

Yogur y larga vida



PRESENTACIÓN

Como mujer y como venezolana, me siento muy complacida de presentar este hermoso proyecto editorial dedicado a la difusión de ideas y prácticas vivenciales de profundo contenido pedagógico y de alta significación para la mujer y para la familia.

Como madre y como Ministra del Ambiente y de los Recursos Naturales con esperanzas en los cambios que contribuyan a hacer de nuestro país un espacio digno, con mayor sentido de equidad y justicia social me siento igualmente motivada a presentar esta colección, que intenta a través de una serie de fascículos interconectados, poner de relieve un tema poco explorado en la región y de gran utilidad para la sociedad y para el país, como lo es éste que hoy ofrecemos con el título de Mujer y Ambiente.

Y es que tanto por la vía de los estudios y nuevos conceptos de la temática de la mujer, donde destaca la perspectiva de género, con enfoque de sus derechos, como de los avances de los estudios ambientales, donde cada vez se confirma más que no existe una ciencia social, distinta de una ciencia ecológica, se dan a buen término, las condiciones para establecer un atractivo espacio de encuentro entre ambas perspectivas, género y naturaleza, mujer y ambiente.

Dentro de este marco de intereses saludamos e inscribimos un proyecto editorial, que además tiene la virtud de poner al alcance de la comunidad un cúmulo de valiosas informaciones, en donde la mujer con toda su gama de experiencias, matices y sensibilidades se convierte en el hilo protagónico y conector de innumerables temas asociados a la salud, la alimentación, la reproducción, entre otros. Con ello avanzamos también en un importante propósito: democratización y difusión de conocimientos ambientales como componentes claves en el proceso de construcción de ciudadanía. Así pues, en estos cuadernillos amigos lectores, disfrutaremos de un trabajo sensible, y enraizado en el amor por la Venezuela productiva, solidaria y que sigue luchando por ser mejor, poniendo al descubierto la huella fresca de sus autoras, integrantes del Ateneo Andragógico Félix Adam y que agrupa en su mayoría a miembros de la familia Adam, familia de educadores y artistas, con un alto sentido de responsabilidad social. Entre sus miembros se encuentra Lutecia Adam, una venezolana a carta cabal, ya experta en ese difícil arte de transmitir secretos valiosos con magistral sencillez, como suelen ser las obras de trascendencia social.

A todas ustedes mujeres que hacen con su esfuerzo y su creación diaria la Venezuela bonita, esa por la que tanto luchamos y seguimos deseando, vaya esta colección que esperamos sea obra de arraigo y significación popular, teniendo como eje el protagonismo, esfuerzo y tesón de nuestras mujeres.

Colección: Mujer y Ambiente

Serie: Mujer y Ambiente

Cuadernillo: Mujer y Ambiente

Editora: Ministra del Ambiente y de los Recursos Naturales

Editor: Ateneo Andragógico Félix Adam

ISSN: 1665-1424

ISSN: 1665-1424

Deposito Legal: B-2002-012891-2004

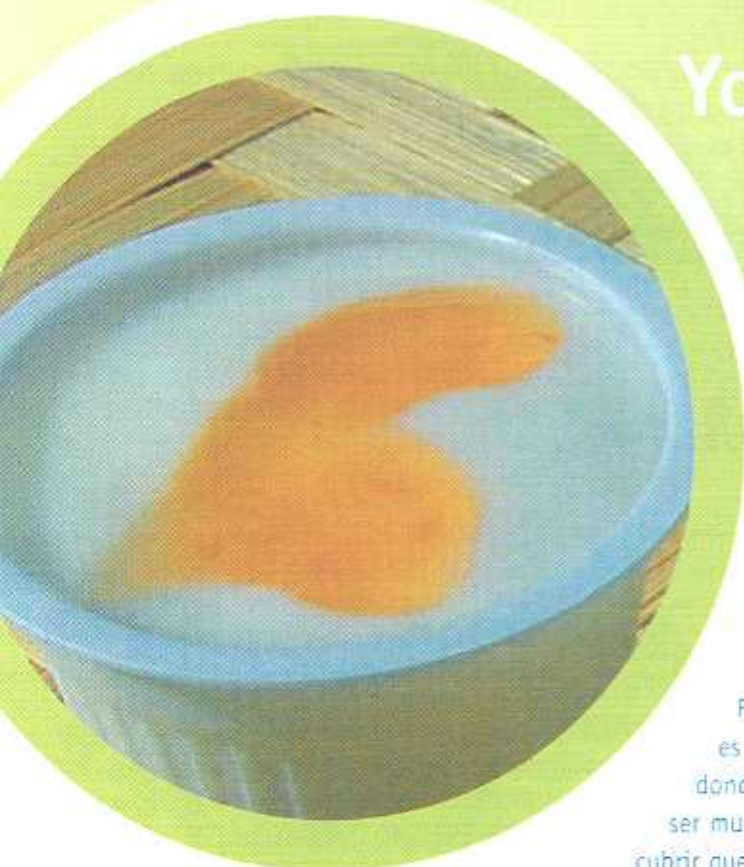
Impreso:

U. Don Bosco - Barquisimeto - Estado: Lara, 1994



Ana Elisa Osorio Granado
Ministra del Ambiente
y de los Recursos Naturales

Yogur casero



El yogur casero es una gran alternativa para ti, pues además de que lo consumes fresco, abarata tu economía familiar.

Preparar tu propio yogur es una experiencia novedosa donde las sorpresas pueden ser muchas, como la de descubrir que cada yogur casero es tan único y original como su dueña.

Aunque la receta sea la misma, las características del yogur dependerá de tu gusto y tu imaginación; la cantidad de leche, la manera de batirlo y el sitio y tiempo donde lo pones a reposar. Preparar yogur en casa puede ser parte de esos rituales que hacen la vida más placentera, productiva y sana. Imagínate el disfrute de prepararlo bajo el calor de la familia, propiciando sanos y nuevos hábitos. Un día tu hijo, otro día la abuela y así...

Y si ensayas combinarlo a tu gusto con otros alimentos, cuando menos lo pienses estarás inventando tus propias recetas a partir del yogur.

*La mejor manera de que aprendas es haciéndolo.
Hazlo y descubre lo rico que puede ser tu yogur casero.*

Yogur Viajero incansable

El yogur proviene de la voz turca "KEIF" que significa agradable sensación. Desde la antigüedad se elaboró en el Medio Oriente, Asia Central y el sur de Europa. Hoy en día es un alimento universal. En el palacio de los reyes de Persia, existió una habitación llamada yoghout-choeck, de uso exclusivo para su elaboración. Desde ese entonces el yogur fue utilizado como alimento y medicina para combatir epidemias.

Según la tradición, a Abraham un ángel le reveló la fórmula del yogur para alcanzar una larga vida.

Los montañeses del Cáucaso tienen fama de consumir grandes cantidades de yogur y se cree que a esto se debe su salud y larga vida.

A Mahoma, el profeta, se le atribuye haber introducido el fermento del kefir, otro tipo de yogur, en su pueblo, de ahí que se le llamara a éste "granos del profeta".

Gengis Khan durante la conquista que llevó a cabo en el continente asiático, dio a sus guerreros, esta bebida, para obtener fuerza y victoria.

El famoso profeta de la paz Mahatma Ghandi, preocupado por combatir la desnutrición de su pueblo, la India, dedicó un capítulo entero de su libro "Nutrición" a los beneficios de este maravilloso alimento.

Así lo Consumen en:

Veamos como distintas culturas, han creado sus propias formas de consumirlo.

Los árabes elaboran un yogur muy rico y ácido, utilizando el limón para fermentar la leche.

Los pobladores del sur de Rusia, elaboran un yogur con alto contenido alcohólico para protegerse del frío. Esta bebida es llamada Kefir.

Los turcos lo beben a la hora de comer, mezclado con agua helada y perfumado con jugo de limón o pedacitos de pepino y nuez moscada.

Los hindúes hacen una especie de yogur salado y consumen grandes cantidades de yogur.

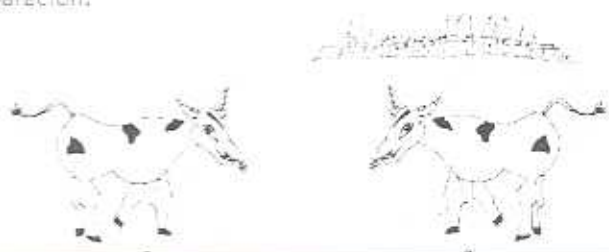
Los venezolanos tenemos nuestra leche fermentada, el tradicional suero, que en algunos estados como en Lara y Falcón se guarda en una tapara, pichero o boruga, hecha con la fruta del taparo, árbol muy apreciado en nuestros campos.



Yogur, ¿Leche fermentada?

El yogur es un producto resultante de la fermentación de la leche. Fue descubierto hace muchísimos años cuando aún no existía la nevera y la falta de refrigeración propiciaba un medio de cultivo natural a las bacterias. Los persas transportaban leche en bolsas de cuero, de una ciudad a otra y cuando la leche se fermentaba el ácido láctico mataba las bacterias nocivas, dando paso así al saludable yogur. Así empezó a comercializarse el yogur. En esa época el yogur se usaba para combatir el cólera.

Hay yogures de yogures. La leche de vaca, cabra, búfala, yegua y la leche de soya, todas han sido utilizadas por años para hacer yogur. Las características del yogur las da: el tipo de leche, la alimentación del animal que la provee, el fermento utilizado y las técnicas de preparación.





YOGUR

ALIADO DE TU SALUD

El yogur
es un aliado
de nosotras las

mujeres, pues son muchos los beneficios que nos brinda en las diferentes etapas de nuestra vida. En la infancia nos ayuda con el calcio y con sus vitaminas A, B y D para el desarrollo y crecimiento de nuestros huesos. Sustituye a la leche muchas veces pues es más digestible y cuenta con las mismas vitaminas y minerales. En la adolescencia el yogur es maravilloso para combatir el acné, ya sea si las usas como mascarilla o simplemente si lo consumes con frutas o vegetales.

Si te sientes tensa por problemas familiares, en el trabajo o preocupaciones de índole personal y tus defensas bajan producto del estrés, no te desespères y toma medidas a tiempo, incluyendo el yogur en tu dieta diaria. Cómetelo solo o acompañado con frutas, semillas y en ensaladas. El yogur contiene vitamina B, que refuerza tu sistema inmunológico y tu sistema nervioso, ayudándote a prevenir enfermedades.

Si vienes saliendo de un tratamiento con antibióticos, lo más probable es que tu flora intestinal esté arrasada y necesites reforestar sus bosques. Acude a el yogur, ecólogo amante de la naturaleza, que regenera la flora y establece de nuevo el equilibrio en ese ecosistema maravilloso que es tu cuerpo.

¿Te has puesto a pensar la responsabilidad que tienes en escoger bien los alimentos para nutrir y cuidar tu cuerpo? Hay alimentos que se convierten en aliados de por vida. El yogur es uno de ellos, siempre listo en cada etapa de tu vida para socorrerte.

¿Estás entrando en la menopausia y sientes temor de que se te fracturen tus huesos? Así mismo como los terrenos se desmineralizan y requieren cuido y abono para poder producir alimentos, tus huesos necesitan ser cuidados y nutridos. Una alimentación adecuada y balanceada te brindará los minerales y vitaminas necesarios para evitar la osteoporosis. No lo pienses dos veces, recurre al yogur y a otros alimentos, como son: los germinados, los vegetales, las sardinas, las semillas y las frutas.

**Y esto no termina aquí...
¿sabías que?**

Yogur y Belleza

Si estás gordita evita los excesos que cometes a la hora de las comidas. Todo exceso hace daño pero es mucho mejor excederse con el yogur por su bajo contenido calórico, que con chocolates y chucherías. Así que ¡ánimo! Consume yogur, compañero ideal de tus dietas.

Una mascarilla de yogur con pepino es un cariño para nuestra piel. Las mujeres de la India lo han utilizado durante muchos años como crema facial para limpiar y nutrir el cutis. ¿Te quieres sentir linda y fresca como una lechuga? ponte una mascarilla con yogur. Lávate previamente la cara, cúbrete el rostro con yogur y relájate, descansa diez minutos mientras te hace efecto y verás lo renovada y suave que te quedará la piel.



El yogur es rico en vitaminas A, B y D, con alto contenido de calcio. Es un buen sustituto de la leche y mucho más digestible. Se recomienda incluir en la dieta de niños, ancianos y mujeres embarazadas.

Evita el uso de laxantes, pues estimula en exceso el movimiento peristáltico, es decir de los intestinos. El yogur se utiliza para personas de edad avanzada y personas que sufran de estreñimiento crónico: licúa una taza de yogur y añádele unas dos, o tres ciruelas. Tómalo en ayunas.

En caso de malaria se recomienda tomar el yogur bien mezclado con ajo. Este dúo de bactericidas ayuda a disminuir los malestares de la enfermedad.

Si eres alérgica a la leche, puedes consumir yogur sin riesgo, pues su lactosa, la azúcar de la leche del yogur, se convierte en ácido láctico, el cual es altamente digestivo.

El consumo diario de yogur combate el cáncer.



A preparar yogur

La mejor manera de que aprendas es haciéndolo. Descubre lo rico que puede ser tu propio yogur casero.

Yogur Casero

Ingredientes:

- 3/4 Litros de agua hervida
- 1 yogur comercial
- 1 taza más 2 cucharadas de leche en polvo

Preparación:

- 1) Hierve el agua previamente y apágala al primer hervor.
- 2) Cuando el agua esté tibia prepara la leche y bátela con el yogur. Algunos la licuan, otros prefieren batirlo a mano.
- 3) Vaciar en un envase de cristal o cerámica, cubrir con una tela y colocar en un sitio cálido donde no le entre corriente de aire. Dejar de 5 a 12 horas. Mientras más tiempo lo dejes más ácido se pone.

Cómo utilizar el yogur una vez elaborado

El yogur se conserva muy bien en la nevera. El lapso de duración para consumirlo fresco es de una semana y media. Mientras más tiempo pasa más ácido se pone. Lo ideal es consumirlo fresco.

Cuando mezcles yogur con otros ingredientes para elaborar salsas y sopas, procura no agitarlo con mucha fuerza a fin de que mantenga su consistencia.

El suero del yogur es una bebida muy saludable. Prueba a tomar este alimento.

Un plato de lechosa, acompañado de granola casera y yogur es una buena alternativa para el desayuno.

El yogur sustituye muy bien a la crema agria.

Un tetero de yogur con una fruta de la estación licuada, puede ser una nutritiva alternativa para la merienda de los niños más pequeños.



A Preparar Recetas...con tu Yogur

Bolitas de Yogur

Ingredientes:

- 1 litro de yogur
- ajo, pimienta, sal y hierbas al gusto
- aceite de oliva para cubrirlas

Preparación:

- 1) Vacía el yogur en un colador de tela y déjale escurrir su suero hasta el otro día.
- 2) Condimenta el queso crema que queda en el colador, con ajo, pimienta, cilantro o albahaca y un punto de sal.
- 3) Prepara unas bolitas de 2 cms y disponlas en un envase de vidrio, previamente esterilizado. Cúbrelas con aceite de oliva.
- 4) Tapa y deja macerar en la nevera.
- 5) Cuando lo vayas a comer, extiende en un plato unas cuantas bolitas y viértete por encima un poco de su propio aceite. Degusta con casabe o con bastoncitos de vegetales.

Salsa de Yogur

Ingredientes:

- 1 taza de yogur
- 2 aguacates
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de cebollín picadito

Preparación:

- 1) Licua todos los ingredientes, excepto el yogur que se lo agregas a mano.
- 2) Sirve con ensaladas o sandwiches.



Sopa de Cebada

Ingredientes:

- 1 taza de granos de cebada
- 1 litro de caldo de gallina
- 4 apios medianos
- 1 mazo de hierbabuena
- 1 taza de yogur
- 1 huevo

Preparación:

- 1) Cocina la cebada en el caldo, hasta que ablande.
- 2) Agrega al caldo el apio picado en cuadritos.
- 3) Coloca el mazo de hierbabuena en el caldo y déjalo un rato, mientras desprende su sabor.
- 4) Mezcla aparte el huevo y el yogur y añádelo al caldo.



Helado de Mango con Yogur

Ingredientes:

- 2 tazas de pulpa de mango rebanado
- 1 taza y cuarto de yogur
- 4 cucharadas de azúcar
- 1/3 de taza de jugo de naranja

Preparación:

- 1) Mezcla todos los ingredientes en una licuadora a baja velocidad hasta que adquiera consistencia de pasta suave.
- 2) Guárdalo tapado en el congelador.
- 3) Agítalo mientras se congela 1 ó 2 veces, para evitar la formación de cristales de hielo.

Tomates Asados

Ingredientes:

- 4 Tomates
- Sal y pimienta al gusto
- 1/3 de taza de yogur
- 1/3 de taza de mayonesa
- 1/8 de cucharadita de curry en polvo
- 1/3 taza de pan molido
- Un punto de mantequilla

Preparación:

- 1) Lava los tomates y córtalos horizontalmente por la mitad. Espolvóreelos con sal y pimienta.
- 2) Combina el yogur, la mayonesa, el curry y unta esta mezcla en la superficie cortada de los tomates.
- 3) Espolvórealo con el pan molido y ponle un trocito de mantequilla a cada uno.
- 4) Ponlo a asar hasta que empiece a hervir. Esto toma entre 5 a 8 minutos. Sirve como acompañante para 8 personas.

Intenta crear nuevos sabores y ¡pasa la receta! Si quieres puedes reciclar un yogur que se te esté poniendo muy ácido para hacer las bolitas. Puedes guardarlas por largo tiempo en la nevera.

Mujer y Ambiente

En todos los talleres de nutrición que dicta el “Ateneo Andragógico Félix Adam”, elaboramos ricos platos a base de yogur, propiciando una dieta alcalina, donde los vegetales, frutas y cereales se han combinado exitosamente con el yogur en la elaboración de sopas, jugos, quesos, salsas y vinagretas.

El yogur rosado de remolacha elaborado con su jugo y el amarillo de mango con su pulpa, son algunos de los ricos sabores descubiertos. Venezuela cuenta con una exquisita variedad de frutas, vale la pena inventar nuevos y nutritivos sabores, reafirmando la creatividad que nos caracteriza a los venezolanos.

Acuérdate que yogur significa larga vida. Esperamos que pongas en práctica este cuadernillo y que disfrutes en familia las historias, consejos y recetas sobre el yogur que gustosamente compartimos contigo. No te pierdas nuestro próximo cuadernillo de esta serie “El Plátano”.



Fuentes:

- Adam, Luceña, Gran Laboratorio de la Naturaleza, L.A. Editora, Caracas, 2000.
- Brier, Keshava, Herbolario Tropical, Editorial Textos, Caracas, 1985.
- Cross Whyte, Karen, Cocina Completa del Yogur, Editorial Extemporaneo, Mexico, 1973.
- Trum Hunter, Beatrice, Yogur, Kefir y Demás Cultivos en Leche, Edaf, Madrid, 1982.
- Lujan, Nestor, Viajes por las Cocinas del Mundo, Salvat, España, 1971.

Redacción:

María E. Arreaza Adam

Diseño gráfico y diagramación:

Patricia Acuña

Fotografía:

Jorge González Roberto Montoya y Patricia Acuña

Ilustraciones:

María E. y Henriette Arreaza Adam

Colaboradores:

Mariana Baudó, Nirma Silva, Sonia Rumbo y Nicandro García

Equipo de investigación por el AAFA:

Henriette Adam, Luceña Adam

María E. Arreaza Adam y Luisa B. Arreaza Adam

Equipo de revisión y corrección por el MARN:

Azulena Martínez, Elizabeth Centeno, María Tuñón, Ibethe Parra, Noris Bañez y Freya Rojas

Coordinación por el MARN:

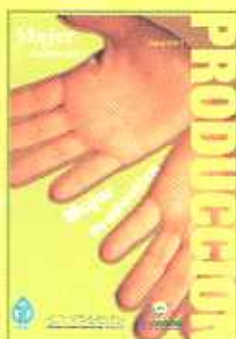
Freya Rojas

Coordinación por el AAFA:

Luisa Beatriz Arreaza

PARA TI, MUJER VENEZOLANA

Naturaleza



Vida y Salud



Alimentación



Producción

No te pierdas ninguno de los cuadernillos

Mujer
y Ambiente

Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales
Dirección General de Educación Ambiental y Participación Comunitaria
Tlf. 4081531-4082090 / educambiente@marn.gov.ve