



TODO SE PUEDE

La revista de Grupo Martes - FISAT Salesianos Social
ABRIL 2025

CONTENIDO

Recetario GM

Paella de coliflor i costilletes

Flan de coliflor

Desde la experiencia

Entrevista hotel

Charlas

Mi paso por la calle

Historia de vida - prisión

Historia de vida - prisión

Saber más

Gimnasio

Beneficios de la bicicleta

ConVivencias

La ratonera



RECETARIO GM

PAELLA DE COLIFLOR I COSTILLETES

J.M.C

INGREDIENTES (4P)

- 1 Kg de costillas de cerdo
- 1 coliflor grande
- 100 ml de AOVE
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal
- Hebras de azafrán
- 1 Kg de arroz redondo Bomba
- Agua, aproximadamente 3,5 partes de agua para 1 de arroz.

PASOS A SEGUIR

1. Cortamos las costillas de cerdo en dados aproximadamente de 3cm.
2. Lavamos una coliflor y la troceamos en porciones de tamaño medio similares a los dados de costilla.
3. En una paella verter una cantidad suficiente de aceite de oliva virgen extra y calentar a fuego medio. Una vez atemperado el aceite, salar las costillas y sofreír hasta que se forme una costra dorada alrededor, en ese momento apartar las costillas en la parte externa de la paella que está a menos temperatura.
4. Añadir la coliflor, salar y cocinar a fuego medio hasta que esté cocinada pero algo crujiente. Añadir el tomate rallado, el pimentón dulce, el ajo, y desglasar la paella juntando así todos los demás ingredientes.
5. Una vez estén todos los ingredientes juntos incorporar el arroz y sellar durante 2 minutos a fuego medio, de este modo, quedará todo bien homogeneizado.
6. Añadir el agua, subir el fuego al máximo, y ajustar la sal. Una vez pasados unos 7 minutos bajar el fuego al mínimo, y cocinar durante 11 minutos más o menos. Transcurridos unos 18 minutos de cocción apagar el fuego, dejar reposar 5 minutos, y ya está **lista para servir**.



RECETARIO GM

LASAÑA DE COLIFLOR

S.P

INGREDIENTES

- 1 coliflor grande
- 2 zanahorias
- 1 patata
- 1 cebolla
- 6 lonchas jamón cocido
- Mozzarella rayada al gusto
- Pan rallado
- Mantequilla
- Bechamel
 - Leche 1L
 - Mantequilla 100g
 - Harina 100g

PASOS A SEGUIR

1. Comenzamos limpiando la coliflor, la zanahoria, la patata y la cebolla.
2. Cortamos la coliflor en rodajas de 1cm aprox y la ponemos a hervir. Cortamos la zanahoria y la patata del mismo grosor y la ponemos a cocer en una olla a parte.
3. Picamos la cebolla y la reservamos en aceite. Una vez cocidas las verduras, las escurrimos y las pasamos por un chorro de agua fría para cortar la cocción.
4. Cuando tengamos la bechamel, armamos nuestra lasaña. Engrasamos el molde con mantequilla y espolvoreamos pan rallado. Empezamos con una capa de coliflor, luego una con bechamel y mozzarella, seguimos con las verduras, luego el jamón cocido y cebolla, última capa de bechamel y generoso toque de mozzarella.
5. La metemos al horno 20 minutos y ¡a comer!

DESDE LA EXPERIENCIA

ENTREVISTA HOTEL

Gabriel Navarro Hernández

Buenas a todos, hoy les voy a contar mi experiencia en la entrevista que tuve en el "AC HOTEL VALENCIA". Lo primero que hice fue desayunar e ir hacia la calle Av. de França, 67, Camins al Grau. Fui en autobús, cogí dos. Cuando llegué, pregunté en la recepción del hotel y me dijeron que me esperara en unos sillones que había en la recepción. Al paso de unos 20 minutos, bajó una chica con el pelo moreno y con coleta y preguntó a todas las personas de la entrevista. Subí y a mediados de las escaleras escuché que era para "Sala y Cocina ", entonces bajé las escaleras de nuevo y pregunté a las chicas de recepción si tenía que esperar un poco más para las entrevistas de "Mozo de Almacén", a lo que me respondieron que volviera a los sillones y ahora bajaba un responsable a hablar conmigo. Les dije *gracias* y volví a los sillones. Volvió a bajar la chica y estuve hablando con ella, como unos 5 minutos, para explicarme que iba hacer la entrevista grupal con las personas de "Sala y Cocina "; yo le dije "me parece perfecto". A continuación subimos a una sala donde había 5 personas del hotel que eran jefes de sala y cocina y nos explicaron la cadena de hoteles de la compañía y luego nos dijeron que nos presentaremos con nuestro nombre, la edad y viaje soñado o viaje que volvería hacer.

Yo me presenté con mi nombre, *Gabriel Navarro Hernández*, con la edad de 28 años y mi viaje soñado es viajar a la ***época del cerezo en Japón***.



DESDE LA EXPERIENCIA

CHARLAS

Rosana Pedraza Méndez

Me llamo Rosana y mi experiencia con las charlas en colegios e institutos son super importantes para mí ya que me ayudan con mi trabajo de crecimiento personal. Somos GRUPO MARTES, usuarios de las viviendas tuteladas. ADICTOS EN PROCESO DE RECUPERACIÓN acompañados de voluntari@s, nuestra PSICÓLOGA SARA, NUESTRA EDUCADORA ISA, NUESTRA COORDINADORA MARIA Y ALEJANDRO, TRABAJADOR SOCIAL. Ellos nos ayudan a sentirnos seguros. Ante todo intento hacer un llamamiento del riesgo y las consecuencias a las que puedan llegar. Yo personalmente me voy muy satisfecha, alguno me ha preguntado y me ha abrazado y eso es muy satisfactorio. También disfruto haciéndolo, a mí siempre me ha gustado ayudar a la gente pero siempre he ayudado a la gente equivocada, ahora mismo estoy haciendo algo que vale la pena y estoy muy orgullosa.

Comunicarles qué es lo que no deben hacer para arruinarse la vida de por vida, tomar las riendas va a ser muy difícil.

Para las charlas, yo no me preparo nada, soy muy espontánea. Espero daros muchas charlas más, OJALÁ.



DESDE LA EXPERIENCIA

MI PASO POR LA CALLE

A.M.P.O

Nunca pensé en verme durmiendo en la calle sin casa. **Sola**, sin saber **qué hacer ni dónde ir**. Sientes un vacío que puede con tus ganas de tirar para adelante. Pasas el día en un centro donde comer, ducharte, descansar, dormir. Cuando cierran te ves otra vez en la calle sola, vacía, pensando "*¿cómo llegué yo a esta situación?*". Va unido a la adicción, pues es tu peor enemigo. Mientras estás en consumo no piensas que puedes llegar a esta situación. Mientras estás en consumo solo piensas en colocarte y una vez estás consumiendo estás en otra realidad donde nada te importa; ni tu casa, ni la familia, y al final te ves sin nada. La adicción puede contigo, tu familia no quiere saber nada de ti. Acabas en la calle buscando un sitio donde pasar la noche sin que nadie te pueda dañar y puedas descansar. Gracias a mi hijo reaccioné porque sus palabras fueron un ultimátum: o la droga o yo. Entonces decidí entrar en un centro. A día de hoy, llevo **20 meses sin consumir**. Salí de la calle, de esa soledad, ese vacío, el no saber dónde ir y en quién confiar. En ese momento tuve una gran oportunidad. En el centro pasé 8 meses de lloros, alegrías. El orgullo de haber salido de la adicción y la calle. Después del centro volvió a estar en la calle, otra vez sola sin saber donde ir con la casa a cuestas. Pero me llamaron de un piso y tengo la oportunidad de tener una nueva vida, disfrutar de mi familia y vivir la vida sin adicciones ni nada por el estilo. De la adicción se puede salir, solo hay que pedir ayuda, la gente no se da cuenta de que la vida sin drogas es muy bonita.

Gracias a todas las personas que me ayudaron y a las que ahora me están ayudando.

DESDE LA EXPERIENCIA

HISTORIA DE VIDA - PRISIÓN

B.G.T - Centro Penitenciario Picassent

Tengo 46 años y soy ***toxicómano en recuperación.***

A día de hoy soy lo más parecido a una persona que he sido *jamás*.

Quiero contaros como ha sido mi vida desde que tengo uso de razón.

Fuí un niño normal, tenía amigos y amigas, iba a la escuela, hacía atletismo, natación, bicicleta... Empecé a ir a un taller mecánico de reparación de bicis y motos, ayudaba a arreglar pinchazos, frenos etc. y después empecé con la mecánica de motos (más o menos con 10 años). A los 13 años, el dueño del taller "Enrique", me regaló mi primera moto.

Dejé la escuela en 7º de EGB y me puse a trabajar de repartidor de bebidas, dejaba bebidas en las discotecas más conocidas de Valencia. Incluso llegué a conocer a Chimo Bayo en 1991 en el Templo (Cullera).

Ahí empecé a salir los fines de semana a esas discotecas, me dejaban entrar por ser el repartidor y con 13 años ya estaba conduciendo un camión de carnet de 1ª de 3500kg y ni la policía ni la guardia civil me decían nada. Sin embargo, con las motos era otro tema, no había día que no me denunciaran por no tener el carnet de conducir, no llevar casco, conducción temeraria etc. Aún así, me dejaban pasar muchas por ser hijo de quien soy ya que mis padres han sido conocidos por ser personas muy trabajadoras, honradas y buenas.

Cuando vi que con el éxtasis, LSD y otras drogas se ganaba dinero yo quería ser uno más y las probaba junto con algunos de mis amigos ya que tenía muchos contactos que se dedicaban a traficar.

Y así fue hasta que llegó la edad de ir al ejército. Pero, unos días antes estando con un chaval del pueblo que se inyectaba cocaína y fumaba heroína le pedí para probarlo, ¡casi me pega! pero al final me invitó a una raya de las dos drogas. ¿Qué pasó? Que **me gustó**.

Antes de irme al ejército fui al barrio de un pueblo dónde vendían, me gasté 2000 pesetas y me duró una semana.

Al poco tiempo me di cuenta que ya estaba metido. A las dos semanas de estar en el ejército me expulsaron. Mi padre que había sido militar consiguió que me aceptasen en otro cuartel pero no fui.

Fuí perdiendo a todas las personas de mi alrededor, familia, pareja, amistades... Yo no era consciente del mal que les hacía, mi vida era la droga.

Ahí empecé a cometer delitos, iba con un amigo mío, el único que he tenido en toda mi vida, él era más joven que yo pero era suficientemente mayor como para ingresar en prisión. Así que cambiamos declaraciones y declaré que yo le coaccionaba y así solo entré yo a cumplir condena. A los dos años de estar cumpliendo condena, mi amigo falleció, y ahora no sé si hice bien con la declaración ya que si hubiera entrado en prisión no habría fallecido y ahora, no está.

En 2003 salí de prisión, me iba bastante bien aunque mi expareja ya me había avisado que si volvía a fumar me dejaría. Y así pasó, me dejó. A veces nos veíamos pero a escondidas, le daba vergüenza estar con un tipo como yo y lo entiendo perfectamente. Ella ha hecho su vida y yo sigo en prisión pero le doy las gracias por haber estado a mi lado en esos momentos, y le pido perdón por el daño que le hice.

En 2007 volvieron los problemas con la delincuencia, y todo porque estaba consumiendo, al final se me condenó a 26 años y 9 meses, más 1 año y 4 meses y otros tantos más por robos, y todo esto por fumar cocaína y heroína.

Estoy en prisión desde el 16/12/2011, aquí me dí por perdido, me daba todo igual, consumía todo tipo de sustancias y peleaba con todo el mundo. He sido condenado varias veces dentro de prisión pero en 2018 falleció mi madre y ahí pensé en lo que ella quería, que yo dejara esa porquería y fuera una persona (o lo más parecido a ello).



Ahora llevo desde octubre de 2018 sin la metadona, he tenido algún consumo pero sigo trabajando en mi abstinencia. Quiero salir de aquí lo antes posible para poder ayudar a mi familia a cuidar de mi hermano que tuvo un accidente y quedó muy malparado, por eso necesito salir de las drogas con ayuda de los y las profesionales para ser más fuerte y no recaer.

DESDE LA EXPERIENCIA

HISTORIA DE VIDA - PRISIÓN

Emilio F. - Centro penitenciario Albocàsser

Buenos días,

Hoy me encuentro en mi cuarto, mirando la lluvia pero no dejo de ver los barrotes de mi ventana y la amarga sensación de cuando cierran mi puerta con la llave y pienso que estoy encerrado. Pero, una pequeña voz en mi cabeza me dice: "**antes no estabas encerrado**".

La verdad es que cuando estaba en la calle también estaba encerrado en un círculo vicioso, y creía que era normal y no era capaz de ver la salida. Todos los días de mi vida eran iguales: alcohol, drogas, máquinas tragaperras, mujeres, casas de apuestas... y ahora, aunque esté encerrado, veo una pequeña salida.

Pero, aún así, soy consciente que no más lejos de la realidad es que mi verdadera lucha empieza el día de mi **libertad**.

De momento aquí, en prisión, estoy cogiendo muchas herramientas, y sé lo que no te mata te hace más fuerte. Y, aquí, en este infierno que vivo entre rejas he aprendido a valorar cosas que fuera no valoraba, tan sencillas como el beso de mis *seres queridos*.



SABER MÁS

GIMNASIO

Francisco Ramón Landete Tortosa

Empecé a hacer gimnasia dentro del Centro Penitenciario, prácticamente para quitarme el mono de la heroína. Aunque no tenía fuerza no me rendí. Fue una etapa **muy dura** pero **muy muy agradecida y reconfortante** y una vez se me fue el síndrome de abstinencia dejé de hacer gimnasia.

Cuando fueron pasando los meses, fui notando que necesitaba estar activo y no estar todo el día jugando al parchís o al dominó, así que tomé la decisión más adecuada y acertada en ese momento: me puse con unos compañeros a hacer deporte ya que ellos sabían hacer todo tipo de ejercicios. Empecé a comer más y más saludable, disminuir el tabaco etc. y eso hizo que mi salud mental y física mejorara notablemente.

A día de hoy el deporte supone para mi un estilo de vida siempre y cuando no me lo lleve al extremo (me refiero a no obsesionarme).

He tenido temporadas de obsesionarme y que mi estado de ánimo dependa del deporte y eso no me hacía nada bien. Incluso llegué al punto de querer abandonar el tratamiento en el que me encuentro, pero gracias a mi psicóloga, trabajador social, educadora y compañer@s, hablando individualmente y en grupo exponiendo sus opiniones pude llegar a comprender que no debo obsesionarme con el deporte.



Actualmente estoy haciendo un curso que me ocupa toda la mañana, talleres, más las tareas del piso donde vivo y el deporte lo dejo para cuando tengo un hueco. En esos momentos, cuando me encuentro en el gimnasio puedo desconectar de lo largo que ha sido el día.

También tengo que decir que el deporte me ha unido mucho más a **mi hijo Francisco**, y todos los fines de semana que pasa conmigo solemos ir al gym. Yo le enseño todos los ejercicios que sé, está muy atento a lo que le digo, entonces yo aprovecho para hablar de mi y pedirle opinión. También aprovecho para preguntarle por cómo le va con sus hermanos y con su madre, por los estudios, e incluso hablamos de lo que nos gustaría en un futuro realista. Por esa parte me siento muy orgulloso porque encontré la manera sana y segura de tener una conversación profunda y significativa con uno de mis hijos, y a mi me ayuda mucho el poder compartir esos momentos con él, me siento muy **orgulloso**.

Nunca pensé que el deporte me ayudaría de tantas maneras diferentes.



SABER MÁS

BENEFICIOS DE LA BICICLETA

R.C.R



Los beneficios de ir en bicicleta son bastantes: para una persona que no tiene buena salud, le ayuda bastante a fortalecer los músculos y los tendones, también a bombear bastante más sangre para ejercitarse y así fortalecer y sanar el corazón. Si esa persona va en bicicleta se siente ágil mental y físicamente, también le despeja la mente y ayuda al sistema nervioso, respiratorio, circulatorio, etc. Otros beneficios son el transporte, ya que te puedes desplazar con la bicicleta, y no contamina el planeta ya que solo hace falta utilizar el sistema de pedales.

Empecé a los 8 años, mi primo me regaló una bici blanca fosforescente, ya que todos mis primos iban en bicicleta y yo también quería montar como ellos; me enseñó a montar en ella. Era alegría y enfado, ya que me caía bastante y por cabezón al final aprendí a montar en ella. Utilizaba la bicicleta para ayudar a fortalecer las piernas, para ayudarme a jugar a fútbol y también porque era recortador; entonces para mantener un cuerpo sano, y para quitarme el estrés, ayudarme a despejar mi mente y no estresarme tanto y si me veía bastante bien en salud la mente la tenía sana, limpia y como dicen mente sana cuerpo sano. Recomiendo la bicicleta para en un futuro no tener problemas de salud y mentales ya que como he explicado ayuda bastante.

CONVIVENCIAS

LA RATONERA

Francisco Ramón Landete Tortosa

Por primera vez en mi vida acudí a una obra de teatro, no tenía muchas expectativas de que me fuera a gustar, acudimos unos compañer@s, un voluntario y la educadora, yo no tenía idea de qué era lo que me debía esperar. Al subir las escaleras y cruzar las puertas de terciopelo rojo me sentí como si estuviera entrando en un mundo mágico.

El teatro estaba lleno de gente, con vestidos largos y trajes, la educadora nos guió a nuestros asientos, que eran en las gradas, unos buenos asientos. El olor a madera vieja y a terciopelo me envolvió y pude sentir la energía y la expectación en el aire.

Cuando se apagaron las luces y se levantó el telón, me quedé sin aliento, la puesta en escena fue impresionante. El decorado y las luces parecían transportarme a otro mundo. Los actores y actrices tomaron el escenario y supe que estaba a punto de presenciar algo especial.

La obra comenzó y me encontré completamente absorto en la historia. Los personajes cobraron vida ante mis ojos y me reí y me emocioné con ellos.

Cuando terminó la obra, me sentí como si hubiera despertado de un sueño. Aplaudí junto con el resto del público. Me di cuenta de que el teatro no era sólo un lugar para ver una obra, si no una experiencia que podía transportarme a otros mundos y hacerme sentir vivo. Esa tarde descubrí el poder del teatro para evocar emociones, para hacer reflexionar y para entretenerme.



**WELCOME
TO THE
FAMILY!**