu do traballo dun educador e dunha educadora compañeiros da Rúa.

QUE É CONXO FM?

CONXO FM é a ferramenta que teñen as mozas e mozos de Conxo para darlle voz á xente, para falar do que se quere falar, para escoitar o que se quere escoitar. Conxo FM (radio da forza mental) naceu en Decembro do 2009 para contar os problemas e demandas da poboación. Está formado por rapaces e rapazas, que se encargan de redactar e gravar os programas.

Antes Conxo FM difundíase os venres pola cadea Ser, na actualidade publícase a través da rede, nun blogue creado por eles/as: conxofm.blogspot.com

Levan xa 16 programas que se emiten case semanalmente, entre as temáticas abordadas están: As obras do barrio, que facer en Conxo, os lugares favoritos dos rapaces, os nosos maiores...

Levan máis dun ano en emisión e cada vez son máis os/as integrantes desta radio comunitaria, na que se fixeron amigos, coñeceron xente, aprenderon a falar en público, en definitiva serve para pasar un anaco xuntos.



Ollo ao dato



O EQUIPO

PRESENTADORES:

Adrián
Luisa
Raquel

ESPECIALISTA:

Cristina

BERBERECHUDAS:

Paula Vilariño
Xiana

ENCARGADO CHAMADA

TELEFÓNICA:

Roberto

SINTONÍA:

Inés

REPORTEIROS:

Inés
Leticia
Jonathan
Paula Becerra
Marcos Salazar
María López
Álex
Tomás
Soana
Ronald
Javier
Marta
Manuel
Noemí
Ramón
Sheila
Lucía
Rosy



Moi bo traballo compañeiros/as, esperamos escoitarvos canto antes,
Deica!

Reportaxe

Coñecendo Santiago

O sábado 18 de decembro voluntarios da Cruz Vermella Xuventude e rapaces/as do Centro de Mediación Social xuntáronse outro día máis para unha saída por Santiago. Saíuse da Cruz Vermella ás 11 da mañá con dirección á praza de abastos (aproveitando o camiño para coñecer outra ruta descoñecida para as persoas asistentes). Ademais disto, na metade do percorrido decidimos facer unhas dinámicas de presentación para poder así saber os nosos nomes.

Unha vez chegados á dito lugar, explicouse en qué consistía a actividade que nos levaría toda a mañá, unha Ximkana na cal se deberían pasar multitude de probas con preguntas relacionadas coa praza do mercado. Foi unha mañá moi divertida á vez que competitiva, sen importar cal sería o premio todos queríamos gañar e, cooperando entre nós, chegamos a coñecer mellor un lugar emblemático de Santiago de Compostela (que a maioría de nós apenas visitaran algunha vez). Deste xeito, vimos como estaba estruturado o mercado, as partes que ten, e o bonito que é!

Finalmente, houbo un grupo gañador, ó cal se recompensou cunha boliña chea de caramelos (que logo amablemente repartiron cos outros grupos).

Cando a mediodía xa a fame apertaba, decidimos volver ao centro da Cruz Vermella para comer. E para facilitar a dixestión, fixemos un par de xogos de estratexia. Logo disto, procedeuse ao visionado da película “Charlie y la fábrica de chocolate” que resultou ser do agrado de persoas maiores e pequenas pola súa entretida e imaxinativa trama.

E para rematar un divertido día e deixar un doce sabor na boca, nada mellor que chocolate e galletas para todas as persoas asistentes. Dende logo, unha xornada para repetir!



O que hai que ver...



Outro ano máis, este programa de actividades organizado pola Concellaría de Educación e Mocidade acolle a todos os nenos e nenas que queiran ir gozar do xogo.

A edición deste ano conta con diferentes actividades, ademais do tradicional carrusel de cabalíos, o tren da bruxa, unha pista de coches de choque, e diferentes inchábeis. Entre as pro-

postas de Nadal Xogo, atopamos:

Salón do libro infantil e xuvenil, espazo par os máis pequenos, actividades lúdico-recreativas e diferentes obradoiros e actividades deportivas. Por outra banda, todos os días están previstas unhas actividades extraordinarias en forma de espectáculos que farán a ledicia das persoas asistentes.



O grupo de reporteiros e reporteiros de O Mirador non se puido perder a ocasión e alí pasamos unha tarde gozando de todas as actividades e obradoiros. Mentres uns preferiron actividades máis dinámicas como o fútbol humano ou a cama elástica,



outras preferiron dar uso dos obradoiros máis manuais.

Xa sabedes en NadalXogo a diversión está asegurada para todos os gustos!!!

Testemuña

Neste mes, unha amiga de O Mirador quérenos contar unha das súas paixóns: OS MANDALAS!!!

“Os mandalas son uns debuxos raros que teñen un significado relixioso ou dos nosos antepasados. Un mandala pode expresarse, principalmente, polo debuxo, que se o relacionamos co título e o texto que o explica, pode resultarnos que o debuxo da unha imaxe visual da historia.

Hai moitos exemplos, pero eu teño un reservado para vos. Eu elixín o mellor que podades comprender e ademais é moi bonito, e este con só velo xa se che iluminan os ollos, a verdade está moito máis bonito pintado pero sen pintar tamén é bonito, non pensedes que sen pitar non vos brillan os ollos, si che brillan pero menos. Eu aconséllaros que o pintedes nas vosas casas, espero que vos iluminen moito os ollos. O mandala que elixín para vós ten un significado relixioso e moi bonito, eu sei que algúns de vós non sodes da relixión india “NASKAPI” pero aínda que non sexades inspira moito.



Na relixión dos Indios “NAKASPI” os indíxenas, existe a representación do amigo espiritual, chamado “o meu amigo” ou “o gran home”. Segundo a relixión India habita no noso corazón e pode falar connosco a través dos sonos.

E sempre permanecerá dentro de nós.

Un saúdo, Sheila”

A VERDADE SOBRE...

.....O ALCOL

O uso de bebidas alcohólicas nos países occidentais é considerado normal, como un acto social, cultural e gastronómico consolidado dentro dos costumes sociais. Ultimamente obsérvase ademais certa tolerancia para os consumos de abuso, sobre todo cando o abuso está ligado a situacións de festa ou diversión.

Esta permisividade, non obstante, non é allea aos graves problemas que poden desencadear certos consumos abusivos: accidentes de tránsito, rifas, problemas familiares, problemas de saúde, etc.

O alcol forma parte da nosa vida social e cultural, e en xeral obsérvase unha excesiva permisividade no consumo e mesmo abuso de bebidas alcohólicas. Pero ao mesmo tempo rexéitase todo o que soa a alcolismo. Por un lado inténtase outorgar ás bebidas alcólicas un valor nutritivo, estimulante e mesmo protector da saúde, e por outro, obsérvase un rexeitamento social ao abuso, aínda que existen dificultades para concretar o que significa abuso.



Vexamos algúns MITOS que aínda están presentes na nosa sociedade:

Mito. A mestura de diferentes tragos fai que un se embriague máis rápido.

Verdade. Non. O único que importa é a cantidade e velocidade con que se inxire o alcol.

Mito. Tomar café axudará a unha persoa embriagada a recuperar a sobriedade pois o alcol debe metabolizar se dentro do organismo.

Verdade. Non. Soamente o tempo logrará este efecto.

Mito. Homes e mulleres do mesmo peso e estatura poden beber alcol en cantidades iguais.

Verdade. Non. A distribución superficial de graxa no organismo e a baixa presenza da encima chamada alcohol hidroxenasa fai que, en xeral, as mulleres poidan beber menos alcol que os homes.

A VERDADE SOBRE...

Mito. Entre máis anos lévese bebendo, máis demórase a persoa en embriagarse.

Verdade. Non. Debido ao fenómeno de tolerancia isto é certo na primeira fase do proceso de alcolización; pero na segunda fase acontece o contrario.

Mito. Todo o alcohol ingerido elimínase a través dos ouriños e a suor.

Verdade. Non. Só unha porcentaxe moi pequena (10%) elimínase deste xeito, o resto é metabolizado polo fígado e convertido en azucre.

Mito. Beber cervexa ou viño é menos problemático que beber alcois.

Verdade. Non. Como se sinalou anteriormente, alcol é alcol: as bebidas mencionadas destilados conteñen cantidades variables de alcol.

Mito. O alcol xera violencia e criminalidade.

Verdade. Non. O alcol por si mesmo non 'xera' eses fenómenos, aínda cando si está correlacionar con eles.

Mito. Os alcois de mala calidade son máis embriagantes que os de boa calidade.

Verdade. Non. Pero vostede si pode ter moitos problemas colaterais relacionados por consumir licor adulterado adquiridos en sitios de dubidosa procedencia.

Mito. O alcol facilita relacións sexuais.

Verdade. Só en moi pequenas cantidades pode axudar a alguén tímido; pero en xeral, por se un depresor do SNC (Sistema Nervioso Central), o consumo en exceso de alcol inhibe a resposta sexual.

Mito. O alcol axuda a esquecer os problemas.

Verdade. Certamente, non! O alcol fai que alguén con moitas dificultades teña cada vez máis dificultades...

Mito. O alcol facilita o diálogo.

Verdade. Algunhas persoas moi tímidas poden sentirse relaxadas con algo de alcol. Non obstante, na medida que aumenta a cantidade de alcol ingerido, as posibilidades de comunicación diminúen.



Unha mirada vale máis ca mil palabras

Como xa sabedes este apartado está dedicado ás denuncias que o equipo de reporteiros e reporteiras de O Mirador observa a través da súa **cámara viaxeira**.

PERO FAGAMOS UN PROPÓSITO PARA ESTE VINDEIRO ANO
E así entre todos e todas axudamos a mellora o barrio:

DOUS XESTOS FUNDAMENTAIS

NON TIRAR LIXO Á RUA



E COIDAR O MOVILIARIO URBANO



lendo, vendo, aprendendo...

.....**Sobre unha nova figura da nosa cultura:**



O **Apalpador** é un home moi grande que vive nas montañas de Lugo, ocupado durante todo o ano en facer carbón. Come froitos silvestre e porcos bravos que caza no monte. Viste un traxe vello e cheo de remendos, e unha boina. Fuma en pipa e ten barba. Todos os 24 de decembro baixa das montañas para visitar aos nenos e nenas galegas. Cando están durmidos tócalles a barriga para ver se están fartos ou teñen fame. Se están fartos di: “así, así esteas todo o ano”- e déixalles unha presa de castañas. Se teñen fame non di nada, pero déixalle castañas igual. Pode deixar algún presente máis, pero sempre feito por el.

O Faladoiro

Está claro que os Reis de Oriente fan un longo camino para vir cargados de agasallos para todos e todas as nenas e nenos, en agradecemento a este gran esforzo que lle deixas na túa casa de comer?

“Leite con galletas” Miguel, 10 anos.

“Leituga, polo e patacas fritas” Marcos, 11 anos

“Patacas fritas con hamburguesa” Lidia, 7 anos

“Auga con peras” Valeria, 5 anos

“Auga, leite, galletas e iogurt” Yasmira, 5 anos

“Bocadillo de queixo” Alberto, 4 anos

Enche de cores:



Recetario

OVOS RECHEOS CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes para 6 persoas: 10 ovos, 50 gr. de xamón en rebandas, 4 culleradas de tomate frito, 1 cunca de miga de pan, leite para remollar o pan, pirixel. Para a salsa: 1 cebola mediana, 2 tomates maduros, azafrán, medio vaso de viño branco e medio litro de caldo de cocer chícharos.

1. Cocer os ovos durante 12 minutos. Mentres, mesturar a miga de pan –que antes mollamos no leite- co pirixel picado, o xamón – tamén moi picado- e o tomate. Debe quedar zumarento.
2. Pelar os ovos duros e cortalos pola metade. Quitarlle a xema. Unir estas á mestura anterior e reencher de novo as metades dos ovos. Colocalos nunha fonte refractaria.
3. Rustrir a cebola, engadir o tomate sen pel nin pebidas, o azafrán diluído en viño e o caldo de cocer os chícharos. Verter sobre os ovos. Meter ao forno 10 minutos. Agregar logo os chícharos e servir.

ROSCAS DE ANÍS

Ingredientes: 1 quilo de fariña, 3 ovos, 1 vaso de aceite, 1 vaso de anís, 1 Royal, 1 vaso de azucre e rila de limón.

Bater os ovos co aceite, o anís, o Royal, o azucre e a rila de limón; unha vez ben batido, mesturar coa fariña ata que quede unha masa homoxénea. Deixar repousar 1 hora. Moldear en forma de rosquillas e fritir en aceite ben quente.

Pasando o tempo

CRUCIGRAMA:

Atopa a qué palabras corresponden as definicións abaixo indicadas.

1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														

HORIZONTAIS:

1. Utensilio que se utiliza para fritir alimentos / Vehículo de transporte de dos rodas e tracción animal.
2. Galiña que aínda non pon ovos / Sitio cuberto onde se garda e conserva a palla ou herba seca.
3. A femia do can / Perna traseira do porco salgada e curada.
4. Enfrontamento entre dúas persoas na que se emprega a forza física / Medicamento que consiste nunha mestura de azucre e auga como remedio para algunha doenza.
5. Peixe de río de pel escura con pintas avermelladas / Semente do piñeiro que se atopa entre as escamas da piña.
6. Alimento lácteo que se obtén pola fermentación do leite / Levar a ebulición un líquido.
7. Onde se reúnen os representantes municipais / Casa propia onde vive unha familia.
8. Cuberta que protexe o corpo dos moluscos / Diñeiro que se paga por circular en determinadas estradas.
9. Construcción que serve para pasar dun lado a outro dunha corrente de auga / Froito do carballo.
10. Utensilio de cociña para tomar a sopa / Respecto a min, fillo dos meus pais.
11. Antiga casa señorial galega / En plural, insecto parasito que vive entre o pelo dos mamíferos.
12. Producto que se emprega para lavar as mans / Aumentar de tamaño e estatura.

Pasando o tempo

SOPA DE LETRIÑAS...

Busca na seguinte sopa de letriñas os seguintes nomes de árbores: Nogueira, castiñeiro, eucalipto, piñeiro, loureiro, abeleira, sobreira, maceira, carballo, freixo.

Q	E	R	F	D	S	V	B	N	M	A	L	O	T
N	D	P	C	A	S	T	I	Ñ	E	I	R	O	F
O	C	S	D	C	V	M	O	I	U	E	F	L	Ñ
G	P	F	R	E	I	X	O	S	C	A	B	R	A
U	M	B	T	D	R	G	Ñ	A	A	S	C	Z	A
E	R	A	R	O	S	A	T	E	L	I	A	M	B
I	D	R	I	L	O	U	R	E	I	R	O	S	E
R	L	I	R	N	B	X	B	M	P	I	X	E	L
A	Ñ	E	L	X	R	Q	X	Z	T	L	O	T	E
P	E	C	R	T	E	N	B	T	O	V	L	U	I
Z	C	A	N	R	I	T	N	B	S	S	R	T	R
Q	M	Ñ	G	Z	R	M	L	M	T	V	R	T	A
P	M	A	U	S	A	D	U	I	L	T	E	B	Ñ
M	Q	R	T	G	L	T	U	V	M	B	C	A	Z
P	M	I	D	E	O	L	L	A	B	R	A	C	E
L	Ñ	Q	D	F	G	T	I	U	O	E	A	S	N
G	P	I	Ñ	E	I	R	O	R	I	B	O	U	S
E	R	S	T	B	C	S	P	L	N	V	A	M	P

O refraneiro

Todas as épocas do ano teñen unha chea de refráns que as describen.
No Nadal non podía ser doutro xeito:

Ata o día de Nadal
non é inverno de
verdade

De tódolos Santos ao
Nadal, ou ben chover
ou ben xear



Polo Nadal,
bendito o que
na súa casa
está

Polo nadal cada
ovella ao seu
corral

*ANO NOVO,
VIDA NOVA*

Os allos polo Nadal,
nin nacidos nin por
sembrar

A ELENA TOJO MOURE

Elena Tojo Moure, unha veciña de Fontiñas estivo disposta a que lle fixéramos unha entrevista. O motivo da entrevista é que dende hai dous meses ten o seu propio blog de cociña:

recetascocinalua.blogspot.com



De onde saíu a idea de abrir un blog?

“Por que encántame a cociña e ao entrar aos cursos de internet engancheime as novas tecnoloxías e xuntando todo xurdiu a idea.”

Cando abriches o blog?

“Fai dous meses, pero o primeiro mes tíveno bastante parado porque non tiña quen me axudara a meter todas as receitas e ao principio custábame bastante a min soa”

Quen te animou a facer o blog?

“A todas as persoas lles gustou a idea, animáronme bastante todas.”

Quen che axudou a facer o blog?

“Ao principio a miña sobriña pero pouco a pouco vouno collendo todo eu, aínda que hai veces que me sigo aturullando algo.”

Onde fas as receitas?

“Ou na miña casa ou na casa onde traballo”

Entrevista

Cal é o teu prato de comida favorito?

“Cústame responder a isto, pero se teño que dicir unha: A paella”

Cal é o teu segredo na cociña?

“Todas as receitas as tuneo a miña maneira”

Tes algunha idea nova en mente, ou por agora seguir subindo receitas?

“Algo en mente teño (risas), agora a miña idea é facer un apartado de comida dietética.”

Era unha ilusión que tiñas dende hai anos?

“Non, porque antes non tiña nin idea do que era un ordenador e mira agora con 54 anos apeteceume abrir un blog e colgar as miñas receitas, quen mo ía dicir....”

E por último, un concello á hora de cocinar?

“Ningún en especial, so recalcar a importancia dunha boa alimentación e comida sa”



Pois xa sabedes, animámosvos a todos a visitar este fantástico blog cheo de receitas boas e ricas!!!!

E como nota final, un pouco de humor:

¿Cómo se chaman os habitantes de Belén?
mmmmm... ¿belencinos?
Non. figuriñas

Dous tolos están preparando a árbore de Nadal
E un dille ao outro:
Avísame se prenden as luces!
E o outro contéstalle:
Si...no...si...no

- ¡¡Pepe!! Fai as maletas que nos tocou a lotería.
- ¿¿Roupa de inverno ou de verán??
- ¡¡Cóllea toda que te vas coa túa nai!!



O Mirador

O Mirador

Número 3

Bo Nadal e Feliz Ano Novo!

MERRY CHRISTMAS AND A HAPPY NEW YEAR Feliz Natal! Feliz Ano Novo!

Bon Nadal i felix any nou! Hauskaa Joulua Srecen Bozic

Colo sana wintom tiebeen Rõõmsaid Jõulupühi ja Head uut aastat

NODLIG MHAITH CHUGNAT Buon Natale e Felice Anno Nuovo

Selamat Hari Natal dan Tahun Baru **Mo'adim Lesimkha**

Noeliniz Ve Yeni Yiliniz Kutlu Olsun **Nadolig Llawen**

KELLEMES KARÁCSONYI ÜNNEPEKET ÉS BOLDOG ÚJÉVET Hristos se rodi

Sawadee Pee mai God Jul och Gott Nytt År

Pozdrevlyayu s prazdnikom Rozhdestva i s Novim Godom

CÓNTANOS:

E- MAIL
educacionderua@santiagodecompostela.org

MÍRANOS NA WEB:

www.compostelaintegra.org

O MIRADOR

Edita:
Sevizos Sociais.
Concello de Santiago de Compostela

Colabora e financia:
Deputación Da Coruña

Dirección:
Programa Municipal de Educación de Rúa

Redacción:
IES Antonio Fraguas, Espazo de Maiores e Ludoteca do CSC Das Fontiñas, Unidade Municipal de Atención a Drogodependencias, Unidade de Traballo Social de Fontiñas, Unidade Municipal de Atención ás Familias, Centro de Saúde das Fontiñas, Fundación Secretariado Xitano, Centro de Día de Atención Integral Arela, Programa de Apoio a Familias Monoparentais Abeiro, Cruz Vermella, e o Equipo de reporteiros e reporteras de Educación de Rúa.