

# “Los sabores del verano”



Montse Bradford

**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 estamos en plena canícula, el calor nos agobia, nos apetecen tan solo líquidos, frutas, ensaladas, helados, alimentos fríos. Pero ¿puede nuestro cuerpo sentirse vital, con energía, ánimos, ganas de vivir, hacer deporte, viajar... con esta alimentación tan ligera, que a la larga nos llenara de exceso de líquido y creara una deficiencia energética? Necesitamos alimentarnos en todas las estaciones del año con alimentos que nos refuercen, nutran y nos aporten la vitalidad que necesitamos a diario, por descontado teniendo en cuenta la estación en que nos encontramos, tanto exteriormente, como lo más importante interiormente.

**Sugerencias prácticas para el verano** (tanto si nos quedamos en casa o vamos de vacaciones)

✓ Tener la nevera repleta – Disponer de una buena variedad de verduras, en-

saladas y frutas.

✓ Disponer de una despensa provista de: cereales integrales, pasta, proteínas vegetales, legumbres cocidas, semillas, frutos secos, algas, hierbas aromáticas frescas y secas, aceite, condimentos naturales (mostaza....) olivas, endulzantes naturales, leche de cereales o frutos secos (arroz, quinoa, almendras, avellanas....)

✓ Planear desde el día anterior

✓ Cocinar cuando no hace tanto calor. Si esperamos al momento de tener hambre, siempre coincidirá con el calor mas intenso del día. Con lo cual la decisión de comer tan solo ensaladas y frutas es casi instantánea. Si nos organizamos, podemos preparar el día anterior algunos platos: crema fría de verduras, un cereal o pasta para integrarlo en una ensalada, un patee, una quiche de tofu,

una macedonia, gelatina o Mouse de frutas, hacer ya el aliño o salsa, incluso prelavar las verduras que utilizaremos.

✓ Cocina simple, pero con variedad

✓ Estilos de cocción ligeros. Podemos optar por estilos de cocción ligeros, pero no todo crudo. Algunos de ellos: vapor, hervidos crujientes, salteados rápidos, cremas, plancha, escaldados, etc.

## Comidas al aire libre

¡Qué bien poder disfrutar del verano! Poder salir al aire libre, hacer deporte, excursiones, relajarnos al sol, o simplemente tumbarnos en una hamaca debajo de un pino. Cambiar el ritmo de actividades diarias y también nuestra forma de comer. Todo sabe mejor cuando estamos en plena naturaleza, es un regalo que hay que aprovechar.

El comer al aire libre nos alegra a todos, hay muchas ocasiones (picnics, barbacoas, almuerzos, meriendas, cenas, fiestas, verbenas, o llevarnos comida para la playa, campo, etc.) aunque su punto común siempre será: crear platos rápidos, con color, sabor, texturas crujientes, que nos refresquen, nos nutran, sin crear pesadez y que nos den la energía necesaria para seguir nuestro ritmo de actividades, generando alegría, apertura, dinamismo y flexibilidad.

Hay platos o recetas que son fáciles de trasladar y de comer para picnics:

✓ Variedad de patés caseros (de garbanzos, lentejas, atún, sardinas, aguacate, remolacha, champiñones, olivas, pimiento rojo, tofu y nueces, etc.

✓ Quinches de Tofu (con espárragos y maíz; de champiñones y anacardos; de calabacín y puerros; de cebolla, zanahoria y nueces; de pimiento rojo y olivas, etc.

✓ Croquetas o hamburguesas (de cereales, legumbres, pescado, tofu, tempeh o seitan)

✓ Bocadoillos con diferentes panes (chapata, pittas, tortas mejicanas, crepes, etc.). Podemos llevar diferentes ingredientes y dejar que los comensales se hagan sus rellenos preferidos: con queso de tofu, patés, pescado ahumado, hamburguesas, aceitunas, aguacate, tofu a la plancha, ahumado, seitan, etc. acompañados de lechuga, zanahoria rallada, variedad de germinados, pepino,

etc.

✓ Toda clase de ensaladas. Podemos preparar una ensalada con cereales integrales o pasta, y otra con toda clase de ensaladas con color y de textura crujiente. Lo importante a recordar es no aliñarlas en casa. Llevar el aliño por separado.

✓ Pizzas caseras.

✓ Las barbacoas, siempre son un éxito, en todas las edades. Hay algo especial que une al grupo a la hora de preparar una barbacoa, y todavía más al momento de saborearla.

No es necesario pensar en carnes, también los vegetarianos podemos saborear barbacoas succulentas con: maíz, tomates, champiñones, calabacines, cebollas tiernas, remolacha cocida, etc. alternadas en las brochetas con proteínas vegetales: tofu, tempeh, seitan. O puede también usemos variedad de pescado.

✓ Verduras a la brasa. También podemos hacer verduras a la brasa, sin necesidad de complicarnos la vida con las brochetas, así podríamos ampliar la lista para utilizar: espárragos, endibias, o algunas otras verduras.

Todas ellas por descontado, tanto a la brasa, como en brochetas regadas antes de la cocción con un buen aliño (aceite de oliva, jugo de jengibre fresco o mostaza, vinagre de arroz, jugo concentrado de manzana, y hierbas aromáticas al gusto).

✓ Postres: No hay que olvidarlos. Puede ser una buena macedonia de frutas, o mousse ya preparado en casa, así como una tarta de frutas fácil de trasladar y comer. Si deseamos algo crujiente, para complementar la fruta veraniega, podemos hacer un crocante de frutos secos y semillas o llevarnos un postre de músico (variedad de frutos y frutas secas).

✓ Zumos: También no hay que olvidar los zumos frescos, para complementar una mesa saludable y sana.

### Cocina para vacaciones

Depende claro de donde decidamos ir de vacaciones. Lo importante es acordarnos a diario de las necesidades de nuestro cuerpo y de su equilibrio (carbohidratos, proteínas, minerales, variedad de verduras, grasas de buena calidad, fibra, enzimas).

Vayamos donde vayamos siempre podemos optar por ensaladas, platos de pasta, o arroz, pescado,...

En lugar de escoger platos con grasas saturadas, con excesos de fritos y postres con gran cantidad de calorías y azúcares refinados. ¡La opción es nuestra!

Si viajamos de un lugar a otro, podemos complementar la comida en restaurantes, con alimentos que se pueden encontrar en cualquier supermercado (para prepararnos bocadillos con: pan alemán, latas de sardinas, patés vegetales, lechugas, pepino, etc.), los frutos

**“LO IMPORTANTE ES ACORDARNOS A DIARIO DE LAS NECESIDADES DE NUESTRO CUERPO Y DE SU EQUILIBRIO (CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS, MINERALES, VARIEDAD DE VERDURAS, GRASAS DE BUENA CALIDAD, FIBRA, ENZIMAS). VAYAMOS DONDE VAYAMOS SIEMPRE PODEMOS OPTAR POR ENSALADAS, PLATOS DE PASTA, O ARROZ, PESCADO...”**

secos (almendras, avellanas, etc...) también nos aportaran proteína de buena calidad energética.

Si vamos a un lugar determinado, (hotel, crucero, etc.), podemos ya comunicar nuestras preferencias por adelantado. O podemos optar por camping, apartamentos, en donde podremos con tranquilidad comer lo que deseemos y cuando lo deseemos.

### Efecto energético

Si en los meses veraniegos, nuestra alimentación se basa fundamentalmente de proteínas animales, grasas y aceites saturados (energía y efecto pesado, vibración lenta, generan exceso de calor interno), al llegar el buen tiempo, nos sentiremos irresistiblemente atraídos por su energía opuesta, y con ello por un exceso de líquidos, azúcar, helados, bebidas frías y azucaradas, alcohol, estimulantes y excesos de frutas tropicales. Todos estos extremos nos harán perder la alcalinidad que nuestra sangre requiere para su óptimo funcionamiento.

¡Vamos pues a disfrutar el verano y acordarnos que las vacaciones son para toda la familia, incluidas las madres! Podemos empezar en el momento del descanso vacacional para que nuestros hijos aprendan a ayudarnos o incluso nos sorprendan con alguna comida rápida, hecha totalmente por ellos.

Esto depende exclusivamente de nosotros. Si valoramos el arte de cocinar, como fuente de salud y armonía interior, también nuestros hijos lo van a valorar y disfrutar. Si pensamos que es una “fastidiosa obligación” ellos también lo desecharan.

¡OS DESEO UNAS BUENAS VACACIONES! ■