

ATLETISMO

El Ría Ferrol finalizó séptimo entre la élite femenina

Vencieron al Scania de Pamplona en las pistas de Río Seco, en Narón

LA VOZ | FERROL ■ El Ría Ferrol afrontó en las pistas de atletismo de Río Seco, en Narón, la última jornada del Campeonato de España de clubes de atletismo. Las ferrolanas perdieron ante el Fútbol Club Barcelona por 112-82 y se impusieron al Scania de Pamplona por 102-85. Además, el Barcelona también superó al Scania por 105,5-80,5.

Tras estos resultados, las ferrolanas finalizan la competición en la séptima posición, lo que les asegurará la permanencia, aunque este año no habrá descensos, ya que la División de Honor se amplía de nueve a dieciséis equipos.

El título de categoría femenina fue para el Valencia Terra i Mar, seguido por el Puma Jerez, Fútbol Club Barcelona, Catalunya, Scorpio, Universidad de Salamanca, Ría Ferrol, Integra y Scania de Pamplona. En la competición masculina el ganador de la Liga fue el Puma Jerez, seguido por el Barcelona, Benacantil, Playa de Jandia, Real Sociedad, Integra, Universidad de Oviedo, Universidad de Salamanca y Moratalaz.

En este último encuentro, por parte ferrolana destacó la

primera posición de Tonja de Bruin en los 400 lisos con 58,41, así como la segunda posición de Rocío Rodríguez Longa en los 800 con 2.09,93, además del segundo puesto de Ava Falagán en jabalina con 39,86.

También fue primera Verónica Depaoli en los 110 vallas con 14,05. Eva Iglesias fue plata en la prueba de marcha.



Rocío Rodríguez Longa fue segunda en la prueba de los 800 metros lisos

PATRICIA REY

latas de especias de siempre

Romero Nombre botánico. ROSMARINUS OFFICINALIS

NOCIONES GENERALES

El romero es una deliciosa hierba aromática rodeada de tradiciones y leyenda y con importantes aplicaciones culinarias, medicinales y cosméticas. Se suponía que sólo crecía en el jardín de los justos y, al tener fama de reforzar la memoria, se ha convertido en el símbolo de la fidelidad, la amistad y el recuerdo.

Fue introducido en Inglaterra por los romanos, y es mencionado en un herbario anglosajón del siglo XI, que lo recomienda en almohadilla para proteger la ropa de las polillas. Con el paso del tiempo fue apreciada por su aroma del que se decía que tenía elementos para combatir la infección, era utilizado en las bodas, los funerales y otras fiestas de la iglesia, y era quemado en vez de incenso cuando éste escaseaba.

DESCRIPCIÓN Y HABITAT

El romero es un arbusto fragante que tiene hermosas flores blancas o azules. Es originario de Europa; crece en toda cuenca del mediterráneo, y su nombre latino significa "roble del mar".

CULTIVO

El romero puede ser cultivado a través de semillas, pero al ser este proceso lento es mejor empezar con pequeñas plantas. Para multiplicarlo, cortar esquejes en agosto, y plantearlos o dividir las raíces de la planta. El romero prefiere un suelo ligero y arenoso, en lugar soleado. También se puede trasplantar a unas macetas y enterrarlas en casa en otoño.

SABOR Y CONSERVACIÓN

El olor del romero es bastante intenso, y su sabor es agradable y picante. Se seca y guarda en la forma usual.

APLICACIONES

En Italia se añade siempre romero a los guisos de cordero, pescado y marisco, ternera, pollo y conejo condimentados con vino y ajo. También puede añadirlo a las patatas fritas, a los caldos vegetales, a las hortalizas crudas y hervidas, en postres, galletas, jaleas, mermeladas, ensaladas de frutas y vinos calientes. En medicina el romero tiene fama de reforzar el cerebro y la memoria si es aplicado externamente, y los estudiantes griegos llevaban con frecuencia coronas de esta planta mientras se examinaban. Esto es debido a que dilatan los tejidos sobre los que es aplicado, aumentando su irrigación y ejerciendo un efecto estimulante. Añadido al vino o al licor, o bien en infusión, es beneficioso para el corazón y la circulación. Empleada como agua de aclarar, se dice que estimula el crecimiento del cabello, y también es un tónico para el cutis. En los Estados Unidos, el romero se cultiva para obtener aceite esencial que se emplea en perfumería.

RECETAS SUGERIDAS

Galletas de romero: a una pasta de galletas preparación 120 gr de manteca, 60 gr de azúcar y 180 gr de harina, añadir 2 cucharadas de romero fresco o seco, desmenuzado, en el momento de añadir la harina. Formar las galletas con esta pasta y cocerlas en el horno caliente durante 10-12 minutos, hasta que estén doradas.

FÚTBOL

Cedeira y Galicia de Mugarbos pasaron a penaltis en la Copa Ferrol

LA VOZ | FERROL ■ Cedeira, Galicia de Mugarbos, Galicia de Caranza y Cultural Maniños se clasificaron para disputar las semifinales de la Copa de Ferrol. Las eliminatorias resultaron especialmente igualadas.

El Meirás y el Cedeira empataron a un gol, el mismo resultado que en la ida, por lo que hubo que ir a los penaltis con mayor suerte y acierto para los cedeireses.

El Galicia de Mugarbos y el As Pontes empataron a un gol, igualmente, el mismo resultado que en la ida, por lo que a penaltis pasó el Galicia de Mugarbos.

El Eume Deportivo perdió en casa ante el Caranza por 1-2. Pasan los ferrolanos, ya que en la ida el resultado fue de empate a un gol.

El Maniños venció en O Val por 0-1. Los de O Pote siguen adelante ya que en la ida empataron a un tanto.

TODOS LOS LUNES,
MIÉRCOLES Y VIERNES CON

www.lobeirras.es

La Voz de Galicia