

CELEBRANDO LA NAVIDAD VEGETARIANA

Cada año te juntas con tu hermano y dos hermanas para organizar la fiesta de Navidad. Este será tu primer año como anfitrión vegetariano. Ricardo te ha hecho ver que espera cenar pavo. Elena te recuerda que es una ocasión única al año y que deberías hacer un sacrificio para la ocasión. Tu no quieres cocinar pavo pero tampoco quieres acabar en una gigantesca pelea con tu familia. Decides:

a) Aceptar y cocinar pavo

Esta opción hará a todos felices menos a ti. A veces en nuestra vida tenemos que hacer cosas que van en contra de nuestros principios, simplemente para evitar confrontaciones difíciles. Al final, no se entenderán bien tus planteamientos o sentimientos y tu familia probablemente concluirá que a ti no te importa preparar carne para otras personas. Sin embargo, se puede alcanzar un compromiso, es fundamental para tu familia conservar su comida tradicional para la ocasión y es igualmente importante para ti el no tener que comprar y preparar pavo?

b) Decirle a tu familia que no te encuentras cómodo cocinando pavo, pero te gustaría hacer cualquier otra cosa, si alguno de ellos trae el pavo.

Este puede ser un buen compromiso para todas las partes involucradas. No tienes que cocinar pavo y a la vez tu familia tiene lo que quiere como cena de Navidad. Prepara buenas guarniciones y un buen plato principal vegetariano para compartir.

Un atiborrado zumo gigante puede ser una gran opción. El plato principal vegetariano frecuentemente termina siendo el elemento más popular de la fiesta.

c) Rechazar tener un pavo en tu casa. Decirles que pueden cocinar lo que quieren cuando les toque a ellos organizar la fiesta, pero que esta vez te toca a ti y harás lo que quieras.

A veces no es lo que dices sino cómo lo dices lo que crea el problema. Recuerda que disfrutar de pavo en Navidad es muy importante para tu familia, como lo es para mucha gente. Decirles que no podrán disfrutarlo este año no es una buena idea. Crearía un montón de tensiones precisamente en la época en la que la paz, la unión y el amor se supone que llenan nuestros hogares y



corazones. Esto no quiere decir que tú tengas que tragar y hacer pavo en tu casa cuando tu verdaderamente te sientes muy incómodo con ello, pero existe una mejor alternativa para alcanzar tal fin?

d) Explicar a tu familia que preferirías organizar una parte de la celebración en tu casa separadamente de la cena con pavo de Navidad.

Esta es la mejor opción para aquéllos que no desean tener una cena con pavo en su casa. Hay un montón de caminos alternativos de participar en la celebración distintos de organizar la cena navideña. Qué tal si ofreces juegos nocturnos en el Día de Navidad en tu casa y sirves aperitivos como buñuelos de espinacas, setas cocinadas, frutas troceadas y algún tipo de pastel navideño. Otro tipo de actividad que podría ser divertida sería un desayuno ligero en cuya confección todos participen. Este tipo de actividad podría convertirse en una nueva y saludable tradición para tu familia.

Todo el mundo se sentiría más y más confortable con las comidas vegetarianas y tu vegetarianismo, en conjunto. Expónles tus platos vegetarianos favoritos cuando vengan a comer y asegúrate de llevar bastante comida para compartir cuando vayas a visitarlos.

e) Ir a Rusia durante las Navidades.

No es mala idea, pero °te tendrás que preparar para enfrentarte al mismo problema el siguiente año!

Extracto del libro "Becoming Vegetarian", de V. Melina, B. Davis y V. Harrison

COCINA: Croquetas de Mijo

Para 4 personas.

INGREDIENTES:

200 g de Mijo Cocido • 1 Zanahoria • 1 Calabacín

1 Cebolla Grande • 2 cucharadas de Perejil Picado

1 Ramita de Tomillo • 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen

Sal Marina

PREPARACIÓN:

1. Ralla la zanahoria y el calabacín y pica la cebolla.
2. Cuece la cebolla en 3 cucharadas de agua.
3. Añade las demás verduras con el aceite y deja cocer hasta que estén tiernas.
4. Mezcla las verduras con el mijo, el tomillo y el perejil. Salpimentar.
5. Con las manos ligeramente enharinadas, forma 8 croquetas grandes.
6. Introduce en el horno precalentado a 175 grados, hasta que estén doraditas.
7. Se pueden servir frías o calientes.

Receta de Ana Moreno - www.mundovegetariano.com

Cuando lo que comes se convierte en tu identidad y tu identidad se convierte en lo que comes

Somos lo que comemos. ¿Cuántos de nosotros pasamos por alto este hecho sin ni siquiera pararnos a reflexionar sobre la esencia de su verdad, si es que acaso la tiene?

Nosotros no sabemos lo que los animales, cuando comen, piensan de la comida; de la misma forma, desconocemos lo que nuestros ancestros, hace cientos, miles o millones de años, pensaban acerca de ello.

Podemos suponer que tradicionalmente el alimento ha sido considerado como algo puramente físico, algo que obtenemos de la naturaleza, ingerimos, transformamos y convertimos en compuestos para el organismo. Por lo tanto, lo que comemos es de vital importancia para nuestro crecimiento y desarrollo físico. Incluso nuestro crecimiento embrionario depende de la calidad (y cantidad, por supuesto) del alimento que nuestras madres nos suministran a través de la sangre; alimento que al fin y al cabo obtienen del medio que las rodea. Poco sabemos acerca del papel que desempeña la nutrición sobre el espermatozoide y el óvulo de nuestros progenitores y, por lo tanto, sobre nuestra constitución genética.

Sin embargo, si todo lo que comemos influye sobre nuestro organismo, ¿acaso no podrían nuestros sentimientos y pensamientos forjarse en función de la calidad de nuestra dieta? Por supuesto, nuestra identidad no viene determinada únicamente por la alimentación: el contexto sociocultural en el cual nacemos influye asimismo en nuestro desarrollo personal. De nuevo, el tipo de comida y los hábitos alimentarios que se dan en cada cul-

tura son muy marcados. Esto puede apreciarse con mayor claridad en los casos en los que las personas han de desarrollarse en una sociedad donde domina el hábito de comer carne -una tendencia que además juega un papel fundamental en el proceso de socialización, de mutua aceptación y de reconocimiento social.



Desde el momento en que pisamos tierra, la obtención de alimento se convierte en nuestra primera preocupación. De pequeños dependemos de alguien que nos proporcione comida. De hecho, durante nuestra niñez, nunca comemos solos. En un futuro no muy lejano, la leche de vaca (destinada en principio a becerros, ¿pero eso a quién le importa?) sustituirá a la leche materna y pequeños trozos de carne se introducirán en la dieta del bebé. Según va creciendo el niño, los trocitos de carne se convierten en filetes. Así, desde bien temprano, el condicionamiento cultural se abre camino a través del estómago.

Y mientras los nuevos habitan-

tes de la tierra se convierten en perfectos miembros de una cultura basada en la carne, puede que ocasionalmente se pregunten acerca de cuán perjudiciales resultan los efectos que sobre la salud tienen sus hábitos alimentarios. No obstante, poco se preocuparán por reflexionar sobre los aspectos éticos de haber transformado la tierra en un gigantesco matadero donde cientos de millones de animales son asesinados cada año para satisfacer el exquisito y delicado paladar humano. De la misma forma, la ideología de la carne no está dispuesta a afrontar el enorme gasto de terreno, energía y recursos naturales que concommitan la producción industrial de carne y de una mentalidad de cadena de montaje.

Aún así siempre ha habido gente que, por diversas razones y de forma incondicional, está en contra del sacrosanto principio del culto carnívoro. Estas personas persiguen una identidad correcta y significativa que, desde un punto de vista ético y ecológico, se fundamenta sobre la conciencia del origen de los alimentos y la compasión por todos los seres vivos.

Si la ética y la compasión son el arte de convivir con los seres humanos y no humanos sin perjudicarles, la dignidad es entonces su más hermosa y noble consecuencia. La dignidad se convertirá así en una obra de arte que cada uno será capaz de crear por sí mismo, una obra de arte que se transformará en nuestra identidad, en nuestro alimento.

Claude Pasquini

Coordinador de la Unión Vegetariana Internacional (IVU) para Europa

diciembre 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	31				

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DICIEMBRE 2003

VIERNES 5

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de **Gabino Garcés**, que tratará sobre el siguiente tema: "El optimismo".

MIÉRCOLES 10

A las 8 horas. EXCURSIÓN al Castellar. Salida desde la Sociedad.

VIERNES 12

A las 18 horas. Reunión de la Junta Directiva.

A las 19,30 horas. CHARLA a cargo de **Joan Carles Miró** (profesor de yoga). Tema: "Yoga aplicado a la vida actual".

VIERNES 19

A las 19,30 horas. Homenaje a Alfonso Vañó en su 90 cumpleaños. Al finalizar el acto habrá una cena para socios, familiares y amigos, todos aquellos que lo deseen, cuyo importe será de 2 euros. Se ruega confirmen su asistencia con antelación.

DOMINGO 21

A las 8 h. EXCURSIÓN a Els Canalons. Salida desde la Sociedad. Itinerario: Batoi, Glorieta del Salt, Racó de Sant Bonaventura, Canalons, Castillo de Barxell, el Salt y Batoi.

Notas informativas:

- 1- Los socios que a 31 de diciembre no hayan abonado la cuota del presente año serán dados de baja automáticamente.
- 2- A los socios de gimnasia y yoga se les pasará el recibo del próximo año en el mes de diciembre, por 21 euros, pudiendo ser modificado su importe según los acuerdos que se tomen en la próxima Asamblea General de enero.

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

Con motivo de las obras de mejora realizadas en el local de la Sociedad, se propone una derrama voluntaria (orientativo más o menos 6 euros) para hacer frente a los gastos, que se puede abonar los viernes en la Sociedad o en la cuenta de la CAM 1006-00046003/17

- TALLERES Y CURSOS -

Las sesiones de **GIMNASIA** ya están funcionando y se imparten 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** continúa siendo los lunes y miércoles por la tarde a las 16:30 horas.

Los martes a las 19:30 horas se iniciará un **TALLER DE SANACIÓN**, al que pueden asistir todas las personas que lo necesiten. Y a las 20:30 horas continuará el **TALLER DE MEDITACIÓN** que fue iniciado en la temporada anterior.

El **CURSO DE INICIACIÓN A LA ASTROLOGÍA** impartido por José Luis continúa los jueves a las 20 horas.



NOTAS BREVES

PRIMERAS MEDIDAS CONTRA LA OBESIDAD

La Ministra de Sanidad y Consumo, Ana Pastor, presentó el Plan Integral de Nutrición y Actividad Física 2004-2007.

Cuatro son las grandes líneas de actuación en las que se centrará este Plan que, implicando a los padres, los médicos y los educadores incidirá en: la nutrición, a través de Guías Alimentarias; la actividad física, promocionando su práctica regular; la obesidad, haciendo hincapié en una educación en la salud de los más jóvenes; información sobre la anorexia y bulimia, ya que estos trastornos alimentarios son hoy un problema de primera magnitud.

Pastor puso de manifiesto la firme voluntad del Gobierno de acometer actuaciones para combatir la obesidad infantil, "ya que consideramos este problema como una actuación prioritaria en materia de Salud Pública". La obesidad es un factor de riesgo en las enfermedades de mayor mortalidad

como el cáncer o cardiovasculares, la arterioesclerosis, hipertensión, etc...

En este sentido, la Ministra recordó que junto al Plan Integral se están promoviendo otra serie de actuaciones como la modificación del contenido de ácidos grasos trans en los alimentos para menores de tres años, con el objetivo de lograr una disminución del 25%.

Según la Encuesta Nacional de Salud, el 12,8% de la población española es obesa, y el 50% de los ciudadanos se considera sedentario, cifra que baja hasta el 38% en el caso de los jóvenes. Un estudio de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad indica que en el año 2000, el 53% de los españoles entre 24 y 60 años sufría problemas de sobrepeso.

En cuando a la obesidad infantil, el estudio "Enkid" realizado a la población entre 2-24 años, refleja que el 11,1% de nuestros niños entre 2-5 años son obesos; índice que se incrementa hasta el 15,9% entre los 6 y 9 años.

Boletín Pharus, 6/11/2003

MÁS FRUTAS Y VERDURAS PARA UNA MEJOR SALUD

En el informe recientemente publicado de una Consulta mixta FAO/OMS de expertos sobre la alimentación, la nutrición y la prevención de enfermedades crónicas, se recomienda un consumo mínimo de 400 gramos de frutas y hortalizas por día (excluidos los tubérculos feculentos, como las papas) para prevenir enfermedades crónicas, en particular las cardiopatías, el cáncer, la diabetes de tipo 2 y la obesidad. Ambas organizaciones coinciden en que consumir una amplia variedad de frutas y hortalizas ayuda a asegurar una ingesta suficiente de la mayoría de micronutrientes y fibras alimentarias y de toda una serie de sustancias no nutrientes beneficiosas para la salud. Un mayor consumo de frutas y hortalizas puede ayudar asimismo a desplazar el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, azúcares o

sal. Sin embargo, según la base de datos estadísticos de la FAO, en muchos países, sobre todo de Asia, África y Europa central y oriental, la oferta total de frutas y hortalizas se sitúa muy por debajo de las cantidades necesarias para alcanzar los niveles recomendados de ingesta.

Se estima que la baja ingesta de frutas y hortalizas es responsable del 31% de las cardiopatías isquémicas y del 11% de los accidentes cardiovasculares que se registran en el mundo. El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) de la OMS calcula que el porcentaje de casos de cáncer prevenibles causados por una baja ingesta de frutas y hortalizas oscila entre un 5% y un 12% respecto de todos los cánceres, y entre un 20% y un 30% respecto de los cánceres del tracto gastrointestinal superior.

Boletín Pharus 13/11/2003

RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

En este mes de diciembre:

Los PISCIS pueden coger resfriados que les entren por los pies = pies fríos. Para corregir esta mala circulación es conveniente tomar: uvas, dátiles y cereales, les ayudarán a reponerse.

Los ARIES a partir de la segunda mitad de mes pueden sufrir de jaquecas, dolor en los ojos y oídos. Para paliar estos efectos es conveniente comer granadas para purificar la sangre.

Los CÁNCER, ojo con las pequeñas depresiones, pueden desembocar en algo más grave. Para combatir la depresión es conveniente tomar hipérico.

José Luis