



Joyería en Plata de Ley



TALLERES RISCAL



# #MejorAquíQueAllí



# Ganan tus ganas de soñar.

En Navidad ganan tus deseos.  
Tus ilusiones. Tus sueños.

Feliz  
Navidad  
feliz 2021

CENTRO COMERCIAL  
GRAN PLAZA 2

M-50 SALIDAS 79 Y 83  
MAJADAHONDA

LÍNEAS DE AUTOBÚS  
652 / 620



[www.centrocomercialgranplaza2.com](http://www.centrocomercialgranplaza2.com)





SOMOS TU CENTRO  
DE BELLEZA EN HUMERA,  
PARA MUJERES, HOMBRES  
Y NIÑOS. ESPECIALIZADOS EN:

- PELUQUERÍA AVEDA
- TRATAMIENTOS FACIALES  
Y CORPORALES
- MANICURA Y PEDICURA.

Reserva en nuestra página web:  
**[www.monoibeautilounge.com](http://www.monoibeautilounge.com)**



## **MONOI BEAUTY LOUNGE**

Calle Madrid 2, HUMERA (POZUELO DE ALARCON) 28223  
monoiblounge@gmail.com • Tfno. 913300617



# Feliz Navidad

#MEJORAQUIQUEALLI

## 14 De Compras

Os enseñamos, en un recorrido, algunos de los comercios que nuestro municipio ofrece.

*Más de 65.000 lectores auditados por la OJD*



*Definiendo las noticias,  
la cultura, la moda,  
la gastronomía  
y las personalidades  
que impulsan  
Pozuelo de Alarcón*

Y TAMBIÉN...

## 42 Tauromaquia

¿Nació el Gallo en Pozuelo? Domingo Domené nos saca de dudas.

## 28 Food & Drinks

Rafael Rincón nos dice qué podemos cocinar en Navidad.

## 8 La Consulta del Doktor Castells

Jesús Castells estrena nueva sección en Pozuelo IN.



CARACTERÍSTICAS

### Pozuelo IN

Es una publicación mensual de carácter privado en la que se definen las noticias, la cultura, la gastronomía, la moda y las personalidades que impulsan Pozuelo de Alarcón.

### Distribución

Con una tirada de 16.000 ejemplares, Pozuelo IN es buzoneada directamente en hogares, comercios e instituciones de Pozuelo de Alarcón y alrededores, obteniendo un impacto estimado de 60.000 lectores.

### Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

REDACTOR JEFE: CARMEN MILLÁN

COLABORADORES: DOMINGO DOMENÉ, ARIANA FRANCÉS, JESÚS CASTELLS, ALMUDENA SOLO DE ZALDÍVAR, ELENA PLACHKOVA.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: RICARDO RUBIO.

DTO. PUBLICIDAD: ARIANA FRANCÉS, GUILLERMO RUBIO.

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA • [www.pozueloin.es](http://www.pozueloin.es) • [redaccion@pozueloin.es](mailto:redaccion@pozueloin.es) — 91 016 08 91

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 016 08 91 — 91 057 68 24 • PUBLICIDAD: [publicidad@pozueloin.es](mailto:publicidad@pozueloin.es)

POZUELO IN no se responsabiliza de la opinión vertida en los artículos de sus colaboradores.

Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.



+DE  
60 AÑOS  
A SU  
SERVICIO

**New Molina**

*Alimentación para animales*

**Feliz  
Navidad**



**ADVANCE**

**ROYAL CANIN**

**PRO PLAN**

**Hills  
SCIENCE DIET**

**LIBRA**

**ANC  
fresh**

**NATURAL  
Goodness**

**Instinct**

**COUNTRY-FARMS**

**Natural  
TRAINER**

**alpha spirit**

**FRONTLINE**

**Brekkies**

**Friskies**

**ultima**

**GOURMET  
Gold**

**felix**

**Scalibor**

**ADVANCE  
VETERINARY DIETS**

**ROYAL CANIN  
VETERINARY DIET**

**Vet Life**

**Hills  
PRESCRIPTION DIET**

**KONG**

**BAYER**

**C/ CIRILO PALOMO N°14, TLN. 91 352 09 63**





Tumba de Juan II de Castilla, en la Cartuja de Miraflores, (Burgos).



## El primer vecino ilustre de Pozuelo: Juan Álvarez Gato

Por Domingo Domené  
Historiador

GARCÍA DÍAZ DE LIANA GATO LEGA POR SU TESTAMENTO OTORGADO EN CHINCHÓN EL 9 DE MARZO DE 1645 OBJETO TAN ESTIMABLE COMO EL SIGUIENTE: “DECLARO QUE LA ESPADA A CABALLO QUE EL REY DON JUAN II DIO AL DICHO JUAN ÁLVAREZ GATO, MI BISABUELO, ESTÁ EN MI PODER QUEDE VINCULADA EN LA DICHA A MI CASA”.

¿Quién fue Juan Álvarez Gato (1430-1509)? Juan Álvarez Gato es, después de los Manrique -Gómez y Jorge- la figura de más relevancia en el mundo de la poesía durante el reinado de Enrique IV. Tuvo amistad con los personajes más importantes de la época y su juventud debió ser algo alcaida porque dijo que sí mismo: “...era mozo potro sin tener seso ninguno”. Evolucionó desde una poesía frívola y amorosa teñida de finísima ironía a otras más grave, moralista,

religiosa. En sus villancicos se anticipa la gracia y donosura que alcanzarán en Lope de Vega todo su esplendor. Veamos uno: “Venida es, venida/ al mundo la vida. / En un portalejo,/con pobre aparejo;/servido de un viejo/su guardia escogida,/la piedra preciosa nin la fresca rosa/non es tan hermosa/como la parida. Venida es, venida/al mundo la vida”.

En las Relaciones topográficas de Felipe II, de las que hablaremos más adelante, se dice, referido a Pozuelo: “En el dicho lugar hay dos casas antiguas que fueron buenos edificios, e que la una de ellas conocieron ser de un Juan Álvarez Gato, hijodalgo, e la otra de un Juan Álvarez Gato, hidalgo, ambos difuntos en tiempos del rey don Fernando e que por tales hijosdalgos el rey Juan II gustó mucho de su compañía, armándole caballero el año 1453. Y no solo esto, sino el mismo monarca yendo de caza desde Madrid al Pardo, echándole de menos preguntó por él y al responderle que estaba en Pozuelo de Aravaca a ver su hacienda y que había estado algo indispuerto, mandó atravesar el camino diciendo: - Vamos a verle, que es mi amigo y le debemos visitar”. Posiblemente la espada de la que se habla en el testamento de uno de sus sucesores fuera la que le entregó el rey Juan II cuando lo armó caballero.

En el testamento citado encontramos también las siguientes cláusulas: una en la que lega a su sobrino Diego Hurtado las tierras que tuvieron Juan Gómez e Llorente Muñoz, “vecinos de Pozuelo” y otra donde expresa su deseo de que su hermano Per Álvarez herede “su casa principal de Pozuelo” haciendo entrega así mismo a la Iglesia de San Salvador de Madrid “de las alcabalas que poseía en Pozuelo y su sexmo”. Ω



# *"English is essential... mais le français fait la différence"*

El **trilingüismo** de San Luis es una realidad, cualquiera de nuestros alumnos está preparado para cursar el bachillerato francés (Bachibac) o el americano (Dual). Es más, muchos de ellos optan por cursar estudios universitarios de ciencias, economía o humanidades en dobles o triples grados de facultades francófonas o anglófonas y su resultado es inmejorable.

Desde una edad temprana, 2 años, ejercitan el oído con dos lenguas extranjeras, el francés, raíz de nuestro carácter único y que les diferenciará no solo lingüística, sino también culturalmente para acceder a millones de empresas y hablantes y el inglés cuyo dominio es esencial para este mundo globalizado.

Este recorrido lingüístico se justifica con los diplomas oficiales del DALF (francés) y de Cambridge (inglés) y que se sustenta en los grupos de nivel y las inmersiones lingüísticas que ofrecemos en la ESO.

Este trilingüismo se refuerza con las mejores prácticas educativas de tres sistemas de aprendizaje, distintos, pero complementarios en San Luis. La pe-

dagogía francesa que les enseña a cuestionarse todo, a analizar todo, a deducir todo. La metodología americana, que potencia el trabajo colaborativo, las exposiciones orales, el refuerzo positivo. Y por último el sistema educativo español que trabaja el esfuerzo, el rigor y la memoria, además de la excelente preparación científica que les aporta.

Nuestras calificaciones en pruebas externas dicen mucho; no cabe duda que una media de 11,13 sobre 14 en la EvAU es un resultado excelente, o que destacar en las pruebas de la CAM por nuestros resultados en todas las materias es muy significativo. Pero, para nosotros la **excelencia** es presentar a todos, sacar a todos adelante y no dejar a nadie en el camino.

Dentro de esta excelencia y debido a la situación sanitaria que estamos viviendo para nosotros ha sido prioritario dar cabida a TODOS nuestros alumnos presencialmente, para que sea una realidad, hemos adaptado espacios, puesto en marcha protocolos de prevención y ampliado turnos de recreo y comida. Tres fórmulas que se superponen de mane-

ra simultánea para la mayor seguridad de nuestros alumnos: más de 1,5m de distancia en las aulas, familias de convivencia estables y mascarilla obligatoria a partir de los 6 años permiten que tengamos un modelo de presencialidad total. También hemos dotado al centro de los recursos tecnológicos necesarios para que, en caso de necesidad, nuestros alumnos puedan seguir su formación de manera online.

Son más de 160 años de experiencia que se ponen al servicio de una renovación pedagógica coherente y cohesionada. Ahora bien, esta preparación estaría vacía si no trabajamos con los alumnos para hacer de ellos grandes personas. Eso les hará felices de verdad y así descubrirán sus proyectos personales y profesionales. San Luis es una gran **familia**, los antiguos alumnos hablan siempre de "L'Esprit Saint Louis". "Soy San Luis", una forma especial de ser, de entregarse a los demás. Esa es nuestra misión, esa es nuestra educación, forjar personas íntegras, tan necesarias hoy en día.

**Colegio San Luis de los Franceses**

C/ Portugalete 1,28223 Pozuelo

Tel: 913520517

[info@stlouisfrancais.com](mailto:info@stlouisfrancais.com)

[www.stlouisfrancais.com](http://www.stlouisfrancais.com)



COLEGIO  
SAN LUIS  
DE LOS FRANCESES

*160 años formando personas para la vida*

*Soy*  
**SanLuis**  
EDUCACIÓN TRILINGÜE DE 2 A 18 AÑOS

*English is essential, mais le Français fait la différence*

[www.stlouisfrancais.com](http://www.stlouisfrancais.com)

+34 91 352 05 17

**PUERTAS ABIERTAS ONLINE**

**INSCRÍBETE  
AQUÍ**







*Fotografía de Marta Aparicio*



# Prohibido contratar a mayores de 50 años

*Por Jesús Castells*

**PROHIBIDO CONTRATAR A MAYORES DE 50 AÑOS. ASÍ REZA LA NORMA “NO ESCRITA” EN LOS DEPARTAMENTOS DE RECURSOS HUMANOS DE MUCHAS MULTINACIONALES.** Paradójicamente, quien dicta esta sentencia peina canas y pronto se volverá contra él en forma de jubilación anticipada. Ya sabe, si tiene entre ocho o diez lustros de existencia y está en paro o un ERE le ha llevado por delante, vaya pensando en un Plan B.

Toca volver a empezar. Al millón largo de personas mayores de cuarenta años que estaban en paro en España antes del virus, habrá que sumar los no pocos que perderán su trabajo. Esta terrible pandemia se agrava con casamientos tardíos, hipotecas infinitas, divorcios o padres y madres con hijos pequeños. Una triste realidad laboral que ya estamos viviendo y que hay que afrontar con coraje desde el entorno familiar. Surge así, de una forma más o menos forzada, el emprendimiento senior. Empezar ya no es país para jóvenes, los mayores nos incorporamos con fuerza a este modelo en el que se valora mucho más ser valiente y estar dispuesto a dar ese necesario primer paso que la maldita edad.

Cada día nos encontramos con más casos de cuádragenarios, coloquialmente cuarentones y cuarentonas, que además de cargar con este estigma casi despectivo sobre su edad, por hache o por be, les toca emprender. Personas que han trabajado por cuenta ajena durante más de veinte años, muchos de ellos en la misma empresa, y que se han visto o se van a ver en la calle por la crisis, las reducciones de plantillas o por cualquier otro motivo laboral que casualmente afecta en mayor medida a este colectivo, y colateralmente a toda su familia.

El autoempleo es una posible solución cuando entrevista a entrevista de trabajo, el talento y la experiencia de estos profesionales parece ser más un lastre que una ventaja. Cuando no encuentran una nueva oportunidad ni siquiera aceptando las reducciones salariales cercanas al cincuenta por ciento. Por no hablar de la maltrecha autoestima deteriorada por sacarles sin motivo aparente de un proceso de selección tras otro, porque obviamente nadie confiesa que es por la edad.

Y es cierto que emprender no es nada fácil. Por muchas ayudas que anuncien y por cada historia de éxito que nos cuentan, hay cientos de fracasos detrás.

Existen emprendedores de vocación y emprendedores por obligación. La gran mayoría de los obligados son emprendedores senior, abocados a esta vía más por necesidad que por convicción. Pero, veamos el lado positivo, no es malo llegar a este punto, aunque sea de rebote. Tiene muchas ventajas ser mayor y tener mucha experiencia a la hora de emprender. Circula por la red un estudio de dos profesores del Massachusetts Institute of Technology, que aseguran que fundar una startup a los 50 años tiene 2,8 veces más probabilidades de éxito que hacerlo a los 25 años.

No tenga miedo. Ahora más que nunca no hay tiempo que perder. Déjeme decirle que la nueva etapa es apasionante, mucho mejor que esperar la ansiada jubilación viendo cómo pasa despacio el tiempo en el reloj. Lo que está por venir es un mundo convulso, cambiante, incierto y a la vez mucho más grande, con más oportunidades y con mayor capacidad de hacernos sentir vivos para los jóvenes de espíritu. Le quedan muchos años de trabajo y su planteamiento, desde las canas, va a ser mucho más sereno, profundo e intenso que el de un impetuoso zagal. El mundo laboral ya ha cambiado y mucho. De nada vale aferrarse a lo que pudo ser y no fue, lo mejor es lanzarse para no sólo descubrir nuevos mundos, sino crearlos. Volver a ser pionero de una nueva etapa, y concebirla paso a paso desde el sentido común es ahora una obligación.

Y para los treintañeros que leen atónitos e incrédulos desde su confortable teletrabajo este artículo, les aconsejo que se preparen para este cambio, que probablemente a ellos les llegará mucho antes que a nosotros.

Permítanme que les sugiera hacer crecer y mantener su net-

working, porque es muy probable que tengan que tirar de sus contactos en el futuro, la vida es caprichosa y el que hoy es su colaborador mañana podría ser su cliente o su jefe. No permita que la brecha digital se agrande, ni desconocer las redes sociales, aunque su trabajo siga siendo analógico y no requiera de transformación. Piense en cultivar sus fortalezas y ser experto en algo, porque en el futuro es muy probable que venda esa experiencia como elemento diferenciador. Y sobre todo no deje de aprender, esto cada vez va más rápido. Sea curioso y explore al máximo todo lo que tenga que ver con su especialidad, las nuevas tendencias y tecnologías, infórmese, estudie y cree su propia marca personal, su sello de identidad.

Perder el trabajo no es el fin del mundo ni mucho menos, pero nuevos tiempos requieren nuevas aptitudes. Y estar preparado para cuando llegue el momento le hará pasar menos tiempo en el purgatorio. Y si tiene el gusanillo del emprendimiento, vaya alimentándolo para cuando toque ser mariposa. Si es de los afortunados que aún mantiene su trabajo, cultive estas habilidades al calor de la nómina, esto le ayudará sin duda a activarse rápidamente en un futuro inmediato, porque ineludiblemente le va a tocar, le acabarán echando si no se va usted antes.

Emprender no es una cuestión de edad. Es una cuestión de actitud. Para emprender hace falta valor. Un proyecto. Mucha ilusión. Muchas ganas de intentarlo y capacidad para asumir el fracaso. Y evidentemente, ganas de intentarlo una y otra vez hasta dar con la piedra filosofal. Tendrá que vivir en la incertidumbre, pero como puede comprobar, hasta a eso llega uno a acostumbrarse.

¿Podemos emprender a los cuarenta o a los cincuenta? La respuesta es sí. Emprender es una opción más y como todo en la vida tiene ventajas e inconvenientes hacerlo a los cuarenta o a los cincuenta en lugar de hacerlo a los veinte. Pero poder, se puede y si no queda más remedio, con más razón. Emprender está de moda, y no tiene edad. Me gustaría que no fuera una moda pasajera sino el principio de un cambio de mentalidad en nuestra sociedad. Y que además de apoyar a los jóvenes y a las mujeres emprendedoras, también se le dieran oportunidades a todos los seres vivos que quieran emprender, sin discriminar, y sobre todo a esos seres no inertes con más de cuarenta años, entre los que me encuentro. Reivindico el emprendimiento senior como fuente de valor para sacar adelante a los cadáveres laborales que la crisis y el coronavirus han dejado. No se resigne a lo que le ha tocado vivir, porque cada uno escribe su camino de su propio puño y letra. Y estoy seguro de que lo mejor está por venir.

Einstein dijo que sentía una enorme gratitud por todos aquellos que le negaron, que le dijeron “No puedes hacerlo”. Gracias a ellos, lo hizo él mismo. La vida es una preparación para el futuro; y la mejor preparación para el futuro es vivir como si no hubiera ninguno. Ω

*Jesús Castells es el autor del libro “Josdeputaaa!!! Me han “echao”! de la Editorial La Esfera de los Libros, de venta en las mejores librerías y en plataformas digitales.*

*También es el autor del libro “Emprender a hostias” de venta exclusiva en Amazon.*

*Síguelo en sus redes sociales.*



**real colegio**  
**ESCUELAS PÍAS**  
**de SAN FERNANDO**

bilingüe | concertado

*Tu educación en valor*  
desde 1 AÑO hasta BACHILLERATO  
donde se viven las emociones

[escolapiospozuelo.org](http://escolapiospozuelo.org)





## La Banca y los seguros

Por Almudena Solo de Zaldivar Navarro  
FINANCIERA

**DEDICADO A DOS AMIGAS MÍAS QUE EN LOS ÚLTIMOS MESES HAN TENIDO PROBLEMAS CON EL BANCO Y SUS SEGUROS - ¡ELLAS SABEN DE QUIEN HABLO! -.**

Que lejos están aquellos tiempos en que ibas al banco a pedir prestamos o invertir tus ahorros. Tenias una relación fraternal con el director o tu gestor, y casi eran tus segundos o primeros (depende) confesores. El director te invitaba a comer y, tenias tu tiempo para exponer tus problemas y te asesoraban financieramente.

Desde la crisis financiera y el Euribor en negativo, los bancos ya no ganan lo mismo, y descubrieron otras vías de sustituir estas pérdidas: los seguros y la venta de otros productos.

Pero yo, la palabra “venta” la tacharía, ellos no te venden: te colocan o te imponen. Creo que todos habéis tenido esta experiencia últimamente en los bancos. Describiré situaciones que seguros que visualizáis rápidamente:

Voy a sacar dinero, “tranquilamente” en el horario reducido de caja, porque han descubierto que el servicio no es rentable para el banco, esperas ansiosamente porque van lentísimos -lo hacen a posta- y cuando llegas te dicen que el servicio que estas solicitando no lo pueden realizar en ese momento, o bien, porque no eres de esa sucursal o porque lo tienes que hacer por el cajero. Pero, por arte de magia, te preguntan si tienes un seguro de salud y, si estas despistado, ¡zas!: te ves escuchando las ventajas maravillosas del seguro de salud de turno. Intentas huir, intentas cortar... pero nada, sigue explicándotelo. Como por educación no te atreves a irte y dejarlo/a con la palabra en la boca, aguantas estoicamente. Termina, le dices educadamente que no, y te vas del banco 20’ después, sin hacer lo que querías hacer, y la gente de la cola mirándote con cara de odio porque has bloqueado la caja. A los 10 días, como hayas contestado que te lo pensaras, te están llamado por lo mismo.

Cuando se pide un préstamo es, normalmente, porque se necesita. Cuando vas al banco ya sabes cual es la cuota que puedes pagar. Y, cuando te dicen que ya lo tienes autorizado, ¡sorpresa! ¡Es “obligatorio” contratar unos seguros, que ni has elegido y que muchas veces ni necesitas! Los “dichosos” seguros te suben la cuota mensual de la operación.

Cuando te niegas a firmarlos puede que te amenacen con no autorizártela, o bien, te la retrasan.

#### ¿Cómo negociar el tema de los seguros con la banca?

Las operaciones bancarias no están vinculadas a operaciones de seguros exceptuando que lo especifique claramente la operación. Me refiero a si contratas una hipoteca bonificada, la misma tiene un anexo donde se detallan: relación contratación de un producto con reducción del tipo de interés de la operación (después hablaremos de este punto).

Tener en cuenta que ahora las operaciones de seguros, compra de aparatos, etc. son muy rentables para el banco: son comisiones puras (porcentaje sobre las cuotas que pagas mensualmente) y además el banco no corre riesgo. A parte, los jefes, por encima de los directores de oficina, se llevan suculentos cheques. Aquí se juegan dos factores: los jefes los cheques y la entidad las comisiones puras.

Cuando se acude a la entidad financiera hay que tener claro los siguientes aspectos:

—No es obligatorio contratar un seguro cuando formalizas un préstamo o crédito. Ni menos condicionar la operación a su contratación.

—Si firmas un seguro es un contrato mercantil de duración 12 meses, como mínimo, aunque lo pagues de golpe o poco a poco. No hay relación entre la duración del contrato y la forma de pago. Por eso es recomendable pensárselo bien antes de firmar. Echar marcha atrás un seguro firmado y parcialmente cobrado es muy difícil porque las entidades no te lo van a poner fácil.

—Si el que interlocutor bancario es una persona a la que le quieres hacer un favor y lo quieres hacer a través de un seguro, te recomiendo primero ofrecerle sustituir algún seguro de los que ya tienes contratados y pedirle “precio”. Quiere decir que mires cuanto te cuesta, que coberturas tienes y pedirle que te ofrezca uno lo más parecido posible. Contratarlo cuando te venza el que tienes en vigor, no antes.

—No estoy en contra de contratar seguros vinculados a las operaciones, principalmente si son de vida. Porque en el caso de fallecimiento, es el que cubre la operación. Ahora bien, que ese seguro sea de precio razonable y que cubra por el importe de la operación.

—Recordar que si tienes varias cuentas en el banco y, en alguna de ellas tienes saldo, te cobraran el seguro en cualquiera de ellas.

—En el caso de los préstamos hipotecarios, los seguros vinculados a la operación deben tener un estudio más profundo: me refiero que hay que hacer el cálculo de la reducción de la cuota y el coste del mismo respecto a otras ofertas del mercado. Si no se hace esta comparativa puedes encarecer la operación.

—Y desde luego, nunca aumentar el importe de la operación por las cuotas que hay que pagar de seguros: es la operación más rentable para el banco. Pagas mas intereses del préstamo.

Recordar que un seguro es una operación mercantil que tiene la duración de un año. Tienes únicamente 30 días desde su formalización para anularlo, sin hablar de los motivos (recogido en la Ley 50/1980 artículos 83.a 1: “El tomador del seguro en un contrato de seguro individual de duración

superior a seis meses que haya estipulado el contrato sobre la vida propia o la de un tercero tendrá la facultad unilateral de resolver el contrato sin indicación de los motivos y sin penalización alguna dentro del plazo de 30 días siguientes a la fecha en la que el asegurador le entregue la póliza o documento de cobertura provisional.”) Y se tendrá que hacer por escrito: “2. La facultad unilateral de resolución del contrato deberá ejercitarse por el tomador mediante comunicación dirigida al asegurador a través de un soporte duradero, disponible y accesible para éste y que permita dejar constancia de la notificación. La referida comunicación deberá expedirse por el tomador del seguro antes de que venza el plazo indicado en el apartado anterior.”

Un seguro mal contratado es tirar el dinero a la basura, porque no te cubrirá tus necesidades.

Aun recuerdo a un subdirector que tuve que cada vez que montaba (preparaba) una operación de préstamo/crédito, aumentaba el límite de la misma para “sus cositas” esto es, los seguros. El importe aumentaba entre 2.000 a 3.000€ . Hay que recordar siempre que nosotros somos los clientes y que ellos son los proveedores, venden dinero, no colocan productos. Y el dinero, es vuestro y la decisión de cómo te lo gastas es siempre tuya. Ω



## LOUIS ET ZÉLIE

Joyería en Plata de Ley

[www.louisetzelie.es](http://www.louisetzelie.es)



**Buzoneo y reparto  
de publicidad,  
folletos y catálogos  
allí donde quieras llegar...**

**616 649 011  
Seriedad y eficacia.**



Meiga Media S.L.







De izquierda a derecha: Carmen de Valdés, Rafael Ortega, María José Zurita (sentados), Cristina Nicolás, Begoña Medina, María Ángeles López, Esther Parejo y María Rita Valverde (de pie).



## Cáritas parroquial Nuestra Señora del Carmen

CÁRITAS ES LA ACCIÓN SOCIO CARITATIVA DE LA IGLESIA CATÓLICA, Y EN LA PARROQUIA DE NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN, EN POZUELO ESTACIÓN, COLABORAMOS 11 VOLUNTARIOS QUE, DESDE EL DESPACHO DE ACOGIDA, ENFRENTA DE LA PARROQUIA, BRINDAMOS UN SERVICIO DE ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A LAS FAMILIAS DEL BARRIO QUE NECESITAN AYUDA. LES ATENDEMOS TODAS LAS TARDES LOS LUNES, MARTES Y JUEVES, CON CITA PREVIA.

El equipo de Acogida trabajaba habitualmente con unas 80 familias, pero desde que comenzó la pandemia el número se ha ido incrementando hasta las 250 familias que atendemos actualmente.

El perfil de las familias ha cambiado, antes predominaban los inmigrantes, ahora también vienen familias españolas que están sufriendo las consecuencias económicas de la

COVID-19. Si el impacto de esta pandemia en toda la sociedad es enorme, en el caso de las personas desfavorecidas es todavía mayor. Sus condiciones laborales son precarias, muchos se han quedado sin trabajo inmediatamente y sin posibilidad de cobrar ninguna ayuda ni subsidio... Esto unido al confinamiento y al miedo a ser contagiados, los ha puesto en una situación verdaderamente delicada.

Nuestra ayuda consiste, en primer lugar, en cubrir sus necesidades básicas: ofreciendo alimentos (que estamos dando de forma más abundante y con más frecuencia), incrementando las ayudas económicas, pago de la luz, calefacción, alquileres, etc. Todo esto es posible gracias a la generosidad y solidaridad de los parroquianos de Nuestra Señora del Carmen, quienes nos están apoyando no sólo con aportaciones económicas, sino con su implicación personal en labores diversas.

En segundo lugar, contemplamos todas las áreas que afectan a la vida de estas personas: nos preocupa su salud, la habitabilidad de sus casas o habitaciones, su situación laboral, sus relaciones familiares, su estatus jurídico, apoyo escolar para sus hijos, etc. Buscamos establecer una relación de cercanía al ofrecer una atención fraterna y solidaria. Durante este acompañamiento, en función de las necesidades detectadas, a las personas se las deriva a los diversos servicios como son: el Servicio de Orientación y Empleo, el Servicio de Orientación e Información sobre Vivienda, la asesoría jurídica, el apoyo psicológico, etc., todos ellos disponibles en el Arciprestazgo al que pertenecemos, el de Aravaca-Pozuelo dentro de la Vicaría VII. Ω



 afar • 4



## LOS SATÉLITES MAJADAHONDA

Viviendas pareadas  
e independientes  
con piscina



[www.afar4.com](http://www.afar4.com)  
91 638 34 61  
609 522 551

**QUE NO  
TE QUITEN  
LA ILUSION**

**AHORA TAMBIEN VENTA ONLINE  
WWW.CHENSI.ES**



C/ Mártires, 18 (posterior)  
28660 Boadilla del Monte  
(junto al cementerio)  
Tel. 918 70 96 06

**Vale 3 € por cada 30€ de compra**



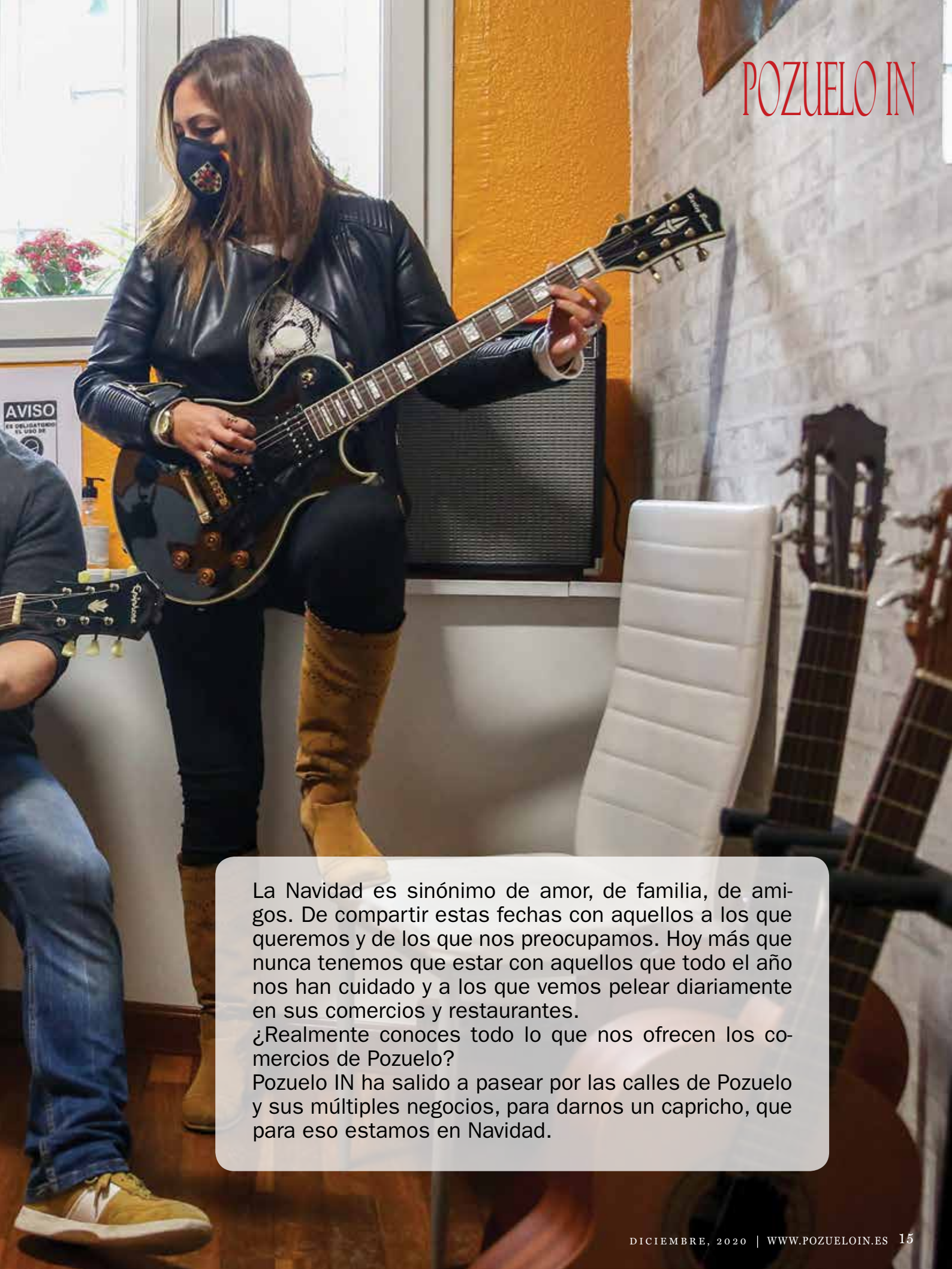


# #MejorAquíQueAllí

## DE COMPRAS POR POZUELO

Por Ariana Francés y Carmen Millán  
Imágenes: Ricardo Rubio.





La Navidad es sinónimo de amor, de familia, de amigos. De compartir estas fechas con aquellos a los que queremos y de los que nos preocupamos. Hoy más que nunca tenemos que estar con aquellos que todo el año nos han cuidado y a los que vemos pelear diariamente en sus comercios y restaurantes.

¿Realmente conoces todo lo que nos ofrecen los comercios de Pozuelo?

Pozuelo IN ha salido a pasear por las calles de Pozuelo y sus múltiples negocios, para darnos un capricho, que para eso estamos en Navidad.





EMPEZAMOS NUESTRO RECORRIDO COMPRANDO ALGUNOS DETALLES PARA QUE NUESTRA CASA SE IMPREGNE DE ESPÍRITU NAVIDEÑO EN **LA MAISON BLUE** (C/ Francia), Amalia su propietaria, derrocha gusto y elegancia. Ya que estamos al lado, que mejor que ponernos guapos en **Bienestetic** (C/ Francia, 2 bis) donde Mercedes nos mimará con el cariño y la profesionalidad que ella

sabe, diferentes tratamientos para vernos más bellas y por qué no! Aunque sigamos jóvenes siempre viene bien algún retoquillo en manos de su doctora. Justo al lado hay una pequeña boulangerie francesa, **Pan de Colette** (C/ Francia 2 Fachada en Calle Bélgica) recién inaugurada. Todos los días tienen panes diferentes de masa madre, otra valiente emprendedora, bravo. Con las autoestima bien alta al vernos

tan guapos, hemos querido ir a completar el look en la **Boutique Magdalena Abaga** (Av. De la Osa Mayor, 105) Magdalena es simplemente encantadora y está al día de las tendencias de cada temporada. Su tienda es un templo al buen gusto a precios muy asequibles y como en la variedad está el gusto... nos acercamos a **Perfumería Gala** (C/ Sagunto, 4) ropa, complementos, hombre, mujer...quién puede pedir más.







## COMPRA Y VENDE ORO - PLATA - JOYAS AL MEJOR PRECIO

C.C. EL PALACIO LOCAL 42B  
BOADILLA Tel. 91 632 00 22



Oro-Silver



GANAR  
DINERO

EN ORO-SILVER



VENDE ORO

EL ORO  
MÁS ALTO  
QUE  
NUNCA

659948421



## COMPRA Y VENDE ORO - PLATA - JOYAS AL MEJOR PRECIO

C.C. EL PALACIO LOCAL 42B  
BOADILLA Tel. 91 632 00 22

*¿A quién quieres hacer  
feliz esta Navidad?*

## Tarjeta regalo **Bienestetic**

Regala belleza y bienestar, desde 45€,  
todos nuestros tratamientos y masajes.

Validez 1 año.



Medicina Estética  
Estética Facial y corporal  
Depilación láser  
Micropigmentación

Francia 2 bis. POZUELO 91 727 32 09

Estrictos protocolos preventivos, filtros HEPA en cabinas.





Pasear por el centro de nuestro municipio es, si tienen suerte, encontrarse con Miguel de **Tecnocasa** (C/ Sagunto, 9). Lo reconocerán por su corbata verde y una mezcla perfecta de simpatía y profesionalidad. Cuentan con las mejores opciones para la compra venta de su vivienda. Continuando en la C/ Sagunto, acércate al número 14 y Fernando te mostrará todo lo que necesitas en papelería **Folder**.

A la hora de comer, nada mejor que **La Porchetta** (C/Atenas,2). Miguel, nos recibirá con los brazos abiertos y con una carta llena de sabor y de saber. No pueden dejar de probar la porchetta o sus costillas elaboradas a baja temperatura durante muchísimas horas, nos dijo que se deshacían y de verdad que no exageraba!. En la misma plaza tenemos a **Cattleya**, otra empresaria emprendedora que nos trae una gran variedad de vinos para llevar a casa y brindar con las personas que nos hacen felices.

Si se han quedado con ganas de carne vayan a **Morán** (C/ Francia,2). José les atenderá con mucho savoir faire y les recomendará todo tipo de cortes así como chacinas y quesos.

El café en **Juliettas** (Av. De Europa, 20). Javier ha sido un valiente y ha abierto su local recientemente. Espectaculares su bollería tanto dulce como salada y la pastelería selecta. Tienen elaboración propia de roscones y sus acogedores sofás para tomar un café o té, incitan al descanso vespertino.

Al lado está **Quality Home** (Av. De Europa, 18). Vayan y pregunten por Álvaro o Mayte, les van a asesorar de mil amores para la puesta a punto de su hogar.

Y si les quedan fuerzas cenén en **Casa Luis** (C/ Oslo, 1). Cocina tradicional bien hecha, con cariño y con maestría. Luis está al frente de uno de los restaurantes de referencia de nuestro municipio. Mención aparte sus guisos, sus arroces y su forma de hacer las patatas. Excepcional.

Tratamientos hay muchísimos y en **Carmen Navarro** (Av. Leopoldo Calvo-Sotelo Bustelo, 42) nos hacen un estudio de nuestra piel personalizado para ver cuál es mejor para nosotras. Es uno de los centros de referencia de belleza en Madrid y recientemente en Pozuelo. **Molinaseca** (C/ Francia,8) es el nombre de un pueblecito del Bierzo en León pero también parada obligatoria en nuestro municipio. Es un su-

permercado donde la calidad y la atención son norma de la casa. Y si les apetece cenar japonés, a un tiro de piedra pueden ir a **SushiOlé** (Plaza Atenas, 2). No se arrepentirán y en diciembre nos ofrecen un succulento descuento para todos los lectores de **Pozuelo IN**. Se les hará la boca agua si entran en la página web de **Discarlux**. Les recomendamos vivamente que venzan su reticencia a comprar productos frescos por internet por que en Discarlux la calidad está por encima de todo, no dejéis de pedir su pack BBQ y de regalo un cuchillo.

Si hablamos de recibir en casa es fundamental **ColorFull Madrid**, Elena nos enseñará encantada trucos para que nuestros hogares luzcan perfectos en Navidad, decoración, reformas...muchos años de experiencia la avalan. En **Chensi** (C/ Los mártires nº18, Boadilla). Xiao tiene todas las luces de navidades posibles así como más de 400 referencias de artículos para todo, entras y no sabes para dónde ir, todo nos gusta para realizar nuestras compras navideñas y acertar con el regalo adecuado.





# APROVECHA NUESTROS VEHÍCULOS DE OCASIÓN

Talleres

**BOSCH**  
Service



Bosch Car Service

## Arroyo Motor

**C.C. MONTEPRINCIPE 91 352 31 51**

### Mantenimiento de su vehículo

## OCA itv

### SERVICIO DE CALIDAD AL MEJOR PRECIO

Diésel

**38'45€**

Gasolina

**28'45€**

**benzoe**

Además, los **precios más bajos** en combustible para nuestros clientes.

Tel. 900 814 647 - [www.ocaityv.com](http://www.ocaityv.com)



**BOADILLA - ALCORCÓN**  
C/ Alpedrete, parcela E-12  
P.I. Ventorro del Cano  
28925 Alcorcón



**ALCORCÓN - VALDERAS**  
C/ Herramientas, 8  
28918 Leganés

**LEGANÉS - PARQUESUR**  
C/ Rey Pastor, 28  
28914 Leganés

**PARLA**  
C/Roma, 9  
28983 Parla

\*Para disfrutar de los descuentos entregue este cupón o enséñenos una foto del mismo antes de pasar la inspección. Descuento válido únicamente en OCA ITV para inspecciones periódicas de turismos (M.M.A. < 3.500 Kg). Oferta no acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31/12/2020



2 8 8 2 0 1 0 2 1 8 0 3



Tenemos un municipio lleno de vida y de personas que quieren estar bien. Buena prueba de ello son las clínicas de belleza y salud que hay en Pozuelo todas ellas con un nivel altísimo de exclusividad y a la vanguardia en medicina dermo cosmética. En la **Clinica Centro** (C/ París, 4) atienden todo tipo de dolencias específicas de traumatología. Además hacen test de detección Covid-19 con entrega de resultados en el día. En **Clinica Ome** (Calle Benigno Granizo, 3), pregunten por Alicia. Es una clínica dental, lo relacionado con el dentista nos suele dar miedo, pero cuando empiezas un tratamiento con ellos, ese miedo desaparece en el minuto 1.

Centro de Rehabilitación Neurológica y daño cerebral, servicio de atención domiciliaria, terapias y tratamientos especializados, atención a personas mayores y pérdida de autonomía tras el Covid-19... todo ello en **Centro MEB** (C/ Cáceres, 37), un grupo de profesionales de la salud que nos tienen conquistado el corazón con su forma de ser, dejen en las manos adecuadas a las

personas queridas.

En Pozuelo tenemos sin duda un sinfín de nombres propios que imprimen personalidad propia. Qué decir de la **Carnicería Pepe** (Plaza Mayor, 3). Además de estar al lado de la redacción de Pozuelo IN tiene un género espectacular y si algo les falta, Pepe se los trae.

Vayan también a **Frutería Miguel** (C/ Cirilo Palomo, 2). Variedad de frutas selectas, con sabor, toda una vida en Pozuelo al servicio de los pozueleros, la cercanía, profesionalidad y trato al cliente son las claves por las que Miguel lleva tantísimos años.

¿Tienen mascota? Si es así, sabrán que son uno más de la casa y como si de nuestra salud se tratara, queremos darle lo mejor y para eso está Javier, más de 60 años con las puertas abiertas de **New Molino** (C/ Cirilo Palomo, 14). Alimentación, veterinaria, peluquería, todo lo necesario para su mascota. Javier tiene servicio a domicilio para facilitarles las compras, un trabajador nato.

Y nos nos podemos olvidar de un nombre propio en mayúsculas: **Casa Tere**

(Av. Juan Pablo II, 64). Pregúntele a Antonio sobre sus obras maestras. Nosotros le somos capaces de recomendarle ningún plato, todos nos gustan. Otro nombre propio es Paco dueño de **Rocking Guitars** (C/ Benigno Granizo, 12). En pleno centro de Pozuelo encontramos una tienda para amantes de la música. Paco nos aconsejará como nadie de esa pasión que le lleva a levantar su persiana día tras día, la música es vida y para todo el que se quiera iniciar pueden apuntarse a las clases que ofrece.

Bajando la calle, en la Plaza del Gobernador está **Remax Properties**, Jorge su propietario, se embarcó en esta aventura hace unos años descubriendo que era su pasión, el mundo inmobiliario. ¿Haces running? ¿Utilizas las zapatillas adecuadas? Fernando te atenderá encantado en **SoloRunners** (Av. Juan Pablo II, 22) todo un descubrimiento, Fernando ha sido atleta y cuando recomienda el calzado adecuado sabe perfectamente la importancia y de lo que está hablando.







**MOLINASECA**  
supermercados

**10%**  
**DESCUENTO**  
en tu primera compra online

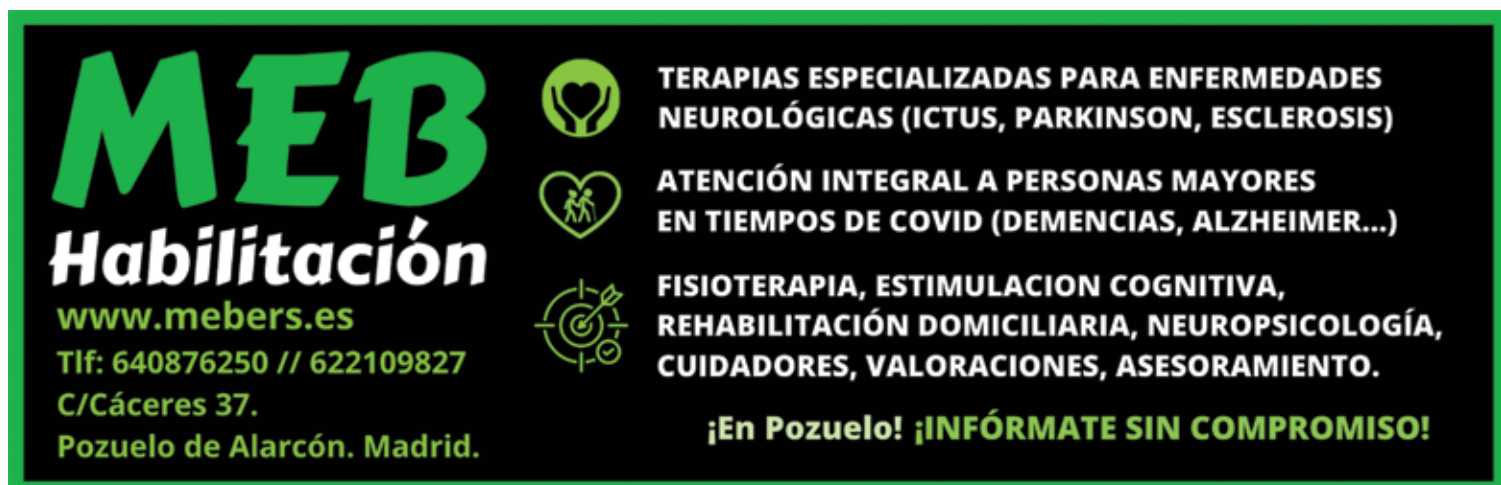
**WWW.molinasecaonline.com**

**CARNE DE PRIMERA CALIDAD**

**GASTOS DE ENVÍO GRATIS**

C/ Valtravieso nº 10  
ARAVACA  
913 574 460

C/ Francia nº 8  
POZUELO DE ALARCÓN  
913 514 553



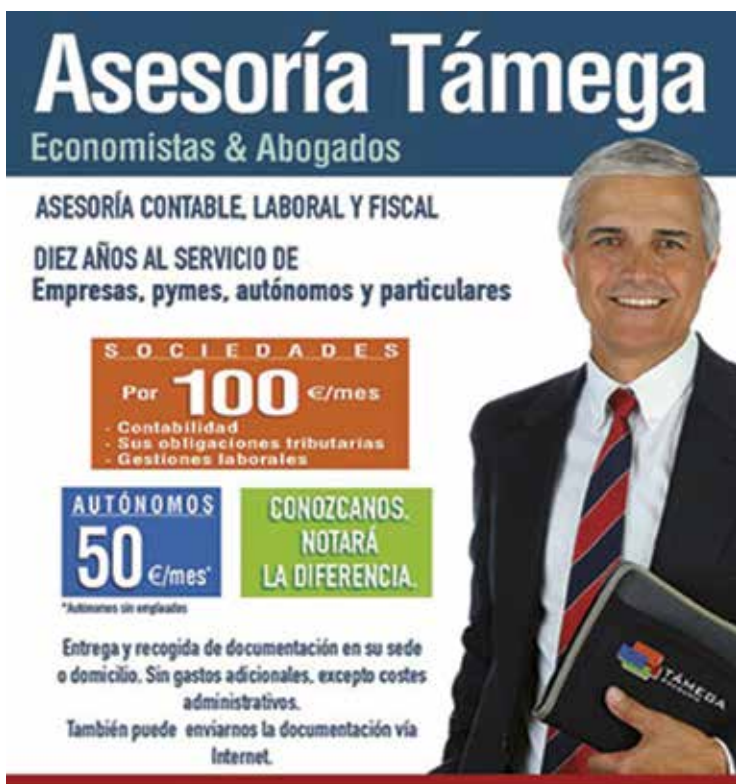
**MEB**  
**Habilitación**  
[www.mebers.es](http://www.mebers.es)  
Tlf: 640876250 // 622109827  
C/Cáceres 37.  
Pozuelo de Alarcón. Madrid.

**TERAPIAS ESPECIALIZADAS PARA ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS (ICTUS, PARKINSON, ESCLEROSIS)**

**ATENCIÓN INTEGRAL A PERSONAS MAYORES EN TIEMPOS DE COVID (DEMENCIAS, ALZHEIMER...)**

**FISIOTERAPIA, ESTIMULACION COGNITIVA, REHABILITACIÓN DOMICILIARIA, NEUROPSICOLOGÍA, CUIDADORES, VALORACIONES, ASESORAMIENTO.**

**¡En Pozuelo! ¡INFÓRMATE SIN COMPROMISO!**



**Asesoría Támega**  
Economistas & Abogados

ASESORÍA CONTABLE, LABORAL Y FISCAL

DIEZ AÑOS AL SERVICIO DE  
Empresas, pymes, autónomos y particulares

**SOCIEDADES**  
Por **100 €/mes**  
- Contabilidad  
- Sus obligaciones tributarias  
- Gestiones laborales

**AUTÓNOMOS**  
**50 €/mes\***

**CONOZCANOS. NOTARÁ LA DIFERENCIA.**

\*Autónomos sin empleados

Entrega y recogida de documentación en su sede o domicilio. Sin gastos adicionales, excepto costes administrativos.

También puede enviarnos la documentación vía Internet.



**TÁMEGA**  
ASESORÍA

Tel. 91 816 28 44  
Móvil: 627 934 027  
[info@asesoriatamega.es](mailto:info@asesoriatamega.es)  
[www.asesoriatamega.es](http://www.asesoriatamega.es)

Domicilio Social C/ Petunias, 11 - BRUNETE (Madrid)  
**ATENDEMOS EN TODA LA COMUNIDAD DE MADRID**



**Volkswagen**

**Audi Service**

**TALLERES RISCAL**  
**Servicio Oficial Postventa**  
Polígono Industrial Ventorro del Cano  
C/ Vereda de los barro, 25  
**91 633 30 40 - [www.servicioriscal.es](http://www.servicioriscal.es)**





Si hablamos de joyerías no podemos olvidarnos de Amalia de **Compro Oro** (C Comercial El Palacio local 42b, Boadilla). Amalia es una persona súper especial y una auténtica profesional. No sólo tiene piezas muy selectas sino que además diseña joyas personalizadas. El oro nunca pierde valor y allí podrás comprar o vender las joyas que no desees y obtener un buen dinerito, no viene nada mal en la época en la que estamos.

**Louis et Zélie** es otra de las joyerías selectas que nos gusta reseñar. Expertos en plata, tienen todo tipo de piezas únicas para regalar, no dejes de entrar en su web, elige, compra y recibe, más fácil imposible.

No hay mejor academia de inglés en Pozuelo que la que dirige Tessa. En **Jersey School** (Carretera de Humera, 9)

## Magdalena Abad



se aprende inglés de una forma dinámica y en la vanguardia de la enseñanza educativa de idiomas. Una profesional, empresaria incansable pensando siempre en el alumno. Pero no olvidemos su faceta coach, Tessa lleva asesorando a empresas y directivos desde hace muchos años con titulación oficial de las que pocos pueden presumir.

Un regalo excelente para las personas mayores que tanto han pasado con el COVID 19 sería unas lanas y unas agujas de tejer. Encontrarán un gran surtido en **Mármara** (C/ Ángel Barajas, 5). En la misma calle está **Tienda Rivero**, que no te engañe su fachada pequeña porque dentro tiene de todo, perfumería, joyas, todo para el pelo... Por supuesto para pasar un gran día de compras con todo a mano tenemos el centro comercial **Gran Plaza 2** (C/ de los Químicos, 2 Majadahonda). Cuentan con todas las grandes marcas de moda, decoración y gastronomía.







Para más info consultar en: [equinoccioipark.es](http://equinoccioipark.es)

# VIVE LA NAVIDAD

## CON NOSOTROS





# COMPRAR EN

# TU BARRIO

# POZUELO IN

## #MejorAquíQueAllí

Si seguimos en Majadahonda, es parada obligatoria ir a **Afar4** (Av. de los Reyes Católicos, 2, Majadahonda). Encontraremos la mejor oferta en venta y alquiler de casas de la zona. Además son majísimos y súper profesionales. En Montepríncipe, nos espera Félix en **Arroyo Motor** (Av. de Montepríncipe, 23,) es un apasionado del mundo del motor y eso se nota cuando dejas tu coche. Grandes mecánicos te entregarán tu vehículo como nuevo, recomen-

ble, si a alguien como yo de desastre para los coches son capaces de mantenerlo a punto, ni que decir del resto. Y después a pasar la ITV sin preocupaciones, sabiendo que tu coche está perfecto para pasar la revisión en **Oca ITV** (C/ Alpedrete, Ventorro del Cano). La preocupación por nuestras empresas nos lleva a necesitar tener a nuestro lado a alguien que nos asesore y bien qué hacer en cada momento, en qué dirección vamos y cómo seguir y Ra-

món de **Asesoría Tamega** es un señor preocupado por los intereses de sus clientes por que sabe que juega con su futuro y su estabilidad.

En estas navidades, no dejes de brindar con tus seres queridos. Que te den igual las circunstancias, que no te quiten la ilusión, que no desaparezca tu sonrisa. Sal, compra, ayuda y vive, por que todos los días son especiales y cada uno que vivimos es un regalo maravilloso. Ω

# ASÍ NOS

# AYUDAMOS TODOS



- Traumatología y Medicina Deportiva.
- Rehabilitación.
- Fisioterapia.
- Fisioterapia Respiratoria para Bebés.
- Nutrición y Dietética.
- Pilates (Suelo y Máquinas) y Pilates embarazo.
- Readaptación Deportiva.

Calle París, 4 — Pozuelo de Alarcón  
Tlf. 91 351 35 28 — [pozuelo@fisioterapiacentro.com](mailto:pozuelo@fisioterapiacentro.com)

## TEST COVID, I9 PCR Y ANTIGÉENOS

SIN CITA PREVIA  
**RESULTADOS EN EL DÍA**  
LABORATORIO PROPIO  
DE 8 A 9:30 DE LA MAÑANA



**Nuestro propósito es Curar, Prevenir  
y Recuperar a nuestros Pacientes**

**POZUELO ROCKING GUITARS**



**TU TIENDA DE MÚSICA EN POZUELO**

**Instrumentos  
Musicales**



Benigno Granizo, 12 - Pozuelo Estación - 91 351 41 95 / 672 488 070  
[pozuelorockingguitars@gmail.com](mailto:pozuelorockingguitars@gmail.com)

**Clases  
de Música**



**Luthería**







## SU MESA NAVIDEÑA MÁGICA

Por Elena Plachkova, diseñadora interiorista, Colorful Madrid

Cuando preparamos la mesa de Navidad, ponemos la música navideña, vamos bailando por la casa, cantamos junto con las personas a quienes amamos, recordamos las cenas de Navidad de los años pasados, sentimos la energía positiva, las sonrisas de niños y muchas esperanzas para el próximo año. La decoración de la mesa navideña en una palabra es MAGIA. Depende de donde y como lo celebramos, os quiero proponer dos estilos que nunca fallan: Rústico y Clásico.

**Rústico:** hay que elegir colores cálidos como beige, verde, burdeos, marrón, oro, etc. Podemos coger una tela de lino grueso de color beige y utilizar como mantel. Bajo los platos ponemos algo recogido por el jardín como hojas, ramos y/o flores. Por supuesto, los platos de barro con una servilleta de tela encima del plato. Unas copas de metal y, para terminar, un centro de mesa con velas y ramas de romero y olivo.

**Clásico:** mantel blanco y liso, copas altas y rojas, platos blancos. Bajo los platos se puede poner unos bajo platos dorados o rojos. Unas velas finas, blancas y altas. Los cubiertos bien colocados en su sitio con la servilleta a la derecha del plato. Si no os gusta o si el año pasado hubierais utilizado color rojo y os apetece cambiar, podéis apostar por todo blanco en la mesa, y para hacerlo destacar utilizar verde o azul apagado en detalles como servilletas y bajo platos.

Pero lo más importante, disfrutar vuestra cena Navideña a lo máximo, y aunque este año sea con menos gente, estoy segura que pasaréis una noche mágica y un poco más íntima.

De todo corazón, Elena Plachkova, [elena@colorfulmadrid.com](mailto:elena@colorfulmadrid.com)







colorful madrid

*Diseño de interiores*  
*Reformas Integrales*

[elena@colorfulmadrid.com](mailto:elena@colorfulmadrid.com)

# ¿Y si no contaminaras al desplazarte?

En Montegancedo facilitaremos los desplazamientos a pie o en bicicleta y se favorecerán las conexiones en transporte público con otras zonas de Pozuelo.

Además, en diferentes puntos de la vía urbana se instalarán puntos de recarga públicos para vehículos eléctricos.

[montegancedopozuelo.com](http://montegancedopozuelo.com)



**Conectados con lo natural**





## LAS AVES RELLENAS QUE ENALTECEN NUESTROS MANTELES: SÍMBOLOS DE NAVIDAD Y FIESTAS



**Por Rafael Rincón JM**  
Crítico gastronómico

**LAS AVES RELLENAS QUE ENALTECEN NUESTROS MANTELES: SÍMBOLOS DE NAVIDAD Y FIESTAS**

Pavo o pava, Oca, Pato, Pularda, Faisán, Gallina de Guinea o Landas, Pollo Tomatero, Picantón, Coquelet o el clásico Capón.

Sea cual sea la elegida, siempre será una opción rica, nutritiva, succulenta y muy elegante para realzar un menú festivo en estos días de Navidad y Año Nuevo.

Hablaremos de su historia y tradición, las características de todas, dónde conseguir piezas de calidad con seguridad y en precio. Para cocinar o encargar. Todo ello y por supuesto y lo más importante varias deliciosas recetas y sus trucos ... las más clásicas, las más actuales y las más fáciles.

Las aves de corral son, además de muy nutritivas, ricas en proteínas y bajas en grasas. Por eso, pueden convertirse en la mejor de las opciones si se desea compensar en parte el exceso calórico de los menús navideños.

### **En la historia**

Su variedad es muy grande y su versatilidad a la hora de prepararlas. El humano omnívoro siempre las ha tenido en su menú, de cazador, primero y a partir del neolítico domesticado a algunas, de ganadero. Primero galli-

náceas, después palmípedas, empiezan a criarse para su aprovechamiento alimenticio, huevos y carnes, y otras utilidades, plumas, y desde entonces el hombre las prepara. Es decir alrededor de unos cinco mil años de cocina avícola.

El ingenio de miles de cocineras y cocineros, desarrollaron miles de recetas y decenas de estilos coquinaros, frutos, escabeches, asados, cocidos, salteados, salmis, gazpachos, salmorejos, civets, estofados... y avispadamente y para mayor economía, comodidad y succulencia, rellenas.

No se sabe cuándo se usaron rellenos por primera vez. La evidencia documental más antigua es el libro de recetas romano 'De re coquinaria', obra del literato, Apicius, en el siglo I, que contiene recetas de pollo, liebre, cerdo





y lirón rellenos. Pero es entre los cocineros de cortes y palacios de señores feudales, nobleza y realeza, donde son muy frecuentes los rellenos no solo de animales propios sino de ellos rellenos de otros.

Una creación más reciente es el 'turducken', un pavo relleno con un pato relleno a su vez con un pollo. Una especie de muñecas, "matrioshkas", rusas, una dentro de otra, en un concepto ampuloso y barroco de cierta ordenanza culinaria.

El famoso cocinero británico Hugh Fearnley-Whittingstall ha defendido el asado de diez pájaros, calificándolo de "Uno de los asados más espectaculares y deliciosos que puedes degustar junto a tus seres queridos en la Fiesta de Yule". "Un pavo grande se rellena con un ganso, un pato, un ánade real, una pintada, un pollo, un faisán, una perdiz, una paloma torcaz, una codorniz y una becada".

El asado es para unos 30 comensales y además de los 10 pájaros incluye relleno elaborado con salchichas y panceta, aderezado con salvia, oporto y vino tinto.

Pero fuera de excesos desde hace unos 200 años se ha desarrollado mucho el ave rellena como receta de lujo, succulencia y plato festivo. Decenas de fiestas locales y religiosas conllevan asados de aves como platos principales protagonistas, en occidente son célebres por Navidad o en Norteamérica en

su día de "Thanksgiving Day", Día de Acción de Gracias. Por supuesto tras la Revolución Francesa, la creación de restaurantes, con la libertad y emancipación de los cocineros, panaderos, pasteleros, trae el aburguesamiento de la sociedad y con ello la sofisticación de la cocina. Así en a mediados del siglo XIX comienza la alta charcutería culinaria que alcanza su mayor desarrollo desde 1890 a 1950, donde las vitrinas y escaparates de las tiendas de "trait-teures", delicatessen y obradores se llenan de galantinas, rellenos, fiambres, pasteles, "croûtes", terrinas y patés de aves, pollo, gallina, faisán, etc.

Esto ha desaparecido casi, pero las aves rellenas como platos típicos de días festivos se mantiene bien vigente y ahora hay verdaderos especialistas que las sirven solo a falta del último toque de horno, como la firma palentina Cascajares, hoy un verdadero emporio gastronómico con ventas en decenas de millones de euros.

#### Rellenos

"La mayoría de los rellenos descritos consisten en verduras, hierbas y especias, frutos secos y espelta, y con frecuencia contiene hígado, sesos y otras vísceras del propio animal, picadas", Picadillo. En gastronomía se llama relleno a la sustancia o mezcla comestible usada para llenar una cavidad en otro alimento. Se rellenan muchos alimentos, incluyendo carnes, verduras y frutas. Por ejemplo, el relleno de pavo

suele consistir en pan rallado o en dados, pan frito, cebolla, apio, sal, pimienta y otras especias y hierbas como la salvia o una mezcla hecha expresamente.

Casi cualquier cosa puede servir de relleno. Muchos rellenos populares familiares anglo-estadounidenses contienen pan o cereales, normalmente junto a verduras, hierbas y especias, y huevos. Los rellenos de verdura de Oriente Medio pueden basarse en arroz condimentado, muy especiados, carne picada, dátiles. Otros rellenos pueden contener solo verduras y hierbas. Algunos tipos de relleno contienen salchicha o farsa, mientras los rellenos vegetarianos pueden incluir tofu.

Las ostras, por ejemplo, se emplean en un relleno sibarita y tradicional de Acción de Gracias, en Nueva Inglaterra(U.S.A.), pudiendo combinarse también con puré de patata para hacerlo más contundente. También son muy habituales las frutas frescas, manzanas, cítricos, o secas, orejones de albaricoque, o frutos secos, almendra, avellana, nuez, o cocidas como castaña, ciruela, pasas. En Inglaterra y Europa nórdica, un relleno popular es la carne de salchicha condimentada con diversas especias, menta, salvia, hinojo...y otros como cebolla, apio, rui-barbo manzana...

Sea como sea en las recetas se indican los rellenos, pero les recomiendo elija los suyos, los que más le agraden a usted y a los suyos, sus comensales.







En cuanto al ave elegida le recomiendo:

- Primero, acudir a un proveedor de confianza, verdadero especialista, que nos garantice la calidad y autenticidad de lo adquirido. Déjese aconsejar

- Exigir un etiquetado completo, claro y no deteriorado. Todas las aves, vienen hoy provistas de su trazabilidad, fecha de sacrificio, su descripción, origen y sellos de garantía.

- Elegir aquella que preferimos, no por ser más cara (salvo algunas como capones o de crianza en libertad) o por mayor tamaño será mejor. Les sugiero cuenten a su proveedor su situación, personas que comerán, preferencias y edades de estos, medios técnicos y presupuesto económico y tiempo y habilidad como cocinero. Déjense aconsejar. Veamos las principales opciones hoy en nuestros mercados.

## **Pularda, la reina francesa de Noël (Navidad)**

La pularda, es en realidad una joven gallina fina, criada exclusivamente para su consumo gastronómico, con alimentación cuidada, natural, aún 'moza', no aova, muy tierna y de un peso específico. Por la calidad y cantidad de su grasa infiltrada, siempre

queda estupenda asada al horno. Tiene su origen en el francés "poularde", de "poule", gallina en francés antiguo, con raíz latina "pulla", femenino de "pullus", pollo. Hoy es una de las carnes, consideradas gastronómicas, que mantiene una mejor precio calidad. Criadas especialmente para esta época navideña y pascua de año nuevo. Su característica principal es que no pone huevos y, por tanto, el estrés que se produce en todas las gallinas, en ellas, no existe, por lo que sus carnes son más tiernas y jugosas, se podría decir finas, elegantes.

De origen francés, donde hay varios sellos de calidad de ellas, como el de las Landas o de Bresse, es muy afamado, se crían también en España. En Galicia, Orense, principalmente, Coren, la primera cooperativa agroalimentaria de España, cría desde 1963 en el Convento de Santa Clara de Allariz en Orense para producir una edición limitada de las mejores pulardas exclusivamente en Navidad, aseguran "que la cría ha de ser muy reposada durante los 4 meses que se requieren, en un ambiente de especial tranquilidad y con una alimentación basada, fundamentalmente, en el maíz".

De ahí que la delicadeza de su cuidado se transmita directamente a su carne y sea muy apreciada en la alta cocina.

## **Codorniz, para mesas pequeñas y singles**

Es una pequeña y fina ave, antaño de caza, hoy de granja en un 98%, que se convierte en el asado relleno de ración perfecta si no tiene mucho apetito o no son muchos a la mesa, pues es ideal para raciones individuales, donde si uno de los comensales es comilón puede repetir. Carne de muy buena calidad y textura muy suave que le da toda gran versatilidad en la cocina: desde platos en los que va frita, parrilla, estofadas, marinadas en escabeche, en pucheros con judías o dejar que se hagan al horno envueltas en papel mojado en vino, se sirven con cualquier tipo de guarnición.

Les recomiendo rellenas de jamón serrano, frutos secos, puré de alguna fruta, manzana, castañas y flameado al brandy.

## **Picantón, "Coquelet"-Tomatero, los benjamines del gallo**

Son el "baby" o "lechal", en sentido literario del gallo o gallina, la primera ave de corral, domesticada hace unos 7.409 años, pero especializado. El coquelet y el picantón, dos variedades del pollo de corral, ya eran un manjar en la cocina francesa en el siglo XIX. En la actualidad tienen cabida en los hogares españoles gracias tanto a su precio económico y a su versatilidad en la cocina como a la rapidez de su preparación, dado su pequeño tamaño. Su carne fina y su sabor delicado los convierten en verdaderos bocados gourmets. El picantón es un pollito de unos 450 gramos, muy indicado para un plato único, el coquelet, también llamado "pollo tomaterno", es algo mayor, de alrededor de 600 gramos, por lo que es aconsejable para dos o incluso tres comensales.

Se pueden rellenar de muchas cosas pero dada la juventud de las carnes intentar que el relleno no sea muy intenso, fuerte ni copioso.

## **Pavo, el más tradicional en España**

De las Américas nos llegó esta noble ave de corral que se introdujo en todo el mundo y en España llegó a ser muy popular. Habitante ganadero de dehesas y de miles de corrales de granjas donde entre otras gallináceas siempre solía haber unos pavos reservados durante todo el año para navidad. El gallopavo fue toda una institución gastronómica







*Juliettas*  
HA LLEGADO  
A POZUELO



SOMOS DULCES  
Y SALADOS

*Juliettas*  
POZUELO

¡VEN A CONOCERNOS!

Avda. de Europa, 20  
28224, Pozuelo de Alarcón

91 799 23 10



**Profesionalidad, transparencia y una atención personalizada** son sus lemas. Miguel procedente del fútbol profesional, en 2015 abrió su oficina en Pozuelo tras varios años de experiencia.

Convencido de que lo más importante es el trato personal, saber lo que cada uno necesita para ofrecer lo que se ajusta a ellos, esa es la clave de su éxito.

Si lo que necesita es vender o alquilar su casa o adquirir un nuevo hogar, póngase en manos de quién se preocupa de su felicidad.

**Tu oficina de Pozuelo**



FRANQUICIADO: ESTUDIO INMOBILIARIO POZUELO, S.L.  
C/ Sagunto, 9 - Pozuelo de Alarcón



91 216 39 45

pozuelodealarcon1.tecnocasa.es

RED EN FRANQUICIA  
CADA SOCIEDAD FRANQUICIADA TIENE SU PROPIO TITULAR Y ES INDEPENDIENTE DEL FRANQUICIADOR





signo de opulencia y poder hasta hace muy pocos años. Las familias burguesas se traían de sus fincas y pueblos y se regalaban en y como cestas de navidad. Aún veo la figura del guardia de tráfico urbano dirigiendo el tráfico, rodeado de regalos de los viandantes motorizados, escena de muchas películas de los años 50 a los 70. También vienen a mí la imagen del pavo corroteando y glugluteando, defensivo, por la casa, ante la cocinera o ama de casa o esposo, matarife, con el cuchillo de cocina en la mano. El tajo seco en el cuello y a cocinar. Si pensamos en Navidad, siempre nos llega la imagen de un gran pavo. También como un mes antes, por la influencia del cine y televisión norteamericana con su Día de Acción de Gracias, aunque nada tienen que ver los pavos y españoles de campo y dehesa con esos mamotretos de casi 9 kilos de carne insulsa y magra con las carnes briosas y succulentas del pavo español y por supuesto con las de pava, con las mismas virtudes, pero mucho más fina y delicada.

Es recomendable acompañarla siempre de un relleno más jugoso y ácido, y alguna salsa (pues es el ave más seca de todas). Su carne magra es suave y muy rica en proteínas.

Su gran tamaño, pava unos 3 kilos, 5 a 6 el pavo, nos permite satisfacer a un grupo mayor de invitados, calculé unos

trescientos gramos por persona más el relleno, será suficiente.

#### **Faisán, el aristócrata de los manteles**

Otrora, también codiciada pieza de caza por parte de la nobleza en su arte deportivo de la cetrería, pasó a ser uno de los indispensables en cualquier mesa aristócrata o potentada que precisara durante siglos. Originaria, esta gallinácea, de Asia meridional, en su medio natural vivían en praderas y bosques abiertos, pero hoy nace y se cría siempre en granjas y fue plato de Alta Cocina hasta hace unos tres decenios. Mítica es la receta de "faisán a las uvas". Como en muchas aves de corral, aunque los machos son más vistosos, son las hembras las que presentan una carne más fina, tierna y sabrosa. Por eso, lo mejor es aconsejable que elija una. Por su imagen de nobleza y poderío, será el ingrediente perfecto para sorprender más a sus comensales con un rico relleno. Dónde viene de perlas el foie gras, las frutas frescas, especialmente manzana, membrillo... con una contundente salsa.

#### **Pato, Oca, Ganso. Una opción original como relleno en sus dos versiones**

No es habitual emplearlas como ave rellena en nuestras mesas a estas ánades palmípedas. La cocina humana las conoce después de las gallináceas, aves más rebeldes, muchas aún salvajes (pato azulón de caza, gansos canadien-

ses) que se utilizan mucho más a diario en preparaciones muy variadas. Sus carnes, por lo general, no son tan magras, son eso sí más jugosas, grasientas, y muy nutritivas. Si le quitamos la piel, además, pierde la mayoría de las grasas saturadas que contiene. Lo mejor es servirlo en pequeñas porciones para controlar su ingesta y cocinarlo con muy poca grasa, aceite o manteca. Hay que hacer una diferencia en las de granja de carne, pekinés, eider, o de caza, cerceta, real, porrón o cuchara. Y también los provenientes de granjas ganaderas de cebo o engorde (para foie gras), barberies, oca y el mulard principalmente. Se pueden rellenar ambos, pero hay que tener en cuenta que los cebados serán más grasos y succulentos, cárnicos, que los otros. Y claro los de caza tendrán mayor sabor, más bravura y entereza la carne que los de granja. Pero no se líe, consulte con su proveedor que le dará las indicaciones oportunas para su triunfo.

Ahora eso si poner una buena oca o un soberbio pato relleno dará un toque de original distinción a su menú festivo.

#### **El Capón,**

#### **el emperador de los manteles**

Señores esto son palabras mayores. En España y buena parte de Europa occidental si hay un plato de ave rellena codiciada ha sido, es y será, sin duda el capón. Comida también de nobles y





# Descubre la plaza Atenas

Pozuelo de Alarcón



Reservas 910 74 06 78

 laporchettabar\_es



Conoce  
nuestra gran  
selección de  
vinos

Y degusta  
con nosotros



10% descuento presentando este cupón

Promoción válida hasta 31/1/21 solamente en SushiOlé Pozuelo

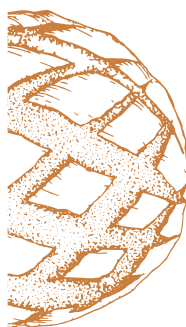
SushiOlé Pozuelo • Tlf. 917159726

En Pozuelo, esquina  
calle Francia y Belgica

OBRADOR ARTESANAL PANES Y BOLLOS



Hechos a mano, aquí  
con **HARINAS  
ECOLÓGICAS**



Empleamos métodos de elaboración mas tradicionales con masas madres, larga fermentación, damos forma a mano y horneamos aquí en nuestro obrador cada día.

Así con pasión, damos tiempo a que se desarrollen todos los aromas incluídas en nuestras harinas ecológicas sin aditivos y con gérmenes preservando así todos los valores nutricionales de los cereales.







pitentados si, pero solo de estos cuando son sibaritas. El capón es el gallo castrado a la edad de cuatro meses, aproximadamente, antes de comenzar su proceso de engorde. Con ello se consigue un mayor tamaño y peso que los gallos camperos normales, y su carne es más hecha, sabrosa, firme y elegante o fina.

Desde hace milenios el hombre sabe que adecuando (capando o castrado) las aves se conseguía un mayor rendimiento y sobre todo más calidad. Así se fue especializando en la cría exprofeso de estas aves por verdaderos especialistas, que compran los pollos de razas seleccionadas, casi con pedigrí genealógico, los cuidan al máximo y en las mejores condiciones, los alimentan y nutren con dietas especiales de productos 100%

naturales, base de maíz cocido machacado, con un cebo intensivo en los últimos días antes de su venta en mercadillo o/y expedición. El capón es rico en proteínas de alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales. Se puede considerar como carne magra, sobre todo si se consume sin piel, donde reside una parte importante de la grasa en mayor cantidad que en el pollo.

Ya los gourmets romanos convertían

los gallos en capones. El Arcipreste de Hita, 1350, habla de él en el Libro del Buen Amor. En la corte de las Dos Sicilias, en Nápoles, siglo XIII, se comía capón, y una idea del vínculo que tenía con el poder cuando, Cervantes, en El Quijote, cuenta como Sancho lo menciona como menú de Gobernador: “Y así, me sustentaré Sancho a secas, con pan y cebolla, como gobernador con perdices y capones”.

Con él (moneda, al fin) los antepasados pagaban contribuciones. Cuenta Mato Vizoso que los vecinos de San Martín de Fraga en Cabreiros tenían que pagar al Monasterio de Lorenzana la cuarta parte de los frutos que recogían, y por Navidad cuatro capones cebados cada uno. En la gastronomía de España forma parte de los platos típicos de Navidad. Es famoso en Galicia el capón de Villalba (Lugo) y, hoy, en Castilla y León los capones de Cascajares, de la localidad palentina de Dueñas, ya preparados y rellenos de foie, orejones de albaricoque y piñones. En Cataluña, también es un plato navideño y se vende en la Feria de capones, aves de corral y motivos navideños de Valls.

Por supuesto el más célebre de España es el mítico “Capón de Villalba”.

¿ Por qué lo es, este capón de Villalba? Es un pollo castrado de la raza Mos,

autóctona de la región de la Terra Chá, de excelentes condiciones organolépticas como calidad de carne, castrado, con ocho meses de vida, al cual se le somete a un proceso de crianza y alimentación natural y ayudada de forma artesanal, con un espléndido resultado que le ha hecho célebre y reputado a nivel mundial. Su carne es magra, la piel es la que retiene la mayoría de la grasa, de textura consistente, hecha, madura, de sabor intenso pero delicado, jugoso y persistente postgusto. Una exquisitez. Se cría y elabora solamente en la región y sólo se venden una vez al año en la Feria del Capón que se celebra en Villalaba en vísperas de Navidad. De antiguo en Villalba (Lugo), en toda Galicia y muchos grandes cocineros tradicionales de España para su preparación se transmiten, sus recetas, como los mejores tesoros familiares. Hoy, el capón villalbés, se prepara por los mejores cocineros, con arreglo a técnicas tradicionales o procesos culinarios innovadores, que demuestran la versatilidad, la excelencia y posibilidades gastronómicas de este producto singular. “Capón de ocho meses, comida de reyes”, dice el refrán. Y precisamente ocho meses tienen los capones que se venden en la Feria de Villalba. Ω





# Restaurante Casa Tere

Calle Juan Pablo II, 64, 28223 Pozuelo de Alarcón



Cumplimos todos los protocolos  
VELAMOS POR TU SALUD

Un clásico de Pozuelo de Alarcón.  
La mejor cocina con diferencia calidad precio.  
No dude consultar con nosotros  
el presupuesto para su evento.  
913 52 19 98 / 917 15 76 22







## PULARDA RELLENA DE MANZANA Y FRUTOS SECOS

Por Pakus en [directoalpaladar.com](http://directoalpaladar.com)

### Ingredientes

- Pularde de 1,5 Kg (lista para rellenar)
- Nueces peladas 70 g,
- Piñones pelados, 30 g.
- Orejones, 75 g,
- Uvas pasas de corinto, 75 g,
- Dátiles sin hueso, 75 g,
- Jamón serrano en lonchas, 50 g,
- Manzana reineta, 3
- Cebolla grande, 1,
- Sal, Pimienta negra molida
- Pedro Ximénez, 500

### Elaboración

El día anterior a cocinar la pularde ponemos todos los frutos en maceración en el Pedro Ximénez. Para ello picamos las nueces, los orejones y los dátiles, cortamos una de las manzanas en dados y troceamos el jamón serrano. En un cuenco amplio colocamos estos ingredientes y agregamos los piñones y las uvas pasas. Regamos con el Pedro Ximénez, cubrimos y dejamos macerar 24 horas. Escurrimos bien la mezcla (guardando el líquido) y rellenamos la pularde, que habremos salpimentado previamente. Para que no se salga el relleno cerramos bien las patas y la apertura con hilo de bramante. Cortamos la cebolla en juliana y troceamos en láminas las otras dos manzanas. Cubrimos con ello la base de una fuente de horno, colocamos encima la pularde rellena, regamos con un poco del líquido de maceración y horneamos a 180°C durante una hora y media (1 hora por cada kg que pese la pularde). De vez en cuando regamos con los jugos que soltará la pularde para que no se seque. Para evitar que se dore en exceso, podemos cubrir con papel de aluminio durante la primera hora y destapar los últimos 30 minutos. Pasamos a una fuente de servir, colamos la cebolla y la manzana, que servimos como guarnición, y pasamos los jugos a una salsera. Servimos inmediatamente.



## PAVO RELLENO DE NAVIDAD

Por Pakus en [directoalpaladar.com](http://directoalpaladar.com)

El pavo de Navidad es un clásico de los banquetes navideños en nuestro país, al margen de que también sea una receta habitual en los Estados Unidos y Canadá. Podéis hacer el pavo relleno al estilo americano como el pavo de Acción de Gracias o bien hacerlo simplemente relleno al estilo español, sirviéndolo con guarnición de uvas como os contamos a continuación.

### Ingredientes

- 1 Pavo de 4 a 5 kg mejor si es hembra
- Manteca de cerdo
- Agua
- Sal
- Vino dulce, 50 ml.
- Una Cebolla.

### Para el relleno

- 300 gr de panceta
- 1 manzana
- 4 rebanadas de pan duro
- Orejones
- Ciruelas pasas
- Un vaso de caldo de ave

### Para guarnición y decoración

- Una bolsa de brotes de lechugas variadas
- Un racimo grande de uvas
- Una naranja

### Elaboración

Comenzaremos limpiando bien el pavo, quitando con unas pinzas los cañones y plumas que no haya retirado el pollero, y chamuscando con un soplete o una cerilla, las que sean pequeñas para "depilar". Después inyectamos con una jeringuilla 50 ml de vino dulce en distintos puntos de la pechuga y las patas para que quede bien jugoso.

Una vez limpio y tras las inyecciones, lo salamos por dentro y por fuera y lo untamos con un poco de manteca de cerdo. Vamos precalentando el horno a 220º y mientras, preparamos el relleno. Para ello rehidratamos las ciruelas pasas y los orejones y los cortamos en trozos. La panceta fresca la picamos en trozos muy pequeños y la ponemos con el resto de los ingredientes en un bol, dejandos que el pan se empaque con el caldo.

Una vez mezclado todo, añadimos las manzanas cortadas en gajos y rellenamos el pavo. Lo ideal es coser la abertura con hilo de cocina para que no se salga el relleno durante el horneado. En cuanto al tiempo de horno, se calculan 45 minutos por cada kg de pavo. Un truco para evitar que se queme en exceso y se reseque, es que cuando lleve una hora y media en el horno, se puede cubrir la pechuga con una hoja de papel aluminio al igual que las puntas de los muslos.



# ESTA NAVIDAD COMPRA SOLIDARIDAD

|               |
|---------------|
| 102/20        |
| SERIES        |
| FRACCION      |
| --            |
| ⊕             |
| PARTICIPACION |
| EUROS         |
| 4 €           |
| NUM. SORTEO   |
| 102/20        |
| SERIES        |
| FRACCION      |
| --            |
| ⊕             |
| PARTICIPACION |
| EUROS         |

|                                                    |       |
|----------------------------------------------------|-------|
| ¡FELIZ NAVIDAD!                                    |       |
| PARTIC.                                            | CLAVE |
| 252                                                | 22454 |
| Trabajando<br>para<br>erradicar la<br>POLIOMELITIS |       |
| PARTIC.                                            | CLAVE |
| 254                                                | 64764 |
| Trabajando<br>para<br>erradicar la                 |       |

**PUNTOS DE VENTA:**  
-RESTAURANTE CASA TERE  
-OFICINA DE POZUELO IN





## FAISAN RELLENO DE FOIE GRAS Y MANZANA

Por Pakus  
en [directoalpaladar.com](http://directoalpaladar.com)

### Ingredientes

- 1 faisán
- 1 Manzana
- 1 Patata



- Foie gras micuit, 100 g,
- Bacon lonchas, 4
- Ciruelas pasas, 6
- Cebolla 1/2

### Elaboración

Partimos de un faisán limpio, desplumado y listo para asar. Despegamos ligeramente la piel de las pechugas de su carne y entre la una y la otra, introducimos las hierbas aromáticas, que después darán un sabor estupendo a la pechuga. Pelamos la manzana reineta y la cortamos en trozos grandes.

Por el hueco entre sus patas, introducimos los trozos de manzana, las ciruelas y el foie gras crudo limpio, desvenado, cerrando con más trozos de manzana hasta terminar de rellenarlo. Cubrimos las pechugas con lonchas de bacon para que al asar no se nos reseque y atamos con hilo de cocina para que no pierda la forma durante el asado. Pelamos y picamos la patata en trozos irregulares y las repartimos en la fuente de hornear, colocando el faisán en el centro. Regamos con medio vaso de agua y otro medio de vino oloso seco con Oporto tway. Horneamos a 180° en el horno precalentado durante 20 minutos. Damos la vuelta al faisán y hornearmos 10 minutos más por el otro lado. Si queremos que quede bien dorado, retiramos el bacon y gratinamos un par de minutos. Para hacer la salsa, trituramos los líquidos que hayan quedado en la fuente (jugos de cocción, foie, vino) y los reducimos añadiendo un poco más de vino, hasta que obtengamos una salsa espesita con la que napar las tajadas del faisán.

## "CAPÓN RELLENO A LA CATALANA"

Por Agustí Salas Rolland

Tienen una carne tierna de un gusto mejorado por su alimentación y crianza sobre el de los pollos normales. Normalmente los capones se crían durante unas 16 semanas cumplidas, y consiguen un peso ideal entre 3 y 4 kg... Este peso es claramente superior al de los pollos grandes no castrados con las mismas condiciones.

### Ingredientes

- 1 Capón
- 1 pedazo de bacón
- 1 botifarra
- Ciruelas, Pasas
- Salchichas frescas
- Tocino
- Piñones, Higos secos
- Cebolla, Tomates
- Miga de pan
- Caldo suave
- Una copa de vino rancio
- Una copa de brandy
- Sal, Pimienta negra
- Una rama de canela

### Elaboración

Partimos de un faisán limpio y desplumado. Despegamos ligeramente la piel de las pechugas de su carne y entre la una y la otra, introducimos las hierbas aromáticas, que después darán un sabor estupendo a la pechuga. Pelamos la manzana reineta y la cortamos en trozos grandes. Por el hueco entre sus patas, introducimos los trozos de manzana, las ciruelas y el foie gras crudo limpio, desvenado, cerrando con más trozos de

## GANSO, OCA O PATO RELLENOS DE CIRUELAS PASAS Y MANZANA

Por [demoslavueltaaldia.com](http://demoslavueltaaldia.com)

### Ingredientes (8 personas)

- 1 ganso u oca (o un pato)
- 150gr ciruelas pasas
- 3 manzanas lavadas y cortadas en cuartos
- 150gr avellanas peladas (opcional)
- 1 cebolla, pelada, cortada, en cuartos
- 2 clavos, tomillo y romero
- 2 hojas laurel, agua, sal y pimienta
- 2 cucharadas harina

### Elaboración

Lo primero de todo que haremos, será precalentar el horno a 180°C. Ahora, vamos a limpiar el ganso. Vamos a poner las mollejas (hígado, riñones, cuello) en una olla de agua - 3/4 litro - con una hoja de laurel, sal y unos granos de pimienta. Taparemos la olla y herviremos todo a fuego moderado durante 2 horas. Después, vamos a cortar las manzanas y cebolla, y quitaremos los huesos de las ciruelas pasas. A continuación hay que picar las avellanas, mezclarlas con las ciruelas, cebolla y manzanas y rellenar el hueco del ganso con esta mezcla. Seguidamente hay que meter también unos ramitos de tomillo y romero.

Hay que poner en la bandeja del horno un vaso y medio de agua, los dos clavos y la hoja de perejil. Seguidamente hay que poner la rejilla de horno encima y el ganso encima de esta, con las pechugas hacia abajo. Hay que poner sal y pimienta por todo, y pinchar el ganso con un tenedor varias veces (esto ayuda a salir la grasa).

Lo pondremos en el horno. Vamos a asarlo durante 1 hora y media y luego pasado el tiempo, lo tenemos que sacar, darle la vuelta, rociarlo con el caldo de la bandeja de horno, y asarlo durante otra hora y media.

Para hacer la salsa. Cuando el ganso está hecho, lo sacaremos, lo pondremos en otra fuente para reposar. Retiraremos 2 cucharadas grandes de la grasa de ganso que ha caído en la bandeja y la tenemos que poner en una sartén con 2 cucharadas de harina. Vamos a hacer una pasta sin bultos. Añadiremos el caldo de las mollejas, además de caldo de la bandeja (pero sin grasa) que tiene los jugos del ganso. Removeremos todo el tiempo. Se puede añadir un poco de vino dulce o oporto a la salsa, salpimentar y echar tomillo o romero al gusto.

Finalmente, se sirve en platos, con el relleno y con muchos otros platos que acompañan como sauerkraut, melocotón, patata hervida y coles de bruselas.



manzana hasta terminar de rellenarlo. Cubrimos las pechugas con lonchas de bacon para que al asar no se nos reseque y atamos con hilo de cocina para que no pierda la forma durante el asado. Pelamos y picamos la patata en trozos irregulares y las repartimos en la fuente de hornear, colocando el faisán en el centro. Regamos con medio vaso de agua y otro medio de vino oloso seco con Oporto tway. Horneamos a 180° en el horno precalentado durante 20 minutos. Damos la vuelta al faisán y hornearmos 10 minutos más por el otro lado. Si queremos que quede bien dorado, retiramos el bacon y gratinamos un par de minutos. Para hacer la salsa, trituramos los líquidos que hayan quedado en la fuente (jugos de cocción, foie, vino) y los reducimos añadiendo un poco más de vino, hasta que obtengamos una salsa espesita con la que napar las tajadas del faisán. Ω



c/ Francia 2



**CARNES SELECTAS  
ALTA CHARCUTERÍA**

tienda.carnesmoran.com

pozuelo@carnesmoran.com

  917 99 15 36



**JERSEY**  
ENGLISH SCHOOL



Domina el inglés más rápido de lo que piensas  
99% de nuestros alumnos aprobaron sus exámenes oficiales

- Cursos de Certificación Young Learners (Starters, Movers y Flyers)
- Cursos de Certificación de Adultos para Exámenes de Cambridge
- Curso de Certificación IELTS
- Curso de Certificación TOEFL
- Cursos de Certificación Business and Legal Exams (TOEIC, BEC, ILEC)

CARRETERA DE HÚMERA, 9 B 28224 POZUELO DE ALARCÓN  
SECRETARIA\_POZUELO@JERSEYENGLISHSCHOOL.COM • Pozuelo: 91 715 20 60 • Madrid: 91 509 52 39

## La Frutería de Miguel

- SABOR, CALIDAD Y FRESCURA
- ESPECIALIZADOS EN CESTAS
- PEDIDOS A DOMICILIO POR WHATSAPP 607 19 47 49

Calle Cirilo Palomo, 2 • Tel. 911 27 27 40







## CALDO GALLEGO AL KAMADO

LA GASTRONOMÍA, YA SEA DE MANERA PROFESIONAL O A NIVEL PERSONAL, NOS GUSTA A TODOS. ¿QUIÉN NO DISFRUTA SENTADO EN LA MESA FRENTE A UN BUEN PLATO DE COMIDA?

Abrimos esta nueva sección con la idea de implicar a todo aquel pozuelero que disfrute con la cocina y quiera presentarnos su especialidad.

Comenzamos esta sección con Jacobo, profesional de otro sector pero que sin duda, su gran afición es estar entre fogones. Mucho le costó decidirse qué nos hacía degustar, son muy variados los platos que sabe cocinar. Jacobo es vecino de Pozuelo y de procedencia gallega, de ahí que nos cocine este maravilloso caldo gallego, sencillo, sabroso y muy adecuado para el frío invierno. Una vez decidido, nos fuimos de compras por los establecimientos de Pozuelo en busca de la mejor calidad y confianza para que el plato tuviera el sabor necesario.

Pasamos por la Carnicería Pepe, en la Plaza Meyor de Pozuelo, en busca de los avíos de carne, una apuesta segura donde encontrar todo lo necesario y si no lo tiene en el momento, no se preocupe que se lo trae. Seguimos por la Frutería Miguel, más de 30 años de experiencia en Pozuelo y tras pasar un agradable rato nos llevamos la verdura necesaria,



fresca y sabrosa. Sólo nos faltaba el carbón y ¿quién nos iba a aconsejar mejor que Juanma? Él es el propietario de FuegoMarket, en la C/ Embajadores, de allí es el Kamado con el que cocinará Jacobo.

El caldo gallego que nos va a preparar lo va a cocinar en un Kamado, que es un horno cerámico de origen japonés, alimentado por carbón y con los que puedes asar, hornear, guisar, rostizar o ahumar a temperaturas muy bajas durante un gran número de horas con una misma carga de carbón y ofreciendo resultados increíbles.



## Ingredientes:

- Lacón
- Oreja
- Habas, poner en remojo la noche de antes
- Codillo
- Chorizo de Lugo
- Patata gallega
- Espinazo de cerdo
- Unto
- Sal
- Y los inconfundibles Grelos

## Elaboración:

Ahumar la carne dos horas a baja temperatura (80º)

Transcurrido el tiempo, introducir la carne y las habas en un puchero de barro que introducimos dentro del Kamado y el cual dejaremos cocinando 4 horas a 120º.

A falta de 30 minutos de acabar la cocción, introducimos la patata y el unto. Tras 20 minutos introducimos los grelos muy bien lavados (meter solo la hoja, queda más fino). Ir despumando mientras cuece.

**Nota:** los chorizos se hacen aparte para que el caldo no quede tan grasiento



## PRIMER PACK QUE TE PERMITIRÁ HACER UNA CATA HORIZONTAL DE CARNES PREMIUM DISCARLUX

Tres chuletones de la máxima calidad para comparar sabores, texturas, olor o terniza.  
Solo queda que le des el punto óptimo a la carne a la brasa o a la sartén.

- Una chuleta de vaca nacional Extra de 1,2 Kgs.
- Una chuleta de vaca TOP europea de 1 Kg. aprox
- Una chuleta de vaca nacional de 1,2 Kg. aprox
- Un cuchillo chuletero con mango de madera grabado al láser con el logo de Discarlux.

**GRATIS** los gastos de envío del Pack

Contacto: 91 507 98 61 [contacto@discarlux.es](mailto:contacto@discarlux.es)







## ¿Nació en Pozuelo Rafael el Gallo?

Por Domingo Domené

SI HUBO ALGUNA COSTUMBRE QUE MARCASE EL DESTINO DE POZUELO, ESA FUE LA DEL VERANO DE LA BURGUESÍA EN NUESTRO SUELO. LOS PRIMEROS TESTIMONIOS SE REMONTAN A FINALES DEL SIGLO XVIII CON EL CONDE DE CAMPOMANES Y SOBRE TODO EN LA SEGUNDA MITAD DEL XIX. ESTE AUGE VINO A PARTIR DE 1861 CUANDO SE INAUGURÓ EL TRAMO DE FERROCARRIL MADRID-EL ESCORIAL.

Entre quienes pasaban aquí el verano en esa segunda mitad del diecinueve estaba el torero Fernando Gómez García, de la dinastía torera de los Gallo. Su esposa era Gabriela Ortega Feria, una mujer hermosa de etnia gitana. Tenían casa en Madrid y en Pozuelo (en la calle de la Iglesia, en lo que hoy son viviendas y salones parroquiales). Aquí estaban durante los meses veraniegos sobre todo la madre que no acompañaba a su marido en los numerosos desplazamientos que tenía que hacer para torear.

Eran gente adinerada, mantenían buenas relaciones con los vecinos, pero sin que pudiera decirse que tales relaciones llegasen a la intimidad con ninguno de ellos; tanto es así que la mujer del torero era tratada como la “señá Grabiela” señal de un cierto respeto y un distanciamiento social.

A mediados de julio de 1882 la “señá Grabiela”, de veinte años de edad, dio a luz un niño. El recién nacido y su madre fueron trasladados a Madrid ese mismo día en un coche de caballos al objeto de que el niño fuera acristianado e inscrito como nacido en la capital. Posiblemente el padre pensase que si en el futuro el recién nacido siguiera el mismo camino que él, no sería lo mismo decir el “torero madrileño” que “el torero pozuelero”. En los libros se dice que el niño fue bautizado en la iglesia de San Sebastián con el nombre de Rafael e inscrito en el Registro Civil con los apellidos Gómez Ortega, nacido el 16 de julio.

Se dice también que cuando la “señá Grabiela” se recuperó los padres de

Rafaelito regresaron a Pozuelo y dieron una fiesta a base de baile y cante flamenco que duró dos días.

Rafael Gómez Ortega vivió en Pozuelo hasta que tuvo cinco años. Entonces sus padres decidieron trasladarse definitivamente a Madrid; pero los vecinos de Pozuelo no olvidaron a su circunstancial paisano y siguieron su vida y milagros día a día. Así, cuando ya el famoso torero rompió sus relaciones con Pastora Imperio aquí se dijo que ello fue debido a que ambos eran hermanos de padre, ella fruto de los amoríos adúlteros de Fernando el Gallo, padre de Rafael, circunstancia que tanto Rafael como Pastora desconocían hasta el momento de su ruptura. ¿Leyenda? ¿Habladurías? Todo puede y no puede ser. Algo que puede darle una cierta verosimilitud a ese parentesco es que la madre de Pastora estaba casada con un sastre de toreros y puede que esa circunstancia facilitase la relación adúltera. Ω





**REUNIÓN FAMILIAR SIN PROTECCIÓN  
=  
ENTERRAR A TU ABUELA**



Reduce la actividad social y familiar a lo estrictamente necesario, guarda distancia física y usa mascarilla. Ventila la vivienda con frecuencia.



**Comunidad  
de Madrid**



Salud  
y

# BELLEZA

## Regala belleza, regala Carmen Navarro

*Por Carmen Navarro*



Este año, más que nunca, merecemos que nos mimen, y que, al recibir los regalos de navidad, nos sintamos especiales. La mejor manera de conseguirlo es regalando belleza. La propuesta que nos hace Carmen Navarro es la solución perfecta para encontrar ese detalle y acertar, no solo con las pieles maduras, siempre agradecidas con cosméticos que les aportan juventud, sino también con aquellas más jóvenes que empiezan a cuidar la salud de su piel.



“Siempre es un acierto regalar belleza pero en esta ocasión, de manera especial. Hemos pasado unos meses complicados y la salud de nuestra piel se ha resentido. Por eso es el momento más adecuado para preparar esos detalles navideños capaces de sorprender y, a la vez, demostrar a nuestros familiares y amigos que nos hemos preocupado por buscar un regalo personalizado”- nos recuerda la experta. Y qué mejor manera de demostrarles que les queremos que regalando el que sin duda se está convirtiendo en el tratamiento perfecto para recibir al año nuevo recargados de buena energía: Ikigai Massage.

#### **Ikigai Massage, el tratamiento que cuida de ti**

Carmen Navarro nos sorprende una vez más combinando sus mejores técnicas manuales con la energía y la fuerza del Gua Sha, un ritual con piedras

de jade y cuarzo rosa, que nos ayuda a “rascar” y eliminar toxinas, mientras esculpe con destreza el rostro. Con los principios activos de Sofía Bertrand, inspirados en la cultura oriental, como la camelia japonesa o la flor de cerezo, y potenciados con activos de lujo como el rubí, el champagne y la esmeralda, este protocolo nos acompañará para recibir al año nuevo manteniendo el estrés bajo control y recargando nuestro organismo de la energía positiva que necesitamos. Además, gracias a la estimulación sanguínea eliminaremos toxinas acumuladas, tanto a nivel superficial como profundo. “Relajamos la musculatura, reafirmamos tejidos, drenamos bolsas y mitigamos la aparición de arrugas. El resultado es una piel luminosa, liberada de estrés, oxigenada y preparada para recibir el nuevo año con energía renovada”- nos comenta Carmen Navarro.

#### **Cofres personalizados, la mejor sorpresa**

Para las pieles más jóvenes y las más maduras, y sin olvidarnos de los hombres de la casa, el centro de Pozuelo ofrece unos cofres que se convertirán en la mejor sorpresa para colocar al pie del árbol de Navidad. Y no olvides, pedir también un cofre para ti. Tu piel se merece el mejor regalo. Puedes conseguirlos en el centro que Carmen Navarro tiene en Pozuelo. Pero si no tienes tiempo o quieres hacer un envío a domicilio recuerda que en su web [www.carmennavarro.com](http://www.carmennavarro.com) puedes elegir entre una amplia gama de cosméticos o uno de sus solicitados cheques regalo. Un tratamiento de belleza es sin duda el regalo de Navidad más merecido y deseado. La mejor manera de decir adiós al 2020.

## **Regala belleza, regala felicidad**



### **Centros de Belleza Carmen Navarro**

Avenida Calvo Sotelo, 42 28224 Pozuelo de Alarcón  
Tlf. 91 362 07 77





# NACE UN NUEVO PARTIDO

## ¿Qué es TÚpatria?

TÚpatria es un partido liberal conservador que nace en España porque cree que hay otra manera de hacer política. En Pozuelo de Alarcón estamos creando un equipo de personas altamente cualificadas, cada una en su profesión, que creen que en Pozuelo se puede gobernar pensando en todos sus habitantes. Creemos que podemos tener un pueblo más limpio y seguro, tanto en el centro como en las urbanizaciones.

Queremos actualizar la relación impuestos y superavit entre el Ayuntamiento y los Pozueleros. Queremos que en Pozuelo no haya parados; para ello queremos crear una oficina de atención al trabajador, de manera que las empresas ubicadas en Pozuelo, puedan nutrirse de trabajadores residentes en el municipio.

Queremos que todas las medidas que tome el Ayuntamiento no tengan carácter recaudatorio. En resumen, queremos que Pozuelo sea un pueblo modelo para España y animamos a todos los residentes del ámbito de centro derecha y liberal que nos apoye para hacer esto realidad.

## ¿Cómo surge el proyecto?

TÚpatria surge a finales 2019, principios 2020 junto a 3 compañeros más que en su día nos conocimos en Vox. TÚpatria se constituye como partido político ante notario el 5 de marzo de 2020 y tras finalizar el estado de alarma por el covid 19 se realizó el proceso de formalización en el registro de partidos el pasado 26 de junio 2020.

Los 5 fundadores de TÚpatria son:

Carmen Gomis, José Carlos Rúa, Carlos García, Ricardo Baña y Antonio Lorenzo.

Posteriormente se han incluido dentro de la comisión ejecutiva nacional a: Pedro Gómez como Secretario de seguridad, defensa y libertades democráticas, Ramiro Téllez, Secretario de desarrollo social, Sofía Muñoz como Secretaria de Acción Política y Movilización y Francisco Javier Martínez como Secretario para asuntos jurídicos. Todos ellos miembros de la ejecutiva nacional.

Cómo subsecretarías nacionales están: Ludivico López como Subsecretario de transformación digital, comercio y turismo. Angel Jolín como Subsecretario de finanzas. Manuela A. Roldán como Subsecretaria de empleo y relaciones laborales.

## ¿Cuáles son los objetivos?

Seguir con la amplia implantación que se está desarrollando en la actualidad para poder, llegado el momento, presentarnos a próximas elecciones municipales etc...

En la actualidad disponemos de equipos Provinciales acreditados en 17 provincias. 44 coordinadores locales y comarcales repartidos por 26 provincias. Nos acercamos al medio millar de afiliados a nivel nacional con presencia en el 80 % de las provincias. Cifra que se incrementa cada día. Como objetivos a corto-medio plazo nos marcamos tener implantación en todo el territorio nacional y poder concurrir en un número elevado de poblaciones en las próximas elecciones municipales. Queremos dar prioridad a la política local

con personas cercanas y de acreditada experiencia profesional en todos los ámbitos laborales y con implicación y participación social.

Estamos construyendo nuestro partido de abajo a arriba. Sustentándolo en bases amplias y sólidas y equipos formados y cohesionados ya que para nosotros las bases son el pilar fundamental de un partido y su crecimiento. Hoy estamos gestionando un partido pero también hemos sido y somos bases y es algo muy importante. En la actualidad todos somos cargos provisionales.



## Carmen Gomis

Presidenta y responsable de comunicación.

(Perteneció a Vox desde diciembre 2015 a marzo 2019 que se dio voluntariamente de baja) Posee la única mención que Vox ha otorgado a alguien por su labor con los medios de comunicación. Fue primero vocal, posteriormente Secretaria provincial del Cep de VOX Alicante, Vicesecretaria de Comunicación e Implicación.

Todos los Componentes de la ejecutiva nacional han sido cargos internos de VOX (presidentes, secretarios, Subsecretarios de Cep de VOX).

Las últimas incorporaciones son Javier Martínez, fue letrado del Grupo Parlamentario de Vox en Andalucía, Ludovico López que fue candidato alternativo a Santiago en 2014, Sofía Muñoz fue presidenta de Vox Valladolid.

## Joaquín Martín Vara

Vecino de Pozuelo. Toda su vida relacionada con la comunicación, fue Jefe de Servicio de Régimen Interior de TVE, Asesor de la Dirección General para la Subcomisión de Control de RTVE en el Congreso de los Diputados, coordinador de equipos de grabación, programas, cámaras P.E.L. Coordinador para la Dirección Económico-Financiera del catálogo de Medios Técnicos de los Centros Territoriales de TVE.





**¡aProperties continúa  
creciendo en Madrid!**

**#cadadiamascerca**

**Visite nuestra selección de propiedades en  
Aravaca, La Finca y La Florida  
[aproperties.es](http://aproperties.es)**





# Mayores en bienestar



El objetivo de las **Residencias ORPEA** es mantener las capacidades físicas y cognitivas de nuestros residentes en un entorno seguro y garantizar la tranquilidad de sus familiares.

Por eso ofrecemos **programas de animación sociocultural, rehabilitación y fisioterapia, servicios especializados para la atención de Alzheimer y otras demencias** y todo tipo de cuidados adaptados a cada necesidad.

Y todo con excelentes instalaciones y los recursos más avanzados para garantizar la seguridad, higiene y protección de nuestros mayores con la seguridad de cumplir con la normativa y protocolos ante COVID-19. **Compruébelo.**



## ORPEA MADRID ARAVACA

Avda. del Talgo 53

Aravaca

913 878 790

## ORPEA MADRID VALDEMARÍN

C/ Blanca de Castilla 8

Aravaca

917 400 566



EN MADRID SIEMPRE HAY UN CENTRO  
ORPEA CERCA DE USTED:

ARAVACA, COLLADO VILLALBA,  
EL ESCORIAL, LAS ROZAS,  
TORRELODONES,  
VILLANUEVA DE LA CAÑADA.



[www.orpea.es](http://www.orpea.es)