

EDITADO POR



DEPARTAMENTO DE INFORMACION AGRICOLA

M • A • G •



La Carreta

MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERIA
San José 1965 Costa Rica

PROMESA DE LOS CLUBES 4-S

DE COSTA RICA

Con la ayuda de Dios, y en nombre de mi Club, de mi Pueblo y de mi Patria, prometo:

"Cuidar mi SALUD para ser feliz
emplear mi SABER en el bien de los demás
conservar en mi corazón los SENTIMIENTOS
más nobles
y estar siempre al SERVICIO de mis semejantes.

Mi SALUD, mi SABER, y mis SENTIMIENTOS
al SERVICIO DE DIOS, de mi CLUB, de mi
PUEBLO
y de mi PATRIA"

La Carreta

ORGANO INFORMATIVO DE LOS CLUBES 4-S DE COSTA RICA
Año XVI NOVIEMBRE-DICIEMBRE 1965 Nos. 5 y 6.

SUMARIO

Saludo de navidad.....	2
Columna del editor	3
Los clubes informan: Financiamiento de proyectos de socios 4-S en Guanacaste.....	4
Paz en la tierra al hombre.....	7
La nota agrícola: Control de plagas en las hortalizas.....	8
Canto del zagal.....	10
Villancicos de la Nochebuena.....	11
Vigile su salud: La deficiencia de vitamina C.....	12
Visión de la patria: El Golfo Dulce.....	14
Consejos agropecuarios: Elementos minerales necesarios en la alimentación del ganado.....	16
Para el ama de casa: Preparación de purés de vegetales.....	18
Aprende a cuidar los conejos.....	20
La receta del mes: Niebla en la cumbre.....	22
El buey del nacimiento (Cuento).....	24

EDITOR:

Rodrigo Sandoval

EDITORES GRAFICOS

Alcides Jiménez

y

Walter Valenciano

FOTOS

Moisés Moya

LA CARRETA

se edita en el Departamento de Información Agrícola del Ministerio de Agricultura y Ganadería. Circula bimensualmente y su distribución es gratuita.

LA GARRETA
saluda a sus lectores
deseándoles
FELICES NAVIDADES
y un PROSPERO AÑO NUEVO



De trascendental podemos calificar el financiamiento de proyectos 4-S que está realizando la Asociación Regional para el desarrollo de la Península de Nicoya. Son ya varios los socios y socias 4-S que se han beneficiado al contar con el financiamiento económico de sus proyectos.

Uno de los obstáculos con que los socios han tropezado siempre en el desarrollo de sus proyectos, es el aspecto económico. Aunque ya la Fundación Nacional de Clubes 4-S ha hecho algunas gestiones para buscar solución adecuada a este problema, la verdad es que sigue presentándose. Por eso decimos que para el

Programa de Clubes 4-S el paso que se ha dado en Guanacaste marca una nueva etapa en el desarrollo agropecuario de todo el país.

El programa que está operando en Guanacaste recibe un asesoramiento efectivo de las Agencias de Extensión, para que sin mucha traba logren los socios beneficiarse con el crédito que la Asociación Regional les facilita.

Son muy variados los proyectos de los socios 4-S que están siendo financiados; van desde la compra de una vaca o de una máquina de coser, hasta la siembra de cultivos.

Un punto muy importante es que el socio asume la responsabilidad de la deuda. De esta manera comienza a aprender a usar el crédito. Por tratarse de muchachos y muchachas creemos que esto es ciento por ciento educativo y servirá como ejemplo para otros lugares de la república.

Los clubes informan

FINANCIAMIENTO DE PROYECTOS DE SOCIOS 4-S EN GUANACASTE

Acogiéndose al sistema de crédito que ofrece la Asociación Regional para el Desarrollo de la Península de Nicoya, gracias al aporte económico que el Programa de Alianza para el Progreso brindó a esta asociación, los socios 4-S de Guanacaste han comenzado a usar el crédito para el financiamiento de sus respectivos proyectos, tanto agropecuarios como de mejoramiento del hogar. Para ello los socios 4-S presentan una hoja de solicitud de crédito, ante la asociación mencionada. La Agencia de Extensión Agrícola, a través del Programa de Clubes, asesora la respectiva operación y dicta un pronunciamiento según los estudios realizados.

En la solicitud de crédito los socios exponen sus propósitos. Se hacen responsables de la realización del proyecto e igualmente se responsabilizan del crédito que deben cancelar según los términos y el plazo estipulado. Los padres o encargados del socio se comprometen también con su firma, a ayudar a llevar a cabo el proyecto.

Los personeros de las Agencias de Extensión supervisarán el proyecto y ayudarán en todo sentido para que los socios puedan cumplir con la obligación contraída.

Los proyectos en que los socios están invirtiendo su crédito son bastante variados. Comprenden desde la com-

pra de una vaca y la siembra de diversos cultivos, hasta la compra de una máquina de coser.

Hasta el momento han hecho uso del crédito los socios de las Agencias de Nicoya y Filadelfia. La Agencia de Extensión Agrícola de Nicoya tiene un monto actual de crédito financiado para los proyectos de los socios 4-S hasta por la suma de \$22.000 y la de Filadelfia, que inicia la labor, hasta por la suma de \$6.000.

En el acto de entrega de cheques a los socios 4-S, que tuvo lugar en la Agencia de Extensión Agrícola de Filadelfia, en el cual estuvieron presentes las autoridades de la localidad y el señor Alvaro Salas, Presidente de la Asociación Regional para el Desarrollo de la Península de Nicoya, manifestó el señor Salas la importancia del programa de crédito a los socios 4-S, ya que se ha llegado a un método sencillo para que los socios puedan financiar sus proyectos. Recalcó que esta es la única manera de progresar, porque se está fomentando la producción. Indicó la gran importancia del Programa de Clubes 4-S en el aspecto de que enseña a los futuros agricultores a usar debidamente el crédito rural, además de que forma ciudadanos responsables dedicados a las labores agrícolas, lo cual significa una nueva etapa en el progreso del país.

DELEGACION DE CLUBES 4-S DE NICARAGUA VISITA NUESTRO PAIS

A través del Programa de Intercambio Educacional de Juventudes Rurales llegó a nuestro país, procedente de la hermana república de Nicaragua, una delegación compuesta de socios, líderes y profesionales del Programa de Clubes 4-S. Fueron recibidos por personeros del Servicio de Extensión Agrícola del MAG. En el salón de la Cámara de Agricultura se llevó a cabo el programa de recibimiento. En esta oportunidad se cantaron los himnos de ambos paí-

ses. La salutación estuvo a cargo del Ing. Carlos Arroyo, Director del Servicio de Extensión Agrícola. El Ing. Arroyo manifestó su complacencia por la visita de tan destacadas personas, compañeras de ideales en el trabajo de llevar adelante el progreso de nuestras zonas rurales.

La bienvenida estuvo a cargo del socio Luis Fernando Alvarado, de Coronado.

El Ing. Abundio Gutiérrez M., Ministro de Agricultura y Ganadería, dirigió unas palabras a los visitantes. Destacó el señor Ministro la importancia del Programa, ya que además de fomentar la amistad entre los pueblos centroamericanos, brinda la oportunidad de intercambiar ideas en provecho de los Programas de Clubes 4-S.

Este Programa de Intercambio Educacional de Juventudes Rurales se ha venido realizando desde hace ya varios años. Nuestro país también tendrá la oportunidad de enviar una delegación de socios 4-S a Centroamérica.

El objetivo es de que a través de las juventudes rurales se lleve a cabo un programa educacional donde los participantes puedan observar los diferentes aspectos sociales y económicos, como también las costumbres de los países que visitan.

El Programa está siendo financiado por el Programa Interamericano para la Juventud Rural, con la colaboración del Servicio de Extensión Agrícola del MAG y la Fundación Nacional de Clubes 4-S.

Los socios 4-S de Nicaragua permanecieron 15 días en nuestro país.



Paz en la Tierra al Hombre...



*Paz en la Tierra al Hombre.
No al hombre bueno o malo, sino al Hombre.
Gloria a Dios en las alturas. A Dios, uno solo...
Paz en la Tierra, no al hombre de buena o mala voluntad, sino al Hombre.*

*Porque el Hombre también es uno y solo
a pesar de tener muchos rostros y miles de corazones.*

*Y el día que la paz le llegue a ese
Hombre, una paz envuelta en comida para
todos, en techo para todos, en comprensión
para todos; el día que la justicia sea pa-
reja y no a medias; el día que no haya u-
nos sobre otros mediante la ambición des-
medida, sino que cada cual haga dentro de
lo suyo lo mejor que pueda, con la mente
puesta no en el beneficio propio sino co-
lectivo; el día que esa paz llegue a los
millones de mentes y pechos que lleva den-
tro de sí el Hombre, entonces serán buenas
las palabras bíblicas:*

*Gloria a Dios en las alturas:
Paz en la tierra al Hombre.*

Control de plagas en las hortalizas

Las aspersiones de aldrín, dieldrín o endrín controlan la mayoría de los insectos que se alimentan del follaje de las hortalizas. El volumen de la aspersión a usar depende principalmente del tamaño de las plantas y también de los insectos a controlar. Contra insectos bastante móviles tales como los chinches vegetales, deben ser eficaces volúmenes de 225-450 litros por Ha., pero contra áfidos y otros insectos inmóviles que viven en lugares escondidos de la planta, pueden ser necesarios mayores volúmenes. En el último caso es esencial una buena penetración de la aspersión y a menudo es conveniente usar maquinaria especial e incorporar un mojante en el líquido.

Los polvos son muy valiosos para la protección de hortalizas porque no persisten tanto como las aspersiones sobre la planta y pueden ser usados más cerca de la cosecha; por otra parte son ligeramente menos eficaces. Los polvos son fáciles de aplicar, no requieren mezcla preliminar ni equipo de aplicación costoso y son particularmente convenientes para aplicaciones en pequeña escala.

En muchas aplicaciones en las que se requiere penetración hasta las axilas de las hojas y puntos de crecimiento de la planta, pueden utilizarse gránulos. Estos han sido usados con éxito contra los gusanos del maíz y contra los complejos de gusanos de la espinaca, y son adecuados para muchas hortalizas. Como los residuos que

quedan en los tratamientos con gránulos son menores que los que quedan en aplicaciones equivalentes por aspersión, este tratamiento puede efectuarse más cerca de la cosecha.

Como las hortalizas se destinan al consumo humano los residuos de los insecticidas tienen particular importancia.

Cuando los insecticidas se aplican en la forma recomendada no aparecen fuertes en el momento de la cosecha. En general, se recomienda esperar un período de hasta 30 días entre el tratamiento y la cosecha.

Los productos químicos utilizados en agricultura pueden en muchos casos resultar peligrosos si se manejan sin el debido cuidado. Muchos son tóxicos para los seres humanos y los animales.

No ocurrirán accidentes si los productos químicos se manejan con cuidado y se evita el contacto con vapores, polvos y líquidos. SIEMPRE deben observarse las instrucciones de los envases, pero en general:

1. Manténganse lejos de niños y animales.
2. Lave la piel contaminada inmediatamente.
3. Lávese antes de comer y fumar y al finalizar el día.
4. Cámbiese la ropa contaminada.
5. Limpie los derrames..
6. Manténganse alejados de los alimentos, agua potable, lagos y corrientes de agua.
7. Destruya los recipientes vacíos.



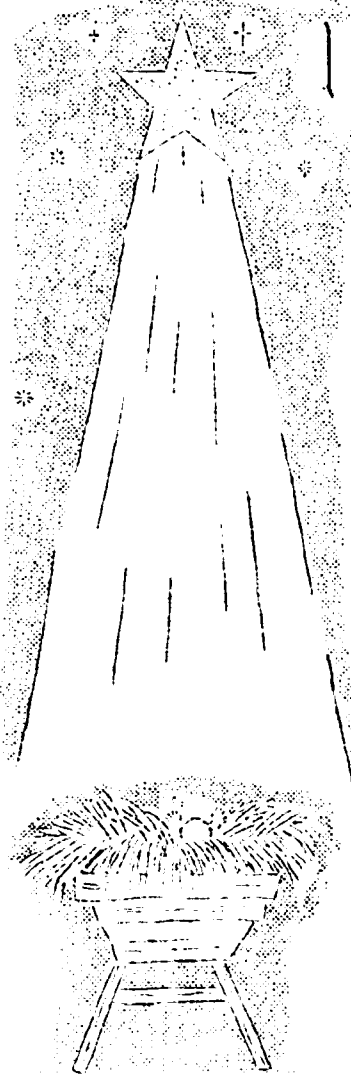
Niño gracioso, Niño adorado
que en una humilde cabaña estás
si tienes frío, Jesús amado,
Ven a mis brazos, ven y verás!

Tengo yo un nido, nido de amores,
en lo profundo del corazón;
un rinconcito, lleno de flores,
lleno de aromas, lleno de sol.

No merecía, Niño divino
que tu mirada se fije en mí;
mas, de tu choza, hallé el camino
y yo no puedo vivir sin ti.

Que no es posible verte y no amarte,
verte y no darte un beso y mil,
Si eres tan bello... en Ti embebida
mi alma su vida pasará aquí.

Villancicos de la Nochebuena



Anoche abrí el ojo y vi
de estrellas un clamor;
sonó un cantar de niña al par;
Oh, duérmeme mi amor!
¿Mi prenda, di, que fue de Ti,
que no eres tú de Dios?
Yo sola soy tu dueña de hoy.
Oh, duérmeme, mi amor!
Y el Niño le contestó:
lo pudo ella entender:
"Pesebre humilde me acogió
empero, yo soy Rey".
¿Oh, Niño, di, si Tú eres Rey,
estás en un portal?
El que es un Rey,
-tal es la ley-
en palacio ha de estar.
Aunque yo estoy en un portal,
Madre, tu niño soy,
y grandes príncipes vendrán,
me servirán desde hoy.
Oh, di, oh, di!
Todo por ti:
mi anhelo sabes tú
te besaré
y todo haré,
oh, duérmeme mi luz.

Vigile su salud

LA DEFICIENCIA DE VITAMINA C

Qué es la vitamina C

La vitamina C o ácido ascórbico, es una sustancia abundante en ciertos alimentos frescos, especialmente en las frutas y hortalizas, donde se encuentra en forma activa y utilizable por el organismo. Esta vitamina es fácilmente destruida por temperaturas altas y prolongadas y por el contacto directo con el aire.

Cuál es la función de la vitamina C

La vitamina C participa en la formación de la sustancia que une las células entre sí y en la utilización de las proteínas.

Qué ocurre cuando no hay suficiente vitamina C

La falta de vitamina C en el organismo, da origen a una serie de trastornos que se manifiestan por falta de cohesión en los tejidos. Aumenta la fragilidad en las paredes de los vasos sanguíneos, lo cual predispone a hemorragias y el tejido de los huesos y dientes no se forma normalmente.

En grados avanzados de esta deficiencia aparece el escorbuto. Este se manifiesta por fragilidad en los huesos, falta de crecimiento de los mismos y mal funcionamiento de los órganos que producen la sangre, lo que da

origen a las anemias. Además los tejidos se infectan con suma facilidad pues las defensas contra los microbios son menores; hay hemorragias frecuentes y las heridas tardan mucho en cerrarse.

En la infancia, el escorbuto puede aparecer cuando el niño ya no recibe el seno materno y su alimentación no contiene buenas fuentes de vitamina C. Se manifiesta en la siguiente forma: el niño se pone irritable, come poco y pierde peso. Además se mueve con dificultad debido a pequeñas hemorragias en los huesos, que le ocasionan dolor, y en casos avanzados puede ocasionar deformidades en las extremidades. En la piel y en las mucosas aparecen zonas "moradas", presentando las encías un borde rojizo alrededor de los dientes, el cual sangra fácilmente. La anemia, la fiebre y la tendencia a las infecciones son constantes. El estudio de los huesos muestra retardo en el crecimiento y otras alteraciones.

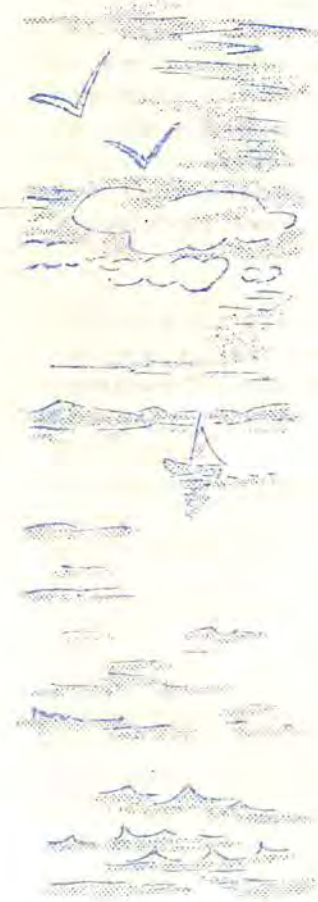
En los adultos, el escorbuto se manifiesta primero por debilidad, falta de iniciativa, dolores vagos en los músculos y huesos y pérdida de peso. Las encías sangran, con frecuencia se caen los dientes y a menudo aparecen infecciones (forúnculos), supuraciones, etc. Por último en los casos más avanzados, aparecen hemorragias en la piel, formándose "morados" y puntos rojizos. Estudios radiológicos revelan zonas de hemorragia alrededor de los huesos.

Dónde se encuentra la vitamina C

La vitamina C se encuentra en cantidades abundantes en las frutas y legumbres crudas. La naranja, el limón, la lima, la mandarina, las fresas, la piña, el melón, el mango, la papaya y demás frutas, así como el tomate, el rábano y las hojas verdes son muy ricas en ácido ascórbico o vitamina C.

VISION DE LA PATRIA

EL GOLFO DULCE



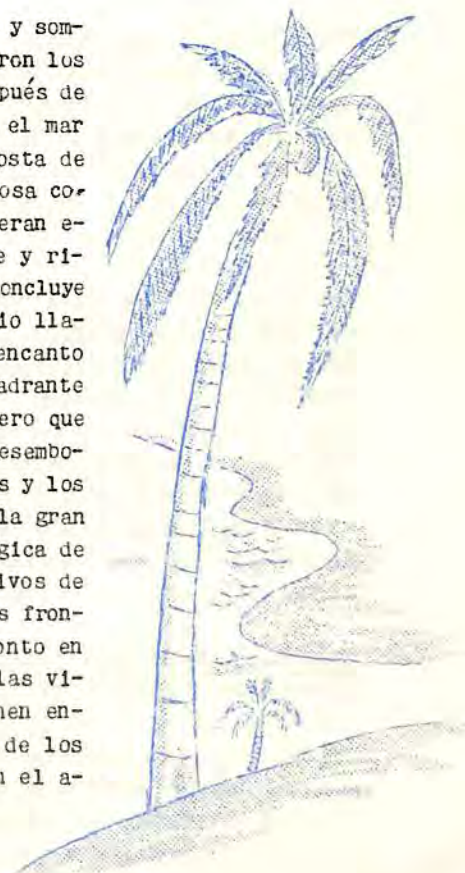
Es necesario haber visto en toda su grandeza este golfo, para darse cuenta de que Costa Rica posee uno de esos bellísimos lugares marinos de que se hacen lenguas los cronistas, y donde los pintores encuentran inagotable fuente de inspiración, y si espiritualmente se contempla la belleza imponderable de esta serena extensión de aguas, de azul purísimo, y los ojos se extasían mirando los cocoteros que bordean las costas con sus penachos verdes y enhiestos, melancólicos a la luz del atardecer y soñadores en su cabecear monótono, si el artista se embebece ante la magnificencia poética de la visión encantada, el científico, el político, el estratega y el marino, saben por su parte apreciar el inmenso valor que tiene este espléndido apostadero, a pocas horas de la salida del canal de Panamá.

Es Golfo Dulce una herradura, la salida al mar, entre los cabos Matapalo, fin de la Península de Osa y Blanco, del lado Burica, es estrecha, de fácil vigilancia, luego el Golfo se amplía, rodeado de la verdura de una naturaleza privilegiada, potente, tropicalmente lujuriosa.

Quando se dobla el cabo Matapalo, llegando de Puntarenas, se ve allá en el fondo, al frente del barco, la ensenada de Golfito, especie de ría serena, un po-

co a la derecha hay una bajura de selva espesa y sombría, por allí se entra a Río Coto, nos indicaron los conocedores, la lancha penetró en el Golfo después de las sacudidas de las olas de Matapalo, donde el mar se acaba y el Golfo empieza. Bordeando la costa de la izquierda, lado de la península de Osa, a cosa como de cuatro horas de la entrada, las anclas eran echadas al agua, frente a un puertecito alegre y risueño, cuya gran plazoleta, verde brillante, concluye en la playa: Puerto Jiménez, no lejos del sitio llamado Puntarenitas. Pocos lugares tienen el encanto de éste, anchas las calles forman perfecto cuadrante de población moderna; verde y tranquilo el estero que rodea al pueblo por la derecha, donde un río desemboca su caudal de agua pura y clara; las palmeras y los naranjos se alinean a lo largo de las calles; la gran plaza, frente al mar, tiene la rusticidad egológica de algunas tarjetas postales donde los colores vivos de la pradera se mezclan allá en el fondo, con las frondas negras del arbolado, o se quiebran de pronto en las blancas y lucientes paredes encaladas de las viviendas. Quienes conocen Puerto Jiménez vienen encantados del lugar, y creen que el esfuerzo de los gobernantes no se perdería si se empeñaran en el adelanto y población de aquella zona.

JOAQUIN VARGAS COTO



ELEMENTOS MINERALES NECESARIOS EN LA ALIMENTACION DEL GANADO

Estudios cuidadosos llevados a cabo durante muchos años, han demostrado que hay ciertos elementos minerales que desarrollan funciones esenciales en el cuerpo, y que por lo tanto deben estar presentes en la alimentación del ganado. Estos elementos son especialmente el Calcio, Fósforo, Sodio, Magnesio, Potasio, Cloro, Hierro, Yodo, Cobalto, Cobre y Zinc.

La mayoría de los elementos minerales se encuentran en los pastos y en los alimentos comunes, pero las cantidades son generalmente insuficientes para suplir las necesidades del ganado. La pobreza de estas sustancias en los pastizales, se debe al bajo contenido mineral de los suelos, y se requiere entonces suministrar a los animales un suplemento que enriquezca su ración mineral para un buen funcionamiento orgánico. Para una mejor comprensión de la forma cómo trabajan los elementos minerales, damos algunos ejemplos de los más importantes:

Calcio y Fósforo: Estos dos elementos se encuentran íntimamente ligados en el metabolismo, y la falta de uno de los dos, altera el aprovechamiento del otro. El Calcio y el Fósforo entran en la composición de los huesos y son por lo tanto indispensables en el crecimiento, desarrollo de los dientes y muchos tejidos blandos. Su carencia produce raquitismo y otras enfermedades, trastornos de la reproducción y problemas articulares.

Hierro: Este mineral es indispensable en la formación de la sangre, ya que es el principal componente de la hemoglobina. Su carencia produce anemia, palidez de las mucosas, anomalías de la reproducción y trastornos en el desarrollo, especialmente en los animales jóvenes.

Yodo: Es un componente de la hormona tiroidea, e influye en el metabolismo y las funciones sexuales. Su carencia produce abortos, nacimiento de animales débiles, malformados, y se puede observar bocio.

Cobalto: Forma parte de la vitamina B 12 que influye especialmente en el crecimiento, asimilación de los alimentos y formación de la sangre. Cantidades adicionales de este mineral aumentan el crecimiento y aceleran el engorde, con la ventaja de que es el menos tóxico de los elementos menores.

Cobre: Entra en la composición de enzimas importantes, favorece la asimilación del hierro e inicia procesos metabólicos importantes; su carencia produce falta de apetito, anemia, alteraciones de los huesos y la piel y el pelo, muertes repentinas sin síntomas previos.

Manganeso: Es muy importante en la función normal de las glándulas sexuales, influyendo en la fecundidad de los bovinos. Su carencia produce alteraciones del esqueleto, trastornos genitales, fecundación anormal y poca producción de leche.

Zinc: Su carencia se traduce en alteraciones de la piel, especialmente en los cerditos.

Suministre a su ganado concentraciones de minerales para mantenerlo sano. Para el suministro adecuado puede consultar al Agente de Extensión Agrícola de su localidad.

Para el ama de casa

PREPARACION DE PURES DE VEGETALES



El puré de vegetales constituye una forma de preparación muy usada en la alimentación de niños y enfermos. Por tener una consistencia muy suave es fácilmente digerido. En su preparación pueden utilizarse distintos tipos de vegetales, tanto acuosos como ricos en almidón. Además puede agregársele otros alimentos como leche, mantequilla y huevo. Es una preparación rápida y sencilla.

Durante la preparación del puré, el vegetal se ablanda y adquiere la consistencia de una pasta suave. Su sabor se vuelve muy agradable. Su color depende del vegetal que se utilice.

Antes de majar, machacar o deshacer el vegetal se cuece por hervido hasta que esté blando. Durante esta cocción ocurren pérdidas mínimas, si el vegetal se cuece con cáscara.

Los vegetales más comúnmente usados en la preparación de puré son los ricos en almidón, tales como la papa, la yuca, el plátano, el ñame, el camote, el ñampi y otros. También pueden utilizarse vegetales acuosos como el ayote o zapallo, la zanahoria, la espinaca y mezclas de estos vegetales.

Formas de preparar y servir el puré

El puré es una preparación que se caracteriza porque el vegetal cocido por hervido es aplastado, majado o machacado con un tenedor hasta romper toda su estructura y formar una pasta blanda y homogénea. Algunas veces se utiliza un colador de hoyos finos y se hace pasar el vegetal a presión.

Una vez deshecho el vegetal se le agrega leche y mantequilla, variando estas proporciones de acuerdo a la consistencia del mismo. Para vegetales acuosos la cantidad de leche es menor, en cambio para vegetales muy secos la proporción de leche aumenta. Cuando el vegetal acuoso no está suficientemente maduro, es muy rico en agua, por lo tanto conviene agregar al puré un trozo de papa u otro vegetal seco para aumentar su consistencia.

El agregado de yema de huevo mejora notablemente el sabor del puré y lo hace más delicado, debido a su contenido en grasa. Con frecuencia se utiliza en purés que van a servir para decorar un plato horneado, ya sea de carne o de cualquier otro vegetal.

El puré de vegetales puede servirse como plato rico en carbohidratos en vez de arroz o pastas. También puede formar parte de platos mixtos horneados.

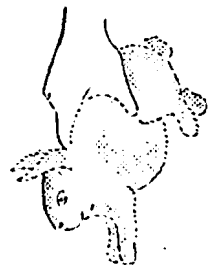
En la alimentación del niño pequeño los purés figuran en primer término como forma preferida de preparación, sobre todo en el primer año de vida.

Recomendaciones

1. Al preparar el puré los vegetales se cuecen en agua hervida con sal.
2. Siempre debe procurarse que los vegetales se cocinen enteros para evitar pérdidas de nutrición.
3. El puré se prepara siempre con los vegetales calientes.
4. Cuando se agrega huevo al puré debe cocinarse nuevamente por cinco minutos.

APRENDE A CUIDAR LOS CONEJOS

La cría de conejos es buen negocio. Por naturaleza, los conejos son animales sanos y fáciles de cuidar, que pueden producir gran cantidad de carne en un año. Con un macho y dos hembras puedes obtener 75 kilos o 165 libras de carne por año. Esto casi equivale a lo que puede obtenerse con dos cerdos.



Aprende a manipular los conejos correcta y suavemente. Nunca levantes a un conejo de las orejas o de las patas. A un conejito tómalolo del lomo y ponlo en tu mano.



A un conejo de tamaño mediano levántalo de la piel de los hombros y pon la otra mano bajo sus ancas para sostener el peso...



Si el conejo es grande, tómalolo de la piel de los hombros, sostén sus ancas con la otra mano y vuélvelo de manera que la cabeza quede bajo tu brazo izquierdo y su peso descansa en tu costado...



Limpia las conejeras con frecuencia y lava los abrevaderos y comederos. Alimenta a tus conejos regularmente y manipúlalos a menudo para que sean mansos...

Trata a tus conejos correctamente y pronto tendrás suficientes para abastecer de carne a tu familia y disponer de bastantes conejos para el mercado.

Niebla en la cumbre

Ingredientes: 9 bananos bien maduros; 3 huevos; 1 taza de queso blanco, rallado; 1/2 taza de harina; 1/3 taza de azúcar; 3 onzas de margarina; 1 cucharada de manteca vegetal; 1/4 cucharadita de nuezmoscada rallada; 6 astillas de canela, de una pulgada cada una.

PREPARACION

1. Engrase, con la manteca, un molde de aluminio de 8 x 8 x 2 pulgadas. Enharínelo.
2. Coloque la margarina en una fuente poco honda. Pele los bananos y colóquelos al lado de la margarina.
3. Con un tenedor reduzca los bananos a puré y mézclelos con la margarina.
4. Bata las claras. Agregue las yemas y bata bien. Agregue a esto el puré de banano y mezcle bien. Añada la canela, nuezmoscada, azúcar y harina. Mezcle bien. Agregue el queso. Mezcle bien.
5. Vacie en el molde engrasado y enharinado. Ase en horno caliente a 200° C, durante 30 minutos más o menos. Procure que el postre dore por encima. Saque del horno y deje enfriar.
6. Con un cuchillo divida el postre en 16 partes. Coloque los pedacitos en dulceritas y cúbralos con crema de cacao.

Crema de cacao

Ingredientes: 2 tazas de leche; 1 panecillo de cacao; 4 cucharadas de azúcar; 3 cucharadas de maicena.

PREPARACION

1. Caliente 1 y 1/2 taza de leche. Agregue el azúcar, mezcle bien y deje hervir. Retire del fuego.
2. Raspe el panecillo de cacao y mézclelo con la maicena. Mezcle muy bien esto con 1/2 taza de leche fría. Agréguele la leche caliente y mezcle bien.
3. Lleve nuevamente al fuego. Cocine la crema, moviendo constantemente para que no se pegue.
4. Vacie 2 ó 3 cucharadas sobre cada pedacito de pudín (en la dulcera). Adorne con merengue.

Merengue

Bata 2 claras de huevo hasta que corten. Agregue 5 cucharadas de azúcar, una a una, batiendo bien después de cada adición. Continúe batiendo hasta que forme picos. Adorne con el merengue cada pedacito de pudín (en la dulcera) sobre la crema de cacao.

Cuento

EL BUEY DEL NACIMIENTO

Y, ¿qué hacemos con este buey? Está enfermo, no podrá seguir al resto del ganado ni podremos comer su carne.

El buey miraba con ojos tristes al grupo de pastores que hablaban. Se sentía muy mal y se había sentado en el suelo del portal.

Que se encargue Miguelito de rematarlo. Nosotros ponámonos en marcha inmediatamente, que anochece.

Diciendo esto, el jefe del grupo dio un cuchillo enorme a Miguelito y salió del refugio seguido de todos los demás.

Miguelito miró el cuchillo, miró al buey, y aunque por dos veces quiso hundírselo en el cuerpo, no se atrevió y, haciendo que limpiaba el cuchillo con un trapo, salió corriendo a reunirse con sus compañeros.

El buey quedó solo en el portal. Pobre de mí -pensaba-. Triste sería haber muerto a cuchillo, pero más triste será morir de hambre, pues con lo débil que estoy, no podré salir a comer un poco de hierba.

En esos tristes pensamientos lo sorprendió la noche.

Poco después oyó un rumor de voces.

¿Serán los pastores que vuelven a matarme al descubrir que Miguelito no lo hizo? y comenzó a temblar.

Pero no, no eran los pastores. Era un hombre joven y fuerte de cabellos castaños y cuidada barba acompañado de una jovencita que venía montada en una mula.

El buey se fijó en la extraordinaria belleza de la joven de cuyo rostro parecía emanar una luz sobrenatural y su voz le pareció dulcísima cuando cariñosamente se dirigió al hombre para decirle:

-No te angusties más, José. Aquí estamos bien, seguro.

-¿Tú crees? Poco digno de ti me parece, María, pero, en fin, no encontré otra cosa. Y dando un suspiro de alivio, continuó:

-Bueno, iré por un poco de leña, que debes venir helada, y alguna hierba para dar de comer a la mula. A ver, que te ayudo a bajar.

Y tomándola con mucho cuidado, la depositó en el suelo.





Fue entonces cuando vieron al buey.

-Mira, José, pobre animalito! Debe estar enfermo. Trae también hierba para él ¿quieres?

José marchó y María se acercó al buey y con mano suave le acarició la testuz. El animal cerró los ojos y bajó la cabeza, porque una sensación de alivio y bienestar corrió por todo su cuerpo. Se sentía sano y capaz de correr monte arriba.

Cuando María salió a mirar si venía José, el buey preguntó a la mula quiénes eran aquéllas personas.

-Es un matrimonio de Nazareth -contestó la mula- y como son de la casa de David, vienen a Belén a empadronarse. El es un buen carpintero y yo estoy orgullosa de estar a su servicio.

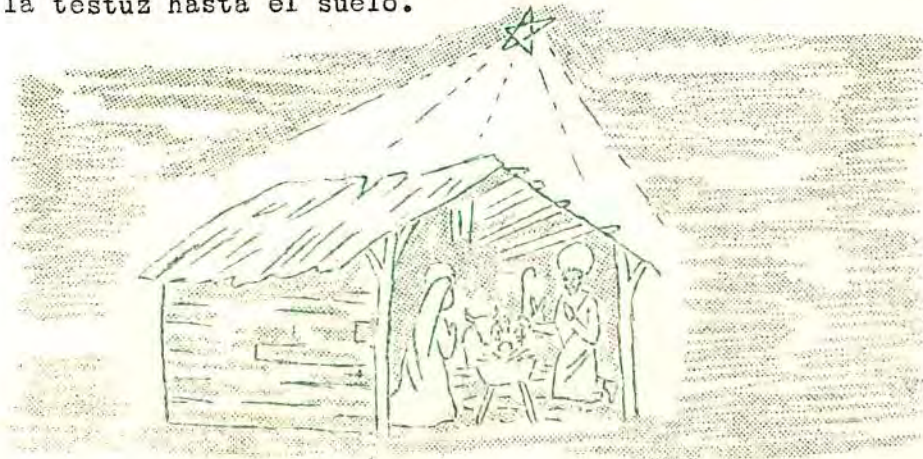
En eso llegó José. Después de dar de comer a los dos animales, encendió una hoguera.

El buey comió con avidez y se acercó al fuego pensando cómo podría pagarles tantos cuidados a los viajeros.

-Ella me devolvió la salud y él la fuerza con el alimento. ¿Qué podría hacer yo por ellos? -pensaba el buey.

De pronto el portal se iluminó con una luz vivísima, al tiempo que se oían voces suaves entonando un canto.

El buey cerró los ojos deslumbrado. Cuando volvió a abrirlos vio, sobre la paja del pesebre, un Niño recién nacido. María y José estaban arrodillados a su lado con veneración. El buey sintió que una fuerza extraordinaria le obligaba a inclinarse, doblar sus rodillas e inclinar la testuz hasta el suelo.



Pero de pronto, se dio cuenta de una cosa; aquel Niño sólo estaba cubierto con unos pañales, la noche era fría y él podía demostrar su agradecimiento al matrimonio dando calor a su Hijo.

Y así lo hizo. Junto a la mula, se acercó al pesebre y durante toda la noche envolvió al Niño con su cálido aliento.

Este y sus padres le daban las gracias con miradas y caricias mientras nuestro amigo el buey bendecía la enfermedad que le había hecho presenciar aquel maravilloso acontecimiento.



FINES DE LOS CLUBES 4-S

Los fines de los Clubes 4-S han sido señalados en la siguiente forma:

1. Promover el mejoramiento del hogar y de la comunidad.
2. Cultivar sentimientos de solidaridad humana y fomentar el espíritu de asociación y ayuda mutua.
3. Introducir mejores prácticas agrícolas y domésticas.
4. Desarrollar la capacidad directiva de los jóvenes de la zona rural; y
5. Apoyar todo movimiento que tienda a elevar el nivel cultural de la comunidad y desenvolver en sus habitantes altos ideales y normas de vida.