

Vol.12



抵制以色列



7 290000000000 23456789*

729 = MADE IN ISRAEL

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| EDITORIAL. | 1 |
| MÁS TRANSPARENCIA DENTRO DE NUESTROS ESPACIOS DE LUCHA. EN LA GARGANTA DEL VOLCÁN. | 2 |
| MEMORIA LIBERTARIA: BIÓFILO PANCLASTA. | 3 |
| PERÚ, 15 DE OCTUBRE 2025. MARCHA NACIONAL. | 4 |
| LA REVOLUCIÓN DEL EJERCITO DE SANTA CLAUS. | 6 |
| ¿PODEMOS RECUPERAR LA NAVIDAD PARA LAS MASAS? | 8 |
| LOS PUNKS REYES MAGOS. | 10 |
| MONTAÑAS DE TRAPO. | 13 |
| EL RUPTURISMO DE L'ODI SOCIAL. | 15 |
| PRESAS DEL PRODUKTO: BIOCIDAS. | 17 |
| RECETAGRIO. | 19 |
| | 20 |

EDITORIAL

En esta edición, la última de 2025, queremos invitarlxs a reflexionar sobre un tema muy recurrente en estas fechas como lo es el consumismo. El sistema capitalista, en su afán por mercantilizarlo todo, hace acopio de las festividades para vaciarlas de su contenido para reducirlas a una lógica de consumo, pretendiendo reemplazar el compartir entre amigos y familiares en un afán frenético por comprar el mejor el regalo, preparar la mejor cena y conseguir las mejores ropas, la publicidad adquiere una temática específica, suenan las canciones de siempre, los jingles que nos sabemos de memoria de tanto repetirlos, aparecen las ofertas de la temporada que te prometen conseguir felicidad a cómodas cuotas con el método de pago que quieras; pues al final, lo importante es que te endeudes para cobrarte los intereses y todo esto implica, como pasa en cada sociedad desigual, que algunos vivirán estas fechas alegres y otros llorando; ahora bien ¿Realmente somos felices al comprar cosas o experiencias? El consumismo es la religión de la insatisfacción perpetua, la alegría que te genera comprar el último modelo desaparecerá cuando saquen el próximo, siempre mejor que el anterior, así tenga las mismas características, son fechas donde la felicidad es obligatoria y si no eres feliz a pesar de la explotación laboral, los problemas económicos, los afectos ausentes y una salud comprometida precisamente debido a esas dinámicas de mercado, el influencer de moda te dirá que definitivamente eres tú el problema y que es tu decisión sentirte mal. ¿Pero, realmente es así?

En un sistema que depende para su subsistencia de que todos compremos cosas constantemente, es lógico que se nos enseñe que la felicidad es directamente proporcional a nuestro poder adquisitivo, que haciendo las compras adecuadas tendremos vidas más plenas y siguiendo las indicaciones de tal o cual personaje viral, nos convertiremos en la mejor versión de nosotrxs mismxs; ahora bien, a través del pensamiento crítico podemos intuir que nuestra verdadera realización personal tiene más que ver con la forma en la que nos desenvolvemos como parte de una sociedad de individuos libres, solidarios, empáticos y creativos; ver más allá de los esquemas de consumo nos muestra un panorama más amplio y profundo de lo que significa verdaderamente ser felices, nos hace también conscientes del impacto que tienen nuestras acciones y decisiones (incluso, nuestras decisiones de consumo) sobre el planeta, el cual atraviesa una crisis que puede ser definitiva si no tomamos acciones contundentes y oportunas que transformen nuestros hábitos individuales, nuestras dinámicas sociales y la forma en la que nos percibimos como una de tantas especies que comparten un mismo hogar.

A lo largo de la historia y alrededor del mundo, han aparecido iniciativas que han buscado ser creativamente disruptivas en medio de tiempos de ansiedad como lo son estos meses de fin de año, acciones que si bien no han conseguido del todo transformar el aspecto mercantil que se les quiere imprimir forzadamente, aprovecha la oportunidad de dar su mensaje, dar señales de un mundo distinto que puede ser posible y lo llega a ser, al menos temporalmente, transmutando la necesidad de comprar por el impulso de la solidaridad, el adquirir por el compartir y anteponiendo el ser al tener; son estas, iniciativas inspiradoras que no sólo nos convuelven sino también nos motivan para hacer lo que esté a nuestro alcance para reproducirlas, ya sea en su forma o en su intención.

Recordamos que este fanzine es un documento colaborativo de circulación bimensual, sin ataduras, desde cualquier parte del mundo. Como parte del colectivo, puedes difundir el material donde quiera que te encuentres, sin ningún tipo de carácter mercantilista y siempre autogestionado, nuestra propuesta va siempre orientada en el sentido de la emancipación individual y colectiva.

Toda colaboración es bienvenida a través del correo electrónico fanzineroso@proton.me

También puedes ver este número en nuestro blog fanzineroso1.blogspot.com

Divulga, difunde y piratea

MÁS TRANSPARENCIA DENTRO NUESTROS ESPACIOS DE LUCHA

A pesar de nuestras reivindicaciones emancipadoras, en todos los colectivos que he apoyado he observado una reproducción de las opresiones sistémicas. A partir de estas observaciones llegué a varias conclusiones.

Primeramente, me di cuenta de la necesidad de debatir y definir, colectivamente y claramente, lo que no se puede aceptar dentro del colectivo. Y esto desde un principio y cuando nuevas personas lleguen a ser parte del colectivo. Se pueden definir cosas específicas al colectivo, así como otras cosas generalizables a todos los espacios, como el rechazo a cualquier forma de dominación : discurso y/o comportamiento que implica agismo, clasismo, racismo, validismo, transfobia, homofobia, sexism, explotación animal y/o de la tierra, presión financiera, apoyo a algún partido político o a cualquier otro tipo de relación de poder, de autoritarismo, de falta de apertura al debate. Porque la anarquía implica autogestión, y la autogestión implica la consideración de todxs.

De allí, pienso que también toca conversar colectivamente (desde un principio y cuando llegan nuevas personas en el colectivo) como reaccionar al observar algún tipo de opresión dentro del colectivo. Reaccionar inmediatamente es necesario, antes que la situación pueda tomar mayor proporción. Y cuando hablo de reaccionar no hablo de forma punitiva, sino más bien pensar individual y colectivamente herramientas para discutir colectivamente de esta posición y porque afecta a los consensos, escuchando los puntos de vista de cada quien, cuestionándonos.

Crear espacios de discusiones, de mediación, de resolución de conflictos, para llegar a acuerdos específicos a cada situación para que lo que pasó no vuelva a suceder. ¿Cómo podemos promover la anarquía si no hay inclusión, debates, espacios de atención, de cuidado, donde intentamos entendernos y crecer juntxs en vez de reprimirnos? Tengamos cuidado de no reproducir las relaciones de poder.

Podemos invitar a la autocritica, pensar y acompañar al cambio, y así evitar al máximo la exclusión o la autoexclusión, ya que sabemos que no soluciona el problema como tal. En esta búsqueda de herramientas, no dudemos en buscar apoyo, existen personas experimentadas fuera de las instituciones del Estado que pueden estar dispuestas a aconsejar con respecto a una temática determinada. Por supuesto respetando siempre la noción de consentimiento, es decir por voluntad propia de la persona que tiene un discurso/comportamiento considerado como problemático. En caso de que la persona no quiera reconocer el daño que está causando y se niega a actuar de forma distinta, tocará decidir colectivamente si esta persona va a seguir participando dentro del colectivo y de qué forma, dependiendo del impacto que esto puede causar al colectivo.

¡Que viva la comunicación! Porque la deconstrucción es un proceso individual pero también colectivo.



EN LA GARGANTA DEL VOLCÁN

Si es en la chispa de la lava, en el ojo del volcán donde se alberga el origen de los conflictos.

Si fuera la chispa de la lava, se expandiría, se multiplicaría, se transformaría, se quemaría, se asfixiaría —azufres en la estratosfera—.

Si fuera después, el mismo magma bulémico, glotón, pedorro, que con la lluvia y el viento devuelve la vida.

Pero no.

Se reduce, se contrae, se disminuye.

Si el conflicto fuese conflicto.

Pero no.

Se reduce, se contrae, se extermina, se neutraliza, se bombardea, se viola, se coloniza

Se acumulan los pedazos de carne fresca.

Y se conceptualiza, se empaqueta.

Y con ello, el pacto aseptizado, perfumado, blanqueado.

El pacto de la blanquitud arrasándolo, expandiéndolo, transformándolo, quemándolo, asfixiándolo todo.

Si hubiese sido el recorrido encendido, derretido de la lava,

el musgo, como los bosques, la sucesión ecológica,

explotaría la masa fértil de una diversidad autoorganizada

en un proceso evolutivo, originando formas cada vez más complejas y especializadas.

Pero no.

La sequía, los genocidios, las potencias publicitadas y su asfalto cívico, aceite viscoso,

nos reducen, nos contraen, nos controlan,

uniformándonos en figurillas lucrativas, obedientes,

sobre suelos exprimidos, destruidos, infertilizados, violados.

Adueñándose y manipulando la historia, la cultura y el futuro.

Pero después, aunque demore siglos,

después de la erosión, al regreso de la vida,

seamos ese flujo impetuoso e incendiario.

Reconozcámonos, contémonos todas esas historias destrozadas, esparcidas, resistentes, del epistemicidio global.

Y así articulemos esas ideas indomables

en la misma garganta del volcán.

Z.M



MEMORIA LIBERTARIA

Biófilo Panclasta



Amante de la vida, destructor de todo. Eso significa etimológicamente Biófilo Panclasta, el seudónimo elegido por el anarquista colombiano Vicente Lizcano. A lo largo de su dramática y ajetreada existencia, Biófilo supo dar extraordinario testimonio de aquel nombre, que más era desafío, declaración de principios y bandera que mero apodo. Por amor a la vida, no queda otro camino que destruir la muerte que nos rodea, esa muerte que adopta la forma de vida esclava, de explotación económica, de sumisión social. Claro está que para Biófilo Panclasta, del mismo modo que para todos los demás revolucionarios y anarquistas que con él se enrolaron, el término vida era sobre todo sinónimo de libertad (no habiendo esta, tampoco hay vida) y de libertad de todos, ya que dónde hay esclavitud, todos resultan ser esclavos y la cárcel de uno es prisión de todos.

Había nacido en 1879, en el pueblo colombiano de Chinacota, como hijo “natural” en el seno de una familia sumamente pobre. Según señala Nicolás Bourbaki (Biografía de Vicente Lizcano, Biófilo Panclasta – Plataforma Cultural

Libertaria) “pese a las dificultades, pudo llegar a estudiar en la Escuela Normal de Bucaramanga, de donde es expulsado al manifestarse su temprana rebeldía política. Viene a Venezuela y en el pueblo de Capacho Nuevo (Estado Táchira) trabaja de maestro; allí conoce al joven Eleazar López Contreras (futuro presidente de la República) y juntos se alistan en las huestes del caudillo Cipriano Castro, que en 1899 derrocaría al gobierno de turno”.

Es en esta Venezuela de las luchas civiles, libradas por generales y caudillos en nombre de una libertad tantas veces prostituída como pronunciada, dónde Vicente Lizcano entró en contacto con las ideas anarquistas y revolucionarias que hasta los puertos de la nación sudamericana habían recién llevado los emigrantes europeos.

Cuando en 1904 regresa a Colombia, ya usa el alias de Biófilo Panclasta, que nunca abandonará.

En su país intenta formar grupos revolucionarios, pero su actividad llega a conocimiento de las autoridades, que lo persiguen y fuerzan a huir para salvar la vida. Aquí “inicia una experiencia asombrosa de viajes, agitación política, publicaciones, destierros, prisiones intermitentes, debates, que lo lleva por medio mundo, conociendo quizás unos 20 países y quien sabe cuantas cárceles”.

En 1914 se le encuentra de nuevo en Venezuela, pugnando por derrocar al dictador Juan Vicente Gómez, pero cae en manos de sus secuaces. Durante siete años, desde 1914 a 1921, lo mantendrán “enterrado vivo en las mazmorras de Gomezuela” -frase y palabra compuesta, Gómez (Venez)uela-, que dieron título a un panfleto de Biófilo, hoy perdido, en el que se denunciaban las terribles condiciones que imperaban en las prisiones bajo la dictadura.

Una vez liberado, sube a México y participa con los anarquistas libertarios magonistas en los últimos episodios de la Revolución Mexicana. Desde allí acude a Barcelona como delegado a un Congreso anarquista, pero, en breve, regresa a Sudamérica. Se detiene en Sao Paulo para intervenir en la organización de una huelga de los cafetales, que es duramente reprimida por el gobierno. “En 1924 el gobierno de Brasil lo encarcela en el terrible campo penitenciario selvático del río Oiapoque, pero huye a la Guayana francesa, y ese mismo año regresa definitivamente a Colombia” para participar en las cruentas luchas sociales que, una y otra vez, en la década de los veinte y treinta, ponen de relieve las durísimas condiciones de los trabajadores y peones agrícolas y mineros colombianos.

Si en 1927 se le encuentra en prisión, al año siguiente, se le halla en Bogotá, “donde impulsa el Centro de Unión y Acción Revolucionaria” y escribe su texto más conocido: “Mis Prisiones, Mis Destierros y Mi Vida”.

Durante los últimos años de su vida, y hasta su muerte, ocurrida en 1942, Biófilo continuará su indomable lucha contra el militarismo y la desigualdad social que corroen su país. Durante años vivirá en la extrema pobreza que comparte con la mayoría de sus paisanos ... hasta que en 1939 muere su compañera Julia Ruiz y tres años más tarde, fallece Biófilo, “en la soledad del Asilo de Ancianos de Pamplona”.

Fuente: M. Genofonte. Revista La Campana. 2024.



Escritos de Biófilo Panclasta.

Fuente: Punk En Venezuela

PERÚ, 15 DE OCTUBRE 2025

MARCHA NACIONAL

¿Motivo? Motivos sobran para dejarlo todo en la cancha/calles.

El asunto no es quién nos gobierne, el asunto es que nos gobiernan, y no lo queremos. [...] Porque justamente el gobernar significa oprimir. [...] Dejemos de ver y tratar a lxs opresorxs como seres e instituciones liberadores o necesarios e incluso como mal necesarios. Son opresores y punto, no hay que darle tanta vuelta. [...]

Y regresando al tema de los motivos, aquí mencionamos algunos de los que nos mueven más, por así decirlo.

-Sacar a todx personaje del Poder, para así desestabilizar su Orden Opresivo. Podemos vivir sin opresorxs y sin oprimidxs.

-Difundir la auto-organización, la solidaridad y la horizontalidad.

-Dejar sin efecto toda ley [...] apañadora de opresiones y opresorxs como la Ley de Amnistía, las leyes anti abortistas, la ley de Pensiones cuya falsa solución es elegir el mal menor en las AFP y fondos de inversiones o parecidos o entregarnos a las ONP para dejar nuestra vejéz a las decisiones del Estado, las otras leyes que no devuelven su dinero y precarizan aún más a lxs jubiladxs que saldrán este sábado 18 de octubre a manifestarse también, las leyes como la del Terrorismo Urbano supuestamente en contra del sicariato pero que camufla a la policía que lo encabeza y lo sigue extendiendo, las leyes que permiten a la misma policía a hacer de juez luego de sus intervenciones, las leyes que siguen facilitando concesiones y actividades extractivistas como las que reactivarían entre otros los proyectos mineros en Arequipa no sólo el Tía María sino también el proyecto minero La Tapada muy poco difundido hasta en los medios alternos, las leyes lesbótransfóbicas, las leyes contra lxs trabajadorxs sexuales, las leyes anti sindicales, las leyes pro Tauromaquia y pro Pelea de Gallos, etc etc etc

-Evidenciar a los Gremios vendidos de siempre y los nuevos como esos bloques del Transporte que han anunciado que no se unirán a la protesta de este 15 de octubre, así como a operadores políticos como el caso del Alcalde de Patáz a quienes muchxs vieron como El Salvador y a la primera oportunidad Transa con el nuevo opresor e intenta sabotear la protesta del 15 o aminorarla quedando en una Mesa de Diálogo el Martes 14 encima convocando a más grupos a hacer lo mismo y que finalmente se hizo la víctima para anunciar su no participación en la protesta del 15, también evidenciar a famosxs de la tv que se subieron al coche de la vacancia y ya con un nuevo opresor anunciaron su no apoyo a la marcha, evidenciar también a lxs famosxs de redes social como Tiktok [...] que tienen esa cagona actitud de hacer de nuestras protestas un show para su monetización y mucho más cagona lxs que vienen para luego rajar. [...].





Paro nacional de octubre de 2024

-Evidenciar el papel represivo y descarado, no de ahora sino de siempre, de la policía ya no solo en la cancha con balas y rejas, sino en la propaganda tal cual lo hacen lxs fascistas bien educadxs en oratoria con el arte del Terruqueo y del tal Pilatos.

-Evidenciar el papel antojadizo de la prensa, nada nuevo la verdad, pero que ha hecho que algunxs o muchxs de lxs que han salido estas semanas a protestar aún confíen en sus cámaras y periodistas a pesar que siempre terminarán defendiendo o justificando a la policía y su papel represivo. [...]

-Y como no, evidenciar también los grandes proyectos como el Gran Plan Maestro 2025 que ejecutó Lopez Aliaga para hacer de Lima Virreynal Again, perjudicando a trabajadorxs del llamado Centro Histórico de Lima con la pronta expulsión de las tiendas donde trabajan. También la de la ampliación de la carretera Ramiro Prialé, el monorriel de Santa Rosa en Callao, la extensión de la Línea Metro 2 con sus expropiaciones parecidas a las que se están dando en Cerro San Cristóbal para la construcción del Teleférico que embellecerá la Plaza especista de Acho y las expropiaciones y desalojos del Cerro San Cosme para también un teleférico y así darle más valor económico a lxs fachxs del comercio de la zona de Gamarra, etc etc etc.

-Recordar los conflictos fuera de nuestro territorio, como los de Palestina, Nepal, Indonesia, Francia, territorio Mapuche, Ecuador, México, etc etc etc [...]



Marcha por la lucha mapuche del 12 de octubre de 2020.

La inseguridad no ha aumentado por la llegada de lxs venezolanxs, la inseguridad ha aumentado al mismo ritmo que aumentó la presencia policial y sus escuelas de producción masiva de la joven fuerza de choque del sicariato la extorsión y de las detenciones y balas en protestas.

Robar es un delito cuando lo hacen lxs pobres, porque cuando lo hacen lxs ricos le llaman Negocios, y cuando lo hace El Estado lo llaman expropiación o cobro de impuestos «por nuestro bien».

mundo del Hampa que son tontos útiles cuyos reinados les dura cada vez poco debido a la gran competencia territorial y por la avaricia de la tombería cabeza de las mafias.

Dale a tu vida alegría, rabia y Anarquía.

Manifiéstate siempre, empieza este 15, desestrézate, ejercítate, apoya, resiste y ataca al Poder y sus guardianes y sus fanáticxs tontos útiles.

Extracto del comunicado publicado en Periódico libertaria

<https://periodicolibertaria.wordpress.com/2025/10/15/peru-15-octubre-marcha-nacional/>

La REVOLUCIÓN DEL EJÉRCITO DE Santa Claus



"Los residentes de la comunidad de ocupantes ilegales de Christiana, Dinamarca, tienen un ritual navideño en el que se visten con trajes de Santa, toman los juguetes de los grandes almacenes y los distribuyen a los niños en la calle, en parte sólo para que todos puedan disfrutar de las imágenes de los policías cayendo a plomo sobre Santa y arrebatando los juguetes de los lloriqueantes niños." Así lo narró el antropólogo estadounidense David Graeber en sus "Fragmentos de una antropología anarquista", traducido en España por la editorial Virus en 2011, una de esas lecturas que se pueden regalar no solo en estas fiestas, sino durante todo el año, así como el

publicado por Ariel, en 2018, "Trabajos de mierda: una teoría", que, desgraciadamente, no parece que pierda actualidad en mucho tiempo.

Graeber, hijo de, Kenneth Graeber, un brigadista internacional que vino a Barcelona para combatir al fascismo en Barcelona, en 1936, militó en el sindicalismo autogestionario de la Industrial Workers of the World, junto a Noam Chomsky, y fue uno de los líderes del movimiento Occupy Wall Street. En este libro que señalamos arriba rescató la historia de las navidades de 1974, en un contexto de crisis social y gran desempleo, cuando un verdadero ejército de Santa Claus, formado por cerca de setenta personas del grupo de teatro Solvognen (El carro del sol), ocupó el centro de la capital danesa, Copenhague, iniciando una protesta pacífica anticapitalista, que iniciaron repartiendo chocolate caliente, cantando villancicos con fuerte contenido social, y tomando nota de los deseos que niños y mayores querían para la noche de Navidad.

Tras varios días ganándose a la ciudadanía de Copenhague, un grupo de Santa Claus sortearon el alambre de espino de la planta de General Motors, que había cerrado recientemente, para devolverla "a sus legítimos propietarios", otro grupo distribuía libros de historia popular en las calles, organizaron también visitas a residencias de ancianos y a guarderías, y otros invadían edificios gubernamentales, un grupo de Santas provocó el caos en un banco, exigiendo préstamos a bajo interés... pero el verdadero clímax de toda la campaña de Solvognen, fue cuando entraron en el centro comercial Magasin y empezaron a distribuir regalos que cogían directamente de las tiendas, mientras gritaban: "Feliz Navidad, hoy no paga nadie", argumentando que estaban devolviendo los regalos a los hijos de los obreros que los habían fabricado, cuando muchos de ellos no tenían dinero para comprarlos.

"Todavía recuerdo aquello, fue terrorífico, entraron disfrazados, unos cinco, cogieron todo lo que pudieron y se marcharon corriendo, ahora con los años después de enterarme para lo que fue, no me siento mal, me pareció original y humano, ahora se ha convertido en una de mis anécdotas favoritas" recuerda Signe Jensen, dueña de una tienda en la calle Pricessgade.

Los guardias de seguridad y algunos de los dueños de las tiendas no tardaron en romper la magia del momento, y les arrebataron los regalos a los niños, que comenzaron a llorar, a la vez que llegaba la policía y forcejeaba con los Santa Claus, para expulsarlos del centro comercial, ya que no podían detenerlos, ya que no se habían llevado nada para ellos, aunque eso no libró a que algunos de los integrantes del ejército de Papa Noel fueran golpeados. Solvognen era un grupo de teatro activista, asociado al barrio autónomo de Christiania, que realizó muchas acciones en la década de los setenta, entre las que destacaron también el Ejército de la OTAN (1973), el Ejército de Animales (1975) y la Acción Rebild (1976), y no deja de recordarme a aquel puñado de actores de "Noviembre", la fantástica película que rodó Achero Mañas en 2003, que llevaban su activismo hasta las últimas consecuencias.

Artículo publicado en Nueva Revolución

<https://nuevarevolucion.es/la-revolucion-del-ejercito-de-santa-claus/>



¿PODEMOS RECUPERAR LA NAVIDAD PARA LAS MASAS?

No sorprende descubrir que el teórico anarquista Piotr Kropotkin se interesara por la Navidad. En la cultura rusa, San Nicolás (Николай Чудотворец) era venerado como defensor de los oprimidos, los débiles y los desfavorecidos. Kropotkin compartía esos sentimientos.

Pero también existía un vínculo familiar. Como todo el mundo sabe, Kropotkin podía rastrear su linaje hasta la antigua dinastía Rúrika, que gobernó Rusia antes de los advenedizos Románov y que, desde el siglo I d. C., controlaba las rutas comerciales entre Moscova y el Imperio Bizantino. La rama familiar de Nicolás había sido enviada a patrullar el mar Negro. Sin embargo, Nicolás era un hombre espiritual y buscó escapar de la piratería y el bandidaje por los que su familia de vikingos rusos era famosa. Así que se estableció bajo un nuevo nombre en las tierras del sur del Imperio —la actual Grecia— y decidió usar la riqueza que había acumulado durante su vida criminal para aliviar el sufrimiento de los pobres.

Fuentes de archivo inéditas recientemente descubiertas en Moscú revelan que Kropotkin estaba fascinado por este lazo familiar y por la notable semejanza física entre él y la figura de Papá Noel, popularizada por la publicación de “*A Visit from St. Nicholas*” (más conocida como “*The Night Before Christmas*”) en 1823.

Kropotkin no era tan corpulento como Klaus, pero con un cojín bajo la túnica sentía que podía pasar por él. Su amigo Elisée Reclus le aconsejó eliminar el ribete de piel del atuendo. Fue una buena idea, ya que también le permitía llevar un poco más de negro junto al rojo. También había decidido seguir el consejo de Elisée respecto a los renos y usar un trineo impulsado a mano. Kropotkin no solía disfrazarse, pero aprovechar el parecido para difundir el mensaje anarquista era una excelente forma de “propaganda por el hecho”.

Anticipándose a “V”, Kropotkin pensó que todos podríamos hacernos pasar por Santa Claus. En el margen de una página escribió:

“¡Infiltra las tiendas, regala los juguetes!”

Restos borrosos en el reverso de una postal decían:

*En la noche antes de Navidad, todos andaremos
Mientras la gente duerme, nuestro poder mostraremos
Expropiaremos bienes, pues justo será,
Y los repartiremos, a quien los necesitará.*



Sus notas de proyecto también revelan valiosas reflexiones sobre sus ideas respecto a los rasgos anarquistas de la Navidad y sobre cómo podrían adaptarse los rituales victorianos.

“Todos sabemos”, escribió, “que las grandes tiendas —John Lewis, Harrods y Selfridges— empiezan a explotar el potencial comercial de la Navidad, estableciendo cuevas mágicas, grutas y fantásticos mundos de hadas para atraer a nuestros hijos y presionarnos a comprar regalos que no queremos ni podemos pagar”.

“Si eres uno de los nuestros”, continuó, “comprenderás que la magia de la Navidad depende del sistema de producción de Papá Noel, no de los intentos de las tiendas por seducirte a consumir lujos inútiles”. Kropotkin describía los extensos talleres del Polo Norte, donde los elfos trabajaban todo el año felices, porque sabían que producían para el disfrute de otros. Observando que estos talleres no tenían fines de lucro, eran artesanales y se gestionaban de forma comunal, Kropotkin los trataba como prototipos de las fábricas del futuro (descritas en *Campos, fábricas y talleres*).

Algunos pensaban que el sueño de Papá Noel de ver a todos recibir regalos en Navidad era quijotesco. Pero podía hacerse realidad. De hecho, la expansión de los talleres —que eran costosos de mantener en el Ártico— facilitaría una producción generalizada según las necesidades y la transformación de la entrega ocasional de regalos en un intercambio habitual. “Debemos decirle al pueblo”, escribió Kropotkin, “que los talleres comunitarios pueden establecerse en cualquier lugar y que podemos poner en común nuestros recursos para asegurar que todos tengan cubiertas sus necesidades”.

Uno de los aspectos que más inquietaban a Kropotkin sobre la Navidad era cómo el papel inspirador que Nicolás había desempeñado en la creación de los mitos navideños había confundido la ética del festejo. Nicolás se representaba erróneamente como un hombre caritativo y benévolos: santo por ser benefactor. Absorbido en la figura de Papá Noel, las motivaciones de Nicolás para dar se distorsionaron aún más por la obsesión victoriana con la infancia.

Kropotkin no entendía del todo esos vínculos, pero creía que reflejaban un intento de moralizar la niñez mediante un concepto de pureza simbolizado en el nacimiento de Jesús. Naturalmente, no podía imaginar la creación del “Gran Hermano Santa Claus”, que sabe cuándo los niños duermen y están despiertos, y que aparentemente conoce quién se ha atrevido a llorar o hacer pucheros.

Pero, tarde o temprano —advirtió—, esa idea de pureza se usaría para distinguir entre niños buenos y malos, y solo los primeros serían recompensados con regalos.

Fuera como fuese, era importante recuperar tanto el principio de compasión de Nicolás como los orígenes folclóricos de Santa Claus. Nicolás daba porque le dolía ser consciente de la miseria ajena. Aunque no era un asesino (hasta donde Kropotkin sabía), compartía la misma ética que Sofía Petrovskaya. Y aunque era importante preocuparse por el bienestar infantil, el principio anarquista consistía en considerar el sufrimiento de todos.

Del mismo modo, se pensaba erróneamente que el acto de dar requería un plan centralizado dirigido por un administrador omnisciente. Esto era completamente falso: Papá Noel surgió de la imaginación del pueblo (basta considerar la variedad de nombres locales que Nicolás había acumulado: Sinterklaas, Tomte, de Kerstman). Y la difusión del buen ánimo —a través de la festividad— se organizaba desde abajo hacia arriba.

En el fondo de la Navidad, argumentaba Kropotkin, estaba enterrado el principio solidario de la ayuda mutua.

Kropotkin valoraba la importancia del ritual y el verdadero significado que individuos y comunidades atribuían a los carnavales, los actos de recuerdo y conmemoración. No deseaba abolir la Navidad, ni mucho menos “republicanizarla” mediante algún reordenamiento burocrático equivocado del calendario.

Sin embargo, consideraba esencial desligar la ética que la Navidad sustentaba de la singularidad de su celebración. Hacer una fiesta era solo eso; extender el principio de ayuda mutua y compasión a la vida cotidiana era otra cosa. En la sociedad capitalista, la Navidad ofrecía un espacio para los buenos comportamientos excepcionales. Mientras que quizá fuera posible ser cristiano una vez al año, el anarquismo era para toda la vida.

Kropotkin comprendió que su propaganda tendría más éxito si lograba demostrar que el mensaje anarquista también estaba incrustado en la cultura dominante. Sus notas revelan que recurrió especialmente a *Cuento de Navidad de Dickens para hallar un vehículo para sus ideas. El libro era ampliamente reconocido por cimentar en la Navidad las nociones de amor, alegría y buena voluntad. Kropotkin encontraba el genio del libro en su estructura. ¿Qué otra cosa era la historia del encuentro de Scrooge con los fantasmas de las Navidades pasadas, presentes y futuras sino un relato prefigurativo del cambio?*

Al ver su presente a través de su pasado, Scrooge tuvo la oportunidad de alterar su avaricia y remodelar tanto su futuro como el de la familia Cratchit. Aunque solo se recordara una vez al año, pensaba Kropotkin, el libro de Dickens ofrecía a los anarquistas un vehículo perfecto para enseñar esta lección: modificando lo que hacemos hoy, modelando nuestro comportamiento según Nicolás, podemos ayudar a construir un futuro que sea Navidad.

Este artículo fue publicado originalmente por la revista **STRIKE!** en 2014.



LOS PUNKS REYES MAGOS

LOS PUNK REYES MAGOS

"NO DEJES AL NENE SIN JUGUETE"

COLECTA 2024

CENTROS DE ACOPIO:

| | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| AUTOLAVADO VALE ATIZAPÁN | LA JUANITA COFFEE SHOP | CALVERA IGNORANT TTLALOLOCO | MAL IDEA BAR |
| REAL UNDER COYOACÁN | LA PULCATA INSURGENTES | MISCELLANEA 3 HNOS. ATIZAPÁN | EL DIABLO NEGRO MONTERREY 80 |
| BILLAR INSURGENTES COL ROMA | YO AMO MI MASCOTA RUTH MARINERO | | |

HASTA EL 4 DE ENERO. SE ACEPTAN JUGUETES, ROPA, MUEBLES, ALIMENTOS, TRANSFERENCIAS Y APOYOS EN EFECTIVO PARA EL TRASLADO Y MUCHAS MANOS PARA REPARTIR. INFORMES CON EL PIKOS, YA SE LA SABEN...

La historia comenzó en los años noventa con José Luis Escobar Hoyos, conocido como El Pikos, un punk de corazón que decidió que la rebeldía también podía ser un acto de amor. La idea era simple: llevar juguetes a los niños que nadie tomaba en cuenta. Sin permisos, sin patrocinadores, sin políticos tomándose fotos. Solo punks organizándose por su cuenta para llegar a los barrios más olvidados del Valle de México.

Con el tiempo, la iniciativa se expandió. Lo que empezó como un gesto simbólico entre amigos se convirtió en un movimiento que cada año reúne a decenas de voluntarios. Hoy, Los Punk Reyes Magos visitan campamentos de migrantes, albergues improvisados y colonias donde la desigualdad es tan cotidiana que ya ni sorprende. En esos lugares, las crestas de colores y los chalecos llenos de parches se vuelven un símbolo de esperanza, una especie de recordatorio de que el punk no solo se grita: también se practica.

Lo más chido del asunto es cómo estos punks resignificaron su identidad. Durante décadas, el punk fue visto como un movimiento de rechazo, de confrontación, de

gritos contra el sistema. Pero Los Punk Reyes Magos demostraron que esa misma energía se puede canalizar hacia algo diferente. "Ser punk es ser feliz sin pedirle permiso a nadie", dice El Pikos, y esa felicidad se nota cuando reparten juguetes entre risas, cuando los niños los miran como si fueran superhéroes callejeros.

Nada de esto se hace con fines de fama. Ellos mismos lo dicen sin rodeos: "No queremos pinches diplomitas, ni reconocimientos, ni madres. Somos punks, por eso lo hacemos". Y ahí está la clave: una autogestión pura, sin intermediarios, sin discursos institucionales. Lo suyo es la acción directa. Si hay que conseguir juguetes, se colectan. Si hay que moverse en la madrugada, se hace. Todo a pulmón y con el corazón.

Los Punk Reyes Magos no van a los lugares cómodos ni a los eventos de beneficencia con luces y cámaras. Ellos se mueven por las calles donde el gobierno no llega y donde las iglesias dejaron de mirar. En los campamentos de migrantes de la Ciudad de México, por ejemplo, han llevado juguetes, ropa, dulces y, sobre todo, compañía.

Migrantes de Cuba, Venezuela, Haití o Nicaragua reciben a estos punks con sorpresa y alegría. No hay protocolos ni discursos: solo una piñata, unas risas y un par de abrazos sinceros.

Esa cercanía con los “invisibles” —como ellos mismos los llaman— le da al movimiento una fuerza política enorme, aunque no se definan como organización política. En el fondo, están haciendo lo que el Estado no hace: cuidar, mirar, reconocer. Son una forma de resistencia emocional, una rebelión desde la ternura. En un país acostumbrado a la violencia, ellos apuestan por la alegría como trinchera.

Claro que no todo es perfecto. El colectivo depende de donaciones y del esfuerzo voluntario, así que cada año es una lucha por conseguir recursos. A veces faltan manos, a veces sobran necesidades. Pero ahí está el mérito: que siguen haciéndolo sin convertirlo en negocio ni espectáculo. Que la autogestión, ese principio básico del punk, sigue siendo su motor.

También hay un dilema latente: ¿cómo mantener la esencia rebelde cuando los medios comienzan a interesarse? El Pikos lo ha dicho: “Como punks éramos supermamones... no queríamos registro”. Sin embargo, la visibilidad también sirve para inspirar a otros colectivos y mantener viva la tradición. Lo importante, dicen, es no dejar que la fama les robe la autenticidad.

Los Punk Reyes Magos son, en el fondo, una metáfora viva. Representan la posibilidad de hacer comunidad desde la disidencia. En un mundo donde todo se compra, ellos ofrecen tiempo, esfuerzo y empatía. En una cultura saturada de consumismo, sus regalos tienen otro peso: son un acto de reconocimiento. No solo entregan un juguete; entregan el mensaje de que alguien te ve, que alguien se preocupa por ti aunque el sistema te haya borrado del mapa. Y eso, en tiempos de indiferencia masiva, vale más que cualquier regalo caro.

La imagen del punk callejero, agresivo y sin rumbo, se desarma frente a la realidad de estos Reyes. Su rebeldía no está en destruir, sino en crear vínculos. Su furia no se descarga en violencia, sino en ternura colectiva. Tal vez por eso este movimiento genera tanta simpatía entre quienes lo conocen: porque demuestra que la contracultura no tiene por qué estar peleada con la humanidad.

En ese sentido, Los Punk Reyes Magos son un recordatorio de que el punk —como forma de vida— sigue vivo y tiene mucho que decir. Que ser punk no es solo gritarle al sistema, sino también tenderle la mano a quien lo padece. **Que la verdadera anarquía, quizás, consiste en cuidar sin pedir permiso.**



Reportaje sobre Los Punks Reyes Magos

Fuente: AJPlusEnEspañol

MONTAÑAS DE TRAPO

En medio del desierto más árido del planeta, donde antes solo el viento y la arena reinaban, hoy se levantan colinas de ropa. Jeans, camisetas, abrigos, vestidos de fiesta, zapatos casi nuevos... todos apilados bajo el sol del norte chileno. El desierto de Atacama, conocido por su belleza y su cielo limpio, se ha convertido en el cementerio del fast fashion, el destino final de toneladas de desechos textiles que el Norte Global ya no quiere ver.

Cada año, más de 59 mil toneladas de ropa usada llegan al puerto de Iquique, en la zona franca del norte de Chile. Una parte se revende, pero la mayoría —lo que no se logra colocar en tiendas o ferias— termina abandonada en el desierto. El suelo no puede absorber esa basura sintética: telas llenas de poliéster, microplásticos, tintes tóxicos y residuos que tardarán más de dos siglos en degradarse.

Es una ironía cruel: la industria que promete estilo, novedad y “autoexpresión” está dejando atrás paisajes dignos de una distopía. Y lo peor, casi toda esa ropa ni siquiera está rota. Simplemente está “pasada de moda”.

El problema no es solo estético, es estructural. El fast fashion (esa fiebre de comprar barato, usar poco y desechar rápido) está montado sobre una lógica de explotación: de las trabajadoras del sur global, del planeta y de la conciencia colectiva. Fabricar una simple camiseta de algodón requiere 2.700 litros de agua y genera emisiones que podrían haberse evitado si simplemente usáramos lo que ya tenemos. Pero la maquinaria del consumo no se detiene: cada semana aparecen nuevas colecciones, nuevos colores, nuevas excusas para seguir comprando.

El capitalismo, disfrazado de “tendencia”, ha convertido la ropa en basura programada.

Sin embargo, entre tanta tela muerta, surge una alternativa que merece atención: **la moda circular**. No es un eslого verde de marketing ni una moda pasajera, sino una forma de darle la vuelta al sistema. La idea es simple pero poderosa: diseñar, producir y consumir ropa pensando en que nada se desecha, sino que todo se transforma.

Eso significa reutilizar prendas, reparar en lugar de tirar, intercambiar, reciclar materiales y alargar la vida útil de lo que ya existe. En vez de seguir alimentando al monstruo de la producción masiva, la moda circular propone cerrar el ciclo, romper con la lógica del “usar y tirar” y volver a un modo más consciente, más comunitario y más humano de vestir.

Desde una perspectiva anarquista, la moda circular no es solo una solución ecológica, sino también una forma de resistencia. Es negarse a seguir siendo engranajes de un sistema que destruye ecosistemas y esclaviza personas por centavos. Es un gesto político: elegir no consumir compulsivamente, crear redes locales de trueque, reparar colectivamente la ropa, compartir lo que tenemos.



En un mundo donde todo se mide por su valor de cambio, devolverle valor de uso a las cosas es una pequeña revolución.

El desierto de Atacama nos lanza un grito silencioso: así se ve el exceso. Así luce la acumulación disfrazada de progreso. Cada prenda allí enterrada es una historia de explotación, transporte, marketing y olvido. Si seguimos por este camino, pronto no habrá desierto, playa o montaña libre de los fantasmas de nuestra ropa barata.

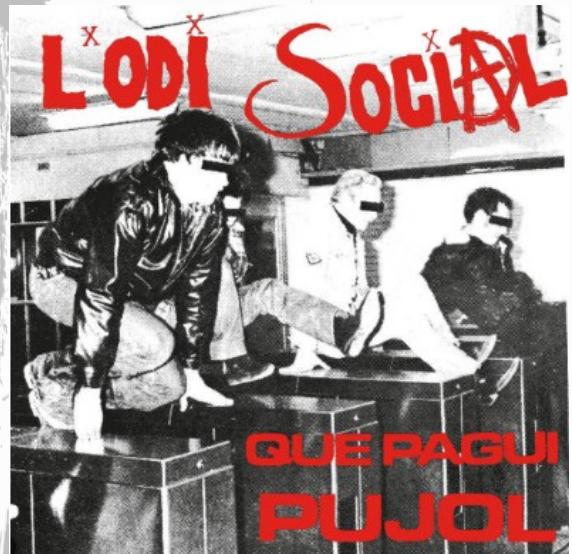
La moda circular no es una panacea, pero es un primer paso hacia una relación más justa con la Tierra y entre nosotrxs. Implica cuestionar la propiedad, la producción en masa y el mito del “nuevo comienzo” que nos venden con cada temporada. Significa entender que la libertad no está en comprar más, sino en necesitar menos.

Quizás el futuro de la moda no esté en las pasarelas ni en las vitrinas, sino en los talleres autogestionados, en los intercambios vecinales, en la creatividad colectiva. En hacer del vestir un acto de autonomía, no de consumo.

Porque si algo nos enseña el desierto de Atacama, es que no hay afuera donde botar lo que no queremos ver. Todo lo que tiramos, de una forma u otra, vuelve.

Y quizá todavía estamos a tiempo de cambiar el hilo de esta historia.

EL RUPTURISMO DE L'ODI SOCIAL



Corría el año 1.986, mientras la llamada Movida Madrileña, solo se divertía en la “Transición Democrática” con canciones sin ningún sentido político, conformista y consumista, alejados de las consignas e ideas libertarias; la banda Catalana L'odi Social ve la necesidad de incorporarse en el sentido social y rupturista , sacando su primer EP “Que Pagui Pujol” cuya portada muestra a cuatro jóvenes saltando por encima de los torniquetes en vez de pagar. Esta imagen mas el título del disco , es una invitación a la desobediencia social como respuesta a la riqueza acumulada por la clase política de la Transición y el empobrecimiento de la clase trabajadora

El título del disco hace referencia a Jordi Pujol, político nacionalista catalán que fue presidente de Cataluña entre 1980 y 2003. En 2014 este personaje admitió haber mantenido, durante años, dinero en el extranjero no declarado y entregado a sus hijos para diferentes negocios. Si hijo ha sido declarado culpable y condenado a prisión por corrupción y familiares han sido investigados por dineros no declarados.

En la carpeta, desplegable (al estilo de los discos de Crass Records), se halla una foto del grupo en directo en Andoáin, otra de la botella de cerveza (con las palabras «L'odi Social» y «ospa», escritas con las letras kidnap típicas del punk, pegadas en el cristal, como si fueran la etiqueta de la botella), así como las letras de las canciones seleccionadas, acompañadas de ilustraciones, entre las cuales destaca el cómic realizado por el dibujante Carlos Azagra para la canción «Autobús nº 13» empleando sus famosos personajes «Pedro Pico» y «Pico vena»



La primera canción “Busca, busca” trata sobre el desempleo y las incumplidas promesas sociales: «Has de buscar un curro, has de buscar una casa, has de buscar una novia, has de buscar un local. Sin curro no hay dinero para poder buscar». Cabe destacar que este álbum fue publicado 4 años después de la victoria del PSOE en las elecciones generales y en mitad de la profunda reconversión industrial llevada a cabo por ellos. El índice de desempleo era muy alto entre los jóvenes, a quienes se les había asegurado que una nueva y mejor España democrática estaba naciendo tras la dictadura, cosa que, en la práctica, había mas oportunidades laborales durante los últimos años del régimen de Franco que en esta nueva España. Lo que generó gran frustración y que se hace evidente en el mismo tema «Te dirán con una sonrisa que debes tener esperanzas, que sigas buscando trabajo, que pronto lo encontrarás»

Uno de los temas favoritos infaltable es “La Fiesta NAZional” el cual denuncia la brutalidad de las corridas de toros, algo que se convertiría más tarde en una demanda común en el Punk como parte de una lucha más



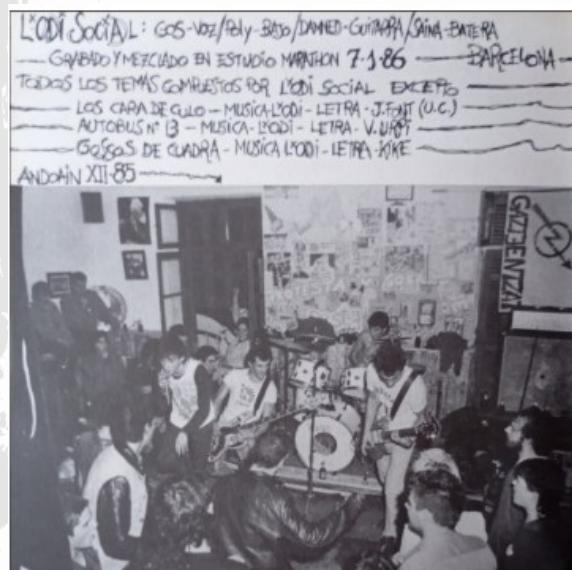


amplia por los derechos animales: «No es un deporte, no es una ejecución, no es un crimen, no es el arte de matar» enfatizando el carácter de “fiesta nacional española” generando un cuestionamiento de la propia Identidad Nacional Española.

Otra a resaltar “Los Cara de Culo” un tema sobre las técnicas de tortura empleadas por la policía a la hora de obtener información en los interrogatorios: «La bañera ya está llena de todo lo peor, para sumergir la cabeza del que ose protestar». La bañera es una técnica de tortura en la que se sumerge a la víctima intermitentemente en una tina por lo general llena de heces, orina entre otras sustancias, para que sienta que se está ahogando. A diferencia de las denuncias relacionadas con ETA en la cual hace la referencia, en el caso de L’Odi Social, no se establece esa relación, sino a una metáfora de los diferentes castigos que sufre cualquier “actitud desviada”, como dice: «Desprecian nuestra iniciativa, intentando dirigir tu vida».



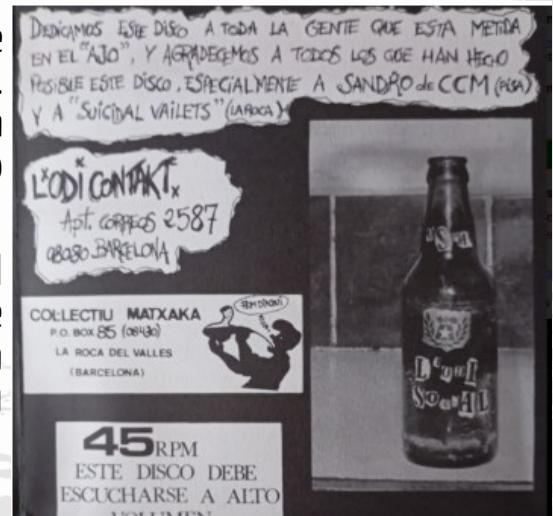
L’Odi Social no tiene una simpatía por el nacionalismo catalán, hablan de anarquismo y hacen de su símbolo una parte intrínseca de su logo, lo que explícitamente cerca de los colectivos anarquistas de Cataluña. Su discurso rupturista de lucha materialista/cotidiana (compartido con bandas como Cicatriz, La Polla Records, Eskorbuto, Barricada, entre otros) contribuyó al desarrollo de una conciencia obrera mas profunda entre sus adeptos y en consecuencia, a una oposición mas fuerte de los Punks frente a la reestructuración industrial y económica desarrollada durante el gobierno del PSOE. Entre otras cosas y contrariamente a Kortatu, su discurso no daría lugar a demandas micronacionalistas como las articuladas por muchos punks vascos, ayudando, de esta manera a crear un bloque obrero más fuerte.



Los Fanzines de Joni D. (N.D.F., Melodías Destruktoras, Barnarock, y otros, así como su libro *Que pagui Pujol! Una crónica punk de la Barcelona de los 80, en el que hay la más mínima referencia al nacionalismo catalán ni a causas políticas lejanas, pero en el que constantemente aparecen colectivos e ideas anarquistas*

L’Odi Social se alineaban en el ideario del anarcopunk, como la mayoría de las bandas de la naciente escena hardcore barcelonesa. En una entrevista concedida al fanzine Insumisión en 1985, Saina, preguntado por la opinión del grupo sobre la anarquía y el pacifismo, explicaba: «Creemos que [la anarquía] es la única ideología que tiene razón de ser, la única justa. Las demás sólo sirven para llenar los bolsillos de alguien. En cuanto al pacifismo, si no crees en él, no crees en la anarquía»

El baterista expresaba también la posición de la banda contra el sexism, el racismo, los skinheads y punks nazis, etc. La vertiente política se expresaría, no sólo en las canciones; sino también, en la invención de eslóganes o lemas como «no destroces tu cuerpo con su droga — droga su sistema con tu caos»



PRESAS DEL PRODUKTO BIOCIDAS



Consumo, trabaja, produce y desecha
vuelve a consumir y el resto es mierda.
Consumo, trabaja, produce y desecha
vuelve a consumir y el resto a la mierda.
Moriréis de un chute de petróleo.

Vida creada en el laboratorio.

Victimas ecologistas la vais a palmar.

Vacúñate, vacúñate, biocida intencional.

Semillas mutantes de Monsanto,
en el aire huele a crimen, en el súper, en tu plato.
Semillas mutantes de Monsanto,
te las vende el camello en la farmacia de tu barrio.
Moriréis de un chute de petróleo.

Vida creada en el laboratorio.
Victimas ecologistas la vais a palmar.
Vacúñate, vacúñate, biocida intencional.
Pesticidas, herbicidas, fertilizantes,
aguas virtuales, vietnamitas mutantes,
corporaciones, lagartos! lagartos!



RECEITA GRITO

Torticas de Plátano

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros hechos puré
- 50 gramos harina de trigo
- 1 huevo
- 50 gramos azúcar
- 1 cucharada vainilla
- 1 pizca sal
- 150 gramos queso blanco rallado
- 1/2 taza aceite para freír

PREPARACIÓN

Colocar en un recipiente los plátanos y agregarle, la harina, el huevo, el azúcar (reservando 10 minutos para adornar las torticas) la vainilla y 100 gramos de queso; mezclar todo muy bien hasta que los ingredientes se integren bien y la mezcla no quede muy líquida.

Calentar el aceite, a fuego alto; luego disminuir la llama a fuego mínimo para evitar que las torticas se quemén y se cocinen bien.

Utilizar una cuchara grande para que sirva de medida de la mezcla, freír la cantidad de mezcla correspondiente a esa medida, dando vueltas, continuamente, una vez que se separen fácilmente del aceite.

Coloca las torticas en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Servirlas en un plato espolvoreándoles azúcar, y agregándoles por encima el queso rallado restante.

Así tenemos listas nuestras ricas y nutritivas torticas de plátano

Nota: Servirlo calientes, acompañado de café si deseas.

Bolón de Plátano Verde (Versión Vegetariana)

INGREDIENTES

- 4 plátanos verdes, pelados y cortados en trozos medianos.
- 4-5 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de tu preferencia
- 1 cucharada de ají picante en polvo o chile molido
- 1 cucharada de comino molido
- 1 taza de queso en trozos pequeños o rallado
- 1 taza de maní molidos
- 1/2 taza aceite para freír
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

En una sartén u olla grande, agrega la mantequilla y cocina los trozos de plátano a fuego medio-bajo durante 30 a 40 minutos, volteándolos cada 10 minutos. Deben quedar muy suaves y ligeramente dorados, pero no crujientes.

Una vez cocidos, espolvorea los trozos de plátano con el ají o chile en polvo, el comino y sal al gusto.

Coloca los plátanos calientes en un tazón grande y machácalos hasta formar una masa espesa.

Toma porciones de masa y forma bolas un poco más pequeñas que una pelota de tenis. Haz un pequeño hueco en el centro de cada bola yrellénalo con el queso y el maní molido. Cierra y moldea nuevamente para devolverles la forma redonda.

Puedes servir los bolones así, tal cual. Pero si los prefieres crujientes por fuera, calienta el aceite en una sartén a fuego alto y fríelos por todos lados hasta que estén bien dorados.

Coloca los bolones en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. así tenemos listos los ricos y nutritivos Bolon de plátano verde

Nota: Sírvelos calientes, acompañados de café y huevo frito si lo deseas.

Algunas propiedades y beneficios del plátano

VALOR NUTRICIONAL DE UN PLÁTANO

- Calorías: 105
- Carbohidratos: 27 gramos
- Fibra: 3 gramos
- Proteínas: 1.3 gramos
- Grasas: 0.4 gramos
- Potasio: 422 mg
- Vitamina C: 10%
- Vitamina B6: 20%
- Magnesio: 8%

Beneficios para la salud

Salud cardiovascular: El alto contenido de potasio ayuda a mantener la presión arterial estable y protege el corazón, al tiempo que el bajo contenido de sodio ayuda a contrarrestar los efectos del exceso de sal.

Función muscular y nerviosa: El potasio y el magnesio son esenciales para el correcto funcionamiento de los músculos y el sistema nervioso, y pueden ayudar a prevenir calambres musculares, lo que lo hace ideal para deportistas.

Salud digestiva: La fibra del plátano promueve la regularidad intestinal y el almidón resistente en los plátanos verdes tiene un efecto astringente útil en casos de diarrea. Los plátanos maduros contienen fructooligosacáridos, que actúan como laxantes naturales.

Niveles de energía y azúcar en sangre: Los carbohidratos proporcionan energía, mientras que la fibra ayuda a una liberación más lenta de azúcar, lo que puede ayudar a mantener niveles de glucosa más estables en comparación con otras frutas ricas en azúcar.

Apoyo al sistema inmunitario: Las vitaminas B6 y C contribuyen a la función del sistema inmune y ayudan a combatir los radicales libres.

Salud de los riñones: El potasio puede ayudar a mejorar la función renal.





ESTE NÚMERO PASÓ DEL PLANO DE LAS IDEAS A LA REALIDAD FÍSICA Y DIGITAL GRACIAS A LA AUTOGESTIÓN DESCENTRALIZADA, INDEPENDIENTE Y COLABORATIVA DE:

ZARETAHMOSTAZA - SUBLLEVACIÓN RECORDS - VINILOS&BEBIDAS77

FANZINERO - SENNACIISTO - C.MOA FARFAD. - ILUSTR4_4VISREVBUS - KATÄCØKILL

LEE, PIRATEA, COMPARTE Y DIFUNDE



<https://biolink.info/fanzineroso>
<https://fanzinerosovl.blogspot.com>
IG: @fanzineroso_vl



