

ACTUALIDAD

UNIÓN VEGETARIANA ESPAÑOLA (U.V.E.)

La *Sociedad Naturista Vegetariana de Alcoi* se complace en anunciar su integración dentro de la recientemente constituida *Unión Vegetariana Española (UVE)*.

Este proyecto que ahora empieza pretende, sin menoscabo de la previamente existente *Federación Naturista Vegetariana Española*, servir de nexo de unión a todas las personas que practicamos el vegetarianismo como estilo de vida, con el fin de reforzar nuestros planteamientos, defender nuestros derechos y permitir la comunicación abierta entre nosotros y el intercambio de experiencias, además de impulsar la divulgación de nuestras ideas en la sociedad.

Inicialmente la UVE ha empezado sus actividades en el ámbito de internet, contando ya con diversas informaciones de interés que pueden ser consultadas en la dirección:

www.unionvegetariana.org

donde también existe en funcionamiento ya un consultorio sobre

nutrición vegetariana que ha tenido una excelente acogida.

La UVE espera contar con el apoyo de todos para crear una sólida estructura, en beneficio del movimiento vegetariano global. La afiliación está abierta tanto a personas individuales como a asociaciones vegetarianas, empresas o profesionales relacionados con las ideas vegetarianas.



Las actividades más inmediatas de la UVE van a ir inicialmente en tres frentes básicos:

- Publicar una revista de comuni-

cación, llamada "Vegetus", donde incluir artículos de interés, reseñas de actividades, cartas de socios y notas de contacto.

- Funcionar como centro de documentación para cualquier petición de información, ya sea vía internet o por correo ordinario, y para uso de las propias asociaciones.

- Organizar congresos abiertos al público para promoción del vegetarianismo, y también como punto de encuentro de los asociados.

Así pues, los socios recibirán un ejemplar de la revista semestral de la asociación, "Vegetus", y como valor añadido tendrán acceso a beneficiarse de los descuentos que puedan conceder las empresas afiliadas, así como a otras promociones ofrecidas por parte de la UVE a los socios.

Los interesados pueden obtener más información sobre la UVE en internet:

www.unionvegetariana.org

o escribiendo a:

UNIÓN VEGETARIANA ESPAÑOLA
Apartado 348 - 03800 ALCOI

e igualmente contactando con la propia *Sociedad Naturista Vegetariana de Alcoi*.

COCINA: *Berenjenas Rellenas de Aguacate*

INGREDIENTES:

2 Aguacates • 4 Berenjenas • 1 Cebolla
2 Dientes de Ajo • Aceite de Oliva • Limón
1 Cucharadita de Perejil • 1 Cucharadita de Albahaca
Pan Rallado Integral • Medio Vaso de almendras picadas

PREPARACIÓN:

Cortar las berenjenas en dos mitades y vaciar la pulpa. Sofreír la pulpa cortada en daditos hasta que esté dorada. Añadir la cebolla, el ajo, la albahaca, el perejil y el aguacate. Añadir un poco de pan rallado integral. Cuando esté todo, rellenar las berenjenas y espolvorear con pan rallado y almendras picadas. Rociar con zumo de limón.

Introducir al horno 15 minutos a 220 grados.

(Receta de Ana Moreno, www.mundovegetariano.com)

LOS CEREALES EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA (y final)

Maíz (sin gluten)

El maíz es la fuente vegetal de alimentación más importante de América y desconocida en otras partes del mundo hasta que Colón llegó a América en 1492. Las civilizaciones maya, inca y azteca y diversas tribus de Norteamérica ya lo cultivaban y pronto su consumo se extendió a Canadá, Rusia, Italia, España, Egipto, India y Sudáfrica. Se utiliza tanto en alimento para los seres humanos como para animales y otro tipo de usos industriales. 100 gr. de maíz proveen 9 gr. de proteína. El maíz fresco a menudo se encuentra disponible (maíz dulce, mazorca de maíz) pero conviene recordar que su valor nutricional es inferior ya que no se encuentra tan concentrado. Lo más frecuente es encontrarlo en forma de copos de maíz o palomitas aunque también puede utilizarse su harina (polenta) en sopas, crepes, bollitos, etc. Las tortillas de maíz se usan como snack con frecuencia. No caiga en el error de confundir la harina de maíz o polenta con la harina refinada/almidón que se utiliza para espesar (Maizena).

Mijo (sin gluten)

Mijo es el nombre que se le da a una gran variedad de gramíneas que empezaron a cultivarse en Asia y África. Es un cultivo básico en África porque es resistente a la sequía y de fácil conservación. En 100 gr. de mijo hay 9.9 gr. de proteína y 6.8 gr. de hierro (cantidad más alta que en otros cereales). El mijo ofrece una deliciosa alternativa al arroz con la diferencia de que sus diminutas semillas han de abrirse con prioridad para que la absorción de agua sea más sencilla. Así es que para empezar deben saltarse con un poco de aceite vegetal durante 2 o 3 minutos hasta que se vea que comienzan a abrirse. Es entonces cuando ha de añadirse el agua poco a poco (1:3 partes), esperar a que hierva y luego bajar el fuego y cocinar durante unos 15 o 20 minutos hasta que se vea que está esponjoso. También se puede hacer cereal caliente (porridge) con copos de

mijo. También se encuentra disponible añadido al muesli así como harina hecha con este cereal y a veces en forma de pasta.

Quinoa (sin gluten)

La quinoa es un cultivo muy antiguo y alimentó a los indios aztecas durante miles de años, hasta que no hace mucho se empezó a cultivar en Gran Bretaña. A diferencia de la mayor parte de los cereales, no pertenece a la familia de las gramíneas, sino a las quenopodiáceas siendo familiar de una mala hierba de la huerta (el cenizo, *Chenopodium album*). Es de alto valor nutricional y entre un 13-14% de este cereal es proteína con una buena composición de aminoácidos, pero al no tener gluten no se puede utilizar para hacer pan. Se cocina durante 15 minutos en 1:3 partes de agua y puede servirse como acompañante o en platos como risotto, pilaff, verduras rellenas, etc.

Trigo

Es el cereal que más se utiliza en Gran Bretaña en la actualidad y se usa para hacer pan, pasteles, galletas, bollería, cereales de desayuno y pasta. Todas las variedades de trigo parecen derivarse de un híbrido de trigo salvaje que crecía en Oriente Medio hace 10.000 años. Se cree que existen más de 30.000 variedades en cultivo. El trigo crece en una gran variedad de condiciones climáticas pero las más favorables son las de zonas templadas como Reino Unido, Norteamérica, Sur de Rusia y el Suroeste de Australia.

Nutricionalmente 100 gramos de trigo integral aportan 14 gr. de proteínas, 2.2 gr. de grasa, 69.1 gr. de carbohidratos, 2.3 gr. de fibra, 3.1 mg de hierro y 36 mg de calcio. Los granos de trigo pueden comerse enteros cocinados en 1:3 partes de agua durante 40-60 minutos. Tienen una textura dura pero masticable que hace su degustación muy agradable. El trigo partido está hecho de los granos de trigo enteros que han sido cortados por cuchillas de acero. El trigo bulgur está hecho de trigo entero cocido antes de partirlo, sólo necesita rehidratarlo simplemente sumergiéndolo en

agua hirviendo o caldo. Cus-cus es el nombre que recibe el trigo duro cocido, secado y molido siendo un poco más refinado que el bulgur. Ha de sumergirse en 2 partes de agua/caldo para rehidratarlo y tradicionalmente se cuece al vapor tras sumergirlo. La harina de trigo fuerte (con alto contenido en gluten) es necesaria para hacer el pan y la bollería hinchada. La harina de trigo convencional se utiliza en pasteles u otras pastas que no precisan crecer tanto. Los copos de trigo se utilizan para hacer porridge (cereales de desayuno calientes), muesli y tortitas. El germen de trigo es una excelente fuente de nutrientes, especialmente vitamina E.

Trigo sarraceno (sin gluten)

El trigo sarraceno (o alforfón) no es realmente un cereal ya que no pertenece a la familia de las gramíneas, sino que forma parte de la familia de la acedera (poligonáceas). Si se mira a la acedera minuciosamente, puede verse que, a pesar de tener un tamaño menor, las semillas tienen también esa forma triangular tan peculiar. El trigo sarraceno, originario de Asia Central, se cultiva en la actualidad en Europa, Norteamérica y los países que pertenecían a la antigua Unión Soviética pero por lo general no se usa en Gran Bretaña. En 100 gr. de trigo sarraceno se encuentran 11.7 gr. de proteínas, 3.9 mg de hierro y es muy rico en calcio aportando 114 mg. Se encuentra en forma de semillas crudas que presentan un color verdoso y rosáceo, o tostadas (conocido entonces como 'kasha') y en este caso las semillas tendrán un color rojizo amarronado. Se puede cocinar (1:2 partes de agua durante 6 minutos y dejarlo reposar otros 6 minutos) y luego servirlo como el arroz, o en potajes y guisos. La harina de trigo sarraceno puede utilizarse en la confección de pasteles, magdalenas, crepes, etc., aportando un sabor muy peculiar. También puede encontrarse spaghetti de trigo sarraceno, llamado soba.

Texto original de la "Vegetarian Society" británica

| junio 2003 | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | | | |

PROGRAMA DE ACTIVIDADES JUNIO 2003

MARTES 3

A las 8 horas. EXCURSIÓN por Mariola: Salida desde la Sociedad. Recorrido: Font de Serelles, Collao Sabata, Casetes de Vilaplana, Barranc del Sinc.

VIERNES 6

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de CARLOS MONLLOR: "La vida empieza a los 80".

VIERNES 13

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de MAR CORTÉS, psicóloga, con el tema: "Trastornos psicológicos, ansiedad y depresión".

VIERNES 20

A las 19,30 horas. DEMOSTRACIÓN DE COCINA MEXICANA a cargo de GABINO GARCÉS. Menú: "Tortas con guacamole".

VIERNES 27

A las 19,30 horas. MERIENDA de despedida que consistirá en frutas del tiempo, mermeladas, requesón, miel y pan integral. El precio simbólico para todos los asistentes será de 1 euro.

DOMINGO 29

A las 8 h. EXCURSIÓN a la Font de Mariola: Salida desde la Sociedad con vehículos particulares. Paseo por los alrededores de Mariola hasta las 11 horas, momento en que empezaremos los preparativos de la paella que cocinaremos entre todos. Las inscripciones para la paella deben hacerse hasta el viernes 27 en la Sociedad o llamando al teléfono 96.650.04.05 (Alicia). El precio será de 3 euros por persona.

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

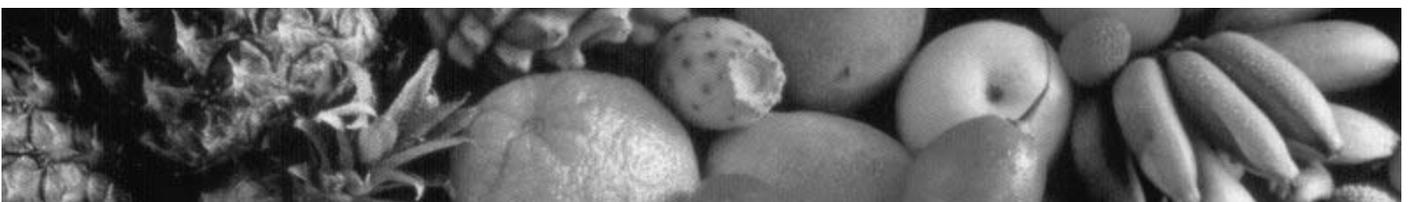
- TALLERES Y NOTAS INFORMATIVAS -

Las clases de **GIMNASIA** finalizarán el 26 de Junio, y el **YOGA** el 25.

La despedida del **TALLER DE MEDITACIÓN** será el lunes 23 de Junio con una excursión a la Cruz del Preventorio, para celebrar la noche de San Juan. Salida desde la Sociedad a las 19 horas con vehículos particulares.

Después del verano, las actividades se iniciarán el día 15 de Septiembre. El taller de meditación el martes 16.

La Junta Directiva se reunirá el 12 (o el 19) a las 19,30 horas.





NOTAS BREVES

ASTROLOGÍA Y DIETA

Las personas con determinados signos mal aspectados en sus cartas astrológicas, suelen ser deficitarias en ciertas sales minerales. He aquí los alimentos para remediarlo:

Arianos: los tomates contienen gran cantidad de fosfato potasio cuya carencia causa depresión.

Tauros: el apio puede ayudar a purificar un sistema debilitado.

Geminianos: la lechuga y la coliflor les combaten las bronquitis.

Cancerianos: alimentos ricos en calcio; su deficiencia produce una piel quebradiza y malos dientes. Recomendamos berros y leche de soja.

Leos: ciruelas, guisantes y naranjas para reducir la tensión en el corazón.

Virgos: los limones ayudan a evitar la caspa y las erupciones cutáneas.

Libras: las fresas mantienen el equilibrio entre los ácidos y los fluidos del organismo.

Escorpios: los escorpio no toleran las comidas fuertes, deben tomar ciruelas pasas.

Sagitarios: espárragos y pepinos son ricos en siliconas, necesarias para fomentar la belleza de la piel y del pelo.

Capricornios: repollo y coles para preservarles de enfermedades como el reumatismo.

Acuarios: la granada contiene un agente alcalino del que suelen ser deficitarios.

Piscis: tienen tendencia a la anemia. Uvas, dátiles y cereales les ayudan a reponerse.

Aportado por José Luis

SÉSAMO CONTRA HIPERTENSIÓN

Según un estudio presentado por un equipo de investigadores indios durante la última reunión de la Sociedad Interamericana de Hipertensión, cocinar con aceite de sésamo, en lugar de con otros aceites comestibles, parece ayudar a reducir la presión sanguínea alta y a minimizar la necesidad de tratamientos específicos para controlar la hipertensión.

Los citados científicos de la Universidad de Annamalai han llegado a esta conclusión después de observar que, tras cocinar exclusivamente con aceite de sésamo (unos 35 g diarios) durante un período de 60 días, la presión sistólica de sus pacientes bajaba de 166 milímetros de mercurio a 134 y la diastólica, de 101 a 84'6. Además, la dosis de nifedipina (un bloqueador de los canales del calcio, que actúa ablandando las membranas arteriales) que precisaban estos pacientes pudo reducirse de 22'7 mg por día a 7'45 mg diarios, al final del estudio. Previamente, se habían encontrado efectos similares en pacientes hipertensos que tomaban diuréticos o betabloqueadores e incluso mejoras en la diabetes de pacientes no hipertensos.

Para llevar a cabo su estudio, los inves-

tigadores identificaron 328 pacientes (195 hombres y 133 mujeres, con una media de edad de 58 años) que tomaban de 10 a 30 mg de nifedipina al día. Estas personas padecían desde hacía tiempo hipertensión de moderada a severa, pero no tenían un historial de enfermedades cardíacas o ictus cerebrales: su presión sanguínea media era de 166/101 mm Hg, lo cual se considera propio del nivel 2 de la hipertensión. Esta medida fue la que se consideró línea base y, a partir de ella, se realizaron medidas cada 15 días y el día número 60.

Los autores del estudio creen que los efectos beneficiosos observados pueden deberse a los ácidos grasos poliinsaturados y a un compuesto llamado "sesamina", un lignano presente en el aceite de sésamo. De hecho, en experimentos anteriores, ya se había descubierto una reducción de la presión sanguínea debida a la presencia de ambos compuestos, además de una inhibición de la síntesis y la absorción del colesterol atribuible a los lignanos del sésamo. El aceite de sésamo contiene un 43% de ácidos grasos poliinsaturados y 40 miligramos de vitamina E por cada 100 gramos.

Boletín Pharus, Mayo 2003.

ENCRUJADA EN LA GANADERÍA

Las prácticas actuales de cría intensiva de cerdo en Catalunya están muy alejadas de un desarrollo sostenible. El número de cabezas desborda al de cultivos que pueden recibir purines como abono. Además, la corta vida de los animales dista mucho de ser confortable.

Las deyecciones de los cerdos, los llamados purines, contaminan gravemente Catalunya. El volumen de los residuos porcinos alcanza cifras desproporcionadas. Los ciudadanos, con su consumo diario, generan cada año 3.480.000 toneladas de residuos municipales. Pues bien, la cabaña porcina (que suma en un año unos 12 millones de cabezas) produce más del triple de ese volumen de residuos, hasta una media de 12 millones de toneladas anuales. Unos 100.000 catalanes beben agua con un nivel de nitratos superior al máximo aconsejado por la OMS a causa de las filtraciones de los purines generados por los cerdos.

*Noticia publicada en El Periódico
16/12/2002*