



Menta

Es una planta de sabor muy agradable y su uso está extendido en infinidad de preparados. Tomándola como té, tiene la propiedad de facilitar las digestiones difíciles. Es muy apreciada por su calidad curativa y su efecto vivificante otorga una sensación de bienestar general.

Es usada en problemas digestivos, dolores estomacales, diarreas, ansiedad, nerviosismos, malestares generales, languidez, indigestiones, dolores de cabeza, mal aliento. Para las personas que pasan por períodos de depresiones o angustias, esta planta es apropiada. Quita las flatulencias intestinales; es muy efectiva contra calambres y dolores de cabeza. Contra los mareos o vómitos también actúa favorablemente.

Puede utilizarse tanto en té como para sazonar, ya sean sopas, ensaladas u otros preparados culinarios. Su inclusión en las comidas beneficiará en grande a quien la consuma.

En polvo

Para hacer un polvo de menta se dejan secar las hojas a la sombra en un lugar seco y ventilado,

cuando ya están quebradizas, se pulverizan con un molinillo de café o a mano con un mortero de madera. Luego se guardan en un frasco de cristal.

Cómo se prepara en infusión

Echa un litro de agua hirviendo sobre 30 gramos de menta, se deja reposar unos minutos y puedes endulzarla con azúcar o miel. Para problemas digestivos, se toma después de las

comidas una taza tibia. Si lo deseas puedes ingerirla cada cuatro horas.

Jugo fresco de menta

Junta un puñado de hojas de menta y agrega un poco de agua con muy poca azúcar, lo bates en una licuadora, lo cueles y guardas en el refrigerador. Luego puedes tomar una cucharada del jugo cada una hora durante el día.



freepik.com

EVYALLING

¿Sabías que...?

— **L**AS huellas humanas más antiguas datan de entre 20 000 y 30 000 años. Miden 21.2 centímetros de largo por 9.2 de ancho, corresponden al pie de un niño y fueron encontradas en una cueva de Chauvet en Ardeche, Francia.



boomerangsi.es

— La palabra algodón deriva del árabe “al-qutn”. Aunque era conocido ya por los egipcios y fue introducido en Europa por los árabes, hasta el siglo XVII no adquirió cierta importancia. Hoy, tres cuartas

partes de la población mundial usa ropa de algodón.

— En los países subdesarrollados trabajan 250 millones de niños de entre cinco y 14 años de edad. El 50 por ciento lo hace a jornada completa y el 17 es de América Latina.

— Según la etimología indígena (aimará), el nombre de Chile significa “donde termina la tierra”.

— El lago Nicaragua es el mayor de América Central. Su superficie supera los 8 000 kilómetros cuadrados.

— Paraguay es uno de los pocos países con una biosfera no contaminada, que sorprende al visitante con sus áreas naturales intactas y equilibradas ecológicamente, y es uno de los máximos exponentes de la riqueza natural de América del Sur.

— En la parte más elevada de Guatemala se encuentra el lago Atitlán, y está custodiado por los volcanes Atitlán, Tolimán y San Pedro.



traveler.es

Ríate

*— María, ahora que me voy a morir, quiero confesarte un secreto.

— ¿Qué secreto?

— Que hace poco te engañé con tu mejor amiga.

— ¿Por qué crees que te he envenenado?

*— Paula, prométeme que cuando me muera te casarás con Antonio.

— Pero, ¡si es tu peor enemigo!

— ¡Pues por eso, que se j...!

A la cocina



ARROZ A LA CAMPESINA

Ingredientes:

- 1½ tazas de arroz
- ½ kg carne de cerdo entreverada
- 1 taza mediana de calabaza
- 1 taza de maíz tierno
- 3 cucharadas de grasa
- 1 cucharadita de bija o bijol
- 6 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 3 ajíes medianos
- 3 cucharadas de puré de tomate
- ¼ taza de vino seco
- 1 pizca de comino
- 2 pimientos medianos
- 4 tazas de caldo o agua
- Sal al gusto



Preparación:

Limpia la carne y córtala en pedazos medianos, desgrana el maíz y cocínalo en agua o caldo para que se ablande. Sofríe la carne de cerdo hasta que esté dorada, agrégale el caldo; añade un sofrito hecho con las especias picadas finamente, el

bijol, el puré de tomate y sal; a continuación echa la calabaza cortada en jardinera grande y el arroz. Déjalo a fuego suave durante 20 minutos aproximadamente, rocía el vino seco y sepáralo del fuego. Sírvelo en plato adornado con tiras de pimientos rojos.