

SOBRE LA FUNDACIÓN

La Fundación Weston A. Price es una organización sin ánimo de lucro, exenta de impuestos, fundada en 1999 para diseminar las investigaciones sobre nutrición llevadas a cabo por el pionero Dr. Weston A. Price, cuyos estudios de poblaciones aisladas no industrializadas establecieron los parámetros de la salud humana y determinaron las características óptimas de la dieta. Las investigaciones del Dr. Price demostraron que los seres humanos alcanzan una forma física perfecta y una salud óptima generación tras generación solamente cuando consumen alimentos sin procesar de alta densidad nutritiva, así como activadores liposolubles que se encuentran exclusivamente en las grasas animales.

La Fundación se dedica a restaurar la presencia de alimentos de alta densidad nutritiva en la dieta humana a través de la educación, la investigación y el activismo. Respaldada una serie de movimientos que contribuyen a este objetivo, incluyendo la correcta enseñanza de la nutrición, la agricultura ecológica y biodinámica, la crianza de ganado a base de pastos, las granjas con apoyo comunitario, el etiquetado honesto e informativo, la preparación a la maternidad y a la paternidad y las terapias nutricionales. Algunos objetivos concretos son el establecimiento de un acceso universal a leche cruda limpia y certificada y la prohibición del uso de la soja en las leches de inicio para lactantes.

La Fundación pretende establecer un laboratorio para analizar el contenido nutritivo de los alimentos, particularmente de la mantequilla producida en diversas condiciones; llevar a cabo investigaciones sobre el “Factor X”, descubierto por el Dr. Price; y determinar el efecto de los métodos de preparación tradicionales en el contenido y disponibilidad de nutrientes en los alimentos sin procesar.

La junta directiva y los miembros de la Fundación Weston A. Price se mantienen unidos en la creencia de que la tecnología moderna debería ser empleada al servicio de la sabiduría y las tradiciones nutritivas de nuestros ancestros, en lugar de ser utilizada como una fuerza destructiva para el medio ambiente y la salud humana; y de que la ciencia y el conocimiento pueden validar dichas tradiciones.

La revista trimestral de la Fundación, Sabias Tradiciones en la Alimentación, la Agricultura y las Artes Curativas, está dedicada a explorar la validación científica de las tradiciones alimenticias, agrarias y medicinales procedentes de todo el mundo. Presenta artículos ilustrativos que estimulan la reflexión sobre estudios científicos de actualidad; la dieta humana; la agricultura no tóxica; y las terapias holísticas. La revista también sirve como referencia para encontrar alimentos producidos y procesados cuidadosamente.

La Fundación ha desarrollado estas recomendaciones como una alternativa a las recomendaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y a la pirámide alimenticia, que son poco científicas y poco saludables.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción: ¿Estás Confundido?	1	Acerca de las Verduras y Frutas	46
Alimentos de Origen Animal	2	Ensaladas	48
Cereales	3	Verduras Cocinadas	50
Verduras y Fruta	4	Sopas de Verduras	52
Grasas y Aceites	5	Patatas	54
Alimentos a Evitar	6	Vegetales Lacto-Fermentados	56
Alternativas Saludables	7	Postres de Fruta	58
Sobre los Alimentos de Origen Animal	8	Grasas y Aceites	60
¿Deberíamos Ser Vegetarianos?	10	La Importancia de la Grasa Saturada	62
Carne y Huesos	12	Pero, ¿La Grasa No Engorda?	63
El Pollo Entero	14	¿Y Qué Pasa con el Colesterol?	64
Guisos a la Antigua Usanza	16	Aceite de Hígado de Bacalao	66
Carnes de Casquería	18	Aliños para Ensaladas	67
Recetas de Carne para Todos los Días	20	Salsas Saludables	68
Leche Cruda Entera	22	Helado	71
Yogur	24	Coco	72
Queso	26	Bebidas	74
Pescado y Marisco	28	Sal, Hierbas Aromáticas y Especias	76
Recetas de Pescado y Marisco para Todos los Días	30	Edulcorantes	77
Huevos	32	Cazuelas y Sartenes	78
Acerca de los Cereales, Legumbres y Frutos Secos	34	El Horno Microondas	78
Cereales de Desayuno	36	Desayunos Saludables	79
Cereales Integrales	38	Almuerzos Saludables	80
Pan y Galletitas Saladas	40	Cenas Saludables	80
Legumbres	42	Tentempiés Saludables y Comer Fuera	81
Frutos Secos	44	Para la Próxima Generación	82
		Encontrar Alimentos Saludables	84
		La Fundación Weston A. Price	84

Introducción

¿ESTÁS CONFUNDIDO?

¿Te resulta confuso decidir qué comer? ¿Encuentras difícil elegir qué alimentos comprar para tu familia, alimentos que sean a la vez sanos y deliciosos? La Fundación Weston A. Price se complace en proporcionar nuestras recomendaciones dietéticas **Sano de por Vida** como una alternativa a las recomendaciones de la pirámide alimenticia del USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos).

Si intentas seguir las recomendaciones dietéticas del USDA y la pirámide alimenticia, es posible que acabes consumiendo demasiados carbohidratos y no suficientes proteínas y grasa. Las recomendaciones del USDA pueden resultar en un consumo insuficiente de ciertas vitaminas y minerales que necesitas para estar sano.

Las recomendaciones dietéticas de **Sano de por Vida** son fáciles de seguir—no necesitas contar calorías o porciones para seguir estas recomendaciones—e incluyen alimentos que satisfacen el apetito y son deliciosos y saludables para toda la familia.

Más importante que contar porciones o calorías es comprar alimentos sin procesar y de buena calidad. Esto significa alimentos de origen animal provenientes de animales criados en pastos al aire libre, y cereales, legumbres, frutas y verduras producidos sin utilizar aerosoles químicos.

La Fundación Weston A. Price puede ayudarte a encontrar estos alimentos. Visita nuestra página web, www.westonaprice.org, y haz clic en “Find a Local Chapter” (“Encuentra un Chapter Local”) para encontrar un chapter cercano. La división te proporcionará una lista de granjeros, productores artesanales, tiendas, cooperativas y clubs de compra que proporcionan alimentos saludables, puros y nutritivos. La Fundación Weston A. Price también publica una Guía de Compra que es actualizada cada año (en inglés).

La guía de compra te ayudará a tomar las decisiones más saludables al hacer la compra en el supermercado. Para conseguir una de estas guías, visita nuestra página web, www.westonaprice.org, y haz clic en “Order Materials” (“Pedir Materiales”), o llama a la Fundación al número 1 + (202) 363-4394.

Los ciudadanos de América se enfrentan a una trágica crisis en su salud. Más y más adultos sufren y mueren prematuramente debido a enfermedades del corazón, cáncer y otros problemas médicos; y más y más niños se ven afectados por problemas de aprendizaje y de comportamiento, retraso en el crecimiento, frecuentes enfermedades infecciosas, asma, alergias y autismo. Estas situaciones se pueden mejorar e incluso prevenir siguiendo una dieta de alimentos de alta densidad nutritiva, el tipo de alimentos que nuestros antepasados comían para mantenerse sanos y fuertes.

SANO DE POR VIDA

Recomendaciones Dietéticas de la Fundación Weston A. Price

Cada día, consume alimentos sin procesar de alta calidad para proporcionar una abundancia de nutrientes, elegidos de entre cada uno de estos cuatro grupos:

1 ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL: Carne y casquería, aves y huevos de aves criadas en pastos; pescado y marisco; queso, leche y otros productos lácteos elaborados con leche entera cruda y procedentes de animales criados en pastos; y caldos hechos con huesos de animales.



SANO DE POR VIDA

Recomendaciones Dietéticas de la Fundación Weston A. Price

Cada día, consume alimentos sin procesar de alta calidad para proporcionar una abundancia de nutrientes, elegidos de entrecada uno de estos cuatro grupos:

CEREALES, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS: Productos de panadería hechos con cereales integrales, papillas de cereales; arroz integral; legumbres; cacahuets, anacardos y frutos secos —todos preparados correctamente para mejorar la digestibilidad—.

2



SANO DE POR VIDA

Recomendaciones Dietéticas de la Fundación Weston A. Price

Cada día, consume alimentos sin procesar de alta calidad para proporcionar una abundancia de nutrientes, elegidos de entre cada uno de estos cuatro grupos:

3 VERDURAS Y FRUTA: Frescas o congeladas, preferentemente cultivadas localmente, cocinadas en sopas y guisos, y también como condimentos lacto-fermentados.



SANO DE POR VIDA

Recomendaciones Dietéticas de la Fundación Weston A. Price

Cada día, consume alimentos sin procesar de alta calidad para proporcionar una abundancia de nutrientes, elegidos de entre cada uno de estos cuatro grupos:

GRASAS Y ACEITES: Grasas saturadas y monoinsaturadas sin refinar incluyendo mantequilla, manteca de cerdo, la grasa de la carne, la grasa de las aves y otras grasas animales; aceite de palma y coco; aceite de oliva; aceite de hígado de bacalao para obtener vitaminas A y D.

4



SANO DE POR VIDA

Recomendaciones Dietéticas de la Fundación Weston A. Price

Estos alimentos pueden causar muchos problemas de salud, incluyendo problemas de crecimiento en niños, dificultades en el aprendizaje y mal comportamiento, alergias, asma, artritis, enfermedades cardiovasculares, cáncer y trastornos autoinmunitarios.

ALIMENTOS A EVITAR

Aceites vegetales poliinsaturados y parcialmente hidrogenados utilizados en alimentos procesados, patatas fritas, productos para picar entre horas, galletas, pasteles, así como para cocinar y freír, que la ciencia ha demostrado que causan numerosos y serios problemas de salud.

Alimentos que contengan edulcorantes refinados como golosinas, refrescos carbonatados, galletas, helados y pasteles.

Productos elaborados con harina refinada como pasta, pan blanco y otros productos de panadería.

Alimentos procesados y comida rápida que contengan muchos aditivos, incluyendo glutamato monosódico (GMS) y proteínas vegetales hidrolizadas, que son tóxicos para el sistema nervioso y pueden producir aumento de peso.

Alimentos modernos elaborados con soja, tales como la proteína de soja, el aislado de proteína de soja, la leche de soja, el tofu y la proteína vegetal hidrolizada, que causan problemas digestivos, alteraciones hormonales y trastornos de la glándula tiroidea.

Edulcorantes artificiales como el aspartamo (Equal y Nutrasweet) y la sucralosa (Splenda), que son añadidos a refrescos carbonatados y alimentos dietéticos. Son tóxicos para el sistema nervioso e incluso podrían producir aumento de peso.

Alimentos estimulantes que contengan cafeína o sustancias similares a la cafeína, tales como el café, el té, los refrescos carbonatados, las bebidas energéticas y el chocolate.

SANO DE POR VIDA

Recomendaciones Dietéticas de la Fundación Weston A. Price

Consumir una dieta saludable no significa que tengas que comer alimentos que no te gusten. Existen multitud de alimentos saludables que también están deliciosos. Estos alimentos te harán sentir bien, te protegerán de enfermedades y te mantendrán en un peso saludable.

ALTERNATIVAS SALUDABLES

EN LUGAR DE aceites vegetales, margarina, cremas untables y manteca vegetal, **utiliza mantequilla, manteca, grasa de bacon, grasas animales, aceite de oliva y aceite de coco.**

EN LUGAR DE alimentos que contengan edulcorantes artificiales como golosinas, refrescos carbonatados, galletas, helados y pasteles, **utiliza edulcorantes naturales como la miel y el jarabe de arce para hacer galletas, helado y otros postres nutritivos en casa.**

EN LUGAR DE productos elaborados con harina refinada como pasta, pan blanco y otros productos de panadería, **utiliza pan de masa madre de harina integral o panes elaborados con cereales germinados y minimiza el consumo de productos elaborados con harina refinada.**

EN LUGAR DE alimentos procesados y comida rápida, que contienen muchos aditivos como el glutamato monosódico y la proteína vegetal hidrolizada, **utiliza alimentos naturales preparados en casa, hierbas aromáticas y especias, y salsas hechas a partir de caldos de hueso caseros.**

EN LUGAR DE alimentos modernos elaborados con soja, aislado de proteína de soja, leche de soja, tofu y proteína vegetal hidrolizada, **bebe leche cruda entera y come alimentos nutritivos como el queso, los huevos y la carne.**

EN LUGAR DE los aceites vegetales poliinsaturados parcialmente hidrolizados para cocinar y freír, **utiliza mantequilla y aceite de oliva, y cocina en grasas tradicionales saludables como la manteca, la grasa de las aves, la mantequilla, la mantequilla clarificada y el sebo.**

EN LUGAR DE alimentos dietéticos y bajos en grasa, **utiliza alimentos en su estado natural que contienen las grasas que necesitas para evitar comer en exceso y mantener un metabolismo sano.**

SOBRE LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

En todas las culturas del mundo se consumen alimentos de origen animal, normalmente a diario. Los productos de origen animal incluyen:

CARNES ROJAS como el vacuno, el cordero, el cerdo, el búfalo y la caza

CASQUERÍA como el hígado, el tuétano y los riñones

AVES como el pollo, el pavo, el pato y el ganso, incluyendo la piel

PESCADOS como el salmón, la trucha, el halibut, la tilapia y el lenguado

MARISCOS como el cangrejo, la langosta, las gambas, las ostras y los mejillones

HUEVOS preparados en revuelto, fritos, cocidos, escalfados, en tortilla, y añadidos a otros alimentos

LECHE ENTERA y productos lácteos como el queso y el yogur.

Los alimentos de origen animal proporcionan nutrientes importantes que no podemos conseguir consumiendo otros alimentos. Estos nutrientes incluyen:

PROTEÍNAS COMPLETAS para regenerar el cuerpo

VITAMINA B12 para tener la sangre y el cerebro sanos

VITAMINA A para tener los ojos, la piel y el cerebro sanos

VITAMINA D para protegernos de las depresiones y las enfermedades

VITAMINA K2 para tener la sangre, los huesos y el cerebro sanos

COLESTEROL para desarrollar el cerebro y el tracto digestivo de los niños en crecimiento

TIPOS ESPECIALES DE GRASAS para un crecimiento, aprendizaje y memoria normales y para protegernos de las enfermedades

Además, los alimentos de origen animal constituyen una mejor fuente de muchos nutrientes cuando los comparamos con los alimentos de origen vegetal. Estos nutrientes incluyen:

CALCIO para tener unos huesos fuertes

COBRE para tener una sangre sana

MAGNESIO para tener unas células sanas

HIERRO para tener una sangre sana y mucha energía

ZINC para tener un cerebro sano y protegernos de las infecciones

VITAMINA B6 para estar libre de enfermedades

¡Estos nutrientes son importantes para construir un cuerpo sano y mantenerlo fuerte!

PARA MÁS INFORMACIÓN: www.westonaprice.org



¿DEBERÍAMOS SER VEGETARIANOS?

En la actualidad ser vegetariano, es decir, no comer carne ni pescado, se ha convertido en una práctica habitual. Algunas personas incluso adoptan una dieta vegana, en la que no consumen ningún alimento de origen animal, ni siquiera productos lácteos o huevos.

Las personas que promueven el vegetarianismo y veganismo afirman que esta dieta es más sana que una dieta que contenga alimentos de origen animal. Suelen decir que si no consumes carne, no padecerás cáncer o enfermedades del corazón. Esta afirmación no es cierta. El corazón es un músculo que requiere los nutrientes que se encuentran en los alimentos de origen animal. Y los vegetarianos y veganos pueden padecer cáncer; de hecho, algunos tipos de cáncer son más comunes entre vegetarianos que entre no vegetarianos.

El problema con la dieta vegetariana, y especialmente con la dieta vegana, es que tarde o temprano conduce a carencias. En una dieta baja en alimentos de origen animal, las proteínas completas, las grasas saludables, minerales importantes como el hierro y el zinc, y vitaminas fundamentales como las vitaminas A, D, K2 y B12, no estarán presentes en cantidades adecuadas.

El vegetarianismo y el veganismo son especialmente populares entre adolescentes y adultos jóvenes. Desgraciadamente, éstas son justamente las edades en las que estos futuros padres necesitan una dieta de alta densidad nutritiva que contenga alimentos de origen animal, que les prepare para tener hijos sanos. El vegetarianismo conduce frecuentemente a problemas de infertilidad, y en niños puede resultar en problemas de crecimiento. Uno de los primeros signos de carencias nutricionales en niños criados con dietas veganas o vegetarianas es un serio deterioro en la dentadura.

Muchas personas adoptan el vegetarianismo a raíz de su preocupación por el bienestar de los animales. Razonan que si no comen alimentos de origen animal, no contribuirán al sufrimiento de los animales. Es cierto que los sistemas modernos de agricultura tratan a los animales con mucha crueldad, confinándolos en condiciones deplorables. Sin embargo, existen alternativas en los sistemas de cría basados en pastos, donde los animales viven felizmente al aire libre, alimentándose con pastos verdes y disfrutando de la luz del sol. Se les sacrifica de forma rápida e indolora. Los animales salvajes a menudo mueren de hambre o de forma dolorosa a causa de depredadores.

Los seres humanos son omnívoros, lo que significa que necesitan alimentos de origen tanto animal como vegetal para estar sanos. Los animales que comen sólo vegetales tienen varios estómagos, mientras que los seres humanos tienen un solo estómago. En muchos otros aspectos los seres humanos se parecen a animales carnívoros como los perros más que a animales herbívoros como vacas y ovejas.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

www.westonaprice.org/take-a-guided-tour/vegetarians.html

NUTRIENTES EN LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL QUE PROTEGEN CONTRA EL CÁNCER

VITAMINA A fortalece el sistema inmunitario y ayuda a eliminar toxinas del cuerpo.

VITAMINA D es muy protectora contra el cáncer de pecho y de colon.

VITAMINA B6 se necesita en la producción de enzimas especiales que nos protegen contra el cáncer.

VITAMINA B12 se encuentra solamente en alimentos de origen animal; las carencias en esta vitamina están asociadas con una mayor incidencia de cáncer.

ACL el ácido conjugado linoleico es una grasa especial que se encuentra en la grasa de animales alimentados con pastos; protege contra el cáncer de pecho y posiblemente otros tipos de cáncer.

COLESTEROL es un potente antioxidante que protege contra los radicales libres en la membrana celular. Las personas con niveles bajos de colesterol tienden a ser más propensas a padecer cáncer.

CO-ENZYMA Q10 es altamente protectora contra el cáncer.

GRASAS SATURADAS ayudan a que el sistema inmunitario funcione adecuadamente.

CARNE Y HUESOS

En todo el mundo, cuando se come carne, también se utilizan los huesos para hacer un caldo nutritivo. Después utilizan ese caldo para hacer deliciosas sopas, salsas y guisos. Los caldos hechos con huesos proporcionan calcio y fósforo para tus propios huesos, en una forma muy fácil de utilizar por el cuerpo; proporcionan nutrientes que ayudan a formar articulaciones y cartílagos sanos; ayudan al cuerpo a eliminar sustancias tóxicas; y a digerir la comida.

CALDO DE RABO

unos 2 kilos de rabo de vacuno
4 cucharadas de vinagre blanco
2 zanahorias, peladas y troceadas
1 cebolla, troceada
3 tallos de apio, troceados
2 cucharaditas de hierbas secas

Coloca el rabo en una fuente grande resistente al fuego, y asa a 200 °C hasta que esté dorado. Transfiere el rabo a una cazuela con el resto de ingredientes. Pon la fuente sobre el fogón y añade un poco de agua. Lleva a ebullición y remueve, hasta disolver todo el residuo que haya quedado en la fuente. Añade este líquido a la cazuela junto con suficiente agua para cubrir los huesos. Lleva a ebullición y retira toda la espuma que suba a la superficie. Tapa y hierva a fuego lento durante 12 horas (también puedes preparar el caldo en una olla de cocción lenta). Separa la cantidad de carne que haya quedado en los huesos para utilizar en sopas y ensaladas.

Deja que el caldo se enfríe, retira los huesos y las verduras con una espumadera, y cuela. Enfría en la nevera y retira la grasa que suba a la superficie. Transfiere a contenedores y guarda en la nevera si vas a usar el caldo en tres días. Para almacenarlo más tiempo transfiere al congelador. Puedes utilizar este caldo en sopas, guisos y salsas nutritivas, o beberlo directamente de una taza.



Proporciona unos 3 litros de caldo.

CALDO DE POLLO FÁCIL Y SABROSO

suficientes huesos de pollo como para llenar una cazuela de 3 litros de capacidad

4 cucharadas de vinagre blanco

1 cebolla, troceada

2 zanahorias, peladas y troceadas

3 tallos de apio, troceados

Puedes usar los huesos que te sobren de un pollo asado, o comprar cuellos y carcasas de pollo. Coloca los huesos en una fuente para asar y ásalos a 180 °C hasta que estén dorados. Coloca todo en una cazuela grande y llénala con agua fría. Añade el vinagre y las verduras y lleva a ebullición. Retira toda la espuma que suba a la superficie. Tapa y hierve a fuego lento durante varias horas o toda la noche (también puedes hacer el caldo en una olla de cocción lenta). Deja que el caldo se enfríe y retira las verduras y los huesos con una espumadera. Separa la pequeña cantidad de carne que haya quedado en los huesos para utilizar en sopas y ensaladas.

Deja que el caldo enfríe y cuela en recipientes de plástico que puedes guardar en el frigorífico si lo vas a usar en los próximos 3 días. Para almacenarlo más tiempo, guarda en el congelador.

Proporciona unos 2 litros de caldo.

NOTA: También puedes hacer este caldo con un pollo entero, de modo que te quede mucha carne para usar en otros platos como pollo al curry, ensalada de pollo, pollo à la king, sopa, tacos y burritos. Además, comprar el pollo entero es más barato que comprar las partes de pollo por separado.

Para hacer el caldo con un pollo entero, saca el hígado y la molleja de la cavidad y colócalos con el pollo en una olla grande. Añade el vinagre y las verduras y cubre con agua fría. Sigue las instrucciones de más arriba. La carne se puede guardar en un recipiente tapado de vidrio o acero inoxidable durante varios días.

EL POLLO ENTERO

La forma más económica de comer pollo es comprándolo entero. Puedes cocinar el pollo en agua, utilizando la receta para el caldo de pollo de la página 13, o puedes cortar el pollo en trozos y prepararlo en el horno o incluso en la barbacoa.

POLLO ASADO FÁCIL

1 pollo entero, cortado en trozos
4 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de mostaza preparada, como por ejemplo mostaza Dijon
2 cucharadas de hierbas secas como tomillo o estragón
sal sin refinar y pimienta recién molida
4 tazas de caldo de pollo casero (página 13)
1 taza de nata o nata agria

Coloca los trozos de pollo en una fuente para el horno resistente al fuego (que no sea de vidrio), con la piel hacia arriba. Derrite la mantequilla en un cazo y añade la mostaza y las hierbas. Reparte esta mezcla sobre los trozos de pollo y espolvorea con sal y pimienta recién molida. Asa a 180 °C durante 1 hora y media o hasta que el pollo esté dorado. Transfiere los trozos de pollo a una fuente e introduce en el horno templado para que no se enfríen mientras haces la salsa. Coloca la fuente donde has asado el pollo sobre el fogón a fuego medio. Añade el caldo y lleva a ebullición, revolviendo para despegar los restos pegados en el fondo, y mantén el hervor hasta reducir la salsa a un volumen equivalente a unas dos tazas. Añade la nata y hierve a fuego lento durante unos minutos. Si se desea se pueden añadir más mostaza y hierbas. Servir caliente con el pollo.

Proporciona 4-6 raciones.

POLLO A LA BARBACOA

1 pollo entero, cortado en cuartos
1 taza de salsa barbacoa (página 69)

Unta los trozos de pollo con la salsa y cocina en la barbacoa a fuego lento, una media hora por cada lado. El pollo estará más tierno si la llama está muy baja y la tapa de la barbacoa está cerrada.

Proporciona 4-6 raciones.

ENSALADA DE POLLO

aproximadamente 2 tazas de sobras de pollo
1 taza de apio, troceado
1 manojo de cebollas verdes, troceadas
1,5 tazas de mayonesa al curry (página 69)
media taza de frutos secos crujientes (página 45) o “sprinkles” de coco (página 72)

Puedes usar sobras de pollo de otro plato para esta receta. Corta el pollo en trocitos pequeños y mezcla con el apio, cebolla verde y mayonesa al curry. Coloca en una fuente y espolvorea con los frutos secos crujientes o los “sprinkles” de coco. Sirve con rodajas de tomate, cuñas de melón fresco, rodajas de piña o racimos de uvas.

Proporciona 3-4 raciones.

CURRY DE POLLO

aproximadamente 3 tazas de sobras de pollo
1 cebolla mediana, pelada y troceada
3 cucharadas de mantequilla o mantequilla clarificada (ghee)
2 cucharadas de harina refinada sin blanquear
2 cucharadas de curry en polvo
2 tazas de caldo de pollo casero
1 taza de nata o nata agria
Guarnición: uvas pasas, cacahuetes troceados, cebolla verde picada, nata agria

Puedes usar sobras de pollo de otro plato para esta receta. Corta el pollo en pequeños trocitos y aparta. Derrite la mantequilla o ghee en una cazuela a fuego medio. Añade la cebolla y saltéala, revolviendo hasta que se dore. Añade la harina y el curry en polvo y cocina durante unos 3 minutos, revolviendo constantemente. Añade caldo de pollo y revuelve con unas varillas para eliminar grumos. Reduce el fuego e incorpora el pollo y la nata. Cuece a fuego lento durante 15 minutos. Sirve el curry sobre arroz integral (página 38) con recipientes de guarnición llenos de uvas pasas, cacahuetes troceados, cebolla verde picada y cilantro picado.

Proporciona 4-6 raciones.

GUISOS A LA ANTIGUA USANZA

La gente ha olvidado como hacer guisos a la antigua usanza —pedazos de carne roja tierna en un caldo o salsa con muchas verduras—; sin embargo, estos guisos son muy sustanciosos y nutritivos. Hay cientos de maneras de hacer un guiso; esta es una manera fácil.

GUIZO DE CARNE ROJA FÁCIL

1 kg de carne (vacuno, cerdo, cabra, cordero o venado), cortado en pedazos de 5 cm varios trozos de hueso, por ejemplo rabo o codillo

1 bote de concentrado de tomate ecológico

4 cucharadas de mantequilla, mantequilla clarificada (ghee), grasa de bacon, manteca o grasa de vaca

hierbas frescas como tomillo o romero, atadas con un cordel

unas cuantas peladuras de naranja

4 tazas de caldo de rabo (página 12) o agua

1 taza de vino tinto o media taza de vinagre de vino tinto

4 tazas de tubérculos (puedes elegir entre patatas, zanahorias, nabos, colinabo, chirivía, y/o cebollitas francesas), pelados y cortados en trozos sal sin refinar y pimienta recién molida

Unta los trozos de carne y hueso con el concentrado de tomate. Colócalos en una fuente grande para el horno que sea resistente al fuego junto con las 4 cucharadas de grasa. Introduce en el horno a 180 °C y asa sin tapar hasta que los trozos de carne estén dorados, dándoles la vuelta una vez.

Traslada al fogón y añade el caldo o agua y el vino o vinagre y lleva a ebullición. Añade los trozos de peladura de naranja y las hierbas frescas. Vuelve a poner la fuente en el horno a una temperatura de 120 °C con la tapa un poco abierta. Cocina durante varias horas hasta que la carne esté muy tierna.



Una hora antes de servir, añade las verduras. Cuando estén tiernas, el guiso está listo para servir. Retira los trozos de hueso antes de servir y salpimenta al gusto.

Proporciona 4-6 raciones.

NOTA: Las familias muy ocupadas pueden doblar las cantidades y congelar una parte para recalentar más tarde. Puedes utilizar las sobras para hacer tacos de carne (página 20).

CARNE DE VACUNO ESTILO BURGUNDY

1,5 kilos de carne de aguja, cortada en trozos de 2-3 cm
2 tazas de vino Burgundy
media taza de harina refinada sin blanquear
sal sin refinar y pimienta recién molida
4 cucharadas de manteca, grasa de bacon o mantequilla
2 tazas de caldo de rabo (página 12)
2 cucharaditas de hierbas italianas secas (mejorana, albahaca, romero,
orégano, perejil, tomillo)
2 dientes de ajo, pelados y machacados
200 g de champiñones, en rodajas
500 g de cebollitas francesas, sin piel
4 cucharadas de manteca, grasa de bacon o mantequilla

Precalienta el horno a 120 °C. Mezcla los trozos de carne con 1 taza de burgundy y macera a temperatura ambiente, tapado, durante varias horas. Descarta el vino. Seca los trozos de carne muy bien utilizando papel de cocina y enharina en una mezcla de la harina refinada, la sal sin refinar y la pimienta recién molida. Derrite 4 cucharadas de manteca, grasa de bacon o mantequilla en una cazuela que se pueda meter en el horno. Dora la carne a fuego medio-alto, varios trozos de cada vez; cuando estén bien dorados, transfiere a un plato con una espumadera.

Cuando toda la carne esté dorada, añade la taza de vino restante y el caldo de rabo a la cazuela, lleva a ebullición y revuelve con una cuchara de metal para despegar el residuo que se haya quedado pegado al fondo. Vuelve a transferir la carne a la cazuela y añade las hierbas y el ajo. Cubre con una tapa medio abierta (para permitir que salga el vapor), y cocina en el horno precalentado durante varias horas. Mientras tanto, saltea los champiñones en 4 cucharadas de manteca, grasa de bacon o mantequilla. Retíralos con una espumadera y saltea la cebolla en la grasa restante. Añade los champiñones y las cebollas a la carne justo antes de servir.

Proporciona 6-8 raciones.

CARNES DE CASQUERÍA

En todas las culturas que comen carne, la gente también come los órganos de los animales (también llamados casquería o asaduras) tales como el hígado, los sesos, el tuétano, los riñones y los callos. Aunque hoy en día mucha gente evita comer este tipo de comida, deberíamos comerla porque contiene muchos más nutrientes que la carne – son muy ricos en hierro, fósforo, zinc, vitaminas A, D, B6 y B12, y grasas especiales para el cerebro.

En Europa, la casquería se utiliza a menudo en salchichas y patés; en Estados Unidos se come el liverwurst, un alimento muy sano. También puedes mezclar casquería picada con carne picada para hacer un pastel de carne o un chili. Es importante comer hígado o algún tipo de casquería al menos una vez a la semana.

PATÉ DE HÍGADO DE POLLO

500 g de hígados de pollo

*4 cucharadas de mantequilla, mantequilla clarificada (ghee), manteca
o grasa de bacon.*

1 taza de caldo de pollo casero

1 cucharadita de mostaza en polvo

1 diente de ajo, machacado

media cucharadita de eneldo seco

media cucharadita de romero en polvo

2-3 cucharadas de mantequilla reblandecida

sal sin refinar al gusto

En una sartén, derrite 4 cucharadas de grasa. Seca los hígados de pollo con papel de cocina y dora por los dos lados en la grasa. Añade el caldo, la mostaza en polvo, el ajo, el eneldo y el romero y lleva a ebullición. Reduce el líquido hasta que casi no quede nada. Utiliza una espátula para transferir los hígados y todo el líquido a un procesador de alimentos o al accesorio picador de la batidora, junto con la mantequilla reblandecida. Procesa hasta que esté homogéneo y añade sal sin refinar al gusto. Transfiere de nuevo con la espátula a un recipiente pequeño. Tapa y refrigera. Sirve en pan tostado o galletitas saladas, utiliza en sandwiches, o unta en tallos de apio. El paté también se puede congelar.

Proporciona 4-6 raciones.

HÍGADO DE TERNERA ENCEBOLLADO

500 g de hígado de ternera, troceado
de un cuarto a media taza de vinagre o el zumo de dos limones
1 taza de harina sin blanquear
sal sin refinar y pimienta
200 g de bacon (preferentemente sin nitratos)
2 cebollas medianas, troceadas

Remoja el hígado en el vinagre o el zumo de limón. Guarda en la nevera durante varias horas. Corta el bacon en trozos y fríelos en una sartén grande de hierro fundido. Retira el bacon a un plato e introduce en el horno templado para que no se enfríe. Cocina las cebollas en la grasa del bacon que haya quedado en la sartén hasta que estén tiernas y retira con una espumadera a una fuente. Seca el hígado con papel de cocina y enharina en una mezcla de harina, sal y pimienta. Añade más grasa a la sartén si es necesario y calienta. Fríe el hígado en la grasa, rápidamente y por los dos lados. Sirve con el bacon y la cebolla.

Proporciona 4 raciones.

TOSTADA DE TUÉTANO

8 huesos de caña, cortados en trozos de unos 3 cm
1 cebolla pequeña, finamente picada
1 manojo de perejil, finamente picado
el zumo de 1 limón
2 cucharadas de aceite de oliva
sal marina sin refinar

Coloca los huesos verticalmente en una fuente para el horno y hornea a 200° C durante 20 minutos, hasta que el tuétano se dore. Mientras tanto, mezcla la cebolla, el perejil, el zumo de limón y el aceite de oliva. Sazona con un poco de sal marina sin refinar al gusto.

Para servir, saca el tuétano de los huesos y unta en tostadas. Espolvorea con sal y cubre con la mezcla de perejil.

Proporciona 4 raciones.

RECETAS DE CARNE PARA TODOS LOS DÍAS

PASTEL DE CARNE

*500 g de carne de vacuno picada más 250 g de carnes de casquería picadas
o 750 g de carne de vacuno picada*

2 huevos

1 taza de pan rallado

media taza de nata

1 cebolla pequeña, pelada y troceada

2 cucharaditas de hierbas secas

1 cucharadita de sal sin refinar

1 bote de concentrado de tomate

Si puedes encontrar a un carnicero que te mezcle las carnes de casquería (como por ejemplo corazón, hígado y riñón), utiliza 500 g de carne de vacuno picada mezclada con 250 g de la mezcla de carnes de casquería; si no puedes obtener la mezcla de carne de casquería, utiliza 750 g de carne de vacuno picada. Mezcla el pan rallado con la nata y deja reposar unos pocos minutos. Mezcla todos los ingredientes menos el concentrado de tomate, dale forma de pastel y coloca en una fuente de Pyrex engrasada. Unta la superficie con el concentrado de tomate. Hornea a 180 °C durante aproximadamente 1 hora. Para una receta rápida, elaborada en una sola fuente, corta unas patatas y otras verduras (cebollas, zanahorias, champiñones, pimientos, etc.) y coloca en la fuente alrededor del pastel de carne. El tiempo de cocción puede ser más largo cuando el pastel está rodeado de vegetales. Las sobras se pueden usar en bocadillos.

Proporciona 4-6 raciones.

TACOS DE CARNE ROJA

2 tazas de sobras de carne (del guiso de carne roja, página 16)

4 cucharadas de pimienta de cayena (chili en polvo)

1 cebolla mediana, troceada

4 cucharadas de manteca de cerdo

8 tortillas de maíz

*2 tazas de queso tipo Monterey jack rallado (el queso cheddar también sirve,
o cualquier queso semicurado suave)*

2 tomates, troceados

4 cucharadas de cilantro troceado

Trocea las sobras de carne finamente e incorpora la pimienta cayena y la cebolla picada. Derrite 2 cucharadas de manteca de cerdo en una sartén de hierro fundido. Coloca una tortilla en la sartén y añade 4 cucharadas de la mezcla de carne sobre la mitad de la tortilla. Utiliza pinzas para doblar la tortilla a la mitad, cubriendo la carne. Repite con el resto de tortillas. Fríe los tacos durante 2 minutos, utilizando las pinzas para darles la vuelta. Fríe por el otro lado durante 2 minutos y transfíere a una fuente cubierta con varias capas de papel de cocina. Repite con el resto de tortillas y mezcla de carne, añadiendo más manteca cuando sea necesario.

Sirve los tacos con queso rallado, tomates troceados y cilantro picado. Antes de comer, abre cada taco y añade un poco de queso, tomate y cilantro.

Proporciona 4 raciones.

NOTA: También puedes hacer el relleno con 500 g de carne de vacuno picada. Cocina la carne picada en una sartén hasta que esté dorada e incorpora 4 cucharadas de concentrado de tomate y 4 cucharadas de pimienta cayena o chili en polvo. Continúa con la receta de arriba.

CHULETAS AL HORNO

*4 chuletas (cordero, ternera, cerdo o venado)
el zumo de un limón o 4 cucharadas de vinagre blanco o de sidra de manzana
1 taza de harina refinada sin blanquear
sal sin refinar y pimienta
media taza de mantequilla derretida, grasa de bacon o manteca
verduras troceadas como cebolla, champiñones, zanahorias, patatas, etc.
varias ramitas de hierbas frescas o 2 cucharaditas de hierbas secas*

Marina las chuletas en el zumo de limón o en el vinagre durante varias horas. Seca con papel de cocina y enharina en una mezcla de la harina, sal y pimienta. Coloca en dos fuentes de Pyrex engrasadas junto con las verduras. Rocía con la grasa derretida y añade las hierbas frescas (o espolvorea con las hierbas secas). Hornea a 180 °C durante una hora y media.

Proporciona 2-4 raciones.

LECHE CRUDA ENTERA

La leche y los productos lácteos como el yogur y el queso pueden ser alimentos muy saludables, pero solo si la leche contiene toda la grasa. La grasa de la leche proporciona importantes vitaminas como las vitaminas A, D y K2, que se necesitan para absorber el calcio, fósforo y otros minerales presentes en la leche. Además, la grasa de la leche facilita mucho su digestión y también reduce el riesgo de intoxicaciones.

La mejor leche proviene de vacas que viven en el exterior y comen hierba verde, y no está procesada, es decir, no ha sido pasteurizada u homogeneizada. La pasteurización es un tipo de tratamiento de calor que elimina gran parte de los beneficios de la leche y la hace muy difícil de digerir. La homogeneización rompe los glóbulos de grasa de la leche y produce compuestos que la hacen menos saludable. La leche sin procesar se denomina “leche cruda”.

Muchos profesionales de la salud te dirán que es peligroso consumir leche cruda; pero en realidad la leche pasteurizada produce más intoxicaciones que la leche cruda. En el pasado, la leche cruda se utilizaba en clínicas para curar enfermedades. Algunos estudios han mostrado que la leche cruda es mucho mejor que la leche pasteurizada para fortalecer los huesos y los dientes, y para crear resistencia a las enfermedades. La leche cruda protege contra las alergias y el asma y a menudo mejora el comportamiento de los niños. Puedes encontrar un suministro de leche cruda proveniente de vacas alimentadas en pastos visitando www.realmilk.com.

LECHE ESPECIADA

1 taza y media de leche entera cruda
1 cucharada de jarabe de arce
un cuarto de cucharadita de extracto de vainilla
un cuarto de cucharadita de canela

Coloca todos los ingredientes en un tazón y coloca el tazón en una cacerola con agua hirviendo. Remueve ocasionalmente mientras la mezcla se calienta a la temperatura deseada. Sirve caliente.

Proporciona 1 ración.



TÓNICO DE LECHE CRUDA

2 tazas de leche entera cruda

2 yemas de huevo crudas (provenientes de gallinas criadas en pastos)

2 cucharadas de jarabe de arce

un cuarto de cucharadita de extracto de vainilla

¡Esta es una bebida estupenda para deportistas! Utiliza unas varillas para mezclar las yemas de huevo en la leche. Incorpora el jarabe de arce y el extracto de vainilla y sirve de inmediato.

Proporciona 1-2 raciones.

ALGUNOS HECHOS INTERESANTES SOBRE LA LECHE ENTERA CRUDA

LA LECHE CRUDA contiene una enzima llamada lactoperoxidasa, que destruye las bacterias dañinas; esta enzima no funciona correctamente tras la pasteurización.

LA LECHE CRUDA contiene una enzima llamada lactoferrina, que previene la anemia; esta enzima no funciona correctamente tras la pasteurización

LA LECHE CRUDA contiene sustancias especiales que ayudan a reforzar el tracto digestivo; cuando se pasteuriza la leche, estas sustancias no funcionan bien y la leche puede ser muy irritante para el tracto digestivo.

LA LECHE CRUDA contiene bacterias especiales llamadas lactobacillus, que son buenas para ti. Cuando tenemos muchas de estas buenas bacterias en nuestro tracto digestivo, digerimos la comida de manera muy eficiente.

LA LECHE CRUDA contiene glóbulos blancos y muchos otros componentes importantes que se encuentran en la sangre; por esta razón, la leche cruda apoya al sistema inmunitario. Estos compuestos no funcionan tras la pasteurización.

LA LECHE CRUDA contiene importantes grasas, que apoyan nuestra salud de muchas maneras; estas grasas se dañan durante el proceso de pasteurización y homogeneización.

YOGUR

El yogur es un tipo de leche fermentada que contiene enzimas y bacterias beneficiosas. Estas ayudan a digerir y también a absorber vitaminas y minerales. Puedes hacer yogur en casa con leche entera utilizando una yogurtera – idealmente utilizando leche entera cruda.

Si compras yogur, deberías comprar yogur natural entero. (Si no puedes encontrar yogur hecho con leche entera en la tienda, puedes mezclar un poco de nata en el yogur). Después puedes añadir jarabe de arce si lo prefieres más dulce. El yogur endulzado está delicioso con fruta fresca.

Existen muchos otros productos lácteos fermentados similares al yogur procedentes de todo el mundo. En América, la gente solía beber leche entera fermentada llamada buttermilk; una bebida de leche fermentada procedente de oriente medio que se está haciendo popular en Estados Unidos es el kefir.

Puedes hacer estas bebidas fermentadas saludables utilizando leche entera cruda y cultivos especiales. Pide la Guía de Compra de la Fundación Weston A. Price para encontrar suministradores de estos cultivos especiales para leche en www.westonaprice.org.

BATIDO DE YOGUR

1 taza de yogur natural, preferentemente hecho con leche entera

2 cucharadas de nata

2 cucharadas de jarabe de arce

media taza de fruta fresca, como frambuesas, fresas, melocotones o plátanos

2 cucharadas de aceite de coco, reblandecido

un cuarto de cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

Coloca todos los ingredientes en una batidora de vaso o procesador de alimentos y bate hasta que tenga consistencia homogénea.

NOTA: Si utilizas plátano, puedes añadir un cuarto de cucharadita de extracto de vainilla.

Proporciona 1 ración.

SALSA DE YOGUR

*1 taza y media de yogur natural, preferentemente hecho con leche entera
4 cucharadas de zumo de limón recién hecho
4 cucharadas de agua
3 dientes de ajo, pelados y machacados
una pizca de sal sin refinar*

Mezcla todos los ingredientes juntos. Esta salsa sirve para acompañar carne a la parrilla o arroz integral.

Proporciona 2 tazas.

SOPA FRÍA DE PEPINO Y YOGUR

*3 pepinos medianos
4 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
2 tazas (medio litro) de yogur natural entero
1 diente de ajo, pelado y machacado
1 cucharadita de sal sin refinar
2 cucharadas de hojas de menta fresca picadas
2 cucharadas de hojas de eneldo fresco picadas o una cucharadita de
hojas de eneldo seco*

Pela y corta los pepinos a lo largo. Utiliza un cuchillo para retirar las pepitas. Coloca los pepinos, el zumo de limón, el yogur, el ajo y la sal en un procesador de alimentos o batidora y bate durante un minuto hasta que los ingredientes estén mezclados. Incorpora las hojas de menta y eneldo. Enfía bien en la nevera. Sirve en tazones para sopa.

Proporciona 6 raciones.

QUESO

El queso es un alimento extremadamente nutritivo. Asegúrate de comprar queso artesano (no queso procesado), preferentemente queso hecho a partir de leche cruda. Está delicioso como tentempié, ya sea por sí mismo o en galletitas saladas o pan, y puede usarse para meriendas o cuando estés de viaje.

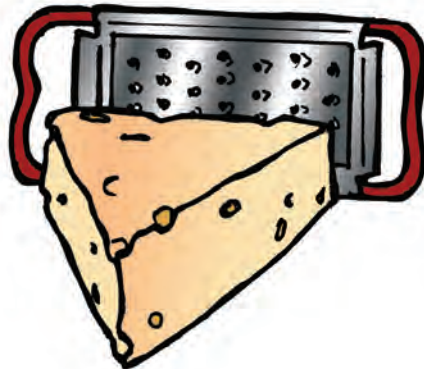
QUESADILLAS

4 tortillas de trigo, preferentemente hechas con harina integral
2 tazas de queso rallado
1 taza de sobras de carne o salchichas, troceadas (opcional)
1 cebolla mediana, pelada y troceada
1 pimiento verde jalapeño pequeño, sin pepitas
y troceado finamente
alrededor de 1 taza de manteca
nata agria
1 aguacate, pelado y cortado en cuñas

Derrite la manteca en una sartén grande de hierro fundido. Coloca una tortilla en la sartén. Añade media taza de queso, opcionalmente un cuarto de taza de carne o salchicha troceada y un cuarto de taza de cebolla y pimiento en la mitad de la tortilla, y dobla la otra mitad para cubrirlo.

Repite el proceso en el espacio restante en la sartén, de manera que cocines dos quesadillas al mismo tiempo. Cuando la parte de abajo esté tostada, dales la vuelta y tuesta por el otro lado. Coloca en un plato en el horno templado mientras preparas las otras dos quesadillas. Sirve con nata agria y cuñas de aguacate maduro.

Proporciona 4 raciones.



SALSA DE QUESO

2 tazas y media de queso cheddar rallado
1 cucharada de mantequilla
un cuarto de cucharadita de sal sin refinar
un cuarto de cucharadita de mostaza en polvo
una pizca de pimienta cayena
4 cucharadas de leche entera, aproximadamente
2 yemas de huevo, ligeramente batidas

Coloca el queso y la mantequilla en un tazón o en una jarra medidora de Pyrex y coloca esta en agua hirviendo a fuego lento, removiendo ocasionalmente hasta que esté todo derretido. Añade la sal y las especias e incorpora la leche lentamente, revolviendo. Añade las yemas de huevo lentamente, revolviendo constantemente. Sirve sobre tostadas de pan de masa madre o vegetales cocinados.

Proporciona 3 raciones.

FLAN DE QUESO

1 taza de queso cheddar rallado *1 taza de leche entera*
1 taza de nata *2 huevos, bien batidos*
un cuarto de cucharadita de sal sin refinar
un cuarto de cucharadita de mostaza de tipo Dijon
un cuarto de cucharadita de pimienta cayena

Coloca el queso, la leche y la nata en un tazón o en una jarra medidora de Pyrex. Coloca el recipiente en agua hirviendo a fuego lento. Revuelve de vez en cuando hasta que el queso se haya derretido y la leche esté caliente al tacto. Retira del fuego e incorpora los huevos batidos y los condimentos.

Vierte la mezcla en un recipiente engrasado de 1 litro de capacidad o en 4 recipientes individuales. Coloca en el horno precalentado a 180 °C una fuente que contenga agua hasta una altura de unos 3 cm. Cuando el agua esté caliente, coloca el recipiente de 1 litro o los 4 recipientes individuales en el agua. Hornea durante unos 20 minutos para la fuente grande, 10 minutos para las fuentes más pequeñas.

Proporciona 4 raciones.

PESCADO Y MARISCO

Los pescados y mariscos son alimentos muy saludables; deberían ser consumidos al menos una vez a la semana. El pescado proporciona importantes vitaminas y minerales, incluyendo yodo, además de grasas especiales para el cerebro. Los pescados azules de tamaño pequeño como las sardinas y las anchoas son una buena fuente de vitamina D y calcio. Mariscos como las gambas son ricos en vitamina D; ostras, almejas y mejillones proporcionan vitamina B12 y un sinnúmero de otros nutrientes.

Los pescados más grandes, como el pez espada y el atún, pueden contener altos niveles de mercurio, y por lo tanto es mejor comer estos tipos de pescado solo ocasionalmente.

El pescado salvaje es más nutritivo que el criado en piscifactorías, y es menos probable que contenga sustancias químicas perjudiciales.

SOPA DE MAÍZ CON PESCADO Y MARISCO

las cáscaras de 500 g de gambas frescas
4 cucharadas de mantequilla reblandecida
1 cebolla grande
4 tazas de agua
500 g de pescado, aproximadamente, cortado en pequeños trozos, o 500 g de carne de cangrejo
2 tazas de maíz, fresco o congelado
1 lata de tomates, troceados
1 taza de nata agria
sal sin refinar y pimienta cayena

Cocina las cáscaras de gamba en 2 cucharadas de mantequilla hasta que se vuelvan de color rosa. Tritura en un procesador de alimentos o accesorio picador de la batidora con las 2 cucharadas de mantequilla restantes y procesa hasta que esté finamente picado. Pasa por un colador. Reserva la fina pasta resultante y desecha todos los trozos de cáscara que hayan quedado en el colador.

Mientras tanto, saltea la cebolla en la grasa que ha quedado en la sartén hasta que esté blanda. Añade agua e incorpora la mantequilla con gambas, que espesará la sopa. Añade el pescado o cangrejo, los tomates, el maíz y la nata agria. Lleva a ebullición y salpimenta al gusto con sal sin refinar y pimienta cayena.

Proporciona 4-6 raciones.

PESCADO AL HORNO FÁCIL

*500 g de filetes de pescado fresco, como salmón, halibut o lenguado
sal sin refinar
pimentón
2 cucharadas de mantequilla reblandecida
1 limón, en rodajas finas*

Coloca el pescado con la piel hacia abajo en una fuente de Pyrex engrasada con mantequilla. Espolvorea con sal y pimentón y coloca encima trozos de mantequilla. Añade rodajas de limón. Hornea despacio a 120 °C durante 30-45 minutos o hasta que el pescado esté cocinado pero aún jugoso.

Proporciona 3-4 raciones.

GAMBAS EN MANTEQUILLA DE HIERBAS

*500 g de gambas frescas, con cáscara
media taza de mantequilla (8 cucharadas)
1 diente de ajo, pelado y machacado
unas 2 cucharadas de hierbas frescas, finamente picadas,
o 1 cucharadita de hierbas secas
2 rebanadas de pan de masa madre, sin corteza y cortadas a la mitad*

Quítales la cáscara a las gambas (reserva para la sopa de maíz con pescado y marisco, página 28). Derrite la mantequilla con las hierbas y el ajo. Añade las gambas y cocina a fuego medio, removiendo continuamente durante 6-8 minutos hasta que estén bien hechas. Aparta las gambas a los lados de la sartén y fríe el pan por los dos lados hasta que esté tostado. Sirve las gambas y la mantequilla derretida sobre el pan frito.

Proporciona 4 raciones.

RECETAS DE PESCADO Y MARISCO PARA TODOS LOS DÍAS

PASTELITOS DE PESCADO

500 g de pescado fresco, cocinado y desmenuzado con un tenedor
1 huevo
2 cucharadas de perejil recién picado o cilantro
1 taza y media de pan rallado
la ralladura de 1 limón
sal marina sin refinar
pimienta y pimienta cayena
mantequilla o manteca de cerdo para freír

Bate el huevo y mezcla bien con 1 taza de pan rallado, el perejil o cilantro y la ralladura de limón. Incorpora el pescado, la sal, la pimienta y la pimienta cayena, al gusto. Forma 4-6 pastelitos y empana con la media taza de pan rallado restante. Fríe en mantequilla o manteca hasta que estén dorados.

Proporciona 2-3 raciones.

PATÉ DE PESCADO AL COCO

1 taza de sobras de pescado o atún enlatado
1 cucharada de zumo de lima recién exprimido
2 dientes de ajo, pelados y machacados
tres cuartos de taza de nata agria
sal sin refinar y pimienta
2 cucharadas de coco desecado

Coloca el pescado, el zumo de lima, el ajo y la nata agria en el accesorio picador de la batidora o el procesador de alimentos y procesa hasta que esté uniforme. Salpimenta al gusto. Añade el coco y pulsa unas cuantas veces hasta que esté mezclado. Refrigerera durante al menos 2 horas antes de servir.

Proporciona unas 2 tazas.

PATÉ DE ANCHOAS

1 lata de anchoas de 60 gr, troceadas finamente
2 manojos de perejil fresco, picados
3 dientes de ajo, pelados y finamente picados
1 cucharada y media de concentrado de tomate
4 cucharadas de vinagre de vino
media taza de aceite de oliva virgen extra
4 rebanadas de pan de masa madre, tostadas

En un tazón mediano, coloca las anchoas, el perejil y el ajo. Incorpora el concentrado de tomate, el vinagre y el aceite de oliva. Sirve a temperatura ambiente con tostadas de pan de masa madre.

Proporciona 4 raciones.

ENSALADA DE ATÚN O SALMÓN

1 lata grande de atún o 1 ½ tazas de sobras de salmón cocinado
3 tallos de apio, finamente picados
2 cebolletas, finamente picadas
4 cucharadas de perejil picado o cilantro
media taza de nata
2 yemas de huevo
2 cucharadas de vinagre de vino
sal sin refinar y pimienta recién molida

Coloca el atún o salmón en un tazón y desmigájalo con un tenedor. Incorpora el apio, la cebolla y el perejil o cilantro. Mezcla la nata con las yemas de huevo y el vinagre. Mezcla bien con la mezcla de pescado y salpimenta con sal sin refinar y pimienta recién molida. Utiliza en sandwiches o sirve con tomate en rodajas.

Proporciona 2 raciones.

NOTA: Compra atún envasado en agua o aceite de oliva, sin aditivos como proteína vegetal hidrolizada.

HUEVOS

Los huevos son un alimento extremadamente saludable y económico, que proporciona una proteína completa en la clara y una variedad de grasas saludables en la yema. Las yemas de huevo contienen grandes cantidades de nutrientes importantes para el cerebro. Para un aporte nutricional máximo, utiliza huevos provenientes de gallinas criadas en pastos.

HUEVOS REVUELTOS

1 huevo

1 yema de huevo

1 cucharada de nata

1 cucharada de mantequilla

1 pizca de hierbas secas o 1 cucharadita de perejil picado

Bate el huevo, la yema de huevo y la nata con unas varillas. Derrite la mantequilla en una sartén de hierro fundido. Vierte la mezcla de huevo y añade las hierbas secas o el perejil picado. Revuelve con una cuchara de madera hasta que los huevos hayan cuajado. Sirve con bacon sin nitratos, salchichas sin aditivos, patatas salteadas o tostadas de pan de masa madre con mantequilla.

Proporciona 1 ración.

HUEVOS AL HORNO

4 rebanadas de pan de masa madre

500 g de bacon sin nitratos o salchichas sin aditivos

2 tazas de queso cheddar rallado

6 huevos, batidos

2 tazas de leche entera

Engrasa con mantequilla una fuente de Pyrex de 22 x 32 cm. Cocina el bacon o las salchichas en una sartén y corta en pequeños trozos. Desmenuza el pan de masa madre y coloca en el fondo de la fuente. Distribuye los trozos de bacon o salchichas sobre el pan. Espolvorea el queso sobre el bacon o salchichas. Bate los huevos, leche y mostaza juntos y vierte sobre la cazuela. Hornea a 180 °C durante 35 minutos o hasta que se dore.

Proporciona 4 raciones.

DESAYUNO INGLÉS

- 2 huevos*
- 3 trozos de bacon o salchicha*
- 1 rebanada de pan de masa madre*
- 1 tomate, en rodajas gruesas*
- una pizca de hierbas secas o perejil picado*

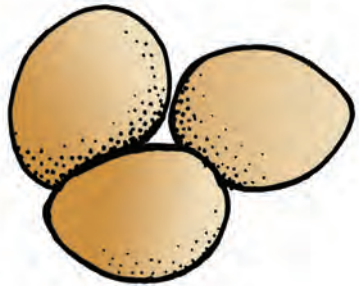
Cocina el bacon o la salchicha en una sartén de hierro fundido hasta que esté hecho. Retira a un plato y mantén caliente en un horno a fuego bajo. Fríe el pan en la grasa que haya quedado en la sartén hasta que esté crujiente por ambos lados y coloca en el plato caliente junto al bacon o salchicha. Casca los huevos en la sartén. Cubre con una tapa y cocina hasta que las claras estén cuajadas pero las yemas no. Retira los huevos al plato, colocándolos encima del pan frito. Cocina rápidamente las rodajas de tomate en la grasa restante y transfiere al plato. Espolvorea con una pizca de hierbas secas o perejil.

Proporciona 1 ración.

YEMA DE HUEVO PARA BEBÉS

- 1 huevo de gallina criada en pastos*
- 1 pizca de sal sin refinar*
- media cucharadita de hígado congelado,
finamente picado*

Este es un primer alimento perfecto para el bebé, a partir de los 4-6 meses. Hierve el huevo durante 3 minutos y medio o hasta que la clara esté firme pero la yema no. Pela el huevo y descarta la clara (que los bebés no pueden digerir hasta que tienen un año de edad). Incorpora la sal y el hígado y sirve.



Proporciona 1 ración.

ACERCA DE LOS CEREALES, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

Los cereales, legumbres y frutos secos son semillas de plantas que los seres humanos consumen como alimento. Los cereales incluyen el trigo, la cebada, el centeno, la avena, el arroz y el maíz; las legumbres son semillas que vienen en vainas, como las alubias pintas, las alubias blancas, los garbanzos, las lentejas, los cacahuetes y los anacardos; los frutos secos incluyen las nueces, las nueces pecanas, las almendras, las avellanas y los pistachos. Este tipo de alimentos añaden variedad e interés a la dieta. Proporcionan muchos nutrientes, incluyendo el grupo de vitaminas B, minerales y ciertos tipos especiales de grasas.

Sin embargo, todas las semillas contienen lo que los científicos llaman “antinutrientes”, sustancias que bloquean la absorción de minerales, bloquean la digestión e irritan el tracto intestinal. En las culturas tradicionales de todo el mundo, los cereales se preparan muy cuidadosamente para reducir los niveles de estos compuestos, haciendo que los cereales, legumbres y frutos secos sean más fáciles de digerir. Estas técnicas de preparación incluyen el tueste, el remojo de larga duración de las legumbres, seguido de cocción, el remojo de cereales en agua ligeramente acidificada, seguido de cocción, y la fermentación de la masa de pan para hacer pan de masa madre.

Estas técnicas de preparación no solo hacen que estos alimentos sean más fáciles de digerir, también incrementan mucho los niveles de vitaminas. En culturas donde las personas dependen del consumo de cereales, legumbres y frutos secos para conseguir la mayor parte de sus calorías, estas técnicas de preparación aseguran que estas personas puedan obtener una nutrición adecuada.

Un problema específico del trigo es una proteína llamada gluten (que también se encuentra en el centeno, la cebada y la avena). En personas sensibles, el gluten puede causar mucho daño en el tracto digestivo, dando lugar a problemas digestivos y malnutrición. A menudo las personas con esta sensibilidad son diagnosticadas con la enfermedad celíaca o con el síndrome de colon irritable. El trigo moderno tiene un contenido mayor de gluten que el trigo antiguo, y muchos productos compuestos de cereales contienen gluten añadido. En general, es mejor comer una variedad de cereales, no solo trigo, evitar

productos con gluten añadido y evitar productos de trigo integral que no hayan sido preparados adecuadamente para aumentar la digestibilidad. Aquellos con síndrome de colon irritable o enfermedad celíaca necesitarán evitar el trigo por completo y elegir pan, galletitas saladas y otros productos etiquetados como “sin gluten”.

Para evitar la sensibilidad y las alergias a los cereales en los niños, es mejor evitar la introducción de estos alimentos hasta que el bebé tenga al menos un año de edad, y preferiblemente esperar hasta los dos años. Mientras tanto, una dieta de alta densidad nutritiva que incluya yemas de huevo, hígado, productos de leche entera cruda, carne, pescados y mariscos ayudará al bebé a formar un tracto intestinal robusto de manera que él o ella pueda disfrutar de una variedad de alimentos sin problemas durante toda la vida.



CEREALES DE DESAYUNO

Los cereales de desayuno modernos están hechos mediante un proceso llamado extrusión, en el que se fuerzan los cereales a través de un minúsculo agujero a alta temperatura y presión, resultando en cereales en forma de copo u otras formas, o en cereales inflados. Estos cereales son muy populares, especialmente debido a que a menudo contienen grandes cantidades de azúcar añadido.

Desgraciadamente, se han llevado a cabo muy pocos estudios científicos sobre el efecto en nuestra salud de estos cereales elaborados por extrusión. Estudios efectuados en animales indican que el proceso de extrusión hace que las proteínas presentes en los cereales se vuelvan muy tóxicas para el sistema nervioso. Consumir cereales de desayuno no es una buena manera de comenzar el día, especialmente para los niños, que necesitan concentrarse en el colegio. Otro cereal popular que es muy difícil de digerir es el muesli.

Las gachas a la antigua usanza, como las gachas de avena, son mucho mejores que los cereales de desayuno modernos o el muesli.

GACHAS DE AVENA

- 2 tazas de copos de avena (no precocidos)*
- 2 tazas de agua templada*
- 2 cucharadas de vinagre, zumo de limón o yogur*
- 2 tazas de agua templada*
- 1 cucharadita de sal sin refinar*

En un recipiente de vidrio, mezcla las 2 tazas de avena con las 2 tazas de agua templada y las 2 cucharadas de vinagre, zumo de limón o yogur. Cubre y deja en un sitio templado durante toda la noche. Por la mañana lleva a ebullición las 2 tazas de agua adicionales. Añade la sal y la avena remojada. Lleva a ebullición y reduce el fuego. Cocina durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.



Sirve acompañado de una ración generosa de mantequilla o nata y un edulcorante natural como miel o jarabe de arce. Puedes aderezar con deliciosas pasas, coco o frutos secos troceados.

Proporciona 6 raciones.

NOTA: Esta misma técnica se puede usar para preparar crema de trigo, copos de cebada y otros cereales calientes.

CEREALES DE DESAYUNO CRUJIENTES

6 tazas de harina de trigo integral recién molida
3 tazas de leche entera, preferiblemente cruda
media taza de yogur
1 taza de agua templada
1 cucharadita de polvo de hornear (levadura química)
4 cucharadas de aceite de coco derretido o mantequilla
media taza de jarabe de arce
1 cucharadita de sal sin refinar
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de canela en polvo

En un recipiente grande mezcla la harina con la leche, el agua y el yogur. Cubre y deja a temperatura ambiente durante toda la noche. Por la mañana, añade los ingredientes restantes, mezclando bien. Si es necesario, añade más agua para hacer una masa fluida.

Vierte en dos fuentes de Pyrex de 22 x 32 cm que hayan sido engrasadas con aceite de coco o mantequilla. Hornea a 180 °C durante 35-45 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Deja que el cereal se enfríe y después desmenuza con los dedos. Devuelve el cereal desmenuzado a las fuentes y hornea a 90 °C hasta que esté completamente seco y duro. Almacena en contenedores herméticos a temperatura ambiente.

Para servir, añade leche cruda o nata, uvas pasas o fruta fresca. El cereal estará muy crujiente, pero se ablandará si lo dejas unos minutos en la leche o nata antes de comerlo.

Proporciona unas 18 raciones.

CEREALES INTEGRALES

ARROZ INTEGRAL

- 1 taza de arroz integral*
- 3 tazas de agua*
- 2 cucharadas de yogur*
- 4 tazas de agua o caldo de pollo (página 13)*
- 4 cucharadas de mantequilla*
- 1 cucharadita de sal sin refinar*

Por la mañana, coloca el arroz integral en una jarra de 1 litro junto con 3 tazas de agua y 2 cucharadas de yogur. Cubre bien y deja a remojo en un lugar templado durante todo el día. Escurre el arroz utilizando un colador (puedes reservar el agua de remojo en la nevera para usar la siguiente vez que hagas arroz integral). Lleva 4 tazas de agua o caldo de pollo a ebullición y añade el arroz remojado, la mantequilla y la sal. Lleva a ebullición y deja que hierva sin tapar hasta que el nivel de agua se haya reducido hasta el nivel del arroz. Cubre la cazuela y reduce el fuego.

Puedes cocinar el arroz en el fogón a fuego muy bajo o en el horno a 120 °C. Cocina despacio durante 2 horas, revolviendo ocasionalmente. Sirve con carne, pollo o pescado. Las sobras de arroz integral se pueden usar en la ensalada de arroz (página 49).

Proporciona 4 raciones.

ARROZ INTEGRAL AL HORNO

- 2 tazas de arroz integral*
- 4 tazas de agua o caldo de pollo (página 13)*
- 4 cucharadas de mantequilla o ghee*
- 1 cebolla pequeña, pelada y troceada*
- un cuarto de cucharadita de semillas de cardamomo*
- 1 cucharadita de hierbas italianas secas (mejorana, albahaca, romero, orégano, perejil, tomillo)*
- 1 cucharadita de sal sin refinar*
- media taza de zanahoria rallada*
- media taza de uvas pasas*

Derrite la mantequilla o ghee en una cazuela de base gruesa, resistente al fuego. Cocina la cebolla hasta que esté reblandecida en la mantequilla o ghee. Añade arroz y cocina en la grasa con la cebolla, revolviendo frecuentemente, hasta que el arroz se vuelva blanquecino. Incorpora las semillas de cardamomo, las hierbas italianas y la sal. Añade agua o caldo y lleva a ebullición. Hierva vigorosamente hasta que el líquido se haya reducido al nivel del arroz. Incorpora la zanahoria y las pasas, cubre la cazuela y hornea a 120 °C durante 2 horas.

Proporciona 6-8 raciones.

TORTITAS DE CEREALES INTEGRALES

2 tazas de harina integral

2 tazas de yogur

2 huevos, batidos

1 cucharadita de bicarbonato sódico

2 cucharadas de mantequilla, derretida

un cuarto de taza de jarabe de arce

Es importante que la harina esté muy fresca. Después de comprarla, almacénala en la nevera. Incluso mejor, muele tu propia harina partiendo de los cereales enteros con un molinillo para cereales.

Mezcla la harina con el yogur; cubre y deja en un lugar cálido durante toda la noche. Por la mañana, añade los ingredientes restantes y aligera la masa con un poco de agua hasta obtener la consistencia deseada. Cocina en tandas sobre una plancha caliente o una sartén de hierro fundido. Sirve con mantequilla derretida y jarabe de arce o cobertura de queso de untar (página 70).

Proporciona 6-8 raciones.

TORTITAS CRUJIENTES

Añade agua a la masa de tortitas que te haya sobrado hasta que esté muy líquida. Cocina tortitas muy delgadas en una plancha caliente. Coloca en una bandeja en el horno templado y deja que se vayan secando hasta que estén completamente secas y crujientes. Estas tortitas son excelentes como galletitas saladas para servir con cobertura de queso de untar, paté de hígados de pollo (página 18), o paté de coco y pescado (página 30).

PAN Y GALLETITAS SALADAS

En el supermercado nos enfrentamos a un dilema a la hora de elegir el pan. La mayoría de los panes están hechos con harina blanca, que no contiene muchas vitaminas ni minerales. Además, la mayoría de los panes comerciales contienen numerosos aditivos y grasas y aceites poco saludables. La harina es a menudo blanqueada con un compuesto químico que puede ser muy perjudicial. Y por último, hoy en día los productores de pan están añadiendo pequeñas cantidades de harina de soja al pan, lo que puede provocar problemas de tiroides y desórdenes digestivos en personas con sensibilidad a la soja.

Existen muchas marcas de pan de trigo integral y pan de cereales integrales que se venden como alternativas al pan blanco, especialmente en supermercados de alimentación natural o herbolarios. Pero estos panes presentan sus propios problemas, porque normalmente están hechos sin utilizar una preparación adecuada. Pueden provocar serios problemas digestivos, especialmente si el gluten es uno de los aditivos en el pan.

La forma correcta de hacer pan es a través de una larga fermentación, que resulta en el pan de masa madre. Los panes artesanos de masa madre están cada vez más disponibles, así que asegúrate de preguntar por ellos cuando vayas a tu tienda de alimentación natural. Cuestan más que los panes procesados de forma industrial; sin embargo son muy densos y sustanciosos, así que probablemente acabes comiendo menos cantidad.

Si eres incapaz de tolerar el trigo u otros cereales que contengan gluten, busca panes sin gluten en la sección de congelados de tu tienda. Asegúrate de comer el pan con una buena ración de mantequilla. La mantequilla te ayudará a digerir el pan.

Al igual que ocurre con el pan, es difícil encontrar galletitas saladas comerciales. Las tortitas crujientes (página 39) son una buena alternativa. Si no, busca galletitas saladas que tengan una lista de ingredientes corta y asegúrate de que no contengan derivados de la soja o aceites parcialmente hidrogenados.

La Fundación Weston A. Price publica una Guía de Compra que proporciona marcas de panes y galletitas saladas saludables. Puedes pedir tu Guía de Compra llamando al (1+202) 363-4394 o visitando www.westonaprice.org, y haciendo clic en “Order Materials”.

PAN HECHO EN MÁQUINA DE HACER PAN

media taza más 2 cucharadas de yogur
tres cuartos de taza de agua
4 tazas de harina integral, menos 3 cucharadas
1 cucharadita y tres cuartos de levadura de panadería seca
3 cucharadas de arruzrruz en polvo
1 cucharadita de sal sin refinar
1 cucharada de melaza
2 cucharadas de mantequilla

Mezcla juntos el yogur y el agua y añade la harina. Mezcla y forma una masa. Cubre y deja en un lugar templado durante 18-24 horas. Pon la masa y la levadura, el arruzrruz, la sal, la melaza y la mantequilla en la máquina de hacer pan. Ponlo en el modo para pan integral y enciéndelo. Cuando vaya por la mitad de la sección de amasado, comprueba que todos los ingredientes se hayan mezclado bien y observa la consistencia. Si está muy líquido, añade más arruzrruz, y si está muy seco, añade unas gotas más de agua, gota a gota. Sigue las instrucciones ¡y disfruta del pan!

PICATOSTES

3 rebanadas de pan de masa madre
media taza de manteca, mantequilla o grasa de bacon

Retira la corteza del pan y trocéalo en cubitos. Derrite la grasa en una sartén de hierro fundido y fríe los cubitos de pan a fuego medio, removiendo con frecuencia, hasta que estén dorados. Los picatostes están deliciosos en ensaladas y sopas.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

www.westonaprice.org/food-features/496-our-daily-bread.html

LEGUMBRES

Aunque las legumbres como alubias y lentejas no son un sustituto de los alimentos de origen animal como la carne, los huevos y el queso, pueden proporcionar minerales adicionales y proteínas en una dieta donde los alimentos de origen animal estén limitados.

Una legumbre que debería ser evitada es la soja. La soja contiene muchas toxinas, incluyendo compuestos similares a los estrógenos que producen problemas de tiroides y alteraciones endocrinas; cuando la soja se procesa para producir imitaciones de comida como el aislado de proteína de soja y la proteína vegetal texturada se forman aún más toxinas. Tradicionalmente los asiáticos solo comían soja fermentada, y solo en pequeñas cantidades.

Todas las legumbres deberían remojar durante un período largo de tiempo antes de cocinarlas para neutralizar los muchos bloqueadores de la absorción de minerales e inhibidores de enzimas que contienen.

FRIJOLES REFritos

2 tazas de frijoles o alubias pintas

6 tazas de agua templada

4 tazas de agua

1 cucharadita de sal sin refinar

media taza de manteca

media taza de queso fresco desmenuzado

Remoja los frijoles o alubias en 6 tazas de agua templada durante 12 horas; escurre, aclara bien y coloca en una cazuela con 4 tazas de agua y 1 cucharadita de sal. Lleva a ebullición y retira la espuma que suba a la superficie. Cubre, cuece a fuego lento durante varias horas, removiendo de vez en cuando, hasta que las alubias estén blandas. Si es necesario, añade más agua para que las alubias estén siempre cubiertas. Escurre y coloca en el recipiente de la batidora o en un procesador de alimentos. Procesa hasta que la textura sea suave y uniforme, añadiendo un poco del agua de cocción si la masa de alubias es demasiado densa. Derrite la manteca en una sartén grande de hierro fundido y cocina las alubias en la manteca, removiendo de vez en cuando hasta que toda la manteca haya sido absorbida por las alubias. Sirve espolvoreado con el queso fresco.

Proporciona 6 raciones.

SOPA DE LENTEJAS AL CURRY

1 taza de lentejas, remojadas en agua templada durante unas 7 horas
4 cucharadas de mantequilla *2 cebollas grandes, troceadas*
el zumo de 2 limones *4 zanahorias grandes, peladas y troceadas*
1 cucharadita de sal sin refinar *4 cucharadas de curry en polvo*
1 taza de nata o nata agria *unas 3 tazas de caldo de pollo o agua*

En una cazuela grande, cocina las zanahorias y la cebolla en mantequilla a fuego lento hasta que estén blandas. Incorpora el curry en polvo y la sal. Escurre las lentejas y añade a la cazuela junto con el caldo de pollo o agua. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento hasta que las lentejas estén blandas, unos 30 minutos. Haz puré con la batidora. Incorpora la nata y el zumo de limón. Si el puré es demasiado espeso, añade más agua o caldo.

Proporciona 6 raciones.

ALUBIAS AL HORNO

2 tazas de alubias blancas *1 cebolla, pelada y picada finamente*
200 gr de bacon *1 kg de salchichas, troceadas*
3 cucharadas de melaza *1 lata pequeña de concentrado de tomate*
1 lata pequeña de mostaza en polvo *2 cucharaditas de sal sin refinar*
un cuarto de cucharadita de pimienta negra
media taza de jarabe de arce

Remoja las alubias en agua templada durante toda la noche. Escurre y cubre de nuevo con agua. Cocina de 1 a 2 horas y escurre. Coloca las alubias en una fuente engrasada con tapa con capacidad para 2 litros haciendo capas de alubias, bacon, cebolla y salchichas. En una sartén pequeña combina el resto de ingredientes. Lleva la mezcla a ebullición; vierte sobre las alubias, y añade más agua para cubrir las. Cubre la fuente con una tapa y hornea a 120 °C durante 3-4 horas, hasta que las alubias estén tiernas. Comprueba la cazuela a media cocción, y añade más líquido si es necesario para evitar que las alubias se sequen demasiado.

Proporciona 6 raciones.

FRUTOS SECOS

Los frutos secos son un alimento muy nutritivo, pero al igual que los cereales y las legumbres, los frutos secos contienen sustancias que pueden bloquear la absorción de minerales e irritar el tracto digestivo. El tueste elimina algunos de estos anti-nutrientes, pero el mejor modo de preparar frutos secos es haciendo “frutos secos crujientes”. Esta técnica de preparación hace que los frutos secos sean mucho más digeribles. Los frutos secos crujientes constituyen un estupendo tentempié, especialmente cuando se combinan con queso, leche entera cruda o carne.

FRUTOS SECOS CRUJIENTES

4 tazas de nueces, nueces pecanas, almendras, nueces de macadamia, anacardos o cacahuetes, en crudo
unas 6 tazas de agua templada
2 cucharadas de sal sin refinar

Coloca los frutos secos en un cuenco con el agua y la sal, añadiendo más agua si es necesario para cubrir por completo los frutos secos. Cubre el cuenco con un paño y remoja los frutos secos a temperatura ambiente durante 7 horas (remoja los anacardos solo 6 horas). Escurre y distribuye en una bandeja de horno de acero inoxidable. Coloca en el horno templado (65-75 °C) durante 24-48 horas, dando vueltas ocasionalmente, hasta que los frutos secos estén completamente secos y crujientes. Almacena en contenedores herméticos. Proporciona 4 tazas.

FRUTOS SECOS A LAS FINAS HIERBAS

4 tazas de nueces, nueces pecanas o anacardos crujientes
(véase la receta de más arriba)
4 cucharadas de mantequilla derretida *2 cucharaditas de sal sin refinar*
2 cucharadas de hierbas italianas secas (mejorana, albahaca, romero, orégano, perejil, tomillo)
un cuarto de cucharadita de pimienta cayena

Mezcla la sal, las hierbas italianas y la pimienta cayena con la mantequilla. En un cuenco grande, mezcla los frutos secos con la mantequilla. Coloca en bandejas de horno y hornea a 150 °C durante unos 20 minutos, dando vueltas de vez en cuando para asegurarte de que los frutos secos no se quemen. Transfiere a contenedores y almacena en la nevera. Proporciona 4 tazas.

ANACARDOS AL CURRY

- 4 tazas de anacardos crujientes*
- 4 cucharadas de mantequilla derretida*
- 2 cucharaditas de sal sin refinar*
- 2 cucharadas de curry en polvo*
- 4 cucharadas de azúcar de arce o rapadura (véase la página 77)*

Mezcla la sal, el curry en polvo y el azúcar de arce o rapadura con la mantequilla. En un cuenco grande, mezcla los anacardos crujientes con la mantequilla. Coloca en bandejas de horno y hornea a 150 °C durante unos 20 minutos, dando vueltas ocasionalmente para asegurarte de que los anacardos no se quemem. Transfiere a contenedores y almacena en la nevera. Proporciona 4 tazas.

MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS CRUJIENTES

- 2 tazas de frutos secos crujientes*
- tres cuartos de taza de aceite de coco*
- 2 cucharadas de miel cruda*
- 1 cucharadita de sal sin refinar*

Coloca los frutos secos y la sal en una batidora de vaso o procesador de alimentos y tritura hasta formar un fino polvo. Añade la miel y el aceite de coco y procesa hasta que tenga una textura suave. Almacena en la nevera, y ablanda a temperatura ambiente antes de servir. Esta “mantequilla” es algo líquida a temperatura ambiente pero se endurece al enfriar. Sirve con tallos de apio, hojas de endivia, tortitas crujientes (página 39) o pan de masa madre tostado. Proporciona unos 500 ml.

CROCANTI DE FRUTOS SECOS

- 1 taza de frutos secos picados*
- 4 cucharadas de mantequilla*
- media taza de azúcar de arce o rapadura (véase la página 77)*

Derrite la mantequilla en una sartén de hierro fundido. Añade los frutos secos y el azúcar de arce o rapadura. Cocina, removiendo constantemente, hasta que los frutos secos estén dorados. Utilizar como aderezo para helados. Proporciona 1 taza.

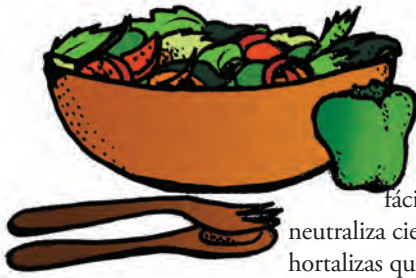
ACERCA DE LAS VERDURAS Y LA FRUTAS

Las verduras y la fruta añaden interés y variedad a la dieta. Comparadas con los alimentos de origen animal, no tienen una alta densidad nutritiva; sin embargo, proporcionan vitaminas B y C, además de una gama de minerales y otros compuestos que nos protegen de las enfermedades.

Las verduras son más nutritivas cuando se sirven con grasas o aceites, como una ensalada aderezada con un aliño de aceite de oliva hecho en casa, verduras cocinadas en mantequilla o una sopa con nata. Los nutrientes en las frutas y las verduras están más disponibles cuando se consumen con grasas buenas.

Las verduras de ensalada como la lechuga y otras verduras tiernas, zanahorias, pepinos, pimientos y tomates son bajos en fibra; la mayoría de las personas los pueden consumir en crudo, aunque aquellos que tengan una digestión delicada pueden no ser capaces de comer verduras crudas.





Sin embargo, la mayoría de las verduras deberían comerse cocinadas, ya que la cocción hace que estos alimentos altos en fibra sean más fáciles de digerir. La cocción también neutraliza ciertos compuestos presentes en las hortalizas que pueden producir problemas de salud.

Las hortalizas de la familia de las crucíferas (repollo, brócoli, coles de Bruselas, berza y coliflor) contienen sustancias que reducen la función tiroidea; estos compuestos se neutralizan parcialmente durante la cocción. Algunas hortalizas contienen altos niveles de ácido oxálico (espinacas, ruibarbo, mandioca y verduras de hoja verde), que pueden producir piedras en el riñón y en otras partes del cuerpo. El ácido oxálico también se neutraliza parcialmente durante la cocción.

La mayoría de las frutas se pueden comer en crudo; para algunas personas ciertos tipos de fruta como las manzanas, las peras, los melocotones y los albaricoques son más fáciles de digerir cuando se cocinan. Las frutas tropicales como los plátanos, la piña, la papaya y el mango contienen enzimas que ayudan en la digestión y por lo tanto es mejor consumirlas en crudo.

Las frutas y las verduras son más nutritivas cuando se compran localmente y se consumen en temporada. Las frutas y verduras de cultivo ecológico son producidas sin utilizar sustancias dañinas.

Para aquellos con un presupuesto limitado, algunas de las verduras más nutritivas son también las más económicas, como las zanahorias, las patatas, los boniatos y la remolacha.



ENSALADAS

Utiliza una variedad de verduras en las ensaladas, y s rvelas siempre con aliños hechos en casa. No dudes en añadir una variedad de otros ingredientes para hacerlas más apetecibles, como frutos secos crujientes troceados, queso rallado o desmigajado, picatostes caseros (página 41), pasas y carne troceada o en tiras. Una ensalada del chef puede ser un plato  nico.

ENSALADA DEL CHEF

2 tazas de lechuga tipo oreja de burro, cortada en pequeños trozos

1 taza de queso rallado

media taza de bacon cocinado, troceado

1 taza de picatostes caseros (página 41)

1 taza de sobras de pollo o jamón cocido, en cubitos

1 aguacate maduro, pelado y en cubitos

1 tomate maduro, en cubitos

1 huevo cocido, en cuartos

media taza de aliño casero (página 67)

Coloca la lechuga en el centro de una fuente grande y distribuye el queso, bacon, picatostes, carne, aguacate, tomate y huevo en pilas alrededor de la lechuga. Aliña.

Proporciona 2 raciones.



ENSALADA DE HOJAS VERDES

unas 4 tazas de verduras de hoja verde como espinacas baby, rúcula, lechuga baby o berros

1 cebolla roja pequeña, pelada y cortada en rodajas finas

media taza de crocanti de frutos secos (página 45)

media taza de queso azul desmigajado media taza de aliño casero (página 67)

Coloca las verduras de hoja verde en una ensaladera y añade la cebolla, el crocanti de frutos secos y el queso azul, distribuyéndolo en la superficie. Aliña y sirve.

Proporciona 3 raciones.

ENSALADA DE ARROZ

2 tazas de sobras de arroz integral (página 38)

1 taza de piña fresca en cubitos

1 manojo de cebolletas pequeñas, en trocitos

1 pimiento rojo, sin semillas y en trocitos

1 pimiento verde, sin semillas y en trocitos

media taza de frutos secos crujientes (página 44), troceados

tres cuartos de taza de aliño casero (página 67)

Coloca el arroz, la piña, las cebolletas, el pimiento rojo y verde y los frutos secos crujientes en un cuenco. Añade el aliño y revuelve bien.

Proporciona 4 raciones.

ENSALADA DE ZANAHORIAS Y JENGIBRE

2 tazas de zanahorias peladas y ralladas media taza de uvas pasas

1 cebolla roja pequeña, pelada y en trocitos 1 taza de piña fresca en cubitos

1 trozo de jengibre fresco de unos 2 cm de longitud, pelado y picado

tres cuartos de taza de aliño casero (página 67)

Coloca la zanahoria, la piña, la cebolla y las uvas pasas en un cuenco. Añade el jengibre picado al aliño; vierte el aliño en la ensalada y revuelve bien.

Proporciona 4 raciones.

VERDURAS COCINADAS

Para hacer las hortalizas al vapor necesitarás o bien una vaporera de dos piezas, o un recipiente para vegetales que puedas poner dentro de una cazuela con agua. Para hortalizas cocinadas en mantequilla y otras grasas saludables, utiliza una sartén de hierro fundido.

MEZCLA DE HORTALIZAS AL VAPOR

3 zanahorias, peladas y en rodajas cortadas en ángulo
1 taza de judías verdes, con los extremos quitados y cortadas a lo largo
1 remolacha pequeña, pelada, cortada a la mitad y en rodajas
2 cucharadas de mantequilla, reblandecida

Coloca los vegetales en la parte superior de una vaporera de dos piezas colocada sobre agua hirviendo a fuego lento. Cubre y cocina durante unos 15 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. Transfiere a una fuente de servir y distribuye la mantequilla. Los vegetales se pueden dejar en el horno templado durante un máximo de media hora hasta que estén listos para servir.

Proporciona 3-4 raciones.

MAÍZ CON VERDURAS

4 mazorcas de maíz frescas
1 cebolla pequeña, finamente picada
1 pimiento rojo, sin semillas y picado
1 pimiento verde, sin semillas y picado
un cuarto de cucharadita de copos de pimiento rojo
media cucharadita de sal sin refinar
4 cucharadas de mantequilla, manteca o grasa de bacon

Retira el maíz de las mazorcas y reserva. Derrite la mantequilla, manteca o grasa de bacon en una sartén de hierro fundido. Saltea la cebolla y los pimientos con los copos de pimiento y la sal hasta que estén tiernos. Añade el maíz y cocina hasta que esté tierno.

Proporciona 4 raciones.

COLIFLOR AL HORNO

1 coliflor entera
2 tazas de salsa de queso (página 27)
sal sin refinar
media taza de migas de pan de masa madre

Retira el corazón de la coliflor. Córtala en pedazos, y coloca en la parte superior de una vaporera. Cocina al vapor justo hasta que esté tierna y transfírela a una fuente de Pyrex engrasada con mantequilla. Espolvorea la sal y vierte la salsa de queso sobre la coliflor. Cubre con las migas de pan. Hornea a 180 °C durante 15 minutos.

Proporciona 4-6 raciones.

TUBÉRCULOS ASADOS

500 g de zanahorias, peladas y en rodajas cortadas en ángulo
500 g de cebollitas baby, peladas
500 g de nabos, pelados y cortados en pequeños trozos
500 g de remolachas, peladas y cortadas en pequeños trozos
media taza de aceite de oliva
2 cucharaditas de sal sin refinar
aproximadamente media cucharadita de pimienta recién molida
4 cucharadas de mantequilla

Coloca los vegetales en una fuente de Pyrex de 22 cm x 32 cm. Rocía el aceite de oliva sobre los vegetales y mezcla bien, añadiendo la sal y la pimienta. Distribuye la mantequilla sobre la fuente. Hornea a 180 °C durante 2 horas, dando la vuelta a los vegetales de vez en cuando para evitar que se quemen, hasta que estén tiernos y ligeramente tostados.

Proporciona 6-8 raciones.



SOPAS Y PURÉS DE VERDURAS

Una de las mejores maneras de comer verduras es en forma de sopas o purés. Las sopas y purés caseros son deliciosos y sustanciosos. Se puede hacer sopa o puré en grandes cantidades y congelarlo para usar más adelante. Las sopas y purés caseros son mucho más nutritivos que los enlatados o instantáneos, y no contienen aditivos dañinos como glutamato monosódico o proteína vegetal hidrolizada.

CREMA DE VERDURAS

2 cebollas medianas, peladas y troceadas
2 zanahorias, peladas y troceadas
2 patatas medianas, peladas y cortadas en trozos
4 cucharadas de mantequilla
2 litros de caldo de pollo casero (página 12) o una combinación de caldo y agua
media cucharada de tomillo seco
2 calabacines, con los extremos quitados y cortados en rodajas sal sin refinar y pimienta recién molida
1 taza de nata o nata agria
picatostes caseros (página 41)

En una cazuela, derrite la mantequilla a fuego lento. Añade las cebollas y zanahorias y cocina despacio hasta que estén tiernas, una media hora. Añade el caldo, las patatas y el tomillo y cuece a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas. Añade el calabacín y cuece hasta que esté tierno. Utiliza una batidora para hacer un puré de consistencia cremosa. Sazona al gusto con sal sin refinar y pimienta recién molida. Añade la nata y calienta hasta que salga vapor, pero sin hervirla. Si la crema es demasiado espesa, aligera con un poco de agua. Sirve con picatostes caseros.

Proporciona 6-8 raciones.

NOTA: Las sobras pueden congelarse para comer más adelante.

SOPA DE BACON Y VERDURAS

200 gr de bacon sin nitratos, cortado en pequeños trocitos
 1 cebolla mediana, troceada
 3 zanahorias medianas, peladas y ralladas
 1 pimiento verde, sin semillas y troceado
 6 tazas de maíz, fresco o congelado
 6 tazas de caldo de pollo casero (página 13)
 2 tazas de tomates troceados, frescos o en lata
 1 taza de nata o nata agria
 un cuarto de cucharadita de pimienta cayena
 sal sin refinar y pimienta
 3 cucharadas de perejil o cebollino finamente picado

Cocina el bacon con la cebolla, zanahoria y pimiento en una cazuela hasta que estén ligeramente dorados. Añade el maíz, el caldo de pollo, los tomates y la nata o nata agria y lleva a ebullición. Añade la pimienta cayena y sazona al gusto con sal sin refinar y pimienta. Sirve en cuencos y adereza con el perejil o cebollino.

SOPA DE CEBOLLA

6 cebollas rojas medianas, peladas y cortadas en rodajas finas
 media taza de manteca o grasa de bacon
 media taza de vino tinto o brandy (opcional)
 6 tazas de caldo de rabo (página 12)
 2 cucharaditas de hierbas italianas secas
 (mejorana, albahaca, romero, orégano, perejil, tomillo)
 1 taza de nata o nata agria

Derrite la manteca o la grasa de bacon en una cazuela grande. Añade las cebollas y cocina muy suavemente, a una temperatura muy baja, durante varias horas, revolviendo de vez en cuando. Sube el fuego y opcionalmente añade el vino o brandy. Lleva a ebullición. Añade el resto de los ingredientes y reduce el fuego. Cuece a fuego lento durante 15 minutos y sirve.

Proporciona 6 raciones.

PATATAS

Las patatas son una hortaliza deliciosa, y una buena fuente de calorías para los niños en crecimiento. Como más ricas están es con grasas saludables como la mantequilla, la nata y la manteca. Hoy en día las patatas se comen sobre todo fritas, en restaurantes de comida rápida. Pero estas patatas se fríen en grasas y aceites de origen industrial, que pueden provocar muchos problemas de salud. Las siguientes recetas proporcionan mejores maneras de disfrutar de las patatas.

PATATAS RELLENAS

2 patatas grandes
4 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de nata
1 cebolla roja pequeña, finamente picada
media taza de queso rallado
1 cucharada de perejil fresco, picado

Retira los extremos de las patatas, colócalas en una fuente de Pyrex y hornea a 180 °C durante 1 hora o hasta que las patatas estén tiernas. Corta por la mitad a lo largo, saca la carne de la patata con una cuchara y ponla en un cuenco. Tritura junto con la mantequilla. Incorpora el resto de ingredientes y rellena las pieles de patata con la mezcla. Coloca bajo el grill durante unos minutos hasta que se doren.

Proporciona 4 raciones.

CUARTOS DE PATATA

2 patatas grandes, lavadas pero no peladas
3 cucharadas de mantequilla, derretida
3 cucharadas de aceite de oliva
sal sin refinar y pimienta

Corta las patatas en cubos de 1 cm. Coloca la mantequilla, el aceite de oliva y los cubos de patata en una fuente de Pyrex de 22 cm x 32 cm y salpimenta. Hornea a 180 °C durante 1 hora hasta que los cubos de patata estén dorados, dando vueltas de vez en cuando.

Proporciona 4 raciones.

PURÉ DE PATATAS

4 patatas grandes
4 cucharadas de mantequilla
4 o más cucharadas de nata o leche entera
sal sin refinar

Pela las patatas, córtalas a la mitad, y colócalas en una cazuela con agua fría. Lleva el agua a ebullición y cocina suavemente, con tapa, durante unos 30 minutos o hasta que las patatas estén tiernas. Escurre las patatas poniendo un escurridor grande sobre la cazuela para que las patatas no se caigan mientras se vierte el agua. En la misma cazuela, machaca las patatas con la mantequilla. Añade 4 cucharadas de nata o leche entera y continúa machacando. Si se necesita más líquido, añade más leche o nata.

Continúa hasta que el puré tenga una textura suave y después incorpora la sal sin refinar al gusto. Utiliza una espátula de goma para transferir las patatas a una fuente. Mantén en el horno templado hasta que estén listas para servir.

Proporciona 6-8 raciones.

NOTA: Puedes hacer un caldo rico en potasio con las pieles de las patatas. Inmediatamente después de pelar las patatas, colócalas en una cazuela, cubre con agua y hierva a fuego lento durante una hora. Filtra el caldo a un contenedor y descarta las pieles. Sirve en una taza y bebe caliente.

PATATAS FRITAS HECHAS EN EL HORNO

2 patatas grandes, sin pelar
media taza de mantequilla, manteca o grasa de bacon, derretida
sal sin refinar y pimienta
1 cucharadita de hierbas secas

Corta las patatas en tiras a lo largo y seca con papel de cocina. Coloca en una fuente de Pyrex alargada. Unta con la grasa derretida y espolvorea la sal sin refinar, la pimienta y las hierbas secas. Hornea a 180 °C durante 1 hora o hasta que estén bien doradas. Puede que necesites darles la vuelta para que no se quemen.

Proporciona 4 raciones.

VEGETALES LACTO-FERMENTADOS

La lacto-fermentación es un método de preservación antiguo que incrementa sustancialmente el contenido de vitaminas de los vegetales y otros alimentos, y también hace que los minerales se absorban mejor. Los alimentos se preservan durante mucho tiempo gracias al ácido láctico producido durante el proceso de fermentación. El alimento lacto-fermentado más habitual es el chucrut, que está hecho con col. En el chucrut, la col es preservada sin utilizar vinagre ni azúcar, sin enlatar ni pasteurizar. Llamamos a los alimentos lacto-fermentados alimentos “súper crudos” porque tienen una enorme cantidad de enzimas y bacterias beneficiosas que ayudan en la digestión.

Los alimentos agrios lacto-fermentados como el chucrut son el condimento perfecto para comer en pequeñas cantidades con alimentos ricos en grasa como el paté y la carne porque ayudan a digerir las grasas.

CHUCRUT

- 1 col mediana*
- 2 cucharadas de sal sin refinar*
- 1 cucharada de semillas de alcaravea (opcional)*
- 1 tarro de boca ancha con capacidad de 1 litro*

Retira las hojas externas de la col y el corazón, y corta finamente. Coloca en un cuenco grande de madera o acero inoxidable y mezcla con la sal y opcionalmente la alcaravea. Utilizando un martillo para carne o un mazo de madera, machaca la col hasta que se reblandezca. Introdúcela en el tarro lo más apretada que puedas, añadiendo todo el líquido que haya quedado en el cuenco. La col debería quedar al menos 2.5 cm por debajo del borde del tarro y el líquido debería cubrir la col.

Cierra bien el tarro y déjalo en la encimera de la cocina durante 3 días. Transfiérela a la nevera. Después de unas semanas estará listo para consumir.

Proporciona un litro.



REMOLACHA FERMENTADA

- 1 kg de remolachas, aproximadamente
- 1 cucharada y media de sal sin refinar
- 1 cucharada de semillas de alcaravea
- 1 tarro de boca ancha con capacidad de 1 litro

Pela las remolachas y retira los extremos. Utiliza un rallador de mano o el accesorio rallador del procesador de alimentos para rallar las remolachas toscamente. Transfiere las remolachas ralladas a un cuenco según vas rallando, añadiendo sal. Añade las semillas de alcaravea y mezcla bien para combinar todos los ingredientes.

Transfiere las remolachas al tarro en tandas pequeñas, apretándolas bien con un martillo de carne o mazo de madera. La parte superior de las remolachas debería quedar al menos a 2.5 cm del borde del tarro y el líquido debería cubrir las remolachas. Transfiere el tarro a la nevera. Las remolachas estarán listas para comer al cabo de entre 1 y 4 semanas, dependiendo de cómo de agrías te gusten.

Proporciona 1 litro.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

www.westonaprice.org/food-features/501-lacto-fermentation.html

POSTRES DE FRUTA

Los postres basados en frutas son una alternativa perfecta a los postres llenos de azúcar. Satisfacen nuestro gusto por los sabores dulces al tiempo que proporcionan vitaminas y minerales.

SALSA DE MANZANA

*8 manzanas ácidas, preferiblemente de cultivo ecológico
el zumo de 2 limones*

media taza de agua, aproximadamente

media taza de jarabe de arce, aproximadamente

media cucharadita de nuez moscada

media cucharadita de canela

1 taza de nata montada (página 70)

media taza de crocanti de frutos secos (página 45)

Pela y retira el corazón de las manzanas y coloca en una cazuela de cerámica. Mezcla con el zumo de limón y el agua. Cocina las manzanas al vapor a fuego lento hasta que estén tiernas. Aplasta con un tenedor o una batidora de mano. Incorpora el jarabe de arce y las especias. Transfiere a cuencos y decora con nata montada y crocanti de frutos secos.



Proporciona 4-6 raciones.

PERAS JAPONESAS CON MANTEQUILLA

4 peras japonesas

media taza (8 cucharadas) de mantequilla

1 taza de nata montada (página 70)

Derrite la mantequilla en una sartén de hierro fundido. Pela y retira el corazón de las peras y corta en trozos grandes, añadiéndolos a la mantequilla según los cortas. Cocina en la mantequilla a fuego medio durante media hora, revolviendo con frecuencia, o hasta que las peras estén ligeramente tostadas. Transfiere a cuencos y decora con nata montada.

Proporciona 4 raciones.

AMBROSIA

6 naranjas navel grandes
1 taza de dátiles troceados
1 taza de “sprinkles” de coco (página 72)

Pela las naranjas y colócalas en un cuenco. Decora con los dátiles y los “sprinkles” de coco.

Proporciona 4-6 raciones.

ENSALADA DE YOGUR Y FRUTA

2 tazas de yogur natural de leche entera
2 cucharadas de miel sin procesar (cruda)
media cucharadita de extracto de vainilla
media naranja, en rodajas
1 plátano, en rodajas
200 gr de arándanos frescos
200 gr de frambuesas frescas
200 gr de fresas frescas
1 racimo de uvas verdes sin semillas

Combina el yogur, la miel y el extracto de vainilla en un cuenco y reserva. Combina el zumo de naranja y las rodajas de plátano en un cuenco aparte. Enjuaga los arándanos y las frambuesas rápidamente en un escurridor y deja que escurran. Corta las uvas por la mitad, enjuaga rápidamente en un colador y deja que escurran bien. Mezcla toda la fruta con cuidado, transfiere a cuencos individuales y pon un poco de yogur en cada uno.

Proporciona 6-8 raciones.

NOTA: Es mejor utilizar fruta de cultivo ecológico en esta receta.

GRASAS Y ACEITES

Existen cuatro tipos principales de grasas y aceites. Las **GRASAS SATURADAS**, como la mantequilla, la manteca (grasa de cerdo), la grasa de la carne y el aceite de coco, tienden a ser sólidas a temperatura ambiente; los **ACEITES MONOINSATURADOS**, como el aceite de oliva y el aceite de colza, tienden a ser líquidos a temperatura ambiente pero se vuelven sólidos al ser refrigerados; los **ACEITES POLIINSATURADOS**, como el aceite de soja, el aceite de algodón, el aceite de maíz y el aceite de cártamo, son líquidos incluso cuando son refrigerados; las **GRASAS PARCIALMENTE HIDROGENADAS** son aceites de semillas líquidos a los que se ha sometido a un proceso industrial para que se endurezcan.

A pesar de lo que puedas haber oído o leído acerca de las grasas y los aceites, las grasas y aceites saludables son las grasas saturadas como la mantequilla, la manteca y la grasa de la carne y el aceite de oliva monoinsaturado. Estas grasas y aceites son estables y no forman sustancias dañinas al ser procesadas o calentadas. Se pueden utilizar para cocinar, y duran mucho tiempo.

Las grasas animales como la mantequilla y la manteca contienen las importantes vitaminas liposolubles A, D, E y K2, necesarias para tener huesos y dientes fuertes, protegernos frente a las infecciones, tener un crecimiento normal, una reproducción normal y una actitud alegre frente a la vida. El aceite de coco, que es altamente saturado, también protege frente de las infecciones y enfermedades como el cáncer y las enfermedades del corazón.

Como aceite para uso en aliños de ensaladas el mejor aceite es el de oliva. El aceite de oliva es estable y también se puede usar para cocinar; sin embargo, el aceite de oliva no contiene muchas de las vitaminas liposolubles que se encuentran en las grasas de origen animal.

Desgraciadamente, no todo el aceite de oliva etiquetado como “aceite de oliva” es legítimo. El aceite de oliva se vuelve sólido cuando se mete en la nevera. Si permanece líquido, entonces no es aceite de oliva al 100%.

Las grasas y aceites peligrosos son los aceites industriales – los aceites líquidos provenientes de semillas (aceites para cocinar y para ensaladas) y los aceites parcialmente hidrogenados. Los aceites líquidos contienen sustancias tóxicas provenientes del procesamiento llamadas radicales libres, que producen reacciones incontroladas en el cuerpo. Los aceites parcialmente hidrogenados utilizados en la margarina, cremas para untar, mantecas vegetales y en la mayoría de los alimentos procesados contienen ácidos grasos trans, que inhiben reacciones químicas en el cuerpo. Cuando consumes muchas grasas trans, tus enzimas,

receptores e incluso tus células no trabajan adecuadamente; tu cuerpo no puede fabricar hormonas y tiene problemas para repararse; puede que sufras de fatiga, ganancia de peso e incluso dificultades para pensar con claridad. Los aceites parcialmente hidrogenados han sido asociados con enfermedades del corazón y cáncer en adultos y con problemas de crecimiento en niños.

Las grasas y aceites industriales cargados de radicales libres y grasas trans son utilizados en prácticamente todos los alimentos procesados. Esta es una buena razón para evitar estos alimentos y preparar tu comida en casa, utilizando grasas y aceites saludables como mantequilla, manteca, aceite de oliva y aceite de coco.



LA IMPORTANCIA DE LA GRASA SATURADA

La mayoría de la gente piensa que las grasas saturadas son perjudiciales, e intentan evitar la mantequilla, la nata, la manteca y la carne grasa. Sin embargo, décadas de investigación científica han demostrado que las grasas saturadas son vitales para la salud humana. Se necesitan para la función cardíaca, renal y pulmonar; apoyan la producción hormonal, reparadora y celular. Son esenciales para un crecimiento y desarrollo normales, incluyendo el desarrollo del cerebro.

Cada célula de tu cuerpo está rodeada por una membrana compuesta por billones de ácidos grasos (moléculas de grasa). Al menos la mitad de éstos han de ser ácidos grasos saturados o tus células no funcionarán adecuadamente. Si evitas consumir grasas saturadas como mantequilla y carne grasa, empezarás a sentir una gran necesidad de consumir carbohidratos simples como azúcar y harina refinada, porque tu cuerpo es capaz de fabricar grasa saturada a partir de carbohidratos. El problema es que el consumo de carbohidratos refinados desgasta las reservas de nutrientes del cuerpo, mientras que las grasas de origen animal, especialmente la grasa de animales criados en pastos, proporcionan muchas vitaminas y minerales importantes para la salud.



PERO, ¿LA GRASA NO ENGORDA?

En un estudio reciente, niños con dietas bajas en grasa acabaron pesando más que niños con dietas normales; en otro estudio, beber leche desnatada se asoció con ganancias de peso mientras que no se encontró ninguna asociación con comer mantequilla; las mujeres que consumen productos lácteos enteros tienen menos sobrepeso que aquellas que consumen leche desnatada y productos lácteos desnatados. Varios estudios han mostrado que se puede perder más peso con una dieta alta en grasas y baja en carbohidratos que con una baja en grasas y alta en carbohidratos.

Las grasas animales saludables son necesarias para el funcionamiento de la glándula tiroidea. Cuando tu tiroides no funciona correctamente, tienes un metabolismo bajo y ganas peso con facilidad. Además, si no consumes grasas de origen animal, sentirás una gran necesidad de consumir carbohidratos, que provocan ganancias de peso en mucha gente.

Durante los últimos treinta años, durante los que la gente ha comido menos grasa animal y muchos más alimentos basados en carbohidratos, las tasas de obesidad han subido enormemente. Tiene sentido volver a los hábitos alimenticios que teníamos hace 100 años, cuando la gente consumía mucha grasa animal y la obesidad era algo raro.

¿Y QUÉ PASA CON EL COLESTEROL?

Es una pena que la gente crea que el colesterol es malo. El colesterol es una de las sustancias más importantes en el cuerpo. La vida humana sería imposible sin el colesterol. El colesterol proporciona estabilidad a tus células para que funcionen adecuadamente; y tu cuerpo fabrica hormonas, vitamina D y sales biliares para digerir las grasas a partir del colesterol.

¿Pero el colesterol no atasca las arterias y produce enfermedades del corazón? En realidad el colesterol en la comida y los niveles de colesterol en la sangre tienen muy poca relación con las enfermedades del corazón. La gente que come mucho colesterol a menudo tiene niveles bajos de colesterol en sangre, y la gente con niveles bajos de colesterol en sangre tienen la misma probabilidad de sufrir enfermedades del corazón que aquellos con niveles altos.

El colesterol es una sustancia reparadora. Si sufres un daño, tu cuerpo fabricará más colesterol para repararlo.

Tu cuerpo necesita colesterol para fabricar hormonas esteroides. Estas hormonas están involucradas en el proceso de curación y nos ayudan a lidiar con el estrés.

El colesterol es crítico para la función cerebral y la formación de la memoria. Si tu colesterol está bajo puedes tener depresión y problemas para recordar cosas.

Las hormonas sexuales como la testosterona y el estrógeno están hechas de colesterol. Si tu colesterol es demasiado bajo, es posible que no puedas tener hijos o una vida sexual normal.

El colesterol actúa como un antioxidante en el cuerpo y nos protege contra el cáncer. Las personas con niveles de colesterol bajos tienen más tendencia a padecer cáncer que aquellos con niveles normales o altos.

La tragedia del mensaje anticolesterol es que ha llevado a muchas personas a evitar alimentos altos en colesterol como los huevos, la carne, y la mantequilla, y en su lugar consumir alimentos bajos en colesterol pero con un alto contenido en aceites vegetales industriales y grasas trans - ¡alimentos que son muy perjudiciales para la salud!

Aunque la dieta baja en grasas y en colesterol fue originalmente recomendada solo a adultos “con alto riesgo de sufrir enfermedades del corazón”, hoy se aplica a todo el mundo. Cuando las mujeres embarazadas evitan el colesterol y las grasas saturadas durante el embarazo, ponen al feto en riesgo de padecer problemas de desarrollo; cuando se les niega a los niños acceso a alimentos ricos en colesterol, sus cuerpos no pueden producir todas las conexiones necesarias en el cerebro. Sin un suministro adecuado de colesterol y grasas saturadas, los niños se encuentran en riesgo de sufrir problemas de desarrollo, problemas de comportamiento, dificultades de aprendizaje e incluso autismo.

ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO

En los viejos tiempos, casi todos los niños en edad de crecimiento consumían aceite de hígado de bacalao. El aceite de hígado de bacalao es una rica fuente de vitaminas A y D, las dos vitaminas que más escasean en la dieta occidental.

Muchos estudios han mostrado que el aceite de hígado de bacalao ayuda al crecimiento, al desarrollo de huesos y dientes fuertes, protege contra las infecciones, la depresión, ayuda a prevenir la diabetes y la artritis, e incluso disminuye el absentismo. Cuando las mujeres toman aceite de hígado de bacalao durante el embarazo y lactancia, están contribuyendo a un desarrollo óptimo de su hijo.

Muchas personas recuerdan con desagrado tomar aceite de hígado de bacalao grasiento y mal oliente. Existe un modo mucho mejor de tomar el aceite de hígado de bacalao que con una cuchara. Simplemente mezcla el aceite de hígado de bacalao con una pequeña cantidad de agua templada, leche o zumo recién exprimido, revuelve y bébetelo de golpe. Los niños pueden tomar el aceite de hígado de bacalao utilizando un gotero; también está disponible en cápsulas.

Asegúrate de que el aceite de hígado de bacalao que estás usando contiene suficiente vitamina D para equilibrar la vitamina A. Tomar vitamina A sin vitamina D puede causar problemas.

El aceite de hígado de bacalao debería contener al menos 100 unidades de vitamina D por cada 1000 unidades de vitamina A. Dependiendo de la marca, el aceite de hígado de bacalao debería contener entre 500 y 1000 unidades de vitamina D por cucharadita y entre 5000 y 10 000 unidades de vitamina A por cucharadita. Los adultos deberían tomar suficiente aceite de hígado de bacalao para obtener 1000 unidades de vitamina D y 10 000 unidades de vitamina A al día; los niños deberían tomar la mitad de esa cantidad y las mujeres embarazadas y aquellos que se estén recuperando de una enfermedad o de cirugía deberían tomar el doble.



PARA MÁS INFORMACIÓN: www.westonaprice.org/cod-liver-oil.html

ALIÑOS PARA ENSALADAS

Los aliños para ensaladas listos para usar son un producto tentador y conveniente; pero antes de comprar la próxima botella, lee la etiqueta. ¿Realmente quieres consumir un producto hecho exclusivamente con aceites industriales procesados y que contiene tantos aditivos y conservantes artificiales?

Es muy fácil hacer aliño para ensaladas. Y por el mismo precio que pagarías por una botella de aliño llena de ingredientes baratos, puedes hacerte tu propio aliño utilizando los mejores y más saludables ingredientes. El aliño básico solamente contiene mostaza, vinagre y aceite de oliva. Puedes hacer variaciones del aliño básico añadiendo ingredientes saludables como yemas de huevo, nata, queso azul, ajo y hierbas.

Hacer tu propio aliño de ensalada es un paso importante para mejorar tu dieta, así como para convertirte en un buen cocinero. Solo hacen falta unos pocos minutos para hacer un aliño casero, un paso que puede añadir años a tu vida.

ALIÑO DE ENSALADA BÁSICO

1 cucharada de mostaza preparada
4 cucharadas de vinagre de vino sin pasteurizar
1 taza de aceite de oliva virgen extra

Coloca todos los ingredientes en un tarro. Cierra bien y agita bien hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado.

Proporciona 1 taza y un cuarto.

NOTA: Puedes variar esta receta básica de muchas maneras. Por ejemplo, puedes utilizar vinagres balsámicos o aromáticos en lugar de vinagre de vino; puedes añadir ajo, hierbas, yemas de huevo y nata. Para hacer un aliño de queso azul, mezcla el aliño básico con queso azul y un poco de nata en la batidora de vaso.

SALSAS SALUDABLES

Las salsas pueden ser un alimento sano si las haces en casa con ingredientes naturales. La mayoría de las salsas comerciales contienen GMS, un aditivo perjudicial, así como muchos otros ingredientes dañinos.

Para encontrar una mayonesa de calidad, hecha sin utilizar aceites industriales, consulta la Guía de Compra de la Fundación Weston A. Price, que se puede pedir en www.westonaprice.org. Si tienes una batidora o procesador de alimentos, puedes hacer tu propia mayonesa utilizando la receta de más abajo.

MAYONESA

1 huevo, a temperatura ambiente
1 yema de huevo, a temperatura ambiente
1 cucharadita de mostaza tipo Dijon
1 cucharadita y media de zumo de limón
entre tres cuartos y una taza de aceite de oliva de sabor suave
un cuarto de cucharadita de sal sin refinar

En el procesador de alimentos o vaso de la batidora, coloca el huevo, la yema, la mostaza, el zumo de limón y la sal. Procesa hasta que esté bien mezclado, unos 30 segundos. Con el procesador o batidora en marcha, añade despacio el aceite de oliva, gota a gota. (Algunos procesadores de alimentos tienen un accesorio que deja pasar gotas de aceite lentamente a través de un pequeño agujero). Almacena la mayonesa en un tarro en la nevera.

Proporciona 1 taza y media.

SALSA DE NATA AGRIA

1 taza de nata agria
el zumo de 1 limón
1 yema de huevo
2 cucharaditas de hierbas frescas como tomillo o eneldo, finamente picadas

Mezcla todos los ingredientes juntos. Puedes usar esta salsa para acompañar verduras crudas.

Proporciona 1 taza y un cuarto.

MAYONESA AL CURRY

1 taza de mayonesa de buena calidad, preferiblemente hecha en casa
media taza de nata
2 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de concentrado de tomate
2 cucharadas de curry en polvo
1 cucharadita de azúcar de arce o rapadura (véase la página 77)

Coloca todos los ingredientes en un recipiente y mezcla con unas varillas. Utiliza en la ensalada de pollo (página 15). Proporciona 2 tazas.

SALSA BARBACOA

1 cucharada de jengibre recién picado
3 dientes de ajo, pelados y machacados
1 cucharada de aceite de sésamo tostado
4 cucharadas de vinagre
4 cucharadas de miel cruda
media taza de salsa de soja fermentada de forma natural (véase la página 76)
1 taza de concentrado de tomate

Pon todos los ingredientes en un procesador de alimentos o en el recipiente de la batidora y mezcla bien. Proporciona 2 tazas.

SALSA DE MANTEQUILLA Y LIMÓN

6 cucharadas de mantequilla
el zumo de 1 limón

Derrete la mantequilla en una cazuela pequeña a fuego suave. (Nota: si tu cocina calienta mucho, puedes derretir la mantequilla en el horno a 120 °C). Con una cuchara, retira los sólidos que suban a la superficie. Exprime el limón en la mantequilla derretida. Esta salsa está deliciosa sobre vegetales o pescado cocinados al vapor. Proporciona 2 tazas.

SALSA DE NATA

- 1 taza de caldo de pollo casero*
- 1 taza de nata o nata agria*
- 1 cucharada de mostaza de grano grueso*
- 4 cucharadas de vino blanco seco (opcional)*
- 1 cucharada de perejil, recién picado*

Mezcla el caldo, la nata, la mostaza y el vino en una cazuela pequeña y lleva a ebullición. Hierve suavemente hasta que la salsa haya espesado ligeramente. Incorpora el perejil. Esta salsa es excelente con carne o pescado. Proporciona 2 tazas.

COBERTURA DE QUESO DE UNTAR

- 1 taza de queso de untar, reblandecido*
- 2 cucharadas de mantequilla, reblandecidas*
- 4 cucharadas de miel sin procesar*
- 1 cucharadita de extracto de vainilla*

Coloca todos los ingredientes en una batidora de vaso o procesador de alimentos y mezcla hasta obtener una textura suave.

Proporciona 1 taza y un cuarto.

NATA MONTADA

- 1 taza de nata para montar, preferiblemente cruda,
y en ningún caso ultrapasteurizada*
- 1 cucharada de azúcar de arce o rapadura (página 77)*
- media cucharadita de extracto de vainilla*

Coloca la nata en un vaso o recipiente de acero inoxidable que esté muy frío. Bate con unas varillas eléctricas. Cuando la nata comience a endurecerse, incorpora el azúcar y extracto de vainilla mientras sigues batiendo.

Proporciona 1 taza y media.

HELADO



¡A todo el mundo le encanta el helado! De hecho, hoy en día muchas personas comen grandes cantidades de helado porque su cuerpo les está pidiendo grasas buenas. Si se permitieran a sí mismos consumir mantequilla, queso y leche entera a lo largo del día, no sentirían tanta necesidad de comer helado. El problema del helado comercial es que contiene mucho azúcar y aditivos muy cuestionables.

Es fácil hacer tu propio helado en casa—es un estu-pendo tentempié para tener en el congelador a disposición de los miembros de la familia hambrientos. Necesitarás tener una heladera. Las heladeras modernas tienen un recipiente que se deja en el congelador hasta que vaya a ser usado. Al contrario que con las heladeras antiguas, las modernas no requieren el uso de sal o hielo. Puedes hacer helado en tan solo 20 minutos, ¡y sin manchar nada!

HELADO DE VAINILLA

4 yemas de huevo *media taza de jarabe de arce*
1 cucharada de extracto de vainilla *3 tazas de nata*

Utiliza nata cruda o pasteurizada, no ultrapasteurizada. Mezcla todos los ingredientes y vierte en la heladera. Procesa hasta que esté congelado. Transfiere a un contenedor de plástico poco hondo y congela. Sirve con fruta fresca, “sprinkles” de coco (página 72) o crocanti de frutos secos (página 45). Proporciona 4-6 raciones.

HELADO DE CROCANTI DE FRUTOS SECOS

4 yemas de huevo *1 cucharada de extracto de vainilla*
1 taza de crocanti de frutos secos (página 45)
2 tazas y media de nata *media taza de jarabe de arce o rapadura (página 77)*

Bate las yemas de huevo con el jarabe de arce o rapadura durante varios minutos. Incorpora la nata y la vainilla. Incorpora los frutos secos. Procesa en la heladera hasta que esté congelado. Transfiere a un contenedor de plástico poco hondo y almacena en el congelador. Proporciona 6-8 raciones.

COCO

El coco es una fruta tropical muy saludable. Desafortunadamente, hoy en día la gente evita tanto el coco como el aceite de coco porque son altos en grasa saturada. Si, la grasa del coco es un tipo especial de grasa saturada formada por triglicéridos de cadena media. Estas grasas saturadas protegen contra las infecciones y apoyan la función inmunitaria. Pueden protegernos contra el cáncer y las enfermedades del corazón. El cuerpo utiliza los triglicéridos de cadena media que se encuentran en el aceite de coco para incrementar la energía y el metabolismo, y nunca los almacena como grasa. Por lo tanto, el aceite de coco es una buena grasa para aquellos que intentan perder peso. Es bueno tomar al menos una cucharada de aceite de coco al día, ya sea añadiendo aceite de coco en batidos o infusiones herbales, o comiendo productos hechos con coco, incluyendo su grasa.

SOPA DE LECHE DE COCO

4 tazas de caldo de pollo casero
1 lata de leche de coco con toda la grasa
un trozo de jengibre fresco de 2.5 cm, pelado y troceado
1 cucharadita de sal sin refinar
el zumo de 1 limón o 2 limas
un cuarto de cucharadita de copos de pimienta roja

La sopa de leche de coco es maravillosa para los catarrros y la gripe. Coloca todos los ingredientes en una cazuela y mezcla con unas varillas. Hierve a fuego lento durante 10 minutos.

Proporciona 4-6 raciones.

“SPRINKLES” DE COCO

2 tazas de coco deshidratado sin endulzar (molido finamente)
media taza de jarabe de arce

Mezcla el coco con el jarabe de arce y extiende en bandejas de horno. Hornea a 90 °C hasta que esté completamente seco y crujiente. Desmenuza con las manos y guarda en botes herméticos. Proporciona unas 2 tazas. Los “sprinkles” de coco están deliciosos sobre helado, fruta o curry.

Proporciona 2 tazas.

MACAROONS

- 4 claras de huevo*
- una pizca de sal sin refinar*
- media taza de rapadura o azúcar de arce (véase la página 77)*
- 1 cucharadita de extracto de vainilla*
- 2 tazas de coco desecado sin edulcorar (molido finamente)*

Esta es una forma estupenda de utilizar claras de huevo que te hayan sobrado de otra receta. Coloca papel de horno engrasado con mantequilla en una bandeja para el horno. Bate las claras con la sal en un cuenco limpio hasta que formen picos. Incorpora gradualmente el resto de los ingredientes. Con una cuchara forma montoncitos sobre el papel de horno. Hornea a 150 °C durante media hora y después a 90 °C durante una hora. Deja que se enfríen antes de retirarlos del papel de hornear.

Proporciona aproximadamente 2 docenas.

BASE DE COCO FÁCIL PARA TARTAS

- 2 tazas de coco desecado sin edulcorar (picado finamente)*
- media taza de mantequilla o aceite de coco derretido*
- media taza de rapadura o azúcar de arce (véase la página 77)*

Esta base fácil es estupenda para personas con alergia al trigo. Engrasa una fuente de tarta de 22 cm con mantequilla o aceite de coco, y enharina con harina sin blanquear o polvo de arruzruz. Mezcla el coco con la mantequilla o el aceite de coco y la rapadura o azúcar de arce. Presiona la mezcla uniformemente en la fuente.

Proporciona 1 base.

Para una tarta fría, hornea la base durante unos 20 minutos a 150 °C antes de añadir el relleno, que puede ser por ejemplo fruta fresca. Para una tarta caliente, añade el relleno justo antes de hornear.

BEBIDAS

¿Qué beber? A ser posible, evita todos los refrescos. Los refrescos están llenos de edulcorantes refinados y los refrescos “light” contienen edulcorantes artificiales, que son muy perjudiciales. Los zumos de fruta comerciales también son una mala elección, ya que están altamente procesados y contienen edulcorantes concentrados.

Muchos refrescos son altos en cafeína, que es el compuesto químico en el café que te mantiene despierto. Una sustancia similar a la cafeína se encuentra también en el té negro, el té verde, y el chocolate. La cafeína es un estimulante que hace que el cuerpo se ponga alerta y energético temporalmente. El problema es que lo hace sin alimentar al cuerpo. A largo plazo, si bebes muchas bebidas que contengan cafeína, desarrollarás carencias y te sentirás cansado.

La cafeína puede ser adictiva, lo que hace que a algunas personas les cueste dejar de beber refrescos y café. Sin embargo, si llevas una dieta sana que contenga grasas nutritivas, encontrarás que no necesitas cafeína para mantenerte despierto. Tendrás mucha energía natural como resultado de estar bien nutrido.

En lugar de zumos de fruta, refrescos, café y otras bebidas estimulantes, es mejor beber leche entera cruda, agua con gas o una sana bebida lacto-fermentada llamada kombucha, disponible en establecimientos de alimentación saludable. Los “spritzer” caseros son un buen sustituto para los refrescos, y una taza de sucedáneo de café bien caliente con un poco de nata de verdad es un buen sustituto para el café.

“SPRITZER” DE CÍTRICOS

*2 tazas de agua con gas o agua carbonatada
una pizca de sal sin refinar
el zumo fresco de 1 limón, naranja o pomelo*

Mezcla todos los ingredientes y disfruta. Puedes incluso hacer un spritzer en un restaurante pidiendo agua con gas o carbonatada, exprimiendo limón y añadiendo una pizca de sal.

Proporciona 2 raciones.

MEJOR QUE EL CAFÉ

1 cucharada de sucedáneo de café
1 cucharada de nata

Existen deliciosos sucedáneos de café disponibles en establecimientos de alimentación saludable y en internet. Pon 1 cucharada de sucedáneo de café en una taza y vierte agua hirviendo. Incorpora la nata. Deja enfriar un poco y disfruta.

Proporciona 1 ración.

AGUA DE COCO CON LIMA

1 lata de agua de coco
el zumo de 1 lima
una pizca de sal sin refinar

El agua de coco está disponible en la mayoría de los establecimientos de alimentación saludable e incluso en algunos supermercados. Es rica en minerales, especialmente potasio. Esta es una excelente bebida para deportistas. Mezcla el agua de coco con el zumo de lima y la sal, ¡y disfruta!

Proporciona 1 ración.

AGUA DE AVENA

4 litros de agua filtrada o mineral
 1 taza de copos de avena, preferiblemente de cultivo ecológico
 1 taza de vinagre de sidra
 1 taza de melaza

Esta es una bebida tradicional que los granjeros solían beber cuando trabajaban al sol. Sacia la sed mejor que el agua y es mucho más sana que los refrescos. Mezcla todos los ingredientes y deja a temperatura ambiente durante varias horas o toda la noche.

Proporciona 4 litros.

SAL, HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS

Hoy en día oímos a menudo que la sal no es buena. Ciertamente, es buena idea evitar comer muchos alimentos procesados salados, que son malos para la salud por muchas razones. Pero la sal es muy necesaria en la dieta humana. Proporciona la base para la función celular; también es esencial para la digestión. Ciertas investigaciones indican que la sal es necesaria incluso para el desarrollo del cerebro. Nuestros cuerpos necesitan más sal cuando hacemos ejercicio y cuando estamos bajo estrés.

Las personas con dietas bajas en sal a menudo se encuentran cansadas y tienen problemas digestivos. También pueden ser más proclives a padecer fallos cardíacos.

Desafortunadamente, la sal hoy en día se somete a un proceso industrial en el que se eliminan todos los minerales traza y se añaden compuestos químicos perjudiciales. Es mejor utilizar sal sin refinar como una fuente saludable de cloruro sódico y minerales traza. Para encontrar suministradores de sal sin refinar, véase la Guía de Compra publicada por la Fundación Weston A. Price.

Es mejor evitar los alimentos procesados bajos en sal porque a menudo contienen GMS y saborizantes artificiales que son perjudiciales para el sistema nervioso. En su lugar utiliza la cantidad de sal sin refinar que necesites para dar a los alimentos que cocinas en casa el sabor que deseas.

Otro alimento con el que hay que tener cuidado es la salsa de soja. La mayoría de las salsas de soja están producidas mediante un proceso químico que crea altos niveles de GMS. La salsa de soja fermentada de forma natural, aunque más cara, es una elección mejor.

En lugar de saborizantes artificiales, utiliza todas las hierbas y especias que te gusten para dar a tus comidas sabores interesantes y deliciosos. La comida no solo debería ser nutritiva, sino también deliciosa.

EDULCORANTES

¡A todo el mundo les gustan las cosas dulces! Por eso tenemos papilas gustativas que detectan el sabor dulce en nuestra boca. Desgraciadamente, los edulcorantes refinados como el azúcar, la dextrosa, el zumo de fruta, el jarabe de maíz alto en fructosa y el jarabe de agave proporcionan solamente carbohidratos vacíos. Tu cuerpo utiliza muchas vitaminas y minerales para digerir y metabolizar las calorías vacías de estos edulcorantes.

Consumir muchos alimentos altamente edulcorados como refrescos, galletas, golosinas, pasteles, helados comerciales y barritas energéticas puede llevar a serios problemas de salud, incluyendo el deterioro dental, el debilitamiento de los huesos, la diabetes, el aumento de peso, las enfermedades del corazón y el cáncer.

Los niños no crecen en todo su potencial cuando son alimentados con muchos productos altamente edulcorados. Los alimentos muy azucarados pueden provocar problemas de aprendizaje y comportamiento. Los niños que comen muchos dulces tienen tendencia a coger la gripe, catarros e infecciones de oído.

La naturaleza nos proporciona muchos edulcorantes naturales que son ricos en nutrientes. Cuando se consumen con moderación, éstos pueden satisfacer nuestro deseo de cosas dulces sin causar problemas de salud. Algunos ejemplos de edulcorantes naturales y sanos son la miel sin procesar ni calentar, el jarabe de arce, la melaza y el azúcar de coco (a veces denominado azúcar de palma).

Un buen sustituto del azúcar granulado es el jarabe de arce. Otro producto es el azúcar de caña integral ecológico de Rapunzel; también denominado rapadura o panela, es el jugo deshidratado de la caña de azúcar. Estos edulcorantes saludables se encuentran disponibles en establecimientos de alimentación saludable y en internet. Utiliza estos edulcorantes naturales para postres saludables que hagas tú mismo utilizando ingredientes de alta densidad nutritiva, como huevos, nata, mantequilla, frutos secos y coco.

Es importante comer los alimentos dulces acompañados de grasas buenas. Cuando comemos algo dulce sin grasa, el azúcar en sangre tiende a subir rápidamente, y después cae hasta un nivel bajo, lo que se conoce como hipoglucemia. Cuando el azúcar en sangre es bajo, tenemos más tendencia a padecer alergias, fatiga, sensación de hambre intensa, ansiedad y depresión. Cuando comemos alimentos dulces con grasas buenas, es más probable que el nivel de azúcar en sangre permanezca estable.

CAZUELAS Y SARTENES

Hoy en día podemos elegir entre muchos utensilios de cocina. Es mejor evitar los utensilios de aluminio, incluyendo las nuevas ollas y sartenes de aluminio torneado que son de gran popularidad, porque el aluminio es un metal tóxico muy reactivo que puede filtrarse en la comida que estés cocinando. En su lugar, utiliza acero inoxidable o sartenes de cerámica. Muchas ferreterías venden sartenes de cerámica a precios económicos.

Para freír, el hierro fundido es una elección mucho mejor que el teflón. El teflón puede emitir gases tóxicos. La comida no se pega en una sartén de hierro fundido bien aderezada. Para hacer guisos en el horno lo mejor son las fuentes de tipo Pyrex o de hierro fundido. Para cazuelas que sirvan tanto para el horno como para el fogón, la mejor elección es el hierro fundido recubierto con cerámica. Existen fuentes y bandejas de acero inoxidable para el horno que se pueden comprar por internet.



EL HORNO MICROONDAS

Hoy en día mucha gente utiliza el horno microondas porque es rápido y cómodo. Desgraciadamente, no se ha hecho ningún estudio de calidad que muestre si alimentarse con comida preparada en el microondas perjudica a la salud. Sabemos que la cocción en el microondas disminuye la cantidad de algunas de las importantes vitaminas presentes en los alimentos, tales como la vitamina B12, y que puede dañar los frágiles aceites poliinsaturados.

Algunos investigadores creen que el horno microondas es perjudicial porque deteriora el agua presente en la comida; otros nos advierten sobre los efectos de las frecuencias de microondas sobre las personas que se encuentran cerca de un horno en funcionamiento. En hospitales donde cuidan de bebés prematuros, las enfermeras no tienen permitido calentar la leche materna congelada en el horno microondas. Si les dan a los bebés leche calentada en el microondas, los bebés tienen menos probabilidades de sobrevivir.

Teniendo en cuenta lo que sabemos de la comida cocinada en el horno microondas, es mejor evitar usarlo. Cocinar o calentar tu comida en un horno de toda la vida puede que te lleve más tiempo, pero más vale prevenir que curar.

DESAYUNOS SALUDABLES

El desayuno es la comida más importante del día. Un buen desayuno te dará energía para muchas horas y te ayudará a evitar comer alimentos poco saludables entre horas. Cuando los niños empiezan el día con un buen desayuno, son capaces de concentrarse en la escuela e incluso se comportarán mejor.

Un desayuno alto en carbohidratos y azúcar no es un buen desayuno. Intenta evitar los cereales de caja, la bollería, los donuts, los pasteles y otros alimentos sin nutrientes. El zumo tampoco es una buena idea, ya que no alimenta, sólo contiene calorías vacías.

Los huevos son siempre una buena elección para el desayuno. Los puedes comer revueltos, fritos, cocidos, escalfados, en tortilla —de la forma que te gusten—. Puedes comerlos con bacon (preferiblemente que no contenga nitratos), salchichas (preferiblemente sin GMS), carne, queso, pan de masa madre y mantequilla, o patatas fritas.

Si quieres cereales para desayunar, prueba nuestras gachas de avena (página 36) o nuestros cereales de desayuno crujientes (página 37), siempre con mantequilla o nata en abundancia. Los batidos son otra buena opción (página 24), fáciles de preparar y muy nutritivos.

Una tostada de pan de masa madre con mantequilla en abundancia y queso o carne puede ser también un buen desayuno. Puedes incluso comer sobras del día anterior para desayunar.

Pero asegúrate de que el desayuno te proporcione proteínas y grasas de calidad en abundancia para nutrir tu cuerpo y tu cerebro a lo largo del día.



ALMUERZOS SALUDABLES

La mayoría de la gente almuerza en la escuela o en la oficina. Aunque el almuerzo puede estar disponible en una cafetería, es mucho más saludable preparar tu propia comida. Esto es especialmente cierto en el caso de los almuerzos de los colegios, que están llenos de carbohidratos, soja y otros ingredientes poco nutritivos. Lo mejor que pueden hacer los padres por sus hijos en edad escolar es prepararles el almuerzo cada día.

A menudo el almuerzo se centra en torno a un bocadillo. Utiliza pan de buena calidad, preferentemente de masa madre, untado con mantequilla. Algunos ejemplos de ingredientes buenos para el bocadillo pueden ser carne, salchicha, paté, salami, queso, ensalada de huevo, atún, pescado ahumado, paté de pescado al coco (página 30) o mantequilla de cacahuete natural. Otras buenas opciones para el almuerzo escolar son tacos de queso, frutos secos crujientes, sobras de pollo, sopa en un termo, fruta fresca y macaroons (página 73).

Si trabajas en una oficina, puedes hacer una ensalada como plato único y llevarla al trabajo en un recipiente de Pyrex, añadiendo un aliño casero justo antes de servir. Si tienes acceso a un horno tostador en el trabajo, puedes calentar sobras del día anterior en un recipiente de Pyrex.

Un termo con leche cruda puede añadir nutrición de buena calidad a cualquier almuerzo.

CENAS SALUDABLES

Es mejor preparar tu propia cena—no tiene que ser nada complicado—. Haz que la carne roja, la casquería, el pescado, el pollo o el queso sea la parte central de la comida y sírvelo con vegetales frescos y con un carbohidrato como arroz integral, legumbres o patatas. Incluso una buena sopa o puré puede ser suficiente para cenar, especialmente si se sirve con pan de masa madre de buena calidad y mantequilla y con algo de queso, salchichas o paté.

Si tienes tiempo y recursos, puedes hacer una ensalada o una sopa como primer plato. El postre puede ser una pieza de fruta nutritiva con helado casero o nata montada.

TENTEMPIÉS SALUDABLES

Es entre horas cuando nuestra resolución de comer sano se suele tambalear. Allá donde vayamos, alimentos procesados llenos de grasas y aceites industriales, saborizantes artificiales y edulcorantes refinados nos tientan —en el supermercado, en máquinas expendedoras y en restaurantes de comida rápida.

La mejor defensa frente a estas tentaciones es comer tres comidas nutritivas a base de alimentos completos al día, comenzando con un buen desayuno, para que no tengas hambre entre las comidas. A medida que te acostumbras a comer tres comidas sanas al día, verás cómo gradualmente dejas de pensar en picar entre horas. Mientras tanto, si tienes ganas de un tentempié, asegúrate de llevar contigo opciones saludables. Algunos tentempiés saludables incluyen leche cruda, queso, salami, huevos cocidos y frutos secos crujientes (página 44). Unas palomitas caseras constituyen un estupendo tentempié, servidas con mantequilla derretida o aceite de coco.

Si se te antojan cosas dulces, es buena idea tener helado casero y macarons a mano. Muchas personas nos han contado que tras un tiempo de alimentarse con comidas ricas en grasas sanas, incluyendo aceite de hígado de bacalao, la necesidad que sienten por comer alimentos dulces desaparece.

COMER FUERA

Si comes en un restaurante, intenta pedir alimentos de verdad como carnes o pescados acompañados de verduras —en general, los alimentos más sencillos son la mejor elección en los restaurantes—. Pide mantequilla para tus patatas o pan; evita alimentos fritos, sopas y salsas (que a menudo contienen muchos aditivos como GMS).

Esfuézate por evitar la comida rápida —puede que sea rápida y fácil, pero conduce a muchos problemas de salud, empezando por indigestión que a largo plazo se convertirá en una enfermedad crónica—.

¡Planea con antelación! Si sabes que vas a estar fuera, asegúrate de tener un tentempié saludable contigo para que no te tienten los alimentos procesados.

PARA LA PRÓXIMA GENERACIÓN

Los niños que están creciendo, primero en el vientre y después de nacer, necesitan nutrición extra para alcanzar su potencial físico y mental óptimo. En sociedades tradicionales, tanto los hombres como las mujeres consumían una dieta especial de alimentos de alta densidad nutritiva antes de la concepción; las mujeres continuaban comiendo estos alimentos durante el embarazo y la lactancia. Los primeros alimentos que se daba a los bebés eran alimentos de alta densidad nutritiva como yemas de huevo e hígado.

Las mujeres embarazadas y durante la lactancia deberían consumir mantequilla y yemas de huevo cada día, hígado al menos una vez a la semana, y un litro de leche cruda entera al día (la leche cruda es un alimento excelente para las náuseas matutinas). Su dieta debería incluir cantidades liberales de caldo de huesos (páginas 12-13), carne, pescado y queso. Las mujeres embarazadas y durante la lactancia deberían tomar aceite de hígado de bacalao cada día. El aumento de peso durante el embarazo debería ser de unos 14 kilos. Si es sustancialmente mayor, evita alimentos altos en carbohidratos como el pan, las patatas y los dulces.

Obviamente, las mujeres embarazadas y lactantes deberían evitar los alimentos procesados que contengan aceites vegetales, grasas trans, edulcorantes refinados, harina refinada y aditivos. Sobre todo, las mujeres embarazadas y lactantes deberían evitar alimentos que contengan soja, ya que éstos pueden interferir seriamente con el desarrollo hormonal de sus bebés. Los recién nacidos deberían ser amamantados exclusivamente durante los primeros 4-6 meses de vida. Si hay que utilizar leches de inicio, deberían estar compuestas de leche, nunca de soja.

El primer alimento del bebé debería ser la yema de huevo —muy importante para el desarrollo del cerebro— y el hígado, para suministrar el hierro que tanto se necesita. El aceite de hígado de bacalao, suministrado con un gotero, se puede empezar ya en el tercer mes. A medida que el bebé crece, se puede añadir carne, yogur, leche cruda, plátano machacado, aguacate y purés de verduras. Evita alimentos alergénicos como cereales y clara de huevo hasta que el bebé tenga al menos un año.



Estos principios dietéticos asegurarán una buena salud, una buena apariencia física, y una aguda inteligencia en la próxima generación. Los padres que se preocupen por su propia dieta y la dieta de sus hijos serán recompensados con niños sanos, alegres y atractivos, que tendrán dientes rectos de forma natural, que aprenderán con rapidez, y que tendrán una gran resistencia a las enfermedades.

DIETA PARA MUJERES EMBARAZADAS Y MADRES LACTANTES

ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO: Para proporcionar 20 000 UI de vitamina A y 2000 UI de vitamina D al día.

LECHE CRUDA ENTERA O QUESO DE LECHE CRUDA ENTERA: Un litro de leche cruda entera o 100-150 gr de queso, o una combinación, diariamente.

MANTEQUILLA, MANTECA Y/O ACEITE DE COCO: Unas 6 cucharadas diarias.

HUEVOS Y YEMAS DE HUEVO: Al menos dos huevos al día, añadiendo las yemas que se deseen.

HÍGADO: Hígado fresco, salchichas o paté, varias veces a la semana.

PESCADOS O MARISCOS FRESCOS: Varias veces a la semana.

CARNE FRESCA: Diariamente, como vacuno, cordero, cerdo o aves, con su grasa o piel.

CALDOS DE HUESO: En sopas, guisos y salsas.

CEREALES INTEGRALES: Remojados o levados con masa madre.

LACTO-FERMENTOS: Condimentos como chucrut, a diario.

FRUTAS Y VERDURAS: Preferiblemente de cultivo ecológico.

A EVITAR

Grasas trans, aceites vegetales poliinsaturados, edulcorantes refinados y artificiales, alimentos comerciales fritos, comida basura, soja, harina refinada, refrescos, cafeína, alcohol, cigarrillos, drogas y medicamentos.

ENCONTRAR ALIMENTOS SALUDABLES

Muchos de los alimentos que recomendamos son difíciles o incluso imposibles de encontrar en supermercados. Si es posible, compra alimentos de origen animal, cereales, legumbres, frutas y verduras en un establecimiento de alimentación saludable. Si tu única elección es el supermercado, céntrate en la parte donde venden productos frescos y evita los pasillos donde está la comida procesada.

Si es posible, compra una parte de tus alimentos directamente al granjero — algunos alimentos como los huevos y la carne serán más nutritivos si proceden de animales criados al aire libre en pastos—. Del mismo modo, la leche cruda y otros productos lácteos debería proceder de vacas, cabras u ovejas criadas en pastos. En muchos estados, la única forma de obtener leche cruda es comprándola directamente en la granja. Para encontrar un productor de leche cruda, visita www.realmilk.com.

LA FUNDACIÓN WESTON A. PRICE

El mejor recurso para encontrar alimentos saludables es la división local de la Fundación Weston A. Price más cercana. Visita www.westonaprice.org para encontrar la división local más cercana o llama al 202 363 4394. Muchas sucursales locales han organizado grupos de consumo o cooperativas de alimentación que proporcionan alimentos de origen animal provenientes de pastos, incluyendo leche cruda proveniente de granjas locales. Pueden ayudarte a obtener alimentos sanos a un precio razonable.

Algunas sucursales locales también organizan reuniones, cenas, clases de cocina y charlas que te pueden ayudar a aprender cómo preparar alimentos saludables para ti y tu familia.

La Guía de Compra de la Fundación Weston A. Price, que proporciona marcas de alimentos saludables, puede pedirse en la página web www.westonaprice.org o llamando al (202) 363-4394.

www.westonaprice.org
(202) 363-4394

NOTAS



NOTAS

