



"los alimentos en la modalidad de la
bondad incrementan la duración de la
vida, purifican la existencia propia y dan
fuerza, salud, felicidad y satisfacción"
bhagavad - gita 17.9

(Siempre consulta a tu médico o nutricionista para hacer cualquier cambio en tu alimentación)

Si es difícil la búsqueda para saber quiénes somos, también es difícil la búsqueda para decidir qué comemos. A veces por falta de información, a veces por pereza, a veces por las personas con las que compartimos comidas, o quien sabe por qué... terminamos comiendo cualquier cosa, sin darnos cuenta que a veces el cuerpo necesita algo diferente, y nos sentimos llenos, pesados, descompuestos o nos morimos de hambre con una hoja de lechuga y dos arvejas creyendo que eso es una dieta y nos va a hacer bien.

El vegetarianismo no conoce fronteras, cuenta cada vez con más adeptos, los sabios comienzan a descubrir que en los textos antiguos sostienen que el vegetarianismo es para el ser humano una muy buena forma de nutrirse.

La palabra vegetariano viene de la palabra latina: vegetus, que significa sano, fresco, vivo. El vegetarianismo implica también una línea de conducta fisiológica y moral.

No es difícil, ni "más complicado" alimentarse bien, sólo es cuestión de informarse un poco y tener ganas de darle a tu cuerpo la misma salud que buscás para tu alma...

¿que es alimentarse sanamente?

Alimentarse bien es simplemente darle al cuerpo lo que necesita para mantenerse correctamente nutrido.

Lo ideal sería que comamos alimentos orgánicos, ya que protegen la calidad de vida de las futuras generaciones, protegen el planeta, mantienen fuera de tu cuerpo los productos químicos, ayudan a los productores chicos, protegen la salud de los granjeros, resguardan la calidad del agua, preservan la energía, eliminan los monocultivos y son más ricos.

Para alimentarnos sanamente sólo hacen falta verduras, frutas frescas y secas, semillas, cereales, granos comestibles y legumbres; lo importante es lograr que estos alimentos cubran las necesidades del organismo. En todos estos alimentos conseguimos las proteínas necesarias para mantener nuestro nivel de energía alto, sólo que la carne animal (ya sea roja o blanca, aunque esta ultima en menor proporción) aporta además gran cantidad de grasas que alteran nuestro organismo, asimismo tarda muchísimo tiempo más en digerirse. Está siendo comprobado como el consumo de carne animal produce enfermedades, la fisiología del hombre difiere de aquellos de los carnívoros cuyo estómago es más musculoso, sus secreciones gástricas diez veces más ácidas y sus intestinos más cortos. De tal forma que en el ser humano las carnes no digeridas se estancan en su organismo mucho más tiempo y su putrefacción acarrea numerosas enfermedades así como también el envejecimiento prematuro.

comparaciones fisiológicas

Carnívoro	Frugívoro	Hombre
Tiene garras	No tiene garras	No tiene garras
Su piel no tiene poros, transpira por la lengua	Transpira por los poros de la piel	Transpira por los poros de la piel
Dientes puntiagudos para desgarrar, sin molares planos para mascar	No tiene dientes delanteros puntiagudos, tiene molares planos posteriores	No tiene dientes delanteros puntiagudos, tiene molares planos posteriores
Su intestino tiene tres veces el largo de su cuerpo, así la carne en descomposición puede eliminarse más rápido	El intestino es de diez a doce veces el largo del cuerpo	El intestino es de diez a doce veces el largo del cuerpo
Poderoso ácido clorhídrico en el estómago para digerir la carne	Ácidos estomacales veinte veces más suaves que en los carnívoros	Ácidos estomacales veinte veces más suaves que en los carnívoros



¿qué es lo más difícil para empezar?

Lo más difícil es que estamos acostumbrados a combinar todo con carnes porque pensamos que sino no nos llenamos, o para hacer dieta comer una ensalada, que no sale de dos o tres variedades y que siempre deja con hambre porque le falta la proteína.

Hay una gran variedad de alimentos para combinar y hacer platos riquísimos con productos de origen vegetal.

¿dónde compro las cosas?

Lo primero es conseguir una buena verdulería, nunca conviene comprar las frutas y verduras en el supermercado, ya que generalmente no son frescas, siempre será mejor la que tenga el verdulero del barrio. Y por supuesto que siempre es mejor y más rica las fruta y verdura orgánica, pero con el verdulero amigo para empezar está bien.

El segundo lugar importante para detectar en el barrio es una buena dietética, actualmente la mayoría tiene gran variedad de semillas, cereales, hierbas, etc. que necesitamos para hacer platos ricos.

Desde hace unos años en casi todos los barrios y provincias ya se esta implementando las ferias de orgánicos, productos naturales y productores de comidas vegetarianas (milanesas, hamburguesas, quesos veganos, pastas untables, etc)

¡Con estos tres lugares ya es suficiente para conseguir todo lo necesario!

¿qué cocino?

Lo primero que hay que conocer es que existen gran cantidad de cereales y legumbres que no conocemos y que no sabemos cómo cocinar y combinar. El cereal y la legumbre, acompañando la verdura es la comida ideal porque aporta lo necesario y además te deja satisfecho.

Combinacion importante: Vitamina C + Legumbre.

Las legumbres también son fuentes de hierro de origen vegetal (Vitamina C: tomate, pimiento, perejil, limón) combinar ambos ingredientes en un plato permite aprovechar mejor el mineral que no debe faltar en la dieta Vegetariana.



cereales

A los cereales hay que lavarlos muy bien, sobretodo a la quínoa que tiene piedritas; ponerlos en agua, revolver bastante hasta que suban a la superficie todas las cascaritas y volcar el agua, eso varias veces hasta que el agua quede más o menos limpia. Y después recién poner a hervir.

arroz

Tienen mucha riqueza en elementos energéticos como el almidón. Hay varios tipos de arroz, sólo es cuestión de probarlos, elegir el que más nos gusta para cada comida. Para cocinar el arroz lo mejor es no colarlo, sino cocinarlo 2 a 1 (dos tazas de agua y una de arroz), y agregarle agua de a chorritos a medida que le falte hasta que esté en la consistencia que nos guste.

El arroz yamaní es uno de los más usados y de los más ricos, es integral y conserva la cáscara, por lo que también es más nutritivo. Es bueno para comerlo frío en una ensalada, combinado con verduras cortadas en cubitos; o para comerlo salteado con verduras al wok.

También existen por ejemplo el arroz jazmín, que es especiado; el basmati que es de grano blanco mas largo; el motti, que es un grano redondo, queda como "pegajoso", es el que se usa para hacer sushi y a veces risottos; y otros más, es cuestión de investigar, ver qué encontrás y probar cuál te gusta!

quinúa

Es un grano redondo, parecido al arroz pero más blandito, y también contiene nutrientes por su alto contenido de almidón. ¡rinde muchísimo!. Era la base de la alimentación de los Incas.

La quinua es un alimento considerado nutritivo gracias a su alto aporte de proteína vegetal, fibra, grasas no saturadas y minerales. Es también una buena fuente de energía, proporcionando aproximadamente 222 calorías por taza de quinua cocida.

Aunque técnicamente sea una semilla, a menudo se refieren a ella como un pseudo cereal, ya que se consume de manera similar a cereales como el maíz, el arroz y el trigo.

Antes de cocinarlo hay que lavarlo mucho, suele tener piedritas. También se hierve 2 a 1 y se le agrega agua de a chorritos si hace falta.

Se puede usar de muchas formas, queda muy bien agregarle un puñado a las ensaladas, a cualquier combinación que hagamos, las complementa y nos deja más satisfechos. Salteado con verduras en un wok, o simplemente con un chorrito de aceite de oliva acompañando una milanesa de soja por ejemplo.



cous - cous

Es otro tipo de cereal, es un grano muy finito, parecido al trigo. No hay que lavarlo, y casi no hay que cocinarlo, sólo hidratarlo en agua tibia (nuevamente 2 a 1) con un chorrito de aceite de oliva y cuando ya se hinchó, está listo!

Se puede hacer de muchas formas también, agregarle un puñado a la ensalada queda muy bien; salteado con verduras; salteado con aceite de oliva, tomates secos, aceitunas, nueces y semillas tostadas es un plato.

trigo

Es un cereal de gran riqueza nutricional, por supuesto si se consume en forma integral, tiene muchas proteínas vitaminas y minerales.

Se puede incorporar cambiando la harina blanca por integral para cada una de tus cocciones, las comidas quedan mucho más ricas.

También se puede comer el grano, hay que hervirlo mucho porque es duro, y luego combinarlo con vegetales, en una casuela por ejemplo.

Una de sus variedades, el Burgol, se puede incorporar a sopas y las hace mucho más nutritivas y llenadoras.

mijo y avena

También ricos en muchos nutrientes, podés incorporarlos a ensaladas y a sopas para hacerlas más consistentes.

Propiedades nutricionales de la avena

La avena no se diferencia mucho nutricionalmente del resto de cereales. Al igual que el arroz, el trigo, la cebada, el mijo, etc. la avena contiene una proporción muy similar de estos nutrientes: Proteína: Aunque la avena contiene algo más de proteína que otros cereales, al igual que todos los demás no es de alto valor biológico, pues no contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones necesarias para que nuestro cuerpo pueda fabricar su propio tejido. Como quizá ya sepas, la mejor manera de obtener una buena proteína vegetal es combinar 75% de cereal + 25% de legumbre. Además, no hemos de olvidar que la avena contiene gluten, una de sus grandes desventajas.

hidratos de carbono: Al igual que otros cereales, la avena está compuesta, en su mayor parte, por hidratos de carbono de absorción lenta, es decir, carbohidratos de los buenos y necesarios, los que nos proporcionan energía.

fibra: Entre sus carbohidratos, la avena contiene gran cantidad de fibra. En este sentido, la avena es particularmente interesante con respecto a otros cereales, pues contiene fibra soluble e insoluble. Esta cualidad hace que la avena sea especialmente interesante para mantener en buen estado la flora intestinal y para depurar el organismo en general y regular el colesterol.

grasas: La avena es particularmente rica en grasas insaturadas, es decir, grasas biológicamente necesarias en el organismo para proteger las membranas celulares, para la salud del corazón, de las arterias, del cerebro, etc.

vitaminas y minerales: La avena contiene cantidades similares de vitaminas y minerales comparada con otros cereales.

legumbres

El hierro de las legumbres, aunque es abundante, se absorbe mejor que el de las carnes. La fibra de la cubierta de las legumbres es la causante del meteorismo pero es fundamental en la prevención del estreñimiento y del cáncer de colon. Además contienen magnesio e hidratos de carbono. Las legumbres constituyen una de las más sanas y sabias opciones en la alimentación actual. Las lentejas, los garbanzos, las arvejas y los porotos blancos, negros, colorados, ¡hay mucha variedad! Y muchísimas formas de comerlas en ensaladas, guisos o sopas por ejemplo.

semillas y frutas secas

Las semillas y las frutas secas son muy nutritivas y tienen gran cantidad de aceites sanos para el organismo. Los frutos secos son llamados así porque todos tienen una característica en común: en su composición natural (sin manipulación humana) tienen menos de un 50% de agua. Son alimentos muy energéticos, ricos en grasas, en proteínas, así como en oligoelementos. Según el tipo de fruto seco, también pueden aportar buenas cantidades de vitaminas (sobre todo del grupo B) o ácidos grasos omega 3 (poliinsaturados).

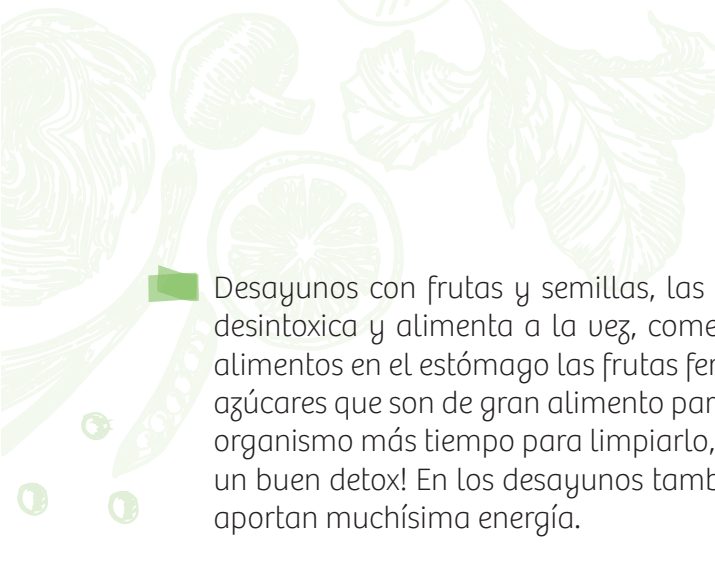
Es bueno acostumbrarse a agregarle semillas o frutas secas a las comidas, las semillas se pueden incorporar a cualquier ensalada, pueden ser de girasol, de sésamo, ¡o de lo que más te gusten!

Las frutas secas quedan muy bien en los salteados en el wok, o comerlos directamente acompañando el desayuno.

tips

para llevar la teoría a la mesa

- En las ensaladas... existe una variedad infinita de combinar las verduras de la forma que más le guste a cada uno; pero además de la verdura, hay varias cosas que puede complementar la ensalada, y hacerla más rica y nutritiva: lentejas, quínoa, cous-cous, semillas, fideos, arroz yamaní.
- Reemplazar la sal... evitá agregarla en el agua de cocción de alimentos, no coloques sal sin probar antes la comida, no lleses el salero a la mesa. En su lugar utilizá condimentos... es importante para reemplazar en las comidas la gran cantidad de sal que utilizamos, y lo mejor para eso es aprender a usar y combinar la gran cantidad de condimentos y hierbas que tenemos, las comidas quedan más ricas y más sanas. Es cuestión de probar y elegir los que más nos gusten, variando los condimentos podemos crear gran cantidad de platos. Otra cosa que reemplaza la sal es la salsa de soja.
- Otro secreto para las ensaladas es hacerles ricos aderezos, eso le da diferentes sabores y quedan mucho más sabrosas.
- Momento de creatividad en la cocina, sólo hay que ponerse a jugar con aceites de diferentes tipos, vinagres, acetos, jugos de frutas (pueden ser cítricos, frambuesas o lo que más te guste!), hierbas (albahaca, menta, romero) y combinarlos a gusto de cada uno; lo mezclás todo y se lo agregás a la ensalada. (mas recetas en los talleres de Cocina Natural)
- Acostumbrarse a usar aceite de oliva es algo que también va a mejorar la calidad de tus comidas, es más sano. Elegí los de primera prensada en frío.
- Conseguí un wok, cocinar en él tiene un montón de ventajas. En el wok, el calor se distribuye de manera más uniforme y suave, el calor intenso que acumula la vasija permite que los alimentos se cocinen en menos tiempo, y además requiere menos aceite, por lo que es uno de los métodos de cocción más rápidos y saludables.



Desayunos con frutas y semillas, las frutas son el único alimento que limpia el organismo, lo desintoxica y alimenta a la vez, comerlas con el estómago vacío es ideal, ya que si hay otros alimentos en el estómago las frutas fermentan ahí y no pasan al intestino donde se absorben sus azúcares que son de gran alimento para el cuerpo. Mientras más tiempo permanezcan solas en el organismo más tiempo para limpiarlo, si podés llegar hasta el mediodía sólo comiendo frutas ¡es un buen detox! En los desayunos también son buenos los cereales, la miel y las frutas secas que aportan muchísima energía.

Tomar té caliente en las comidas o después es una buena costumbre a adoptar también, los orientales lo usan, lo frío solidifica las grasas y enlentece la digestión.

Comidas en latas, si puedes dejar de comprarlas, mejor! tienen demasiados aditivos y conservantes que hacen mucho mal al organismo. (y además contaminan el planeta).

Lo ideal es comer siempre tranquilo, en un ambiente agradable y lentamente, si comés en tu trabajo o mientras trabajás, hace un stop en el día para comer y disfrutar la comida.

Recordá tu experiencia al saborear y estar al 100% en el momento de alimentarnos :)

tofu

Uno de los beneficios del tofu es su **elevado contenido en calcio**, siendo la principal fuente de este mineral para personas que no pueden o no desean consumir leche. Ayuda por tanto al crecimiento y **previene de manera eficaz la osteoporosis**. Además se trata de calcio natural, no añadido, por lo que disminuye el riesgo de cálculos en el riñón con un consumo elevado.

Los lípidos contenidos en el tofu son insaturados y contribuyen a **reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre**, y con ellos el riesgo de **arteriosclerosis, infartos de miocardio y anginas de pecho**.

El tofu es el queso de soja, hay dos tipos: más blando y más duro, sólo ¡no tiene gusto a nada!, pero se puede marinar con salsa de soja y aceite de oliva por ejemplo y ponerlo al horno para que quede crocante, o con cualquier vinagreta o infusión que le de el sabor que más te guste, como limón, naranja, mostaza, etc. se puede grillar ¡como un bife! Hacerlo milanesa también! Hay muchas opciones.

Hay muchas formas de comerlo, en milanesas, salteado con verduras y salsa de soja, o en formato de queso saborizado.

seitán

El seitán es un producto que se logra separando sólo la proteína de la harina integral, tiene una consistencia y aspecto muy parecido a la carne, por lo cual se puede preparar como preparabas cualquier carne, también queda rico cortado en tiritas y agregado a un wok con verduras, y por supuesto es sumamente nutritivo ¡porque es sólo proteína!

y ahora

Tomate el tiempo para elaborar tu alimento, toda tu energía.
La calidad de tus pensamientos y tus emociones también se trasladan al plato.
Pone tu playlist preferida y cocina con amor...

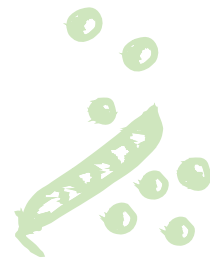
a jugar con estas recetas!



zapallo anco relleno

Ingredientes:

- 1 zapallo Anco
- 1 taza de granos de choclo blanco o amarillo
- queso de tofu o cualquier otro que se derrita bien
 - 1 taza de crema de tofu
- 1/2 taza de cebolla de verdeo
 - 1/2 taza de ají rojo
- aceite de oliva para saltear
- sal marina



preparación:

Cortar a la mitad (longitudinalmente) el zapallo Anco, colocarlo dentro de la vaporera y cocinarlo sin que pierda sus propiedades nutritivas. Retirar del fuego antes de que su cáscara se ablande demasiado. Dejar enfriar a temperatura ambiente. En una sartén, saltear en un poco de aceite de oliva, la cebolla, el ají y los granos de choclo. Retirar con una cuchara la pulpa del zapallo y mezclarla con la cebolla, ají y choclo salteado. También mezclar la crema de tofu y el queso cortado en trocitos. Volver a rellenar el zapallo y cubrir con más queso de tofu. Llevar a gratinar al horno hasta que el queso se funda. Luego retirar y saborear un platillo sabroso y muy sano. También puede agregarse a la mezcla avena extra fina y colocarse en cazuelitas individuales para llevarlas al horno.

risotto caprese

Ingredientes (para dos personas):

- Arroz basmati o arroz regular, 1 taza, es mejor el basmati para llevar el punto crema.
 - 1 cebolla
 - 1 tomate
- orégano y albahaca a gusto
 - 250 gr. queso mozzarella
 - 1 cucharada de manteca
 - sal y pimienta a gusto
- 1 taza de vino blanco (opcional)

preparación:

Corte las cebollas en cubitos pequeños, saltee en una linda olla con aceite. Una vez que estén salteadas, ponga arroz (1 taza) y séllelo un poco en la olla.

Agregue el vino, y una copa de agua.

Una vez que esté precocido lo dejas reposar mientras cortas el tomate, la albahaca en juliana, y la mozzarella en daditos.

Agregas una copa más de agua y comienzas a revolver despacio por unos 5 minutos, el arroz se transforma en una crema.

Es ahí donde se le pone el tomate, la albahaca, el orégano, sal y pimienta. Pones la manteca, revuelves todo y lo sirves en un plato, formando una montaña en el medio.

Si quieres puedes ponerle queso parmesano al servirlo en la mesa.

espinacas con zanahoria y tofu

Ingredientes (para 4 personas):

- 4 manojos de espinacas
 - 3 zanahorias
 - 3 cebollas
- Picada: almendras, avellanas, y un trozo de tostada o galleta.
 - pasas y almendras
 - Tofu

preparación:

Se frie la cebolla con las zanahorias todo rallado.

Se mezcla con la picada, las pasas y las almendras. Cuando esté dorado se echa el tofu a cuadraditos y enseguida las espinacas una vez hervidas, se deja en la sartén un rato más para que todo tenga más sabor.

Está muy bueno mezclado con arroz integral.



buñuelos de zanahoria

Ingredientes:

- 3 zanahorias grandes ralladas
- 1 calabacín grande rallado
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 cucharaditas de bicarbonato sódico
 - pan rallado
- harina, a elegir (de trigo, de maíz, de soja...)
 - sal
 - aceite de oliva
 - perejil

Estos son los ingredientes básicos, por lo que a gusto de cada uno se le pueden ir añadiendo diferentes ingredientes, y así variar en los matices del sabor.

Los ingredientes optativos son:

- almendras, cacahuetes, avellanas rallados
 - queso rallado
 - batata rallada
- pimienta roja troceada (muy pequeño)
- y así, dando rienda suelta a la imaginación

preparación:

Se introducen los ingredientes elegidos en un bol y se mezclan con esmero, hasta que estén bien integrados. La cantidad de harina y pan rallado será la que admita el preparado, que debe de quedar bien ligado y de textura consistente.

En una sartén, cantidad de aceite suficiente para freírlos. Con una cuchara sopera se van cogiendo cucharadas del preparado y cuando el aceite está caliente se procede a su fritura. Hay que cogerle el punto a la temperatura del aceite para que dé tiempo a freírse sin que se quemen los buñuelos.

Cuando están en su punto se colocan sobre papel absorbente procurando mantenerlos calientes hasta el momento en que se sirvan.

Es una receta sencillísima, muy rápida de preparar y el resultado es excelente, quedan riquísimas y siempre tienen una gran éxito entre los comensales, sean o no vegetarianos.

ensalada nutritiva

Ingredientes:

- remolacha cruda
- zanahoria cruda
- semillas de calabaza
- semillas de girasol
 - pasas
- semillas de sésamo
- una cucharada de levadura de cerveza
 - semillas de lino
 - almendras
 - raíz de apio

preparación:

Rallar la remolacha, la zanahoria y la raíz de apio. Añadir el resto de los ingredientes, trocear las almendras. Al gusto con el aceite de oliva virgen extra, sal de especias y un toque de limón o vinagre balsámico, depende del gusto.

hamburguesas de quínoa

Ingredientes (para 10 hamburguesas aprox.):

- 500grs de quínoa
- 250grs de lentejas
 - 1 ají
- 2 cebollas grandes
 - 2 zanahorias
 - Pan rallado

preparación:

Hervir la quínoa 2 a 1 (dos tazas de agua por una de quínoa)

Hervir aparte las lentejas, y cuando estén listas procesarlas con la minipimer.

Picar muy chiquito (si es con picadora mejor) el ají, las zanahorias y las cebollas.

Condimentar a gusto.

Unir todo lo anterior agregando el pan rallado necesario para poder darles forma redonda.

sopa crema de papa y apio

Ingredientes:

- 2 papas medianas
 - 1 zanahoria
 - 1 ají
- 1 manzana verde
 - 6 apios
- 1 trocito chiquito de jengibre

Poner a hervir todos los ingredientes y procesarlos con minipimer cuando esté lista.

a disfrutar ~

jai gurudev!!!