

## “La Cocina de la Abuela”



**Montse Bradford es experta en Nutrición Natural y Energética. Escritora y Terapeuta de Psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.**

Cuando mencionamos esta frase “*la cocina de la abuela*”, todo el mundo puede entender fácilmente de lo que se trata. Puede que vengan a nuestra mente ya platos como un estofado de legumbre, un caldo casero, un plato succulento de proteína, hecho con CUIDADO, AMOR, DEDICACION y TIEMPO.

Platos que no se producían descongelándolos en el microondas, o comprándolos ya hechos.

Con ingredientes básicos, se elaboraban platos que nos ofrecían toda su energía, vitalidad y solidez. Y nos satisfacían y nutrían a todos los niveles.

Es necesario volver a esta clase de cocina casera, de toda la vida, para que en algunos años no se haya perdido totalmente y podamos todavía dar referencia a ella.

Esta clase de cocina, abarcaba la parte sensorial, tradicional y los ingredientes naturales (principalmente del reino vegetal- lo que la madre Tierra nos ofrecía estacionalmente).

Puede que a nivel inconsciente *la cocina de la abuela*, también sabía los efectos de las combinaciones de los alimentos y su alquimia. Podía “reanimar a un muerto”. Platos de siempre, que nos nutrían a todos los niveles más profundos de nuestro ser.

Podemos recuperar muy fácilmente esta clase de cocina, con alimentos principalmente del campo, de origen vegetal (cereales integrales, legumbres, variedad de verduras, frutas, semillas, frutos secos, y verduras del mar), estos son los alimentos que comúnmente componen la dieta mediterránea y que nuestros antecesores se alimentaban principalmente de ellos.

Alimentos de la estación y del campo. Podemos crear platos estupendos con estos alimentos, si sabemos como combinarlos y como cocinarlos. Creando recetas que “deseamos” con alimentos que “necesitamos”.

### ¿Para quién está recomendada este estilo de cocina?

Pues diríamos que para todos, ya que todos necesitamos sus efectos: NUTRIR, DULZOR, CALOR INTERIOR, ESTABILIDAD, CENTRO Y VITALIDAD.

Si miramos en la rueda de la vida, en todas las edades del ser humano, necesitamos tener esta forma de cocina:

4 Los niños y adolescentes, porque necesitan estar sanos, fuertes y tener suficiente energía y vitalidad para crecer. Su cuerpo les pide mucho y tenemos que nutrirlo adecuadamente.

4 Las mujeres, porque durante toda nuestra vida, pasamos por numerosas etapas fisiológicas, y cada una de ellas nuestro cuerpo nos pide energía y vitalidad.

Y cuando llegamos a la última etapa, la menopausia, si nos hemos alimentado principalmente de proteínas de origen animal (de efecto de acumulación, calor extremo y acidez en la sangre...) nuestro cuerpo empezará a reaccionar de la misma forma: aumento de peso, colesterol, sofocos, sudores, y desmineralización...). ¡Creo que es una inversión totalmente necesaria para nuestra calidad de vida en un futuro no tan lejano!

4 Los hombres, porque su cuerpo les pide energéticamente platos con potencia, calor profundo, que generen vitalidad y energía. Muchos hombres atraídos por filosofías y formas de vida más naturales, se debilitan totalmente, siendo vegetarianos. Hay que saber cocinar estos alimentos, sino se irán directamente en unas semanas a comer carne de nuevo.

4 Ancianos/as- También este grupo de nuestra sociedad, necesita esta forma de cocina, para poder ayudar a un cuerpo ya no

tan ágil y vital a que no surjan problemas de: peso, colesterol, enfermedades cardiacas, del sistema nervioso, de huesos, etc.

Sabemos muy bien el efecto ácido que producen en nuestra sangre, el consumo de todas las grasas saturadas, seguido de una acidificación de la sangre, y por consiguiente una total desmineralización en huesos, debilidad del sistema nervioso, etc.

Podemos muy fácilmente observar modelos de sociedades (especialmente orientales) que se han alimentado de forma más vegetariana y comparar el nivel de agilidad y salud física que tienen estos viejecitos. Todavía se les puede ver haciendo Tai-chi muy temprano en las mañanas, más vitales que lo que puede mucha gente joven de nuestra sociedad.

4 Personas con deficiencia de peso, se habla mucho del aumento de peso por un lado, debido al enorme consumo de grasas saturadas y productos comerciales.

Pero no hay en el mercado, ningún libro que ayude a las personas con deficiencia de peso a equilibrarse.

O que dé pautas a reflexionar para ver las causas del porqué este niño-a, adolescente, mujer, hombre o anciano-a, tiene deficiencia de peso. Y como ayudarles a salir del problema.

4 Personas en el mundo alternativo, especialmente vegetarianos. Muchas

personas piensan que podemos vivir con tan solo ensaladas y frutas. O no se sabe cocinar, como general la ALQUIMIA, las combinaciones adecuadas con los alimentos adecuados.

Si deseamos nutrirnos con alimentos del reino Vegetal, tenemos que aprender a cocinarlos, sino, tendremos carencias y deficiencias y diremos que esta forma no funciona. Aunque lo que no funciona, son nuestros conocimientos o diríamos la carencia de ellos. ¡Hay que profundizar y tomárnoslo en serio!

Cuando tengamos en nuestra mesa: una lasaña de lentejas, o un plato de albóndigas de tofu, o un fricando de seitan, o una fideua, una paella, unos garbanzos a la marinera o un buen guiso de verduras, sentiremos como esta cocina nos alimenta en profundidad, y poco a poco vamos regenerándonos y revitalizándonos.

### La Alimentación de nuestros Antepasados

La calidad de nuestra alimentación está intrínsecamente ligada a la calidad de nuestra salud y de nuestras vidas.

Desde los últimos 200 años, debido a la modernización de la agricultura y a los productos procesados, nuestra alimentación se ha ido apartando más y más de una forma tradicional y natural.

La alimentación tradicional, que consumieron nuestros antepasados durante

miles de años, estaba basada en: CEREALES INTEGRALES, VERDURAS Y FRUTAS LOCALES Y ESTACIONALES, SEMILLAS, FRUTOS SECOS, con una pequeña cantidad de Productos Animales, ALGAS y condimentos NATURALES.

TODO EN LA NATURALEZA TIENE SU PROPIA ENERGÍA Y FUERZA VITAL.

Observando y siendo concientes de las cualidades y efectos de cada alimento, será la base para obtener nuestros propios estándares de Salud y Vitalidad. APORTANDO A NUESTRA VIDA LA BASE PARA LA ARMONÍA Y EL EQUILIBRIO EN NUESTRO CUERPO, MENTE, EMOCIONES Y ESPÍRITU.

### Los Estilos de Cocción

Para obtener NUTRICION, DULZOR, CALOR INTERIOR, ESTABILIDAD, CENTRO Y VITALIDAD, hay que utilizar estilos de cocción que comporten más tiempo, por lo cual más tiempo de llama, mas sal y más aceite en cocción.

La llama será media / baja, aportando a lo que se cocina una energía de calor interior, relax, sabor dulce natural y riqueza. La cantidad de agua en cocción será mínima.

Estilos de Cocción tales como: ESTOFADOS, SOPAS, CREMAS, SALTEADOS CORTOS DE VERDURAS CON PROTEINAS (seitan, tofu o tempeh), SALTEADOS LARGOS DE VERDURAS DE RAIZ, HORNO, FRITOS, REBOZADOS, PRESION.

Por supuesto, que utilizaremos ensaladas y verduras crujientes, que refresquen, como componente de equilibrio en la mesa. Pero estas no nos aportaran la energía interior de que nos estamos refiriendo. ¡Por lo que podemos ver, que no todo se resuelve cocinando todas nuestras verduras al vapor! Hay que variar y nutrirnos de diferentes efectos y energías que nos aportan diferentes estilos de cocción. Si deseamos generar el efecto de nutrir a nivel profundo y que su efecto sea acumulativo, a largo plazo, podemos también usar dos tipos de cocción en una misma receta:

4 Podemos rehogar las cebollas o los puerros y luego añadir el resto de las verduras para hacerlas estofadas.



4 Hacerlas al vapor y luego saltearlas con un poco de aceite, salsa de soja e hierbas aromáticas.

4 Escaldarlas y luego saltearlas en plan rápido, incluyendo alguna proteína vegetal, semillas o frutos secos tostados.

4 Hacerlas al vapor y luego añadir alguna salsa, polvo de almendras y gratinar en el horno durante unos minutos.

4 O puede que al estofado, le añadamos alguna proteína vegetal previamente frita.

Puede que veamos el proceso complicado, pero si miramos las formas de nuestra cocina tradicional, observaremos que son exactamente igual: paella, macarrones, guisos, estofados de leguminosas, caldos... siempre se efectúan varios procesos para obtener el resultado final.

Claro está, esto comporta más tiempo en la cocina y el olvidarnos del horno microondas. Aunque con organización y conocimientos podemos todavía usar el refrán: "Comer para vivir y no vivir para comer" Al fin y al cabo, ¿qué valor le damos a nuestra salud? ¿Y a la de nuestra familia? ¿Vamos a comprometerla? ¿Cortar camino para llegar con más rapidez a dónde? ¿A quién estamos engañando? ■

[Montse Bradford](#)



# LA COCINA DE LA ABUELA

Cocina tradicional y energética para vivir con salud y armonía  
Montse Bradford



OCEANO AMBAR