

# LA SEMILLA

PERIODICO DE INFORMACION ALTERNATIVA  
AÑO 2 N°7 ENERO - MARZO 1996  
MERIDA - VENEZUELA

1ra CONFERENCIA NACIONAL

## ANTITAUURINA

16 Marzo 1.996  
Mérida - Venezuela



PAG. 7

## LA POLUCION CAUSA INFERTILIDAD

PAG 4

Permacultura:



técnica y ética  
de integración en la naturaleza

PAG. 5



## PERSONALIDAD A PRIMERA VISTA

PAG. 8



## RECETAS VEGETARIANAS.

PAG. 10

## LA SEMILLA EN LA... INTERNET

PAG. 12



# EDITORIAL

Una vez más estamos aquí amigos lectores con más de lo real e interesante del mundo en que vivimos, sembrando una semilla en cada uno de ustedes; queremos enviar un saludo a todos nuestros amigos(as) escritores, distribuidores, colaboradores, simpatizantes o no --viejos y nuevos-- y demás, por apoyar este periódico. También un saludo solidario por parte del colectivo a todos aquellos que de alguna u otra forma están trabajando y luchando por un cambio social, ambiental, político y humano, ¡ No paren nunca de hacerlo!, y que se les sumen por cada uno(a) de ustedes 100 personas más.

Hablando de luchas, se acercan las simpáticas Ferias de Mérida (al igual que en toda Venezuela), y con ellas las "famosas" corridas de toros que se realizan por estos días; por supuesto, la Resistencia por parte de varios colectivos y asociaciones a que se celebren este tipo de actividades --donde son torturados los animales por mera diversión y sadismo-- va a estar presente, e invita a todas aquellas personas que estén interesadas en colaborar con esta protesta Anti-taurina a que se unan a ella (si desean mayor información ver en las páginas 6 y 7 de este número de LA SEMILLA).

¡Bueno! aquí les dejamos esto, y esperamos que quienes quieran escribir o expresar cualquier cosa en pro o en contra del periódico, artículos u otros, puedan hacerlo llegar por medio de los distribuidores(as) del mismo.

La venta de este tiene como única finalidad su edición continua.

¡ ENTONCES YA SABES !

Somos activistas de una sola lucha  
por la vida y la libertad

COLECTIVO LA SEMILLA



INSTITUTO UNIVERSITARIO  
TECNOLOGICO DE EJIDOS  
EJIDO - ESTADO MERIDA

"HERRAMIENTA DE TRANSFORMACION PARA  
EL DESARROLLO DE LA REGION"



PUBLICIDAD  
POR  
COMPUTADORA

LEVANTAMIENTO DE TEXTOS  
PARA LIBROS  
LOGOTIPOS  
DISEÑO DE ARTE FINAL  
TEXTOS EN COLUMNAS  
DISEÑO DE PORTADAS  
TRIPTICOS

SERVICIO DE SCANNER  
IMPRESION LASER Y STANDAR

Av. 4 Calle 17 N° 16-78 TLF. 524189 - 520741  
20 Mts. arriba del Hotel El Tisure

# INDICE

- Los Espejos de mi  
Conciencia. Amazonia  
Desnuda..... 3
- Montaña y Ecología ..... 4
- Ideas Alternativas ..... 5
- Liberación Animal ..... 6
- Personalidad a  
Primera Vista ..... 8
- A tu Salud ..... 10
- La Semilla en la Autopista  
de la Información..... 12

# LOS ESPEJOS DE MI CONCIENCIA

Vivo hoy inmerso en la inexplicable irrealidad...  
en donde se unen lo visible y lo invisible  
lo indescifrable, lo indescriptible,  
lo inaccesible, lo inapreciable,  
allí yo resguardo el temor, la violencia  
que se reflejan en los espejos de mi conciencia.

Existo hoy, preguntándome aún porqué existo,  
porque en mi lucha interna, con mi propio yo  
a veces, abatido, entrego las armas al vencedor  
pues solo algo innombrable,  
desconocido, inexplicable,  
imperceptible e inexplorable,  
logra abatirme con métodos simples y viejos...

Muero hoy, sumergido entre el fango de mis defectos,  
de mis torpezas, que doblegaron poco a poco mis fuerzas  
y me llevaron a enfrentarme cara a cara  
con una imagen inexistente, inapreciable...  
que descubre ante todos mi más triste  
inexperiencia  
ahora tu sabes que hay espejos en tu conciencia.

(...Sólo debes aprender a mirar a través de ellos.)

DAMON

# AMAZONIA DESNUDA

## DESNUDA

Se ha quedado en sus raíces la natura  
Fuego y hambre, mezcla de odio e incultura  
Se resúmen en el termino "Ambición".

## DESNUDA

En cada trozo de su piel verde y mojada  
En cada espacio donde hay vida, hoy hay nada  
Su desierto es como un mundo en extinción.

## DESNUDA

Ya una vez logró cubrirse sus entrañas  
Con sus ríos, su flora y su fauna  
Pero el hombre irrespetó a su propia Madre  
Y lo que una vez fue vida, hoy es muerte;  
Lo que una vez fue tierra, hoy es polvo  
Y la Amazonia, simplemente, desnuda está.

## DAMON.



# MONTAÑA Y ECOLOGÍA

## SE EXTINGUEN LAS SELVAS

Según un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), un 10 por ciento de las selvas ha sido destruido en la década de los 80. A este ritmo, en poco más de un siglo no habrá bosques tropicales (los ecosistemas con mayor variedad de especies) en todo el planeta.

La FAO atribuye a la tala de estos bosques al crecimiento demográfico y la pobreza rural, que obliga a cortar árboles para ganar nuevas tierras de cultivos. Por el contrario, el informe destaca que en el mundo desarrollado los recursos forestales están en expansión y cada vez se reforestan más tierras agrícolas.

TUERKA.



**ROCA**

TU TIENDA DE MONTAÑA.

Venta de Equipos de Camping y Escalada.

Urb. Santa Elena Telf. 634737.  
Frente al Palacio de los Niños

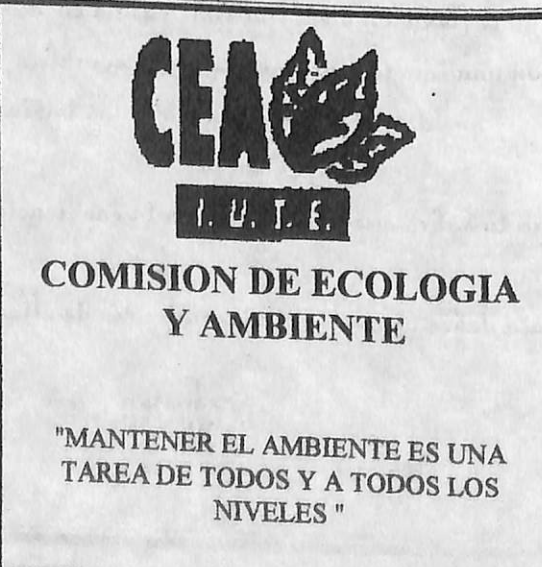
## LA POLUCION CAUSA INFERTILIDAD

La contaminación urbana se ha convertido en una nueva causa de infertilidad en los varones, que están perdiendo poco a poco la capacidad de producir espermatozoides. Así lo ha manifestado el médico colombiano Elkin Lucena Quevedo, director del Centro de Fertilidad y Esterilidad de Bogotá (Colombia).

"Cuando un individuo pierde la capacidad reproductora no tiene por qué perder además la sexual, aunque podría ocurrir si la polución continúa avanzando", afirma Lucena Quevedo. "En los varones, los fenómenos producidos por la polución, tales como la cantidad de elementos dispersos en el aire, insecticidas y contaminación ambiental, puedan disminuir el número de espermatozoide y desmejorar su calidad", continúa.

"Antes se decía que la mujer era responsable del 99 por ciento de los casos de no reproducción, pero ahora se calcula que éstos se deben más al hombre", concluye este especialista.

TUERKA.



**CEA**  
I.U.T.E.

COMISION DE ECOLOGIA Y AMBIENTE

"MANTENER EL AMBIENTE ES UNA TAREA DE TODOS Y A TODOS LOS NIVELES"

# IDEAS ALTERNATIVAS

## PERMACULTURA:

### TECNICA Y ETICA DE INTEGRACION EN LA NATURALEZA

Rescatar fincas desahuciadas por la agricultura oficial y convertirlas en fértiles áreas es uno de los propósitos de la permacultura, un nuevo modelo de vida que trata de producir comida, energía y vivienda, ahorrando trabajo al hombre y aprovechando los elementos del entorno.

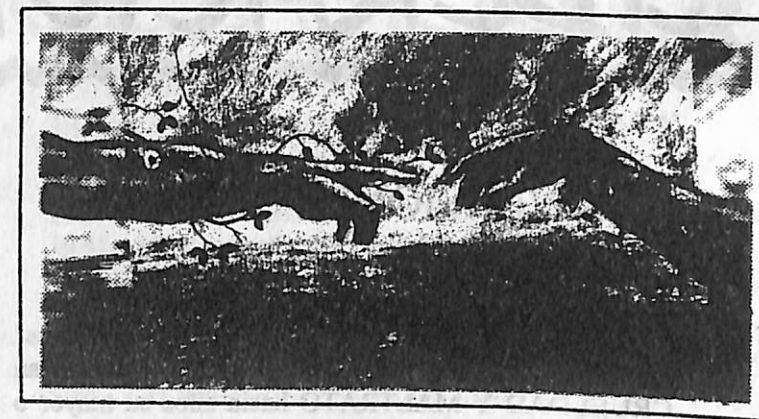
La agricultura tal y como la concebimos actualmente con el uso de los pesticidas, es responsable de muchos de los procesos de desertización, salinización y contaminación que sufre nuestro planeta. Esto es lo que intenta solucionar la permacultura (cultura permanente), una filosofía que agrupa ciencias tan dispares como la agricultura, ingeniería, biología, antropología, sociología y economía.

La permacultura cree que la defensa de la naturaleza consiste en que cada individuo tome la responsabilidad que le corresponde. La alternativa es posible gracias al diseño de un sistema que combina conocimientos científicos y tradicionales, con "principios de interconexión" de los ecosistemas naturales.

### EN FAVOR DE LA COOPERACION

La vida de las comunidades actuales de permacultura se basa precisamente en el principio de "cooperación natural". Los componentes del entorno se dividen en zonas y sectores. Cuanta más utilizada es la zona, más cerca se sitúa del centro de actividad o vivienda. Por ejemplo, el huerto de hierbas aromáticas se coloca junto a la puerta de la casa, mientras que el ganado y los árboles se hallan más alejados. La planificación por sectores permite a su vez atenuar los efectos negativos de cada enclave: los ruidos se evitan con promontorios de tierras o árboles; los vientos fríos mediante hileras de árboles corta vientos; y los árboles de crecimiento rápido tapan las vistas que habitualmente no son deseadas.

La permacultura permite asimismo reproducir y acelerar los procesos naturales hasta conseguir establecer, en un tiempo record de 3 años, un bosque en tierras degradadas. Y todo ello aprovechando únicamente los residuos naturales, que se convierten de esta forma en fuentes de energía.



### EL EQUILIBRIO DEL ECOSISTEMA

Sabemos que los propios monocultivos causan plagas. Existen campos de labor donde no se rotura la tierra ni se usa pesticidas y se rotan los cultivos, con esto nos demuestran que si plantamos monocultivos, la naturaleza se encarga de producir monoplagas para equilibrar el ecosistema.

Por otro lado está claro que las sociedades que basan su economía en el cultivo de árboles han sido siempre estables demográficamente, mientras que las sociedades que acaban con estos "cultivos permanentes", generan super población y pobreza.

La permacultura ha llegado hasta las grandes ciudades; hoy por hoy existen envasadoras de miel natural fabricada en ciudades, y se cultivan plantas comestibles en el alféizar de las ventanas. Los permacultores de ciudad depuran sus aguas residuales con plantas y grava, y crean, en descampados urbanos, hurtos de barrio.

Sólo un cambio de actitud en el ser humano podrá transformar el deterioro en creación y riqueza.

LA DEFENSA INDIVIDUAL Y RESPONSABLE DEL MEDIO ES SU AUTENTICA META

EDUARDO BERMUDEZ

# LIBERACION ANIMAL

## DIVERSIONES CRUELES CON LOS ANIMALES

Absolutamente TODAS las "diversiones" humanas que involucran animales conllevan CRUELDAD Y MALTRATO hacia ellos en mayor o menor grado. Especialmente las que suponen DOLOR Y MUERTE para el animal son tan antiguas como la humanidad, pero -afortunadamente- en la actualidad han sido sustituidas por otros entretenimientos hasta quedar reducidas a minusculos grupos de aficionados que desesperadamente tratan de mantener su vigencia.

Hay muchísimas formas de "divertirse" maltratando a los animales, aunque en Venezuela podemos decir que son relativamente pocas: corridas, coleo, riñas de gallos, tiro al pichón, y alguna que otra de feria popular sin mayor relevancia como el "cochino ensebado".

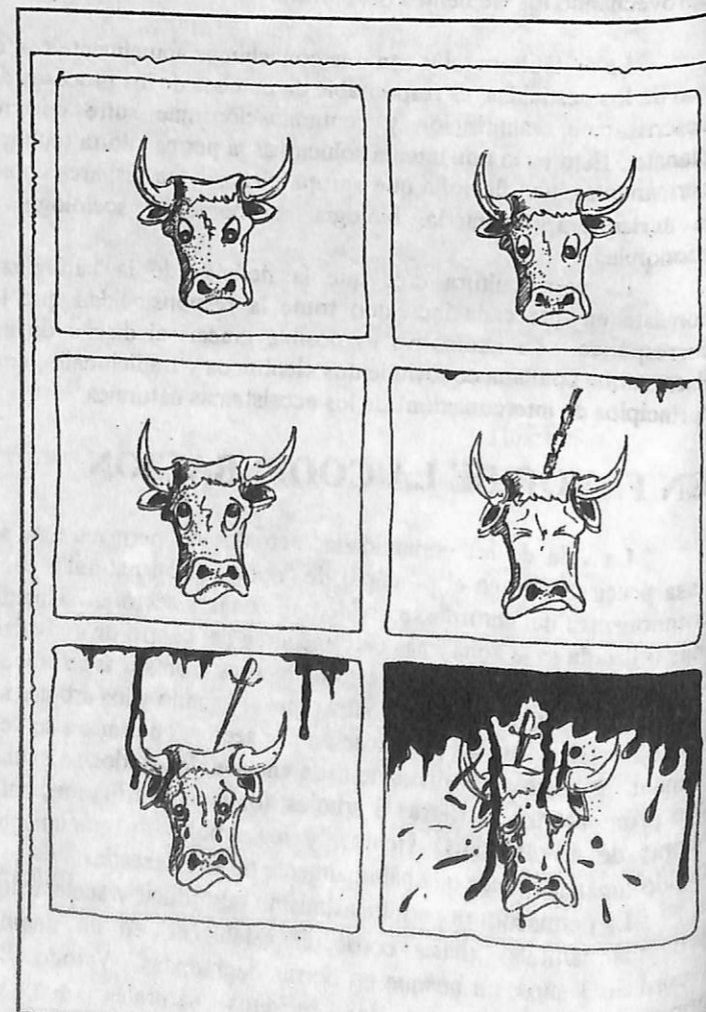
Riñas de gallos y tiro al pichón son poco promocionadas y por ese motivo tienen poca oposición por parte del público pero, por el hecho de no estar reglamentadas, son tanto o MAS CRUELES que las corridas.



## TOROS

Las crueldades cometidas contra los toros son, tal vez, las más conocidas y, por lo mismo, las más cuestionadas, bien sea el coleo, las corridas, las novilladas, etc.

Los pequeños grupos de seguidores de estas "diversiones" cuentan con grandes recursos económicos, apoyo gubernamental y de algunos periodistas, lo cual les facilita divulgar lo que ellos llaman "arte", y hacernos creer que es un entretenimiento (no puede -ni debe- llamarse "deporte") muy arraigado en el gusto popular.



## 1ra CONFERENCIA NACIONAL ANTITAUINA

16 Marzo 1.996  
Auditorio A-7  
Facultad de Ciencias  
Mérida - Venezuela

Cada año decena de miles de toros son torturados y mueren en la arenas de varios países Latinoamericanos y Europeos. Muchos caballos no se escapan de este triste fin.

En esta Conferencia Nacional antitaurina se debatirán aspectos elementales y fundamentales de este fenómeno a fin de establecer una estrategia nacional común evidenciando la tortura producida en los animales a efectos negativos especialmente en niños que la presencian

"¿Que sería el Hombre sin los animales?"

Si todos fuerán exterminados, el hombre también moriría de una gran soledad, por que lo que le suceda a los animales también le sucederá al Hombre.  
Todo va enlazado..."

## OBJETIVOS

- La creación de un frente Nacional Antitaurino que obtenga, progrese y distribuya la información antitaurina.
- Analizar técnicamente la crueldad a que son sometidas estas especies.
- Insistir en la motivación para la pronunciación de la iglesia católica venezolana en favor de esta especie animal y de los valores humanos que se están perdiendo actualmente.
- Afianzar la aprobación de la Ordenanza Municipal (Mérida) y la Ley de Protección Animal (Venezuela).

"El grado de civilización de un pueblo se mide por la forma en que trata a sus animales"

HUMBOLDT



## PROGRAMA

### MAÑANA

8 a 9 Inscripciones (Bs. 1.000,00)  
Estudiante 500,00  
9 a 9:30 Cremonia de Apertura.  
9:30 a 10 Presentación de los Panelistas  
10 a 10:30 Palabras a cargo de la Señora Cristina Camilloni Representante de la Sociedad Mundial de Protección Animal (W.S.P.A. ) en Venezuela  
10:30 a 10:45 Refrigerio  
10:45 a 12 Proyección de Video. Juicio a la Tortura Animal (Corridas de Toros - Tribunal Popular España)

### TARDE

2 a 3:30 Ponencias  
2:30 a 3:45 Refrigerio  
3:45 a 4:45 Ponencias  
4:45 a 6:45 Debates  
6:45 a 7 Entrega de Certificados

UN ANIMAL ES UN SER QUE VIVE, QUE PIENSA, QUE SUFRE...

Creemos superiores, ¿nos da derecho a torturarlos por diversión?

¿Es justo que los niños presencien "espectáculos" como este?

### ¿ QUE PODEMOS HACER ?

- \* Solicite material informativo en las sociedades protectoras de animales de su comunidad, cópielo y divúlgelo.
- \* Colabore con las campañas dirigidas a conseguir la aprobación de leyes de protección animal.
- \* No vote por candidatos que midan su popularidad en los circos de toros.
- \* Escriba una pequeña carta de protesta a las Instituciones que organicen corridas "benéficas" para recaudar fondos, hágalas ver que no es justo causar dolor a unos para beneficiar a otros.

ALGUN DIA TODO SERA DIFERENTE, CON SU AYUDA LO CONSEGUIREMOS.

ASOCIACION ANTI-TAUINA DE VENEZUELA - Apartado 3404 CARACAS 1010 - A  
ASOCIACION PRO-DEFENSA DE LOS ANIMALES APROA Calle Aranda, Qta Sarin - Los Chaguaramos CARACAS - Teléfono (02) 662 35 76.  
COMOECO TATUY Santa Elena Calle 6 Módulo de Servicios MERIDA - VENEZUELA

Recopilado por:  
TATUY

# PERSONALIDAD

## A PRIMERA VISTA

*"En el partido hay dos tipos de personas: los que trabajan y los que no trabajan". Esta frase pronunciada por el político y Master en diplomacia Alfonso Guerra, es un reflejo de ese tipo de gente que siempre divide a las personas en dos clases. Parecen dotados para describir la personalidad de cualquiera que se les cruce en su camino. Son los aficionados al psicoanálisis de fotomatón. Y también los que creen a pies puntillas que los signos astrológicos definen cómo es cada individuo.*

Se puede realmente etiquetar a alguien con un solo adjetivo, basado en ese reduccionista juego de dar bandazos de un extremo a otro de los rasgos generales de personalidad? (alegre/triste, sentimental/frío, interesante/soso). La maniquea costumbre de "dividir a las personas en dos clases" contiene enormes lagunas de desconocimiento. Pero quienes las practican tienen un cerebro tan chico ¡ que no les cabe la menor duda!

La idea de la personalidad como un constructor social a sido defendida por muchos psicólogos. Incluidos el propio Freud y algunos de sus discípulos. Se basa en las huellas que una persona va dejando en su propia historia individual. Así, el modo habitual que tiene de reaccionar, trabajar o hablar, es lo que permite a los demás no solo bautizar con un nombre su conducta, sino hasta predecirla. Pero la gente adicta a "dividir a las personas en dos clases", esta tan segura de sus diagnósticos que los lleva hasta extremos grotescos. Como el caso de ese alumno que, orinándose sobre la arena del patio colegial, y dirigiendo el pene con suma destreza, escribió: "Profesor García, Cabrón". El aludido exigió que se identificara al actor del insulto y que, sino lo hacia, le daba igual: ¡ lo descubriría por la caligrafía! la dificultad de defender la teoría de "dividir a las personas en dos clases" es que tiene que competir con otras muchas teorías sobre las dos clases de personas que hay en el mundo. Una de las más conocidas es la de que todos pueden ser calificados como "optimistas" o "pesimistas". Los optimistas están seguros de que ellos nunca morirán, y que, si se mueren, despertarán en la gloria del cielo. Los pesimistas, en cambio, están seguros de que no vivirán mucho y que si despiertan en el cielo, ¡ éste no será de su agrado!

Las personas que creen que todo el mundo puede ser ubicado conforme a la etiqueta extrema de un solo rasgo de personalidad son como los meteorólogos: ¡ solo aciertan

cuando callan! porque sus pronósticos tienen, la mayor parte de veces, el mismo sentido que lo que decia a sus empleados un inexperto de Zoológico: ¡ las jirafas han de tomar el desayuno a las seis de la mañana si queremos que a las nueve tengan el desayuno en el estómago.

### EL FACTOR SUERTE A LA HORA DE CATALOGAR

En este sentido, otra teoría afirma que la gente es "idealista" o "realista". Un realista es aquel en que restaurante se puede comer un buen filete, o en que otro se puede degustar una exquisita especialidad. Un idealista, por el contrario, tiene cosas más importantes de las que preocuparse. La única conclusión que se saca es que ¡los realistas comen mejor que los idealistas! otra forma muy común de clasificar a la raza humana es la que se le concede o deniega una misteriosa facultad: la suerte. Es un tipo "con suerte" o "tiene muy mala suerte". Con estas descripciones los adictos a la teoría de "dividir a las personas en dos clases", explica la trayectoria de los individuos a los que la vida los trata muy bien o, por el contrario no les sale nada a derechas (esos tan desgraciados que se pincharían con la aguja del pajar". Con esta extraordinaria capacidad de análisis no han de profundizar en esas naderías cualitativas como la inteligencia, la perseverancia, la voluntad, la intuición, etc.; que pueden diferenciar a unos y a otros ¡ son gente que no se preocupa por pequeñeces, salvo cuando duermen con un mosquito en la habitación!



Carl Jung dividía a las personas en dos clases: "introvertido" y "extrovertidos". Los introvertidos son -- ya se sabe -- los que en una reunión formal siempre ocupan los asientos de atrás (quieren reducir al mínimo las posibilidades de tener que hablar en público). Los extrovertidos, en cambio son a los que no les importa hablar con un extraño en una fiesta. O, como diría mi amigo Joan Tharrats, les encanta que un desconocido les pregunte por una calle. A los primeros se les atribuye una tendencia a la reflexión, mientras que a los extrovertidos se les supone emociones y sentimientos. Pero también puede ser a la inversa. Los introvertidos están, a veces, más interesados en los sentimientos (los poetas, por ejemplo). Y los extrovertidos carecen, a veces, de sentimientos (el carnicero que te asegura que el incomedible filete que te ofrece es el más tierno del mundo).

Así, que ¡ toda persona tiene su parte mala y su parte peor! si a usted le va esta teoría no olvide esa otra moderna división de "ciencias" y "letras". ¡ es una táctica fenomenal para incubar que no sabemos extraer una raíz cuadrada, ni a que equipo de fútbol perteneció Aristóteles.

### EVITAR LA ABURRIDA MANÍA DE PENSAR

Por último, hay seguidores de esta teoría de "dividir a las personas en dos clases" que no domina la psicopalabrería o no pueden percibir el rasgo de personalidad más característicos de los demás. En estos casos se evita hablar de gentes "con personalidad" o "sin personalidad". ¡ hay que evitar la aburrida manía de pensar! ¿ tiene la gente realmente una personalidad, una

peculiar forma de comportarse que permanece en ella toda la vida? aunque muchos psicólogos lo creen así, tienen muy distintos criterios de lo que es la personalidad. Para algunos es una cualidad interior de cada uno de nosotros. Para otros la personalidad esta en la mirada del observador. Es lo que este se ve en la forma de actuar de los demás. Los intereses que tienen en la vida es lo que le permite predecir sus conductas. Sin embargo, la gente que divide a las personas en dos clases las describen de muy diferentes maneras. A las que ya hemos citado podríamos añadir muchas más: "sociable" o "arisco", "mal humorado" o "amable", "cooperador" o "insolidario", "organizado" o "desorganizado" (insultos aparte).

Pero cada una de estas descripciones representa una dimensión separada de una misma personalidad. Una verdadera aproximación a lo que conforma la personalidad sería la suma de toda las definiciones que cada persona que nos conoce hace de nosotros. Es harto difícil, por no decir imposible, encajar a las personas en tipos total y químicamente puros como "introvertido" o "extrovertido", "optimistas" o "pesimistas". Siempre hay una mezcla con muchos otros rasgos, no hay dos clases de personas. Ni veinte. Ni doscientas. ¡ Hay tantas como personas existen! y cada persona puede ser diferente clase de gente en distintas ocasiones. El ser humano es algo más complejo que el mecanismo de un chupete. Yo también creo que hay dos clases de personas en el mundo: Las que creen que hay dos clases de personas en el mundo y las que no. Yo me ubico en la segunda. ¿ Y usted?

Por:  
Francisco Gavián

# A TU SALUD

La alimentación está ligada fuertemente a la salud, para aprovechar y disfrutar esta al máximo debe ser variada, bien balanceada y con un toque de creatividad; a continuación te ofrecemos algunas recetas que pueden fácilmente incluirse en tu alimentación diaria, en cualquiera de las comidas y el día que mejor te parezca.

¡BUEN PROVECHO!

## CREMA DE ESPINACA

### Ingredientes:

- ¼ Kilo de espinacas
- 1 Cebolla
- 1 Papa grande cocida
- 100 Grs. de queso blanco
- 2 Cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto.

### Modo de preparar:

Se lavan muy bien las espinacas, se pasan por agua caliente, aparte se sofríe la cebolla en la mantequilla, se licúan todos los ingredientes con un poquito de agua. Se sazona con la sal y pimienta.

Se lleva a fuego añadiendo el queso cuando esté hirviendo la crema, se revuelve bien, hasta que el queso se derrita.

Se puede servir con trocitos de pan tostado.

## CREMA DE CHAYOTA

### Ingredientes:

- 1 Kilo de chayotas cocidas
- ½ Taza de queso parmesano
- ½ Taza de queso blanco
- 1 Taza de guiso de 3 tomates, ½ cebolla, ¼ de pimentón, 3 dientes de ajos.
- 1 Ramito de perejil
- 1 Ramita de apio española

### Modo de preparar:

Se licúan todos los ingredientes, se cocinan a fuego lento por 5 min. Se sirve caliente

## ENSALADA DE RABANOS

### Ingredientes:

- ½ Paquete de rábanos
- 3 Remolachas cocidas
- 1 Taza de repollo
- 1 Taza de yogurt
- 1 Cucharadita de sal marina
- 2 Cucharadas de hojas de cilantro bien picaditas.

### Preparación:

Limpiar y lavar los rábanos. Cortarlos en ruedas muy finas. Pelar y cortar la remolacha en trocitos. Cortar el repollo en tiras y pasarlo por agua muy caliente; escurrir bien.

Mezclar en una ensaladera. Sazonar con yogurt, sal y cilantro.

## MASA DE GLUTEN DE TRIGO

### Ingredientes:

- 1 Kilo de harina integral
- ½ Tazas de agua

### Modo de preparar:

Mezcle la harina con el agua para formar una masa dura, ase con ambas manos hasta que se ponga suave, colóquela en recipiente hondo y cúbrala con agua fría, deje reposar por dos horas, trabaje con ambas manos apretando la masa, para sacar el hidrón.

Mantenga el recipiente bajo el chorro de agua, hasta que el agua quede clara, al cambiar el agua use un colador para no perder pedacitos de masa.

## GLUTEN AL HORNO

### Ingredientes:

- 2 Pimentones
- 2 Cebollas medianas
- 4 Ajoporros
- 1 Paquete de cebollin
- 1 Calabacín
- 1 Taza de perejil
- 1 Taza de cilantro tierno
- 2 Ramas de yerbabuena
- ½ Taza de albahaca
- 2 Cucharaditas de sal marina
- ½ Cucharadita de jengibre en polvo
- 5 Granos de pimienta negra molidos
- 4 Cucharadas de aceite
- 3 Cucharadas de mantequilla sin sal
- El gluten de 1 kilo de harina integral.

### Preparación:

Moler el gluten, los vegetales y los demás ingredientes pasáolos dos veces por el molino.

Mezclar bien y colocar en molde enmantequillado.

Hornear a 400º por una hora.

Listo para servir.

## LECHE DE SOYA

### Ingredientes:

- ¼ Kilo de soya en grano
- 2 Litros de agua

### Modo de preparar:

En una cacerola remoje los granos de soya, unas 6 horas por lo menos, luego lleve los granos a la licuadora.

Deje que se licúe bien, aparte hierva agua (2 litros de agua), si desea puede agregarle una astilla de canela. Una vez hirviendo el agua se le agrega la pasta de soya, se deja hervir por 20 minutos.

Se deja enfriar, luego con un lienzo se cuela la leche, de ella quedará una masa que se puede utilizar.

Da aproximadamente 1½ litros.

## MAYONESA DE SOYA

### Ingredientes:

- ½ Taza de masa de soya
- 1 Diente de ajo
- ¼ Dwe taza de aceite
- Sal al gusto.

### Modo de preparar:

Coloque los ingredientes en la licuadora, menos el aceite, el cual se le añade chorrillo a chorrillo.

Esta mayonesa se prepara con la velocidad más alta.

Recopilado por: VI DASANA 'O'RRILA.

Colectivo de Motañiemo  
Ecológico



MERIDA - VENEZUELA

"SOLO EXISTE UN LUGAR EN EL MUNDO DONDE ENCONTRAREMOS PAZ, AMOR Y LIBERTAD...  
...EL LUGAR DONDE LOS SUEÑOS NO PESAN"

COMOECO "TATUY"

EL RINCON DE LA SABILA

WILSON ROJAS  
PROPIETARIO



VENTA DE PRODUCTOS NATURALES NACIONALES E IMPORTADOS. TORTAS INTEGRALES, EMPANADAS, YOGURT, AREPAS, HALLACAS, ETC.

AV. 4 CON CALLE 19, C.C. LA GLORIETA,  
LOC. 13 MERIDA EDO. MERIDA



Almuerzo y Cena Vegetariana  
Pizzas - Tacos y Hamburguesas Integrales  
Productos Dietéticos Nacionales e Importados  
HORARIO DE 9am A 9pm

Avenida 5 Zerpa, entre 25 y 26  
Nº 25.46 Telf. (074) 521241

LA SEMILLA

LA SEMILLA

# LA SEMILLA EN LA AUTOPISTA DE LA INFORMACION.

Si, la semilla ahora va a poder ser vista en la INTERNET y podrá llegar a los más lejanos rincones de nuestro planeta, cumpliendo así con el propósito de llevar nuestras inquietudes a un número cada vez mayor de personas.

La meta de este proyecto es la de poder integrar a la mayor cantidad de personas para que se conozca más sobre otros lugares y sus problemas ambientales, así como lograr implementar diversas soluciones y alternativas a estos problemas.

Pero, ¿Qué es Internet?

Internet es la red de computadoras más grande del mundo pues hasta el momento se conocen que existen más de 10.500 redes individuales conectadas a ella, además el número de usuarios está estimado entre 20 y 30 millones. Esto no termina aquí porque la población Internet está en constante crecimiento y hasta hace muy poco se estimó un crecimiento efectivo de más de 160.000 nuevos usuarios al mes, sobre un universo de un poco más de 50 países. Esta red de computadoras es la más importante y conocida que a sido desarrollada, y en vista de eso a desarrollado una serie de servicios que facilitan la rápida comunicación entre sus usuarios. Entre los principales servicios desarrollados por Internet cabe destacar los más populares, como son el Correo Electrónico (conocido en este medio como el e-mail), el servidor de noticias (NEWS) y el World Wide Web (WWW).

El correo electrónico sirve para el intercambio de mensajes de texto entre usuarios situados en diferentes partes del mundo. Este servicio ofrece un rápido y eficiente método para la transmisión de información entre los más de 20 millones de usuarios en todo el mundo. En cuanto al servicio de noticias existen dos maneras distintas para participar en grupos de discusión en la Internet, los cuales son realmente debates abiertos entre quienes participan en Internet y que permiten el intercambio de opiniones sobre cualquier tema; estas dos formas son: Usenet Newsgroups y listas de correo de intereses especial. Como se estaba mencionando anteriormente, ambas tienen la posibilidad de crear grandes comunidades de usuarios interesados en un

tópico particular. Usenet es una red pública formada por miles de grupos de noticias y organizadas por tópicos incluida en internet. Entre los tópicos tenemos: misc (miscelánias), soc (actividades sociales), talk (discusiones políticas), sci (ciencia y tecnología), rec (recreacionales), comp (computación), news (información de interés general), alt (información alternativa) y un largo etc.

Los usuarios tienen gran libertad de moverse entre los distintos grupos de noticias, pudiendo leer los mensajes, contestarlos e inclusive escribir algunos nuevos si les place.

Las listas de correo ofrecen las mismas oportunidades pero con la diferencia de que el usuario se suscribe a lista de su interés particular (las cuales también están creadas por tópicos) y los mensajes le llegarán directamente a su "buzón" de correo.

El World Wide Web (WWW) es una red de servidores que usa documentos especiales (Documentos Hipertexto) para enlazar y dar acceso a bancos de información.

Lo más asombroso de los documentos WWW es que los hiper-enlaces que ellos contienen permiten conectarse con cualquier documento aunque el mismo esté ubicado en un servidor al otro lado del mundo. Es aquí donde entra a participar el periódico la semilla, pues está actualmente ubicado en un servidor de WWW que pertenece a la Universidad de los Andes, y en vista de esto es que ha sido posible la publicación vía electrónica de algunos artículos aparecidos en anteriores números. La dirección WWW donde aparece el periódico la semilla, para aquellos que tienen acceso es la siguiente: <http://www.ula.ve/~crox/semilla.html>.

Otro de los objetivos que se persiguen con la implementación electrónica de la semilla es el de sencillamente aprovechar estos recursos que ofrece Internet para que esta voz tenga repercusión a un nivel mucho más alto. Se espera en el futuro a obtener el máximo provecho de los grupos de noticias y las listas de correo electrónico, así que salud y que la semilla siga sembrándose en nuestros corazones y nuestra conciencia.

Crox A. Sánchez R.

Cualquier colaboración o comentario favor hacerla saber a los editores de la semilla o por vía correo electrónico a [crox@ing.ula.ve](mailto:crox@ing.ula.ve).

