

Cómo como ?

Maria Elena Miura



“Tus fuerzas naturales, las que están dentro de ti, serán las que curarán tus enfermedades.”
Hipócrates

María Elena Miura comenzó este camino totalmente dedicada a la cocina, atendiendo embajadas y empresas de primer nivel.

Llegó a realizar la exposición de arte en gastronomía en el Museo de Bellas Artes de Chile.
Creadora de la Cocina del Angel.

Profesora y capacitadora de hospitales y centros de salud en Chile.

Dictó cursos en el Hospital Barros Luco del Servicio de Salud Sur.

Hospital El Salvador Sector Oriente del Servicio de Salud de Santiago de Chile.

Dio clases públicas para más de 2000 personas en el Cerro Santa Lucía, organizado por las Asociaciones de Municipalidades de Santiago de Chile.

Dirigió en Punta del Este, Uruguay, la cocina del Hotel Art de Punta Ballenas.

Trabaja asesorando a compañías en el uso y aplicación de ‘agar – agar’ en Argentina y Chile.

En México creó y publicó La Guía de Nutrición para Niños.

En USA, New York, dio charlas para la colectividad hispana y colabora en proyectos de difusión de Inmigración Cultural Alliance.

Hoy forma parte de un equipo interdisciplinario para el desarrollo de proyectos Ecológicos.

Realiza capacitaciones como Monitora de Calidad de Vida, para empresas privadas y atiende su consulta en Buenos Aires, Argentina.

mariamiura@gmail.com

Cómo como? Maria Elena Miura

**NUTRIR CUERPO Y ALMA
GUIA PARA LA SALUD, EL GOCE Y LA BELLEZA**

Prólogo

María Elena Miura es nada más y nada menos que una hipocrática de verdad. El primer médico, aquel griego que quedó en la historia, Hipócrates, y que todos los profesionales de la medicina recuerdan a la hora de jurar cuando se reciben, sostenía que los médicos solamente deben ayudar a las fuerzas naturales que ya existen en el interior de los seres humanos para curar las enfermedades y restablecer así, un equilibrio perdido. Es decir, hay que darle la oportunidad a la naturaleza para que actúe.

El mundo debe estar del revés, porque esta guía y las experiencias de recuperación de las que puede dar fe María Elena Miura no son más que un regreso verdadero a las fuentes. Ella intenta con fervor transmitir un conocimiento milenario con las posibilidades del S XXI, con su lúcido humor, con desparpajo, coraje y una creatividad para las mixturas que por momentos parece infinita. Y realmente lo logra.

“Cómo como?” es un pequeño manual con principios muy valiosos y revolucionario, porque en este tiempo que vivimos, retornar al poder que nos ha creado y reivindicarlo, se ha tornado una revelación. Les recomiendo leer con atención estas páginas y comenzar, aunque sea de a poco (ella cree que se hace de golpe) a incorporar este nuevo modo de vida. Estoy convencida de que vale la pena conocer, escuchar y aprender de María. Ella forma parte de los seres de este tiempo que están cambiando el mundo. No te la pierdas.

Liana Piedrafitra - Ecoreportera

INDICE

1. COMENZANDO
2. LAS CUATRO PATAS DE LA MESA
3. Y AHORA QUÉ?
4. TODO A SU TIEMPO
5. CÓMO COMO?
6. MANOS A LA OBRA

Este trabajo está dedicado a Mi Padre por tanto tiempo perdido y al fin encontrado. Gracias. Y a Jorgelina, Pablo y Carla, mi fuente inagotable de inspiración. Rectifico, pues, mi dedicatoria:

A mis hijos y a Dios muchas gracias.

1. COMENZANDO

“Para enamorarse o comenzar un proceso desintoxicante no se requieren estados diferentes del ser. Hace falta asumir la vida como una aventura y ejercerla con pasión.”

Carlos Inza

El ideal que todo ser humano debe proponerse es tener cuerpo de atleta, mente de sabio y alma de santo. Todos podemos acercarnos más o menos a este ideal, ¡pero cuesta mucho! El ser humano es perfectible mientras viva y este perfeccionamiento es obra casi exclusiva de su propia voluntad. No importa que te caigas, importa cómo te levantas, te lo juro.

Cómo educar la voluntad?

La primera regla es conocer y la segunda aplicar las leyes naturales que gobiernan la evolución natural del cuerpo. El conocimiento de estas leyes es relativamente fácil, lo difícil para la mayoría es aplicarlas con disciplina, perseverancia y entusiasmo. Sin embargo, es lo esencial reconocer que no tenés la energía suficiente; es entender que te tenés que ayudar. Nadie lo puede hacer por vos. La teoría sin la práctica es inútil y con frecuencia nociva. Para vivir realmente nuestras ideas, sentimientos y propósitos es indispensable trazar un plan y cumplirlo inflexiblemente. Ya decía Anatole France: “Dadle a un hombre salud y metas para cumplir y ya no se preguntará si es feliz o no es feliz”.

Cómo alimentarnos?

En tiempo y forma, en calidad y cantidad es el regalo que te hago en esta guía.

Hace muchos años sentía que lo máximo que podía hacer para entregar Amor a las personas era cocinar para ellas. Hoy, llena de experiencias de aquí y de allá y con la mira puesta en el servicio, pongo a disposición mi fortuna “**Cocinar**”, con alegría, creatividad y por sobre todo fervor y entusiasmo (de la mano de Dios). Esta es una guía para la alimentación óptima, fue concebida por obra y gracia de crear en un mundo mejor, donde el verdadero negocio sea la **salud** con **alegría y abundancia**. Esta dieta no reemplaza nada, solo habla de lo perfecto. No hacés voto de renunciar a nada. Das un paso hacia la vida

No hay mayor espiritualidad, que darme a mí lo que me merezco. Todas las filosofías, dogmas, libros sagrados, escritos religiosos hablan de lo mismo, date a ti. “**Cuidate de vos**” no te lo dice nadie, pero convengamos que somos esos personajes con quienes nuestros padres no nos dejarían juntar.

Cuando hago por mí lo que soy capaz de hacer por otro, o más, sintiendo placer por ser mejor persona a cada momento, en ese momento, en ese preciso momento SOY DUEÑO DE MI VIDA, EL SER MAS PODEROSO DEL MUNDO. PUEDO CONMIGO!

Vivimos en una época de cambios, en la cual están surgiendo alternativas en diferentes ámbitos de la vida. La ciencia y la tecnología avanzan con rapidez. Sin embargo, paralelamente hay una tendencia a regresar a lo natural. Muchos de nosotros estamos teniendo más conciencia de nuestro planeta y tratamos de no destruirlo más, pero para cuidar el medio tenemos que empezar por nosotros mismos.

Nuestro cuerpo es lo más valioso que tenemos, es el que nos va a acompañar hasta el último minuto.

Todo tiene una etapa de oro, plata, cobre, hierro. Hoy conviven la degradación más grande con la pureza absoluta. Pararse en la confluencia y tomar las riendas de la salud es el primer paso. Tomá una disciplina y sonreí porque lo lograste.

2. LAS CUATRO PATAS DE LA MESA

*“Sigue,
aunque todos
esperen que abandones.”
La Madre Teresa de Calcuta*

Alimentación – Respiración - Meditación – Movilización

Bienestar físico, claridad mental, vigor sexual mientras envejecés con gracia y elegancia es el nivel que podemos alcanzar cuando nuestros pensamientos nos ayudan a llegar a la solución de los problemas ecológicos de nuestro cuerpo.

En orden de importancia la alimentación correcta lleva la prioridad, luego una buena técnica de respiración, un plan de ejercicios y por supuesto nuestro contacto con lo divino.

Alimentación

Dijo Einstein: “declaro que para mí, buscar el conocimiento es una meta de la que el hombre no puede prescindir si desea llegar a una información consciente de la existencia propia.”

El también se refiere a la experiencia y si de eso se trata no tengo título en Argentina, pero tengo experiencia absoluta que demuestra que una alimentación óptima es la clave del bienestar.

No predico lo que no practico y sí estímulo lo que sobradamente sé que es así. El cuerpo, nuestro vehículo, esto que somos capaces de engalanar para que los demás vean, y maltratamos avergonzados, lo podemos reciclar, todo depende de una decisión y de sentirte único y capaz de darte lo que tu naturaleza requiere.

“La nutrición correcta es la medicina del futuro”, dice Lino Pauling, dos veces Premio Nobel.

En las páginas siguientes vas a encontrar una guía. Acomodáala a tus gustos y preferencias, pero no lo dudes. Te estoy abriendo la puerta hacia el bienestar. Disponés del libre albedrío de pasar o quedarte.

No te quedes afuera!!

Respiración

Hay distintas técnicas de respiración. Yo probé el Sudarshan Kriya y la adopté como parte de mi rutina diaria. El resultado (siempre fui de sonrisa fácil) una incomparable sensación de levedad y alegría casi infantil.

No te pierdas esta experiencia.

Meditación

La idea es dejar el serrucho, pasado-futuro, pasado-futuro, pasado-futuro. El secreto es estar presentes, ya, aquí, ahora, ahora. Hay infinidad de ejercicios para traernos al presente. Usá el que te haga bien, pero el aquí y ahora es inevitable.

Por ejemplo, cuando nos bañamos cerrar los ojos, esto nos permitirá descubrir nuevas texturas y bañarnos mientras dejamos de lado la programación del día y los subsiguientes o los recuerdos de todo lo que pasó antes de que entráramos al baño y en los años anteriores.

Meditar es sentir a nuestro ser interno, reconocer nuestra energía y disfrutar de la levedad del ser. Estar en contacto con nosotros mismos es el primer paso a acercarnos a la divinidad. Has pensado cómo te ve Dios? Desde su propia perfección sólo puede ver la tuya, tus defectos o impurezas son ajenas a su visión y propiedad absolutamente tuya. Mantenerlos o dejarlos depende única y exclusivamente de tu reconocimiento como un ser divino, parte de un Todo y absolutamente perfectible.

Permitite volar!!

Movilización

El cepillado: En la mañana: cepillar el cuerpo EN SECO (cepillo de cerda) y, en forma circular, cepillar todo el cuerpo por lo menos 10 minutos, prestando atención a la parte interna de la pierna, la parte interna del brazo y la parte dorsal, la panza, los glúteos e inicio de las piernas, como así también, a las palmas de las manos y a las plantas de los pies.

El resultado inmediato de una sesión de cepillado es de intenso bienestar físico. La calidad y la textura de la piel mejoran instantáneamente. Sentís que la circulación se acelera. La técnica del cepillado en seco sobre nuestra piel facilita la perfección de los sistemas internos. Es tal la efectividad de esta práctica, que aún sin dieta y sin movilización, se obtienen resultados.

Eso no quiere decir que te portes mal!!

Ejercicio: es tan esencial para el vigor físico y la salud como la respiración. Debe ser moderado y gradual.

En un comienzo:

Ejercicio de punta y taco 10 minutos diarios

Caminar 15 minutos mínimo y luego.....

Caminar a buen paso como una práctica permanente mínimo una hora diaria no sólo es una actividad gratuita y reconfortante: retarda el envejecimiento.

Otro secreto: es moverse antes de dormir. Una técnica casera es bailar 15 ó 20 minutos, luego poner aceite en las plantas de los pies y apretar cada uno de los dedos y vas a sentir que dos ángeles te suben a su nube y recién al otro día te traerán por la ventana.

Divertite de la mañana a la noche.... y a la noche dormí.

CONSEJOS

Ejercicio físico

Tomar 20 minutos de sol por día

Dormir con la ventana un poco abierta

Caminar

Favorecer la rutina diaria

En la ducha diaria evitar que el champú caiga contra el cuerpo.

Tener un pote de miel, y después del lavado embadurnarse y enjuagar.

Músicas suaves

Relajar el cuerpo

Abundante descanso

Usar limpia lenguas

Masticar 40 veces cada bocado (por lo menos 20)

Evitar comidas fritas y pesadas

Sentarse 5 a 10 minutos después de comer

Comer en ambientes tranquilos

La mayoría de las veces tenemos todo para sentirnos felices y no lo somos, pensá qué te hace feliz y hacélo.

Hacéte regalos

Hace cosas que jamás harías

Disfrutá con los amigos

"Contrariamente a lo que se piensa, la belleza no es un hecho extraordinario. Es un hecho común y a todos nos está permitido alcanzarla alguna vez."

Jorge Luis Borges

3. Y AHORA QUÉ?

“Yo soy un ferviente seguidor del vegetarianismo por principio. Más que nada por razones morales y éticas, yo creo firmemente que un orden de vida vegetariano, simplemente por los efectos físicos, influirá sobre el temperamento del hombre de una manera tal que mejorará en mucho el destino de la tierra. Al matar animales para alimentarse el hombre suprime innecesariamente su capacidad espiritual más grande, aquella de simpática piedad hacia las criaturas vivas como él mismo, y por violar sus propios sentimientos se vuelve cruel.”

Albert Einstein

La cocina vegetariana incluye el amor en la actitud, la alquimia con los frutos de la Tierra y el agua, el deleite de sabores y aromas y la entrega del alimento desde el cuidado.

Con una dieta de alimentos crudos bien escogidos en poco tiempo la piel y los músculos quedan firmes y todo el cuerpo sigue un lento proceso de rejuvenecimiento casi milagroso.

La comida viva vibra con una energía especial que nos afecta física y mentalmente. Da fuerza, claridad mental, confianza y una sensación de bienestar que hace que desees lo mejor para tu cuerpo.

Usá alimentos vitales, generalmente crudos, producidos biológicamente, sin contaminación.

Cereales integrales y legumbres, junto a frutas frescas o disecadas al sol. Verduras frescas, y a veces, sólo a veces cocidas.

La ingesta de cereales y legumbres en estado crudo, con toda la vitalidad que encierra su poder germinativo. Brotá las semillas o comprá los germinados, pero consumí la energía que te entrega.

Una vez a la semana poné dos cucharadas de brotes en su tercer día de brotación, en un litro de agua, durante 24 horas. Colá los brotes y tomá el agua durante ése día o mantenélo en heladera hasta el final (el agua dura en buen estado 5 días).

Calculá cada día, ¿cuántos árboles, arbustos, flores y matorrales circulan por mi corriente sanguínea?

Está la linfa nutriendo mis células?

Recordá: podés subsistir con una alimentación mínima, esencialmente cruda y vegetal (de agua y de tierra). Tomá conciencia de que un régimen inadecuado conduce irremediamente a la enfermedad. Y la elección y selección de una dieta natural es la fuente original de Salud.

Preparar bebidas como:

El yoghurt diluido en agua

Leche de coco

Leche de almendras

La manteca y el ghi (manteca clarificada) deben integrarse a la dieta con el pan integral

Todas las comidas deben ser frescas

Incluir frutas y jugos frescos diariamente

Lavar las manos antes de comer

Frutas secas (pasas) remojar previamente

Eliminar cafeína (café, té, mate)

Y no olvides usar:

Anís, albahaca, laurel, canela, nuez moscada, cúrcuma, pimentón (páprika), anís estrellado, tomillo, semillas de amapola, menta, perejil y amor...

SEMILLAS

Desayuno

1 cucharada de sésamo

½ cucharada de lino

¼ cucharada de fenogreco (todas molidas por separado)

Al mediodía

Agregar a la ensalada 1 cucharada de semillas de girasol

4 almendras,

5 maníes (no se debe mezclar con nueces)

ó 1 nuez (no se debe mezclar con maní)

1 cucharada de sésamo

A la tarde

1 cucharada de sésamo

A la cena

Agregar a la ensalada

1 cucharada de semillas de girasol

2 almendras,

3 maníes (no se debe mezclar con nueces)

ó 1/2 nuez (no se debe mezclar con maní)

Las semillas, deben entregarse a los niños bien molidas (para evitar que se ahoguen).

PAUTAS

Mantené un bajo consumo de grasas saturadas.

Aumentá el consumo de fibra

Consumí muchas frutas y verduras

Sustituí la dieta animal por la vegetariana

Cambiá tus aceites por 'de primera prensada'

Comé productos de soja fermentados (tofu, miso y salsa de soja)

Incorporá productos de leche fermentados (yoghurt, ricota, quesos)

Tomá alimentos con calcio

Seguí una dieta rica en antioxidantes

No te olvides de las semillas

No consumas alcohol

Consumí nutrientes y suplementos naturales (espirulina, agar-agar)

Agar-Agar: es un reconstituyente celular, regula la función intestinal, devuelve la elasticidad a las articulaciones y los productos con agar-agar, liberan muy bien su sabor.

Espirulina: es al cuerpo adulto lo que la leche materna es al bebé.

Diariamente se debe consumir

- 1 jugo de limón ó vinagre con miel
- 2 manzanas
- 2 frutas de la estación
- 2 ensaladas crudas
- Perejil crudo
- 1 nuez (u 8 maníes)
- 8 almendras
- 2 cucharadas de sésamo
- ½ cucharada de lino
- 1/4 cucharada de fenogreco
- 1 cucharada de semillas de girasol
- 4 tazas de Té de hierbas
- 1 rodaja de pan (dextrinado)
- 1 porción de cereales o granos o verduras cocidas
- 1 jugo de frutas
- 2 litros de agua
- algas
- 1 banana

3. TODO A SU TIEMPO

*“Cuando es la hora de la inmovilidad: inmovilidad.
En el tiempo de estar en compañía: estar en compañía.
En el momento en que hay que hacer el esfuerzo:
hacer el esfuerzo. En el tiempo y lugar
de cualquier cosa: cualquier cosa.”
AFORISMO DERVICHE*

Despertar temprano, al amanecer

Despertar temprano con el amanecer, es una de las claves para la salud. El cerebro emocional, es muy sensible a los diferentes ritmos biológicos, seguir los ritmos solares resulta indispensable para su funcionamiento. Permite que el organismo se energice. La mente funciona con mayor actividad y desaparecen muchos dolores musculares. Estos cambios repercuten directamente en el humor, y la sensación de plenitud y felicidad.

Todos los estudios religiosos son al amanecer, será por eso que al que madruga Dios lo ayuda.

La última ingesta importante tiene que ser antes de que caiga el sol. El resto frugal. Estamos influenciados por el sol, despertar con él, y descansar cuando se va, es lo perfecto. Lograr acercarnos a la perfección es el desafío. El cuerpo debe estar activo de 6 a 18 hs., el resto es tiempo para el disfrute.

12 hs. de actividad + 12 hs. de reposo
ejercicio, trabajo + gozo, descanso

El cuerpo desde el mediodía hasta las 22 hs. absorbe, entre las 22 hs. y las 6 de la mañana, asimila y entre las 6 de la mañana y el mediodía elimina.

Por lo tanto hacésela fácil!

Tenés a disposición el material más perfecto y fácil de reciclar: "tu cuerpo".

En el Universo todo es circular y todos estamos sometidos a ley de la entropía.

4. CÓMO COMO?

“Los animales son mis amigos y yo no me como a mis amigos.”

George Bernad Shaw

En cada comida como mínimo consumí el doble de alimentos crudos que cocidos.

La digestión empieza en los ojos, “decoró el plato”. Cómo lograrlo? Cortando, o picando o pelando cada cosa por separado y formando caminitos hasta armar la ensalada completa en el plato, o mandalas o el paisaje norteño, pero decoró el plato. Imaginate una ensalada de rúcula con almendras y pétalos de caléndulas. Es precioso!!

Sigue en el olfato, o muchas veces no te crujió la panza y se te llenó de saliva la boca al percibir un aroma? Esta sensación debemos cultivarla. Una común y ordinaria ensalada si rociamos rodajas de pan con aceite de girasol y orégano, lo tostamos y cortamos en cuadraditos (crountons, es el nombre internacional de los pancitos que yo encontraba en la sopa cuando era chica) y se lo agregás a la ensalada. Ej. hojas de espinaca cortadas finitas, finitas, como si fueran hilos de lana + crountons = delicia.

Comer despacio, masticando, envolviendo en saliva la comida, transformando comida en nutrientes. Esto se logra activando nuestros flujos internos, ellos están sedientos de participar de la digestión pero solo se logra en sus tiempos y estos tiempos son masticando cada bocado como si fuera el primero y el último.

Masticar, masticar y masticar....

Purificación del paladar

Si nos esforzamos por trascender los condicionamientos y hábitos que limitan nuestra percepción, podremos vivir experiencias geniales.

El paladar es de los sentidos condicionados y uno de los más burdos. Hemos transformado la necesidad básica de alimentación en refinado placer. Los sabores artificiales y agresivos ahora dan paso a vegetales puros y preparados de las más sutiles formas y mezclas.

Durante las comidas no se debe tomar líquidos (tampoco es ley férrea, el agua es muy importante para el cuerpo y nunca debemos pasar sed).

Nunca comer postre (si sentís la necesidad de comer algo dulce elegí un dátil o dos almendras o una manzana, la pectina ayuda a la buena digestión).

Para comer algo dulce prepará por ejemplo, manzanas cocidas al horno con azúcar integral. Nunca antes de las dos horas después de la comida. O frutas secas: duraznos, peras, ciruelas, damascos, dátiles. O un pedacito de chocolate con buen porcentaje de cacao.

A la tarde, dulce!

Combinar los alimentos es un arte, y podemos ser los orfebres de nuestra vida.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Ácidos

Limón, naranja, mandarina, pomelo, ananá, granada, ciruela ácida, frutillas, moras y frutos rojos, tomate, vinagre (manzana, frambuesas, miel, etc.) limas, frambuesas, membrillo, manzana ácida, cerezas, tamarindos, quinotos.

Azúcares

Miel, melaza, arropes, jarabes, duraznos y demás frutas secas, azúcar blanca y fructuosa, azúcar moreno

Proteínas

Semillas oleaginosas: maníes, lino, almendras, pistachos, nueces, etc., soja, arvejas secas, porotos, lentejas, garbanzos, etc. Yema de huevo, semillas de calabaza, girasol, sésamo, lino, etc., palta, cacao, polen de abejas, levaduras, hongos, hongos secos. Lácteos, leche, yogur, kéfir, ricota y quesos.

Grasas

Todo tipo de aceites, aceitunas, palta, semillas oleaginosas (nueces, almendras, maníes, pistachos, etc.) manteca, crema. Semilla de lino, semillas de girasol, y sésamo.

Verduras

Lechuga, apio, pimiento, espinaca, pepino, calabaza, ajo, cebolla, berenjena, acelgas, alfalfa, repollo, coliflor, brócoli, brotes, arvejas, echalotte.

Semiácidos

Manzanas, granadas, higo fresco, zarzamoras, mango, peras, duraznos, ciruelas, papayas, chirimoyas, naranja dulce, higo, mandarina dulce.

Cereales o féculas

Trigo, avena, mijo, maíz, arroz integral, pan, pastas y sémolas, centeno, cebada, papas, batatas, castañas, calabazas, bananas.

Hortalizas

Alcauciles, remolacha, arvejas tiernas, chauchas, habas tiernas, nabo, zanahoria, apio, arvejas, repollitos de Bruselas y repollo.

Frutas Dulces

Uva, banana, manzana, peras, melón, duraznos, ciruelas dulces y secas, dátiles, higos, sandías y frutas secas.

En la ingesta diaria acordáte que los cocidos deben ser 70% cereales y 30% verduras, legumbres o granos cocidos. (Ejem!! Ejem!! Estamos hablando de pan que a la tarde tostadito o dextrinado queda muy bien con ghee y una taza de delicioso té de hinojo con cascaritas de manzanas y Jengibre).

COMBINACIONES ALIMENTICIAS

No combinar almidones y féculas con ácidos.

Así pues

Nunca se debe consumir ningún tipo de almidón o fécula con frutas ácidas ni condimentar con limón o vinagre o salsas ácidas cuando en un mismo menú estén presentes los almidones.

Nunca añadidas limón al arroz, pan, banana, harina de maíz y tapioca, pueden considerarse tolerables con frutas dulces, pero nunca con fruta ácida.

Tomates y manzanas se consideran una excepción debido a su gran riqueza enzimática y su bajo grado de acidez

No combinar proteínas fuertes con almidones fuertes.

Papas con garbanzos, ni arvejas con carne,

Sí yoghurt o almendras con otro almidón como pan o harina de maíz

No combinar frutas dulces y azúcares con proteínas.

Frutas muy dulces como uvas, melón, etc. Miel, melazas y jaleas, fruta desecada como dátiles, higos, ciruelas y uvas pasas, etc., son extremadamente ricos en azúcares, pero sus azúcares son de digestión muy simple y no están en el estómago siquiera media hora, mientras que por el contrario las proteínas requieren varias horas para su larga digestión. Como consecuencia de ello, si se comen juntos azúcares y proteínas, los azúcares quedarán retenidos en un medio húmedo y caliente como es el estómago demasiado tiempo, por lo que producen fermentaciones anormales.

Yoghurt y kéfir y ricota se consideran una excepción por estar predigeridos.

No combinar azúcares con grasas

Frutas muy dulces, miel y fruta desecada tienen una digestión muy rápida mientras que los alimentos ricos en grasas como los aceites y semillas oleaginosas tienen un proceso de digestión muy lento y el resultado es el mismo que el de la regla anterior. La crema líquida al ser una grasa hidrosoluble que apenas tiene una digestión estomacal se considera una excepción.

No combinar frutas muy ácidas con frutas muy dulces.

Ejemplo uvas, melón, kakis etc... No deben combinarse con pomelos, limones, etc.

Aunque sí puede tomarse un jugo de fruta ácida media hora antes de la ingestión de la fruta dulce.

Tomar la fruta ácida por la mañana y dulces al medio día o la cena.

Fruta ácida y algunas grasas son tolerables.

Naranjas, mandarinas, pomelos, ananá, mamón, kiwis, tomate, etc. con algunas proteínas grasas como el polen, ricota, almendras, nueces, avellanas, maníes, etc., pero nunca estos últimos especialmente si tienen grasa con fruta muy dulce.

No combinar vegetales salados y amargos con frutas muy dulces

Ajos, cebollas, rabanitos, apio, perejil, etc. tienen distinto tiempo de digestión que las frutas muy dulces, por lo que esta combinación conduce a la fermentación. Pero la excepción está en las frutas muy ácidas y poco azucaradas como el kiwi, limón, pomelos, ananá que sí son tolerables con hortalizas y ensaladas. Así por ej. se puede hacer jugos de pomelo y apio, o poner en una ensalada un condimento de limón o trozos de ananá y kiwi siempre que en el mismo menú no entre ningún almidón.

Paltas

Hacen una buena combinación con ensaladas, fruta ácida y almidones, pero combinan mal con fruta dulce y azúcares. Las paltas son una de las mejores fuentes de grasa y excelente proteína, que son un alimento fuerte por lo que no se puede abusar de ello ni combinarlo con nueces y semillas y otras grasas y proteínas fuertes.

Tomates

Aunque habitualmente se les considera como una fruta ácida, los tomates, apenas tienen acidez especialmente si se comen muy maduros, por lo que considerando su gran riqueza enzimática, consumir con almidones y proteínas, pero nunca con frutas muy dulces ni muy ácidas. El tomate bien maduro no debe faltar en ninguna ensalada, por su gran valor alcalinizante.

No comer juntos dos almidones distintos.

Esta es una de las peores combinaciones que se pueden hacer

No combinar dos proteínas de muy distinta naturaleza entre sí.

La combinación en pequeña cantidad de dos proteínas muy similares puede considerarse aceptable, como por Ej. Yoghurt en una salsa dentro de un menú en el que también entre algo de queso, etc.

Ejemplos de mala combinación de los alimentos para no mezclar

Pan y garbanzos	Alcauciles y sandía	maníes y nueces
Pan y papas	Tomate y limón	Pomelo y levaduras
Pan y bananas	Pomelo y sandía	Dátiles y almendras
Pan y avena	Banana y limón	Higos secos y nueces
Batatas y castañas	Pomelo y avena	Uvas y coco fresco
Arroz y banana	Aceite y melón	Carne y leche
Pan y soja	Aceite y uva	Carne y bananas
Nueces y melón	Lentejas y garbanzos	Pomelo y uva dulce
Limón y melón	Vinagre con papas	Leche y pan

Melón, sandía, y papaya , no deben mezclarse con otra fruta, ni siquiera entre ellos.

Cuidado!! Cocinar puede ser perjudicial para la salud

Evitar

Los cereales, harinas, féculas y legumbres **refinados**
Ajo cebolla y ajíes
Gaseosas
Bebidas frías y menos en las comidas
Preparados químicos
La miel calentada
El azúcar blanco
Margarina
Endulzantes artificiales
Las comidas de un día para el otro
Las luchas de egos

RUTINA DIARIA

Despertarse Temprano
Limpiar la lengua
Tomar una ingesta ácida
Ejercicios físicos
Cepillarse
Bañarse con algas (Jabón de o el alga envuelta)
Aceitar el cuerpo
Tomar un jugo ácido
Respirar
Meditar
Desayunar
Desarrollar actividades
Almorzar
Descansar 10 minutos
Desarrollar actividades
Merendar
Plano inclinado
Cena
Algo de movilización (bailar un rato)
Poner aceite en la planta de los pies y apretar cada dedo
Recordar a Dios
Dormir

En la mañana ½ vaso de agua tibia y el jugo de un limón ó una cucharada de vinagre de manzanas o de frambuesas, con una cucharadita de miel disuelta en media taza de agua tibia.

Desayuno Frutas ácidas y semillas,

Es una buena idea agradecer a Dios antes de comer

El almuerzo se compone de dos partes, ensalada colorida y variada, cruda, y cereal cocido y en gustosas combinaciones con verduras.

A la tarde frutas dulces, bananas, duraznos, peras, uvas, cerezas

Ejemplo: 1cucharada de sésamo, juntamente con una banana y miel

La cena dos partes, también, ensalada colorida y variada, cruda, más pequeña, la mitad que la del almuerzo y sopa, o cereal en pequeñas cantidades.

Todo esfuerzo para estabilizar las fuerzas naturales, las que están dentro tuyo, las que curan tus enfermedades, siempre es inferior que atender una resaca.

El ayuno es el arma secreta de la curación de la naturaleza. Adoptar una dieta no tóxica y hacer monodietas de frutas, es un regalo que te mereces. Durante estos días puedes hacer tu actividad normal. Y lo verás en poco tiempo en tu piel. Y en tu belleza en general.

Fuera de horario:

Puede ingerirse a media mañana o media tarde: frutas, tostadas integrales e infusiones naturales (hierbas), frutos secos y semillas.

El desayuno en sí, se compone de una ingesta ácida, 1 cucharadita de miel disuelta en 1 cucharada de vinagre de manzanas en ½ vaso de agua tibia, o un jugo de limón al que se le puede agregar un poco de agua tibia (en ayunas); ½ hora después 1 **jugo y fruta** de tipo ácida, puede ser: frutillas, frambuesas, naranjas, pomelos, mandarinas, limas, kiwis, ciruelas, ananá, manzana verde. Té de hinojo. Ejemplo: un jugo de naranjas y una manzana verde rallada. Tomar espirulina y agar agar. Té de hierbas (hinojo, manzanilla, menta, verde, etc.).

- Beber agua

Durante la mañana : fruta de temporada (ácidas) y té de hierbas. Sopa de miso.

- Beber agua

Antes del almuerzo: 1 fruta (ojalá media hora antes)

- Beber agua

Almuerzo

El **almuerzo** es la comida fuerte del día. Siempre debe empezar con una ensalada cruda

Ensaladas coloridas y variadas: Deben tener por ejemplo tomates, zanahorias, lechuga, repollo, brócoli (rallado), remolachas, albahaca, perejil, espinaca, arvejas, jengibre (rallado), choclo, rúcula, coliflor (rallado), morrones, pimientos, zuchinis, hongos secos remojados, aceitunas (negras), brotes (quinoa, fenogreco, lentejas, arvejas, alfalfa, etc.), zapallitos cortados en cuadraditos (es muy común tender a rallar el zapallito, que es demasiado jugoso y transforma la ensalada en un pastiche), radicheta, berros, algas, etc.

Se debe condimentar con una mezcla de aceite de oliva, maíz, girasol o uvas, limón o vinagre (VINAGRE DE MANZANA, NO CON VINAGRE DE VINO).

Es muy rico sentir una sensación kranch!

Un condimento muy rico es la mezcla de la salsa de soja con mostaza, media cucharadita de miel y una cucharada de vinagre de frambuesas.

Los aceites deben ser de primera prensada.

La sal, siempre sal marina.

Esta bien agregarle a las ensaladas pasas, remojadas en jugo de naranja, o agregar alguna fruta, (manzana en cubitos, roceada con limón o naranja o quinotos, en pedacitos).

El plato que acompaña a la ensalada no es el principal, debe ser pequeño. Para tener una idea clara cerrá el puño, ésa es la medida de tu estómago. Calculá el espacio que ocupa la ensalada perfectamente triturada y embebida en jugos gástricos y ése espacio que queda lo puede ocupar el cocido. Siempre recordá, 75% crudo y el resto cocido.

Modelo de dieta ideal para una semana

Lunes

Desayuno

Vinagre con miel
Jugo de Fruta ácida
Manzana ácida
Té de hierbas

Almuerzo

Manzana deliciosa
pequeña
Manzanas verdes y rojas
cortadas en rodajas
Té de hierbas

Cena

Manzana rallada
Manzanas rojas
Té de hierbas

Martes

Desayuno

Vinagre con miel
1 jugo de pomelo
Yoghurt
Manzana roja y semillas
Té de hierbas

Almuerzo

Ciruelas frescas o secas remojadas
Zanahoria rallada, lechuga, ½ palta
y repollo rallado
Calabaza rellena con choclos cocidos
y ricota
Té de hierbas

Cena

Banana con semillas de sésamo y miel
Brotos y repollo rallado
Sopa de remolachas
Té de hierbas

Miércoles

Desayuno

Jugo de limón
1 jugo de frutas
Manzana rallada
Semillas
Té de hierbas

Almuerzo

Manzana deliciosa
Apio fresco con roquefort
Zanahoria rallada Lechuga o
repollo colorado
Papas asadas con cáscara
y rellena de espinacas y ricota
Té de hierbas

Cena

Banana con semillas de sésamo
y chocolate rallado
½ palta
Repollo rallado con lechugas
Sopa de Lentejas
Té de hierbas

Jueves

Desayuno

Jugo de limón
1 jugo de naranjas
Kiwis
semillas
Té de hierbas

Almuerzo

Cerezas frescas o manzana
Zanahoria y repollo rallados
y ½ palta
Coliflor al horno
con ricota y queso
Té de hierbas

Cena

Banana con miel y sésamo
Ensalada de zanahoria
con apio y brotes
Calabacitas en sopa
Té de hierbas

Viernes

Desayuno

vinagre con miel
1 jugo de pomelo
1 manzana roja rallada
semillas
Té de hierbas

Almuerzo

Pera
Repollo rojo rallado, almendras molidas,
Salsa de Soja con vinagre de manzanas
y condimentos naturales a gusto
Polenta con salsa de tomates
Té de hierbas

Cena

Banana con chocolate rallado
Apio fresco y repollo
Sopa de espinacas
Té de hierbas

Sábado

Desayuno

Vinagre con miel
Jugo de fruta ácida
frutillas con semillas molidas
Té de hierbas

Almuerzo

Espinaca cruda, hojas de lechuga
y repollo rallado con sésamo tostado
Guiso de colores
Té de hierbas

Cena

Banana con semillas de sésamo
y chocolate
Hojas de colores
Sopa de espárragos
Manzanas al horno
Té de hierbas

Domingo

Desayuno

Jugo de limón
manzana verde rallada con canela
y pasas (remojadas de la noche)
Semillas molidas
Jugo de frutas
Té de hierbas

Almuerzo

Mandarinas
Zanahorias ralladas con apio
y queso rallado
Fideos con salsa de olivas
Té de hierbas

Cena

Banana con sésamo, crema y chocolate
Repollo y lechugas con apio
y brócoli rallado
Sopa Crema de verduras
Compota de Manzanas
Té de hierbas

Alimentos para integrar cada día en la dieta

Aceitunas	Salsa de soja	Miel
Gomasio	algas nori	Albahaca
Vinagres especiales	Semillas de sésamo	Laurel
Almendras	Semillas de girasol	Romero
Chucrut	Pan integral	Tomillo
Dátiles	Miso	Jengibre
Perejil crudo	Aceites de primera prensada	Limón
Brotos	Agar- agar	Mostaza en grano

- **Abusar del chucrut:** contiene cualquier cantidad de vitamina K que es buena para la digestión.
- **Las personas con problemas en la vesícula no deben comer manzanas.**

Si decides pecar, hazlo tranquilo, en forma responsable y adecuada.

No sientas culpa, una vez a la semana "pequemos? Y entonces compartimos unos cafecitos de grano sin torrar. Siempre por la tarde, cuando necesitamos, relajadamente, estirar amorosamente unos minutos más la Tarde (es ideal agregarle cardamomo, 2 ó 3 granitos, para contrarrestar la acidez del café sshhh!! es un potente afrodisíaco Tu tarea es hacer la naturaleza tuya, y tu naturaleza natural "perfecta". De tal manera que quien te vea, sepa: que sos la imagen de lo que pensás y hablás (¡no importa lo que hagas, sé vos mismo y no te importe que dirán,) . . .y Sé admirable e imitable.

Dejá de ser un paciente, sé tú mismo. Descubrí que eres tu propio Virus y tu propio Médico. Sanáte y regaláte a vos mismo, **Salud** que te permita ganar **Dinero** y compartirlo con **Amor**.

Vivir, vivís, pero disfrutás?

6. MANOS A LA OBRA

“Nadie sabe de lo que es capaz hasta que trata de hacerlo.” Marden

Jugos de frutas

Exprimido o pelar o cortar las frutas y licuar con 1 vaso de agua

Jugo de Manzanas

Pelar 2 manzanas y quitar el centro

La pulpa usarla para rallar y el resto, cáscaras y corazón (partirlo)

Poner a hervir con dos cucharadas de azúcar integral y 1 ½ litro de agua, que hierva 20', dejar enfriar y colar.

Si te agrada agregá canela, al cocinar (este jugo es maravilloso por la pectina)

Jugo de naranjas

Rallar la cáscara de dos naranjas (solo la parte naranja) y usar el jugo para el desayuno (por favor, no se pierda de guardar las semillas de las naranjas que consumió durante dos días y hervirlas en el agua donde vamos a hacer el jugo, por lo menos 45 minutos para que larguen su gelatina natural.

La ralladura, hervirla con 2 cucharadas de azúcar orgánica en 1 litro de agua durante 20 minutos. Dejar enfriar y colar.

Jugo de limón

Rallar 2 limones, solamente la parte amarilla. (Guardar las semillas y usarlas como en el caso de las naranjas).

Colocar la ralladura de los limones a cocer con 2 cucharadas de azúcar orgánica en 1 litro de agua. Cocinar 20 minutos, dejar enfriar y colar.

Las frutas (no orgánicas) deben pelarlas, para evitar consumir los pesticidas

CEREALES

Los cereales óptimos son:

Quinoa: se lava y enjuaga muy bien, que no le quede espuma y se deja remojando con algas kombu toda la noche. Se escurre (en el mismo momento poner a hervir agua) y se seca en una olla (o wok) al fuego. (pin!!!). Cuando salta el primer granito ya está seca. Agregar el agua hirviendo Se cocina 15 minutos y se deja tapado 10 minutos más. Este cereal es muy sabroso comerlo con zanahorias, zapallitos o elegir las verduras de colores diferentes para combinar, se le puede agregar cúrcuma, o curry y semillas de acuerdo a la proporción lógica.

Guiso de quinoa

(Proporciones por persona, de las normales, si son comilones, el doble)

- 1 pocillo por persona de quinoa
- 1 rodaja de morrón
- 4 rodajitas de zanahoria
- 2 rodajas de zapallito
- 1 puñado de pedacitos de zapallo cortado en tiritas

Dejar remojar la quinoa ideal toda la noche o dos horas, o lavarla bien hasta que no tenga más espuma (si no se le saca bien la espuma queda con un dejo amargo). Colarla y ponerla en una olla o sartén (o wok) al fuego. Mientras tanto poner agua a hervir. Revolver la quinoa constantemente hasta que se seque. Sabés que está seca porque empieza a saltar y en ese momento agregarle agua hirviendo, aproximadamente 3 veces más que lo que pusimos a remojar (por cada taza de quinoa, 3 de agua hirviendo). Dejarla cocinar 15 minutos. Este secado en la olla le da un sabor exquisito. Agregar los condimentos

En otro sartén untado con una cucharadita de aceite de sésamo cocinar el morrón luego la zanahoria y volcarlos sobre la quinoa, luego acomodá las rodajas de zapallito y las tiritas de zapallo.

Tapar y cocinar 10 minutos, excelente!!

Otra opción: remojar y lavar la quinoa, secarla y casi al final del secado, agregarle alcauciles cortados en cuatro.

Otra: lavar y secar la quinoa y al finalizar el secado agregarle morrones chiquititos, zanahorias en tiritas y el agua. A los 10 minutos de cocción agregarle zapallos y zapallitos en tiritas. Cocinar 5 minutos más sin revolver para que queden arriba los zapallos. Espolvorearlo con orégano, asafoétida, sal y pimienta, taparlo y apagar. Se le puede agregar sal al momento de incorporar los condimentos o dejarlo para servirlo con salsa de soja y espolvoreado con sésamo, que queda buenísimo.

Es importante tener en cuenta que no se debe combinar la quinoa con queso rallado, porque por nuestros ancestros italianos estamos acostumbrados a espolvorear todo con queso rallado. Si querés, podés hacerlo con sésamo o gomasio.

(Gomasio: mezcla de sésamo, orégano y sal).

Amaranto: se lava bien, y se deja en remojo con algas kombu. Escurrir (en el mismo momento poner a hervir agua) y secar en una olla (o wok) al fuego dos minutos. Agregar el agua hirviendo, cocinar 10 minutos y dejar tapado otros 10. Al destaparlo es muy común encontrar un espejo de agua, este cereal es tan potente, que le cuesta amalgamarse con el agua. No se preocupe (don't worry), revuélvalo y listo. Se puede usar para rellenar verduras tipo zapallitos, zuquini, remolachas o morrones.

Mijo: se lava bien y se cocina con algas kombu revolviendo hasta que se vea el fondo de la olla, es ideal para hacer ñoquis, tipo sémola, tortitas, o rellenarlo en capas con verduras como si fuera lasagna o hacer medallones mitad mijo mitad ricota, y servirlos con una salsa de tomates gratinados al horno.

Fideos integrales: cocinar de acuerdo a las instrucciones con algas kombu y comer con aceite y albahaca o perejil. Evitar las salsas de tomate muy cocidas.

Fideos con salsa de olivas

1 paquete de fideos
aceitunas 3 x comensal
cucharadas de queso rallado
2 cucharadas de agua

Hervir los fideos, como indica el paquete Y cocinar mientras tanto las aceitunas en las dos cucharadas de agua y agregar como salcita y servir con queso rallado.

Trigo burgol: remojar toda la noche, a la mañana escurrir en un colador un buen rato y listo para mezclar en la ensalada, ejemplo, con tomate picadito en pequeños cubitos, lechuga finita y mucho perejil también picado. Perfumar con asafoétida, aceite de oliva y sal marina (tipo tabule).

Arroz integral: dejar remojar toda la noche con algas kombu, escurrir (en el mismo momento poner a hervir agua) y secar en una olla (o wok) al fuego 3 minutos. Agregar el agua hirviendo, para no bajar la temperatura de cocción. Cocinar 15 minutos y dejarlo tapado 10 minutos más. Se puede comer solo, con semillas, o con verduras.

Arroz Integral

4 tacitas de arroz
12 pocillos de agua
½ cucharadita de sal de mar
1 tira de algas kombu
2 cucharadas de semillas de sésamo

Remojar el arroz de 4 a 6 horas (o toda la noche), lavar y escurrir bien (secar al fuego), y cocinar durante 15' con las algas. Dejarlo tapado 10' más y mezclar con la sal (siempre la sal, luego de cocido). Tostar las semillas de sésamo y agregar para servir.

Trigo Zarraceno: lavar bien y dejar remojar con algas kombu toda la noche. Al otro día cocinarlo en el agua de remojo. Queda baboso, es su estilo. Es muy rico con verduras y semillas.

Avena: La avena entera debe comerse remojada, en agua. No se cocina. Es bueno remojar durante la noche con pasas y almendras peladas. (Para pelar las almendras, poner en un recipiente y tapparlas con agua hirviendo, dejar reposar 5' y pelar, de ése modo, la cáscara sale suavemente). Se la puede servir con coco rallado o canela, con semillas de sésamo y semillas de girasol y maníes molidos. Lo ideal, es hacerla siempre diferente.

Tofu: cocinarlo al horno durante una hora (entero), hidratado con salsa de soja y mostaza, se le puede agregar sésamo y algún condimento que guste (ejemplo, orégano). En olla, con abundante agua, en pedacitos, como si fueran ñoquis, hasta que floten, servirlo con salsa de tomates o aceite de olivas y sésamo.

En sartén, con verduras, etc.

Ejemplo 1, hacer una mezcla, una cucharada de mostaza, dos de salsa de soja y con eso untar el tofu y cocinarlo una hora.

¡Ojo! la base del tofu es un cereal que ha sido cocinado (pasado por el fuego). No comer más que una sola vez a la semana.

LEGUMBRES

Lentejas: (el que quiere las come y el que no las deja). Remojar toda la noche y cocinar (con algas kombu) durante 15 minutos con comino en grano. No se olvide de hacer brotes y agregar al plato para aprovechar los nutrientes.

Sopa de lentejas

- 1 taza de lentejas cocidas con algas kombu
- 1 cucharadita de sal
- 1 l. de agua hirviendo
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de comino en grano
- 1 pizca de asafoétida

Licuar las lentejas con el agua (si estuvieran cocidas con algas y te gustan, licuálas también) y cocinar hasta hervir 1', condimentar con sal, la asafoétida, la nuez moscada y el comino. Se puede servir con una cucharada de yoghurt. El gomasio, a esta, le queda muy bien.

Garbanzos: dejar remojar (con algas kombu) 2 días completos con bicarbonato de sodio y cambiándole el agua, por lo menos 3 veces al día. Cocinarlos 20 minutos o hasta que estén tiernos (con algas kombu).

Garbanzos

- 250 grs. de garbanzos
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de bicarbonato
- 1 cucharada de granos de comino entero
- hojas de laurel
- 3 moños de algas kombu

Dejar remojar los garbanzos en abundante agua dos días

El primer remojo es con bicarbonato

Cambiar por lo menos 3 veces por día el agua

Luego de 48 hs. de remojo, hervir con laurel, con las algas y el comino en 2 lts. de agua durante ½ hora o hasta que estén tiernos. Se retiran del fuego y se dejan reposar tapados, 10'.

Agregar la sal. Es ideal servirlos con una salcita cruda de tomate y orégano.

Paté de Garbanzos

- 250 grs. de garbanzos
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite
- 4 tiritas de algas kombu

Cocer los garbanzos con las algas, como se explica en la receta anterior y procesar, moler o licuar hasta obtener un puré (las algas podés licuarlas o sacarlas, pero no las tires, podés ponérselas a las plantas). Mezclar con el aceite, la sal y condimentar a gusto. Este paté también puede hacerse de lentejas, arvejas o porotos.

Nota: queda muy sabroso mezclar el puré de garbanzos o de la legumbre que estés usando, con tahina (pasta de sésamo).

Porotos: remojar toda la noche (con algas kombu) y cocinar con condimentos. Para que sean sabrosos evitar los picantes. Una vez cocidos pueden molerse como paté.

Porotos, con tomates

- 2 tazas de porotos cocidos con algas kombu
- 4 tomates cortados en cubitos chicos
- 5 hojas de perejil
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de comino

En una olla mediana poner a cocer los tomates y en 2' agregar los porotos cocidos, el comino y servir con sal espolvoreados con perejil crudo y por supuesto, los porotos tienen que haber estado hervidos con algas kombu. Presentálas en la mesa! Puede llegar un comensal como yo que les encantan las algas con oliva, aceto, estragón, pimienta y sal.

Porotos con caldo de verduras

- 1 taza de porotos cocidos
- 1 hoja de apio
- tomates
- hojas de espinaca
- 1 zanahoria
- 1 zapallito
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de perejil fresco picado

Lavar y cortar las verduras, ponerlas a cocinar en una olla con el litro de agua y los porotos cocidos con algas kombu. Hervir 15 'y servir con perejil fresco.

PAPA:

Cuando se come papa no se mezcla con ningún cereal ni con leche (sí con ricota, sí con yoghurt), sí con el resto de las verduras. Nunca se debe pelar cruda, siempre cocinar con cáscara.

Papas con ricota

- 2 papas grandes
- 3 cucharadas de ricota
- 1 cucharada de semillas de girasol
- 1 cucharada de maní con sal algo molido

Asar las papas con cáscara, cuando estén tiernas partirlas al medio y rellenar con ricota mezclado con las semillas y servir con perejil picado crudo.

Papas asadas con cáscara y rellenas de espinaca y ricota

- 2 papas grandes
- 3 cucharadas de ricota
- 1 cucharada de espinacas cocidas
- 1 cucharada de sésamo
- sal
- 1 cucharadita de gengibre rallado

Asar las papas con cáscara, cuando estén tiernas partirlas al medio. Mientras tanto picar las espinacas y dorar las semillas de sésamo al fuego en una sartén. Mezclar semillas, espinacas, ricota, sal y gengibre y rellenar las papas. Ponerlas 5 minutos al horno caliente y servir con hojitas de perejil fresco picado y una sonrisa.

Leche de Almendras

6 almendras

1 lts. de agua fría

Pelar las almendras (sumergirlas en agua hirviendo 5', y se quita fácilmente su segunda piel). Cuando están totalmente blancas, se ponen en remojo en el agua fría, y así se dejan toda la noche (8 horas). Luego del remojo se licúa o muele, y se cuela. Guardar los pedacitos de almendras para agregar a las comidas.

Ensaladas

Para seguir la regla de la variedad, atienda este sencillo consejo:

“Busca el color”

Debes procurar que en tus comidas de vegetales estén todos los colores. Combina en un mismo menú, el color verde de las hojas de espinaca, con el naranja de la zanahoria o de la calabaza rallada, sin olvidar el rojo de las hojas de remolacha o el morrón, o el repollo, el negro de las aceitunas, el amarillo del choclo, etc.

Esto no obedece a ningún capricho sino que cada color de cada vegetal tiene una razón de ser, es el modo que tiene la naturaleza de entregarte la mayor riqueza en determinadas vitaminas y minerales de cada fruta o vegetal.

Ejemplos de ensaladas

Tiritas de espinacas con pepinillos, maní partido y aceitunas

Ensalada de almendras, rúcula y gajitos de limón

Repollo con naranja y maní

Zanahoria rallada con limón, sésamo, aceitunas y pedacitos de manzanas verdes

Remolacha rallada con manzanas verdes en cubitos y almendras.

Lechuga envolviendo tomate, albahaca y nuez

Calabaza rallada con pasas remojadas en jugo de naranja y pedacitos de apio

Zuchinis cortados en cuadraditos chicos con menta y asafoétida a la oliva

Lechuga con palta y gajitos de limón

Rabanitos con repollo colorado cortado en tiritas, sésamo y semillas de amapola

Rúcula con brotes de fenogreco y luego a encontrarse con su amor!!!

Espinaca con brotes de soja

Zanahorias ralladas con brotes de fenogreco y manzana verde en cuadritos

Endivias con gajitos de naranja, semillitas de amapola

Endivias como capullos rellenas de cubitos de zuchini, granitos de choclo, cuadraditos de tomate, con semillas de girasol y maní.

Endivias con zanahoria rallada y manzana con gajitos de limón.

Mix de lechugas con granitos de choclo y cubitos de tomate.

Tomate con albahaca y maní y sésamo.

Tomate con rúcula seca y orégano.

Perejil picadito con zanahorias ralladas y apio chiquitito, roceada de sésamo.

Zanahorias ralladas, manzanas en cubitos, gengibre, semillas de girasol y palta.

Paltas en tiritas con tiritas de tomates, espolvoreadas de espinacas secas.

Guiso de colores

- ramilletes de brócoli
- 1 calabaza mediana
- 1 zuchini
- 1 choclo rallado
- 1 zapallito
- cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de gengibre rallado
- 1 cucharada de algas kombu
- 1 cucharada algas nori molidas
- 1 ramillete perejil fresco

En una olla con dos litros de agua poner a hervir las algas kombu con un hoja de laurel y gengibre durante 45 minutos. Se corta la calabaza en rodajas que se cocina en un tostador. El resto de las verduras cortadas de distinta forma y tamaño, ejemplo, el brócoli en ramitos, los zapallitos en tiritas, etc. Se agregan todos a la olla con las algas y se cocina un minuto dejando la olla tapada. Acomodar las rodajas de calabazas en los platos y sobre ella acomodar las verduras cocidas. Espolvorear con las algas nori y perejil fresco picado. O la verdura en el plato y sobre ella la rodaja de calabaza y sobre la rodaja el ramillete de brócoli, y espolvorear con algas nori y perejil picado.

Mayonesa de leche (o de leche de almendras)

- 100 cl. de leche
- 300 cl. de aceite de maíz o de girasol
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 " de pimienta
- 2 " de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 pizca de cúrcuma
- 2 cucharadas de aceite de oliva o de uvas

Colocar en una licuadora 100 cl. de leche bien fría, licuarla 2'; comenzar a incorporar el aceite en forma de hilo permanente, batiendo a velocidad baja. Cuando comienza a espesar, agregar el resto de los ingredientes. (Al incorporar el limón, la mezcla se ablanda un poquito), y terminar con el aceite de oliva. Esta mayonesa queda super espesa y su color es blanco, por eso le agregamos cúrcuma, para que tenga un tono amarillento.

Ricota

- 1 litro de leche orgánica
- 100 cl. de vinagre de manzana
- 300 cl. de agua (fría para diluir el vinagre)
- 1 yoghurt natural

En una olla de tamaño grande, comenzar a calentar la leche, revolviendo permanentemente (a más de uno se le ha quemado) y cuando comienza a hervir, volcar el vinagre disuelto en los 300 cl. de agua y apagar el fuego. Revolver para verificar el corte de la leche (si no fue bueno el corte volver a calentar 2'), colar y luego incorporar el yoghurt, mezclar bien y dejar enfriar. Ideal ponerlo en un colador de tela fina y prensar para que suelte todo el líquido.

Ej. Ricota, albahaca, maníes, aceite de oliva y pimienta.y sal. Humm... . . .

Calabazas rellenas con arvejas

- 1 calabaza
- 1 taza de arvejas cocidas
- 2 cucharadas de ricota
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de asafoétida

Cocinar la calabaza en agua o asada 15'. Cortar a la mitad y sacar las semillas. Reservar. Queda muy rico escarbar un poco en la calabaza, sacar un poco de pulpa cuidando de que no se rompa y hacer un puré, y volverlo a su lugar original, esto hace que sea más exquisito al momento de comer. Intertanto, licuar las arvejas y mezclar con la ricota y el resto de los ingredientes. Rellenar con esta mezcla la calabaza y llevar 4 minutos al horno bien caliente para que se dore. En ese momento esparcir queso rallado que la cubra totalmente y servir. Ojo, no cocinar el queso rallado.

Nota: el queso no se debe cocinar, saturamos la grasa, es un producto muy noble, sabroso, apetitoso, no lo arruinen.

Esta calabaza, tal como la hicimos en la receta anterior, la podemos rellenar con coliflor. Ya sé, estás pensando que el coliflor te produce gases. Cocinálo con algas kombu y se terminan los problemas. Hervir el coliflor, licuarlo, mezclarlo con la ricota y el resto de los ingredientes y rellenar la calabaza. Dorarlo unos minutos en el horno y servirlo con queso rallado.

Y ya que estamos en variaciones, cocinar esos zapallos chicos (y si son muchos invitados, dale con el grande), que lo usás de fuente y el resultado es maravilloso. Rellená este zapallo cocido al horno con el coliflor (no te olvides de la ricota y el resto de los ingredientes). Y la trampita, de sacar un poco del zapallo antes de rellenarlo, para que al servir sea más fácil de comer. Y cuando lo cubris de queso rallado podés hacer la otra trampita de mezclar el queso rallado con pan rallado en una proporción de dos veces queso por una de pan.

Coliflor al horno con ricota y queso

- 1 coliflor
- 300 gr. de ricota
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de asafoétida

Hervir el coliflor, licuarlo, mezclarlo con la ricota y el resto de los ingredientes y rellenar la calabaza. Dorarlo unos minutos en el horno y servirlo con queso rallado.

Sopa de calabazas

- 1 calabaza mediana
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas soperas de sésamo
- 1 cucharadita de orégano molido

Hervir una calabaza mediana, licuarla y agregarle el sésamo tostado con orégano y sal de mar.

Sopa de zapallitos

- 4 zapallitos medianos
- 1 cucharadita de sal
- 1 l. de agua
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de asafoétida

Hervir los zapallitos 7´, licuar, agregar el agua y cocinar hasta hervir 1´. Condimentar con sal, nuez moscada y la pizca de asafoétida. Se le puede agregar ricota. Los zapallitos quedan muy sabrosos cuando al licuarlos le agregamos una cucharada de maní, bien licuado

Sopa de remolachas

- 1 kg de remolachas medianas (fijarse que las hojas estén frescas y frondosas porque sirven igual que las hojas de las espinacas o de acelgas o más). Este comentario es un secreto. En las verdulerías y supermercados les cortan las hojas para que no te des cuenta de que están viejas.
- 1 cucharadita de sal
- 1 l. de agua
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharada de mostaza
- ½ litro de yoghurt o 300 gr de ricota (se puede hacer sin lácteos y es igualmente deliciosa).

Hervir las remolachas 15´ (o hasta que estén tiernas). Pelar y licuar con la ricota y la mostaza. Agregar el agua y cocinar hasta hervir 1´. Condimentar con sal y la nuez moscada. Esta sopa es muy rica servirla con una cucharada de yoghurt o crema orgánica y sobre esto, sésamo negro y sobre el sésamo, una ramita de perejil.

Sopa de espinacas

- 1 atado de espinacas
- 1 cucharadita de sal
- 1 l. de agua
- ¼ kg. de ricota
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharada de perejil fresco
- 1 pizca de asafoétida
- 2 cucharadas de sésamo

Lavar bien y cocinar las espinacas 2 minutos con el agua del lavado. Esto quiere decir, así mojaditas como quedan cuando las lavaste (porque si les ponemos más agua disminuye su power). Poner en una olla. Licuar con la ricota, agregar el agua y hervir 1´.

Condimentar con sal, asafoétida y la nuez moscada. Tostar el sésamo y espolvorearlo sobre la sopa. Servirla con perejil fresco picado.

Variaciones: esta sopa queda muy gustosa servida con una cucharada de yoghurt y sobre ésta, sésamo negro o rojo también tostados.

Espinacas tostadas

- 1 atado de espinacas
- sésamo
- 1 litro de agua
- sal de mar

Lavar bien las espinacas y secarlas con repasador o en centrifugadora de verduras, la historieta es que queden sin agua entre hojas para evitar que se hiervan por el vapor. Ponerlas al horno que debe estar al mínimo o entreabierto. Hervir el agua. Controlá que no se pegoteen las hojas entre sí. Cuando estén secas y esto sucede en aproximadamente 10 ó 15 minutos de horno, cerrá el horno 10 minutos más. Apagálo, sacálas y licuálas con el agua hirviendo, el resto del agua lo agregás a la olla donde volcás el resultado de lo licuado. Intertanto dorá el sésamo en una sartén 3 minutos con sal de mar y volcálo sobre las espinacas en la olla. Esta sopa es realmente memorable. Sencilla, barata y da la posibilidad de lucirse, pero puede ser más, si la servís en un plato hondo improvisado en la mitad de un zapallo asado o en cazuelas, y si nos ponemos sibaritas prepará masa de pan, hacé cazuelas de pan para servir la sopa o hacé pan, del cual harás crouttons que embebidos en aceite de oliva y asafoétida le darán ese sabor italiano tan preciado por nuestra cultura.

Sopa crema de espárragos

- 1 paquete de espárragos
- ½ litro de agua
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de sésamo
- 1 pizca de asafoétida
- 1 cucharada de crouttons por plato

Lavar y poner a cocinar los espárragos y hervir 10 minutos y cortarlos en pequeños trocitos de aproximadamente 1 centímetro y licuarlos con el agua de la cocción. Agregarle muy poca sal y una pizca de asafoétida. Servirlos con sésamo tostado y crouttons.

Costra de espárragos

- 1 atado de espárragos
- 2 cucharadas de queso rallado
- 1 cucharada de avena
- 1 cucharada rasa de ghee

Lavar y poner a cocinar los espárragos y hervir 10 minutos. Dejar descansar. Preparar una mezcla con el queso rallado y avena licuada, pasar uno a uno los espárragos por esta mezcla y acomodarlos en una fuente previamente hidratada con ghee. Cuando estén todos acomodados esparcí gotitas gordas de ghee sobre la preparación (el total de las gotas no deben superar una cucharita de té). Cocinarlo en horno caliente 15 minutos. Y preparáte para los aplausos!!

Sopa crema de verduras

- 1 zuchini
- 1 zanahoria mediana
- 1 ramita de apio
- 2 cucharadas de arvejas
- 2 rodajas de calabazas o un pedazo de zapallo
- 1 pizca de asafoétida
- 1 cucharada sopera de gomasio

Se lavan todas las verduras y se pelan las necesarias. Se ponen a cocer con $\frac{1}{2}$ litro de agua, primero la zanahoria, a los 5 minutos la calabaza o el zapallo y juntamente las arvejas con el apio y el zuchini, 10 minutos más. Licuar todo con el agua de la cocción. Perfumar con asafoétida y dar sabor con gomasio.

Polenta con salsa

- $\frac{1}{2}$ kg. de polenta
- 1 cucharadita de sal
- 1 lt. de agua
- 4 cucharadas de aceite
- 6 tomates
- especias a gusto (orégano, laurel)
- perejil fresco picado 2 cucharadas

Hervir agua. Cuando está hirviendo echar la polenta en forma de lluvia y cocinar hasta que se vea el fondo de la olla, más o menos 15', revolviendo bien, para que no se pegue. Agregar la sal. En una sartén colocar los tomates picados chiquititos y cocinar durante 2'. Agregarle las especias a gusto y cocinar 2' más. Agregar el aceite crudo. Servir la polenta con la salcita en el centro y el perejil picado.

Arvejas en puré

- 1 taza de arvejas secas remojadas de la noche anterior
- 1 litro de agua
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal

Hervir las arvejas durante 20'. Escurrir y agregándoles el aceite y la sal., licuar. Servir moldeados en taza acompañados de una rodaja de tomate.

Pasta de Ricota

- 100 grs. de ricota
- cucharada de girasol pelado
- cucharada de maní salado
- pizca de pimienta

Mezclar la ricota con girasol y maní molidos y el resto de los ingredientes

Esta pasta es la base de varias cremas, que dejan libre la imaginación para el disfrute de las entradas.

Pasta de aceitunas

3 cucharadas de ricota
10 aceitunas sin carozo
1 cucharadita de té de agar-agar
½ vaso de agua fría
1 pizca de asafoétida

Poner a hervir el agua e incorporarle el agar disuelto en un cuarto de vaso de agua fría. Dejar hervir un minuto. En una licuadora mezclar la ricota con las aceitunas y el agar hervido. Moldearlo y es delicioso servido con rodajas de tomates, o rellenándolos.

Pasta de albahaca

ricota 3 cucharadas,
6 hojas grandes de albahaca muy picadas (ó 1 cucharadita de albahaca seca).
3 nueces picadas
1/2 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de aceite de oliva
1 pizca de asafoétida
Licuar todos los ingredientes y servir con todo

Crema de berros

300 grs de berros, las hojas y los tallos bien lavados y secos
1 1/2 cucharaditas de sal
1 litro de agua

Hervir el agua en una olla e incorporarle el berro y apagar mezclar el resto de los ingredientes y licuar. Es deliciosa servirla con sésamo tostado en el momento.

Que puedas usar tu voluntad para regalarte una vida de plenitud y alegría, que seas el dueño de tus pensamientos y que ésto se refleje en tus palabras y acciones...

Bibliografía consultada:

Marc Ams
Jack Soltanoff
Deepak Chopra
Harvey y Marilyn Diamond
Susanna y Leslie Kenton
Carlos Inza
Dr. Shelton

Créditos:

Liana Piedrafita, juntó, armó y redactó.
Facundo Mendizábal, fotos
Fernando Williams, editó
Ricardo Duró, ideas
Verónica Keller, título
Federico Bonta, tapa
Virgilio Tedín Uriburu, correcciones