



El Eco de Piedras Albas

Día de Extremadura

Con motivo del día de Extremadura, el día 8 de Septiembre, alrededor de 100 piedrasalbeños y piedrasalbeñas nos juntamos para celebrar el día de nuestra Comunidad Autónoma. Después de la misa se organizó una comida popular preparada por varios vecinos y vecinas del pueblo, y todo salió a pedir de boca. El menú constaba de varios entrantes fríos: chorizo y salchichón ibérico, queso y langostinos. El plato principal fue un exquisito bacalao con patatas y, de postre, disfrutamos de fruta variada, así como de café de puchero y licores varios. La velada estuvo muy animada por música extremeña y una vecina nos quiso obsequiar con una preciosa poesía, además de todos y todas aquellas que se animaron a cantarnos algo.

Para rematar el día el plato fuerte lo puso Tamara Alegre, quién nos deleitó con su espectacular voz mientras disfrutábamos de una degustación de jamón que, sin duda, fue la guinda del pastel.

La verdad es que da gusto juntarnos y pasar un buen rato todos juntos.

Cocinar, bailar, cantar y reír todos y todas tejiendo historias parecidas a recuerdos que contaban nuestras abuelas.

A pesar de que no siempre estemos de acuerdo, sí estaremos de acuerdo en querer hacer crecer este pueblo, que incluso ha sobrevivido en dos ocasiones a completas destrucciones, allá por el 1650 por ejércitos portugueses.

Aboguemos por una colaboración y un diálogo conciudadano para vivir en la mayor paz y armonía posible, por Piedras Albas.



Septiembre, o seca las fuentes, o se lleva los puentes

Este año debido a la terrible sequía que hemos sufrido, hemos visto el campo como hacía mucho tiempo que no se veía: charcas secas, lagunas vacías, ganado enfermo, pastos escasos, escasez de agua en todos los pozos. Además de provocar alteraciones en los cultivos: madurando granados antes de tiempo, secando viñedos o haciendo que salgan olivas canijas, en el caso

favorable de que hayan salido. Gracias a la colaboración de la ciudadanía y aunque la situación era bastante desfavorable, el pueblo ha podido pasar un año más la época seca con el agua de los pozos con los que cuenta el municipio.

No podemos más que esperar que lleguen abundantes lluvias, llenen de nuevo las albercas y devuelvan el color verde a los pastos.

Nuevos contenedores

Con la finalidad de seguir mejorando en la recogida y reciclaje de los Residuos Sólidos Urbanos (RSU) en nuestro municipio, se han instalado un total de tres contenedores de recogida selectiva de basura: dos amarillos (plástico) y uno azul (papel y cartón).

La recogida de los mismos se produce cada dos semanas, de manera alterna.

Esperamos poder seguir mejorando en la conservación medioambiental de nuestro pueblo y de nuestro Planeta.



Pza. Portugalillo (Amarillo)



Pza. Concordia (Amarillo)



C/San Gregorio (Azul)



“Resistencia a antibióticos”

A mediados de septiembre tuvo lugar una, más que recomendable, charla que fue impartida por Antonio Marchena, farmacéutico del centro de salud de Alcántara.

Por un lado, habló del peligro de automedicarnos. Siempre debemos tomar medicamentos bajo prescripción médica. También es recomendable poner en cada caja para lo que sirve cada medicamento y una vez terminado o caducado, deberemos depositar los envases en los Puntos Sigre, que son los contenedores facilitados en las farmacias para dicho fin.

Por otro lado, dio una serie de consejos que, sin duda, son más que recomendables:

Ordena tu nevera de arriba abajo. Separa los alimentos crudos de los cocinados.

Utiliza recipientes cerrados para guardar la comida. Las frutas y verduras ponlas en los cajones de la nevera.

Lee las etiquetas para saber cómo almacenar los alimentos. Sitúa adelante los alimentos que tengas

que consumir antes.

Limpia y mantén ordenada la nevera. Límpiala a fondo al menos una vez al mes.

Además, dio *cinco claves de seguridad de los alimentos* en prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos:

Cuece, guisa, asa o fríe completamente los alimentos. Una cocción correcta, en todo caso superior a los 70°, elimina los microorganismos peligrosos. Controla especialmente la cocción completa de alimentos como trozos grandes de carne, pollo enteros o carne picada.

Mantén la limpieza. Lávate bien las manos antes, durante y después de la preparación de los alimentos (y ni qué decir después de ir al baño). En la tierra, los animales y las personas hay microorganismos que pueden causar enfermedades. Un leve contacto con ellos puede contaminar los alimentos.

Asegúrate de mantener la **temperatura** adecuada de los alimentos. No dejes los alimentos cocinados a temperatura ambiente.

Los microorganismos se multiplican más fácilmente en temperaturas por encima de los 5°.

Separa alimentos crudos y cocinados. Evita la contaminación cruzada de los mismos. Los alimentos crudos, especialmente la carne, el pollo, el pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos.

Usa agua potable y **selecciona** alimentos saludables y frescos. Lava las frutas y hortalizas, especialmente si se comen crudos. Vigila la fecha de caducidad. Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con microorganismos y sustancias químicas.

En el Ayuntamiento se halla la información completa acerca de estos datos a disposición de cualquiera que quisiera acceder a ellos, pudiendo coger una copia o ir directamente a la sala de espera del consultorio médico donde se encuentra la información y hacer fotos de la misma, ayudando a ahorrar papel y contribuyendo al medioambiente.

Añorando mi pueblo

Hoy es un día muy grande para Extremadura entera la Virgen del Guadalupe la llevamos por bandera.

Estando en Tierras del norte donde yo encuentro consuelo añoro esta tierra nuestra a mi gente y nuestro pueblo.

Parece que nos falta algo cuando no estás con los tuyos pero aunque lejos te encuentres llevémosla con orgullo, la fiesta y nuestra patrona aunque rodemos por el mundo.

Domingo Rubio

Ensalada de garbanzos

Ingredientes:

Dos tomates

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

1 cebolleta

1 bote de garbanzos cocidos

Una pizca de comino

Sal, vinagre y AOVE

Maíz y aceitunas (opcional)

Preelaboración: Lavar la verdura y quítale las pepitas a los pimientos. Lavar los garbanzos en un escurridor para quitarle el agua del bote y dejarlos escurriendo.

Elaboración: Cortar toda la verdura en cuadraditos pequeños, del tamaño de los garbanzos, y mezclarlos juntos con éstos y el bote de maíz y las aceitunas en un bol.

Echar la pizca de comino y pimienta negra, si se desea. Aliñar con sal, vinagre de manzana y aceite de oliva virgen extra al gusto.

Sugerencias del chef: si le añadimos atún o berberechos, obtendremos una comida equilibrada digna de plato único, ya que aportaría hierro y magnesio, que junto con el potasio y la vitamina C de los garbanzos, aportan todo el valor nutricional necesario.

Que aproveite!