

Teresa Alem Rojo

LA VIDA CON SABOR

© *Reservados todos los derechos de la autora al amparo de la Ley 1322 de Derechos de Autor.*

® *Ilustraciones: Lucía Alem.
Michelle Déchelette*

Depósito Legal: 2-3-172-99

*Diseño y diagramación: Fabiola Retamozo
Impreso en Imprentas gráficas SIRENA*

*Segunda Edición
Reimpresión de 2000 copias
Julio de 2009*

PRESENTACIÓN

La alimentación juega un rol fundamental en la vida del ser humano, las comunidades, los pueblos y las culturas de estos. La calidad de los alimentos, así como de su preparación y combinación para consumirlos, tiene directa implicancia con el progreso de la calidad de vida en sus diferentes etapas.

La responsabilidad a la hora de la elección, compra y posterior consumo de los alimentos, denota la necesidad de conocer la procedencia, calidad de producción y cualidades nutritivas de los mismos para que, en la medida de lo posible, formen parte de nuestra dieta y alcanzar una alimentación adecuada.

Vivir la vida con sabor, implica disfrutar la variedad de alimentos y sabores a nuestro alcance, pero también ser conscientes de su procedencia y calidad. Vivir la vida con sabor conlleva el derecho y la responsabilidad de ser soberanos sobre las elecciones de alimentos que contienen mucho más que propiedades nutritivas, sino también culturales, sociales y ambientales. Vivir la vida con sabor es ser conscientes de que detrás de cada alimento existe un rostro concreto, unas manos solidarias y una cultura.

Las siguientes páginas contienen pequeñas recetas que podrán hacernos más fácil esta tarea y así prepararnos para conquistar poco a poco, nuestra soberanía alimentaria.

Heifer en Bolivia

ALIMENTACIÓN Y VIDA

Con estas páginas queremos compartir algunos detalles que hacen de la Alimentación un acto dador de vida, sabor, placer y energía.

En el mundo se está hablando de la crisis agraria, la disminución de la producción de alimentos importantes, la desertificación de las tierras por causa de los monocultivos y el uso descontrolado de agroquímicos. Sin duda esta manera de encarar la agricultura influye en la alimentación diaria y cambia las costumbres y rutinas tanto de los productores como de los consumidores, las comunidades y las culturas.

Se puede comer papa durante todo el año, encontramos naranjas aunque haya pasado el invierno y así no sólo se alteran los ritmos naturales de las plantas, sino que se alteran los ritmos, gustos y sabores que en cada estación ayudaban a equilibrar nuestra salud y humor.

Desde hace muchos años, se dice que la desnutrición y el hambre podrían superarse con una buena distribución de las riquezas y con una alimentación saludable, es decir, comiendo lo que cada persona siente que le hace sentir plena, disfrutando el sabor de cada alimento y combinándolo de tal manera que al ponerlo en la boca, ya se tenga la sensación de

satisfacción y placer tanto por el sabor como por el bienestar que brinda cada uno de los alimentos incluidos en el palto del día.

Actualmente, hay estudios que demuestran que algunas causas de la desnutrición tienen que ver con la mala asimilación de vitaminas, minerales, aceites y proteínas o la ausencia de estos nutrientes en los alimentos, ya sea porque se comen productos demasiado procesados o mal combinados, o porque las tierras ya no tienen los minerales y sustancias propicias para que las planta absorban los elementos básicos que las hacen realmente saludables.

La mala asimilación de los alimentos casi siempre está relacionada con el estado de ánimo de las personas, sus preocupaciones, penas o tensiones. También influye, el acto mismo de compartir y preparar la propia alimentación tomando en cuenta los sabores preferidos y los productos de cada estación, además de las mezclas y horas en que se come cada alimento.

Más allá de los gustos y sabores lo que es importante saber es cómo no desperdiciar lo que se come, ya sea por un mal rato durante la comida, o la fermentación de la ensalada o la fruta, por haberla comido después de la

sopa. Las fermentaciones también llamadas oxidaciones, anulan la absorción de las vitaminas, minerales, proteínas y aceites, tan importantes para mantenernos lúcidos y sanos.

Otro elemento importante que lleva a malestares es la sed. Por muchos motivos, nos olvidamos de tomar AGUA. Las fuentes de agua limpia cada vez son más escasas, los ríos y vertientes se están contaminando por la presencia de industrias, minería, sobrepoblación de ganado en el campo. En las ciudades, las redes de distribución de “agua potable” utilizan una serie de productos químicos para potabilizarla lo que influye en nuestros organismos, además, está la

inmensa población que no tiene acceso a estas redes y carece de agua permanentemente.

Como vemos son varios elementos los que actúan el momento de hablar de alimentación saludable o alimentación y vida. Aquí se presenta una serie de sugerencias y recetas que las podrán recrear de acuerdo a sus preferencias, lugares en los que viven, acceso a diferentes alimentos y sabores favoritos, tomando en cuenta el criterio de combinación que les compartimos. Esta forma de combinar los alimentos la hemos aprendido de la vida cotidiana de las diferentes culturas que habitan nuestro país; su forma de alimentarse, ayuda a

que se asimile la mayor cantidad de nutrientes que comemos, evita las fermentaciones y posteriores malestares como: gases, dolores de cabeza, mucosidades, estreñimientos o diarreas y lo más importante, permite tener energía y vitalidad continuamente.

Entonces, ¡ salud y buen provecho !



FRUTAS

La fruta es el alimento perfecto, requiere una mínima cantidad de energía para ser digerida y aporta energía para por lo menos media jornada de trabajo lúcido y fuerte.

La fruta, contiene bastante agua (ayuda a superar las carencias de la misma), lo que hace que su digestión sea rápida y la absorción de los minerales y vitaminas sea casi inmediata. Cuando la fruta se consume en ayunas o antes de cualquier otro alimento cocido, ayuda a limpiar el aparato digestivo. Al mismo tiempo que ella va limpiando, nos está alimentando.

La mejor opción para comer fruta es el desayuno y durante toda la mañana. Así, se llega al almuerzo con el estómago y el intestino delgado limpios y listos para absorber los nutrientes que tengan los alimentos del día. Empezar el día con fruta fresca y de la temporada es como darse un baño de vitalidad y energía para realizar cualquier trabajo físico o mental.

Las frutas pasan rápidamente por el estómago; de ahí, pasan al intestino, donde liberan sus azúcares, por eso, su efecto energizante es casi inmediato. Si hubiera carnes, papas o almidones en el estómago, las frutas quedarán atrapadas y en vez de aportar su energía en

poco tiempo, nos sentiremos cansados y con el estómago hinchado. Esto es señal que la fruta se está fermentando porque tiene que esperar que se digieran los otros alimentos.

Es por eso que se sugiere no comer fruta como postre, ni en el almuerzo, ni en la cena.

Las frutas secas, son también excelentes alimentos, sólo que ya no tienen tanta agua y su trabajo limpiador es más lento. Sin embargo al estar secas, concentran y aportan igualmente las vitaminas, minerales, aceites y azúcares propios de cada una.

Aprovechar las frutas según su temporada permitirá que el organismo obtenga lo que necesita, de acuerdo a lo que la naturaleza nos ofrece sabiamente en cada momento: tiempos de maduración, color, olor y carga nutricional. Los cítricos y la guayaba durante el otoño e invierno, aportan la vitamina C necesaria para pasar los fríos sin resfríos y con altas defensas. Mientras que los duraznos, sandías, damascos, ciruelas, en el verano, aparte de refrescarnos, nos protegerán de problemas de piel y cansancio, gracias a su aporte en vitamina A y B.

Si se quiere mezclar varias frutas, tener el cuidado de que sean todas dulces o todas

ácidas, mejor no mezclar frutas dulces con ácidas o semi ácidas.

La fruta también se puede consumir en jugos, compotas, aguas, alojas o anchis, pero nunca mezclarlas con lácteos. Algunas sugerencias para prepararlas sin que pierdan sus propiedades:

JUGO DE PAPAYA CON ALMENDRA

Una rodaja de papaya y dos almendras por persona, licuar con agua tibia o a temperatura ambiente. En caso de querer endulzar usar miel de abeja.

JUGO DE PIÑA, UVAS Y APIO

Un racimo de uvas peladas y sin semillas, cuarta piña y 2 ramitas de apio. Licuar y tomar en ayunas, es un buen diurético y desintoxicante de hígado y vesícula.

JUGO DE DURAZNO CON PEREJIL

Licuar o picar un durazno, una ramita de perejil, endulzar si se quiere con un poco de miel de abeja. Este jugo ayuda a asimilar el hierro y evita las anemias.

AGUA DE LINAZA

Remojar 5 cucharillas de linaza (sin retostar ni moler), durante 8 horas. Licuarlas con agua tibia, agregarle jugo de limón y endulzar con chancaca o miel de abejas preferentemente.

ANCHI DE CEREALES

Cincuenta gramos de pelón o cacha de membrillo, 1 litro de agua, canela, clavo de olor y chancaca a gusto, media taza de harina de amaranto. Hacer hervir el pelón o cacha con el agua, chancaca, canela y clavo; cuando está el pelón blando se mezcla con la harina

diluida en agua fría y se hace cocer hasta que queda de la consistencia de una maicena. Lo mismo se puede hacer con harina de quinua, cebada, maíz ch'uspillo, o cualquier cereal y en vez del pelón de membrillo, se puede poner moqochinchi, orejón, o cualquier k'isa de fruta carnosas: higo, ciruela, pera, manzana...

AGUA DE ALMENDRA

Pelar seis almendras (del Beni o españolas), molerlas y mezclarlas con 1 cucharilla de canela, 1 litro de agua fresca y el jugo de 1 limón. Endulzar con miel de abejas. Si se prefiere se le puede poner media cucharilla

de clavo de olor o un chorrito de esencia de vainilla en vez de la canela.

AGUA DE AJONJOLÍ O SÉSAMO

Cuatro cucharillas de sésamo sin retostar, licuar con 1 cucharilla de canela en polvo y 1 litro de agua tibia, endulzar con miel de abeja preferentemente o chancaca diluida.

La variedad de jugos, aguas y alojas depende de cada persona y de los sabores que se prefieran. Anímese a probar sus propias mezclas de acuerdo a la temporada y sus necesidades.

SEMILLAS Y FRUTOS OLEAGINOSOS

Son las almendras del beni, nueces, maní, pistacho, cacao, semilla de copuazú, cayú, sésamo o ajonjolí, linaza, palta, aceituna, coco, semillas de zapallo y girasol. El aporte en aceites no saturados de estos frutos es muy importante, en Bolivia tenemos una gran variedad de ellos. Deben ser consumidos junto a frutas o verduras que tengan vitamina A, así se podrán asimilar todos sus nutrientes. Lo mejor será comerlos crudos y en el caso de las semillas hervidas o remojadas en agua caliente. Estos frutos aportan, además de aceites, proteínas, vitaminas y sales minerales.

Variedades de frutas por estación y sabor

Fruta/ Estación	Invierno	Primavera	Verano	Otoño
Frutas dulces Ricas en Vit. A, C, E B12 y B15	Manzanas, pera, chirimoya, guayaba, guanábana, plátano, palta.	Frutilla, damasco, alguna variedad de durazno, papaya.	Ciruelas, duraznos, sandía, melón.	Higo, moras, uvas, dátiles, motoyobé, motacú, totaí, palta.

Fruta/ Estación	Invierno	Primavera	Verano	Otoño
<p>Frutas semi ácidas, son buenas para asimilar las proteínas.</p>	<p>Naranjas, zarza mora, mandarinas, piña, tamarindo, granadilla, lima.</p>	<p>Cerezas, frambuesas, guapurú, mango</p>	<p>Durazno, ciruela, tuna, grosella, copuazú.</p>	<p>Kiwis, algarrobo, tumbo, maracuya.</p>
<p>Frutas ácidas, Aportan Vit. C y ayudan a bajar el colesterol y ácido úrico.</p>	<p>Limón, pomelo, cidra, naranja agria, piña ácida, manzana verde.</p>	<p>Nísperos</p>	<p>Guinda, achachairú, camu camu</p>	<p>Granada, membrillo, tumbo, maracuya</p>

ENSALADAS

Cada vez que pensemos en una ensalada nutritiva, imaginemos que para que nos aporte los nutrientes, vitaminas, minerales, aceites y fibras por lo que las comemos, éstas tienen que tener un mínimo de 5 diferentes verduras, hortalizas, frutos, de acuerdo a la temporada. Para lograr estas combinaciones haremos una lista de alimentos que normalmente se combinan crudos y/o cocidos en las ensaladas.

- a. Hojas verdes: Acelga, berro, cilantro, diente de león, endivia, espinaca, lechuga (de toda variedad), apio, albahaca, hierba

buena, malva, perejil, huacataya, quilquiña, orégano, hinojo, coca, muña, romero, tomillo, laurel, penca de tuna, verde de la cebolla, hojas de quinua (amaranto y remolacha), verdolaga.

- b. Frutos: aceituna (mejor negra), limón, locoto (otros ajíes), palta, pimentón, pepino, tomate, berenjena, achojcha.

- c. Raíces y/o tubérculos: ajo, cebolla, cebollín, camote, jengibre, nabo, oca, papa (todas sus variedades), puerro, rábano, zanahoria, racacha, remolacha, yuca.

- d. Brotes: Espárragos, alcaparras, palmito, brotes o germen de cereales y leguminosas.

- e. Flores: alcachofa, flor de zapallo, capuchina, santa rita o bugambilia, jazmín, clavel, pensamientos, chilibi, ulala.

- f. Calabazas: zapallo de todo tipo, carote, chayote, lacayote.

- g. Coles: Brócoli, col de bruselas, coliflor, repollo.

- h. Leguminosas: arveja, cumanda, frijol negro, garbanzo, haba, lenteja, poroto blanco, soya, vainita, algarrobo. Se las puede

comer secas o frescas.

- i. Oleaginosas: almendra, coco, linaza, maní, nuez, piñones, pistachos, sésamo, semillas de girasol, semillas de zapallo. Se pueden combinar con las verduras que no tienen almidones.



- j. Cereales: amaranto (millmi), arroz, avena, cañahua, cebada, centeno, sorgo, choclo/maíz, quinua, trigo (en sus diferentes variedades)

- k. Hongos y Algas: champiñones, llullucha, otros, según las regiones.

Las ensaladas pueden ser de lo más variadas, sólo basta tener 5 alimentos, uno de cada especie y tendremos ensaladas deliciosas. Cuando ponemos en la ensalada algún fruto o semilla oleaginosa, ya no es necesario agregarle otro aceite. También si la ensalada tiene palta o cualquier fruto o semilla oleaginosa, ya no

requiere otro aceite.

Se puede hacer su propia sal de especias, secar bajo sombra aquellas que le gusten: orégano, tomillo, romero, albahaca, perejil... luego se muelen y se usan para sazonar ensaladas, guisos y sopas.

Ensaladas para acompañar carnes rojas

** Lechuga, tomate, cebolla y palmito. Sazonar con un poco de limón, sal, aceituna y orégano fresco.*

** Acelga, locoto, quilquiña, zanahoria raspada.*

Sazonar con limón, ajo o sal de ajo y ajonjolí molido y disuelto en un poco de agua tibia.

** Repollo, pimentón, hierba buena, jengibre, remolacha. Sazonar con aceite de oliva y sal a gusto.*

** Pepino, albahaca, puerro, tomate y flor de pensamientos. Sazonar con aceite, un poco de pimienta y sal.*

** Espárrago, espinaca, zanahoria, col de Bruselas. Sazonar con un poco de mostaza (en grano), sal y canela.*

Las combinaciones de verduras, frutos y especias frescas y crudas son las más aconsejables cuando se va a comer carnes rojas. Cuanto más cocida la carne roja más difícil de digerir. Mejor si se la prepara al horno o a la plancha, así se mantienen sus nutrientes y ya no se le agrega aceites.

Ensaladas para acompañar o preparar con cereales y leguminosas

** Cebolla verde, ají, quesillo, tomate y huacataya. Sal a gusto. Servir con choclo, mote de haba y papa.*

** Quinoa graneada, vainita, locoto, orégano, brócoli. Sazonar con limón, aceite de oliva y sal.*

** Germen de trigo, verdolaga, tomate, apio y hongos. Sazonar con salsa de soya y ají. Servir con arroz o fideo integral.*

** Coliflor, camote, ajo, perejil, cumanda y mote de maíz amarillo. Sazonar con un poco de comino y sal.*

** Aceituna, orégano, ajo, locoto y limón. Servir con phisara de quinoa o millmi (amaranto).*

Para poder asimilar las proteínas de las leguminosas junto a los cereales, siempre se requiere de algún aceite vegetal o animal y de hojas verdes. Además de alimentos que contengan vitamina A.

Ensaladas para acompañar carnes blancas

** Zanahoria, papa, palmito, albahaca y puerro.
Sal y aceite a gusto.*

** Camote, racacha, remolacha, cilantro, ajo.
Sazonar con pimienta y sal.*

** Carote, trigo mote, zanahoria, orégano, hinojo y yuca. Sazonar con mostaza.*

Tomar en cuenta que las carnes blancas: pollo, pato, conejo, pescado, se pueden preparar al horno, cocidas o fritas, sazonadas con un poco de ajo o cebolla y alguna especie como la muña, huacataya, laurel, romero y tomillo. Se combinan mejor con tubérculos o alimentos dulces y ricos en almidones: papas, yuca, zanahoria, camote, arroz, trigo, motes, chuño. O sea que también se pueden acompañar con puré de papa, o arroz graneado, motes y siempre con algún ají.

Teniendo en cuenta estos criterios y de acuerdo a sus sabores preferidos, puede hacer las ensaladas y combinaciones que guste para

acompañar platos exquisitos, simples y nutritivos.

SOPAS

Se pueden hacer sopas de verduras, mezclando igual que en las ensaladas un mínimo de 5 variedades. Hervirlas no más de 20 minutos y aparte se preparan 3 a 4 almendras, cilantro (o las especies que se quieran: apio perejil, orégano, albahaca, romero, ajo), un tomate raspado, sal a gusto y dos cucharas de aceite; si se prefiere se muele o se pica menudo. Esta mezcla se agrega a las verduras ya hervidas el momento de sacarlas del fuego. Se puede hacer una crema, aplastando o licuando todo junto. Pero ya no se recalienta para evitar la saturación de los aceites.

Con la misma idea, se hacen las lawas o sopas de cereales y de leguminosas. Primero se hace hervir el cereal (quinua, trigo, avena...) máximo 3 o las leguminosas (garbanzo, lenteja, frijol...) y luego se agregan las hortalizas y verduras. Para al final agregarle la mezcla de especias y aceites vegetales el momento en que se apaga la olla. También se puede poner una cucharillita de harina de coca, junto con las especias del final, para aportar con vitamina A y calcio en abundancia.

El aporte de los vegetales en la alimentación es muy importante. Puede intercalar un día vegetales frescos y crudos y otro, vegetales

cocidos, ya sea en ensaladas o sopas. Cuando se tiene ensalada cruda y sopa, mejor comer primero lo crudo y luego lo cocido.

Dos detalles importantes: estas sopas de verduras, cereales y leguminosas con aceites vegetales ya no necesitan de huesos o carnes para el caldo; una vez preparadas, ya no hay que calentarlas ni guardarlas, pues las verduras oxidan muy rápido y los aceites recalentados se saturan.

CEREALES CON LEGUMINOSAS

Al mezclar un cereal con una leguminosa, ya no se necesita consumir ningún otro alimento rico en proteínas. Por ejemplo, una ensalada de vainita con quinua, tomate, brote de alfalfa, espinaca, cebolla, y un poco de ajonjolí, es un almuerzo perfecto.

También se puede combinar calabazas con cereales y oleaginosas o queso, además de alguna hoja verde y algún tubérculo. De esta manera se garantiza la asimilación de todos los nutrientes de cada alimento y el aporte diario de energía vital.

Los últimos años, nos hemos acostumbrado a consumir muchos cereales en pan, fideo, granola, arroz graneado acompañando la mayoría de los platos y hemos perdido la costumbre de mezclar los cereales entre sí, para enriquecer su aporte nutritivo, además de siempre mezclarlos con alguna leguminosa. Otro olvido y problema de la industria de la alimentación es que nos llegan los cereales pulidos y refinados, lo que les quita parte de sus aportes en vitaminas, minerales y fibras. Entonces, recuperar estas prácticas milenarias de alimentación, puede hacernos volver a los sabores de infancia, además de enriquecer nuestra comida diaria.

Con los cereales también se puede preparar postres, desayunos o cenas. Aquí algunos ejemplos para que pueda recordar y recrearlos de acuerdo a las temporadas y sabores preferidos.

Alojas de cereales:

Retostar en olla de barro 1 taza de granos del cereal que se desee: amaranto, cañahua, quinua, cebada, trigo, maíz, arroz. Hacer hervir el cereal retostado en 3 litros de agua con cáscara de naranja, 1 ramita de canela y clavo de olor, por 10 minutos. También se puede hacer hervir con hinojo, hojas de menta,

jengibre, o cualquier otra planta o especie cuyo sabor combine con los cereales y el gusto de cada persona. Colar el agua y cuando está fría se endulza a gusto.

El cereal hervido se puede comer como mote o preparar cualquier mazamorra.

Mazamorra de Cereales:

Los granos tostados y cocidos o harinas de cualquier cereal, se hierven en agua de canela y chancaca hasta que este un poco espeso, luego se le agrega jugo de naranja a que de un hervor. Las mazamorras ayudan en la buena

digestión, son excelentes cenas.

Agua de arroz:

Remojar en agua hirviendo, cuarto vaso de arroz integral durante 8 horas, escurrir bien y molerlo junto con 1 cucharilla de canela en polvo. Luego mezclar con 1 litro de agua fresca o caliente y miel (de abeja o de caña) al gusto, (puede hacerse en licuadora). Lo mismo puede hacer con quinua, cebada, amaranto, avena.

Otros platos con verduras/cereales y hortalizas

** Hamburguesas de arroz integral:*

Hacer cocer arroz integral con una ramita de apio o hierba buena. Cuando está listo mezclarle cebollita picada incluso su verde, hierba buena o cilantro, una clara, pan molido y sal. En vez de pan molido se puede mezclar con mote de arveja seca o de cualquier leguminosa, según el gusto. Se forma la masa y se forman las hamburguesas. Si se quiere se fríen en poco aceite o si no, se ponen al horno unos 10 minutos. Servir con ensaladas crudas o cocidas.

** Hamburguesa de coliflor y avena:*

Hacer cocer a baño maría la coliflor y cuando está blanda aplastarla. Mezclar este puré con avena, albahaca, y sal a gusto. Se forma una masa y se hacen las hamburguesas. Hornear o freir como las anteriores.

** Pastel de quinua:*

Hacer hervir la quinua con un poco de hierba buena y cebolla verde. Cuando está cocida ponerle sal a gusto y aumentarle una clara, un vaso de yogurt o un quesillo y hornear hasta que se dora. Lo mismo se puede hacer con

cualquier cereal: trigo, millmi, arroz integral, maíz. Este pastel se puede acompañar con ensalada de vainitas, arvejas, poroto o cualquier leguminosa.

** Sonso de yuca:*

Hervir la yuca hasta que se empieza a deshacer. Escurrir el agua y aplastarla, agregar un vaso de yogurt o un quesillo, un poco de aceite, 2 claras de huevo batidas, sal a gusto, mezclar todo y hornear hasta que esté dorado. Acompañar con ensaladas crudas y ají.

** Puré de papa con espinaca:*

Cocer 2 papas por persona, cuando están por deshacerse, agregarle la espinaca a que dé un hervor de 3 minutos. Escurrir el agua y aplastar con tenedor o licuar ambos ingredientes. Agregarles sal a gusto, pimienta o ajo y aceite. Una vez que se le pone el aceite ya no se lo calienta. Se acompaña con una ensalada cruda.

** Tortillas integrales:*

1 taza de agua, 1 cucharilla de aceite de oliva, un puñado de afrecho o salvado, 1 puñado de

germen de trigo, harina de maíz, trigo, cebada o quinua (o la mezcla de tres harinas), lo necesario para hacer una masa, sal a gusto. Poner en agua tibia el aceite, sal, afrecho y germen de trigo, luego ir echando poco a poco este líquido en el recipiente donde están las harinas cernidas, remover hasta formar una masa suave. Hacer bolitas y aplanarlas, luego se pueden cocer en el horno o fritar como buñuelos. Estas tortillas son especiales para acompañar sopas de verduras o las de lenteja o garbanzo.

** Huminta de zapallo:*

Se hace hervir 15 minutos medio kilo de zapallo, se escurre el agua y se muele junto con granos de 3 a 4 choclos (también puede ser mote). A este puré se le pone 3 cucharas de aceite y medio quesillo, sal a gusto y un poco de canela. Luego se hornea por 1 hora más o menos.

DULZURAS

El consumo de azúcares refinadas y cereales pulidos, se ha convertido en uno de los adictivos más perjudiciales para la salud. Si bien el cuerpo necesita glucosa para transformarla en energía, está comprobado que los azúcares refinados y todos los edulcorantes que se usa para endulzar refrescos, golosinas y masas, además de crear adicción, hiperactividad, ansiedad y trastornos de comportamiento, no aportan energía vital, sino la consumen. Para aquellas personas que necesitan algo de dulce para estimular el funcionamiento del páncreas sugerimos algunas dulzuras que aportan energía.

** Bolitas de avena:*

La misma cantidad de avena instantánea que de galletas integrales molidas. Mezclar con un poco de leche o yogurt endulzado con miel de abeja o chancaca, hasta que se hace una masa suave. Hacer bolitas o cualquier diseño.

** Bolitas de almendra:*

Se puede hacer igual que las de avena. También se puede hacer con coco, nuez, sésamo, quinua o amaranto, dependiendo del gusto.

** Dulce de mora:*

Para 1 kilo de mora o cualquier fruta parecida, 600 gramos de azúcar morena. Se deja toda la noche la fruta con el azúcar para que suelte su propia agua. Al día siguiente se le hace tomar punto durante 20 a 30 minutos.

** Dulce de leche:*

Un litro de leche, 1 taza de agua, 1 taza de azúcar morena, un poquito de canela y una pizca de bicarbonato. Todo se hace hervir más o menos 1 hora y media, hasta que espesa.

* *Ch'askas y turrone:*

Disolver un poco de chancaca con cáscara de naranja o limón, a fuego lento. Cuando toma punto, se le pone maní, almendra o el fruto o tostado de algún cereal según las preferencias de cada persona. Se deja secar en una fuente de vidrio previamente pasada por agua. Cuando la mezcla está seca se corta en pedacitos. Estos turrone tienen un buen aporte energético y nutritivo.

DETALLES CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN ÍNTEGRA

AGUA; es esencial para nuestro sistema nervioso. Cada persona sabe cuánto líquido necesita al día, lo más importante es tener en cuenta que de todo lo que bebemos, por lo menos al día tomemos 4 vasos de agua pura. Cuando dudamos de la calidad del agua, podemos ponerla al sol durante 6 horas, en botellas de vidrio, bien lavadas. Esto garantiza su potabilización.

Mejor tomar agua pura lejos de las comidas. Después de las comidas es aconsejable beber

mates tibios o alojas. No es aconsejable tomar agua helada o bebidas heladas, éstas solidifican los componentes grasos de los alimentos y retardan la digestión.

MATES DIGESTIVOS; boldo, cedrón, menta, hierba buena, coca. El mate de cilantro es desintoxicante. De 5 a 8 hojas de cualquier plantita es suficiente para una taza de agua hirviendo.

VERDURAS; a veces no se consume verduras por miedo a que estén contaminadas o fumigadas. Se las puede limpiar sin perder sus nutrientes de la siguiente manera: Poner en una fuente de

agua limpia una cuchara de sal y 10 hielos, ahí sumergir por 5 minutos las verduras que se van a preparar. La sal y la temperatura fría matan a los bichitos de las verduras y descomponen los metales pesados de las fumigaciones.

PRESENCIA AGRADABLE; el momento de comer puede ser un momento agradable y compartido. La presentación de sus alimentos ojalá sea cada día una creación artística y sabrosa al mismo tiempo. Disfrutar del sabor de cada alimento y reconocer todo lo que tiene es un gusto aparte. Intentarlo no es difícil y lograrlo es saludable.

OLLAS Y CUCHARAS; está confirmado que las

ollas de aluminio y cobre desprenden sustancias tóxicas que se fusionan con los alimentos durante su cocción. Lo mejor sería tener ollas de barro bien cocidas y sin esmaltes, otra opción son ollas de acero inoxidable o hierro enlozado. Las cucharas con las que se remueven los alimentos mejor si son de madera.

COCCIÓN; las verduras cuando se las hace cocer mejor si es a baño maría y nunca más de 20 minutos.

El huevo mejor si se lo cocina en tortillas o revueltos. Un máximo de tres minutos de cocción es suficiente para que no sea indigesto.

Las frutas en compota con 10 minutos de cocción mantienen todos sus nutrientes, por eso cuando se hacen dulces o mermeladas tratar de hacerlas con su propio jugo para que tomen punto lo antes posible.



CONTENIDO

PRESENTACIÓN	5
ALIMENTACIÓN Y VIDA.....	7
FRUTAS.....	14
SEMILLAS Y FRUTOS OLEAGINOSOS	23
ENSALADAS.....	26
SOPAS.....	38
CEREALES CON LEGUMINOSAS	41
DULZURAS	52
DETALLES CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN ÍNTEGRA	56

