



Miedo a envejecer

Todos conocemos a personas a las que les aterroriza la idea de envejecer e intenta por todos los medios no cumplir años.

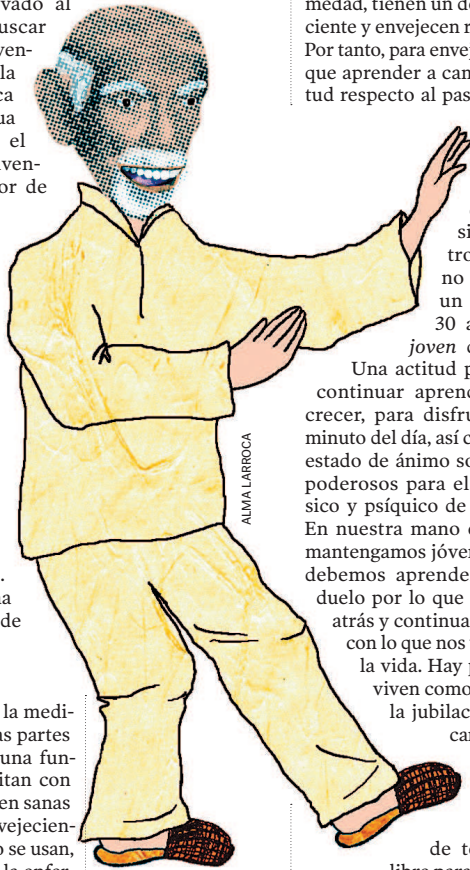
Este temor ha llevado al ser humano a buscar la fuente de la juventud, y hasta ahora no la ha encontrado y nunca la encontrará si continua buscándola fuera de el mismo, la verdadera juventud existe en el interior de uno mismo.

¿Por qué nos asusta envejecer?

Cuando somos niños queremos crecer, ser mayores y cuando lo somos nos asusta envejecer. Para cada uno de nosotros el cumplir años puede tener un significado diferente. Algunos relacionan el envejecer con aspectos negativos como pensar en perder la autonomía, la capacidad para moverse, etc. Para otros, crecer es una etapa de aprendizaje y de enriquecimiento.

Envejecer bien

Ya Hipócrates, padre de la medicina, decía que «todas las partes del cuerpo que tienen una función, si se usan y ejercitan con moderación, se mantienen sanas y bien desarrolladas, envejeciendo lentamente; pero si no se usan, se tornan susceptibles a la enfer-



medad, tienen un desarrollo deficiente y envejecen rápidamente». Por tanto, para envejecer bien hay que aprender a cambiar de actitud respecto al paso del tiempo.

La verdadera edad no está en el carnet de identidad sino en nuestro interior, y no es lo mismo un *anciano* de 30 años que un *joven* de 80 años.

Una actitud positiva, para continuar aprendiendo, para crecer, para disfrutar de cada minuto del día, así como un buen estado de ánimo son elementos poderosos para el bienestar físico y psíquico de las personas. En nuestra mano está que nos mantengamos jóvenes, para ello, debemos aprender a hacer el duelo por lo que va quedando atrás y continuar disfrutando con lo que nos va mostrando la vida. Hay personas que viven como una tragedia la jubilación, otros en cambio, la viven como una liberación, una nueva oportunidad de tener tiempo libre para todo aquello

que siempre quisieron hacer y no pudieron.

¿Qué podemos hacer?

Primero no preocuparnos por la famosa tercera edad. Es inevitable el envejecimiento biológico, sin embargo, ese envejecer no tiene nada que ver con el ocasionado por el tabaco, al alcohol, los medicamentos, la dieta inadecuada o la falta de ejercicio. Nosotros somos responsables directos de lo que pasa en nuestra vida y a nuestra salud, por tanto, una dieta sana y equilibrada, ejercicio regular e incluso el Tai chi, nos ayudan a mantener nuestro cuerpo y mente jóvenes.

El Tai chi, que es una filosofía de vida, una forma de comprender la naturaleza humana. Es una herramienta para obtener salud, longevidad y calidad de vida. Además devuelve la flexibilidad al cuerpo. Es método indicado para todos, jóvenes, ancianos, sanos y enfermos. Una arte para protegernos y curarnos de las enfermedades físicas y psíquicas. ¡Nunca es demasiado tarde para comenzar a cuidarse!

PASTEL DE ESPINACAS y ALGAS CON ARROZ Y BONIATOS

OTILIA QUIREZA | TEXTO
XOAN A. SOLER | FOTO



INGREDIENTES

150 grs de espinacas
10 grs de Alga Dulce
20 grs de Alga Espagueti de Mar
Un bol de arroz integral cocido
Una cebolla
Un boniato
Aceite de oliva virgen extra
Tamari
Semillas de sésamo

PREPARACIÓN

1. Cocer el arroz integral y reservar
2. Cocer el alga espagueti de mar y tirar el agua de cocción
3. Trocear las espinacas y cocer unos minutos
4. Sofreír una cebolla picadita y rehogar las algas, las espinacas escurridas y el alga Dulce durante unos minutos, añadir el arroz y el tamari
5. Trocear el boniato y freír.
6. Servir espolvoreando semillas de sésamo.

PROPIEDADES

El boniato, es un tubérculo parecido a la patata y originario de América tropical. Aporta vitamina E y C. El color varía del amarillo al morado. Las variedades amarilla y rosa son ricas en betacarotenos. En México se prepara un dulce a partir del boniato que se conocen como «camotes de Puebla». Por otra parte, las algas enriquecen este plato. La riqueza en hierro procede en primer lugar del Espagueti de Mar y en segundo lugar del alga Dulce. Ambas poseen también efecto diurético y son ricas en vitamina C, hasta el punto que se dice del alga Dulce que salvó la vida a muchos marineros que estaban en riesgo de padecer escorbuto por no tener vegetales frescos para consumir durante sus travesías. El Espagueti de Mar es muy rico en fósforo por lo que se considera beneficioso para los estudiantes ayudando a la memoria y a la concentración. En cuanto al arroz integral, de sobre su conocidas sus propiedades, pero destacamos el aporte de hasta 4 veces más calcio que un vaso de leche o la cantidad en fibra que supera hasta 20 veces la de la fruta.

POR CRISTINO ÁLVAREZ

GASTRONOMÍA | DUELOS Y QUEBRANTOS



EL MENÚ DEL QUIJOTE

■ Este año, y menos estos días, es difícil sustraerse a la tentación de escribir algo sobre El Quijote; lo bueno sería que quien no lo ha hecho cayera en la tentación de leerlo, pero... Así que vamos a tratar hoy de algo «quijotesco»: los «duelos y quebrantos» que don Alonso Quijano comía los sábados.

¿Qué eran esos «duelos y quebrantos»? La opinión más generalizada es que se trataba de un plato de huevos, probablemente revueltos, con torreznos, esto es, con tocino. Pero hay cosas sin explicar. ¿Por qué a una cosa tan rica como unos huevos con torreznos se le llama «duelos y quebrantos»? Hay explicaciones eruditas... pero poco convincentes, ya que se supone que Quijano era cristiano viejo, y esas explicaciones aluden al *duelo* que suponía para un judío recién converso

el *quebranto* de la Ley mosaica cometido al comer cerdo. Por otra parte, en el siglo XVII, al menos en el Reino de Castilla, el precepto de abstenerse de comer carne incluía los sábados, no sólo los viernes; es cierto que había ciertas partes del animal, las que hoy consideramos *casquería*, que se podían comer los sábados; de hecho, todavía hoy se elabora en Noreña (Asturias) un rico embutido llamado justamente *sabadiego* porque, en su forma original (no en la actual, que incluye lomo de cerdo), se componía de partes poco nobles (asaduras y livianos, por usar la terminología del XVII) del cerdo. Pero ¿el tocino entraba en esa consideración? Porque tocino y carne eran, en aquella época, casi sinónimos, ya que el cerdo era la principal fuente de proteínas animales para las más amplias

capas de la población. Grasa de cerdo, vale; pero... ¿torreznos de tocino entreverado?

La prohibición de comer carne los sábados sólo se suprimió en el siglo XVIII, en el pontificado de (miren por dónde, qué casualidad) Benedicto XIV. De modo que una de dos: o los «duelos y quebrantos» con los que el hidalgo manchego sustituía los sábados a su cocido cotidiano («una olla de algo más vaca que carnero»), a sus «lentejas (viudas) los viernes» y a su «palomino de añadidura los domingos», además del «salpicón las más noches», que era un plato de aprovechamiento de la carne sobrante del cocido, no eran huevos con torreznos... o, cosa que tampoco sería de extrañar en aquella época, don Alonso Quijano tenía bula, en sentido literal, quiero decir que la compraba, con lo que las prohibiciones alimenticias se suavizaban grandemente, como recordarán sin duda en nuestro tiempo quienes hayan doblado el cabo de los cincuenta. En todo caso, los «duelos y quebrantos» siguen siendo, pese al acuerdo casi general, todo un misterio.