

CELEBRAR la NAVIDAD

con los CINCO SENTIDOS



Celebrar la Navidad con los cinco sentidos

Tiempo de regalarse, de compartir, de estar con otros, de juntarse en familia y de escucharse. Tiempo de detenerse, de sentir y de oler los clásicos aromas que nos evocan las galletas recién horneadas, el chocolate, la canela y el jengibre. Tiempo de preparar nuestra casa, de llenarla de adornos para recibir una visita muy especial: Jesús que llega al mundo.

De cada uno de nosotros depende hacer de este tiempo un espacio mágico y único para que no se convierta en una vorágine, donde la atención esté sólo centrada en comprar, y correr hasta llegar sin aliento a celebrar la Nochebuena.

Este libro tiene el propósito de ayudar detenerse, a tomarse un tiempo para mirar, oler, saborear, escuchar. Pretende ayudar a que la familia pueda reencontrar el verdadero sentido de la Navidad y retomar antiguas tradiciones que nos conectan con un espíritu lleno de magia y alegría.

Feliz Navidad!





escuchar

Tanto ruido que recorre nuestras ciudades, tanto murmullo que ensordece nuestros corazones y que no nos permite oír lo esencial. Para escuchar no es suficiente oír, para escuchar se requiere de silencio interno, de quietud, de tranquilidad.

La Navidad nos regaló la oportunidad de abrimos a escuchar a los demás para entender los regalos que la naturaleza nos entrega día a día: el trinar de las aves, el sonido de las hojas de los árboles movidas sutilmente por el viento, una melodía, el canto de la brisa.

Te invitamos a descubrir aquello que no escuchas habitualmente, te invitamos a hacer silencio y junto a tu familia escuchar desde el corazón las historias con que la vida te regala y sorprende



Historia del Pesebre

Había un hombre santo, un hombre que naciendo rico, eligió la pobreza y decidió abandonarlo todo por seguir a Dios. Dejó su mansión, sus comodidades, su sirvientes y sus lujos y se convirtió en un humilde monje que llevaba una vida austera, humilde y anónima.

Amaba inmensamente la naturaleza y por sobretodo a los animales. Cuentan que era tal su conexión con ellos que se comunicaba con una facilidad increíble, les hablaba, los miraba y le obedecían. Vivía en medio de los bosques, tomaba agua de los riachuelos y comía los frutos que el campo le ofrecía.

Se cuenta que en el invierno de 1223, mientras recorría su natal país transmitiendo enseñanzas espirituales de Jesús, lo sorprendió la Navidad en el pequeño poblado de Rieti en la ermita de Greccio y fue ahí donde tuvo una gran inspiración. Recordó vividamente la emoción producida cuando visitó la gruta de Belén personalmente en un viaje a oriente, y se preguntó ¿por qué no reproducir en vivo la historia del nacimiento de Jesús?

Para concretar su sueño construyó una casita de paja a modo de portal, puso un pesebre en su interior y trajo un buey y un asno. Pidió entonces a los vecinos del lugar que representaran alguna figura del nacimiento. Cuenta la tradición que debido al frío, la única figura no humana era la de Jesús. Según la leyenda, el buen hombre que ideó el pesebre, se acercó a la imagen de Jesús y besó sus pies y éste extendió los brazos y le sonrió.

Aquel monje era Giovanni Bernardone, más conocido como San Francisco de Asís. Desde entonces los franciscanos, para recodar ese hecho milagroso, siguieron esta costumbre la que muy pronto se extendió por toda Europa y luego -con la colonización- al resto del mundo.

Los Magos

Emilia Pardo Bazán

En su viaje, guiados día y noche por el rastro de luz de la estrella, los Magos, a fin de descansar, quisieron detenerse al pie de las murallas de Samaria, que se alzaba sobre una colina, entre bosquetes de olivo y setos de cactus espinosos. Pero un instinto indefinible les movió a cambiar de propósito: la ciudad de Samaria era el punto más peligroso en que podían hacer alto. Siguiéron, pues, la ruta, atravesando los campos sembrados de trigo. Abrasaba el sol y la blancura de las rocas, quemaban los ojos. La llanura, uniforme y monótona, se prolongaba hasta perderse de vista. En el cielo, de un azul de ultramar, las nubes ensangrentadas del poniente devoraban el resplandor de la estrella, haciéndola invisible. Entonces Melchor, el Rey negro, desciende de su montura, y cruzando sobre el pecho los brazos, arrodillándose sin reparo de manchar de polvo su rica túnica, coge un puñado de arena y lo lleva a los labios, implorando así:

—Poder celeste, no des otra bebida a mi boca, pero no me escondas tu luz. ¡Que la estrella brille de nuevo!

Como una lámpara cuando recibe provisión de aceite, la estrella relumbró y chispeó. Al mismo tiempo, los otros dos Magos exhalaban un grito de alegría. Gozosa se dirigió la comitiva al oasis descubierto, y al ver el agua, al escuchar su refrigerante murmullo, todos descendieron de los camellos y dromedarios y se postraron dando gracias. Acamparon y durmieron apaciblemente allí, bajo las palmeras, a la claridad de la estrella.

Al alba dispusiéronse a emprender otra vez la jornada en busca del Niño. La mañana era despejada y radiante. Baltasar y Gaspar reflexionaban, al ritmo violento del largo zancajear de sus monturas. Pensaban en aquel Niño, Rey de reyes, a quien un decreto de los astros le mandaba reverenciar y adorar y colmar de presentes y de homenajes.

Mientras rumiaban sus ideas, la estrella desaparecía, extinguiéndose. Encontráronse perdidos, sin guía, en la dilatada llanura. Miraron en torno, y con sorpresa advirtieron que se había separado de ellos Melchor. Una niebla densa y sombría les había engañado y extraviado. Turbados y tristes, probaron a orientarse; pero la costumbre de seguir a la estrella y el desconocimiento completo de aquel país que cruzaban eran insuperables obstáculos. Se les ocurrió buscar una guía, y clamaron en el desierto. Por fin apareció un pastor muy joven y al escuchar que los viajeros iban en busca del Niño Rey, el rústico sonrió alegremente y se ofreció a conducirlos:

—Yo le adoré la noche en que nació —dijo transportado.

—Pues llévanos a su palacio y te recompensaremos.

—¡A su palacio! El Niño está en una cuevecilla donde solemos recoger el ganado cuando hace mal tiempo.



—Qué, ¿no tiene palacio? ¿No tiene guardias?

—Una mula y un buey le calientan con su aliento... —respondió el pastor—. Su Madre y su Padre, el Carpintero Josef de Nazaret, le cuidan y le velan amorosos...

Gaspar y Baltasar trocaron una mirada que descubría confusión, asombro y recelo. El pastor debía de equivocarse; no era posible que tan gran Rey hubiese nacido así, en la miseria, en el abandono. ¿Qué harían? ¿Si pidiesen consejo a Melchor? Pero Melchor, envuelto en la niebla, caminaba con paso firme; la estrella no se había oscurecido para él. Hallábase ya a gran distancia, cuando por fin oyó las voces, los gritos de sus compañeros:

—¡Eh, eh, Melchor! ¡Aguárdanos!

—Estoy aquí, estoy aquí...

Al juntarse por último la caravana, Melchor divisó al pastorcillo y supo las noticias que daba del Niño Rey.

—Este pobre zagal nos engaña o se engaña —exclamó Gaspar enojado—. Dice que nos guiará a un establo ruinoso, y que allí veremos al Hijo de un carpintero de Nazaret. ¿Qué piensas, Melchor?

Melchor guardó silencio. Para él no se había ocultado la estrella ni un segundo. Al contrario, su luz se hacía más fulgente. Y en su imaginación, Melchor lo veía: una cueva abierta en la caliza, un pesebre mullido con paja y heno

—¿No oyes, Melchor? Te preguntamos si debemos continuar el viaje...

—Y vosotros, ¿no oís la música? —repite Melchor

—Nada oímos, nada vemos... —responden los dos Magos, afligidos.

—Orad, y veréis... Orad, y oiréis... Orad, y Dios se revelará a vosotros.

Los Magos extienden los tapices, y de pie sobre ellos, vuelta la cara al Oriente, elevan su plegaria. Y la estrella, poco a poco, como una mirada de moribundo que se reanima al aproximarse al lecho un ser querido, va encendiéndose, destellando, hasta iluminar completamente el sendero, que se alarga y penetra en la montaña, en dirección de Belén.

La niebla se disipa; el paisaje es risueño, pastoril, fresco, florido, a pesar de la estación. Los Magos, terminada su plegaria, emprenden el camino llenos de esperanza y de seguridad. Una cohorte de soldados a caballo se cruza con la caravana: es un destacamento romano, arrogante y belicoso. Los Magos se detienen, temerosos. Pero el destacamento pasa a su lado y no da muestras de notar su presencia. Ni pestañean, ni vuelven la cabeza, ni advierten nada.

—Van ciegos —exclama Melchor.

Y los Magos aprietan el paso, mientras se aleja la cohorte.



mirar

Abrir los ojos no es suficiente para ver. Se necesita la intención de descubrir, el deseo de disfrutar todo lo que a nuestro alrededor se despliega. Es la Navidad un momento propicio para detenernos y darnos la oportunidad de mirar de otra manera. Es el momento para darle sentido y significado a lo que habitualmente no vemos. Es el tiempo para darnos cuenta de que estamos rodeados de regalos que habitualmente no disfrutamos: Un amanecer, una tarde fresca, los capullos de los primores veraniegos, una sonrisa, una mirada de agradecimiento.

Te invitamos a sacarte los anteojos con que transitas y abrir tu mirada y a ejercitar en familia, una manera distinta de ver a los otros, de ver la naturaleza e incluso de vernos a nosotros mismos.





Mirar a otros:

Ver a los demás es abrirse a sus necesidades. Sentirás que esta Navidad adquiere un sentido mucho más profundo si dedicas algo de tu tiempo al servicio de los que más lo necesitan. La solidaridad es el mejor regalo porque siempre recibirás a cambio más de lo que fuiste a dar y será para la familia un momento de unión y de reflexión en torno a un deseo común.

Aquí van algunas ideas que pueden impulsar tu espíritu solidario.

Vincularse con una familia

I El Proyecto Vínculo es un programa a través del cual contacta a familias vulnerables con familias acomodadas, de tal forma que se conozcan, compartan, se acompañen y derriben los prejuicios que hay entre ambos mundos.

La Navidad es un hito importante donde se puede empezar con esa relación. En la oportunidad cada familia se reúne con su familia vínculo y hacen una celebración guiada por la Corporación. En ella comparten algo rico para comer, se entregan regalos y, sobre todo, realizan una reflexión en torno al tema de la Navidad en la que participan los papás, mamás e hijos de ambas familias.

Si quieres sumarte, llama al 8.1372241



Para que no esté solo

2

Junto a tu familia, visita en los días de Navidad a un familiar que habitualmente esté solo. Preparen entre todos algo especial pensando en esa persona. No hay que invertir dinero, sólo el tiempo para conversar y compartir un momento que, sin duda, para será muy significativo para todos.

Navidad en la Calle

3

Es una invitación para los jóvenes estudiantes a vivir una Navidad distinta y fraterna, junto con sus familias, celebrando, el día 24 de diciembre con personas que se encuentran solas y desprotegidas en distintas residencias, hospitales, hogares, centros cerrados y principalmente en las calles de Santiago. Esta iniciativa es desarrollada año a año por la Pastoral Universitaria de la Vicaría de la Educación, y para participar en ella es necesario inscribirse en el sitio web www.vpu.cl
Para más información contactarse: nelc@iglesia.cl

Ayudar.cl

4

Visita esta página, allí encontrarás miles de formas de ayudar dependiendo de tus intereses, tu disposición, tu tiempo y el lugar donde vivas.



Mirar el entorno:



Ver la naturaleza y cuidarla es algo que se debe motivar al interior de la familia. La Navidad puede ser una buena excusa para hacerlo.

Te proponemos instaurar un día, durante la preparación de la Navidad, para hacer alguna actividad en familia que tenga que ver con el cuidado del medio ambiente.

Aquí van algunas sugerencias que puedes complementar con tu propio estilo:

Juntos a reciclar

Intusiasma a tus hijos a buscar todos los cachureos que se van juntando en las casas y entre todos los clasifican de tal manera de poder ir a depositarlos a un punto limpio. Puedes incluir desechos electrónicos, muebles, juguetes inservibles, plásticos, etc. Aprovecha la ocasión de explicar el sentido que tiene para el medio ambiente la reutilización de éstos mismos.



Planta oxígeno

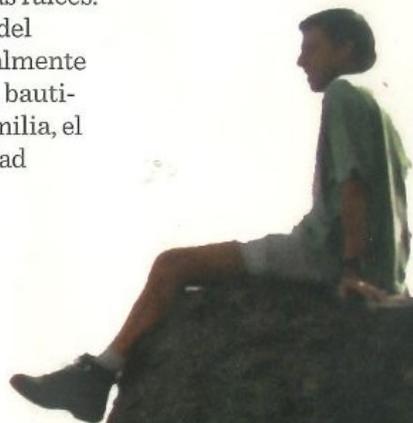
2

Busca un lugar en el jardín de tu casa o simplemente en un macetero grande y consigue un árbol para plantar entre toda la familia. Para que éste crezca firme y sólido, tienes que hacer un hoyo del doble de ancho y hondo de lo que miden sus raíces. Al introducir el árbol al hueco vigila que el tronco quede 5 cm bajo el nivel del suelo. Es necesario que la tierra que servirá para rellenar se encuentre totalmente libre de basura o piedras y que esté suave. Una vez terminada la operación, bauticen el árbol con un nombre Navideño y cuídenlo entre todos. Hagan, en familia, el propósito de tenerlo lindo y grande para poder decorarlo la próxima Navidad

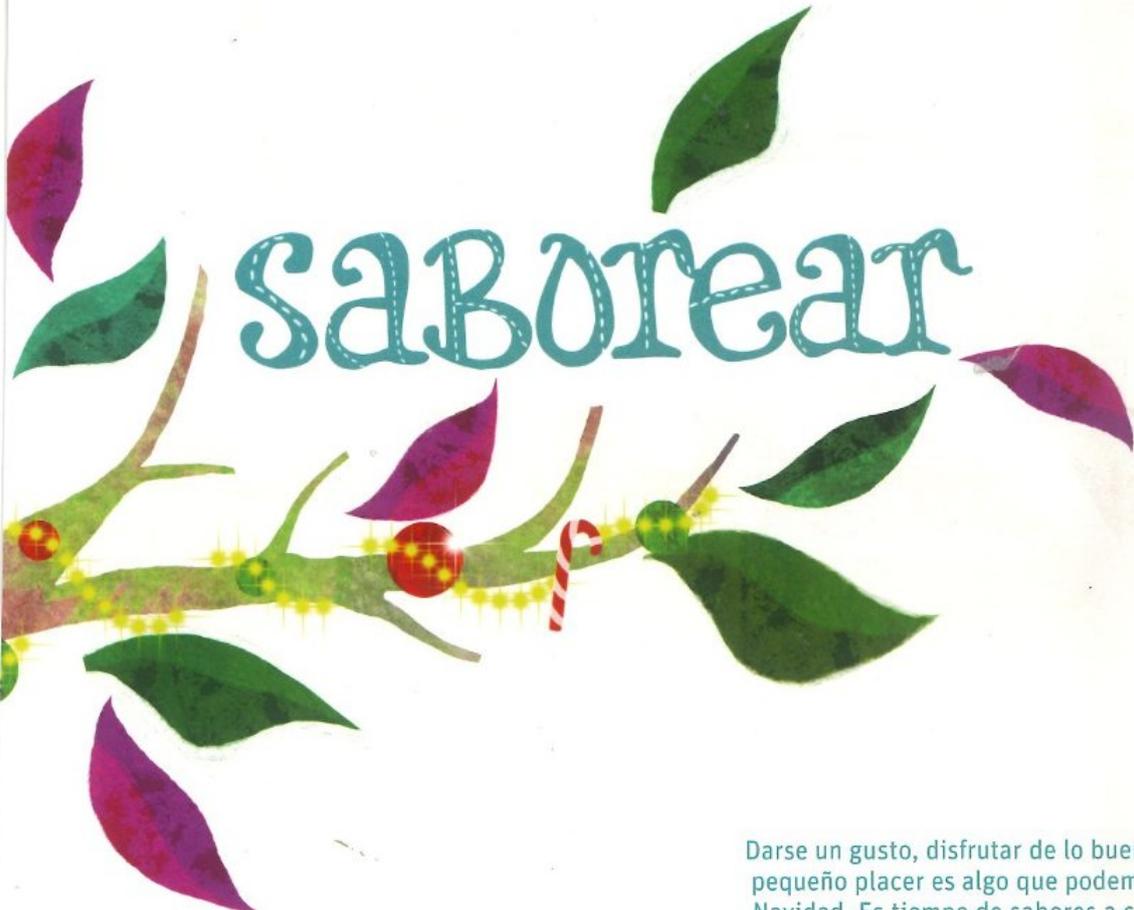
Huerta Casera

3

Usando tarros pequeños de Nescafé decorados entre todos los miembros de la familia o si prefieres unos pequeños maceteros que puedes adquirir en el comercio, arma tu propia huerta. Selecciona las especies que quieres cosechar y las puedes comprar en jardines especializados o incluso en tiendas comerciales. Puedes plantar ciboulette, orégano, salvia, menta, romero por ejemplo o las que tú prefieras



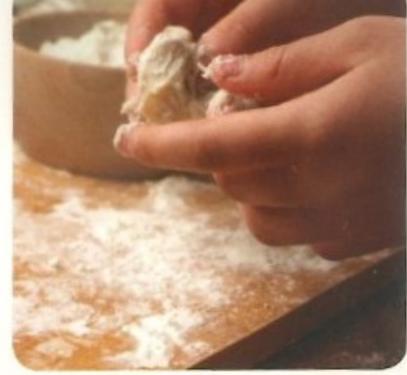




SABOREAR

Darse un gusto, disfrutar de lo bueno, regalarnos un pequeño placer es algo que podemos hacer en esta Navidad. Es tiempo de sabores a canela, de toques de clavo de olor, de vainilla y chocolate, es tiempo de darnos un permiso para disfrutar conscientemente cada una de esas mezclas tan propias de esta época.

Para hacerlo, te invitamos a cerrar los ojos y dejar que el sentido del gusto se manifieste en toda su expresión. Te invitamos a agradecer por cada alimento y a prepararlos en familia como una excusa para encontrarnos y para compartir entre todos.



Galletas fáciles de miel

Ingredientes:

- 1 kilo de harina con polvos
- ¼ kilo de margarina
- 2 cucharadas de chocolate en polvo dulce
- 1 taza de azúcar granulada
- 1 taza de miel
- 2 huevos
- 1 cucharadita de bicarbonato
- especias (canela, clavo de olor, etc.)



Preparación:

Bate la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Luego incorpora los huevos enteros. Todo esto en la batidora eléctrica. Posteriormente incorpora el azúcar y la harina de a poco –junto con la miel disuelta previamente en 2 cucharadas de leche en el microondas–. A medida que incorporas los ingredientes secos, la masa empezará a espesar al punto que deberás dejar de usar la batidora y comenzar a amasar con tus propias manos. Para finalizar el proceso integra a la masa el bicarbonato, el chocolate y las especias.

Amasa hasta que logres una consistencia homogénea y luego envuélvela en papel aluminio y ponla en el refrigerador mínimo 2 horas.

Luego uslérea hasta lograr un espesor de 4 milímetros aprox. y córtala con los moldes de galletas o con un cuchillo. Finalmente hornéala a temperatura media por aproximadamente 13 minutos (las primeras se pueden demorar un poco más, pero a medida que el horno va tomando temperatura el proceso es más rápido). Saca del horno y dejar enfriar.

Decoración

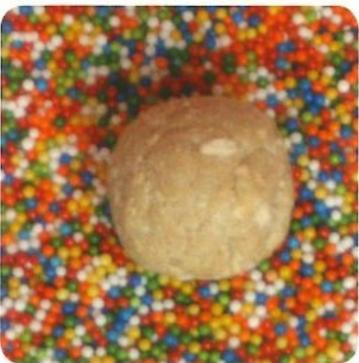
Glasé

- 2 claras de huevos
- Azúcar flor
- Colorante para postres
- 1 cucharada de Limón
- Mostacillas, perlas plateadas y/o chispas de chocolate

Agrega a las claras, el azúcar flor y el jugo de limón revolviendo con un tenedor hasta que quede una pasta suave pero que no se resbale. Sepárala en diferentes recipientes y ponle colorante para postres de distintos colores. Luego decora las galletas con este glasé y agrega mostacillas de colores, perlas plateadas o chispas de chocolate.

Guarda siempre en cajas de lata.





Bolitas simples de chocolate

Ingredientes:

- 1/4 kg galletas molidas (de mantequilla o vino)
- 1 taza manjar
- 2 tazas nueces molidas
- 1/3 tazas chocolate amargo en polvo
- 3 cucharadas de agua
- chocolate granulado o mostacillas de colores
- Pinchos o palitos largos (para brochetas)

¿Cómo se hacen?

Muele las galletas en la procesadora de alimentos o licuadora. Retira y muele también las nueces. Luego mezcla el manjar con las galletas, nueces, chocolate y agua formando una pasta homogénea, que permita ser manipulada y que no se pegue en los dedos. Si está muy pegajosa se puede agregar un poco más de galletas o poner en el refrigerador por unos 15 minutos.

Una vez listo el proceso entonces comienza a formar pequeñas bolitas y luego páselas por las mostacillas de colores o chocolate granulado.

Para servir puedes ponerlas en pequeños moldes de papel o pincharlas en un palito de brochetas.





Trufas de chocolate blanco

Ingredientes:

- 200 gr de chocolate blanco (también se puede hacer con chocolate negro semi amargo)
- 50 ml de crema de leche en caja
- 40 gr de mantequilla sin sal
- 30 gr de galletas de limón o vainilla
- 1 limón (o esencia de limón)
- Mostacillas o pedacitos de chocolate negro para decorar

¿Cómo se hacen?

Calienta en una olla la crema y la mantequilla hasta que esta última se derrita, cuida que no llegue a hervir. Retira del fuego e incorpora el chocolate blanco (o negro) trozado en pedazos bien pequeños (también puede ser rallado). Revuelve hasta que la mezcla quede homogénea. Muele las galletas en la procesadora de alimentos o juguera, añade la ralladura de limón y agrega a la mezcla de chocolate, revolver bien. Deja enfriar aproximadamente 1 hora en el refrigerador. Forrar una bandeja con papel aluminio. Saca la masa del refrigerador y haz pequeñas bolitas ayudándose con una cucharita y dejarlas caer sobre el papel aluminio. Para finalizar puedes espolvorear con mostacillas o trocitos de chocolate o derretir en una olla baño maría 100 gramos de chocolate blanco y cuando esté líquido bañar cada una de las bolitas en él. Mete en el refrigerador hasta el momento de servir. Se recomienda ponerlas en un recipiente cerrado con tapa hermética para que no tomen el sabor y olor tan propios del refrigerador.



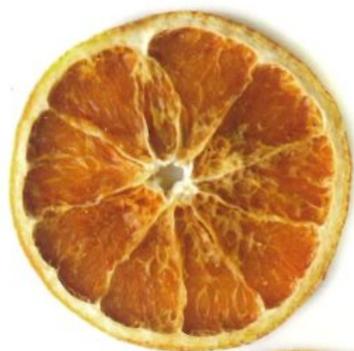
tocar

Acariciar, sentir, comunicar. Es nuestra piel la que nos proporciona sensaciones, texturas y diversas temperaturas. Es ella un canal de comunicación con el mundo: Podemos tocar o golpear, podemos acariciar o dañar. Podemos encontrarnos con otros, entrar a su espacio más íntimo y derribar los muros que nos distancian a unos de otros.

Te invitamos en esta Navidad a que tus brazos se extiendan para poder acoger, que tus manos se abran para poder dar. Te invitamos a acercarte tiernamente a los tuyos, a contactarte de piel a piel, a entregar una caricia sin prejuicios ni vergüenza.







Adornos de Naranja para el arbolito

Te proponemos una Navidad ecológica, adornando el árbol con frutas disecadas

Materiales:

- Naranjas o limones
- Papel aluminio
- Alambre floral o hilo dorado o cinta delgada

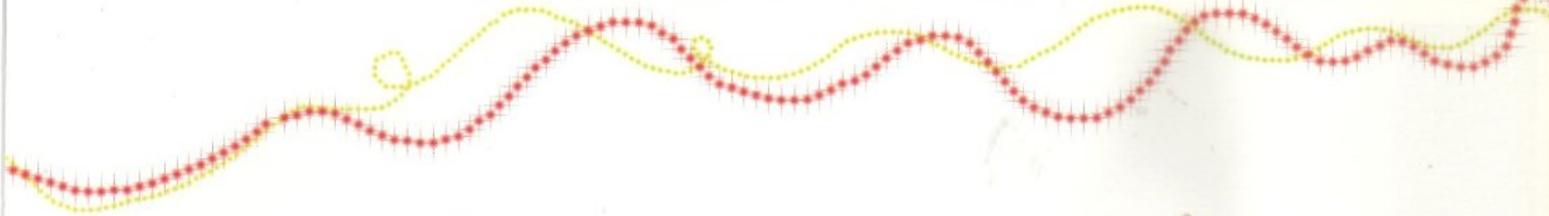
¿Cómo se hacen?

- Corta las naranjas o los limones en rodajas de 3 mm de grosor
- Forra una fuente con papel aluminio y distribuye sobre ella las rodajas de naranja.
- Llévalas al horno a la temperatura más baja y déjalas por 5 o 6 horas.
- Pasadas las 4 horas, abre el horno y vas observando que la fruta esté seca. Cuando eso suceda, se retiran del horno y se dejan enfriar.

- Una vez listas, pasa sobre alguno de los orificios que estén en el perímetro más cerca de la cáscara, un pequeño alambre floral. También resulta con un hilo dorado o con una delgada cinta de Navidad. Así construyes un gancho que permita colgarla en el árbol.







Pino de Navidad de yute

Materiales:

- Hilo de yute (se compra en librerías o grandes supermercados).
- Plumavit en forma de cono o cartulina gruesa para armar uno.
- Silicona líquida.

¿Cómo se hace?

- Toma el hilo de yute y pon una punta en la parte superior del cono previamente humedecido con silicona.
- Mantén un par de minutos haciendo presión con tus dedos y luego anda enrollando el hilo alrededor del cono aplicando silicona en la medida en que vayas avanzando.
- Cuando finalices, corta el hilo y presiona unos minutos para que se adhiera bien.
- Deja reposar por una hora más o menos y luego decóralo.

Decoración:

- Aquí puedes usar toda tu creatividad, desde una cinta de raso roja, fieltro rafia e incluso cinta de regalo o papel de regalo. La idea es que en la parte superior del pino pongas algún adorno que le dé color y estilo de Navidad.

Nota: si no encuentras conos de plumavit, puedes confeccionar uno: Haz un círculo de aproximadamente 40 centímetros de diámetro en una cartulina gruesa. Luego recórtalo. Finalmente enróllalo en la forma de un cono y pégalo con la misma silicona. Deja reposar hasta que se seque antes de pegarle el yute.





Vela de canela

Materiales:

- Vela redonda o cuadrada
- Silicona líquida
- Canela en rama
- Rafia o cinta de color
- Adornos Navideños

¿Cómo se hace?

- Mide la altura de la vela y corta las ramitas de canela aproximadamente medio centímetro más largas.
- Luego, cuidadosamente, unta bien prolijamente un pedazo de la vela con silicona y pega el primer atado de ramitas de canela.
- Mantén presionado un rato hasta que sientas que la canela se ha adherido.
- Repite esta operación cuantas veces sea necesario para terminar con toda la superficie.
- Luego deja reposar una hora más o menos para que se seque bien y decora.

- Para la decoración puedes usar cintas navideñas de tela, rafia, adornos de Navidad o incluso algo más natural como un cordel. Dependerá de tu gusto y del look que quieras darle.







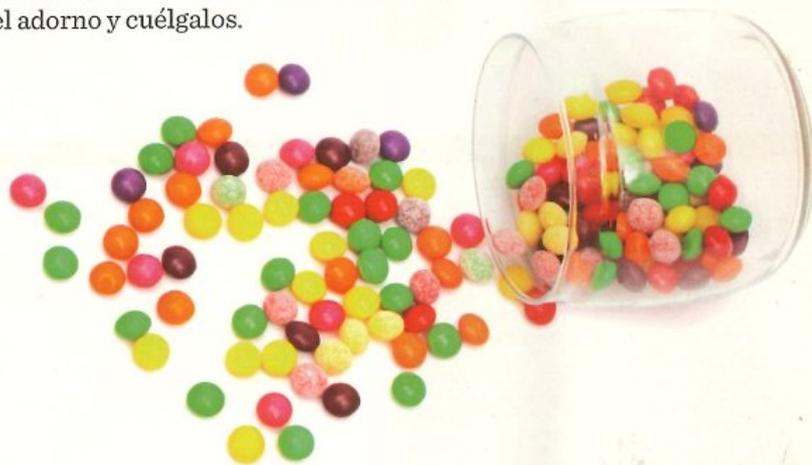
Tubos multicolores

Materiales:

- Tubos de ensayo pequeños (la cantidad que quieras hacer)
- m&m u otros dulces que sean bien pequeños y coloridos
- Cinta de género
- Hilo dorado

¿Cómo se hacen?

- Toma los tubos de ensayo y enróllales una cinta del color que elijas en la parte superior.
- Para completarlo puedes poner también un pequeño adorno de Navidad como una estrella, por ejemplo.
- Luego a la misma altura ata un hilo dorado que termine en un círculo arriba para que puedas colgarlo en el arbolito.
- Finalmente rellena los tubos con los dulces hasta donde pusiste el adorno y cuélgalos.





oler



Los aromas nos conducen a mundos distintos, nos conectan con el pasado, nos llenan la mente de recuerdos, nos empapan con sensaciones placenteras. Están repletos de significados y nos envuelven en una atmósfera especial.

Desde tiempos remotos están presente en todas las culturas y tradiciones religiosas. Su volatilidad, su sutileza y su posibilidad de ascender rápidamente al cielo, son razones para usarlos al elevar plegarias y para entrar en contacto con lo divino.

Cada aroma despierta cosas diferentes, cada aroma envuelve los espacios y crea sensaciones especiales. En esta Navidad te invitamos a que despiertes tu olfato y lo nutras, que llenes tu casa de olores navideños para que la trasformen en un lugar de encuentro y también de reflexión.



Canela

Suave, dulce, cálido. Imposible sentir el olor a canela y no traer a la memoria los confites navideños, el aroma a galletas y la sensación clara de que estamos en un tiempo especial. La canela nos invita a descansar la mente, nos ayuda a relajarnos en un momento donde abunda el estrés.





Ha sido parte de la historia del hombre, su origen se remonta incluso a 3000 años antes de Cristo, siendo en ese entonces un producto casi tan apreciado como el oro.

Ha tenido los más diversos usos, desde ofrendas religiosas hasta la repostería y la cocina. Se cuenta que Nerón, tras la muerte de su esposa, hizo quemar en una pira funeraria toda la canela almacenada en la ciudad de Roma. Ha sido utilizada también como perfume aromático y, desde épocas remotas, se le han reconocido propiedades medicinales relacionadas básicamente con problemas estomacales, respiratorios y circulatorios.



Unas gotitas de aceite de canela mezcladas con agua en un difusor transformaran el ambiente de su casa en un espacio tranquilo y reposado, atrayendo los lindos recuerdos de las Navidades en familia y creando un ambiente de celebración y agradecimiento.



Romero

Aroma fresco y revitalizador, que otorga un sabor único a las comidas, especialmente aquellas que han sido preparadas para un evento importante, como la víspera de Navidad.





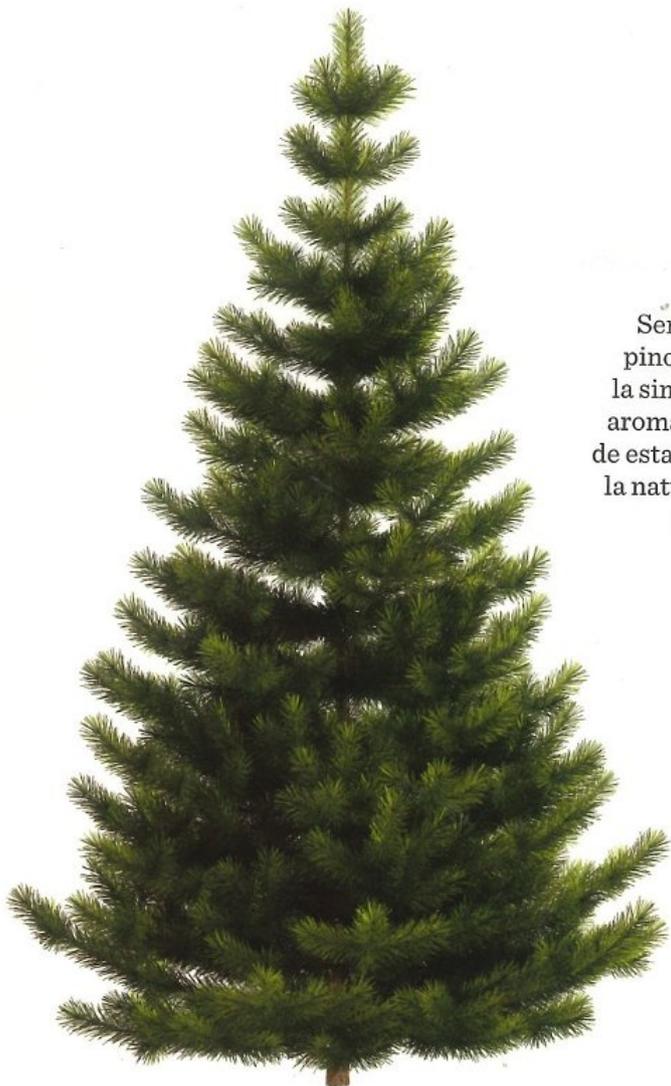
El romero (*Rosmarinus officinalis*) es una de las plantas mediterráneas más conocidas y expandidas en el mundo. Su nombre proviene del latín “ros” (rocío) y “marinus” (marino), por el hecho de crecer en zonas costeras. Sus hojas, en forma de agujas color verde oscuro, se utilizan frescas o secas para aromatizar y condimentar todo tipo de platos, como sopas, guisos, verduras, carne y salsas. Los más audaces también dan uso a sus pequeñas flores color azul pálido o lila para decorar ensaladas.

Antiguamente era considerado un símbolo de buena fe, es particularmente popular en Andalucía, donde se dice que trae buena suerte a las familias que perfuman su casa con romero en Navidad.

Se le reconocen propiedades antioxidantes, desintoxicantes, y se ha utilizado por siglos como un analgésico natural para aliviar diferentes tipos de dolencias.



El romero es ideal para aromatizar y embellecer aceites y vinagres embotellados. Basta con agregar unas ramitas a los frascos y guardarlos hasta nuevo uso. Una vez abierto, su particular aroma revivirá los recuerdos de comidas especiales compartidas junto a los seres más queridos.



Pino

Sencillo, fresco y leñoso, el pino contagia con la alegría y la simpleza de la Navidad. Este aroma nos envuelve en la magia de estas fechas y nos recuerda que la naturaleza puede ser simple y majestuosa a la vez.



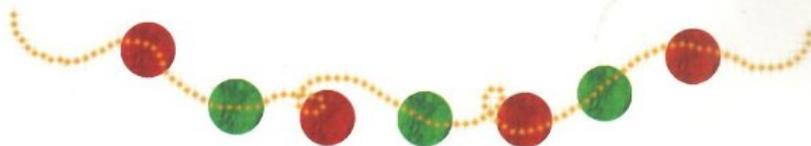


El pino se ha conocido a través de la historia de la humanidad por sus múltiples propiedades curativas y desinfectantes. Hasta hoy es usado para afecciones del sistema respiratorio, para aliviar dolores musculares y para desinfectar.

Este noble árbol se ha convertido en un símbolo de la Navidad, cuyo origen no se conoce con exactitud. Se cree que San Bonifacio, en Alemania, fue el primero en plantar un pino como un símbolo de amor perenne a Dios y, según cuenta la tradición, lo adornó con manzanas para simbolizar el pecado original y con velas para representar la luz del mundo. Otros dicen que el origen de esta tradición se remonta a más de 500 años y fue iniciada por un sacerdote que vivió en Alsacia. Él, cada noche de Navidad, repartía entre los habitantes menos favorecidos de su pueblo alimentos, ropa y dinero que recolectaba durante el año. En tiempos de Navidad, mientras preparaba los paquetes, al sacerdote se le ocurrió colgarlos de un árbol de pino que estaba cerca de la iglesia. Bajo un cielo estrellado, los fieles concurren al árbol a buscar sus presentes y allí entonan cantos sagrados. Fue tan hermosa esta experiencia que, desde entonces, este árbol ocupó un lugar importante en la celebración de Navidad.



El pino es un gran aromatizante y desinfectante, para usarlo en forma natural se pueden cortar algunas ramitas pequeñas y atarlas con una bonita cinta y ubicarlas en distintos lugares de la casa. Así se impregnará todo con un fresco olor a Navidad.



©Navidad con los cinco Sentidos, 2012

©Desafío, 2012

Av. Sánchez Fontecilla 1246,

Las Condes, Santiago

Tel. (56 2) 078 7469

contacto@desafio.cl

www.desafio.cl

Dirección Editorial: Mariella Rossi W.

Diseño: Rosario Arellano

Ilustración: Sandra Conejeros

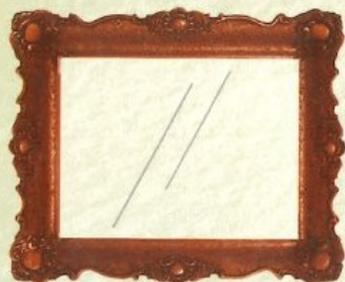
fotos ThinkStock



isbn: 978-956-7268-58-0

Impreso en Chile por Quad/Graphics Chile

Primera edición: Noviembre de 2012



ISBN: 978-956-7268-58-0



9 789567 126858 0

DESAFIO
de humanidad