

La actriz insultó a un policía por defender a su novio, pero ella lo niega y demandará. 7B

GASTRONOMÍA. 3B
Glosas golosas
TELEVISIÓN. 7B
Vea su espacio favorito
ENTRETENIMIENTO. 8B
Ría con Mafalda y Kike



vivir [+]

La Prensa

IB MIÉRCOLES 4 DE ENERO DE 2006

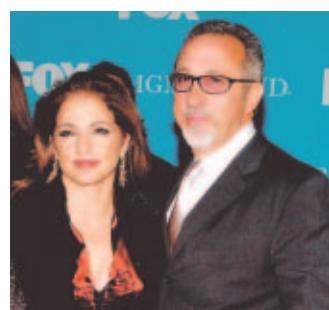
DETODOUNPOCO

'Narnia' gana a 'King Kong'



ANSA - Las Crónicas de Narnia se quedaron este fin de semana con el primer lugar de recaudaciones en las salas cinematográficas de Estados Unidos, desplazando al segundo puesto a King Kong, la súper producción que está encontrando problemas para situarse como reina de la temporada. Narnia este fin de semana recaudó 32.8 millones.

Estefan se defiende



AP - El productor cubano-estadounidense Emilio Estefan negó que incida en la elección de los ganadores de los premios Grammy Latinos dejando de lado a figuras que no son de su agrado o no convienen a su empresa disquera. "En los Grammy votan los músicos, ellos son los que saben a quiénes deben elegir. ¿Qué mafia?, ojalá, pero no es así", dijo Estefan.

¿Qué hacer?

ADRENALINA - Panamá Rappel Club invita a la aventura extrema 2006 que será del 8 al 9 de enero en la Aldea Indios Emberá (3 Cascadas en el Chagres). Para conocer los lugares de la aventura pueden acceder a la dirección de internet: www.panamarappelclub.com. o comunicarse a los números: 225-2260 / 6600-5530.

EN DESTAQUE



HAGA DE SUS SOBRAS UN MANJAR

Ideas para darle un apetitoso fin a toda esa comida que quedó de las fiestas. 2B

SALUDABLE. FRUTA JOVEN.



LA PRENSA/Eric Batista

Toronjas y pomelos

- A esta fruta jamás la encontrarás en ningún pasaje de la Biblia ni del Corán, a pesar de su nombre científico, 'Citrus paradisi'.
- No se remonta al Pentateuco, sino que nació hace la friolera de tres siglos, en las Antillas y es hija del 'Citrus grandis'.

Ana Alfaro
Especial para La Prensa
vivir+@prensa.com

Si la vida te da limones, haz limonada; si te da toronjas, haz dieta. O por lo menos, disfruta tu propósito de Año Nuevo durante su efímera duración con algo delicioso, sano y que no ateste la estocada final a tu pobre, anoréxico chanchito pos-

navideño. Hablo, sí, de la vulgar toronja, que jamás encontrarás en ningún pasaje de la Biblia ni del Corán a pesar de su nombre científico, *Citrus paradisi*. Porque la fruta del bien y el mal no era la toronja, ya que ésta, ¿quién lo diría con tal nombre? no se remonta al Pentateuco, sino que nació hace la friolera de tres siglos, en las Antillas. Su papá, el pomelo

(*Citrus grandis*) es también el ancestro de las variedades conocidas como China, Tai e Indonesia; del vecindario de este último se cree que procede el pomelo, que se menciona, junto con la naranja, en documentos antiquísimos de la China, y dice **The Oxford Companion to Food** que en China se dan baños de agua de cáscara de pomelo contra el mal ojo.

VEA 3B

PREMIO.

Reconocimiento en la cocina chilena

■ La obra de una antropóloga obtuvo el premio al 'Mejor Libro de Historia Culinaria de Latinoamérica 2005'

SANTIAGO, Chile /EFE

Platos típicos como el charquicán, el chanco en piedra y el curanto aspiran a convertirse en internacionales si un exitoso libro sobre gastronomía de Chile gana el Gourmand World Cookbook, considerado el premio Oscar, pero de la cocina.

La Olla Deleitosa. Cocinas Mestizas de Chile, de la escritora y antropóloga Sonia Mon-

tecinos, fue laureado como el "Mejor Libro de Historia Culinaria de Latinoamérica 2005", informó la editorial chilena Catalonia.

El libro, que fue premiado por Gourmand World Cookbook, quedó seleccionado para aspirar al premio "Mejor Libro del Mundo", un premio que incluye 32 categorías para cocina y quince para bebidas.

El francés Edouard Cointreau fundó en 1995 este premio.



BÁSICO. Las semillas de araucaria, comunes entre los mapuches.

KRT Direct

SOBRE CÍTRICOS

La naranja es la fruta más rica

Servicios internacionales- La naranja es rica en vitamina A, B1, B2, y C y también contiene sales minerales como el potasio, calcio y fósforo, y es popular por sus propiedades diuréticas. Estimula el sistema nervioso y previene jaquecas, calambres e insomnio. Además, es baja en calorías y una buena fuente de fibra y potasio.

Limón para desintoxicarse



Servicios internacionales- A través del tiempo, el limón ha sido un gran aliado natural para la salud, en especial cuando de gripes y resfríos se trata. Además es un fruto que tiene propiedades desintoxicantes. Reduce los niveles de colesterol y es excelente para reforzar el sistema inmunológico. También puede ser usado como astringente facial.

Mandarina para los deportistas



Servicios internacionales- La mandarina es una fruta que por su alto contenido en agua y sus bajos aportes calóricos, es ideal para quienes practican deportes y cuidan su figura. Eso sí, a diferencia de los otros cítricos, la mandarina no es una fuente importante de vitamina C pero puede ser consumida fresca como postre e incluso puede ser utilizada como complemento de repostería.

Los ganadores se anunciarán el 21 de mayo.

La antropóloga Montecinos invita en su obra a transitar por senderos geográficos y culturales de Chile, al seguir las huellas del pasado en el lenguaje de algunos platos paradigmáticos de Chile.

"La olla deleitosa" recorre el norte, centro y sur de Chile, con especial mención a la milenaria comida del pueblo mapuche.

Según la autora, la publicación explica cómo lo que se come guarda relación con la identidad de las personas.