

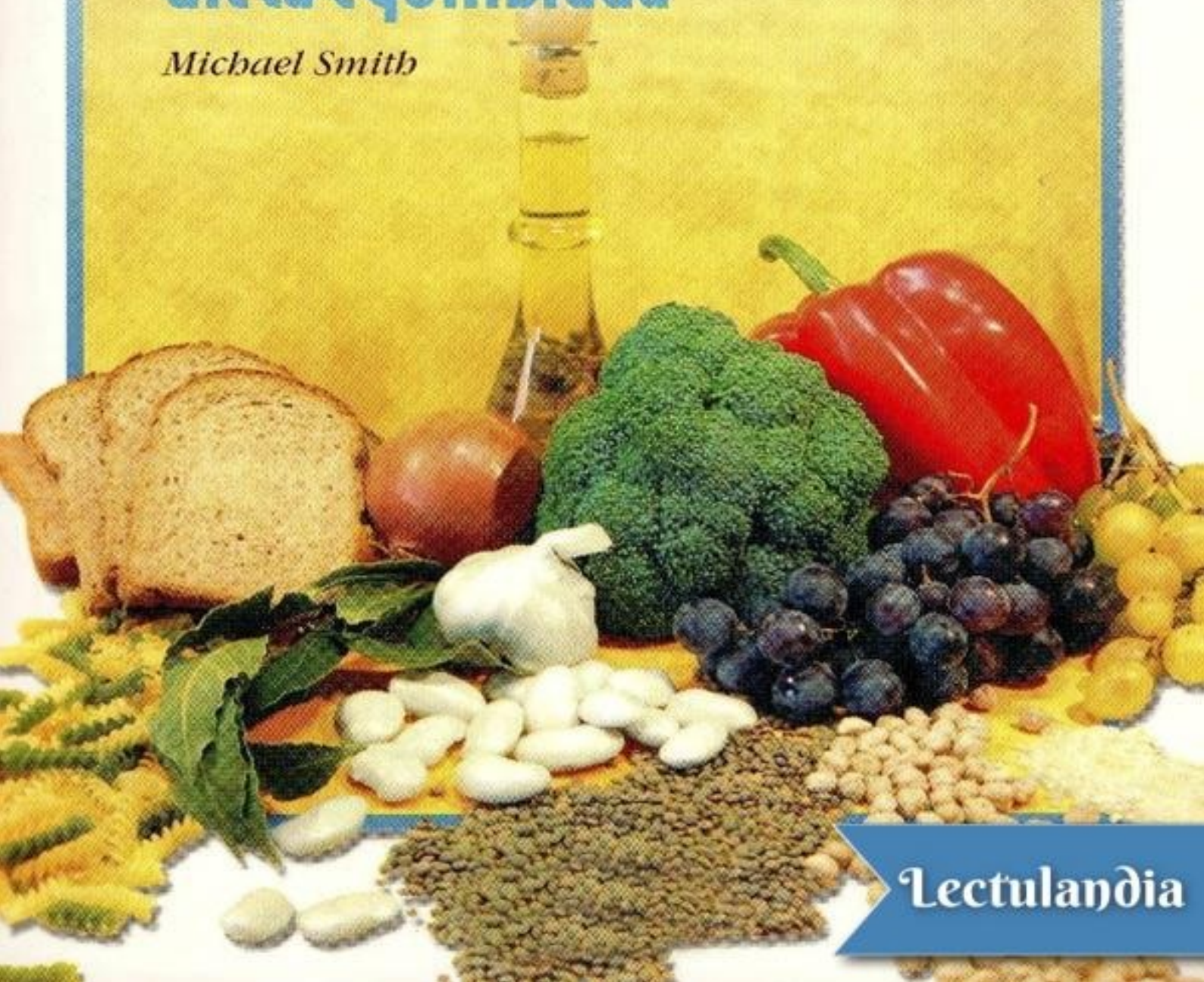
Biblioteca de la **Salud**



Cocina Vegetariana y con Fibra

El secreto para una
dieta equilibrada

Michael Smith



Lectulandia

Los consejos de este libro van dirigidos a todas aquellas personas que hayan decidido suprimir totalmente la carne de su dieta y que hayan apostado por una alimentación fundamentada en los vegetales y en la ausencia total de grasas animales. Se pueden encontrar desde consejos básicos de alimentación hasta recetas más o menos sofisticadas que harán la dieta mucho más amena y llevadera.

Lectulandia

Michael Smith

Cocina vegetariana y con fibra

El secreto para una dieta equilibrada

ePub r1.0

Titivillus 01.02.16

Título original: *Cocina vegetariana y con fibra*
Michael Smith, 2000

Editor digital: Titivillus
ePub base r1.2

más libros en lectulandia.com

Este libro no constituye la práctica de la medicina ni pretende reemplazar al médico o a otros profesionales de la salud. Ni el autor ni el editor son responsables de las posibles consecuencias que sobre la salud de las personas se deriven de su lectura. Por ello se recomienda que todos los problemas de salud o de enfermedad sean consultados con el médico.

Introducción

La presente obra pretende ser un pequeño manual de referencia para las personas interesadas en introducirse en la alimentación vegetariana o simples curiosos del tema.

Antes de ponerse en marcha deberá tenerse en cuenta que una buena dieta vegetariana es la que está programada de tal manera que provea a nuestro organismo de todos los nutrientes esenciales. Por tanto, es importante esta premisa a la hora de plantearse el comenzar este tipo de alimentación que, por cierto, cada día cuenta con más adeptos.

Se trata, en definitiva, de una alternativa sana y natural a la carne y al pescado sin renunciar, al mismo tiempo, al placer de una alimentación equilibrada.

El lector podrá encontrar en el libro una selecta colección de recetas procedentes de distintos puntos de la geografía española, que permiten llevar a cabo un gran número de sabrosas y exquisitas combinaciones culinarias, que en nada tienen que envidiar a denominada cocina tradicional.

Al mismo tiempo la obra incluye en un lenguaje claro y sencillo, una síntesis precisa y científica de los principios nutritivos y de las reglas de alimentación equilibrada.





El ser humano necesita para mantener su salud y su plena actividad intelectual y física los siguientes nutrientes: glúcidos o hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, celulosa y agua. La dieta vegetariana provee de forma abundante de glúcidos. También suministra grasas de todo tipo la ovo-lacto-vegetariana, pues la leche y los huevos contienen grasas de origen animal que son ricas en vitaminas A y D, y los aceites de oliva y semillas contienen vitamina E.

Si la dieta es exclusivamente vegetariana y en ella no entran los huevos ni los productos lácteos, entonces la vitamina A debe obtenerse del caroteno abundante de la zanahoria (en forma de provitamina A) y la vitamina D de una discreta exposición del cuerpo al sol.

Este tipo de alimentación es rica en vitamina C, pero puede fallar el suministro de las del grupo B en algunos casos, como en aquellas personas que por tener problemas digestivos no tomen cereales completos, bien en forma de copos, o en el pan o arroz integral. Una cucharada diaria de levadura puede subsanar el problema. El complejo B es abundante en el hígado, vísceras, pescados, carnes rojas, huevos y leche. En los alimentos de origen vegetal, en la levadura y en el germen de trigo y la cascarilla de los cereales completos.

Por lo que se refiere a los minerales, una dieta vegetariana puede resultar pobre en hierro, que se halla presente en las carnes rojas, atún, algas, hígado o en la yema de huevo... Esta carencia puede compensarse en este tipo de dieta mediante el consumo de espinacas, calabaza, levaduras, lentejas, garbanzos, judías, moras, cascarilla de los cereales, etc. En el caso de intolerancia a las legumbres, éstas se toman en forma de puré.

La alimentación a base de vegetales es rica en celulosa, que está representada en

frutas, verduras y cereales.

En este tipo de alimentación las proteínas juegan también un papel muy relevante. Un vegetariano debe consumir soja, queso, leche, frutos secos, huevos y legumbres prácticamente a diario, para que las proteínas vayan formando y reparando nuestros tejidos.

En los alimentos de origen vegetal predominan los azúcares, las féculas y muchos de ellos son ricos en ciertos ácidos, como el cítrico, málico, oxálico y adípico.

El ácido cítrico se halla en los limones, los pomelos, las naranjas, las fresas, las frambuesas, los albaricoques, las grosellas...

El ácido málico está presente en ciertos tipos de cereza, ciruelas y grosellas.

El ácido oxálico se encuentra en las naranjas, las grosellas, las frambuesas, las fresas, las nueces y los plátanos.

Propiedades medicinales más importantes de las verduras



- Diuréticas: espárragos, cebolla, apio, puerros...
 - Estimulantes de la secreción biliar: alcachofas...
 - Vermífugas: semillas de calabaza, coles, cebollas...
 - Depurativas: rábanos...
- Emolientes: espinacas, lechugas, zanahorias...

Una alimentación vegetariana bien programada puede resultar muy saludable. Una dieta tipo podría ser:

Desayuno: 70 g de queso fresco con miel, pan integral y un zumo de naranja con una cucharada de levadura de cerveza.

A media mañana: un yogur y fruta o frutos secos, unas galletas integrales y una taza de leche con malta.

Almuerzo: Legumbres de primer plato y un segundo compuesto de verdura cruda con nuevos. Otro podría ser una ensalada, las legumbres y un postre a base de leche y huevos, como crema o flan.

Merienda: Frutos secos con dátiles y un poco de pan integral o fruta fresca, unas galletas y un vaso de leche. También puede tomarse pan integral con paté vegetal y una fruta o vaso de leche.

Cena: un puré de verduras con germen de trigo o verdura hervida aliñada con aceite y ajos, y un poco de queso fresco.

Los zumos de manzana pueden acompañar como bebidas en cada una de las ingestas. Respecto al pan, mejor el integral que el blanco, por su riqueza en vitaminas y minerales.

NUTRIENTES Y PRINCIPIOS BÁSICOS EN LA ALIMENTACIÓN

Hidratos de carbono



Los hidratos de carbono (también llamados glúcidos) se denominan así por su composición química.

Contienen globalmente moléculas de carbono y de agua.

Casi todos los glúcidos que tomamos en nuestra alimentación son de origen vegetal, y se pueden dividir en dos grandes grupos: los simples y los complejos. Entre los primeros se encuentra la caña de azúcar, la miel, la fruta y la leche. Son fáciles de digerir y pasan rápidamente a la sangre. Los glúcidos complejos, también denominados féculas, diluyen las sustancias de reserva de los vegetales. Patatas, boniatos, zanahorias, ciertas frutas carnosas y los cereales, entre otros, componen este grupo.

La función principal de los hidratos de carbono es dar energía para que el organismo funcione, se pueda mover...

El cuerpo necesitará diferente cantidad de glúcidos según la mayor o menor actividad de la persona. Está claro que un deportista o un albañil necesitarán más hidratos de carbono que un oficinista.

Los glúcidos son fáciles de digerir. Muchos alimentos ricos en hidratos de carbono contienen vitaminas, como el caso de las patatas; otros, fibra y la mayoría, agua.

Alimentos con gran cantidad de hidratos de carbono



- Complejos: pan, patatas, harina, legumbres, arroz, y todas las frutas y verduras.
- Simples: azúcar, chocolate, miel, leche, frutas, bebidas refrescantes.

Grasas

Las grasas o lípidos son sustancias que están constituidas fundamentalmente por carbono, oxígeno e hidrógeno. Funcionalmente constituyen las sustancias de reserva de los animales. Contienen vitaminas liposolubles, esto es, aquellas que por su estructura química no se pueden disolver en agua y en cambio sí en lípidos. Según la estructura de su molécula pueden ser líquidos o sólidos a temperatura ambiente. Los líquidos se llaman aceites y los sólidos grasas.

Como grasas conocidas y empleadas en la alimentación cotidiana podemos citar la manteca de cerdo y de vaca. La yema de huevo es líquida a temperatura ambiente y es de origen animal. La margarina es mejor tolerada por el organismo que las grasas animales saturadas.

Las grasas vegetales suelen ser líquidas a temperatura ambiente y se denominan aceites. Los vegetales que contienen aceite son ciertas semillas, que son sustancias de reserva para alimentar la nueva planta hasta que ésta no tiene vida autónoma. También existen frutos grasos como las aceitunas.

El caso del aceite de oliva es muy particular, ya que se obtiene de manera natural, conteniendo toda la riqueza vitamínica y aromática del fruto del olivo.

Energéticamente hablando, grasas y aceites, sea cual sea su origen, aportan idéntica cantidad de energía.

Alimentos que contienen gran cantidad de grasas



- Origen vegetal: aceite, chocolate, cacao, almendras, cacahuets.
- Origen animal: manteca, nata, huevos, sardinas, leche completa.

Proteínas

Las proteínas son las sustancias que constituyen la estructura funcional del organismo. Las proteínas se encuentran en los músculos, el hígado, el cerebro, en cada uno de los órganos. También se hallan en la piel, dentro y fuera (estómago, intestino). A nivel químico están formadas por aminoácidos.

Los animales y los vegetales son las principales fuentes donde encontrar las proteínas necesarias para el ser humano. El huevo entero de gallina contiene la proteína por excelencia.

Una dieta equilibrada deberá contener cantidades equivalentes de proteínas de origen animal y vegetal. La base de las proteínas vegetales es el grano (cereales, arroz, garbanzos, piñones...). La base de las proteínas animales son los huevos, la leche y la carne de animales.

Una proteína está constituida por un conjunto de aminoácidos. Si una proteína contiene todos los aminoácidos diremos que es completa. Dentro de este grupo se encuentran las proteínas de origen animal. En cambio las de origen vegetal suelen ser más ricas en un determinado aminoácido y a la vez más pobres en otros.

Casi todos los alimentos ricos en proteínas animales también lo son en grasas. Una de las grasas que tiene que ser tenida en cuenta de cara a la salud es el colesterol, que se halla presente en los alimentos de origen animal (leche, manteca, nata, huevos,

carne).

Alimentos ricos en proteínas



- Origen vegetal: algún tipo de pasta, pan, arroz, garbanzos.
- Origen animal: huevos, pescado, carne, leche.

Fibra

Una alimentación sana debe ser equilibrada y esto incluye ingerir fibra.

Por fibra dietética se entiende el conjunto de compuestos glucídicos no digeribles: celulosa, hemicelulosa, lignina, pectina y colágeno.

Una alimentación rica en fibras conlleva un incremento de peso y del volumen de las heces y, en consecuencia, una aceleración del tránsito intestinal. Por otro lado, se constata una disminución de la absorción intestinal de los nutrientes.

Alimentos con alto contenido en fibra: judías tiernas y secas, lechuga, coliflor, higos secos, naranjas, almendras, patatas... y en general casi todas las frutas y verduras.

Alimentos con bajo contenido en fibra: pan blanco, arroz blanco, confituras, harina blanca...

Agua



El agua constituye el nutriente más importante de todos. Sin agua no hay vida. Una persona adulta pierde diariamente poco más de dos litros de agua. Es fácilmente comprensible la importancia de una alimentación con un contenido equilibrado de agua. En caso contrario, son por todos conocidos los efectos gravísimos de una deshidratación y los peligros que esto comporta. El agua que necesita nuestro cuerpo es la natural y depurada que suministra la red de distribución pública de las poblaciones. Además existen una serie de productos alimentarios que contienen agua como ingrediente principal. Éstos son: aguas envasadas (de manantial, preparadas, mineromedicinales y con contenido mineral alto y bajo) bebidas refrescantes; zumos de frutas; infusiones, sopas.

El contenido en agua de los principales alimentos es la siguiente:

Frutas y verduras: un 90%

Leche: un 87%

Patatas: un 75%

Huevos: un 74%

Pescado: un 70%

Carnes: un 60%

Quesos: un 55%

Harinas: un 13%

Legumbres: un 12%

Almendras: un 5%

Aceites: un 0%

Vitaminas

Son sustancias orgánicas que el organismo precisa en pequeñas cantidades para aprovechar otros nutrientes. Intervienen en las funciones corporales, con especial importancia en el crecimiento y desarrollo de los tejidos y en el funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Al igual que sucede con el agua o las sales minerales, no generan energía. Los alimentos procesados y refinados carecen de ellas casi por completo, mientras que los alimentos integrales constituyen su mejor fuente. Se conocen 13 vitaminas necesarias. Se han dividido en dos grupos en función de su solubilidad:



Liposolubles: A, D, E y K. Se hallan en las partes grasas de los alimentos.

Hidrosolubles. B y C. Se pueden encontrar en las partes acuosas de los alimentos.

Vitamina A

Actúa sobre la vista, en el mantenimiento saludable de la piel y las membranas mucosas, en la resistencia a las infecciones, en la síntesis proteica, en el mantenimiento de los huesos sanos, en la prevención de la anemia y en el crecimiento de los niños.

Su deficiencia conduce a la ceguera nocturna, formación de cálculos renales, xeroftalmia (enfermedad secante y degenerativa de la córnea), ligeras dolencias de la piel, inflamación de las membranas mucosas.

Esta vitamina se encuentra en gran cantidad en el aceite de hígado de bacalao, hígado de cordero y buey, mantequilla, queso y huevos enteros.

Vitamina B1

Funciona como coenzima en la conversión de los hidratos de carbono en energía en los músculos y en el sistema nervioso. Una grave deficiencia puede conducir al beriberi, una enfermedad muy rara en Europa, sobre todo en los países del Oeste.

Los alimentos más ricos en esta vitamina son la levadura de cerveza seca, extracto de levadura, arroz integral, el germen de trigo, frutos secos sin tostar, cerdo, salvado de trigo, harina de soja, copos de avena, granos del trigo, hígado y pan integral.

Vitamina B2

Convierte los aminoácidos, los ácidos grasos y los azúcares en energía, mediante el oxígeno. Necesaria para la producción y reparación de los tejidos corporales y mantenimiento sano de las superficies mucosas. Su deficiencia no causa una enfermedad específica, pero los síntomas de su carencia incluyen las grietas e irritaciones en las comisuras de la boca, con inflamación de la lengua y los labios. Los ojos adquieren un aspecto enrojecido y sanguinolento, acompañado por una sensación de ardor, como de arenilla debajo de los párpados. Otros síntomas son: irritaciones de la piel alrededor de la nariz, la boca, la frente, las orejas y el cuero cabelludo, con excesiva pérdida de pelo; temblores, desorientación, insomnio y lentitud de aprendizaje.

Esta vitamina se encuentra presente en la leche, hortalizas de hoja verde, leguminosas, yogur, huevos enteros, salvado de trigo, carne, harina de soja, queso, germen de trigo, extracto de levadura y levadura seca de cerveza y el hígado.

Vitamina B3

Es fundamental para la síntesis de las hormonas sexuales, la cortisona, la tiroxina, la insulina y muy necesaria para mantener la salud del sistema nervioso y de las funciones cerebrales. Su falta en el organismo puede provocar pelagra, que se manifiesta en forma de dermatitis, diarreas y otras alteraciones del tubo digestivo, confusión mental e irritación neurológica.

Esta vitamina podemos encontrarla en higos secos, dátiles, levadura de cerveza, cereales integrales y legumbres.

Vitamina B5

Interviene en la producción de anticuerpos y es esencial para el buen funcionamiento de las glándulas suprarrenales. Prácticamente todos los alimentos la contienen, aunque especialmente se halla en mayor proporción en las carnes rojas, la yema de huevo, la levadura de cerveza, la jalea real, los cereales en grano y la mayor parte de vegetales crudos.

Vitamina B6

Juega un papel fundamental en la producción de glóbulos rojos y anticuerpos. Su deficiencia provoca convulsiones en los niños, e induce a la depresión, anemia y dolencias en la piel de los adultos. Puede estar relacionada con el síndrome de la aterosclerosis premenstrual, el asma y los cálculos renales.

La vitamina B6 está localizada en los frutos secos, pan integral, hortalizas de raíz, leguminosas, hortalizas de hoja verde, pescado graso, patatas, pescado blanco, carnes, nueces, granos de trigo, plátanos, harina de soja, hígado de cerdo, copos de avena, germen de trigo, extracto de levadura, salvado de trigo y levadura de cerveza seca.

Vitamina B9

Es fundamental para la formación de glóbulos rojos y para el aprovechamiento de glúcidos y proteínas. Se halla en las lentejas, harina integral de trigo, hígado, centeno, frutas, setas, espinacas, yema de huevo, zanahorias o, albaricoques.

Vitamina B12

Es necesaria para la formación y regeneración de los glóbulos rojos en la médula ósea. Contribuye a la transformación apropiada de lípidos, glúcidos y proteínas, y evita la irritabilidad de los niños, porque mantiene sano el sistema nervioso. La deficiencia de esta vitamina puede causar anemia perniciosa. Su deficiencia se manifiesta en el suavizamiento e irritación de la lengua y degeneración nerviosa, causando temblores, psicosis y alteraciones mentales. Asimismo puede provocar trastornos menstruales y una excesiva pigmentación de las manos que afecta sólo a las personas de color. Se encuentra en el hígado y riñón de cerdo, pescado graso, carne de cerdo, ternera, cordero, pescado blanco, huevos, pollo, quesos, yogur y leche de vaca.

Vitamina C

Actúa como protector antioxidante; contribuye a promover la absorción de hierro,

a acumular hierro en la médula espinal, el bazo, el hígado; interviene en la producción de colágeno, la proteína del tejido conjuntivo del cuerpo, en mantener la resistencia a las enfermedades bacterianas y víricas. Ayuda asimismo a controlar los niveles de colesterol en la sangre, a convertir la vitamina ácido fólico en su forma activa a partir del ácido folínico, a protegerse mutuamente con la vitamina E, a la producción de hormonas antiestrés, a convertir los aminoácidos en sustancias necesarias para el funcionamiento de los nervios, a la formación de dientes y huesos, al mantenimiento de los capilares sanguíneos sanos, al mantenimiento de los órganos sexuales sanos, y a prevenir las reacciones alérgicas.

La falta de esta vitamina puede originar lasitud, debilidad, irritabilidad, dilatación muscular, dolores en las articulaciones y pérdida de peso. Además puede provocar sangrado de encías, gingivitis y debilitamiento de los dientes; hemorragias instantáneas y más grandes, particularmente en los músculos del muslo. Síntomas más graves son las hemorragias en los ojos, cerebro con sangrado de la nariz, tracto digestivo y tracto urinario.

La vitamina podemos hallarla en el jugo de acerola, el pescado, la leche de vaca, las grosellas negras, las guayabas frescas y enlatadas, el perejil, la col, el rábano, las flores de brécol, las coles de Bruselas, los cebollinos, el limón, la coliflor, las fresas, el berro, el repollo, la naranja, la col roja, los brotes de mostaza, el resto de las frutas y verduras (excepto la lechuga, la manzana, el aguacate y el membrillo), el maíz dulce, las bananas, las carnes y las huevas de bacalao.

Vitamina D

Esta vitamina permite la regulación del calcio y del fósforo, lo que permite al organismo poder asimilar estos minerales. De esta forma se favorece la formación de huesos y dientes fuertes, el metabolismo muscular, el equilibrio endocrino y la resistencia a las infecciones. Su deficiencia conduce al raquitismo en los niños y a la osteomalacia en los adultos. Ambas enfermedades están caracterizadas por el ablandamiento de los huesos, debido a la carencia de fosfato cálcico.

La vitamina D puede adquirirse consumiendo aceite de hígado de bacalao, caballa, arenques, sardinas, salmón enlatado, atún, leche de vaca, huevos y a través también de las radiaciones solares.

Vitamina E

Funciona esencialmente como antioxidante y posee una acción protectora. A su vez reduce las necesidades de oxígeno de los músculos y órganos, actúa como agente anticoagulante de la sangre, produce una pequeña dilatación de los vasos sanguíneos, ayuda a regenerar nueva piel, mejora la acción de la insulina en la diabetes, actúa como diurético, evita la trombosis, la arteriosclerosis, la tromboflebitis, aumenta la

proporción de colesterol e incrementa la capacidad de resistencia a la infección de los leucocitos. Su deficiencia puede provocar anemia en los recién nacidos y puede producirse como consecuencia de una ineficaz absorción de grasas, debido a enfermedades intestinales, enfermedades pancreáticas, después de intervenciones gástricas e intestinales, alcoholismo, cirrosis del hígado, icterina obstructiva, fibrosis cística, enfermedad celíaca tropical. Los alimentos que contienen esta vitamina son: aceite de germen de trigo, aceite de soja, aceite de maíz, aceite de algodón, aceite de salvado de arroz, aceite de cártamo, aceite de girasol, aceite de cacahuete, aceite de hígado de bacalao, cacahuetes tostados, patatas fritas, manteca de cacahuete, aros de cebolla frita, gambas, aceite de oliva, muesli, yema de huevo, arroz integral, hojas de nabo, filete de salmón, judías verdes, tomates, carnes, apio, manzana, zanahoria, lechuga, patatas, cebolla, naranjas, plátanos, fresas, apio y aceite de linaza.

Vitamina K

Se trata de una vitamina indispensable para la síntesis hepática de varias sustancias que participan en el proceso de coagulación sanguínea. Su carencia reduce la capacidad de coagulación de la sangre, conduciendo a un sangrado excesivo o a hemorragias. La podemos hallar en la coliflor, coles de Bruselas, brécol, lechuga, espinacas, guisantes, hígado de vaca, hígado de cerdo, leche de vaca, tomates, judías verdes, carne magra y repollo.

Minerales

Los minerales son componentes inorgánicos de la alimentación, que intervienen en numerosas funciones de crecimiento y metabolismo. Según su contenido en el cuerpo, dentro de los minerales distinguimos entre macroelementos, cuya concentración asciende a más de 50 mg/kg de peso corporal, y oligoelementos (a excepción del hierro), cuyo contenido es inferior a este límite.



Entre los macroelementos se encuentran: el sodio, el calcio, el potasio, el magnesio y el fósforo.

Sodio

La función principal de éste es evitar que el organismo pierda un exceso de agua, al tiempo que regula el trabajo muscular.

Las necesidades de sodio variarán en función de la cantidad que se pierda a través del sudor, la orina, las heces o la piel. El sodio se encuentra en los propios alimentos que consumimos en nuestra ingesta y en la sal que añadimos en la cocina y en la

mesa.

Entre los alimentos con alto contenido en sodio se encuentran: charcutería, agua mineral con gas, salchichas y otros embutidos, conservas, pan, queso gruyere, carne de pollo, de ternera, de cerdo, de conejo y de cordero... Por el contrario, los que menos cantidad de sodio contienen son la pasta, el arroz, las lentejas, el zumo de limón, la piña y los tomates.

Potasio

Al igual que sucede con el sodio, el potasio regula en el cuerpo tanto el trabajo muscular, como el metabolismo del agua. El potasio se encuentra presente en casi todos los alimentos, animales y vegetales. Los dátiles, las legumbres, las patatas y las frutas y verduras en general tienen un contenido importante de este mineral. Las bebidas como la cerveza o el vino también contienen bastante potasio, al igual que las carnes, los pescados, los mariscos, los cereales, las levaduras y el chocolate.

Calcio

Es importante para la formación y el mantenimiento de huesos y dientes, así como para la coagulación de la sangre y el trabajo muscular. Durante la adolescencia, el embarazo y la lactancia es recomendable doblar su aportación. La fuente más importante de calcio que la naturaleza tiene para formar los huesos de los mamíferos es la leche. Otras fuentes naturales de calcio de origen vegetal son las hojas verdes de los vegetales, las verduras, las legumbres y los frutos secos.

Entre los alimentos ricos en calcio destacamos los siguientes, agua rica en calcio, avellanas, almendras, leche, higos secos, yogur, nueces, queso tierno, garbanzos, lentejas, judías secas, queso de bola, frutas y verduras, perejil y huevos.

Fósforo

Junto con el calcio constituyen la estructura inorgánica de los huesos. Abunda en prácticamente todos los alimentos, en especial en aquellos que son ricos en proteínas, tales como los huevos, la leche y sus derivados, carnes, pescados, legumbres, cereales, frutos secos y levadura de cerveza.

Magnesio

También participa en la formación de los huesos y dientes, además de ser preciso para el trabajo muscular, el metabolismo de agua y muchas reacciones metabólicas. Esto se debe a que es componente de numerosos reguladores: los enzimas. Por ello, un aporte insuficiente de magnesio puede producir trastornos metabólicos. Se han

detectado trastornos clínicos en alcohólicos y en personas con quemaduras extensas o diarreas crónicas. Este mineral se localiza preferentemente en muchas hortalizas y verduras, en las legumbres, los cereales, los cacahuets, la soja, en las carnes.

Entre los oligoelementos podemos citar: el hierro, el cinc, el manganeso, el cobre, el yodo, el flúor, el selenio y el cromo.

Hierro

Es fundamental para el funcionamiento del organismo.

Es el constituyente principal de la hemoglobina de la sangre. Se trata esta última de una proteína que transporta el oxígeno desde los pulmones a los órganos y tejidos, y lleva el dióxido de carbono de regreso a los pulmones.

La mujer en período fértil necesita más hierro que el hombre debido a las pérdidas menstruales y durante el embarazo. La principal consecuencia de la falta de hierro es la aparición de la anemia.

Alimentos de origen animal con altas cantidades de hierro: el hígado, la carne, el pescado y la yema del huevo...

Y entre los de origen vegetal encontramos los siguientes: las espinacas, el pan, las judías secas, las lentejas, el arroz, los frutos secos y el cacao.



Yodo

Éste es esencial para la función de la glándula tiroideas. Las hormonas tiroideas son las que regulan la actividad metabólica de la persona, intervienen en el crecimiento, en el mantenimiento de la temperatura corporal y en la actividad del sistema nervioso.

La deficiencia de yodo puede llegar a originar el agrandamiento anormal de la glándula tiroideas, el bocio. Este mineral se encuentra presente también en un gran número de alimentos como la propia agua, e incluso en el aire de la costa, así como en muchos pescados, moluscos, algas o crustáceos.

Flúor

Este mineral es importante para que los dientes puedan resistir a las tan temidas caries y evitar que los huesos se queden sin minerales.

Pocos son los alimentos que contienen este elemento; entre ellos podemos citar el marisco. El agua potable es un buen portador de este mineral.

El aporte de flúor, por lo general, es insuficiente en las regiones donde el agua

potable es pobre en él.

Manganeso

Se puede obtener a través de la ingesta de legumbres, yemas de huevo, productos del mar, frutos secos o cereales integrales; es de vital importancia para la síntesis de las grasas, la formación de los huesos y la digestión.

Cobalto

Este mineral permite la formación de glóbulos rojos y se encuentra en la carne, los riñones, los moluscos, la cebolla, los higos, las lentejas y la leche.

Cinc



Contribuye en gran manera a la producción de insulina y es importante para la síntesis de proteínas y el desarrollo de los órganos reproductores. Asimismo acelera la cicatrización de las heridas tanto internas como externas, reduce el colesterol y favorece el crecimiento. El cinc se halla presente en legumbres, mariscos, carnes y cereales integrales.

Selenio

Es de vital importancia para evitar el envejecimiento de los tejidos. El atún, el salvado de trigo y algunas hortalizas son buenos suministros de este mineral.

Azufre

Ayuda a mantener el equilibrio de oxígeno necesario para el buen funcionamiento del cerebro, favoreciendo, a su vez, la secreción de bilis. Entre los alimentos que contienen azufre están el pescado, las legumbres, la col, la carne de vacuno magra, los frutos secos y los nuevos.

Cromo

Es necesario para el organismo, porque ayuda a regular el nivel de azúcar en la sangre, facilitando el transporte de las proteínas. Cebollas, patatas, moluscos, carnes, levadura de cerveza, aceites vegetales, entre otros, contienen este mineral.

2 Alimentación básica de la dieta vegetariana y con fibra

HORTALIZAS



No se sabe con exactitud cuándo se introdujeron las hortalizas en la alimentación humana. Sin embargo, se sitúa de manera bastante exacta el origen de ciertas hortalizas, procedentes mayoritariamente de las regiones cálidas o templadas de América, África y Asia. A través de los tiempos, el hombre ha llegado a modificar o mejorar ciertos caracteres de las hortalizas, mediante selección, cruzamientos o injertos. La clasificación de las hortalizas en función de su parte comestible nos lleva a cuatro grandes categorías: bulbos, frutos y semillas, hojas y raíces y tubérculos. Bulbos: el ajo, la cebolla, el puerro... Frutos y semillas: el tomate, la berenjena, el pimiento, la calabaza, el pepino, el calabacín, el pepinillo, el espárrago, la alcachofa... Hojas: la espinaca, la verdolaga, la acelga, la col, la acedera, el apio, el berro, la lechuga, la escarola, el cardo... Raíces: la zanahoria, el nabo, el rábano, la remolacha...

Algunas hortalizas frescas se consumen en crudo, en entremeses o en ensalada. Se comen al natural, sólo con sal, con mantequilla, a la vinagreta, con salsa mayonesa, mostaza... Otras hortalizas se cuecen de varias maneras: estofadas, hervidas con agua y sal... Después de cocerlas, se pueden preparar de muy diversas maneras: en puré, en salsa, a la crema, en zumos, rellenas o gratinadas.

La composición de las hortalizas verdes de hojas y de las hortalizas verdes de raíces varían muy poco:

Por 100 g de parte comestible

Calorías 36
Prótidos 2.3

Lípidos 0.3
Glúcidos 5.8

Las hortalizas desempeñan una función doble en nuestro equilibrio alimentario. Ante todo aportan al organismo las sustancias alcalinas indispensables para neutralizar la acción acidificante de los alimentos proteicos (carne, pescado...).

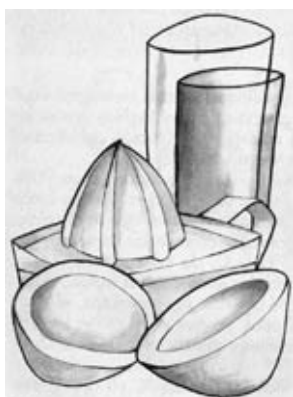
Además, la gran cantidad de agua, alrededor de un 90%, que contienen sus células constituye un verdadero líquido biológico, rico en sustancias minerales tales como el hierro, el calcio, el azufre, el potasio y el manganeso. También las hortalizas son ricas en vitaminas A, B1, B2, PP y C, de las cuales son para algunos, los principales proveedores junto con las frutas.

Entre las sales minerales que aportan las hortalizas, el potasio reviste una importancia capital, ya que es él quien les confiere sus propiedades alcalinizantes y diuréticas, favoreciendo la eliminación por el riñón.

Es preferible consumir cocidas las hortalizas, ya que la cocción vuelve la celulosa más digerible. En cambio elimina una parte de las sales minerales, que se disuelven en el agua de la cocción. Siempre que sea posible hacerlo, conviene conservar este agua de cocción.

De todas maneras no conviene consumir en exceso hortalizas, ya que no debemos olvidar que tienen un valor muy bajo en calorías. Esto es, 100 g de hortalizas aportan solamente de 10 a 40 calorías. Las hortalizas no son más que alimentos complementarios interesantes por su alto contenido en minerales y vitaminas. Las celulosas de las hortalizas son poco irritantes y por lo tanto mejor toleradas por el colon frágil que las celulosas de las partes periféricas de los cereales o de las féculas. Las personas que tienen el colon particularmente irritable deben consumirlas cocidas. Con el zumo de las hortalizas se pueden preparar bebidas ricas en sales minerales, que poseen las cualidades de éstas crudas, sin su celulosa.

FRUTAS



La fruta es el fruto de los vegetales. Sin embargo, la berenjena, la calabaza y el tomate, entre otros, son frutos, pero no se consideran como frutas y se consumen como verduras. En lenguaje corriente se entiende exclusivamente por frutas las que se acostumbra a tomar como postres. Se pueden clasificar las frutas atendiendo a su interés alimentario: las frutas acuosas aciduladas, las frutas azucaradas y amiláceas y las oleaginosas. Frutas acuosas: con pepitas están: el limón, la naranja, el pomelo, la mandarina, el membrillo, la manzana, la pera... Con

hueso: la cereza, la ciruela, el albaricoque, el melocotón, la mora, la frambuesa... con bayas o aquéllas cuyas semillas se hallan incorporadas en la pulpa como la uva, la grosella, la granada, el arándano... Frutas azucaradas: el dátil, el higo, la castaña, el plátano... Frutas oleaginosas: la nuez, la almendra, la avellana, el coco...

Las frutas se consumen crudas y, según las variedades, al natural, en ensalada, con azúcar, recubiertas de crema, en helados, etc., o cocidas bajo forma de compotas, mermeladas, confituras, tartas o soufflés. Se pueden conservar fácilmente las frutas en tarros: las hay conservadas en alcohol o en azúcar o también en vinagre, como las cerezas. Por último, las frutas se prestan a la elaboración de las bebidas más diversas como a base de aguas carbónicas y frutas, zumos, jarabes, etc.

Composición de las frutas azucaradas y acuosas por 100 g

| | | | |
|----------|-----------|-------------------------|-----|
| Agua | 80 a 95 g | Celulosa | 1 g |
| Glúcidos | 10 a 20 g | Minerales | 1 g |
| Prótidos | 1 g | Vitaminas A, B1, B2 y C | |
| Lípidos | 0.2 a 1 g | | |

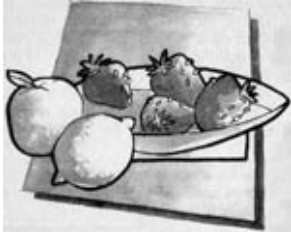
Diferentes ácidos orgánicos (cítrico, málico, tartárico), tanino y fermentos que facilitan la asimilación entran también a formar parte en la composición de este grupo de frutas. Su valor calórico es muy bajo (40 a 60 calorías por cada 100 g) y depende de su riqueza en glúcidos. Los azúcares de estas frutas (glucosa y fructosa) son asimilables directamente y se encuentran en mayor cantidad en la uva o en el higo que en los agrios. Su contenido en proteínas y en lípidos es insignificante. La celulosa es poco importante y muy tierna en las frutas que han alcanzado su madurez. Las frutas, además, constituyen una de las fuentes más importantes de vitamina C.

Frutas más ricas en vitamina C por 100 g

| | | | |
|----------------|--------|----------|-------|
| Grosella negra | 160 mg | Fresa | 60 mg |
| Limón | 100 mg | Grosella | 40 mg |
| Naranja | 65 mg | | |

Las frutas acuosas son diuréticas, debido a su alto porcentaje en potasio, y estimulan, por su acción ligeramente laxante, las funciones hepáticas e intestinales. Son alcalinizantes y contribuyen de esta manera a neutralizar la acción acidificante de la carne y de las grasas. La cocción modifica las frutas: desmenuza la celulosa y las torna todavía más digeribles; ahora bien, disuelve las sales minerales y oxida en parte las vitaminas.

Los zumos de frutas, muy ricos en vitaminas, son más digeribles que las frutas enteras. Éste es el motivo por el cual son totalmente recomendables en la alimentación de los niños de corta edad.



Por la mañana en ayunas o en la merienda es cuando las frutas son absorbidas con mayor provecho para el organismo. Una ración de 100 a 200 g de frutas al natural constituye una aportación imprescindible para una alimentación equilibrada.

Las frutas oleaginosas

Son ricas en materias grasas y constituyen un alimento muy nutritivo. Su composición varía bastante de una fruta a otra, aun cuando siempre haya ciertos puntos comunes: su poder calórico es tan elevado como el del queso. Estas frutas contienen sales minerales importantes tales como el calcio y el hierro, a la par que determinadas vitaminas. Estas frutas son más difíciles de digerir que las frutas acuosas, debido a la presencia del aceite, y son poco aconsejables para personas aquejadas de trastornos hepáticos o estomacales. En cambio, pueden ser consumidas por los diabéticos, ya que su contenido en azúcar es bajo.

Las frutas amiláceas

Se hallan en este grupo, entre otros, el plátano y la castaña, constituyen unos alimentos generadores de energía que pueden aportar un complemento alimentario importante, sobre todo en el régimen alimenticio de los niños y de los adolescentes. Los plátanos se deben consumir cuando están muy maduros, pues en dicho momento el almidón se ha transformado casi por entero en azúcares de fácil asimilación. El plátano cocido es más digerible y por ello se aconseja a los niños de corta edad y a los enfermos.

LEGUMBRES

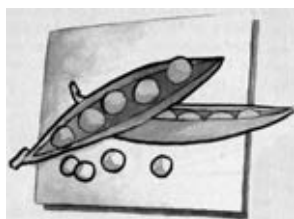
En el transcurso de los tiempos, el hombre ha logrado modificar o mejorar ciertos caracteres de las legumbres mediante las selecciones, cruces o injertos. Las legumbres son muy numerosas. Deben ponerse en remojo durante varias horas antes de cocerlas. Se cuecen en agua fría añadiendo una cucharadita de bicarbonato de sodio, en el caso de que el agua sea calcárea. El agua de cocción hay que saltarla tan sólo en el momento en que haya arrancado ya a hervir. Lo mismo que las verduras, las legumbres secas, una vez cocidas, pueden aderezarse de varias maneras: en ensalada, con puré, con mantequilla...

Por cada 100 g

| | |
|----------------|---------------|
| Calorias 350 | Glúcidos 61 g |
| Proteínas 23 g | Calcio 135 g |
| Grasas 1.3 mg | Hierro 10 mg |

Las legumbres secas ocupan un lugar aparte en las categorías de alimentos, debido a su composición original:

Las legumbres secas son más ricas en proteínas que la carne y los glúcidos sustituyen a los lípidos. Durante siglos fueron la carne de los pobres. Son también muy ricas en fósforo y en hierro, bastante ricas en calcio y en vitaminas del grupo B.



Esta composición las aproximaría más a otros granos (cereales). No obstante, su riqueza en proteínas, sales minerales y vitaminas, parece que las convierte en alimentos más parecidos a la carne, al pescado o a los huevos. Desde el punto de vista cualitativo, estas proteínas, aunque menos equilibrada, poseen una composición en aminoácidos que se acerca bastante a la de la carne, mientras que se diferencia profundamente de la de los cereales.

El valor alimenticio de las legumbres secas es, sin embargo, menor que el de la carne, debido a su menor utilización digestiva. Ésta se verá favorecida por una larga cocción y su conversión en puré, que elimina las envolturas ricas en celulosas irritantes para la mucosa intestinal. El valor alimenticio de las legumbres secas, aunque inferior al de la carne, pescado y huevos, ofrece no obstante la misma aptitud para suplir los cereales. El consumo de las legumbres secas se halla en constante regresión. Los sedentarios actuales hablan de su difícil digestión. Es fácil poner remedio a este inconveniente mezclando pequeñas porciones de legumbres bien cocidas con hortalizas verdes. Deben desaconsejarse a los que padecen colitis y a todas aquellas personas que tienen la digestión difícil. Las legumbres secas son excelentes proveedores de proteínas a muy bajo precio, cuyo consumo se recomienda a los adolescentes y a las personas sometidas a grandes esfuerzos. Entre las principales legumbres se encuentran las lentejas, los garbanzos, los guisantes, las alubias, la soja y sus derivados (harina, aceite, leche, pulpa, salsas como tamari y shoyu, queso o tofu, carne vegetal y miso).

CEREALES

Los cereales son las simientes y el grano que han asegurado la base de la alimentación humana hasta nuestros días: trigo, arroz, maíz y, en las regiones menos privilegiadas: centeno, cebada, avena, mijo, alforfón. Los cereales se consumen de modo muy especial bajo la forma de harinas elaboradas. Por antonomasia, la harina de trigo, se consume básicamente en forma de pan. Otras harinas, como la del

centeno, tienen un consumo menor. Aparte del pan, consumimos también las harinas bajo la forma de pastas alimenticias (fideos, macarrones...), sémolas o como simple ingrediente. Casos especiales son el maíz, que se consume fresco, y el arroz, que constituye la base alimentaria de gran parte de la población mundial.



Características generales de los cereales

El ser humano podría vivir tan sólo consumiendo diariamente pan de buena calidad (600 a 900 g), de medio a tres cuartos de litro de leche y dos o tres frutas. El gramo de proteínas de pan vale generalmente siete veces menos que el de carne. Ahora bien, cada año que pasa se reduce el consumo de cereales, a favor de una serie de artículos alimenticios que cuestan en promedio cuatro veces más. Los cereales constituyen un alimento casi completo. Tanto si se trata de trigo como de arroz, su aportación media es la siguiente:

Por cada 100 g

Calorías de 300 a 350

Proteínas de 9 a 12 g

Almidón de 70 a 79

Aceite de 2 a 3 g

Las proteínas de los cereales complementan de forma admirable las proporcionadas por el queso y la leche. Sus grasas son ricas en ácidos grasos indispensables; todos los cereales son muy ricos en vitaminas del grupo B.

Sin embargo, los cereales suelen ser deficitarios en contenido de calcio.

El salvado, esto es, la celulosa periférica de los granos, tiene virtudes laxantes. La naturaleza de las celulosas, y la presencia de factores que se oponen a una rápida acción de la tripsina pueden ser probablemente responsables de este hecho.

La avena tiene fama de ser el más laxante de los cereales. Los trigos duros tienen más sabor, un contenido proteico más elevado y una mayor digestión que los trigos de grano blando.

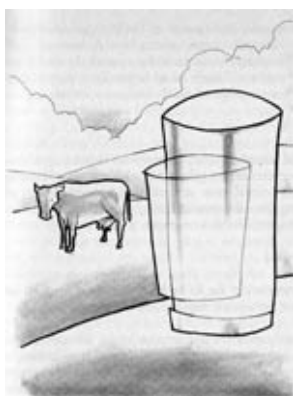
Fueron los vegetarianos quienes lanzaron en Inglaterra la moda de los cereales triturados o tostados para el desayuno.

Los principales tipos de cereales son el arroz, la avena, la cebada, el centeno, el maíz, el mijo, el trigo, la quinoa y el amaranto.

LECHE Y DERIVADOS

El gramo de proteínas de leche cuesta, por término medio, tres veces menos que

el gramo de proteínas de carne. Las proteínas de leche poseen el más alto valor alimenticio; las grasas de la leche son las más digeribles; es el alimento más completo, aunque sea deficitario solamente en hierro y en vitamina C, y pobre en ácidos grasos esenciales. En cambio, es difícil lograr el equilibrio de la ración en vitamina B2 y en calcio sin el recurso de los productos lácteos. Las proteínas de la leche se sitúan, junto con las del huevo y de la carne, entre las de mayor valor alimenticio. Su riqueza en lisina las convierte en el complemento ideal de las proteínas de cereales, bajas en este aminoácido.



Las materias grasas de la leche, es decir, la mantequilla, son las más fáciles de asimilar entre todas las que la naturaleza nos ofrece, debido a que sus ácidos grasos están constituidos por cadenas cortas y están emulsionados.

Sin embargo, la leche entera contiene por término medio 50% de sus calorías bajo la forma de grasa; es pues, en sí misma, un alimento demasiado graso. El azúcar de la leche es la lactosa. Para ser digerida, la lactosa necesita determinados enzimas, cuya fabricación por el intestino disminuye cuando se deja de beber leche. Así, si se ha perdido la costumbre de beber la leche y de repente se toma una gran cantidad de ella, se producen a menudo molestias intestinales debidas a la absorción defectuosa de la lactosa.

Por consiguiente, un litro de leche aporta al organismo 30 g de proteínas, 35 g de grasas, 50 g de azúcar, 7 g de sales minerales (calcio, fósforo y sodio) y una gran cantidad de vitaminas (A, B y D, entre otras).

Un litro de leche aporta al organismo la mitad de su necesidad de grasas y de proteínas; la totalidad de su necesidad de vitamina B2; la mitad de la vitamina A que le es necesaria y la tercera parte de vitamina B1.

La leche es la fuente principal de calcio. Un litro de leche aporta la misma cantidad de calcio que cuatro kilos de naranjas. El intestino asimila mejor el calcio de la leche que el de cualquier otro alimento y es el mejor utilizado en el organismo, puesto que la leche ofrece una buena proporción de fósforo y vitamina D.

Leche pasteurizada

Es la leche natural sometida a un tratamiento térmico que asegura la total destrucción de los gérmenes patógenos y casi la totalidad de la flora microbiana saprofita que contiene en el momento de la recogida. La pasteurización, al prolongar la conservación de la leche, facilita su transporte y distribución.

Leches conservadas

Para que la conservación de la leche sea más duradera se disponen de distintas

técnicas o medios industriales.

Esterilizadas: Destinadas a conservarse largo tiempo, antes de someterlas a un tratamiento térmico adecuado, son homogeneizadas. La homogeneización tiene como finalidad el romper las partículas grasas y estabilizar la emulsión. Esta leche pierde algo de su valor alimenticio pero mejora su digestibilidad y garantiza la pureza bacteriológica.

Conservadas: Son leches a las que se ha retirado parte del agua y han sufrido un tratamiento térmico con el objeto de hacerlas bacteriológicamente seguras y estables. Entre ellas se encuentran las condensadas, que no se esterilizan, ya que su conservación está asegurada por la adición de un jarabe de sacarosa esterilizado. Su contenido vitamínico es prácticamente igual al de la leche fresca. Por otro lado, está la leche evaporada, más fluida que la anterior, que no contiene azúcar. Una vez concentrada se esteriliza en botes cerrados. Y también hemos de referirnos a las leches en polvo, que se obtienen mediante deshidratación de la leche natural, previamente sometida a un tratamiento térmico y a una homogeneización.

Leches especiales: En este grupo se encuentran las desnatadas, fermentadas y las adicionadas de aromas. Las primeras son aquéllas a las que se ha eliminado parcial o totalmente su contenido graso natural, con la modificación relativa de los demás componentes normales. Las fermentadas son las modificadas mediante fermentos lácticos que son específicos para cada uno de estos tipos de leche, o por adición de ácidos. Una modalidad de esta clase de leche es el yogur. Por último las adicionadas de aromas son las modificadas mediante la acción de sustancias aromáticas y/o estimulantes autorizados.

Productos derivados de la leche: Son aquellos productos obtenidos a partir de la leche mediante tratamientos adecuados. Entre ellos se encuentra el yogur, el queso, la nata, la mantequilla, el requesón, los sueros lácteos, el kéfir... Describiremos a continuación algunos de estos productos:

La mantequilla: se obtiene a partir de la crema que se forma en la superficie de la leche. Está desaconsejada en las personas delicadas del hígado o de la vesícula y en las propensas al colesterol o a la obesidad. Constituye un ingrediente esencial en algunos platos porque aporta un sabor que no ofrecen otras grasas.

El queso: es rico en vitaminas A, B y D, y en calcio y fósforo. Los quesos se pueden clasificar en tres tipos de «aromas». Por un lado están los tiernos y suaves, (el mató o requesón, los frescos como la tetilla gallega, el de Burgos). Por otro, los de sabor y olor pronunciados, entre los cuales se incluyen el camembert, el brie, el gouda, el manchego, el de cabra, el de Mahón... Por último se hallan los quesos

denominados fuertes, como Livarot, y quesos azules, (roquefort, cabrales, gorgonzola).

El yogur: La aportación de calcio de los yogures es quince veces mayor que la de la carne, al tiempo que son muy ricos en vitaminas. Constituye un eficaz alimento para las personas que no pueden consumir leche o productos lácteos debido a su intolerancia a la lactosa.

Ayuda a restablecer la flora bacteriana del organismo después de la administración de antibióticos, los cuales provocan una destrucción parcial de la flora intestinal.

En la mayoría de casos el yogur también ayuda a realizar la digestión.

ALGAS



Cuentan con abundantes vitaminas A, B, C, D, E y K, calcio, cobre, yodo, hierro, magnesio y potasio. En Oriente, las algas son utilizadas desde antiguo como alimento, aunque también tienen aplicaciones terapéuticas. Se pueden usar frescas, pero existen muchas variedades que se secan en Oriente y que ya se pueden adquirir en Europa.

Una cucharada de algas en cada comida permite abastecer al organismo de los minerales y oligoelementos que necesita.

Las algas pueden usarse como condimento en salsas o en ensaladas.

En este grupo se encuentra el agar-agar, también conocido como musgo chino o japonés, que sirve como gelatina natural. Para cocinarlo es importante que esté bien disuelto. Otra alga es el musgo de carragenato, que se conoce también con el nombre de musgo irlandés. Es una jalea láctea que se toma como desayuno o postre. Por su textura, está muy indicado además para espesar sopas de verduras. Se puede tomar crudo o reconstituido en ensaladas.

El nori es otra alga, roja, muy nutritiva y que se puede adquirir fresca o congelada. Su sabor se incrementa si se pasa ligeramente por el fuego.

Debe lavarse, hervirse hasta obtener un puré y untarse en pan tostado, o bien rebozarse con harina de avena y freírse para tomar en el desayuno junto con bacon. Asimismo se puede usar como una pasta o salsa con marisco, incluir en sopas o incluso como relleno.

Otra alga es la wakame, que después de reconstituirla se vuelve muy tierna y se puede hervir a fuego lento para elaborar sopas, ensaladas o estofados. Se pica bien y se mezcla con sal marina gruesa para espolvorear sobre fideos, sopas, verduras o arroz.

La dulce es un alga salada y picante, muy rica en potasio y magnesio, que se puede encontrar seca o fresca. Combina muy bien con el pepino en la elaboración de ensaladas.

Por último nos referimos al kelp o kombu y a la espirulina. La primera es un alga de color verde oscuro y alargada, con una gran cantidad de yodo. Se puede usar en sopas y para realzar toda clase de platos. Las tiras de esta alga poseen la capacidad de ablandar los alimentos. La espirulina es uno de los alimentos naturales más ricos en numerosas sustancias: vitamina B12, provitamina A, hierro, ácido gamma-linolénico, cinc, manganeso, cobre, entre otros. Es dos o tres veces más rica en vitamina E que el germen de trigo, y con parecido contenido en calcio, fósforo y magnesio que la leche. Está desprovista de grasas saturadas y se ha comprobado una disminución del nivel de colesterol en quienes toman este alimento.

ESPECIAS

Las especias cumplen como función más importante la de condimentar distintos platos, realzar el gusto de los alimentos y facilitar la digestión, al favorecer la secreción de los jugos gástricos. Algunas especias permiten prolongar el tiempo de conservación de determinados alimentos. Entre ellas se encuentran la pimienta o el pimentón.



Para prevenir las trombosis y los infartos de miocardio nada mejor que el pimienta y los chiles, mientras que la mostaza, la pimienta o la guindilla son ideales para un adecuado funcionamiento del sistema cardiocirculatorio. Las ventosidades, en cambio, tienen su peor enemigo en especias como la cebolla, el tomillo, la albahaca o el comino. Las especias pueden dividirse en dos grupos: por un lado, las ásperas y por otro las dulces. Las primeras se suelen usar especialmente para condimentar sopas, salsas, verduras y hortalizas, legumbres, guisos y rellenos. En este grupo se encuentran especias como la nuez moscada, el pimentón, la pimienta negra y blanca, el perejil, la cebolla, el ajo, el romero, y la mostaza, entre otras. Del segundo grupo forman parte el anís, el hinojo, la vainilla, el clavo o la canela. Con estas especias se condimentan dulces, mueslis, frutas y flanes.

FRUTOS SECOS

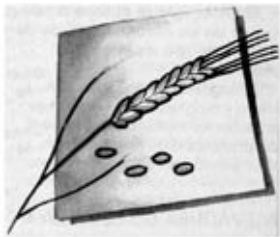
En este grupo se incluyen los frutos y semillas de determinadas plantas, que suelen ser, por lo general, árboles. La parte inferior de la cáscara



dura constituye normalmente el núcleo. Los frutos secos son ricos en proteínas, pese a no poseer algunos aminoácidos esenciales, como por ejemplo la lisina (aunque esto se puede complementar con la ingesta de legumbres). Además, los frutos secos son ricos en aceite y no poseen colesterol. Asimismo constituyen un elemento importante en la dieta por su contenido en vitaminas y minerales. Gran parte de ellos contienen grandes cantidades de vitaminas B y E, y son muy ricos en calcio, magnesio, potasio, hierro, fósforo, zinc y cobre. Se digieren con suma facilidad y proporcionan mucha energía. Están recomendados especialmente para personas diabéticas. Las frutas desecadas contienen sobre todo azúcares y fibra.

Los principales frutos secos son: la almendra, la avellana, el cacahuete, la castaña, el coco, la nuez, la nuez del Brasil, el pistacho, el dátil, el higo, el piñón, la ciruela pasa, la uva pasa, el orejón, entre otros.

GERMEN DE TRIGO



El germen del trigo proviene del grano de este cereal. Proporciona al organismo una gran dosis de vitamina E y en menor cuantía la A y la C, además de cloro, azufre, fósforo, manganeso y cinc.

Está especialmente recomendado para aquellas personas que padecen de arteriosclerosis, trastornos intestinales y digestivos, así como para el control del colesterol, los estados depresivos o la fatiga.

El germen de trigo es muy rico en lisina. Dos cucharadas son suficientes para llegar a cubrir un cinco por ciento de las necesidades proteicas diarias.

LECITINA DE SOJA

A partir de refinados del aceite de soja se obtiene la lecitina, utilizada como aditivo en la elaboración de bollería, chocolates o la propia mayonesa.

Este suplemento dietético es idóneo para aliviar los estados de fatiga, apatía sexual, irritabilidad, depresión... ya que constituye un valioso auxiliar para el sistema nervioso, al tiempo que refuerza la capacidad de la memoria.

Asimismo la lecitina de soja facilita la digestión y la absorción intestinal de las grasas, además del transporte y la eliminación del colesterol. Es un alimento además adecuado para proteger el hígado de la ingestión de bebidas alcohólicas, tabaco y grasas.

TAHINI

El tahini, que se obtiene a partir de las semillas de sésamo, es uno de los mejores sustitutos de la mantequilla, con la gran ventaja de que carece de los inconvenientes que ésta puede presentar.

Su ingesta aporta suplementos importantes de calcio, fósforo, hierro y magnesio, así como una cantidad elevada de proteínas, en especial metionina. El tahini es aconsejable para favorecer los procesos digestivos y metabólicos, al tiempo que dificulta la acumulación de colesterol en la sangre.

LEVADURA DE CERVEZA

La levadura de cerveza contiene un gran número de vitaminas del grupo B, aminoácidos, fósforo, cromo y selenio. 100 g de este alimento contienen tantas proteínas y seis veces más vitaminas PP y B6 que 250 g de carne.

La levadura de cerveza ejerce efectos muy positivos en aquellas personas que sufren trastornos cardiovasculares y hepáticos. Además propicia una disminución de los niveles de glucemia en el tratamiento de la diabetes.

Por otro lado esta levadura —que se obtiene en la fabricación de la cerveza como residuo de una fermentación que primero se prensa, después se deseca y por último se pulveriza— resulta muy eficaz en el tratamiento de las heridas externas, ya que actúa contra distintas bacterias y organismos patógenos causantes de infecciones.

ALIÑOS

Los aliños son elementos nutritivos que, además de dar un excelente sabor a los alimentos, equilibran o refuerzan el contenido alimenticio de los platos. Entre ellos encontramos el aceite, la sal o el vinagre.

En el primer caso, tanto las aceitunas como su aceite son ricos en minerales y en vitaminas A y E. Su ácido graso fundamental es el oleico, que no incrementa los niveles de colesterol.

Además del de oliva, existen otros como el de maíz, nuez o avellana, que dan muy buenos resultados.

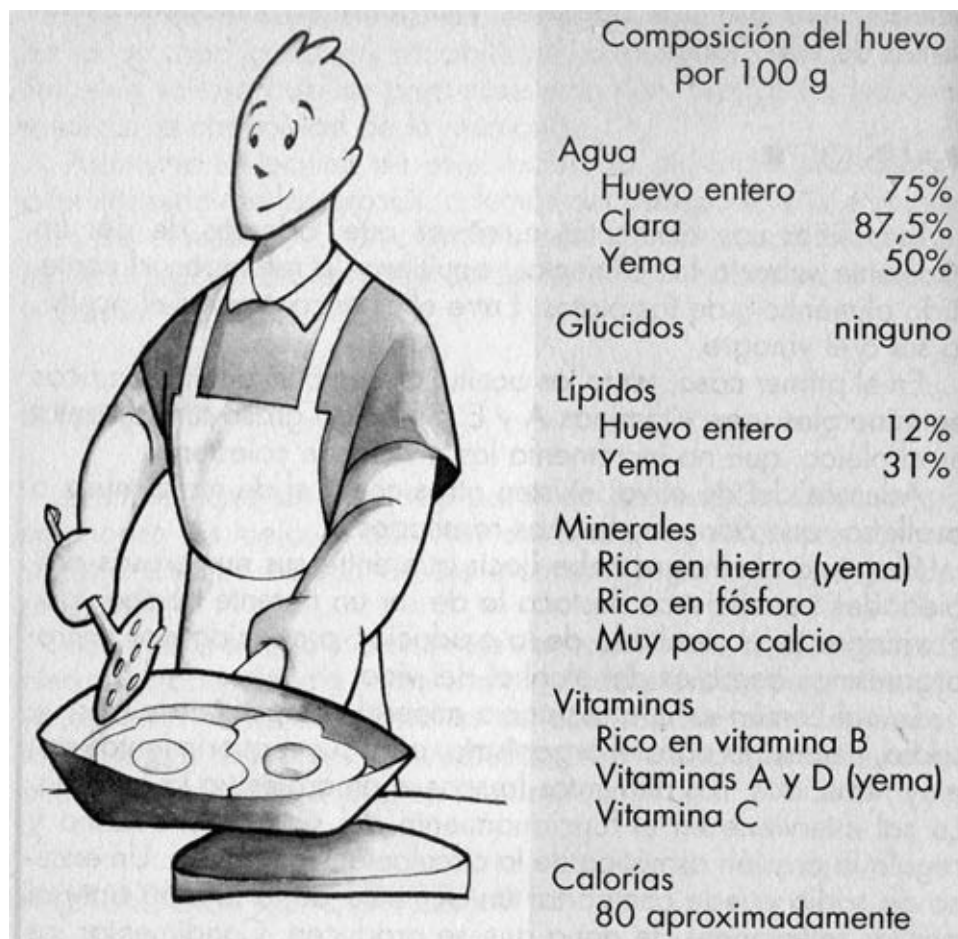
Respecto al vinagre cabe decir que entre sus numerosas propiedades beneficiosas destaca la de ser un potente bactericida. El vinagre es el resultado de la oxidación producida por microorganismos aerobios del alcohol del vino.

La sal común es una sustancia mineral compuesta de cloro y sodio, necesaria para el organismo, pero sus requerimientos son muy reducidos. Los alimentos frescos e

integrales ya la aportan. La sal interviene en el funcionamiento del sistema endocrino y regula la presión osmótica de la circulación sanguínea. Un exceso de sodio puede comportar un aumento de la tensión arterial por las retenciones de agua que se producen. Condimentar los alimentos a base de hierbas o, en menor grado, de especias, zumo de limón o ajo, puede suplir a la sal.

LOS HUEVOS

El huevo de gallina posee un valor alimenticio incomparable. Aporta al organismo una gran cantidad de sustancias nutritivas selectas y constituye realmente un alimento de base. La clara de huevo es una proteína casi pura; contiene en perfecto equilibrio todos los aminoácidos. La yema posee la mayoría de los elementos nutritivos.



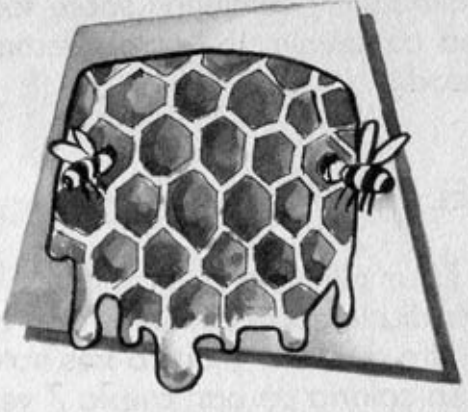
LA MIEL

Estrictamente la miel es el producto azucarado constituido por el néctar de las plantas y recogido por las abejas, que lo transforman y fabrican en las celdas de la

colmena.

Los néctares son ricos en diversos azúcares. Gracias a un fermento, la invertina, contenido en el estómago de las abejas, éstas transforman una parte de la sacarosa en glucosa y en fructosa. La miel está compuesta esencialmente por una mezcla de azúcares.

| Composición de la miel por 100 g | |
|-------------------------------------|---------|
| Agua | 22,54 g |
| Glucosa y fructosa | 69,26 g |
| Sacarosa | 6,1 g |
| Materiales minerales y gomas | 2,03 g |
| Dextrinas | 0,07 g |



LA PASTA

El valor nutritivo de las pastas (tallarines, fideos, macarrones, pastas de sopa...) es superior al del pan, puesto que se fabrican a base de trigos duros que contienen más gluten, es decir, más proteínas, que los trigos blandos, siendo además pobres en agua. Las pastas constituyen una excelente fuente de energía (100 g = 350 calorías), siendo la forma más ligera bajo la que pueden absorberse las féculas.

Tanto el pan como la pasta son unos alimentos casi completos, de valor nutritivo igual al de la carne. Ciertas variedades de pastas contienen un suplemento de leche, de gluten y de huevos, que las hace más completas, puesto que el huevo y la leche aportan la lisina y el triptófano de los que carecen las proteínas de trigo.

LAS SETAS

Las setas que se comen son en realidad los órganos portadores de esporas de un vegetal que desarrolla, bajo tierra, largos filamentos llamados micelio.

Las grasas de las setas son muy olorosas. Una vez secas, las setas ya no contienen más que un 20% de agua. En lo referente a minerales, contienen sobre todo potasio. Su riqueza en celulosa constituye un lastre intestinal que hace su digestión algo pesada.

EL PAN

Es un alimento casi completo. Como se ha indicado, se podría vivir diariamente con unos 600 o 900 g de pan, algo menos de un litro de leche y dos o tres frutas.

La caloría de pan cuesta 7 veces menos que la de la carne y su valor es del mismo orden si se le asocia un poco de leche.

El pan se compone de harina de trigo candeal desleída en agua salada, alrededor de 1,5 por ciento, y a la que se agrega levadura o fermentos. Bajo la acción de la levadura, una parte de los azúcares (de 2 a 3%) se transforma en gas carbónico (que produce los agujeros de la miga) y alcohol.

Una fermentación prolongada, tipo levadura, pone en juego los bacilos lácticos produciendo una acidificación ligera de la masa. El valor nutritivo del pan y su digestibilidad dependen de la harina utilizada y más especialmente de la clase de cernido y de su panificación.

El cernido consiste en la separación del almidón triturado y de los restos de envoltura (salvado). En el salvado es donde se hallan la celulosa, las proteínas y casi todas las vitaminas B1. El germen contiene un aceite rico en ácidos grasos esenciales.



Las técnicas culinarias no son más que diferentes formas de cocinar un alimento, entre las cuales hay técnicas que conservan más las vitaminas, otras que potencian el sabor y aquellas que ayudan a facilitar el aprovechamiento del tiempo.

HERVIR

Es uno de los métodos más saludables y fáciles de realizar, pero para cada tipo de alimento se requerirá una manera diferente de cocción, tal y como se señala a continuación:

- Para hervir verduras el método más adecuado es el del vapor. Consiste en poner en una olla dos o tres dedos de agua con una pizca de sal. Luego se introduce el hervidor al vapor y seguidamente las verduras troceadas y limpias. Por último se tapaná el recipiente para evitar la evaporación del agua y la pérdida del vapor de éste.

- Para cocer pasta no se debe olvidar que es necesario hacerlo en una olla con abundante agua y un buen puñado de sal. Se seguirá la norma de oro de la cocina italiana de que la pasta debe cocerse al dente, para lo cual podemos guiarnos por los minutos de cocción que vienen reseñados por cada fabricante en el paquete del producto.

ESTOFAR

Esta peculiar forma de preparación de alimentos es muy sencilla y está al alcance de cualquier cocinero aficionado ya que consiste fundamentalmente en cocer los alimentos en su propio jugo de modo que reabsorban todos sus nutrientes.

La famosa dieta mediterránea, que no es más que la cocina popular de esa zona del planeta, hace uso de este sistema en muchas ocasiones utilizando toda clase de productos y con ello consigue platos muy sabrosos en hidratos de carbono, grasas y proteínas, todos ellos muy necesarios para una perfecta alimentación.

FRITOS Y REBOZADOS

Para que una fritura sea correcta debe realizarse de la siguiente manera:

Poner en una sartén o freidora abundante aceite, preferentemente de oliva, calentar fuertemente el contenido, pero evitando que comience a humear, lo cual indicaría que se está quemando y, por tanto, perdería parte de sus enormes propiedades. Lo ideal es poder utilizar el suficiente aceite para no tener que dar la vuelta al alimento que se esté cocinando.

Por todo ello se recomienda el uso de las freidoras ya que las hay, incluso, que pueden regularse para mantener la temperatura óptima evitando que se pueda quemar el aceite.

Por ejemplo, la forma más correcta para freír patatas en una sartén consiste en calentar el aceite a fuego vivo, bajar la llama e ir introduciéndolas poco a poco, luego cocerlas, escurrirlas y reservarlas. Finalizada esta operación se aviva el fuego y cuando esté bien caliente se irán dorando, se dejarán escurrir en una fuente dispuesta con papel absorbente y, finalmente, se salarán. De esta manera quedarán cocidas por dentro y crujientes por fuera.

ASADOS AL HORNO

Para que cualquier plato preparado por este método tradicional quede más jugoso y gane en sabor, se puede introducir en el horno un recipiente lleno de agua y resistente a las altas temperaturas, para que conserve la humedad de los alimentos. Esta operación no será necesaria si el horno es de aquellos que disponen de función turbo, que evita justamente que los alimentos se sequen demasiado.



GRILL Y PLANCHA

No son sólo recomendables en el caso de tener que hacer dieta, sino que muchas veces se supeditan a éstas.

¿Ha probado a preparar unas verduras a la plancha? Pruebe con calabacines o unas berenjenas pequeñas o unos espárragos trigueros, sencillo de preparar y siempre una forma diferente de tomarlos.

Estos dos métodos son muy adecuados para preparar de un modo rápido carnes y pescados, al tiempo que resultan muy nutritivos por la forma de ingerirlos.

No olvide calentar previamente la sartén. En el momento de poner los alimentos se echa un hilo de aceite, y siempre se deben salar una vez estén cocidos, sobre todo la carne ya que, de esta manera, se evitará que pierda más agua por ósmosis.

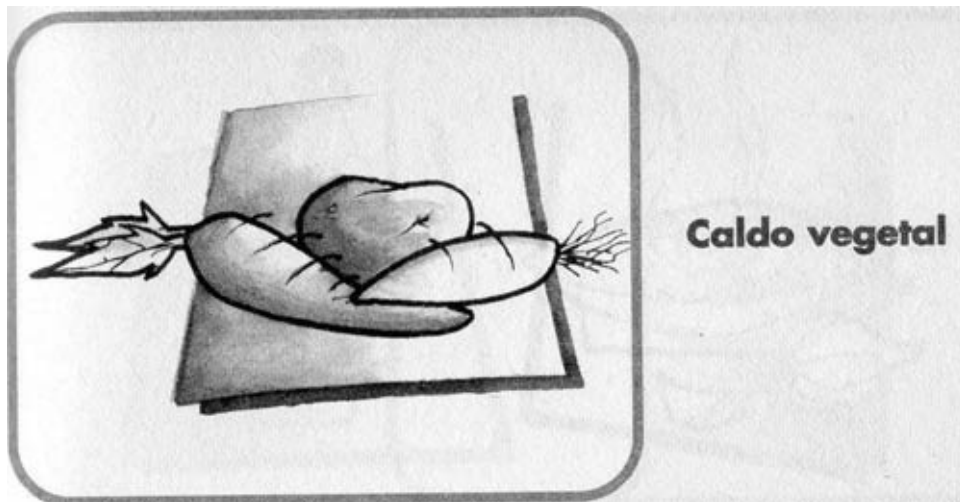
Otra recomendación es que se debe disponer de una sartén exclusivamente para pescado y otra para carnes. Deben estar siempre en perfecto estado de limpieza, puesto que de esta forma evitaremos que se mezclen sabores y olores.

BRASA

Los alimentos cocinados así adquieren un sabor exquisito, sobre todo si la brasa se ha hecho con leña. Para cocinar los alimentos hay que esperar que la llama desaparezca y solamente quede el carbón. También se aconseja que los alimentos no se cocinen directamente encima de las brasas, sino sobre una parrilla. Solamente se pueden cocinar entre las brasas, patatas envueltas previamente en papel de aluminio, o cebollas. Esta forma de cocción es utilizada para diferentes tipos de alimentos de distinta manera según las regiones.

RECETAS

A continuación ofrecemos una serie de recetas muy adecuadas para todas aquellas personas que quieran seguir este tipo de alimentación.



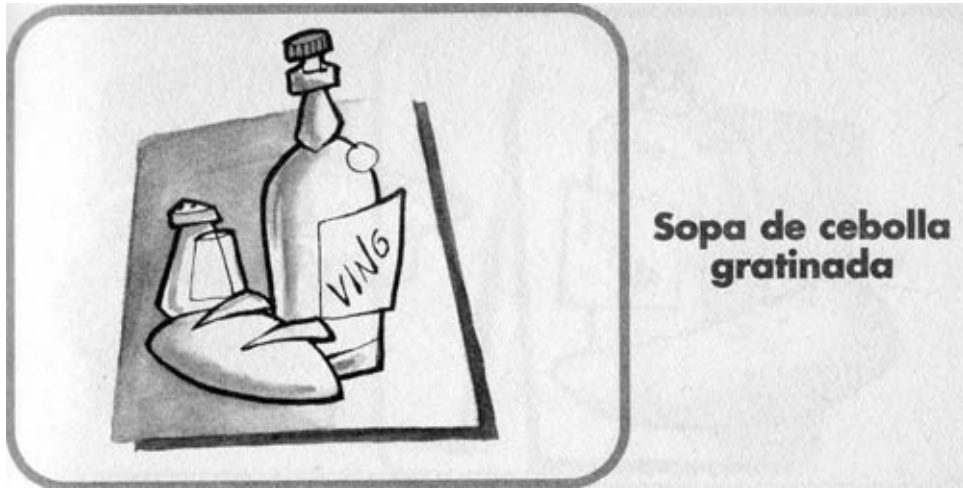
2 zanahorias • 2 patatas • 1 nabo • 1 puerro • 1 cucharada de judías blancas remojadas
• 1 cucharada de lentejas remojadas • 1 cucharada de garbanzos remojados • sal

Limpiar las hortalizas y cortarlas en trozos grandes. Ponerlas en la olla con las legumbres, bañar con dos litros de agua y sazonar. Tapar la olla, cuando comience a desprender vapor, regular la válvula y contar 20 minutos de cocción. Retirar la olla del fuego, refrescarla y destaparla. Colar el caldo antes de emplearlo.



6 dientes de ajo • 200 g de pan • 4 huevos • aceite • sal

Cortar el pan en rebanadas finas. Dorar los ajos en tres cucharadas de aceite y freír el pan. Agregar un litro y medio de agua y cocer una media hora hasta que el pan se deshaga. Sazonar. Batir los huevos con un poco de agua, y agregarlos cuando la sopa esté fuera del fuego. Aliñar con un buen chorro de aceite crudo y servir.



Sopa de cebolla gratinada

3 cebollas grandes • 100 g de mantequilla • 1 vasito de vino blanco • 1 panecillo • 100 g de queso rallado • 2 cucharadas de harina • Sal

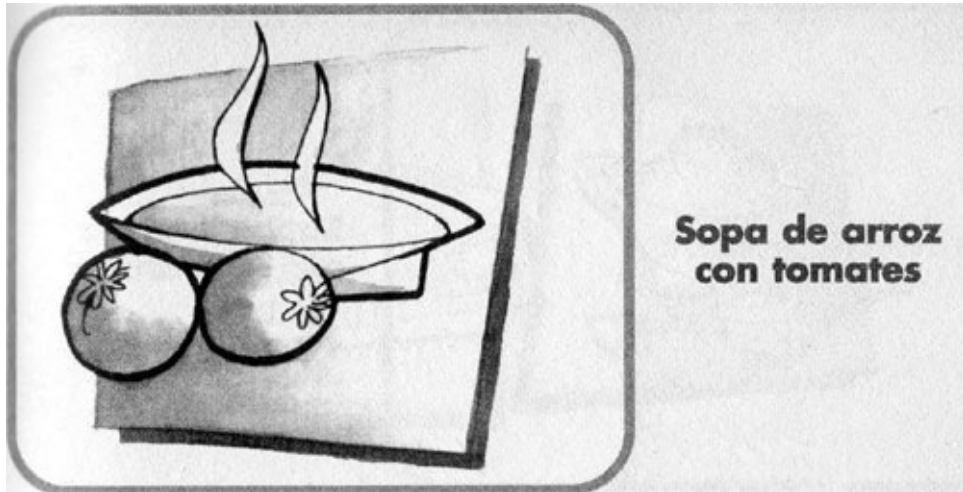
Sofreír en la mantequilla la cebolla cortada en rodajas finas. Añadir la harina y remover bien. Agregar un litro de agua y el vino blanco. Hervir por espacio de un cuarto de hora. Cortar el pan en rebanadas finas y tostarlo. Colocar el pan en cazuelas pequeñas refractarias, repartir la sopa y espolvorear con el queso.



Sopa de verduras

100 g de judías secas • 300 g de judías verdes • 1 col verde • 1 calabacín grande • 2 patatas grandes • Sal • Aceite • Mayonesa

Las judías secas estarán en remojo desde la noche anterior. Ponerlas al fuego en agua fría. Cuando comiencen a hervir, retirarlas del fuego y cambiar el agua, unos dos litros aproximadamente. Cocer lentamente durante una hora y media. Cortar las hojas de la col, el calabacín en cinco trozos, limpiar y cortar las judías verdes, pelar las patatas y partirlas en ocho trozos. Transcurrido el tiempo de cocción de las judías secas, agregar las demás hortalizas, sal y un buen chorro de aceite. Cocer a fuego lento, con la olla destapada, unos tres cuartos de hora. Debe quedar la sopa espesa y harinosa. Preparar la mayonesa con sabor algo fuerte de ajo y agregar a la olla. La sopa puede servirse fría o caliente.



4 tomates • 1 cebolla • 3 ajos • arroz al gusto • Aceite • Sal

Se fríe en un poco de aceite el tomate y la cebolla picados. Cuando estén medio rehogados, se agregan los ajos machacados y agua en cantidad suficiente. Se sazona con sal, se deja hervir un poco para que penetre bien el sabor a tomate. Se pasa por el colador, trasladando el caldo a una cacerola. Entonces se espera a que levante el hervor para añadirle el arroz, dejándolo al fuego hasta que esté cocido.



**Sopa de arroz
con garbanzos**

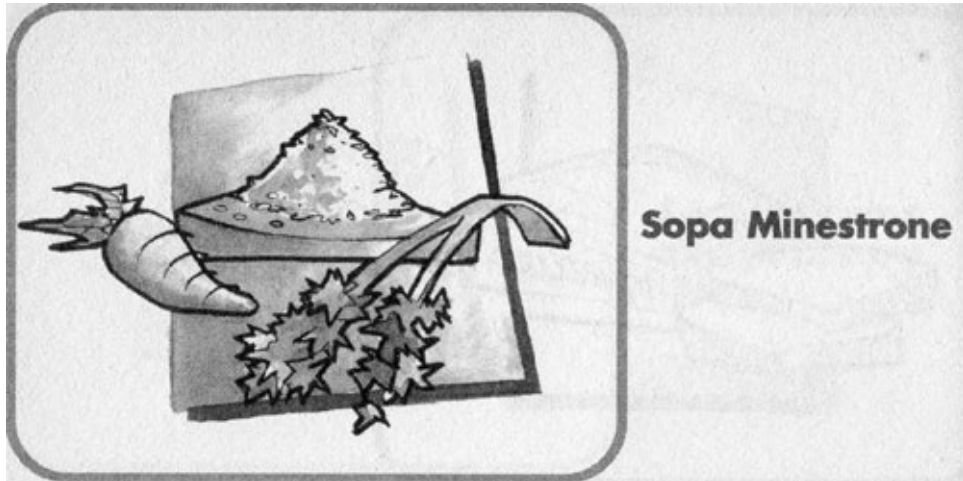
400 g de garbanzos • 1 coliflor de 500 g • 2 tomates • 1 diente de ajo • 1 cebolla • una taza de arroz • Pimienta negra • Canela • Pimentón • Aceite • Sal

Se cuecen los garbanzos y se apartan cuando están blandos. En una cacerola se pone el aceite, friendo en ella tomates, ajo, cebolla, pimienta negra, un poco de canela y de pimentón. Se deja rehogar todo a fuego suave, y cuando esté bien refrito se le agrega el agua de los garbanzos, en cantidad suficiente para los platos de sopa que hayan de hacerse. Cuando el caldo esté hirviendo se le añade la coliflor, y cuando esté medio cocida se le añade el arroz. En cuanto esté el arroz casi cocido, se agregan los garbanzos, se deja hervir otro poco y se sirve, sin que esté demasiado espeso.



3 puerros • 3 patatas • Mantequilla • Pan tostado

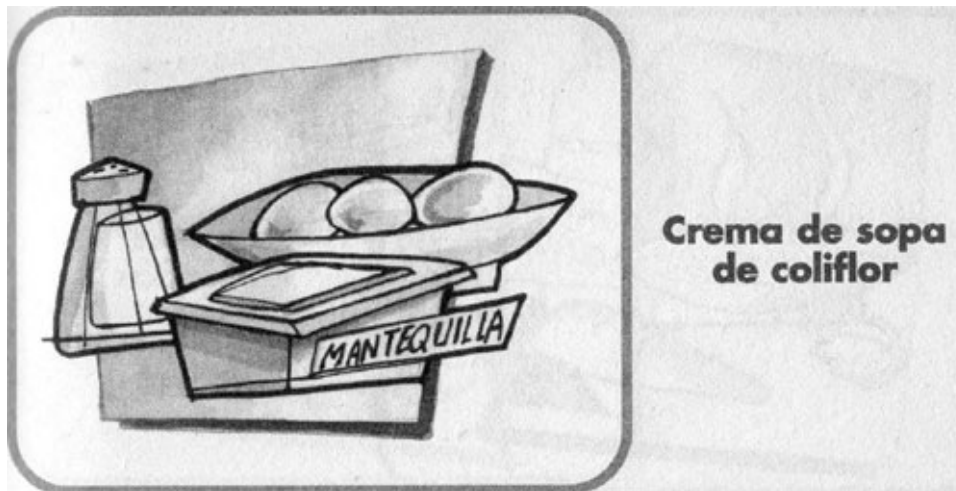
Se rehogan en una cacerola con mantequilla los puerros cortados muy finamente. Cuando estén dorados se mojan con agua y se les añaden las patatas, cortadas también muy finas. Todo se deja cocer hasta que se deshaga la patata y al servirla se le pone pan tostado.



Sopa Minestrone

250 g de judías verdes • 300 g de tomates • 350 g de patatas • 250 g de zanahorias tiernas • 2 ramas de apio 3 cebollas • 200 g de arroz • Pimienta • Aceite • Sal

Limpiar las verduras y cortarlas estilo Juliana. Cortar las patatas en dados pequeños. Poner las verduras a cocer en dos litros de agua hirviendo con sal. Cocer unos tres cuartos de hora. Agregar el arroz y las patatas, y sazonar con sal y pimienta. Dejar cocer durante unos 20 minutos. Retirar del fuego y servir muy caliente.



1 coliflor pequeña • 4 cucharadas de mantequilla • 25 g de harina • 6 cucharadas de nata • 1-2 yemas de huevo • 1 cucharada de cebollino picado • Pimienta negra • Sal

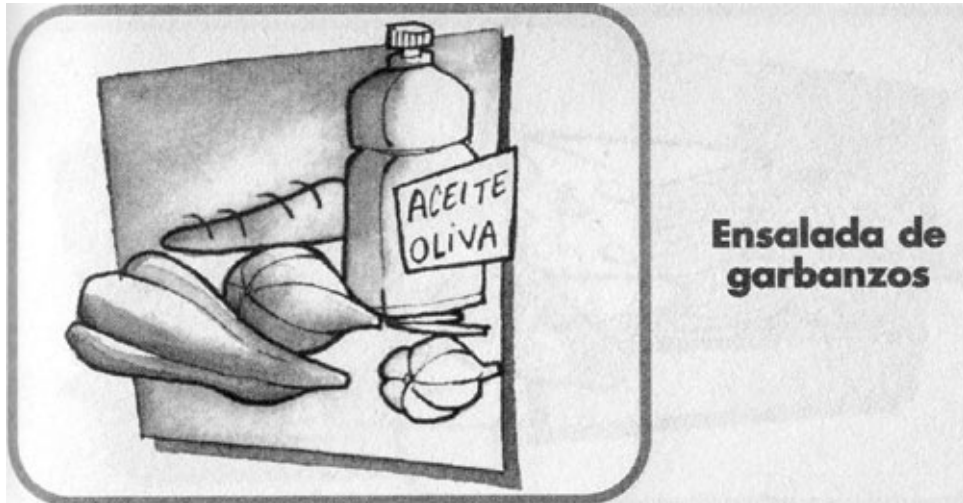
Retirar las hojas verdes de la coliflor. Meterla entera en una cazuela con agua hirviendo y sal. Tapar y cocer hasta que se haga. A continuación, dejar que se enfríe. No tirar el agua. Mezclar la mantequilla derretida con la harina. Echarla gradualmente en el agua de cocer la coliflor, añadiendo 900 ml de agua fresca. Reservar parte de las flores para adornar. Retirar la parte dura del troncho y pasar el resto por el pasapurés. Añadir a la mezcla anterior. Batir la nata y las yemas en un recipiente. Añadir un poco de la mezcla y seguir batiendo. Verter en el agua con la harina. Añadir las flores. Calentar sin que llegue a hervir, condimentar y añadir el cebollino picado. Servir con picatostes.



Lentejas estofadas

2 dientes de ajo • 1 cebolla pequeña • 1 pimiento verde grande • 1 zanahoria grande • 1 nabo • 2 puerros • Sal • Aceite • 1 puñado de lentejas por persona

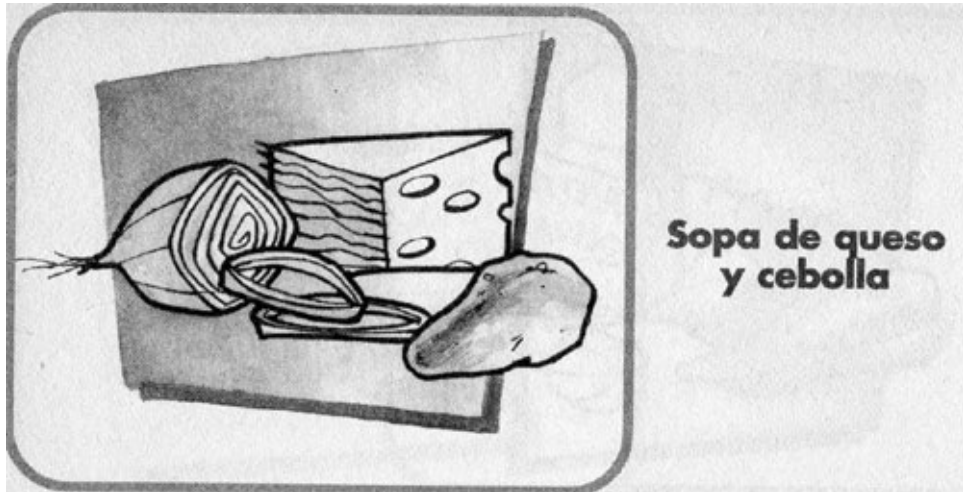
Se pone un dedo de aceite en una cazuela y se deja calentar. Cuando esté caliente se le añaden todas las verduras que deben estar cortadas en juliana y se dejan rehogar durante unos minutos. Cuando está rehogada la verdura se le añade un litro de agua caliente y cuando esté hirviendo se le añaden las lentejas que se han debido dejar el día antes en remojo con agua templada y un poco de sal. Se deja cocer todo durante una hora aproximadamente. El plato está terminado cuando se ha evaporado todo el agua debiendo quedar un caldo muy espeso. Cuando está en el plato se le puede añadir un chorrito de vinagre.



Ensalada de garbanzos

2 dientes de ajo • 1 cebolla mediana • 1 pimiento verde • 2 puerros • 2 nabos pequeños • 2 zanahorias • Sal • 1 troncho de acelga • Aceite • Vinagre • 1/4 kilo de garbanzos

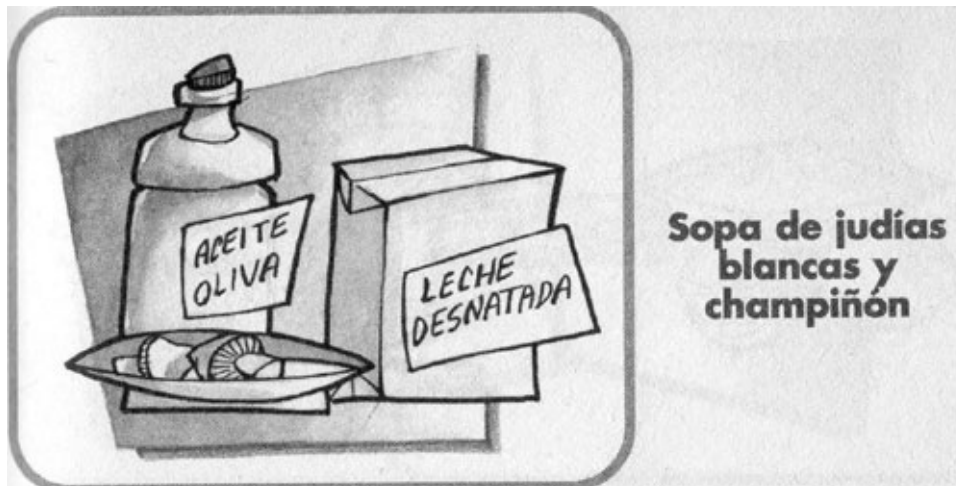
El día anterior se ponen los garbanzos en un recipiente con agua templada y un poco de sal. Se pone al fuego una cazuela con litro y medio de agua y cuando esté hirviendo se le añaden todas las verduras cortadas muy finamente. Cuando las verduras estén medio cocidas se le añaden los garbanzos que deben hervir hasta que se ablanden. Cuando los garbanzos están cocidos se cuela el caldo (que se puede reservar para hacer una sopa). Se coloca en una fuente los garbanzos con las verduras picadas y se deja enfriar. Cuando está frío se aliña con sal, aceite y un poco de vinagre.



**Sopa de queso
y cebolla**

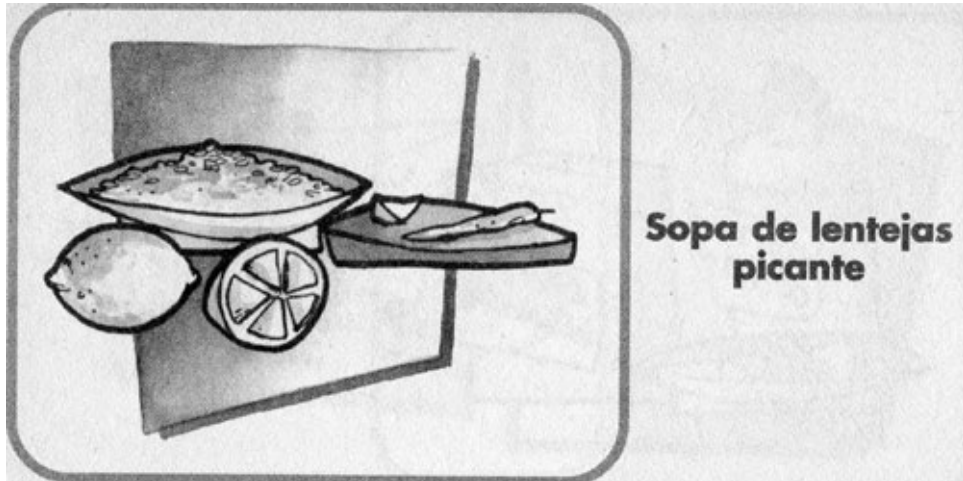
1-2 cucharadas de aceite • 1 l de caldo • 2 cebollas medianas en rodajas • 250 g de patatas • 175 g de queso cheddar rallado • Salsa de soja • Sal

Freír las cebollas en una cazuela hasta que se doren. Añadir el caldo y cocer. Incorporar las patatas peladas y troceadas. Cocer a fuego lento hasta que las patatas estén hechas y la sopa se haya espesado. Añadir el queso rallado y remover hasta que se derrita. Sazonar con la sal y la salsa de soja. Servir acompañado de pan integral y ensalada.



100 g de judías blancas que hayan estado en remojo toda la noche • 1 cucharadita de aceite de oliva • Sal • 2 ramas de apio cortadas en tiras • 2 cebollas picadas • 225 g de patatas peladas y cortadas en cubitos • 100 g de champiñones cortados en lonchas • 50 g de granos de maíz dulce • 300 ml de leche desnatada • Pimienta negra • 2 cucharadas de perejil picado

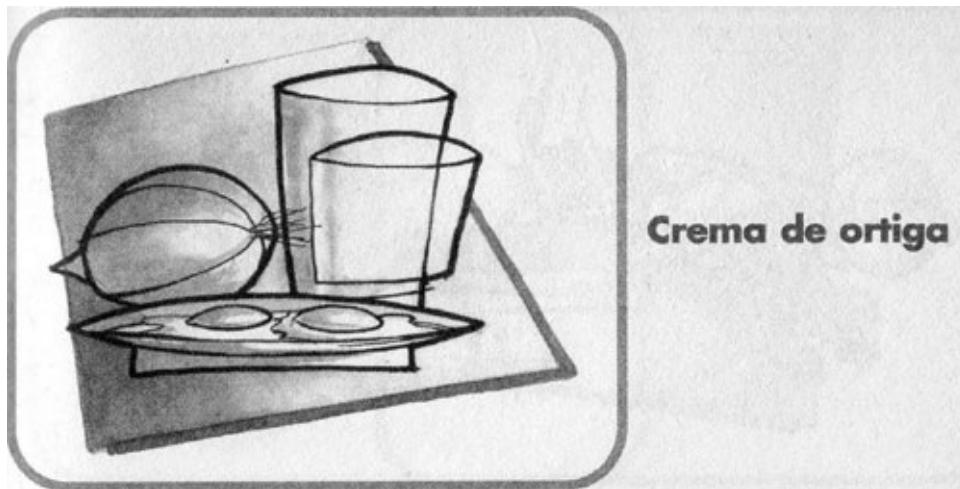
Escurrir las judías y ponerlas en una olla con agua fresca. Hervir durante unos 10 minutos y, a continuación, cocer a fuego lento de 35 a 40 minutos o hasta que se hagan. Volver a escurrir las judías y reservar 2 tazas de caldo. Freír la cebolla a fuego lento en una olla. Añadir el apio y la patata. Rehogar de 2 a 3 minutos, removiendo de vez en cuando. Añadir el caldo que se ha apartado y los champiñones. Cubrir y cocer a fuego lento durante 10 minutos.



225 g de lentejas • 3 cucharadas de mantequilla • 1 cebolla grande picada • 1 diente de ajo picado • Ralladura de jengibre • 1 rodaja de limón • 1,5 l de agua • Una pizca de pimentón • Sal • 1 guindilla sin semillas picada

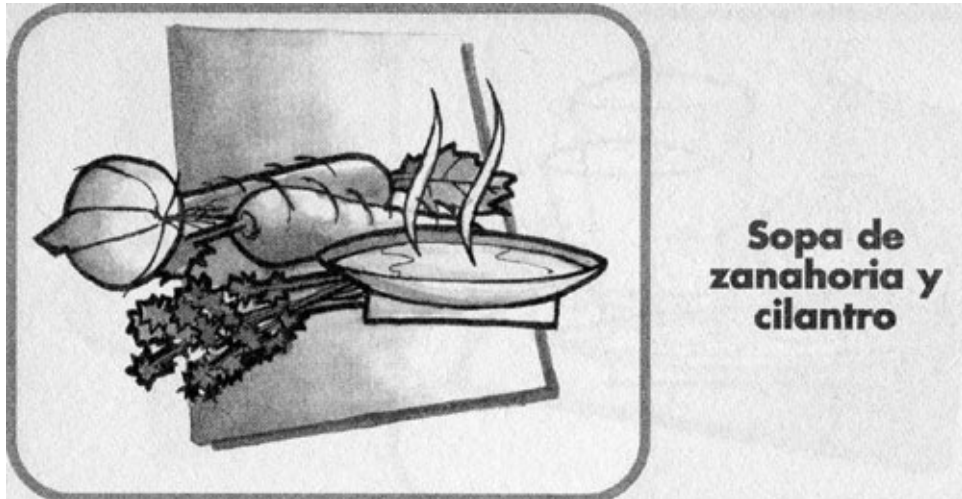
Derretir 2 cucharadas de mantequilla en una cazuela y añadir la cebolla, el ajo, el jengibre y el limón. Tapar y rehogar a fuego lento durante 5 minutos.

Añadir el agua y las lentejas (si son pequeñas no hace falta haberlas puesto en remojo). Sazonar con la sal y el pimentón. Cocer durante unos 40 minutos hasta que la sopa espese. Calentar la mantequilla sobrante en una sartén y freír la guindilla. Servir con la guindilla esparcida por encima.



900 g de ortiga tierna • 2 cucharadas de mantequilla • 1 cebolla pequeña picada • 25 g de harina • 900 ml de leche • Sal • Pimienta negra • 2 yemas de huevo • Nata • picatostes

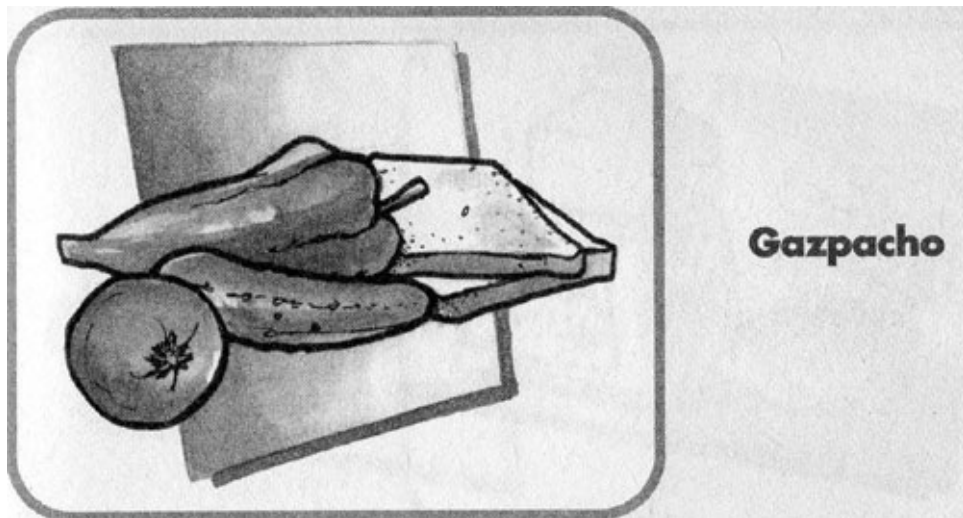
Tomar las hojas tiernas de la ortiga que crecen debajo de la flor. Desechar los tronchos, lavar las hojas y aplastarlas en una cazuela. Tapar y cocer hasta que se hagan (de 5 a 8 minutos). Hacerlas puré. En otra cazuela calentar la mantequilla y rehogar la cebolla hasta que se ablande. Añadir la harina, un poco de leche y remover. Cocer hasta que espese. Incorporar la leche restante y dar vueltas hasta conseguir una sopa muy fluida. Echar la sopa sobre las ortigas. Sazonar bien. Batir las yemas con nata. Añadir un poco de sopa y remover. Mezclar con la sopa. Comprobar la sazón. Añadir un chorro de nata por encima y unos cuantos picatostes de pan frito.



Aceite • 1 cebolla mediana en rodajas • 1 cucharadita de cilantro • 700 g de zanahoria en rodajas • 900 ml de caldo de verduras • 150 ml de crema agria • Sal • Pimienta negra • Perejil para adornar

Calentar el aceite y rehogar la cebolla sin que llegue a dorarse. Añadir las zanahorias y el cilantro. Remover bien. Rehogar durante 3 minutos.

Añadir el caldo y llevarlo a ebullición. A continuación, tapar y cocer a fuego lento durante 25 minutos. Pasar la sopa por la batidora añadiendo la crema agria. Sazonar al gusto. Servir muy fría y adornada con el perejil.



450 g de tomates grandes maduros • 1/2 pepino • 1 cebolla grande • 2 dientes de ajo • 1 pimiento verde y otro rojo • 2 rebanadas de pan integral • 3 cucharadas de aceite de oliva • 300 ml de agua • 3 cucharadas de vinagre • Sal • Pimienta negra • 300 ml de zumo de tomate

Pelar los tomates, vaciar el centro y picar. Cortar la cebolla y el ajo muy menuditos. Limpiar el interior de los pimientos y cortarlos en cuadraditos. Pelar y cortar el pepino en cubitos. Retirar la corteza del pan y cortar en cubos. Poner todos los ingredientes en un recipiente grande. Picar con la batidora muy fino y sazonar. Tomar muy frío (se recomienda dejarlo en reposo una noche para conseguir mejor sabor). Se puede adornar con trocitos de cebolla, tomate, pimiento, pepino y picatostes.



2 aguacates grandes y maduros • 2 tomates grandes y maduros • 1 manojo de chalotas
• 1-2 cucharadas de aceite de oliva • 1-2 cucharadas de zumo de limón • Sal •
Pimienta negra • 2 chiles verdes

Aplastar la pulpa de los aguacates. Pelar, vaciar y cortar los tomates. Picar las chalotas.

Mezclar las verduras, el aceite de oliva y el zumo de limón; sazonar. Adornar esparciendo por encima los trocitos de chile. Servir, muy frío, como salsa o con pan de pita caliente.

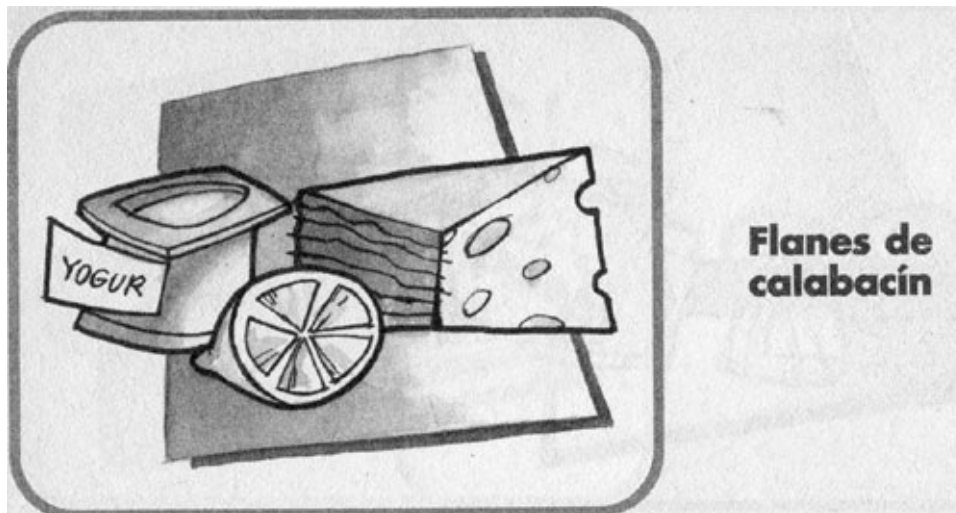


**Tomates
reellenos**

8 tomates pequeños o 4 grandes • 4 huevos duros, enfriados y pelados • 90 ml de mayonesa • 1 cucharadita de pasta de ajo • 1 cucharadita de perejil picado • 1 cucharada de miga de pan blanco para los tomates • Sal • Pimienta negra

Pelar los tomates y partarlos por la mitad. Quitarles el corazón. Colocarlos 10 segundos en agua hirviendo. Pasar a una fuente con agua muy fría. Cortar los tomates lo suficiente para que se sostengan derechos en el plato. Apartar las tapas.

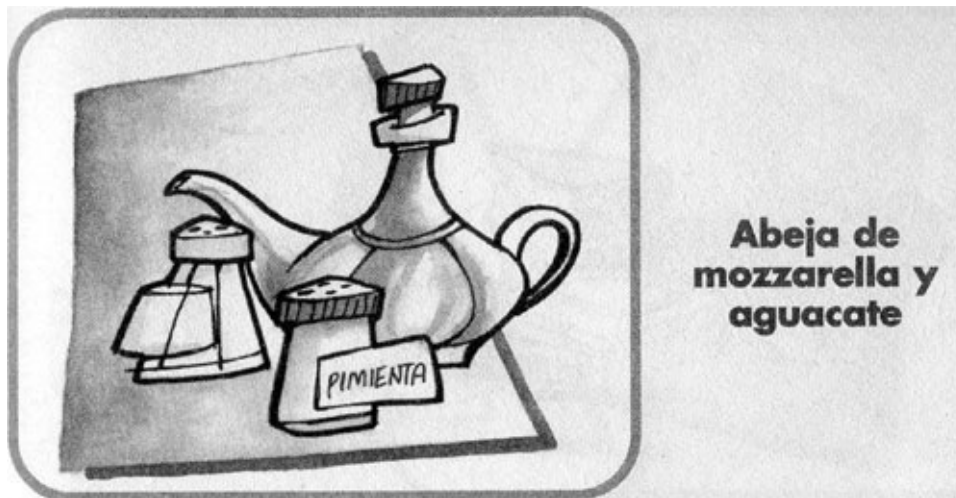
Machacar los huevos con la mayonesa, la pasta de ajo, la sal, la pimienta y el perejil. Rellenar los tomates presionando la pasta hacia abajo. Si no se van a consumir en el momento, rociarlos ligeramente con aceite y pimienta negra para que no se sequen. Cubrir con papel de plástico y guardar.



Flanes de calabacín

450 g de calabacín cortado en rodajas • 3 cucharadas de zumo de limón • 1 cebolla picada • 2 cucharaditas de hojas de cilantro picado • 100 g de queso fresco • Sal • Pimienta negra • 1 bolsita de agar-agar • 150 ml de yogur natural semidesnatado • 1 yema de huevo • 75 ml de leche desnatada • 1 cucharadita de pasta de curry

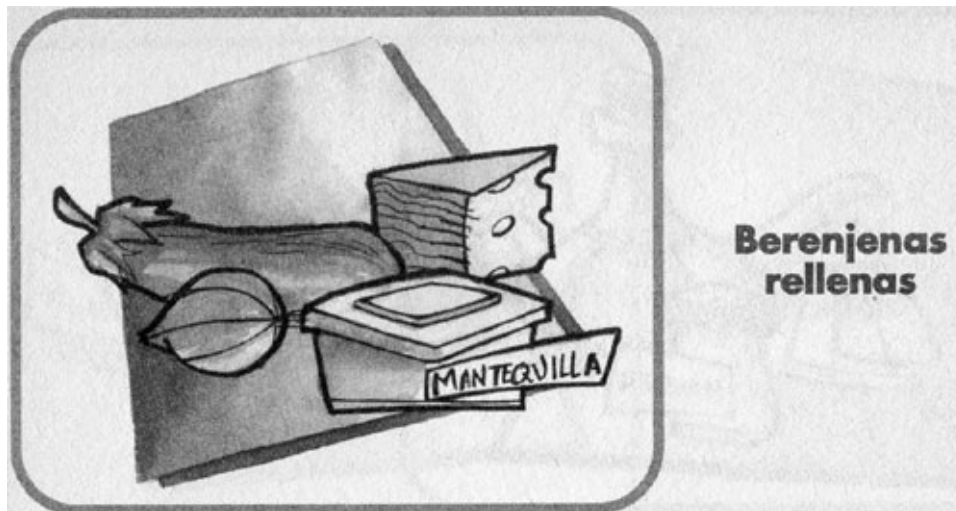
Colocar los calabacines y las cebollas en una cacerola con 2 cucharadas de agua y el zumo de limón hasta que se ablanden. Pasarlo por el pasapurés. Añadir el cilantro, el queso y los condimentos. Esperar a que se temple. Espolvorear el agar-agar sobre un vaso con dos cucharadas de agua. Poner al baño maría y remover. Añadir el puré y verter en moldes. Dejar que se enfríe. Mezclar el yogur, la leche, la yema de huevo y el curry. Calentar hasta que espese y verter esta salsa sobre la fuente.



1 aguacate maduro • 1 cucharada de aceite de oliva • 100 g de queso mozzarella • 1 cucharada de vinagre de estragón • Sal • Pimienta negra

Cortar el aguacate por la mitad y retirar el hueso. Pelarlo cuidadosamente con un cuchillo de pala. Poner las mitades boca abajo y cortar horizontalmente en rodajas de 1 cm.

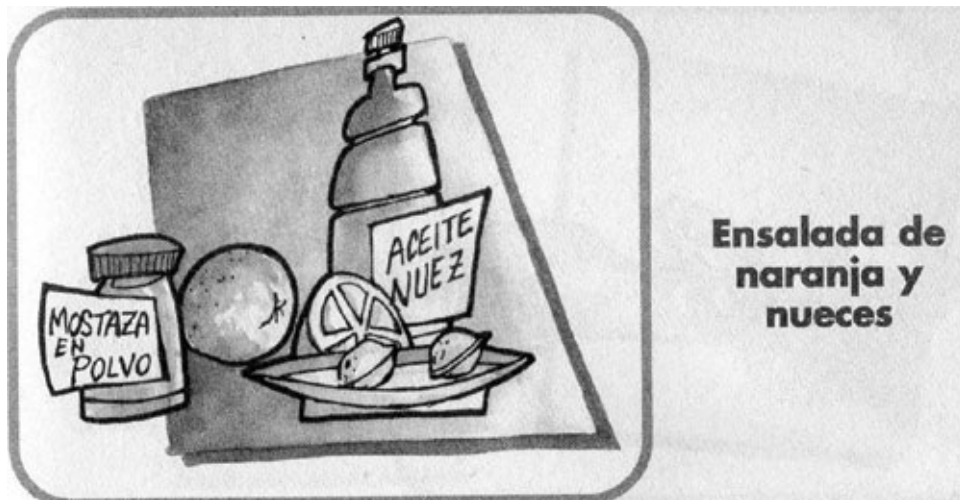
Cortar el queso mozzarella en lonchas semicirculares para hacer las alas. Intercalar las lonchas de queso y las rodajas de aguacate formando el cuerpo de una abeja. Colocar las alas a los lados. Mezclar el aceite y el vinagre y sazonar bien. Cubrir la abeja con esta mezcla.



Berenjenas rellenas

4 berenjenas • Aceite de oliva • 1 cebolla grande picada • 2-3 dientes de ajo machacado • 4 tomates grandes pelados y picados • 2 cucharadas de hierbas frescas picadas • Sal • Pimienta negra molida • 100 g de queso mozzarella • Un poco de mantequilla • 4 cucharadas de pan rallado

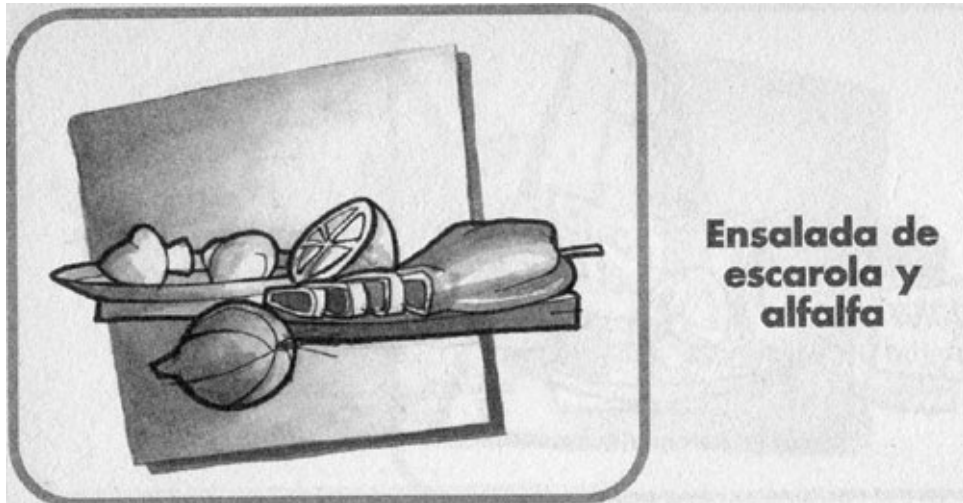
Precalentar el horno a 200 grados. Lavar las berenjenas, cortarlas por la mitad y rallar la superficie, salar y dejar en reposo 30 minutos con la superficie boca abajo. Calentar 2 cucharadas de aceite y rehogar la cebolla, el ajo y mezclar con los tomates y las hierbas picadas. Añadir más aceite. Aclarar las berenjenas y freír 15 minutos. Sacar parte de la pulpa, machacarla y mezclarla con el resto del relleno. Sazonar. Rellenar las berenjenas y cubrirlas con una loncha fina de mozzarella. Colocarlas en una bandeja para horno y espolvorear con el pan rallado. Asar 20 minutos hasta que el queso se funda y el pan rallado esté crujiente.



Ensalada de naranja y nueces

3 endibias • 2 naranjas dulces peladas y desgajadas • 75 g de nueces picadas • 2 cucharadas de aceite de nuez • Salsa de mostaza • Una pizca de mostaza en polvo • 1 cucharada de zumo de naranja • 1 cucharada de zumo de limón

Mezclar las endibias troceadas, las naranjas y la mitad de las nueces en una fuente. Esparcir por encima las nueces restantes. Agitar el aceite de nuez junto con la mostaza en polvo y, poco a poco ir añadiendo los zumos de naranja y limón. Cubrir la ensalada con esta salsa y servir.



**Ensalada de
escarola y
alfalfa**

1/2 escarola pequeña deshojada • 100 g de brotes de alfalfa • 50 g de champiñones pequeños cortados en lonchas • 1/2 pimiento rojo en rodajas

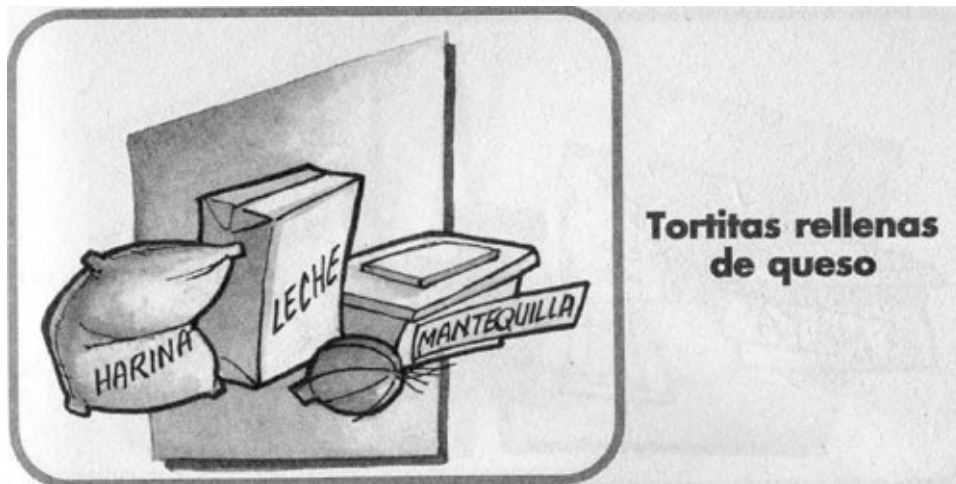
Para la salsa

El zumo de un limón • 2 cucharaditas de aceite de oliva • 1 cebolla pequeña rallada • 1/4 cucharadita de cinco especias chinas en polvo

Poner la escarola en una fuente o en 4 platos.

Mezclar la alfalfa, los champiñones y el pimiento en un recipiente.

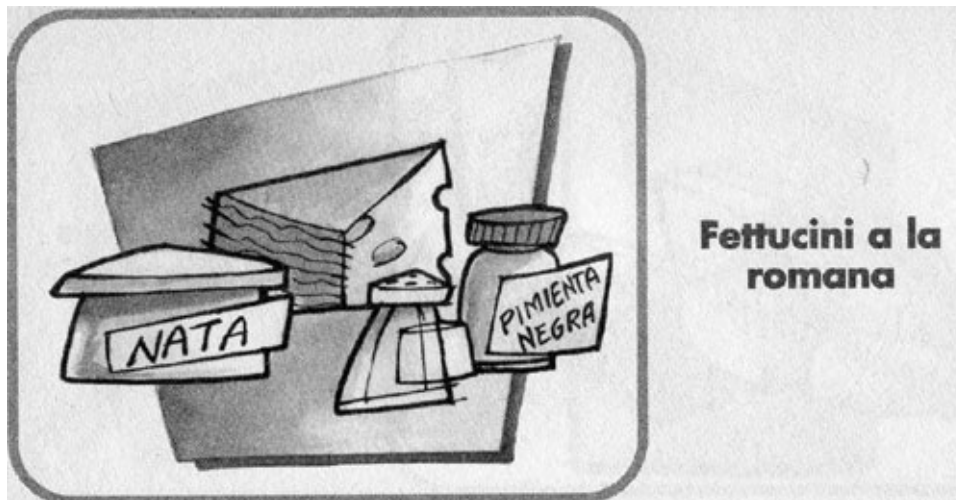
Mezclar los ingredientes de la salsa y rociar las hortalizas. Dar vueltas y colocar encima de la escarola.



Tortitas rellenas de queso

40 g de harina y 40 g de harina integral • Una pizca de sal • 1 huevo • 150 ml de leche • 150 g de mantequilla derretida • 200 gramos de queso de sandwich • 1/4 de aceite de oliva

En un bol se mezcla la harina con la harina integral, la sal, la yema del huevo y la leche. Con todo ello se hace una masa que se debe trabajar hasta que esté consistente y suave. En una sartén se pone un poco de mantequilla y cuando esté diluida se añade la masa poco a poco formando tortitas que deben dorarse por las dos caras. Se reservan. En un cazo se pone el resto de la mantequilla y se acerca al fuego que debe ser suave, cuando está derretida se le añade el queso dejando que se funda; esta mezcla se coloca en las tortitas, que se irán enrollando formando tubos. Se pone el aceite a calentar y a fuego vivo se van pasando los canutillos para dorarlos por las dos caras. Se sirve caliente.

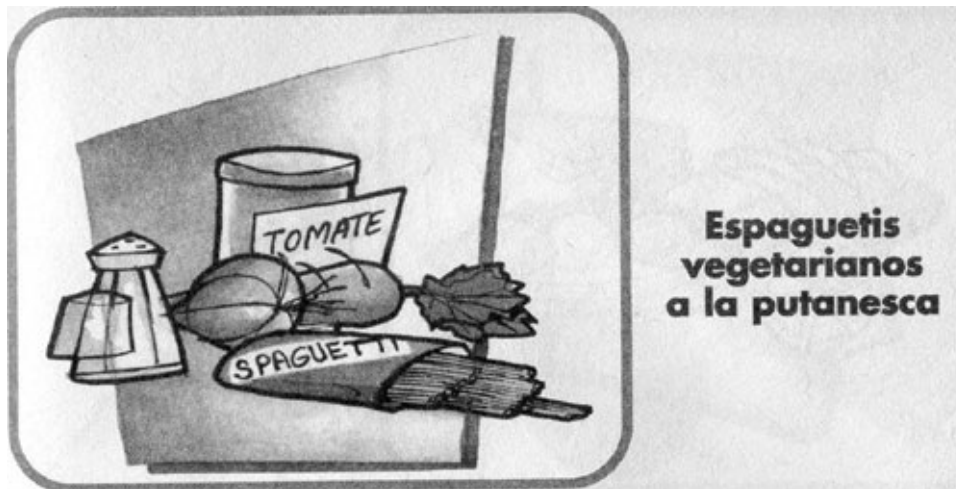


450 g de fettucini • 50 g de mantequilla • 150 ml de nata • 1/2 cucharadita de nuez moscada • 100 g de queso parmesano • Sal • Pimienta negra

Llevar a ebullición una cazuela llena de agua. Añadir aceite y sal. Introducir los fettucini y cocer hasta que estén al dente. Escurrirlos en un colador.

Derretir la mantequilla en la cazuela y agregar la nuez moscada. Incorporar la mitad de la nata y remover hasta que brille y empiecen a aparecer pompas.

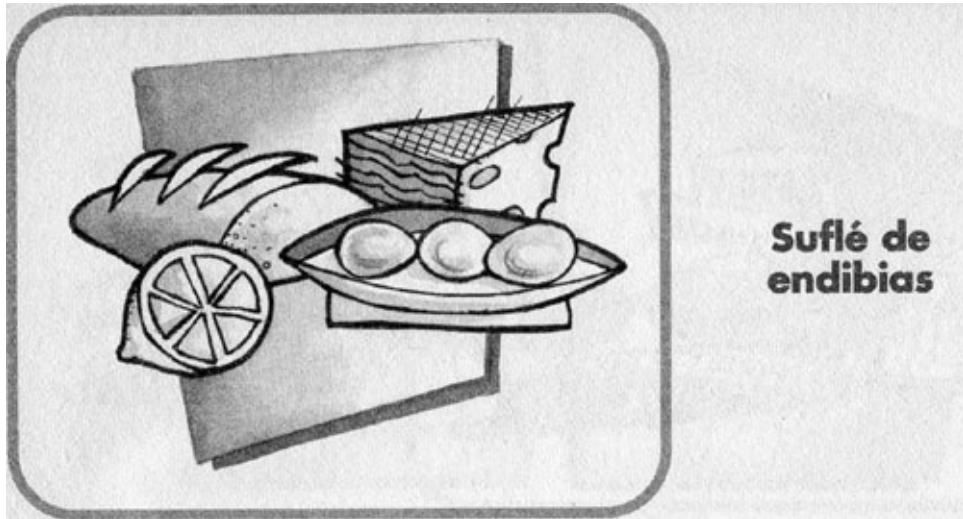
Añadir los fettucini y dar vueltas en la cazuela. Agregar el resto de la nata y el queso alternativamente, removiendo la pasta mientras se mezcla. Servir inmediatamente.



1 cebolla pelada y cortada en dados • 2 cucharadas de aceite y dos gotas de tabasco • 1 zanahoria pelada y picada • 2 dientes de ajo machacados • 2 tomates pelados y picados • 425 g de tomates en conserva • 4 cucharadas de vino tinto • 1 cucharada de alcaparras picadas • 1 hoja de laurel • Sal • Pimienta negra • 3-4 hojas de albahaca • 50 g de aceitunas negras • 450 g de espaguetis cocidos • Queso parmesano rallado

Poner la cebolla en una sartén con aceite y rehogar con el fuego al mínimo durante 4 minutos. Añadir el ajo machacado y la zanahoria.

Incorporar los tomates, el vino blanco, el laurel y la albahaca. Llevar a ebullición y cocer 30 minutos. Pasar la salsa a la cazuela. Añadir el resto de condimentos y el queso parmesano.



**Suflé de
endibias**

3 endibias • Zumo de limón • 50 g de queso rallado • 3 cucharadas de mantequilla • 40 g de harina • 300 ml de leche • 4 huevos con claras y yemas separadas • 1 cucharada de pan rallado • Sal

Calentar el horno a 200 grados centígrados. Separar las hojas de las endibias y cocer en agua con sal y zumo de limón. Escurrirlas; cuando se enfríen, presionar para que salga el agua. Picarlas muy menuditas.

Derretir la mantequilla. Añadir la harina. Bajar el fuego y dar vueltas hasta que la salsa haya espesado. Incorporar el queso y cocer un minuto. Cuando esté fría, mezclarla con las endibias y las yemas de huevo. Batir las claras a punto de nieve y añadirlas a la mezcla. Volcarla en un recipiente engrasado y esparcir por encima pan rallado. Cocer al horno unos 20 minutos hasta que esté hueco, esponjoso y se dore. Servir con una ensalada de fuerte sabor, como berros con gajos de naranja.

