

Nº 12 / Octubre 2004

**BOLETÍN INFORMATIVO**  
**SOCIEDAD NATURISTA VEGETARIANA DE ALCOI**



**ACTUALIDAD**

**PRIMER CONGRESO VEGETARIANO**  
**de la Unión Vegetariana Española (UVE)**  
**9-12 de octubre de 2004**  
**Hotel Roca Esmeralda, Calpe (Alicante)**

El imponente *Peñón de Ifach*, el símbolo más emblemático de la Costa Blanca, presidirá el **Primer Congreso** de la *Unión Vegetariana Española (UVE)*. El Congreso tendrá lugar en el *Hotel Roca Esmeralda*, hotel de 3 estrellas situado en primera línea de la Playa de Levante de la localidad de *Calpe (Alicante)*.

El Congreso va dirigido tanto al público en general (para promoción del vegetarianismo), como para los propios asociados (como punto de encuentro, aprendizaje e intercambio de experiencias).

Contará con la presencia de destacados activistas del movimiento vegetariano, y el programa incluirá talleres, conferencias y debates sobre temas relacionados con las **dietas vegetarianas**, la **salud y el desarrollo holístico**, los **derechos de los animales** y la **defensa del medio ambiente**. Igualmente se ofrecerán *demonstraciones de*



*cocina*, habrá *expositores con material divulgativo, libros, etc.*, y aparte se organizarán actividades de tipo lúdico, visitas turísticas, etc. Existirá un servicio de comidas tipo buffet acorde con los requisitos vegetarianos.

Para más información:

- visitar la página de internet [www.unionvegetariana.org](http://www.unionvegetariana.org)
- llamar al teléfono 96.650.04.05 (de 20 a 22 horas)

**COCINA: *Ensalada de quinoa crujiente***

Para 2-3 personas.

**INGREDIENTES:**

- 1 taza de quinoa • 2 zanahorias ralladas gruesas
- ½ manojo de rabanitos cortados finos,
- 1 taza de pepino cortado a cuadritos • ½ taza de maíz
- 2 c.s. de semillas de girasol ligeramente tostadas
- perejil crudo cortado fino

ALIÑO: 1-2 c.s. de miso blanco, 1 c.p. de aceite de sésamo tostado, 1 c.p. de mostaza, 1 c.s. de jugo concentrado de manzana, 1 c.s. agua.

**PREPARACIÓN:**

1. Lavar la quinoa varias veces con agua fría. Escurrirla bien y tostarla en una sartén sin aceite durante varios minutos hasta que los granos estén secos.
2. Colocarla en una cazuela con dos tazas de agua, el maíz y una pizca de sal marina. Tapar y hervir a fuego mínimo, durante 15 minutos. Colocarla en una ensaladera y dejarla enfriar.
3. Añadir las zanahorias ralladas y escurridas, los rabanitos, pepino, semillas y perejil mezclar bien.
4. Confeccionar el aliño y servir por separado

Receta de Montse Bradford - [www.montsebradford.com](http://www.montsebradford.com)

## EL HAMBRE EN EL MUNDO

Gran parte de los problemas medioambientales que sufrimos en la actualidad están motivados por la destrucción de hectáreas y hectáreas de bosques vírgenes, para aumentar los pastos para ganado o la superficie de cultivos para que dichos coman.

Esto provoca consecuencias tales como la depredación de numerosos animalillos que poblaban estos bosques, ya sean pájaros, mamíferos, o reptiles; así como la desaparición de plantas y la pérdida de fertilidad del suelo. Esto unido al cultivo de cereales transgénicos, hace que aumenten las sustancias contaminantes (pesticidas y abonos químicos) y que se pierda la biodiversidad.

En el Tercer Mundo millones de personas como tú y como yo no sólo se van a la cama sin cenar cada día, sino que se encuentran desnutridos y mueren en masa.

°Qué egoísmo el nuestro! Hemos nacido en la zona privilegiada del mundo y cerramos los ojos ante la miseria de los demás. Tomamos distancia de sus problemas y nos deshumanizamos. No nos interesan. ¿Y sabes por qué? Porque no lo hemos experimentado ni un sólo día. No tenemos ni idea de lo que significa pasar hambre... Nunca hemos pasado hambre. Como mucho esa dieta que siempre empezamos un lunes y que acaba el mismo lunes

ante un succulento almuerzo, porque no hemos sido capaces de dominar nuestro paladar. Nosotros solemos tirar la comida a la basura muy a menudo. A veces planeamos mal nuestra compra y algo se pudre al fondo del congelador. Casi siempre dejamos restos en nuestros platos... Y así, infinidad de actos de desamor.

Estas personas del Tercer Mundo, que tan poco nos importan, podrían salvar sus vidas si les diéramos los cereales con que alimentamos al ganado. Según afirma Frances Moore Lappé en "Diet for a Small Planet" ("La dieta ecológica", Ed. Integral): "*Por cada 16 libras de cereales y soja con que se alimenta al ganado en Estados Unidos, sólo obtenemos 1 libra de carne de ternera (según datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos). Las otras 15 libras son inaccesibles para nosotros (...) 16 libras de grano tienen veintiuna veces más calorías y ocho veces más proteínas -pero sólo tres veces más grasa- que una hamburguesa.*"

De un cultivo de 100 m<sup>2</sup> de soja, se obtienen 5 kilos de proteínas con las que se pueden dar de comer a 70 personas en un día. Si este cultivo se emplea para el ganado, se obtendrán sólo 500 gramos de carne, que alcanzarán para 2 ó 3 personas nada más.

Otro gran preciado recurso de

la tierra es el agua. Lamentablemente escasea y es malgastado en la producción de carne. Para obtener 1 kilo de carne, se emplean 15.000 litros de agua, destinando el 50% de los recursos acuíferos del planeta a este fin. Este agua con el que se hacen crecer los cultivos para el ganado suele estar contaminada, como casi todo el agua del planeta. Más de 300.000 km<sup>2</sup> de selva tropical, son destruidas cada año y destinadas a pastos y cultivos para ganado. Para regar estas tierras se emplea más de la mitad del agua consumida en el mundo.

Además de esto, comen cereales cultivados con aguas pestilentes y contaminadas con sus propios excrementos. Se les administran antibióticos y hormonas, y se les encierra en establos húmedos, sin luz natural y solos. Aunque la carne fuera adecuada para nosotros, aún así... ¿Tú crees que comerse a unos seres que han acumulado tantas sustancias nocivas y tanto horror, puede ser bueno?

Por todo lo anterior, el que toda esta producción de grano no se destine a un consumo directo, sino a generar carne para los países ricos es un sin sentido.

Ana Moreno

Boletín "Lechugas y Tomates" n° 105

Febrero 2003



octubre 2004						
l	m	m	j	v	s	d
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2004

### DOMINGO 19 de Septiembre

A las 8 horas. EXCURSIÓN A MONTCABRER: salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta Les Casetes de Vilaplana, subida por el Collao Sabata.

### VIERNES 1 de Octubre

A las 19,30 horas. TERTULIA de apertura tras el verano, para intercambio de experiencias vacacionales, y comentarios sobre el próximo congreso a celebrar del 9 al 12 de octubre.

### MIÉRCOLES 6

A las 8 horas. EXCURSIÓN por MARIOLA: salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta el camping de Mariola. Almuerzo en la Font del Pouet.

### VIERNES 15

A las 19,30 horas. Reunión de la Junta Directiva.

### VIERNES 22

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Rafael Martínez. Tema: "La Acupuntura: teoría y práctica".

### VIERNES 29

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de José Luis, titulada "Oniromancia, interpretación de los sueños".

### DOMINGO 31

A las 8 h. EXCURSIÓN a la SERRELLA. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta el puerto de Confrides.

*A todas las actividades pueden asistir tanto socios como público en general*

Sociedad  
Naturista  
Vegetariana

C/Músico Serrano, nº 5  
03802 ALCOI

en internet:  
<http://es.geocities.com/snvalcoi>  
[snvalcoi@yahoo.es](mailto:snvalcoi@yahoo.es)

El Centro de Desarrollo Humano y Social "LOS PERLITOS" organiza un Encuentro de Voluntariado Medioambiental los días 1, 2 y 3 de Octubre. El domingo día 3 hay programada una paella vegetariana. Los que estén interesados en asistir deberán confirmarlo antes del día 24 de Septiembre llamando al teléfono 96.650.04.05

### - TALLERES Y CURSOS -

Las sesiones de **GIMNASIA** empezarán el 20 de Septiembre en el horario habitual, los lunes, martes y jueves, de 9:15 a 10:15 de la mañana, y los martes y jueves por la tarde a las 17 horas.

El **YOGA** empezará el 4 de Octubre, en su horario habitual los lunes y miércoles por la tarde a las 16:30 horas.

Los miércoles a las 19:30 horas **CHARLA-COLOQUIO sobre ESOTERISMO**, y posterior **TALLER DE MEDITACIÓN**.



## NOTAS BREVES

### CINCO AL DÍA... POR LO MENOS

La ministra de Agricultura, Pesca y Alimentación, Elena Espinosa, presentó el día 15 de junio, en el Invernadero de Arganzuela (Madrid), la campaña de promoción del consumo de frutas y hortalizas frescas, organizada por la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día", y que consiste en fomentar el consumo de cinco raciones de productos hortofrutícolas al día, como mínimo, con el fin de mejorar los hábitos alimenticios de nuestra sociedad.

Las acciones promocionales se desarrollarán en toda España durante los años 2004 a 2006 y va dirigida a toda la población, pero especialmente a los niños, adolescentes y familias jóvenes, de menos de 35 años con niños, puesto que el consumo de frutas y hortalizas en esta

franja de la población es muy inferior al recomendable, a pesar de que el consumo per capita de frutas, hortalizas y patata en España ascendió en el año 2000 a 220 kilogramos por persona y año, lo que la sitúa en el sexto país consumidor de estos productos en la Unión Europea, por detrás de Grecia, Alemania, Italia, Austria y Francia.

Conviene recordar que los beneficios para la salud del consumo de frutas y hortalizas son sobradamente conocidos y avalados por estudios científicos. Sin embargo, para lograr un aumento del consumo se debe primar la calidad, la salubridad y la producción hortofrutícola respetando el medio ambiente, por lo que el fomento de la producción integrada y certificada y la promoción de la implantación de sistemas de trazabilidad resultan cruciales.

Boletín Pharus, 21/6/2004

### LA FIBRA REDUCE LA TOS

Utilizando datos de un estudio realizado en Singapur, el equipo dirigido por Leslie M. Butler, del Departamento de Epidemiología y Medicina Preventiva de la Universidad de California, ha descubierto que una dieta rica en fibra proveniente de frutas y productos de soja puede reducir la incidencia de síntomas respiratorios crónicos, especialmente la tos con producción de flema. "Nuestros datos apoyan el papel de la dieta en la etiología de la tos con producción de flema", ha explicado Butler. "Sobre todo, los polisacáridos no feculentos, uno de los principales componentes de la fibra dietética, y ciertas frutas no cítricas, como manzanas y uvas, están asociadas, por separado, con una reducción de la tos con flema". Los polisacáridos son hidratos de carbono compuestos de más de un monosacárido, pero, normalmente, de no más de cuatro. (...)

Los investigadores creen que,

además de la fibra, otros componentes de la fruta, como los flavonoides, podrían también ser importantes en la protección contra la tos crónica. Entre otras muchas propiedades de estos componentes aromáticos llamados flavonoides están las antioxidantes y antiinflamatorias y las que explican la pigmentación amarilla, roja y azul de la fruta. Butler y su equipo recuerdan que observaron una relación entre un gran consumo de frutas ricas en flavonoides, como manzanas, uvas y peras, y niveles menores de incidencia de la tos con flema. Por ello, aseguran que sus datos prueban que promocionar una dieta rica en fibra y flavonoides, como la que incluye fruta y soja, podría hacer una gran contribución a las estrategias de prevención primaria de los síntomas respiratorios crónicos, tanto en fumadores como en no fumadores.

Boletín Pharus, 20/8/2004

### RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

Los Libra y los Aries, a finales de Septiembre primeros de Octubre, debido a la oposición Marte-Luna mucha precaución cuando se salga a la carretera, siempre hay que tener precaución, pero, con este aspecto, hay que extremar las precauciones. Y en cuanto a la salud, los que tengan débiles los riñones, particularmente los Libra, tendrán que tener sumo cuidado con lo que beben. Caso de resentirse de ellos unas tisanas de Rompepiedras si la cosa es grave y, si no, Nona Arenaria, Cola de Caballo, Estigma de Maíz. Los Libra que tengan débiles los riñones mucha precaución hasta la mitad de Noviembre pues Marte influye negativamente hasta esa fecha.

Los Cáncer continúan con Saturno en su signo influyendo negativamente, atención a las tristezas de ánimo o pequeñas depresiones, antes de que las cosas pasen a peores, unas tisanas de Melisa, Marialuisa, Meliloto, Romero, Azahar, nos ayudarán a elevar un poco el espíritu.

José Luis