Contacto i
Revista digital en español
6
Agosto 2021
Verde que te quiero verde
Dos mexicanas y sus dedos verdes
Rutas para hacer senderismo
en Bremen y sus alrededores
Ekofair Store
Sustentabilidad
Mi vida ¿vegana?
¡Sí se puede!
Hablemos de...
¿plant-based?

contenido

Contenido

Un vistazo a los temas y artículos en nuestro número 6 - agosto.

Editorial

La sustentabilidad no está de moda, es una necesidad.

Lo más chido

Ekofair en Bremen. Más tiendas así, por favor.

En Portada

Verde que te quiero verde.

Freebies

¡Apúrate, solo hay tres kits!

Tips sustentables

Tips que ayudan, ¡y mucho!

Reportaje

Orly G. Grajeda:
Mi vida ¿vegana?

Opinión

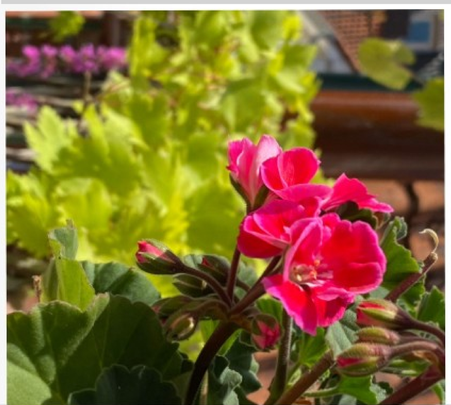
Christian Lehn:
El campo o la ciudad.

Lengua y Literatura

Andrew Ávila:
El poder de contar historias.

Trueque digital

Trueque: Intercambia lo que ya no quieras y adquiere lo que necesitas.



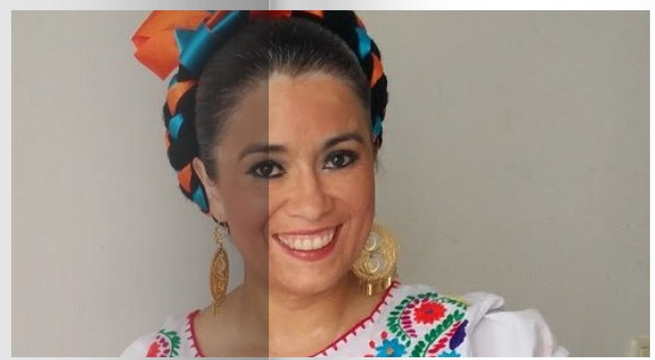
Entrevista

Dos mexicanas te cuentan sobre sus maravillosos "dedos verdes".

¡No te la pierdas!

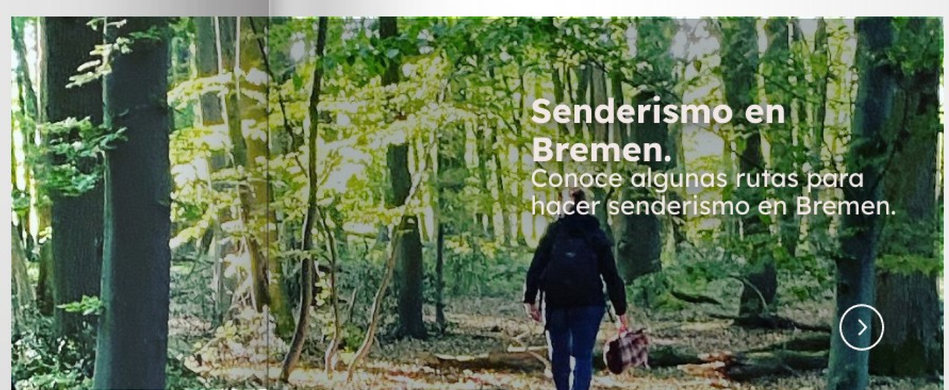
Columna Vida saludable Hablemos de... *¿planted-based?*

Laura Mondragón



El sazón de... Peneques

Laura Ambriz de Burkart.



Senderismo en Bremen.

Conoce algunas rutas para hacer senderismo en Bremen.

Contacto i

Revista digital en español

Revista Contacto i se publica en Bremen, Alemania. | *Onlinemagazine Contacto i erscheint in Bremen, Deutschland.*

Revista digital gratuita. | *Kostenloses Online-Magazin.*

Teléfono: +49 159 0649 8569

eMail: hola@revistacontactoi.com

Sitio WEB:
www.revistacontactoi.com
https://linktr.ee/Revista_Contacto_i/

Redacción | *Redaktion*

Dirección proyecto, layout, redacción y responsable de la edición:
Wendy S. Rodríguez

Corrección de estilo y Columna:
Orly García Grajeda.

Lengua y literatura:
Andrew Ávila.

Opinión:
Christian Lehn.

Vida saludable:
Laura Mondragón.

Autores de esta edición:
Laura Ambriz de Burkart.

Número 6 | Día publicación:
6 de agosto de 2021.

Música de fondo:
https://mastertracks.de/

Foto: ©Revista Contacto i

Sustentabilidad, moda lenta, compra lenta, más amor y empatía por la naturaleza, más amor y empatía por los animales.

Mientras más leemos sobre estos términos, más queremos adentrarnos y comprometernos con ellos.

La sustentabilidad no está de moda, es una **necesidad**.

“El hombre ha hecho de la tierra un infierno para los animales”. *Arthur Schopenhauer*

Comenzar a comprender su relevancia hará que actuemos ya. No es una moda, sino que es una exigencia de la naturaleza. A todas y a todos nos compete que nuestra casa regrese -en medida de lo posible- a su estado original.

Los **efectos mariposa** repercuten tarde o temprano; mayor debe ser nuestro esfuerzo para detectarlos y detenerlos. Con nuestra acción inmediata podremos lograr que poco a poco la producción masiva de vestido y calzado sea reemplazada por una más amigable y sustentable, y que la comida rápida desaparezca y que la orgánica vuelva a ser parte de nuestra canasta básica.

En este número salimos a hacer tomas de nuestro mundo, nuestro entorno, nuestro trabajo y lo que nos mueve para tu deleite ocular.

Sí, este número está dedicado a lo verde, a la vida y a la conciencia plena. ¡Adéntrate con nosotros y disfruta de todo lo que hemos preparado para ti!

Wendy Santoyo

Directora Creativa y ejecutiva de

Revista Contacto i

Lo más chido

La pandemia llegó para quedarse, pero llegó también para hacer realidad algunos proyectos que, por alguna razón, no podían llevarse a cabo.

Sí, los emprendimientos como **Ekofair Store,** en Bremen, nos impactó con su singular y visionaria idea. ¿Cómo surgió? Aquí te lo contamos de volada.

La postura.

Ekofair Store apuesta por la sustentabilidad, la justicia, la cultura, la transparencia y la calidad.

La idea.

Ekofair Store participó en una convocatoria de licitaciones de fomento económico del Estado Hanseático de Bremen. El concepto innovativo y visionario ganó la licitación e inmediatamente Urs, Felix y Erik, CEOs de Ekofair, lo pusieron en práctica.

Lo que les interesa.

Para Ekofair es importante la solidaridad y la cooperación entre nuevas, pequeñas y medianas empresas. Lo que ofrecen es un espacio o plataforma para que estas empresas puedan ofrecer sus productos en la tienda y, del mismo modo, puedan ayudarse mutuamente.

Su intención: ofrecer a sus visitantes productos sustentables, de calidad y descubrir un poco de arte con la continúa cooperación de artistas. Además, ofrecen eventos culturales y talleres para saber más del tema #sustentabilidad.

¿Tienes algún emprendimiento y necesitas una plataforma para ello? Entonces **Ekofair** es para ti. Visita su página web y entérate cómo puedes comercializar tus productos.

ekofair
NATURE STORE

Fotos: © Ekofair Store en Bremen

Verde que te quiero verde

“Hay quienes ven la naturaleza como algo ridículo y deforme y aun hay otros que ni siquiera la ven. Pero a los ojos del hombre con imaginación, la naturaleza es la imaginación misma”.
William Blake

Foto: Revista Contacto i

Recuerdo que mi primera impresión al llegar a Alemania fue ver todo verde.

Di una vuelta en bici por el Bürgerpark y me parecía estar en un paraíso terrenal: muchos árboles, plantas, arroyos, lagos, animalitos, flores, plantas, arbustos, riachuelos y mucha, mucha vegetación. De pronto podía respirar aire puro, podía deleitarme y disfrutar de ese olor a tierra mojada. ¿Cuándo fue la última vez que respiré tierra mojada en México? ¿Cuándo fue la última vez que vi una oruga, una araña, una hormiga, una mariposa o ver los pájaros volar sin estar enjauldados en mi casa?

Sin duda, eso fue hace mucho tiempo, ya que mis padres decidieron quitar el jardín para darle el lugar a un auto más en la casa.

Las plantas interiores desaparecieron porque no había mucho tiempo para su cuidado. Y así, me acostumbré a vivir entre cemento y más cemento. Si quería disfrutar de la vegetación o de un bosque, tenía que salir de la ciudad para irme a un “pueblo mágico” y así disfrutar de la naturaleza de "campo".

Muchas veces me cuestioné, ¿por qué no tener la naturaleza en casa? ¿Por qué no volver a tener un jardín?

Ahora todo es muy diferente: tuvieron que pasar muchos años para que pudiera volver a sentir la naturaleza en mi casa. Específicamente, en mi añorado balcón. Surgió en medio de una pandemia, ya que antes sólo trabajaba y tiempo para ella no existía.

Una vez que comencé a comprar plantas para llenar mi balcón, ya no paré.

La sensación de estar rodeada de insectos, grillos, arañas, abejas, mariposas y pájaros que visitan mi balcón a diario, es inigualable.

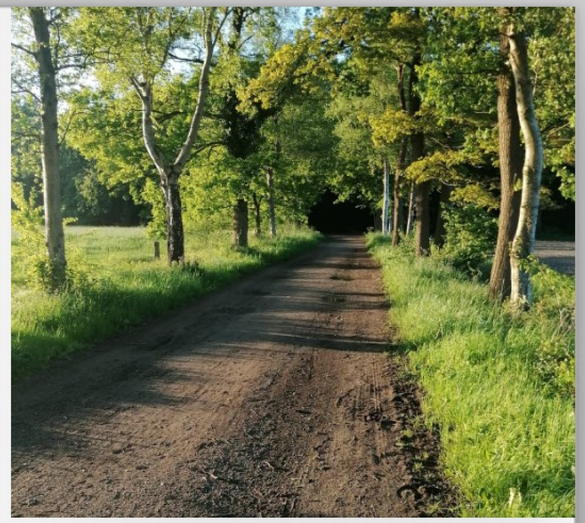


Foto: Revista Contacto i

Aprendí a cultivar mis fresas, a medirle el agua a las plantas para no ahogarlas, a darles la luz necesaria, a comprarles abono, a quitar los tallos muertos, a apreciarlas bajo el rayo de sol, embriagarme con sus enervantes aromas.

La naturaleza es lo más bello que puede exisitir en nuestra vida y nuestro esfuerzo por preservarla debe ser mayor, para que generaciones futuras puedan disfrutar de ella en vivo y a todo color.

En Alemania esto es más que claro: preservar no es sólo un discurso político, sino una acción y práctica directa. La misma sociedad contribuye a que ésta siga manteniéndose verde, vasta y extensa.

Salir a dar una vuelta en bici o dar una pequeña caminata es un placer visual que hace que uno quiera más.

Y entonces uno se atreve a más: hacer senderismo, escalar, hacer tours kilométricos en

bici se convierte en un pasatiempo necesario. El cuerpo, asimismo, comienza a evaluar y valorar la calidad del aire. Entonces, nuestros pulmones se sienten más agradecidos y nuestras piernas comienzan a tomar fuerza.

Y qué decir de los datos interesantes que arroja la naturaleza: los sapos y las ranas deben cerrar sus ojos al tragar su alimento. ¿Te has cuestionado por qué los osos polares son blancos? He aquí la respuesta: El pelaje banco esconde debajo una piel negra, mega útil para atraer la radiación solar que le permite al oso aumentar su calor corporal.

Con más de 3,500 años de edad, el **Gran Abuelo Alerce** es el árbol más viejo del mundo y se encuentra en Chile. ¿El árbol que crece más rápido? **El eucalipto**.

¿La flor más grande del mundo? **La rafflesia**. Sí, ésta es una flor que puede llegar a medir un metro de diámetro y desprende un olor a carne podrida; tiene un color rojo intenso y una textura carnosa y rugosa. Se puede encontrar en el sureste asiático y en la zona amazónica de Brasil.

La naturaleza tiene tanto que ofrecer que comenzar a comprender que el cuidado de nuestro medio ambiente no sólo es una moda, ayudará mucho a llevar a cabo planes de acción inmediata, ya que no sólo nos permitirá continuar deleitarnos con los paisajes naturales y todo lo que la naturaleza se ha tardado en crear en millones de años de evolución, sino que también será una forma de poder cuidar a nuestro ecosistema y de nosotros mismos. En nosotros está evitar los desequilibrios que terminan con nuestra supervivencia, que destruyen la belleza, la armonía, el equilibrio y ponen en riesgo la vida de nuestro planeta tierra. ¡Ama a la naturaleza y pon tu granito de arena cuidando de ella!

"Si realmente amas la naturaleza, encontrarás la belleza en todas partes". *Vincent Van Gogh*

Foto: Revista Contacto i

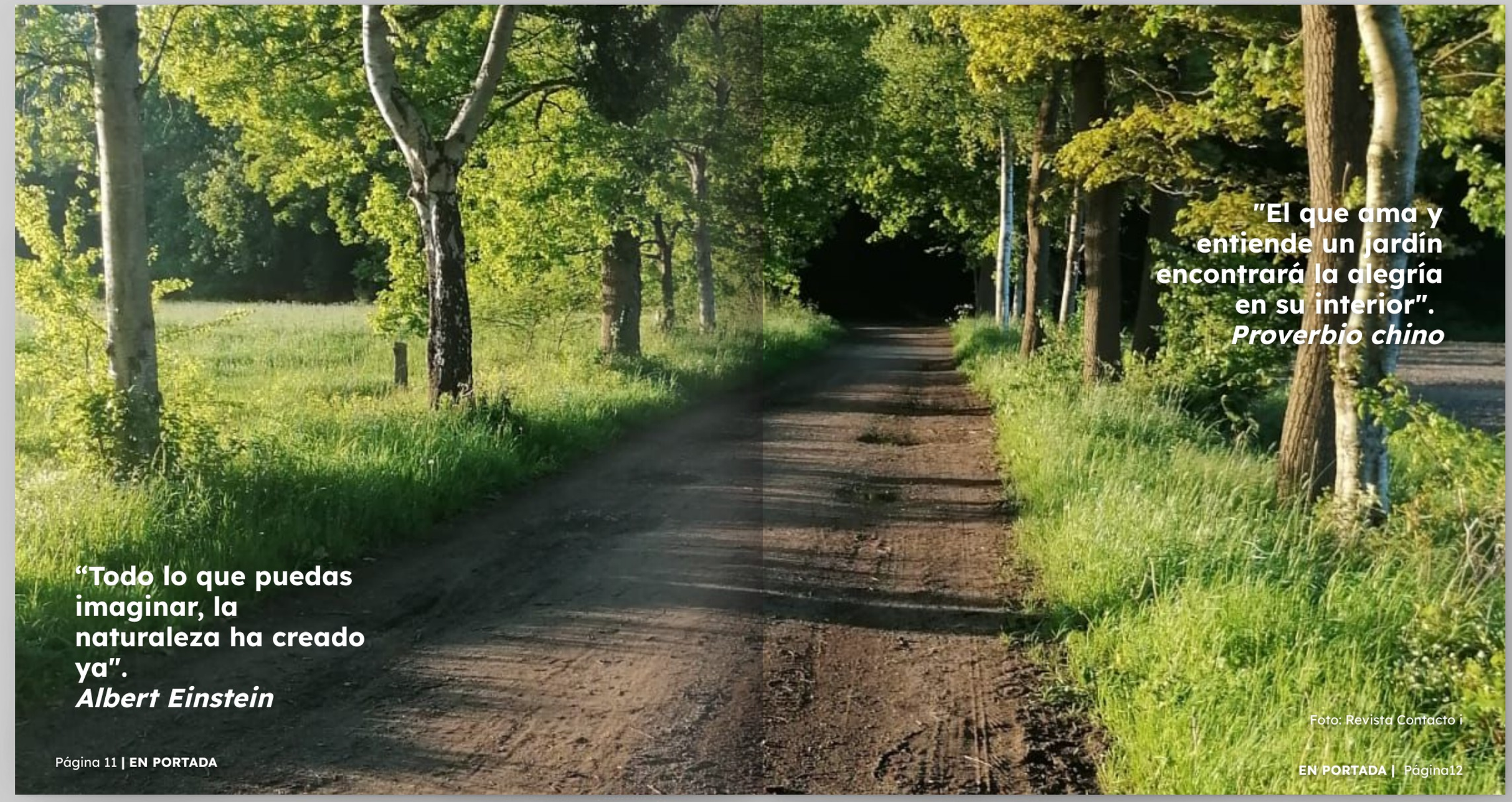

"El que ama y entiende un jardín encontrará la alegría en su interior".
Proverbio chino
"Todo lo que puedas imaginar, la naturaleza ha creado ya".
Albert Einstein
Foto: Revista Contacto i

Foto: Revista Contacto i

Dos mexicanas y sus dedos verdes.

Foto: Wendy Santoyo

"Tienes un **dedo verde** para las plantas", le dijo su esposo. Así es como Orly Grajeda escuchó por primera vez esa frase que se dice en Alemania cuando tienes ese don para que no se te mueran las plantas.

Y es que cuidarlas tiene su chiste. No es cosa sencilla. Se le tiene que dedicar mucho tiempo al aprendizaje, pero al final, cuando ves que los insectos se acercan y que tus plantas florecen llenas de alegría, entonces sabes que lo has logrado.

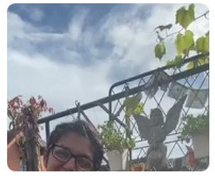
Einen grünen Daumen, se dice en alemán.

Pero, ¿cómo llegó ese "dedo verde" a la vida de nuestra columnista Orly y a Wendy?

En esta entrevista te lo contamos.

¿Listas y listos? ¡Comenzamos!

Escucha la entrevista dando click a la foto "Entrevista Agosto 21 o visitando nuestra página en Facebook o Instagram.



Entrevista Agosto 21.mp4

Foto: Orly G. Grajeda

Rutas para hacer senderismo en Bremen y alrededores

Nada libera tanta tensión como el salir a caminar o hacer senderismo. La brisa, los paisajes, la paz y tranquilidad que ofrecen los bosques son impagables.

Bremen y sus alrededores tienen mucho que ofrecer sin gastar mucho. Más áun, se puede hacer un descanso mientras se prepara un merecido picnic en medio de la sustentosa naturaleza.

"La naturaleza es el arte de Dios".
Dante Aligheri

¿Pero y dónde se puede hacer senderismo? ¿Cuánto tiempo tarda un senderismo corto? ¿Qué lugares son recomendables? ¿Qué ropa llevar?

Sí, hacer senderismo tiene sus exigencias, no son muchas, pero siempre es mejor estar preparado para todas aquellas eventualidades que se van sumando en nuestro recorrido.

Foto: Revista Contacto i

"Fui a los bosques porque deseaba vivir deliberadamente, quería vivir profundamente y extraer toda la esencia de la vida. Dejar de lado todo lo que no fuera la vida, para no descubrir en el momento de la muerte, que no había vivido".

H. D. Thoreau, *Walden o La Vida en los Bosques*

Foto: Revista Contacto i

De entre las cosas más importantes que hemos aprendido al hacer senderismo es, sin duda, contar con la ropa y con el equipamiento correcto. Llevar un buen pantalón evitará -por ejemplo- que te pique una garrapata, llevar agua evitará que tengas una sed inmensa y no haya manera de beber porque se te olvidó llevar una botella contigo. Llevar comida con los recipientes adecuados (térmicos) y un mapa análogo o digital (GPS Apps) que te guíe por el buen camino y no termines perdida o perdido entre los bosques, harán que tu experiencia senderista sea como la pensaste desde el primer momento.

La elección de la ropa interna debe ser impermeable, sintética, para que permita la correcta transpiración; botas ligeras y flexibles, de caña media (ofrecen mayor establidad al tobillo) o alta (permiten llevar más peso en la mochila y evitan lesiones en los tobillos) y el abrigo correcto, es decir, el uso de chaquetas polares. El pantalón de montaña no se queda atrás, éste nos cubrirá completamente la parte inferior y evitará, como ya lo mencionamos, que seamos fuente de sangre para las sedientas garrapatas.

Crédito de la foto: Bremen Vier

Cuatro rutas para hacer senderismo en Bremen y alrededores.
Aquí te las presentamos:

Sederismo redondo Schiffdorf

Distancia: 20 kilómetros.

Duración: 4 horas.

Monumentos históricos, tumba de urnas y mitologías den paisajes verdes.

Wümmenwiesen

Distancia: de 5 a 30 kilómetros.

Duración: 1,5 a 8 horas.

Desde caminatas hasta senderismo, es posible casi todo en estas praderas húmedas donde también es posible observar aves y pájaros de la zona.

Crédito de la foto: Bremen Vier

Crédito de la foto: Bremen Vier

Hacer senderismo en Bremen y alrededores.

Urwald Hasbruch

Distancia: 4 kilómetros.

Duración: 1 hora.

Caminos forestales con mucha sombra y naturaleza vírgen. Lo más destacado: el viejo roble Friederiken. El camino es adecuado también para pequeñas y alegres caminatas.

Nordpfade

Distancia: de 5 a 20 kilómetros.

Duración: 1 a 4 horas.

El maravilloso camino forestal con 24 súper descripciones en la región de Rotenburg, te guían por su bosque, sus praderas y pantanos.

Crédito de la foto: Bremen Vier

El sazón de...

Laura Ambriz de Burkart

Peneques

Es un antiguo platillo mexicano que forma parte del amplio repertorio garnachero de la capital mexicana. De acuerdo al etnohistorador Alberto Peralta de Legarreta, existen registros de que los peneques son elaborados y comercializados desde 1831. Es un privilegio poder saborear un platillo que nuestros abuelos y bisabuelos disfrutaron. El paso del tiempo los está llevando al olvido, así que si vas a un mercado en la Ciudad de México y tienes la suerte de encontrarlos, ¡no dudes en comprarlos!, ya que estarás ayudando a que este platillo no se pierda.

¿Qué son los peneques? La definición que le da el *Diccionario enciclopédico Larousse de la Gastronomía Mexicana* a este platillo es "una preparación parecida a una quesadilla de masa de maíz rellena y capeada, servida en caldillo de jitomate; tanto la quesadilla sin rellenar como el platillo, reciben el mismo nombre. Para prepararlo se elabora una tortilla ovalada de 10 cm de largo; se cuece por un lado en el comal, se voltea e inmediatamente se dobla por la mitad.

Luego se presionan sus orillas para pegarlas, dejando un pequeño espacio abierto por el que se rellenan".

Crédito de la foto

¿Cómo se preparan los peneques?

Ingredientes:
- 8 tortillas de maíz
- 250 g de queso blanco (Hirtenkäse, en Alemania)
- 2 huevos
- 1 taza de aceite vegetal
- 4 jitomates
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de caldo de pollo o verduras
- 1 cebolla
- Sal al gusto
- Frijoles refritos
- Nopales cocidos

1. Calentar en un comal las tortillas de maíz para rellenar con queso fresco y/o frijoles. Reservar.
2. Separar las claras de las yemas y batir las claras a punto de turrón. Después incorporar las yemas hasta integrar perfectamente.
3. Capear los peneques con la mezcla de huevo. Mientras tanto, ponemos a calentar el aceite en un sartén.
4. Después, freír los peneques y ponerlos en papel absorbente.
5. Por otro lado, hervir los jitomates en agua por 5 minutos. Luego, licuar perfectamente con el ajo, cebolla y sal al gusto.
6. Sofreír la mezcla del caldillo y agregar los nopales ya previamente cocidos. Dejar que suelte el hervor.
7. Finalmente, servir un peneque y bañar con un poco de caldillo, servir un poco de frijoles y ¡a disfrutar!

Sobre mí.
Hola, soy **Laura Ambriz**, vengo del Estado de México y vivo en Alemania desde hace más de 10 años. Desde que llegué aquí, me apasiona cocinar comida mexicana, plantar y cosechar mis propias plantas mexicanas, como son los tomatillos, chiles y también flores para poner en la ofrenda del Día de Muertos.

Foto: Bienestar Integral Laura Mondrágon

El maestro Erick Estrada, catedrático de la Universidad de Chapingo en México, dice que los seres humanos no estamos hechos morfológicamente para comer carne. Nuestra mandíbula y nuestros dientes no están diseñados para este proceso.

A través del tiempo hemos ido evolucionando y ya no somos los mismos que cazábamos mamuts y recorrimos muchos kilómetros para perseguir el alimento gastando todas las calorías que habíamos ganado comiendo algún animal.

Además, el maestro Estrada dice que una sopa ideal sería poner de 5 a 10 minutos las verduras en una olla de agua hirviendo y sazonarla con condimentos naturales como la pimienta, jengibre, cúrcuma, romero, pimienta cayena, etc., sin agregar caldo de pollo ni con los cubitos del supermercado.

Vida saludable Hablemos de... ¿*plant based*?

Por Laura Mondragón

Por supuesto algunos vegetales quedarán todavía duros, pero este procedimiento conserva la mayor parte de vitaminas y minerales que nos aporta la naturaleza, pues entre más cocido esté un alimento, menor es su valor nutricional.

Él apuesta por un estilo de vida crudivegano o plant based. Entonces ¿significa que deberíamos comer todo en crudo? ¿Estamos preparados para esto?

La primera vez que probé un platillo crudo fue en Japón. En realidad, lo hice por curiosidad y porque estaba en un país completamente diferente a lo que conocía hasta entonces. Siempre que viajo a un lugar nuevo, me parece una gran idea comer lo típico de la región. Así que fui a la "central de abastos" de Tokio y en un restaurante muy sencillo, ordené lo más típico que tenían.

A mi mesa llegó un bowl con frutas y verduras (pepinos, mango, espinacas, apio, entre otras cosas) con arroz de base (en realidad era lo único que iba cocido), adornado con un huevo crudo encima... sí, ¡un huevo crudo! Y para usar como "tortillas", unas hojas de alga que se distinguían por su fuerte olor. Me pareció un poco descabellada la idea de comer el huevo crudo, pero mi curiosidad era más grande que

mi temor. Por supuesto, estaba preparado para que no me diera una salmonella o una infección gastrointestinal, así que tomé valor, agarré mi hoja verde y empecé a hacer pequeños "taquitos" con todo lo que estaba en el recipiente.

Sabía mucho mejor de lo que había imaginado, al otro día la digestión fue increíble y hasta sentí que tenía el vientre plano. Me sentí ligera y llena de energía al mismo tiempo. Normalmente cuando viajo, tiendo a inflamarme los primeros días en lo que mi cuerpo se regula al nuevo hábitat y hasta al nuevo sazón del lugar. Ni recordar lo hinchada que me sentí en Italia con tantas y deliciosas pastas y pizzas. Pero esta vez en verdad me sentía muy bien: tomé mucho té, la comida era baja en calorías y además estaba bien balanceada. Entendí porqué los japoneses son tan delgados, tan menuditos y tan saludables.

Mi segunda experiencia con el crudiveganismo fue por error. Me encontraba en un parque en los Países Bajos en un caluroso día de verano y pensé en comprar una ensalada para el almuerzo.

Así que fui al súper, escogí la que más me apeteció, aunque me pareció curioso que hubieran cambiado el empaque. Cuando la abrí, me di cuenta que tenía vegetales duros (que generalmente van cocidos) tales como brócoli, calabaza, coliflor y mi primer pensamiento fue: "Muy bien, los holandeses sí que están muy avanzados en eso de ser crudo-veganos", hasta que llegué al salmón y me di cuenta que no estaba ahumado (que usualmente se puede comer en ensaladas).

Entonces, leí cuidadosamente la etiqueta (cosa que debí haber hecho desde el principio) y comprendí que la ensalada era para ponerse al vapor. Me dio mucha risa porque prácticamente

Foto: Bienestar Integral Laura Mondrágon

ya me había "comido" todo, cuando por fin entendí porqué el empaque era diferente. Aparte de la risa, mi cuerpo agradeció enormemente esa ensalada porque me sucedió lo mismo que en Japón: al otro día mi vientre parecía plano, estaba desinflamada, dormí muy bien, tenía energía suficiente y me sentía muy bien de ánimo. Recordé el famoso "mal del puerco" que sufrimos después de comer mucho y sin control, esa sensación de sueño que nos da después de comer esas grandes cantidades de comida de alto valor calórico. Mientras que en esta ocasión el efecto era contrario.

Querida lectora, querido lector, me gustaría invitarte a que un día pruebes un platillo crudo en su mayoría. Tampoco estoy diciendo que les pongas un huevo sin cocinar a tu ensalada, pero trata de cocinar lo menos posible al menos una vez. Te aseguro que al día siguiente notarás una

Foto: Bienestar Integral Laura Mondrágon

gran diferencia en tu cuerpo, pues todas las vitaminas y minerales habrán llegado a los lugares correctos sin procesar. Algo tan sencillo como algunos vegetales picados, de base puedes utilizar leguminosas o cereales: arroz integral, lentejas, quínoa, garbanzo y arriba poner vegetales y hasta jugar con algunas frutas y semillas. Para aderezar, algo muy sencillo como aceite de oliva, sal y pimienta. ¡Listo!

Esta corriente es muy fuerte en Europa, en donde cada vez le apuestan más por un estilo de vida saludable y vegetariano, y lo podemos comprobar en las pastas elaboradas a base de vegetales como calabaza o lentejas, sólo por mencionar un par de ejemplos, la variedad de ensaladas "prácticas" para llevar tu comida al trabajo, a la escuela o para comer fuera de casa, los productos bio, orgánicos, bajos en calorías, sin gluten, y que cada vez hay más restaurantes con jugos naturales y opciones de menú saludable.

Además de las ideas creativas para comenzar a sustituir algunos alimentos y "engañar" de alguna manera al cerebro: calabaza cortada en tiras para hacerla parecer una pasta, brócoli o coliflor en pequeños pedacitos para hacer que parezca arroz son sólo un par de ejemplos de esta nueva tendencia.

Como mencioné al inicio, los alimentos conservan mucho mejor sus nutrientes cuando no están cocidos o cuando se dejan poco tiempo al fuego. Me gustaría que lo intentaras y nos contaras tus experiencia, anímate a escribirnos y decirnos como te fue con tu platillo crudo vegano. Verás que no te vas a arrepentir.

Receta de Macro Bowl

INGREDIENTES:

- 1 taza de quínoa, bulgur o arroz integral previamente cocidos

- ½ taza de floretes de brócoli

- ½ taza de camote o papa dulce

- 1 taza de espinacas o kale

- ½ taza de col morada

- 1 cda de almendra tostada o nueces

- 1 cda de semillas de girasol

- ½ cda de cúrcuma en polvo

- ½ cda de jengibre en polvo

- 1 cda de aceite de oliva

- 200 gr de salmón en cuadritos

PREPARACIÓN:

1. Se ponen a cocer las verduras al vapor, a fuego medio, hasta que estén blandas (entre 5 a 10 minutos aproximadamente).

2. Agregar en un recipiente la quínoa (como base), el bulgur o arroz integral (elegir sólo uno de estos).

3. Agregar las verduras al vapor y los trozos de salmón.

4. Por último, agregar las semillas de girasol, la almendra o la nuez.

¡Listo! ¡A disfrutar!

Foto: Bienestar Integral Laura Mondrágon

Reportaje
Mi vida ¿vegana?

Por Orly G. Grajeda

Me considero una mujer saludable. Si hago ejercicio o cuido mi alimentación no es para estar flaca o con cuerpazo, sino para sentirme bien, menos estresada, menos pesada, para estar menos jetona (bueno, eso ya lo traigo de fábrica) y, si se puede, para vivir más años y ver crecer a mi Changuis.

Mi marido lleva más de un año siendo **vegano**. No, no es lo mismo que **vegetariano**, porque los vegetarianos consumen algunos productos de origen animal. Los veganos nada de eso, na-di-ta, ni siquiera la miel de abeja. Él ya venía planeando serlo poco antes de que nos conociéramos, pero le eché a perder el plan con las cosas sabrosas que le preparaba. Hasta que un día dijo: "Ya estuvo bueno" y se puso a seguir su dieta vegana con tenacidad. Y yo seguí preparándome mis "quecas" fritas de chorizo con papas, dándole alegría a mi cuerpo como la Macarena.

Me choca o molesta estar revisando calorías en los productos, que cada 100 gramos de algo ahí van "x" gramos de azúcar, que si los carbohidratos, etc. Nunca quise ni fui consciente de eso... hasta hace poco.

Como mi "viejo" tiene poco tiempo para cocinar y cuando lo hace se taaaarda la eternidad, pues me tomé el papel de cocinera y me dispuse a preparar sus platillos, nada más tenía que pasarme las recetas. Al principio torcí los ojos de ver tanto ingrediente y preparar todo: sazonar, mezclar, medir, pesar; ya no podía hacer algo "al tanteo", como aprendí en mi casa. Las primeras veces me tardaba mucho, pero en cuanto "agarré callo", en menos de una hora está listo.

Y como preparar comidas para tres (ah sí, porque la chiquilla se me ha hecho melindrosa) me representaba una carga, pues decidí "sacrificarme" y consumir lo que le preparaba a mi marido, pero no por eso dejé de consumir leche de vaca, yogures con azúcar, unos huevitos con frijoles y demás alimentos de origen animal.

"Al principio torcí los ojos de ver tanto ingrediente y preparar todo: sazonar, mezclar, medir, pesar; ya no podía hacer algo "al tanteo", como aprendí en mi casa".

Foto: Marcel Gnauk

Ilusamente pensé que comer así, me ayudaría a bajar de peso. Pero no, no fue así y lo que me empezó a molestar fueron los gorditos de la espalda, porque los brasieres comenzaban a cortarme a circulación en esa parte de mi fisionomía, al igual que las “llantitas” (en la cintura y caderas). Pero ¡si yo soy muy activa, mi hija me trae de aquí para acá, ando en bici, doy y participo en clases de baile, tengo otros trabajos, hago hula hoop! ¿Cómo era posible que no bajara de peso o esa grasano desapareciera?

A veces miraba en Instagram historias de personas que habían bajado un buen de kilos, su transformación era radical y clara, se hablaba de recetas Keto o veganas, que regímenes de 28 días y que la cola del cochino. No me confiaba para nada en esos milagros.

Una vez en mi vida he probado unas cápsulas que una tía consume para bajar de peso y me funcionaron, pero me asustó que empecé a sentir arritmias y las dejé. Se me hizo muy tramposo eso, pero en México no tenía chance de ir a hacer deporte porque transportarme de la casa al trabajo y viceversa requería de 4 horas o más para eso, tiempo que pude haber usado en ir a un gimnasio o seguir en mis danzas polinesias. Pero aquí, en Alemania, he tenido el chance o la oportunidad de poder ir a correr, de andar en bici y hacer algo de deporte… aunque me echo muchos compromisos y a veces no consigo hacerlo. Sin embargo, llegó **Laura Mondragón** a nuestra revista y cuando dio su conferencia, sentí que se abrieron las puertas, que al fin veía la claridad. Le pregunté en cuánto me saldría ser su asesorada, me informó, pagué y comencé un plan de seis semanas.

"…en Alemania, he tenido el chance o la oportunidad de poder ir a correr, de andar en bici y hacer algo de deporte…"

Papa dulce con garbanzos, arroz y brócoli al vapor. Orly G. Grajeda

Salmón horneado en cama de espinacas, pepinos y tomate cherry. Orly G. Grajeda

Por primera vez pensé: tengo que invertir en algo así por mi salud, porque no estoy haciendo bien algo. Y me aventé.

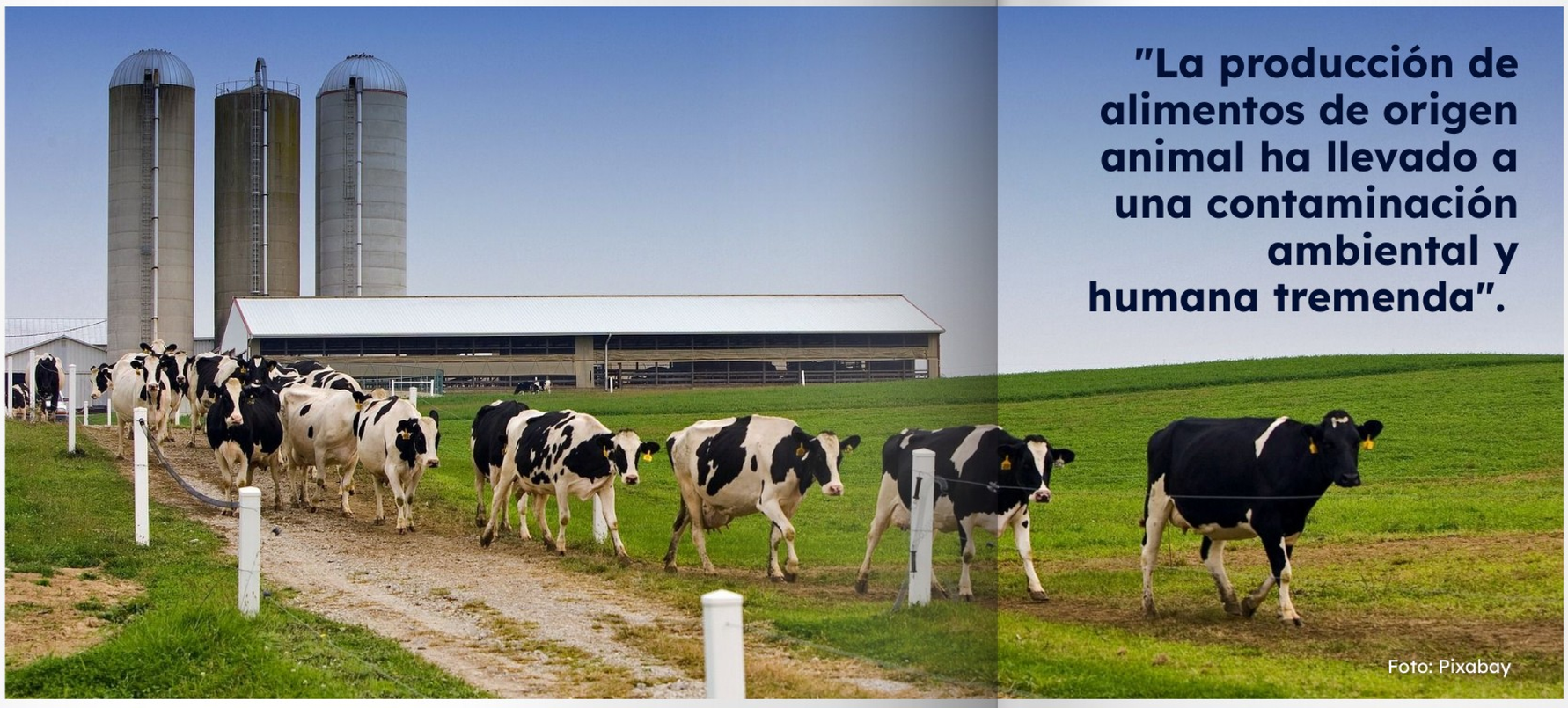
La primera semana fue fataaaaaaal. Si alguien de ustedes ha intentado dejar el alcohol, el cigarro o alguna droga, sabrán de qué hablo. Dirán que es boba mi asimilación, pero fue una semana de dolor de cabeza intenso. Yo jamás he padecido de dolores de cabeza, sólo una vez y fue de un día, una situación rara, pero jamás volví a padecer eso y espero siga así. Pues le comenté a Lau y ella me dijo que era una reacción de mi cuerpo al estar eliminando el azúcar, que el cerebro es el primero en reaccionar así al quitársele semejante “droga”. No me lo podía creer, pero sonaba lógico. Me sugirió hacer presión en con el pulgar sobre el monte de Venus de la mano. Y pues sí, disminuyó un poco el dolor.

Y también extrañé lo que solía comer: mi cereal con leche de vaca por las mañanas, mi sandwichito por las tardes en la cena, la piiiiiiizza de emergencia cuando no tenía tiempo de cocinar, el helado, las papitas fritas, los chocolates, tooooooodo. De verdad dudé, pero luché contra mis demonios dulceros y me comprometí seguir el plan. Me dio mucha flojera tener que preparar todo, estar revisando que algunos productos no tuvieran azúcar, estar esperando media hora entre mi agüita tibia con pizca de bicarbonato y jugo de medio limón y el siguiente smoothie o jugo desintoxicante o depurador y al fin desayunar.

Pero viendo bien el plan, todo estaba delicioso, podía conseguirlo (aunque no barato), comí platillos mexicanos, las ensaladas que toooodo mundo odia y encuentra aburridas, ¡me supieron a gloria! El chiste era y es organizarse, preparar todo, ser fuerte y constante.

Antes de empezar con todo esto, me tomé fotos de mi cuerpo, también tomé medidas y me pesé. Esta rutina la tuve que hacer cada inicio de semana. Al comenzar tenía casi 74 kilos y al terminar esta semana tengo 67,5 kilos. Siete kilos menos en seis semanas. Dirán que no es mucho, pero para mí es suficiente haberlos perdido porque me siento bastante mejor, sobre todo que la ropa que ya extrañaba ponerme y que aún estaba nueva, ¡me queda y hasta flojita! Los pantalones que le encargué a mi mamá hace un año, híjole, tengo que meterles de la cintura porque se me caen. Sí fue una friega tener que cocinar para tres, sobre todo mis recetas, pero me ha encantado que alguien pudiera guiarme y decirme qué alimentos consumir sin pasarla mal, sin tener que meterme sólo verdura (como suele creer uno erróneamente), que me señaló a uno de los grandes “culpables” dietéticos (el azúcar) para mi cuerpo.

Foto: Stefan Wiegand



"La producción de alimentos de origen animal ha llevado a una contaminación ambiental y humana tremenda".

Foto: Pixabay

Pero aparte de todo esto, quiero mencionar algo que sobre nuestras formas o métodos de alimentación me preocupan.

Si no tengo mala memoria, desde hace unos 20 años se han hecho documentales y filmes sobre lo que implica alimentar a la humanidad. La producción de alimentos de origen animal ha llevado a una contaminación ambiental tremenda, dado que la cría de animales a grandes volúmenes ha acabado con pastizales, ha contaminado ríos y lagunas, al igual que océanos, ha enfermado a millones de personas con tanta hormona que les han metido a los animales para engordarlos y muchas otras linduras. Existen miles de documentales que nos alarman sobre este tema, como *Súper engórdame/Super size me* (2004) de Morgan Spurlock, o *Cowspiracy: The Sustainability Secret* (2014) y *What de healt* (2017), ambas de Kip Andersen y Keegan Kuhn.

Pero ser vegetariano o vegano también nos está llevando por el mismo camino, ya que la agricultura es igual de destructiva que la ganadería, ya que los monocultivos de productos como el aguacate/palta, coco (para obtener aceite), quínoa o soya, por mencionar algunos, están arrasando con extensos terrenos y poblaciones. Un día vi de casualidad el documental de la BBC llamado *¿Agua o aguacates?* y quedé horrorizada con lo que está pasando en una comunidad chilena llamada Petorca.

Y México no se queda atrás, ya que la demanda de ese "oro verde" creció a raíz de hacerse famoso el guacamole por la comunidad mexicana en otras naciones, sobre todo en Estados Unidos. La mariposa monarca será afectada porque hay cultivos clandestinos en zonas de pinos, donde ellas suelen llegar. El narco se ha metido en el negocio y, obviamente, la producción abusiva está orillando a México a una destrucción ecológica y a nadie, ni a los gobernantes en turno, le importa.

Foto: Pixabay/Sandid

En Europa también se notó el boom del aguacate. Cuando llegué en el 2014 a Alemania, en ese entonces era muy difícil conseguir aguacate bueno, bonito y barato; hace dos o tres años, nos llegan aguacates de Perú, Ecuador, Colombia, México y Sudáfrica, no todos cumplen con las "tres B" para consumirse y aunque no me consta, supongo que muchos de los que no se venden porque están aguados y oscuros (lo nota uno al tocarlos) van a dar a la basura.

Mi marido me estuvo saturando los oídos de las ventajas para el cuerpo y y el mundo por ser vegano, pero cuando dimos con esos documentales y descubrimos el lado oscuro del veganismo y las dietas vegetarianas, le dije: "Pues mira, tampoco va a ayudar a que el mundo que le heredaremos a nuestra hija sea afectado lo menos posible, eh".

Foto: Pixabay/Sven Lachmann

El pobre ya no come tan tranquilo sus rebanadas de pan con aguacate. Me ha comentado que lo ideal sería que las naciones en Europa, por ejemplo, produjeran su propia soja, quínoa, aceites, etc., así dejarían de exportarse masivamente y sin mesura productos de aquellas naciones en la que la deforestación y el trabajo infantil o esclavista están en su auge. Pero sabemos que todo esto está en manos de los gobiernos y empresas, quienes no dejarán para nada de ganar dinero y se harán de la vista gorda.

Y sí, es muy difícil que nuestro granito de arena para consumir local se junte al de otras personas para lograr un cambio radical o significativo y darles un parón al abuso que se está ocasionando a nuestro planeta tanto por carnívoros como por herbívoros. Los dinosaurios desaparecieron hace millones de años y quizá eso le dio un respiro a nuestro planeta, pero el humano evolucionó y ahora somos los depredadores que no deseamos parar (bueno, unos cuantos sí), cerramos los ojos y cambiamos de tema para no ver y seguir comiendo o consumiendo aquellos que nos afecta física y mentalmente, sea vegano o taquero o cualquiera que sea la dieta favorita.

A mí no me gustan los extremos, por eso me puedo echar tanto unos tacos de maciza o barbacoa como un plato de garbanzos con brócoli y arroz. Sin embargo, considero que sería prudente que todos los humanos pudieran hacer consciencia de su consumismo alimenticio y redujeran el poder que tienen las grandes empresas que nos "alimentan".

Igual sale más barato beber refresco de Cola que un vaso de agua, pero la diabetes u obesidad que desatará en tus niños (si es que les das eso) va a salirte más caro por todos esos tratamientos que llevará de por vida. Si crees que tu vida laboral no te deja tiempo para comer sano y es más factible pedir una hamburguesa en la empresa de la "M" o una pizza porque –al fin y al cabo- te estás "alimentando", pues no, nada más le estás echando billete a estas empresas y sus inversionistas, así como los médicos que están coludidos en el "business".

Yo no les voy a decir como aquellos líderes espirituales: "¡Hermana, hermano, despierta, pare de sufrir!". No, yo nada más vengo a dejarles este reportaje para hacerlos reflexionar un poquito y retirarme lentamente.

Foto: Orly G. Grajeda

SOBRE MÍ

Soy mexicana nacida en el D.F., ahora CDMX. De niña no me gustaba comer chile ni la carne, hasta que en mi adolescencia me di una enchilada con chilaquiles en casa de una amiga y mi madre me dio un taco de chicharrón en salsa roja.
Mi comida favorita: pambazos (salivo al recordarlos).

El campo o la ciudad

"...me compré unas plantas (ocho) para mejorar el ambiente en mi apartamento".

Por Christian Lehn

Fotos: Christian Lehn

Según las estadísticas, la edad media de la población del campo en Alemania sigue creciendo, mientras que la edad media de la ciudad sigue bajando.

Para mí, la comparación entre la vida rural y la vida urbana siempre ha sido un tema interesante. Nací en un lugar al borde de la ciudad de Bremerhaven. Así que llegué a conocer ambos lados con sus ventajas.

Cuando era niño, siempre jugaba afuera y cuando empecé a estudiar, me atraía la vida urbana.

Algo que la vida citadina no puede alcanzar tan fácilmente como la vida rural, es la tranquilidad y la conexión a la naturaleza.

Claro, tenemos dos parques impresionantes aquí en Bremen y Bremerhaven: el **Bürgerpark** y el **Speckenbütteler Park**, y cada vez más hay proyectos que se concentran en el tema de la sustentabilidad.

Por ejemplo, el bar Das Beet, que se encuentra en la Plaza "**Zolli**" en **Bremerhaven**, es un lugar de "Zero-Waste": todos sus muebles y la decoración fueron construidos con materiales sustentables. A veces tienen música en vivo y workshops. Más informaciones se pueden ver en su página web. ¡Os lo recomiendo!

Como vivo en la ciudad y lamentablemente no tengo jardín, quería sentir esa conexión a la naturaleza por lo menos un poco. Así que me compré unas plantas (ocho) para mejorar el ambiente en mi apartamento. Es algo que también recomiendo.

Además, salgo mucho al dique para refrescar un poco y siempre puedo visitar a mis padres y mis amigos, que no viven en la ciudad.

Aunque no es lo mismo como vivir en el campo, no tienes que prescindir de lo que tiene que ofrecer la naturaleza en la ciudad.

¡Hasta la próxima!

El poder de contar historias.

Por Andrew Ávila

¿Qué palabras precisas para empezar tu historia? Cada historia tiene su por qué y para quién. No tendría mucho sentido hablar y decir algo sin que estén ahí para escucharlo, te podrías contar una y otra vez esa historia, hasta creértela o que ya fuera totalmente diferente. ¿Una ficción? o ¿la realidad?

A través de los años, las personas y circunstancias entran, salen, muchas otras cambian, algunas evolucionan. ¿Dónde quedan guardados todos esos momentos? Se podría decir que recordar es volver a vivir, que no es lo mismo vivir de recuerdos. Lo importante aquí es lo que guardamos en memoria.

En el tiempo vivido y el que vendrá, de quienes van para el sur se encuentran con quienes apuntaban para cualquier otro lado, mientras tanto se encuentran, se cruzan y nace una nueva historia, algo que para los ojos es una casualidad, lo más "normal" si se puede utilizar un adjetivo tan general para lo que podemos llamar rutinario. Esas historias tienen una perspectiva y aunque sea la misma para alguno de los involucrados y diga lo mismo, cambia a la hora de preguntarle a la otra persona.

¿Qué hay detrás todo ello? Yo creo que ahí está el arte. En una novela todo es chisme, lo dijo el microcuentista mexicano Armando Alanís. Tiempo después, me voy encontrando que el género literario preferido de contar las cosas de forma casi discreta (por sonar elegante) es el chisme. Parece que, aunque nos queramos guardar el secreto de lo que no podemos contar abiertamente (pecados, ideas, sueños, etc.) y de lo que sí, está todo dentro del espejo del arte.

Una canción nos puede hablar de nuestra historia, de amor, que se asemeja nuestro corazón roto o enamorado (depende de cómo se sienta usted), ya sea repitiéndola una y otra vez o cantando cada estrofa, para llegar al coro que expulse del pecho ese sentir, aunque nosotros no vivimos esa historia tal cual, hubo algo que hizo que no la olvidáramos, y si contáramos nuestra propia versión de cada historia, sería totalmente diferente a la de los demás, siendo la misma canción.

Lo mismo siento que pasa con la literatura: podemos hablar de fórmulas, estructuras, guías, pero, aún así, conociendo cuál sería el mejor método para creación literaria o artística, no serviría de mucho si el contenido pasa sin pena ni gloria y sólo sigue un régimen que pensaría garantizar el éxito.

Yo he sido otro hombre en los libros que me han acompañado. La literatura me ha permitido llevar el anillo de Tolkien, ser un joven cartero que le robaba sus poemas a Neruda; luchar contra Frankenstein, vampiros y dragones, visitar un castillo de un tal conde Drácula, viajar a Comala, vivir dentro de un barco en busca de una ballena blanca. También me ha permitido ser Alejandra Pizarnik en sus versos, tener orgullo como Auden, a saber, que hay guerras que tienen rostro de mujer.

He aprendido a ser Lorca en Nueva York y esto es sólo parte de lo que la literatura me ha permitido ser en el traje de todas estas vidas, como en el poema que no pasa en vano y recuerdas porque te ha cambiado algo, sin saber qué es.

Me pasa igual con las películas: me quita un poco de la realidad al enfocarme en la historia que esas imágenes me presentan. Puede que sea una historia dentro de mi región, del mismo idioma, que esté a la vuelta del mundo, en lugares que jamás he visto, que me pueda hacer soñar, que un día llegará una lechuza con una carta donde me dice que he sido admitido en un colegio de magia; podría ser que también me haga viajar dentro de un transatlántico británico donde conozca a un polisón llamado Jack Dawson, a decepcionarme de El Padrino III. Y esto sería una lista interminable de muchos puntos de vista, pero dentro de ellas es la historia la que nos lleva sentir y emocionarnos con lo que va siendo la trama.

De niño recuerdo las primeras dos películas porque mis hermanos hablaban de ellas. Mi imaginación echaba a volar y yo encontraba puntos que quería conocer. ¿Cómo sería ser alumno dentro de un castillo donde se enseña magia? ¿Qué tal sería ver cómo es un barco llamado "Titanic"? Y las respuestas estaban dentro de la historia que yo me imaginaba.

También me di cuenta que así fui creciendo, escuchando historias y poniendo atención a todas las palabras que parecían que volaban invisibles, al hablar de los adultos. Sin querer, también yo estaba haciendo la mía. Recuerdo que mi madre me contaba las historia que de niña vivió, las travesuras y las escapadas para que no la vieran y mi abuela no la regañara, conociendo a mi bisabuela, una mujer –a mi consideración– adelantada a su época porque

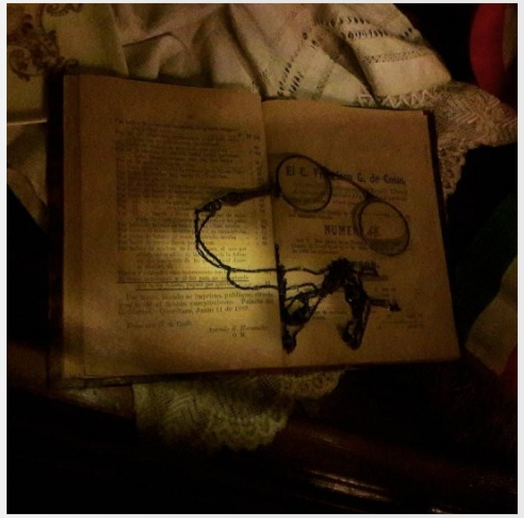


Foto: Andrew Ávila

respiró libertad y rebeldía. Siempre contaba anécdotas de todo tipo, como de sus sueños, su familia, del México en años post revolucionarios y la mayoría transcurrían en su amado y bonito León, Guanajuato, que como decía su compadre, un tal José Alfredo: "ahí la vida no vale nada".

La importancia de transmitir cada historia, que algunas no van con moraleja al final, está ahí: no esperes que cada situación venga con lo que debes y no, para lograr la vida perfecta, porque cada suceso es totalmente diferente, puede servir de guía y conocer algunos probables. Un refrán dice: "Nunca es tarde si la dicha es buena". Nunca es tarde para saber mirar con perspectiva la vida al pasar de los años, permitirte un pasado y saber quién eres. Nunca es tarde para pensar con que palabras empezarías la historia que quieres contar.

Tips sustentables

Tips que ayudan ¡y mucho!

Foto: Pixabay

Pasta de dientes casera

Hacer pasta casera es muy sencillo. Solo necesitas:

- 1 bolsita de bicarbonato de sodio

- Aceite de coco puro

- 1 recipiente de vidrio

- Esencia de menta (opcional)

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes y ¡listo! Ya tienes tu pasta de dientes mega sustentable.

Fotos: Revista Contacto i

Smoothie refrescante para plantas, 100% sustentable

Refresca a tus plantas con un delicioso Smoothie:

Ingredientes:

- Restos de plátano

- Café molido

- Cascarones de huevo

- 1/2 de agua.

Preparación:

Coloca todos los ingredientes en una licuadora. Licúalos ¡y listo! Tus plantas te lo agradecerán.

Tips sustentables

Foto: Pixabay

Productos de belleza sustentables.

En Pinuu, tienda de belleza y cuidado personal, hallarás productos naturales y al mismo tiempo apoyarás a las manufacturas que proveen a Pinuu con sus singulares productos. ¡Visítala en Bremen!

Fotos: Revista Contacto i

Cultiva tus propias fresas.

Cultivar fresas no es tan difícil como se piensa. Lo primero que debes es hacer es elegir el tipo de fresa que quieres cultivar y si quieres comprar la mata o las semillas. Nosotros optamos por las semillas. Si optas por la mata debes de cerciorarte que las hojas estén verdes y brillantes, además de que no tengan manchas. Búscale una maceta bien drenada. La planta debe de ser regada hasta que el agua salga por la parte inferior de la maceta. ¿Lo ideal? Regarla con una regadera con boquilla para rociar, esto evitara que se erosione la tierra.

Espera tu cosecha entre febrero y mayo y disfruta de su jugoso sabor.

Anda en bici y olvídate del estrés.

Compra moda Slow Fashion. En Bremen hay muchas tiendas con esta modalidad.

Freebies

Foto:Revista Contacto i

Kit-sorpresa solo para ti.

🗞️ Freebies 🗞️

Nuestro próximo número ya está listo!

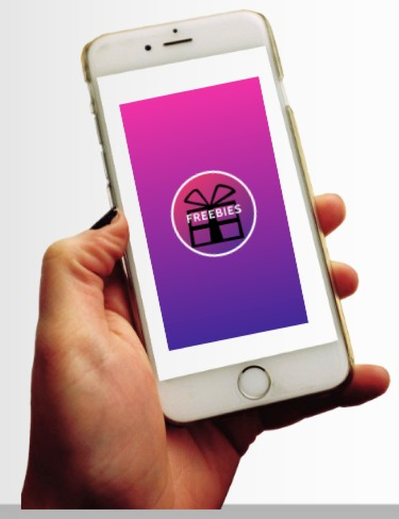
Tenemos #freebies para ti 🎁

👉 La dinámica:

Lo único que tienes que hacer es:
1. Regalarnos un corazón o like ♥️ en nuestra cuenta en Instagram

2. Escribirnos y decirnos, qué significa para ti vivir de manera sustentable 📝

3. Reenviar esta dinámica 🚀
y, ¡listo! El Kit es tuyo.



Fotos: Revista Contacto i

Las primeras tres personas que cumplan con la dinámica, se llevarán un kit sorpresa con artículos de nuestro tema de portada.

¡Apúrate! solo hay tres 🎁 kits.

Deadline: 4 de septiembre de 2021.

❗ El envío del kit 🎁 solo aplica en Alemania ❗

#RevistaContactoi #freebies #dinámicas #EnPortada #sorteo

Trueque digital

Trueca: Intercambia lo que ya no quieras y adquiere lo que necesitas.

Foto: Pixabay

¡ASÍ FUNCIONA!

1. Selecciona tus prendas y/o accesorios que ya no usas y desees trocar.

2. Haz fotos de calidad y envíalas a la redacción.

3. La redacción publicará en cada número tus fotos y con mucha suerte...

4. ...alguien verá tu ofrecimiento y se pondrá en cont@cto con nosotros. Una vez hecho esto, te haremos llegar un email para que continúes de manera personal el trueque.

Icons de: © Freepik y Flaticon

Contacto i

Revista digital en español

Revista Contacto i se publica en Bremen, Alemania. | *Onlinemagazine Contacto i erscheint in Bremen, Deutschland.*

Revista digital gratuita. | *Kostenloses Online-Magazin.*

Teléfono: +49 159 0649 8569

eMail: hola@revistacontactoi.com

Sitio WEB:
www.revistacontactoi.com
https://linktr.ee/Revista_Contacto_i

Redacción | *Redaktion*

Dirección proyecto, layout, redacción y responsable de la edición:
Wendy S. Rodríguez

Corrección de estilo y Columna:
Orly García Grajeda.

Lengua y literatura:
Andrew Ávila.

Opinión:
Christian Lehn.

Vida saludable:
Laura Mondragón.

Autores de esta edición:
Laura Ambriz de Burkart.

Número 6 | Día publicación:
6 de agosto de 2021.

Música de fondo: https://mastertracks.de/

Nanotecnología, realidad virtual y aumentada, inteligencia artificial y más.