



Alimentación y Equilibrio

La filosofía oriental define el cuerpo, el pensamiento y el espíritu como partes de un todo. Si se come según este principio, el organismo entero se armoniza (en primer lugar físicamente y después mentalmente) haciendo que el entendimiento se vuelva más claro, capaz de percibir mejor la realidad. Así, el hecho de que una alimentación como ésta pueda mejorar poco o mucho el estado de salud, permite que también se la pueda considerar como un mero "higiene de vida" o régimen "sano".

La alimentación "macrobiótica"

En macrobiótica se considera que el proceso de asimilación de los alimentos consiste en un mecanismo de descomposición realizado a través de la digestión: las sustancias ingeridas se descomponen hasta la extracción de cada elemento molecular para ser introducidos en la sangre, la cual alimentará cada célula del organismo. En consecuencia, todo alimento demasiado alejado de esta composición fija de la sangre necesitará un esfuerzo digestivo más importante, y el organismo deberá fatigarse con el fin de transformarlo, cosa que, a la larga, puede acabar causando las enfermedades.

Este método se aproximaría, de hecho, a la de cualquier cocina hecha con "sentido común": tradicionalmente, de una manera intuitiva, se equilibra un bife (Yang) con papas (Yin), ensalada (Yin) y/o alcohol (Yin). La macrobiótica pretende hacer tomar conciencia del mecanismo que considera subyacente a este fenómeno para poder ser más precisos en caso de necesidad.

Por otra parte, también quiere atraer la atención sobre el siguiente hecho: tal como cuando se bebe demasiado alcohol el pensamiento o juicio se modifica, cualquier sustancia introducida en el organismo (incluyendo, pues, todos los alimentos) produciría el mismo efecto; así, el consumo habitual de ciertos alimentos provocaría angustias, otros agresividad, otros agudizarían la capacidad de concentración, otros la debilitarían, etc.

Principios básicos

Sin alimentación no hay vida; la calidad de la alimentación determina la calidad de la forma de vida. Una vez realizada esta toma de conciencia, se obtendría la libertad de actuar en verdadero conocimiento de causa por lo que respecta a la alimentación.

Para alcanzar este primer objetivo, "vivir sólo con lo que es necesario". La actitud que se desprende se puede traducir a través de unos principios básicos:

- *Comer tan sólo cuando se tiene hambre y sólo la cantidad necesaria (o ser consciente de que, fuera de eso, el resto son excesos, aunque sean bien placenteros y a menudo ciertamente innecesarios).*
- *Tomar alimentos provenientes del medio en el que se vive y de temporada (éstos nos corresponderán de una manera más armoniosa, ya que el hombre, como los alimentos, también es un producto de su medio).*

Ali Mabel

Alimentación Natural | El Arte de Cocinar Sano

Contacto: amciappini@gmail.com



- Tomar alimentos lo menos manipulados posible (integrales, sin abonos ni productos químicos, etc., aunque gracias a las manipulaciones culinarias los efectos de estas sustancias puedan ser parcialmente equilibrados), sobre todo si se trata de productos animales.
- Masticar concienzudamente cada bocado (Gandhi dijo que "se deben masticar las bebidas y se deben beber los alimentos") y discernir en cada caso por qué se come (¿para crecer? ¿Por placer? ¿Para curarse? ¿Para evolucionar espiritualmente?..)

Los alimentos



A través del estudio de Yin y Yang aplicado a la alimentación, se puede situar cada alimento en relación a las diferentes necesidades u objetivos del individuo. Por ejemplo, para realizar trabajos que necesitan mucha fuerza física no se comerán las mismas cosas que cuando se realiza un trabajo sedentario; tampoco se tomará lo mismo cuando se es un bebé o un abuelo, ni cuando se está enfermo o en buena salud.

Los cereales integrales

Según la macrobiótica, la base de una alimentación justa la constituyen los [cereales](#), ya que su equilibrio Yin-Yang sería el que más se aproxima al de nuestro organismo. Éstos se consumen de preferencia en forma de granos integrales (cuando un alimento está refinado, lo que implica que se le ha quitado algo, por fuerza se lo desequilibra).

Es interesante constatar que la mayoría de civilizaciones han surgido en torno a este alimento, el cual sigue constituyendo la base alimenticia de gran parte de los pueblos de la Tierra.

Vegetales y productos animales

La macrobiótica no es ningún régimen [vegetariano](#) y se puede comer lo que se quiera; como se ha visto más arriba, la alimentación macrobiótica consiste en comprender las especificidades de cada alimento -según Yin y Yang- para obtener la libertad de utilizarlos según los objetivos y necesidades de cada uno. Por eso, decidir si se toman productos animales o no, de qué tipo, qué cantidad, etc., dependerá del resultado que se quiera obtener y lo interesante será saber equilibrarlos.

Con respecto a las verduras, pasa lo mismo: se tiene que saber si se introducen en un régimen vegetariano, si acompañan productos animales, etc. Desde un punto de vista Yin-Yang, cuándo se come más bien vegetariano, se aconseja tomar en primer lugar aquéllas verduras que crecen bajo tierra -raíces-, ya que serían las que complementan mejor a los cereales; a continuación vienen todo el resto.



"Alimentos específicos"

En macrobiótica se utilizan los llamados "alimentos específicos", como algas, derivados de la soja como el miso y el tamari, los tes verdes "de tres años", las ciruelas umeboshi, etc. Se les llama así, por una parte, por sus cualidades medicinales y por otra porque, al principio, se utilizaban raramente fuera de este tipo de alimentación. A menudo se trata de productos de origen japonés, aunque se van fabricando cada vez más en Occidente.

El "régimen estándar" o "clásico"

Consiste en comer según ciertas proporciones consideradas convenientes para la mayoría de la gente.

Los alimentos que son básicamente **yin** se consideran fríos, húmedos, suaves y de color oscuro

Son yin:

- Los alimentos acuáticos, como el pescado y las algas
- Los que crecen en la oscuridad o bajo tierra, como los champiñones y las raíces
- La avena, la cebada
- El pato, el conejo, el cerdo
- La berenjena, la remolacha, la calabaza, el pepino, el berro, las espinacas, el ruibarbo, el tomate, la lechuga, el trigo, el tofú, la soja germinada, el plátano, el limón, el pomelo y la sandía.
- Los tomates

Los alimentos básicamente **yang** son cálidos, secos, duros y por regla general presentan una tonalidad clara. Suelen crecer en el campo, sobre el suelo y en lugares luminosos.

Son yang:

- Algunos mariscos como los mejillones
- El ajo, los espárragos, el apio, el hinojo, el perejil, el puerro, la albahaca, la canela, el clavo, el cilantro, el comino, la soja, el pimiento
- El pollo, el cordero, las gambas
- Los albaricoques, las cerezas, las castañas, la piel de naranja y los melocotones.
- Los pimientos verdes y rojos, el jengibre seco, los puerros y la leche de coco



RECETAS

ENSALADA DE RÚCULA

Ingredientes

2 Plantas de Rúcula
100 gr. Champiñones fileteados
3 Cebollas de verdeo
1 Manzana verde en cuadraditos rociada con limón
Brotos de Alfalfa a gusto

Aderezo:

1 Cucharada de salsa de Soja
3 Cucharadas de Limón
3 Cucharadas de Aceite de Girasol
3 Hojas de Albahaca fresca
1 Diente de Ajo
Sal Marina a gusto
Queso crema

Preparación:

Acomodar los vegetales en una ensaladera, preparar el aderezo, unir y servir.



TARTA DE CHAMPIÑONES

Masa (ingredientes)

½ Kg. Harina Integral Superfina
3 Cucharadas de Germen de trigo o Harina de Soja
1 Cucharada de Levadura de Cerveza Fresca
2 Cucharadas de Aceite
1 Cucharadita de Sal marina
½ Litro de Agua Tibia

- Disolver en una taza de agua tibia la levadura con una cucharadita de miel o azúcar integral de caña, dejar reposar tapada para que fermente
- Mezclar en un bol las harinas integral, soja o germen, la sal
- Unir las dos preparaciones incorporando el aceite, la sal, el agua tibia necesaria para hacer una masa lisa y consistente
- Dejar reposar 30 minutos
- Estirar hasta lograr un espesor de ½ cmt. Colocar en asadera aceitada y luego rellenar.

Relleno (ingredientes)

400 gr. De Champiñones pequeños
1 cebollita chica o echalote picado
2 Cucharadas de manteca
200 gr. De crema de leche
1 cucharada de Jugo de Limón
2 Huevos
1 Cucharada de Cebolla picada
Sal y pimienta a gusto



- En una sartén colocar la manteca, los champiñones, el echalote, dorar, condimentar con sal y pimienta y jugo de limón. Cocinar 15'. Batir la crema con los huevos y el cebollín picado. Colocar sobre la masa los champiñones salteados, añadir la crema batida y cocinar a fuego mediano durante 30'. Servir fría o tibia.

Ali Mabel

Alimentación Natural | El Arte de Cocinar Sano

Contacto: amciappini@gmail.com



DURAZNOS AL HORNO

Ingredientes:

- 4 Duraznos maduros descaroizados y cortados en mitades
- 25 gr. De almendras peladas y picadas
- 1 Cucharada de manteca
- 1 Yema de huevo
- 1 Cucharada de Azúcar Integral de Caña
- 1 Cucharada de Licor de Almendras

Preparación:

- Ahuecar los duraznos, picar la pulpa obtenida y mezclar bien con las almendras picadas, el azúcar, el licor, la manteca y la yema de huevo
- Rellenar los duraznos con la mezcla y ubicarlos en una fuente para horno previamente enmantecada.
- Cocinar durante 30 minutos y servir tibios



**Naturalmente
AliMabel**