



Material didáctico UDP Cocina



Docentes:
Nathalia Silva,
Patricia Barrera,
Jaqueline Fierro



**Puesto
Chañar**

www.puestochaniar.com



Introducción: “Reemplazos”

Para mejorar nuestra alimentación es necesario acercarnos lo más posible a los alimentos en su estado natural. Esta elección ira desplazando los productos procesados y refinados.

Al aumentar los ingredientes naturales en nuestras ingestas, eligiendo variedad de frutas, verduras y semillas, nuestro cuerpo podrá realmente nutrirse y así mantener o acercarse cada vez más al estado de equilibrio = SALUD.

Nuestra propuesta es hacer los cambios paulatinamente para poder afianzarlos como hábitos.

Los alimentos refinados son aquellos que tienen gran cantidad de agregados de productos químicos que son potencialmente tóxicos para nuestro cuerpo. Se agregan a modo de: conservantes, colorantes, edulcorantes, estabilizantes del sabor, etc.

Los alimentos integrales son aquellos que, como su nombre lo indica, respetan la integridad del producto en su estado natural.

Algunos ejemplos de reemplazos fáciles de realizar para mejorar la calidad de nuestro alimento son:





Módulo 1: Azúcar.

Por qué mejorar la calidad del azúcar que consumimos?

El azúcar y el harina refinada, tiene la particularidad de elevar muy rápido los niveles de azúcar en sangre (Glucemia), generando un desgaste de la hormona encargada de su metabolismo (la insulina).

Por lo tanto para prevenir el desarrollo de enfermedades como: diabetes, resistencia a la insulina, sobrepeso y obesidad, entre muchas otras, el paso más eficiente es el reemplazo del azúcar refinada por endulzantes naturales, así como de harinas blancas por harinas integrales, como paso intermedio hasta poder ocupar la mayor parte de nuestra alimentación con frutas, verduras y semillas (que incluyen cereales, frutos secos y legumbres)

Dónde se encuentra el azúcar refinada?

Algunos **alimentos ricos en azúcar** blanca son: **gaseosas, endulzantes para infusiones, aguas saborizadas, jugos artificiales y otras bebidas ("terma" "cinzano"), dulce de leche, mermeladas, galletitas dulces, golosinas, chocolates, etc.**

A veces, en el paquete dice "libre de azúcar", pero la verdad es que contienen otros endulzantes artificiales como: jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF), maltodextrina, etc. En general estos nombres aparecen en siglas o códigos numéricos, y en ocasiones ni si quiera aparecen.

Cómo mejorar su calidad?

Todo alimento rico en azúcar refinada se puede transformar en integral simplemente cambiando el tipo de azúcar por las antes nombradas: miel, stevia en hojas (también llamada "yerba dulce"), o azúcar mascabo.

La fuente definitiva de azúcar natural, por excelencia es la fruta.

Por lo tanto comenzar por incorporar más jugos naturales (exprimidos, o en jugueras), así como licuados, son excelentes para comenzar el día. Se pueden incorporar antes de tu desayuno y merienda habitual, o simplemente reemplazarlos. Así como convertirse en tus colaciones (media mañana, media tarde), incluso antes y después de la actividad física.

Con el tiempo podés suspender el consumo de gaseosas, aunque sean "light" o "aguas saborizadas", o "jugos". Si viene en cajita: tiene azúcar artificial y conservantes. No es un alimento "vivo", no tiene vida, no tiene luz..

Una excelente idea es aprender a hacer aguas saborizadas para poner en tu vaso. Con el tiempo (date tiempo!!) podés ir aprendiendo a hacer tus propias elaboraciones que llevan azúcar blanca, usando azúcar mascabo, e incluso usando alimentos naturales muy dulces, como son las pasas de frutas (uva, duraznos, ciruelas, higos, etc), coco rallado, así como exacerbarle el sabor dulce: canela, extracto natural de vainilla, limón, incluso un poquito de sal.

Te compartimos algunas recetas y te invitamos a que desarrollen las propias!





Recetas usando reemplazos de azúcar.

MERMELADA SIN COCCIÓN

Ingredientes:

-Pasas de uvas (remojadas 1 hora aprox.).

Se puede utilizar otro fruto deshidratado como dátiles, ciruelas, etc.

Según el fruto que usemos será el tiempo de remojo para que se rehidraten

-Opcionales a gusto:

extracto de vainilla, canela, cascara de naranja o limón rallada (preferentemente orgánica)

Ecurrir las pasas o fruta que hayamos elegido lo más posible, colocarlas junto con la vainilla en el vaso del mixer y procesar hasta lograr una textura similar a la mermelada.

Conservar en la heladera y consumir dentro de los tres días siguientes a su elaboración.

TRUFAS

Ingredientes

-1 taza de semillas molidas (girasol, almendras, nueces, cajú, maní, avellanas, etc....)

-Mermelada sin cocción (cantidad necesaria)

Colocar las semillas molidas en un recipiente. Agregar la mermelada poco a poco, integrando primero con cuchara y luego con la mano hasta lograr una masa homogénea con la que podamos hacer bolitas sin que se queden pegadas en la mano. Si cuesta armar las bolitas se puede refrigerar por una hora y eso simplifica el proceso. Formar las trufas o extender en una superficie y cortar cuadraditos. Refrigerar aproximadamente por una hora. Ya están listas para consumir. El tiempo de consumo depende de la fecha de elaboración de la mermelada (3 días)

TURRON DE MANI

Ingredientes

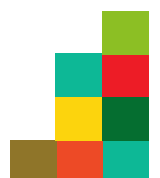
5 cdas de azúcar mascabo o integral

1 cda de agua

½ cda de extracto de vainilla

1 taza de mani tostado molido

Calentar en un jarro el azúcar con el agua, ir revolviendo y retirando del fuego antes de que llegue a ebullición hasta que se disuelva el azúcar y quede un caramelo homogéneo. Agregar el extracto de vainilla, luego el mani y mezclar todo. Colocar papel manteca en un molde rectangular, verter la masa y aplastar con un vaso o paleta hasta compactar bien. Enfriar en heladera. Cortar y servir.





GALLETITAS DE COCO Y AVENA:

Ingredientes:

1 taza de avena
1 taza de coco
1 taza de banana madura pisada
Azúcar integral cantidad necesaria

Mezclar la avena y el coco, agregar la banana pisada e integrar todo. Probar, si es necesario agregar azúcar integral. Formar las galletitas con la mano, colocarlas en una fuente para horno previamente aceitada. Llevar a horno medio durante 15 a 20 minutos.

GRANOLA

Ingredientes

½ taza de Avena tostada (opcional) u otro cereal cocido (arroz integral, mijo, etc...)
1 manzana o pera rallada (u otra fruta)
2 cdas de fruta deshidratada (pasas, dátiles, ciruelas, higos, etc)
2 cdas de algún fruto seco (almendras, nueces, mani, girasol, etc)

-Opcionales a gusto:

miel, canela, cacao en polvo, coco rallado o en escamas, cardamomo, extracto de vainilla, etc)

Mezclar todo y listo para comer!

AGUAS SABORIZADAS

En un botellón colocamos los ingredientes que vayamos a utilizar, agregamos agua y dejamos reposar en la heladera media hora para que tome mejor sabor y este fresquita! Frutas frescas (todas) cítricos, frutos rojos, frutas de carozo... Hiervas frescas (ramita de romero, albahaca, menta, cedrón, salvia...) Tisanas de hierbas (las preparamos concentradas, agregando agua a temperatura de mate, las dejamos reposar unos minutos para que tomen sabor intenso. Pasamos la tisana a una jarra, agregamos el resto del agua y enfriamos. Podemos usar bases de te rojo o verde que quedan muy ricos! Podemos agregar especias, ramita de canela, bayas de cardamomo machacadas un poquito, anís, etc...

No requiere agregado de azúcar ni otro endulzante pero puedes añadirle unas hojas frescas de stevia o incluso una pequeña cucharada de miel si lo quisieras mas dulce.

LICUADOS FRUTALES

Se pueden hacer con agua y quedan riquísimos! El de banana es super cremoso, lo importante es que tengan bastante fruta. Podes probar que combinaciones te gustan más (banana con extracto de vainilla, manzanas con un toque de jengibre y menta, banana y durazno, frutillas y jugo de naranja, frutos rojos.... Etc... El de banana se puede convertir también en chocolatada agregando cacao amargo u algarroba.

Si fuera necesario endulzar podemos agregar miel, azúcar mascabo o daltiles remojados previamente y sin carozo.





MATERIAL BIBLIOGRÁFICO SUGERIDO

Audioguías

"Mi comida me sana"

https://www.youtube.com/watch?v=RjsfbmjFWAY&index=11&list=PLU6JqxAS_oXgrOAR76zyTY0xNwnFVmVe7

Libros:

"Mis recetas anticáncer" Dra Mónica Odile

"Cuerpo saludable" NestorPalmetti.

Documentales

"La comida importa"

<https://www.youtube.com/watch?v=qr0dswO4YhM>

"Tenedores contra cuchillos"

<https://www.youtube.com/watch?v=4gwP47DRPDM>





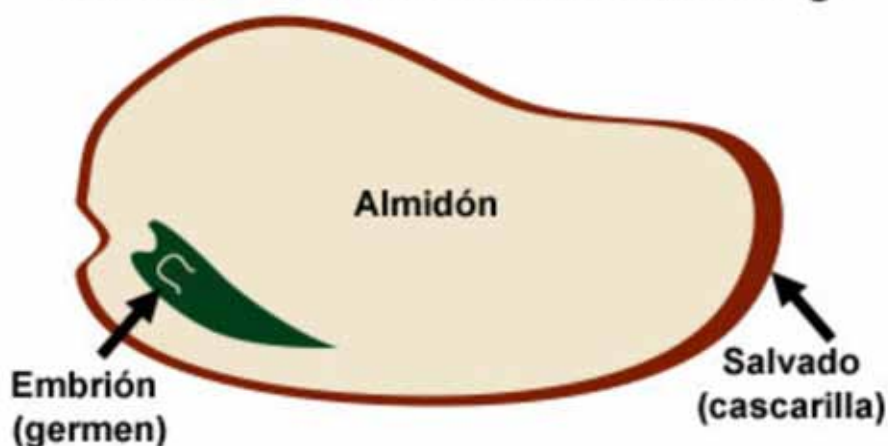
Módulo 2: Harinas

Qué son las harinas refinadas?

El término "Harina" se aplica al producto obtenido de un cereal molido. Hay harinas de varios cereales, como de cebada, de centeno, de arroz, etc, pero la más popular es la de trigo.

Todo cereal tiene la siguiente estructura: un germen, que es "la plantita bebé", una capa de almidón, que es la que le da de comer al germen en su desarrollo, y una fibra que evita la germinación en lugar inadecuado, protegiendo al embrión.

Corte transversal de una semilla de trigo



El almidón es un producto que no tiene gusto dulce, pero es un azúcar. Un hidrato de carbono complejo, para ser más preciso. Es decir, que en su estructura contiene cadenas largas de glucosa (azúcar).

Para hacer harina refinada, se utiliza sólo el almidón del cereal (sin germen ni fibra) por lo tanto es un producto altamente azucarado, a pesar de su sabor.





Por qué cambiar a una harina integral?

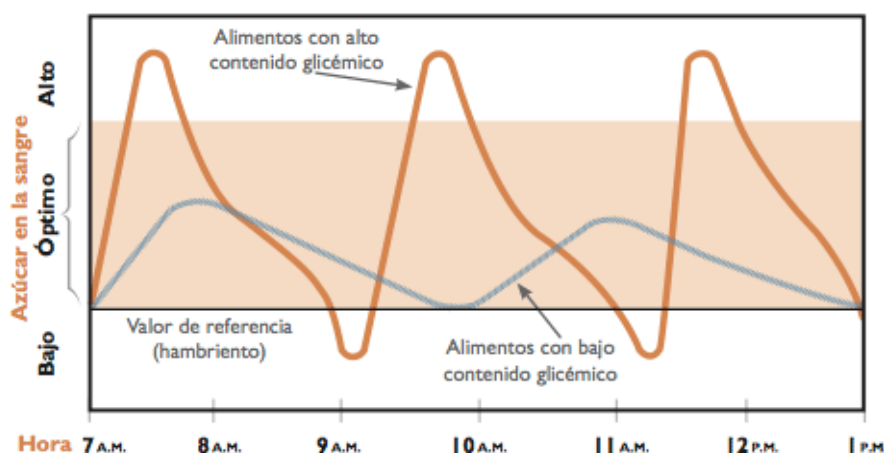
Integral, significa íntegro. Es decir, que el grano entero se pasa por la molienda, respetando las proporciones naturales de su fibra y almidón. Por lo tanto, contiene menos azúcar, y es mejor asimilado por el cuerpo gracias a la fibra, dibujando una curva de absorción de azúcar más baja ("índice glucémico")

Para medir el efecto de los alimentos ricos en hidratos de carbono (nombre científico del azúcar), se utiliza este índice que mide "que tan rápido entra el azúcar a la sangre". Siempre debemos elegir aquellos alimentos que entren más lento, y generen menos "picos de hiperglucemia", es decir, de "azúcar alta en la sangre"

Son estos "picos" los que pueden generar:

- Daño pancreático, y riesgo de diabetes
- Efecto rebote y picos de hipoglucemia, que se traducen en "hambre", y por eso nos dan ganas de comer más.

COMPARACIÓN DE ALIMENTOS DE CONTENIDO GLICÉMICO BAJO Y ALTO

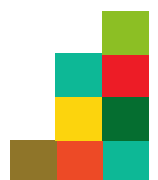


Cómo hacer el cambio?

En los supermercados no es habitual encontrar harinas integrales verdaderas. En la medida que crece la demanda también se irá modificando la oferta.

Tenemos que prestar atención a los productos que se publicitan con "salvado", "con semillas", "pan negro", "pan lactal integral" y asegurarnos de leer las etiquetas. Muchas veces están elaborados con harinas refinadas y solo tienen un agregado de salvado o semillas o una parte (generalmente poca) de harina integral y el resto refinada.

La mejor forma de asegurarnos productos de calidad es empezar a elaborarlos nosotros mismos, con una buena materia prima o contactar con productores locales y de confianza.





Encontramos harinas blancas en:

- Pan
- Pastas secas o frescas (fideos, raviolos, ñoquis, etc)
- Masa de pizza, de tarta, de empanadas
- Tostadas
- Bizcochitos, facturas, etc.

Una idea para mejorar, es reemplazar en las elaboraciones harina común por harina integral, tendiendo los cuidados que te contamos en el curso y que describimos en el recetario.

También es que reduzcas la cantidad de harinas refinadas, por ejemplo puedes empezar reduciendo una sola vez al día , luego día por medio, luego dejarlos sólo para los fines de semana, o el plan que mejor se adapte a tus rutinas.

Riesgos del consumo elevado de harinas blancas:

- Sobrepeso, obesidad, resistencia a la insulina (“pre diabetes”), diabetes.
- Constipación
- Parásitos intestinales (en grandes y en chicos)
- Alergias en piel y respiratorias
- Mucosidad
- Desarrollo de hongos intestinales y vaginales
- Estado de intoxicación alimentaria: cansancio crónico, fatiga, dolores de cabeza frecuentes, falta de concentración y de vitalidad, irritabilidad emocional.





Recetario:

PIZZA

Ingredientes:

- 4 tazas de Harina Integral
- 7 cucharadas Aceite de Oliva o Girasol
- 1 ½ Cucharadas de Sal Marina
- 3 tazas de Agua (temperatura ambiente)
- 1 cucharada de Levadura seca (10 gramos)

Procedimiento:

Hidratación

1. Colocar en un recipiente 3 tazas de harina con las 3 tazas de agua, integrar bien cuidando de que no queden grumos. Cubrir con un film.
2. Dejar que la harina se hidrate entre 1 y 12 horas en la heladera. Mientras más horas la dejemos mejor resultado se obtendrá.

NOTA: si se forma una capa mas oscura sobre la harina hidratada es normal, simplemente volver a mezclar bien.

Elaboración

1. Colocar la harina hidratada en un bol grande, agregar el aceite, la sal y la levadura seca. Mezclar Bien.
2. Ir agregando de a poco el resto de harina según lo requiera la masa. Cuando la textura lo permita comenzar a amasar, debe quedar una masa suave y blanda, que no se pegue en las manos. Amasar por lo menos durante unos 5-7 minutos. Mientras mas se amasa mejor resultado se obtiene.
3. Colocar el bollo en un bol grande donde tenga espacio para crecer. Cubrir con un film y dejar descansar en un lugar cálido hasta duplique su tamaño.
4. Espolvorear con harina la mesada, colocar el bollo y volver a amasar durante 5-7 minutos. Separar en 4 o 5 bollos.
5. Aceitar las pizzeras, colocar la masa y estirar con aceite. Pintar con salsa de tomate, dejar descansar.
6. Precalentar el horno durante unos 15 minutos a una temperatura fuerte.
7. Colocar las pizzeras en el horno y cocinar por 15-20 minutos aproximadamente.
8. Colocar el relleno y dejar cocinar unos 10 minutos más aproximadamente.
9. Retirar del horno y Servir!!!!

PAN INTEGRAL

Ingredientes

- 4 tazas de Harina Integral
- 3 cucharadas Aceite de Oliva o Girasol
- 1 ½ Cucharadas de Sal Marina
- 3 tazas de Agua (temperatura ambiente)





1 cucharada de Levadura seca (10 gramos)

Procedimiento:

Hidratación

Colocar en un recipiente 3 tazas de harina con las 3 tazas de agua, integrar bien cuidando de que no queden grumos. Cubrir con un film.

Dejar que la harina se hidrate entre 1 y 12 horas en la heladera. Mientras más horas la dejemos mejor resultado se obtendrá.

NOTA: si se forma una capa mas oscura sobre la harina hidratada es normal, simplemente volver a mezclar bien.

Elaboración

Colocar la harina hidratada en un bol grande, agregar el aceite, la sal y la levadura seca. Mezclar Bien.

TIPS: En esta etapa de la elaboración se pueden agregar especias para saborizar los panes. Por ejemplo: orégano, pimentón, provenzal, etc.

Ir agregando de a poco el resto de harina según lo requiera la masa. Cuando la textura lo permita comenzar a amasar, debe quedar una masa suave y blanda, que no se pegue en las manos. Amasar por lo menos durante unos 5-7 minutos. Mientras mas se amasa mejor resultado se obtiene.

Colocar el bollo en un bol grande donde tenga espacio para crecer. Cubrir con un film y dejar descansar en un lugar cálido hasta duplique su tamaño.

Espolvorear con harina la mesada colocar el bollo y volver a amasar durante 5-7 minutos.

Aceitar el o los moldes a utilizar, colocar los bollos cubrir con film y dejar descansar por 30 minutos aproximadamente en un lugar cálido.

Precalentar el horno durante unos 15 minutos a una temperatura media-fuerte, 180-200 grados.

Colocar los moldes en el horno y cocinar por 30 minutos aproximadamente.

Sacar del Horno y desmoldar sobre un repasador, rejilla o papel de cartón.

TIPS: Para hacer panes de colores se puede utilizar remolacha cocida procesada o un realizar un jugo verde con hojas de espinaca, en cualquiera de los dos casos los volúmenes de estas preparaciones deben reemplazar a las de agua.

Para colocar semillas por fuera del pan sin que se despeguen. Se debe colocar en una taza 1 cucharada de semillas de chía o lino con 50 cc de agua, a esta preparación se le agregan las semillas que se deseen, sésamo, girasol, amapola, etc. Cubrir los panes con las semillas antes de colocar en el horno.

BUDÍN DE CALABAZA

Ingredientes:

1 taza de puré de calabaza

½ taza de aceite de girasol

1 ½ taza de azúcar integral

1 ½ taza de harina integral (orgánica)

1 cucharadita sal marina





1 cucharadita bicarbonato de sodio

2 ½ cucharaditas de mezcla de canela molida, jengibre, nuez moscada, clavo de olor

Procedimiento:

1. Mezclar los ingredientes secos (azúcar, harina, sal, bicarbonato, especias) por un lado y los húmedos por otro (calabaza, aceite).

2. Integrar las dos mezclas homogéneamente.

3. Colocar en un molde de budinera previamente aceitado y enharinado.

4. Llevar a horno medio durante 45 minutos aproximadamente o hasta que introduciendo un palillo salga seco.

TIPS: Podemos reemplazar la calabaza por remolacha, batata o zanahoria, siempre cocida y en forma de puré.

PEPAS

Ingredientes

3 tazas de Harina Integral

1 taza de azúcar Integral

½ taza de aceite girasol

1 cdta de bicarbonato de sodio

1 pizca de sal

1 cdta de extracto de vainilla

Agua Cantidad Necesaria

½ taza de Mermelada de Pasas u otra fruta

Procedimiento

1. Unir los ingredientes secos (harina, azúcar, sal, bicarbonato)

2. Mezclar bien, agregar el aceite e incorporar hasta formar un arenado. Agregar agua de a poco según lo requiera la masa, la idea es formar una masa suave y húmeda que no se pegotee.

3. Dejar descansar un rato en la heladera.

4. Estirar con palote y cortar con cortante para galletitas. Ponerlas en un molde aceitado y colocar en su centro un poco de Mermelada de Pasas o de otra fruta.

5. Llevar a horno medio precalentado durante 15-20 minutos.

TIPS: SE puede usar esta masa de galletitas como masa base. Se le puede dar otros sabores utilizando cacao, algarroba, coco rallado, especias, etc...

También se puede usar esta masa como base de tarta dulce, para hacer tartas de frutas, pasta frola, etc...





BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

Libros:

"Cerebro de Pan" Dr David Perlmutter

"Alimentación consciente" Suzanne Powels

Material Audiovisual:

Audioguías

"Mi comida me sana" DrDelupi

Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=6dPQ2_fmkmw&index=14&list=PLU6JqxAS_oX-grOAR76zyTYOxNwnFVmVe7

Facebook: "mi comida me sana"

Recetarios.

Chef naturista: Pablo Martín:

<https://www.youtube.com/watch?v=3FgdmjiSill>





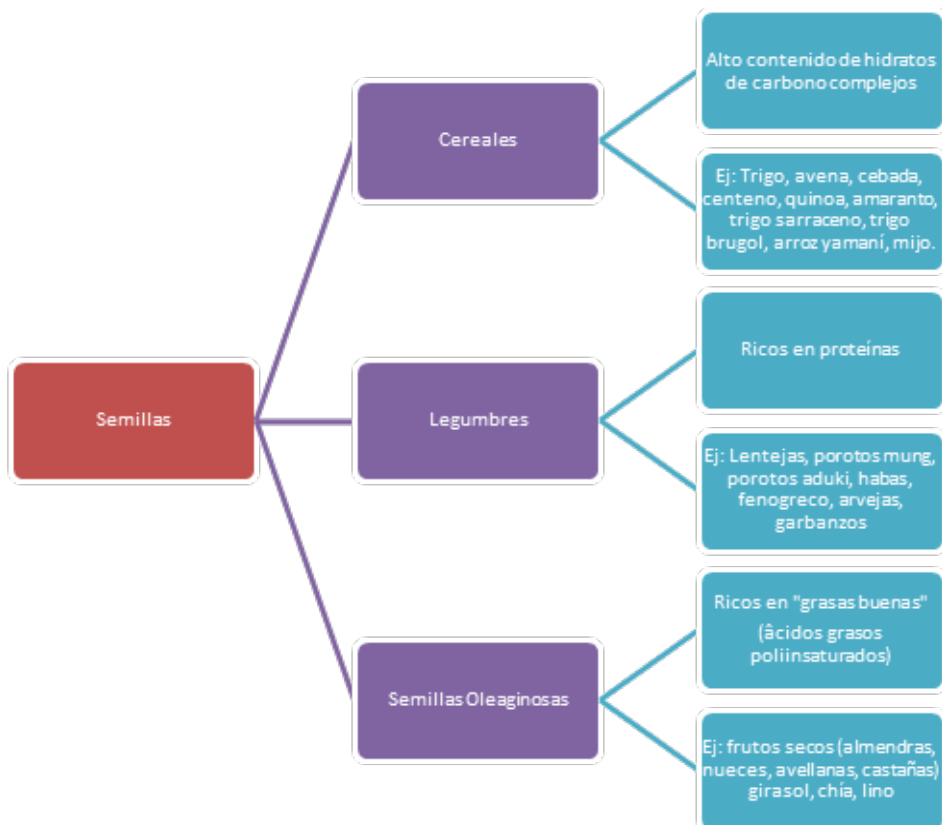
Módulo 3: Cereales y legumbres:

Introducción

En la población general se utiliza el término "cereales" para nombrar un producto industrializado a base de maíz, también llamados "copos de cereal"
Les avisamos que NO es a lo que nos referimos en este módulo

Que son los cereales y las legumbres?

Son alimentos de la tierra, riquísimos en su valor nutricional, que se agrupan dentro del mundo de las semillas





Por qué comer cereales?

Los cereales, nos proveen de gran cantidad de hidratos de carbono complejos de bajo índice glucémico. Esto quiere decir que son un buen aporte de azúcar (aunque no tengan gusto dulce). Pero de un tipo de azúcar que el cuerpo usa como "combustible de reserva".

Es decir que este azúcar entra en el cuerpo de forma lenta, y mantiene los niveles de azúcar estables (sin picos de hiper e hipoglucemia tan marcados como aprendimos que sucedía con las harinas blancas).

El cuerpo los almacena en forma de "glucógeno" en músculo e hígado y los utiliza a medida que las células se lo van pidiendo, por ejemplo en una actividad física.

Por ello son ideales para:

- Usar en almuerzos y cenas para no tener hambre entre comidas
- Mantener el azúcar en sangre en valores estables en personas con diabetes en sus primeros pasos del tratamiento
- Desplazar el consumo de harinas blancas de la dieta
- Usar antes de deportes de tipo "fondo" (gran duración, aeróbicos y en los que se hace poca fuerza, Ej: trote, caminata, natación de más de media hora de duración)
- Recuperar peso en personas muy delgadas
- En el caso de quinua y amaranto: aporte de proteínas

Cómo incorporar mas cereales a la dieta?

Los cereales se deben consumir cocidos. Los tiempos de cocción dependen del cereal, y del tiempo de remojo previo. Lo ideal es dejarlos en remojo de un día para el otro. En ese remojo ya empiezan a ocurrir modificaciones dentro de la semilla que harán que se vuelva más fácil de digerir que si lo hervimos directamente.

Sugerimos que no uses sal al hervirlos, así te sirven en preparaciones tanto saladas como dulces y porque la sal es mas saludable cruda.

Ideas de preparaciones saladas:

Elegí cualquiera de los cereales que nombramos hervidos y usalos para preparar:

- Wok (salteado con verduras)
- Pastel con verduras
- Hamburguesa
- Albóndiga
- Guiso de verduras
- Frío con ensalada
- Sopas

Ideas para preparaciones dulces

- Galletitas (el mijo queda muy bien!)
- Trufas (de arroz, por ejemplo)
- En tu granola (avena, mijo, arroz, etc)

Sin gluten, mejor:

Qué pasa con el gluten?

Es una proteína que genera gran cantidad de alergias. Las personas con celiaquía son extremadamente alérgicas al gluten y por lo tanto al consumirlo sufren de una diarrea inmediata.





EL gluten se forma de dos aminoácidos contenidos en la fibra de cuatro cereales: TRIGO, AVENA, CEBADA Y CENTENO.

Conocidos por la sigla "TACC".

Aunque no tengamos enfermedad celíaca diagnosticada, muchas personas sufren de intolerancia al gluten y al suspenderlo en sus dietas mejoran su salud.

Algunos síntomas de intolerancia son:

- Bajo peso o baja talla en niños.
- Diarrea o distensión abdominal ("panza hinchada") al comer harinas blancas (pan, pastas)
- Alergias en piel o respiratorias.

Si suspendiendo estos cereales de nuestra dieta y los síntomas mejoran, es probable que tengamos una intolerancia. En este caso es conveniente simplemente seguir una dieta libre de gluten, sabiendo que se pueden consumir todos los otros cereales, frutas, verduras y semillas en todas sus presentaciones.

Recordemos: los cereales que NO CONTINIEN GLUTEN (y por lo tanto sus harinas derivadas tampoco) son:

- Amaranto
- Quínoa
- Trigo sarraceno (aunque se llame "trigo" no tiene nada que ver con el que tiene gluten, es un pseudocereal)
- Maíz
- Arroz

Hay también, harinas de legumbres y de raíces como por ejemplo:

- Harina de mandioca
- Harina de garbanzos
- Harina de lentejas

Qué pasa con la avena?

Recordemos: es un cereal por lo tanto se consume cocido. Los tipos de avena que se venden: arrollada (fina o gruesa), instantánea: no tienen cocción suficiente. Por lo tanto, como cualquier cereal debe consumirse cocida (hervida, idealmente) con previo remojo.

Otras formas de consumir cereales

Excede el contenido de este curso, pero si sos curioso, te invitamos a descubrir el mundo de los "fermentos".

Los alimentos fermentados nos aportan "pro bióticos", indispensables para nuestra flora intestinal.

Un ejemplo de cereal fermentado es el "miso", que se obtiene a partir de la fermentación durante meses de arroz y soja. Proviene de occidente. Es importante que si compramos miso nos aseguremos de que no esté "pasteurizado" ya que perderíamos los "probióticos" (no resisten altas temperaturas)

Legumbres:

Son semillas muy ricas en proteínas. Como las proteínas se pierden con la cocción es ideal consumirlas sin cocción. Para ello, utilizamos la técnica de "germinación".





Se pueden hacer brotes de: lentejas, fenogreco, porotos.

Brotar una semilla es la mejor forma de obtener:

- Vida: Luz. Son captadores de luz solar que nos provee de gran energía vital (clorofila)
- Enzimas digestivas: las usamos para digerir los alimentos.
- Un alimento orgánico (sin pesticidas ni agroquímicos), fácil de realizar y muy económico
- Aminoácidos ("ladrillitos" con los que fabricamos nuestras proteínas)
- Hierro biodisponible: Esto quiere decir, que el hierro de las legumbres en brote es más útil para el cuerpo que el de las legumbres cocidas. Si queremos mejorar o prevenir anemias, un puñado de brotes de lentejas en tu plato es un excelente aporte

En caso de que las usemos cocidas, podemos incorporarlas en:

- Los ya conocidos guisos de verduras y legumbres
- Hamburguesas
- Albóndigas
- Frio con la ensalada.
- En forma de "pastita untada" (Humus)

Qué pasa con la soja?

Es una de las principales semillas en ser modificadas genéticamente ("transgénicas") por lo tanto sus propiedades se han visto modificadas y se ha convertido en un producto con potencial peligro para nuestra salud.

Recordemos: no es lo mismo **"transgénico"** que **"con agroquímicos y pesticidas"**

Un transgénico, al estar modificado en sus genes, para cambiar las propiedades de su semilla, ajustado al mercado que explota su producción, venta y consumo, no tiene arreglo. Sus semillas hijas, siempre llevarán esa información alterada

En cambio un producto con pesticidas, si bien es dañino para la salud, se puede lavar, se puede sembrar y a la tercera generación aproximadamente, su semilla está limpia y su cultivo se vuelve orgánico.

Además la soja contiene aluminio, que es un metal pesado para nada beneficioso. Por eso en oriente desde siempre se consume solo fermentada como lo comentábamos anteriormente, convirtiéndose en la pasta de MISO.

No es necesario consumir milanesas de soja, tofu, texturizados, ni brotes de soja. Son total y fácilmente reemplazables por otras legumbres más aptas para el consumo.

Los porotos y lentejas tienen excelentes propiedades nutricionales y sus semillas aún son confiables!



Recetario:

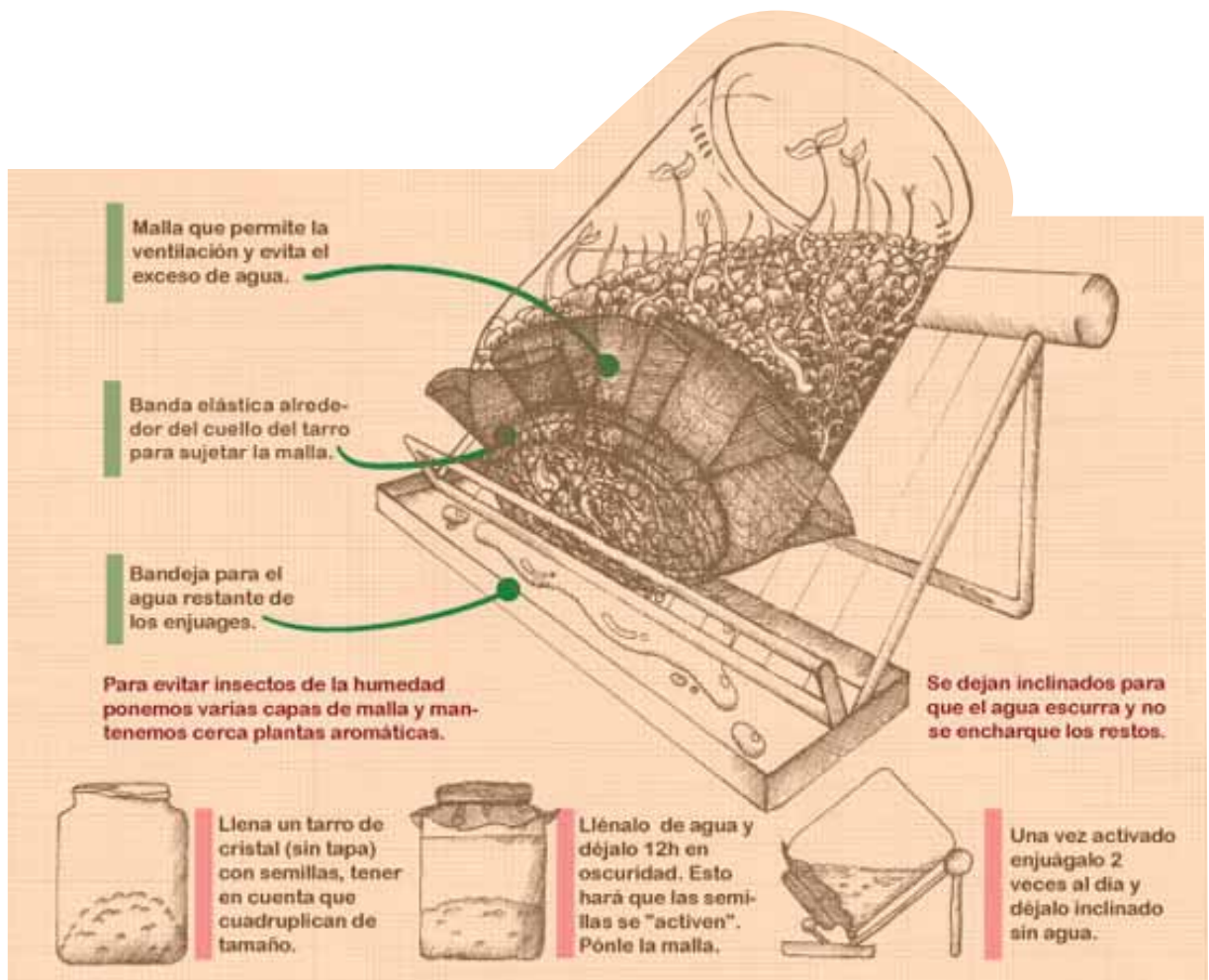
GERMINADOS

Necesitamos:

- Un frasco de vidrio (preferentemente) o plástico
- 1 tul
- 1 bandita elástica
- Semillas de buena calidad para consumo humano (preferentemente orgánicas)

- 1- Poner una cucharada de semillas en el frasco (para un frasco de dulce), colocar el tul y sujetarlo con la bandita elástica.
- 2- Llenar con agua y enjuagar algunas veces para limpiar las semillas (el tul sujeto al frasco facilita la tarea actuando como colador)
- 3- Agregar agua y dejar **ACTIVAR** las semillas por unas 8 hs aproximadamente (una noche) en lugar oscuro o tapado con un repasador (lo mantendremos hasta que salga la hoja)
- 4- Descartar el agua del remojo (ideal para regar las plantas) y enjuagar
- 5- **COLOCAR A 45 GRADOS CON LA BOCA DEL FRASCO HACIA ABAJO**, esto es muy importante!! La posición correcta para que drenen y respiren!
- 6- Enjuagar 2 veces al día (si está muy seco el clima en verano puede que necesiten un lavado mas)
- 7- Cuando vemos la hojita amarilla, retiramos el repasador o lo sacamos del mueble para que reciba luz natural (no al sol directo) por un par de horas. Las hojas se vuelven verdes y ya están para consumir!!
- 8- Cuando se germinan semillas mas grandes como poroto mung, garbanzo, aduki, el brote está listo para consumir cuando mide el doble aproximadamente que el poroto (no esperamos la hojita)
- 9- En el momento que están listos los guardamos en la heladera para que se mantengan en su mejor momento de nutrientes y se corte el crecimiento (en esta instancia la plantita ya comenzaría a necesitar nutrientes externos q se los da la tierra)





UNTABLE DE LENTEJAS (HUMUS)

Ingredientes:

- 1 taza y 1/2 de legumbres bien cocidas a elección (garbanzos, lentejas, mung, aduki, etc)
- Jugo de 1/2 limón
- 2 cdas de aceite de oliva (o más si la queremos más cremosa)
- Sal marina a gusto
- Especias a gusto (comino, pimienta, jengibre, etc)
- Agua si fuera necesario

Procedimiento:

Colocar todos los ingredientes en el vaso del mixer y mixear hasta conseguir una textura cremosa, se puede agregar agua si se necesita (puede ser agua de la cocción también)

BOLITAS DULCES DE ARROZ:

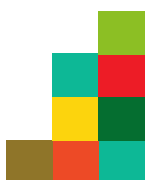
Ingredientes

- 1/2 taza de arroz yamani bien cocido (untuoso)
- 1/2 taza de nueces molidas gruesas (u otro fruto seco o semilla)
- 1 cucharada de cacao amargo
- 1 cucharada de azúcar mascabo
- Una pizca de sal marina

Opcionales: extracto de vainilla, ralladura de naranja, canela, anís...

Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes secos en un bowl integrándolos bien y desarmando los grumos del azúcar si fuera necesario (también se puede pasar antes por un molinillo)





Agregar el arroz yamani, integrar la masa. Probar y ajustar según gustos! Si necesitamos más dulce agregamos azúcar y volvemos a mezclar

Dejar enfriar media hora en heladera.

Retirar, preparar las bolitas y pasar por coco rallado.

Nota: si el arroz que tenemos no queda lo suficientemente untuoso podemos adaptar la receta agregándole la "Mermelada cruda de pasas" (u otro fruto deshidratado) para poder integrar bien la masa. Esta receta se encuentra en el modulo AZUCAR

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS.

Ingredientes :

- 400 gr. de lentejas secas
- 1 cebolla
- 1/2 morrón rojo (pequeño)
- 1 Zanahoria mediana
- 1/2 ajo
- 2 cdas de lino molido o chía hidratado con 10 cucharadas de agua
- Comino en polvo - sal - pimienta - 1 cda aceite

Elaboración:

1- Cocinar previamente las lentejas procurando que no contengan mucha agua. Separar en dos partes iguales, una parte triturar con procesadora o mixer. Luego volver a juntar las dos partes de lentejas. Agregar el lino o chía hidratada y mezclar bien.

2- Saltearen un sartén la cebolla, el ajo, el morrón y la zanahoria. Retirare integrar con el puré de lentejas. Sazonar con sal, pimienta y comino. Mezclar bien todos los ingredientes.

3- Dar forma de hamburguesas. Es conveniente dejar un rato a la heladera para que tome consistencia.

4- Cocinar en un sartén bien caliente con un poco de aceite, esperaremos que se "selle" hamburguesa antes de darla vuelta, así evitaremos que se desarmen.

PANQUEQUES DE AVENA

Porciones: 4 panqueques grandes

Ingredientes:

- 1 taza de avena instantánea
- 2 tazas de agua.
- 1 cucharada de aceite girasol
- Sal
- Orégano
- Aceite girasol para la cocción.

Instrucciones:

1. Mezclar la avena con 1 taza de agua. Dejar reposar mínimo 30 minutos para que la avena se hidrate. Si se dispone de tiempo es mejor dejarla hidratar toda la noche en la heladera.

2. Transcurrido el tiempo de remojo colocar la mezcla en la licuadora, y agregar el aceite, la sal y el orégano. Licuar a máxima potencia e ir agregando de a poco el resto del agua.

3. Calentar a fuego alto una panquequera, y esparcir un poco de aceite con la ayuda de una servilleta. Cuando la panquequera esté bien caliente, bajar el fuego a medio-bajo, y poner 1/2 taza de la mezcla esparciendo muy bien.

4. Dejar cocinar el panqueque durante unos minutos, cuando los bordes se despegan fácilmente y el panqueque se mueve darle la vuelta con mucho cuidado y cocinar por 1 o 2 minutos más.

5. Repetir con el resto de la mezcla.





TIPS: Se pueden hacer de colores, a la mezcla cuando está en la licuadora le podemos agregar un trocito de remolacha cocida para hacerlos rosa, un puñado de hojas de espinaca cruda para hacerlos verdes, una zanahoria cocida pequeña para hacerlos naranja. También podemos darles color y otros sabores con las especias.

NOTA: TENER PACIENCIA, estos panqueques demoran un poco mas que los otros

BIBLIOGRAFIA SUGERIDA.

Audioguías de "Mi comida me sana":

https://www.youtube.com/watch?v=VStX6xY1M9o&index=9&list=PLU6JqxA8_oXgrOAR76zyTYOxN-wnFVmVe7.

Links de recetas:

[Recetas veganas.net](http://Recetasveganas.net)

<https://www.youtube.com/watch?v=jtEKQYkfPzE>

Libro: "La gran revolución de los granos" Sacha Barrio Healey





Módulo 4: Semillas Oleaginosas

Introducción:

En el módulo anterior vimos la clasificación del gran mundo de las semillas. Observemos como la magia de la naturaleza nos provee de todos los nutrientes necesarios en sus grupos de alimentos:

- Frutas: Agua, oxígeno, hidratos de carbono simple
- Verduras: Minerales, oxígeno, luz, clorofila, fibra
- Semillas:
- Cereales: Hidratos de carbono complejos
- Legumbres: Proteínas
- Oleaginosas: Grasas "buenas"

Cuáles son las semillas oleaginosas?

Ejemplos:

Almendras,
nueces,
avellanas,
castañas,
girasol.
chía,
lino,
Sésamo.

Que nos proveen las semillas oleaginosas?

Las semillas oleaginosas, reciben este nombre por su gran cantidad de grasas insaturadas.

En la naturaleza hay diferentes tipos de grasas. Algunas son perjudiciales y otras beneficiosas para nuestra salud.

Las grasas NO SALUDABLES son:

Grasas saturadas: presentes en carne de vaca, de pollo, de cerdo y sus derivados (fiambres y otros embutidos, mantecas, quesos, y otros lácteos)

Grasas vegetales hidrogenadas: Son de origen sintético, es decir, no son de la naturaleza, las fabrica el hombre: margarinas, aceite vegetal "alto oleico" (presentes en la mayoría de las galletitas industriales)

No son saludables porque se "pegan a las arterias" generando endurecimiento de la fibra muscular arterial, daño endotelial y enfermedad ateromatosa.

Esto se traduce en:

Infartos
Angina de pecho
Trombosis arterial y riesgo de ACV
Hipertensión arterial





Las grasas saludables son también llamadas “poli insaturadas”. Es decir, que NO SON SATURADAS.

Por lo tanto el cuerpo las utiliza para funciones como:

∧Fabricar membranas celulares: La membrana que es “como la piel” de la célula, sirve para que se comunique mejor con las otras células. Entonces literalmente todo en el cuerpo funciona mejor: las funciones hormonales, la respuesta a la insulina, el metabolismo y la oxigenación, etc.

Gracias a esta misma función, los ácidos grasos insaturados reparan la membrana de los vasos sanguíneos (endotelio). Es por ello que se le adjudica la propiedad de “bajar el colesterol”.

∧Fabricar mediadores de las defensas: un tipo especial de ácidos grasos insaturados (eicosanoides) se usan para la cascada de las defensas y para la coagulación. Por lo tanto prevenimos la enfermedades de la sangre (placas ateromatosas, ACV, infartos) e infecciones

∧Fabrican mielina, que es la cobertura de las neuronas. Entonces nuestras funciones neuronales como: pensar, hablar, memoria, praxias (destrezas motrices), funcionan con normalidad.

En etapas previas y durante el embarazo es imprescindible su consumo ya que se está fabricando el tejido neuronal de un nuevo ser.

Cómo se consumen?

Hay muchas formas de aprovechar las propiedades de estas semillas, pero primero hagamos un repaso de cómo NO se aprovechan:

- Enteras y sin activar (ver “activación” módulo 3)
- En forma de harinas (Sólo uso en cocina)
- En pastillas de farmacia (“pastillas de chia”)

Para asimilar sus propiedades podemos:

1. Activarlas e incluirlas crudas en nuestras recetas (ejemplo: pudding de chía. Incluir las en licuados o granolas)
2. Activarlas y usarlas en leches y quesos de semillas.
3. Consumir directo el aceite de primera presión en frío

Otras formas de consumir los beneficios de los ácidos grasos insaturados son:

- Palta
- Coco: rallado, en escamas, aceite de coco.





LÁCTEOS DE SEMILLAS	LÁCTEOS DE ORIGEN ANIMAL
Contienen grasas insaturadas que son beneficiosas	Contienen grasas saturadas, que son perjudiciales
Contienen luz y vida	Contienen conservantes, colorantes, edulcorantes, estabilizantes, antibióticos y hormonas
Son de pH alcalino. Necesario para el funcionamiento celular y la fijación del calcio	Son de pH ácido. Genera daño celular y pérdida de calcio por orina
Aumentan las defensas	Por su contenido antibiótico generan resistencia a los mismos, mucosidad y mayor riesgo de resfríos y alergias
Tienen fibras (mucílago) que ayudan a ir de cuerpo. Su cultivo nutre la tierra	Generan mucosidad colónica y constipación. La industria láctea es la principal generadora de efecto invernadero

Recetario:

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LAS "SEMILLAS"

Activación:

Tenemos que pensar que en las semillas se encuentra todo el potencial de vida a la espera de las condiciones para "despertarse".

Cuando eso ocurre, se genera una cascada de reacciones en las que se vuelven más nutritivas y fáciles de digerir. Consumir las semillas activadas es la forma de aprovechar al máximo sus beneficios y nutrientes.

Podríamos decir que la forma de "despertarlas" es a través del contacto con el "agua".

Procedimiento:

1- Lavamos las semillas con abundante agua y separamos las que estén feas

2- Las dejamos en remojo unas 8 hs (una noche)

3- Volvemos a lavar bien y descartamos el agua del remojo (muy buena para regar las plantas!)

4- Listas para consumir o elaborar otras preparaciones.

LECHES DE SEMILLAS y UNTABLE

Son las que solemos nombrar como "frutos secos": girasol, almendras, nueces, avellanas, caju, calabaza, etc.

Contienen muy poca proporción de agua y son muy concentrados en nutrientes. Estas leches son ideales para consumir crudas por sus aportes nutricionales, si se quieren calientes se pueden licuar con agua caliente en el momento de hacerlas para conservar lo más vivos posibles sus nutrientes pero no se recomiendan





para utilizar en cocciones.

Preparación:

Para un litro de leche

Activamos una taza de semillas.

Las colocamos en el vaso de a licuadora y agregamos un poco de agua para que las semillas se rompan bien y luego agregamos más agua para que se integre.

Ya estaría para consumir si queremos aprovechar la semilla completa.

Si queremos obtener una bebida con textura más suave colamos con lienzo o bolsita de leche, embotellamos y guardamos.

Se puede tener hasta 3 días en la heladera.

Opciones de consumo

Licuada: agregando frutas frescas o congeladas

Chocolatada: agregando cacao amargo o algarroba

Saborizadas: agregando especias (canela, cardamomo, clavo, anís...) , extracto de vainilla, etc

Para endulzar se puede agregar azúcar mascabo, miel o dátiles remojados sin carozo.

Importante:

Es importante consumir la semilla completa para recibir todos sus nutrientes. Podemos consumir la leche sin colar como lo explicamos antes (tendrá una textura mas espesa) o utilizar la pasta que queda (bagazo) para un untable, simplemente agregándole especias, sal marina, levadura de cerveza, hierbas frescas, etc. Podes crear muchos sabores diferentes!!

Guardados en frasquitos en la heladera bien tapados se conservan por unos 5 o 6 días.

Otra forma es agregarlo a alguna preparación de galletitas, hamburguesas, trufas, etc...

PUDDING DE CHÍA

2 cdas grandes de semillas de chia enteras o molidas

150 ml de liquido (puede ser agua, leche de semillas, chocolatada de semillas, jugo de frutas natural)

Mezclar bien para que no queden grumos

Lo ideal es dejarla reposar en la heladera de un día para el otro para que se activen las semillas. Pero si no lo hicimos con un mínimo de 15 minutos ya se activa el mucílago y forma la textura de gelatina.

Agregar fruta a elección cortada en pedacitos o rallada.

Endulzar si fuera necesario, se puede usar miel, azúcar mascabo, dátiles remojados cortaditos o mermelada cruda (receta en el modulo azúcar)

Se puede decorar arriba con mas frutas, canela, coco rallado, ralladura de naranja o limón (si conseguimos orgánicas)

VEGANESA

1 taza de leche de almendras (fría de la heladera)

De 3 a 4 partes de aceite de primera prensada en frío (frío de la heladera)

Sal a gusto





Jugo de ½ limón

Colocar todo en el vaso de la minipimer apoyándola en la base.

Mixear hasta q se pone espesa (siempre apoyada para q no se corte)

Cuando esta cremosa se puede mover un poquito el mixer para ir integrándolo todo.

MATERIAL COMPLEMENTARIO:

Entrevista Dr Viviani Rossi (Médico naturista. La Plata)

https://www.ivoox.com/como-consumir-omega-3-audios-mp3_rf_19400509_1.html

Audioguías "Mi comida me sana" Dr Luis Delupi

https://www.youtube.com/watch?v=6yh7nP77eJw&index=16&list=PLU6JqxA8_oXgrOAR76zyTYOxN-wnFVmVe7

