

UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA

ecologiaahoy.com



¿QUÉ ES LO QUE LA TIERRA VALE PARA TI?

BASURA en nuestros océanos, ríos llenos de desperdicios, ciudades cuyo aire es irrespirable... La Tierra vale un pequeño esfuerzo extra cada día.

¿Sabías que en los Estados Unidos arrojan cerca de 200 millones de toneladas de basura cada día? El hombre promedio norteamericano genera cerca de 10 kg de desechos a diario. Es aproximadamente 3 650 kg por persona al año.

Los habitantes de ese mismo país tiran botellas y envases de vidrio cada dos semanas en cantidad suficiente para haber llenado las extintas torres del World Trade Center.

Reciclar es una de las actividades cotidianas más sencillas y gratificantes que podemos llevar a cabo. Tanto, que puede par-

ticipar cualquier miembro de la familia, incluso los más pequeños de la casa. Es también un ejemplo de responsabilidad social y cuidado del medioambiente.

A pesar de que el ser humano es el responsable de producir una gran cantidad de residuos, parece que a veces aún nos resistimos a reciclar. Así lo único que logramos es perjudicarnos a nosotros mismos y al ambiente, tanto en el corto plazo como en el futuro de los que vendrán.

Los humanos tiramos a la basura cada tres meses la suficiente cantidad de aluminio como para reconstruir entera la flota mundial de aviones. El reciclado del aluminio usa solamente el 5 % de la energía que se necesita para fabricarlo originalmente.

MANGO

EL mango es un árbol originario de países tropicales, crece en muchas zonas de América Central y el Caribe y es una fruta que se va integrando a la mesa de muchos países, aun cuando no se cultive en otros climas.

Esta fruta es nutritiva y curativa, rica en yodo y su valor vitamínico se basa principalmente en vitaminas B y C.

Su alto valor curativo se ve en casos de enfermedades de las encías, escorbuto, debilidad dental en general; combate los catarros; es muy eficaz en dolencias de los bronquios y actúa muy bien en trastornos estomacales.

Además, ayuda en casos de estreñimiento, combate las mucosidades de la garganta evitando que se formen placas bacterianas que provocan infec-

Cuando reciclas una botella de vidrio, estás ahorrando la energía que se usa para encender un foco de 100 voltios durante cuatro horas.

¿Cuánto tiempo piensas que estas cosas tardarán en degradarse?

Bueno, el estaño necesita cerca de 100 años. El aluminio, 500 años y el vidrio, un millón de años.

En naciones altamente desarrolladas, cada persona usa un promedio de 250 kg de papel por año. Si esto es reciclado, cada persona estará salvando 416 árboles de gran tamaño.

Cuando se salva una tonelada de periódicos se ahorran tres m³ de papel de escritorio y se salvan de 13 a 17 árboles.

Una pila de diarios de un metro de altura, reciclada, salva un hermoso árbol todo verde de 10 metros de altura.

Si reutilizamos ahorramos energía y luchamos contra el cambio climático; usamos menos materias primas y preservamos el medioambiente.

Si cada uno de nosotros, en nuestro pedacito, hace su parte podemos hacer una gran diferencia. La Tierra debe existir para nuestros nietos y para los nietos de nuestros nietos. Está en nuestras manos intentarlo. AHORA MISMO.

Demuestra que la Tierra tiene un gran valor para ti. Inténtalo por amor a tus hijos, o mejor, por amor a ti mismo.

ciones; libera las vías respiratorias porque colabora en la mejor oxigenación de los órganos; combate ronqueras, fiebres, bronquitis, y es un auxiliar para hacer fomentos en casos de golpes o torceduras.

Se puede preparar un té con las hojas del árbol de mango: se coloca un puñado de hojas en agua para hervirlas durante unos minutos, luego se filtra y se deja entibiar. Este té resultante

puede utilizarse en forma externa para hacer fomentos en casos de golpes.

Asimismo el té obtenido con las hojas de mango puede utilizarse para hacer lavados bucales ante enfermedades de la boca y dolores de garganta; mediante gárgaras durante unos minutos.

Con la semilla de la fruta se hace también una tisana con la cual se combaten parásitos intestinales. En este caso se hace hervir una semilla en una taza y media de agua durante 20 minutos, luego se deja entibiar y se toman tres cucharadas de esta decocción por la mañana antes del desayuno.



que ni un saco de maíz saque de ese terreno.

—Yo tampoco lo creo —repuso el granjero—. ¡Eso es centeno, idiota!

• Un viejo turco que agonizaba, pregunta:

—Mujer, ¿estás aquí?

—Sí, Ahmed.

—Hijo, ¿estás aquí?

—Sí, padre —contesta afligido.

—Hija, ¿estás aquí?

—Sí.

—Entonces, ¿quién diablos está cuidando el negocio?

• Un sujeto regresa con una radio de transistores al lugar donde la compró. Molesto, la tira encima del mostrador de quien se la vendió, diciendo:

—¡Compadre, esta radio es una porquería!

—¿Cómo dice? ¿Que usted no quería una radio en la que se escucharan todas las emisoras?

—¡Sí, pero no todas juntas!, responde indignado.



JAMÓN ASADO

Un plato sencillo y nada laborioso, que le gustará a todo el mundo.

Ingredientes (8 raciones):

- 1 pieza de jamón, aproximadamente de 2 kg
- 1 cucharadita de pimentón
- Ajo en polvo, perejil, orégano, pimienta negra, sal, tomillo, laurel, vino blanco, cebolla, zanahoria y aceite

Preparación:

La noche anterior adobas la pieza de jamón y le das unos cortes. En el mortero, machacas el ajo, el perejil, la pimienta negra, el pimentón y el aceite. Con esta mezcla, embadurnas bien la carne, la metes en una fuente y la conservas en el refrigerador.

Al día siguiente, cuando vayas a cocinar, le echas la sal al jamón adobado. Agregas la cebolla, la zanahoria, unas hojas de laurel y el tomillo. Echas un chorro de aceite y de vino blanco.

Enciendes el horno a 180-200 e introduces la fuente. Cada media hora le vas dando la vuelta a la carne y la vas mojando con el líquido. Así durante aproximadamente dos horas, según la potencia del horno y el tamaño de la pieza de jamón.

Pasamos por la batidora el jugo sobrante, la cebolla y la zanahoria, hasta conseguir una salsa espesa. Fileteaamos el jamón y echamos la salsa por encima.

Se puede acompañar con papas fritas, con papas al horno, con arroz blanco, etcétera.

SALSA PARA HAMBURGUESA

Bien sabemos que no es conveniente abusar de la comida rápida, pero también es cierto que de vez en cuando un "caprichito" no hace mal a nadie y más aún si lo hacemos en casita con ingredientes supervisados por nosotros.

Una buena hamburguesa acompañada de lechuga, tomates frescos y una loncha de queso puede hacernos levitar y subir al cielo. Pero no puedes olvidarte de la salsa. Aquí te damos una receta de la salsa tipo Big Mac que te hará trasladarte a un local de comida rápida, pero en versión gourmet.

Ingredientes:

- 100 g de mayonesa
- 50 g de mostaza
- 1 pepinillo agri dulce muy picado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo
- Unas gotitas de vinagre

Preparación:

Mezcla bien todos los ingredientes, extiende sobre la hamburguesa y... ¡que le aproveche!