

Año 7 • Número 36 • PVP: 1,60 €

Tu revista práctica de

cocinasana

y natural

**ARROCES
RICOS Y EN
SU PUNTO**

**HUEVOS CON
VERDURAS:
EXQUISITOS**



Platos sabrosos y ligeros

RECETAS Y CONSEJOS PARA PONERTE EN FORMA Y CUIDARTE

**LLENAS DE
VITAMINAS**



**Ensaladas muy
fáciles de hacer**

**PASTA Y
PIZZA**



**Las propuestas
más nutritivas**

**POSTRES
DELICIOSOS**



**Con las frutas
de la estación**



Año 7 • Número 37 • PVP: 1,60 €

Tu revista práctica de

cocinasana

y natural

**PIERDE PESO
DE FORMA
SALUDABLE**

**ENSALADAS:
SABOR Y
VITAMINAS**

Cocina mediterránea

NUESTRA DIETA, LA MEJOR PARA DISFRUTAR Y CUIDARTE

**LA PASTA, EN
SU PUNTO**



**Combinada
con verduras**

**HUEVOS, AVES
Y PESCADOS**



**Exquisitos y
muy nutritivos**

**POSTRES
Y DULCES**



**Propuestas
irresistibles**



Las recetas de este número

- A** Arroz al pimentón con brécol 25
Arroz con tomates, queso y aceitunas 24
Arroz con verduras y cigalas 32

- B** Brochetas de frutas con trío de salsas 48
Brochetas de pan a las hierbas 17
Budín vegetal a la salvia 41



- C** Calabacín y cebolla con salsa de yogur 20
Cazuela de arroz con acelgas 24
Cazuela de hortalizas 19
Copa blanca con arándanos y praliné 48
Crema de coliflor con canapé de salmón 15
Crema de tomate con pan tostado 14
Crema de verduras 57
Crema parmentier 15
Crepes con verduritas variadas 18

- E** Ensalada con queso y pan tostado 12
Ensalada de arroz con verduritas 22
Ensalada de garbanzos a la mostaza 27
Ensalada de lollo roso 10
Ensalada de pasta con tomates y queso 34
Ensalada de patata con salsa de yogur 13

- Ensalada de salmón con crema agria 12
Ensalada verde con fresones y kiwis 57

- F** Fideos chinos a la hortelana 30
Fuente de salmonetes con pimientos 44

- H** Hamburguesas de pollo con ensalada 47
Huevos con tomate y queso 40

- I** Islas flotantes en crema de chocolate 50

- J** Judías rojas con setas y vino blanco 26

- L** Lacitos al pesto 28
Lasañas con rúcula 28
Lomos de dorada al horno con patatas 42

- M** Macarrones con salmón y alcaparras 31
Macedonia de frutas de temporada 59
Marmitako de bonito 42
Mejillones en ensalada 45

- P** Pasta con pimientos en salsa de aceitunas 30
Pastel de queso, tomates y rúcula 19
Patatas gratinadas 20
Pescado en salsa de vino dulce y hierbas 44



- Pescado estofado con hortalizas 58

- Pez espada a la plancha con salsa verde 35

- Pinchos de tomate y queso a la menta 16

- Plum-cake con melocotón y canela 51

- Pollo asado a la mostaza 36

- Pollo al curry con piña y champiñones 46

- Pollo con tallarines salteados 47

- Postre de cereza con chocolate 7

- Postre de helado y fruta con barquillos 50

- R** Rollitos de salmón con pasta brick 16

- S** Soja con langostinos 26

- T** Tarta de crema con higos y miel 37

- Tortilla paisana 34

- Tortillas de acelgas y requesón 41

- Tostas de pimientos y queso de cabra 21

Tabla de equivalencias

Las cantidades que aparecen en todas las recetas han sido calculadas conforme a la siguiente tabla de equivalencias:

Peso

- 20 g = 1 cucharada sopera rasa
- 25 g = 1 cucharada sopera colmada
- 10 g = 1 cucharadita de postre

Capacidad

- 1 dl = 100 cc = 1 vasito de vino = 7 cucharadas soperas
- 1/4 l = 250 cc = 1 vaso de agua = 1 taza de desayuno

DIRECCIONES

Aldaba
Madrid: • Belén, 15. Tel. 91 3083833.
El Corte Inglés
Madrid: • Centros en casi toda España. Servicio de Atención al Cliente. Tel: 91 122122
Geneviève Lethu
Alicante: • General Lacy, 8. Tel. 96 5920220. **A Coruña:** • San Andrés, 136, bajo. Tel. 98

1202195. **Barcelona:** • Villá, 6 (San Cugat del Vallés). Tel. 93 6740316. **Burgos:** • Lain Calvo, 13. Tel. 947 203856.
Guipúzcoa: • Guetaria, 21 (San Sebastián). Tel. 943 426000.
Girona: • Carrer de la Creu, 34, baixos B. Tel. 972 200147.
Madrid: • Apóstol Santiago, 3 (Majadahonda). Tel. 916346177
• Jorge Juan, 15. Tel. 91 5768154. **Santa Cruz de**

Tenerife: • Teobaldo Power, 20-22. Tel. 922 293327.
Tarragona: • C. Cial. Parc Central. Vidal y Barraqués, 15-17. Tel. 977 216465. **Vizcaya:** • Alameda de Urquijo, 47 (Bilbao). Tel. 94 4105201.
Zaragoza: • Lagasca, 13. Tel. 976 229998.
MDM
Barcelona: • Diagonal, 405 bis. Tel. 93 2386767. **Castelló:**

• Ctro. Cial. Costa del Azahar, N-340, km 13 (Benicarló). Tel. 96 4471177. **Madrid:** • Príncipe de Vergara, 120. Tel. 91 5646302. • Bravo Murillo, 14. Tel. 4440620. **Sevilla:** • Cuna, 45. Tel. 954 501476.
Vinçon
Barcelona: • Pº de Gracia, 96. Tel. 93 2156050. **Madrid:** • Castelló, 18, semiesquina a Jorge Juan. Tel. 91 5780520

cocinasana
y natural

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
López de Hoyos, 141, 5ª planta.
28002 Madrid.
Tel. 91 510 66 00. Fax: 91 519 48 13.
E-mail: Cocina-Sana-y-Natural@rba.es

DIRECTORA
Mar Esteban

DIRECTORA DE ARTE
Pilar Muñoz

JEFE DE MAQUETACIÓN
Santiago Carrera

REDACCIÓN
Teresa Vallina

TRATAMIENTO DE IMAGEN
Oscar Avilés y Daniel Alda

SECRETARÍA
Laura Latorre

COLABORADORES
Geno Quesada (asesora de Cocina);
Carlos de Diego (asesor de
Nutrición); Ainhoa Rámila
(Redacción); María José de la Torre
(Estilismo); Pedro L. González, Dr. J.
L. Berdonces, Francesc Fossas, Dr.
Roberto Prado (Medicina y
Nutrición); Elena Vera
(Ilustraciones)

FOTOGRAFÍA

Jordi García, Becky Lawton, Ana
García, Lluís Carbonell, Ferrán
Freixa, Fernando Bedón, Salvador
Camarasaltas, José Ablanedo,
Estudio Campuzano, AJJ Estudi,
Paolo Tiengo, Firofoto,
InterStampa, S.L.A.

ARCHIVO FOTOGRÁFICO

Montse Puig, Nieves Yuste y
Núria Busquets

PUBLICIDAD

www.rbapublicidad.com
Directora General:
Ariadna Hernández
Director Comercial:
Fernando de la Peña
Director de Servicios Comerciales:
Serafin González
Directora de Marketing Publicitario:
Aurora Casas

PUBLICIDAD EN MADRID

Directora de Ventas: Mª Luz Mañas
Publicidad: Oscar G. Barranco
Coordinadora: Lucía Relano
c/López de Hoyos, 141. 28002 Madrid
Tel. 91 510 66 00. Fax. 91 519 48 13.

SUSCRIPCIONES

Servicio de atención al cliente
Carmen Alvaro. Pérez Galdós, 36.
08012 Barcelona. Tel: 902 392 396.
Fax: 902 392 902.
(de lunes a viernes, de 9 a 19 h)

EDITA RBA Revistas, S.A.
c/ Pérez Galdós, 36. 08012 Barcelona
www.rbarevistas.com

Presidente:

Ricardo Rodrigo
Consejero Delegado:
Enrique Iglesias

Directores Generales:

Ana Rodrigo
Juan Manuel Rodrigo
Directora General Madrid:
Mª Carmen Marco
Directora Editorial: Ana Puértolas
Directora Creativa:
Jordina Salvany
Directora de Marketing:
Mª Carmen Coronas
Director de Planificación:
Luis Motié
Director de Circulación: José Ortega
Director de Producción:
Ricard Argilés
Jefe de Cierre: Isidoro Fernández

IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN
Einsa

DISTRIBUCIÓN

Sociedad General Española de
Librerías
Tel. 91 657 60 00

DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA
Capital: Distirred, Interior: D.G.P.

© by RBA, 2002. ISSN 1577-2659.
Depósito Legal: B-5017-2001.
Edición 10/2007
Difusión controlada por OJD
Printed in Spain



Aprovechar lo que ofrece el mercado

La forma de asegurarnos la buena calidad de los productos es consumirlos cuando están en plena temporada. Y más ahora que los mercados se llenan de deliciosas verduras y frutas. Aprovecha y benefícate de sus nutrientes y su sabor.

Textos: Ainhoa Rámila



Fresas y fresones, jugosos y muy sanos

Jugosos y refrescantes, las fresas y los fresones son una de las frutas más esperadas del año. Y no sólo por su delicioso sabor, sino porque son muy saludables. Aportan al organismo una gran cantidad de vitamina C: sólo 100 g cubren nuestras necesidades diarias. Además, su contenido en ácido cítrico potencia su acción antioxidante. Hoy en día es más fácil encontrar en el mercado el fresón, de mayor tamaño; generalmente es de cultivo. La fresa, pequeña y de sabor más intenso, es menos frecuente.

Elige ejemplares gruesos, brillantes, de apariencia fresca

Y con los tallos intactos. Como es una fruta delicada, que se estropea con facilidad, conviene consumirla cuanto antes. Lávala rápidamente y luego quítale las hojitas.



Con mucha fibra

Las **habas** proporcionan vitaminas del grupo B, y también potasio, fósforo, magnesio, hierro y zinc. Asimismo, contienen altas cantidades de fibra, concentrada fundamentalmente en la piel.

Utilízalas nada más comprarlas

Y ten en cuenta que al desgranarlas pierden más de la mitad de su peso.



Rico en betacarotenos

Originario de Japón, el **nispero** es una fruta de temporada corta, que va de abril hasta junio. Debe su color a la presencia de grandes cantidades de betacaroteno. También es rico en minerales, como calcio, fósforo y potasio.

Una fruta con pocas calorías

Tiene escaso valor energético (44 calorías por 100 g) y un alto contenido en fibra. Elígelos maduros y de carne firme.



Fuente de minerales

La **trucha** es un pescado semigraso (contiene sólo un 3% de grasa) y aporta cantidades considerables de potasio y fósforo, así como de vitaminas A, B₁, B₆ y B₁₂.

Formas saludables de prepararlas

Resultan exquisitas simplemente a la plancha, o en papillote con unas hierbas.



Sabroso y refrescante

De aspecto llamativo, el **alquequenje** es originario de América. De sabor dulce y refrescante, tiene un elevado contenido en provitamina A y vitamina C, lo que le otorga propiedades antioxidantes.

Tiene un suave efecto laxante

Esto se debe no sólo a la fibra, sino a la presencia de pectina en su composición.



Ligero sabor picante

Procedentes de China, los **rábanos** tienen un sabor ligeramente picante y un alto contenido en agua y, por tanto, un bajo aporte energético (8 calorías por 100 g). Además, es una hortaliza rica en vitamina C y en compuestos azufrados.

Ayudan a hacer bien la digestión

Es un ingrediente estupendo para entrantes y ensaladas, porque estimulan las glándulas digestivas y abren el apetito.



Proteínas de calidad

El **bacalao** proporciona proteínas de alto valor biológico con pocas calorías (80 por 100 g). Además, es rico en vitaminas A y D y en minerales, sobre todo potasio, fósforo, sodio, calcio y magnesio.

Indicado en épocas de crecimiento

Es un alimento ideal para niños y adolescentes, y en dietas de adelgazamiento.



Delicados y tiernos

Tiernos y sabrosos, los **canónigos** son una buena fuente de betacarotenos, aunque están enmascarados tras el color verde que les proporciona la clorofila. Los berros son similares, pero tienen un sabor mucho más fuerte y amargo.

Consúmelos muy frescos

Tanto los canónigos como los berros se estropean en seguida, por lo que es conveniente consumirlos antes de dos días.

Alimentos que encontrarás en el mercado



FRUTAS

- Albahaca • Fresón • Frambuesa
- Cereza • Nispero • Piña
- Manzana • Pomelo • Plátano



HORTALIZAS

- Pepino • Berros • Guisantes
- Cebolletas • Acelgas • Habas
- Rábanos • Pimiento • Grelos



PESCADO Y MARISCO

- Boquerón • Bacalao • Trucha
- Rodaballo • Congrio • Sepia
- Cigala • Lengua • Atún



FRUTOS SECOS

- Almendra • Ciruela seca • Nuez
- Cacahuete • Dátiles secos
- Orejón • Higos secos • Avellana

HIERBAS Y ESPECIAS

El perejil: un condimento lleno de nutrientes

El perejil es, sin duda, la planta "milagrosa" por excelencia. Empleada desde antiguo tanto en cocina como en medicina, es el alimento con mayor contenido en vitamina A del reino vegetal, y posee tres veces más vitamina C que cualquier cítrico. Esto, unido a la

presencia de sales minerales, hace que el perejil tenga una acción antioxidante, digestiva, antianémica, diurética y antiséptica. Además, contribuye a regular el tránsito intestinal y la tensión arterial. Su sabor lo convierte en el condimento perfecto para todo tipo de platos.



Cerezas: sabor y vitaminas A y C

Jugosas, refrescantes y llenas de nutrientes, estas frutas se encuentran ahora en su mejor momento. Son una auténtica golosina natural.

Textos: Ainhoa Rámila. Foto receta: Grupo Inter

Estas pequeñas y deliciosas frutas son originarias del sudeste de Europa y el oeste de Asia. Desde que fueron introducidas en nuestro país, se han convertido en un alimento habitual en nuestras mesas. Y es que no sólo resultan exquisitas para el postre, sino que constituyen un tentempié perfecto para cualquier hora del día, por sus numerosos beneficios para el organismo.

SANAS Y JUGOSAS

Contienen grandes cantidades de agua (un 85%), por lo que son muy refrescantes y saciantes a un tiempo. A esto último contribuye

su aporte de fibra, que favorece el tránsito intestinal y les confiere un suave efecto laxante. También son una excelente fuente de vitaminas, especialmente la C (100 g proporcionan el 50% de las necesidades diarias) y la A. En cuanto a los minerales, destaca su alto contenido en potasio, relacionado con el control de la actividad cardíaca y el buen estado de los músculos y del sistema nervioso. Esto también convierte a las cerezas en un buen diurético y depurativo, ya que el potasio favorece la eliminación de líquidos y, con ellos, de ácido úrico y otras sus-

tancias. Además proporcionan, aunque en menor cantidad, hierro, calcio, fósforo y magnesio. Por su moderado aporte energético (58 calorías por 100 g), son adecuadas para incluirlas en dietas de adelgazamiento.

COMPRA Y CONSUMO

Las cerezas más tempranas aparecen a principios de mayo y se encuentran en el mercado hasta finales de agosto. Conviene elegir las que tengan la piel tersa y brillante, sin roturas ni imperfecciones. En general, las de mayor tamaño suelen ser más sabrosas y tener más jugo.



Un gran aporte de antioxidantes

Las cerezas destacan por su alto contenido en flavonoides (sobre todo antocianos, responsables de su color rojo o morado) y ácido elágico. Los antocianos se encuentran en mayor concentración en las cerezas que en ninguna otra fruta y poseen una acción antioxidante, por lo que retrasan el envejecimiento celular y la aparición de enfermedades degenerativas. Además combaten la formación de radicales libres, que se incrementa en los meses de verano debido a las exposiciones continuas a los rayos solares. En cuanto al ácido elágico, contribuye a frenar la aparición y el desarrollo de células cancerosas y la destrucción de las sanas.



Postre de cereza con chocolate

Raciones: 4 Calorías: 450
Preparación: 35 min
Cocción: 40 min
Dificultad: MEDIA

- 1/4 kg de cerezas
- 100 g de chocolate negro
- 50 g de mantequilla
- 70 g de harina
- 1/2 sobre de levadura
- sal
- 180 g de azúcar
- 1 sobrecito de azúcar avainillada
- 1 huevo
- 1 vasito de oporto
- 1/2 cucharadita de Maizena

1. TAMIZA LA HARINA

Funde al baño María el chocolate negro junto con 40 g de mantequilla; retíralo del fuego y deja enfriar. Tamiza 60 g de harina con la levadura y una pizca de sal.

2. LAVA LAS CEREZAS

Bate el huevo con 80 g de azúcar y el azúcar

avainillada. Añade la mezcla de harina y el chocolate y remueve bien. Lava las cerezas, reserva 12 para decorar y deshuesa el resto. Precalienta el horno a 200°.

3. RELLENA 4 MOLDES

Engrasa con mantequilla y enharina 4 moldes individuales. Distribuye en ellos la masa preparada, llenándolos sólo hasta aproximadamente un tercio de su altura. Reparte por encima las cerezas deshuesadas previamente picadas y hornea unos 20 min.

4. PARA DECORAR

Disuelve la Maizena en el oporto, añade las cerezas reservadas –sin quitarles los rabitos– y el resto del azúcar, y deja cocer a fuego lento 10 min. Espera a que se enfríen, decora el postre con ellas y sirve.

Dulces, salsas... miles de opciones culinarias

- En **crudo**, tomadas como postre o como tentempié a cualquier hora del día, están riquísimas. También son un buen ingrediente, acompañadas de otras frutas, para las **macedonias**.
- Se emplean con mucha frecuencia en la elaboración de **tartas** y pasteles, así como **bizcochos** y hojaldres.
- Constituyen un relleno perfecto para los **bombones**, ya que se forma un exquisito contraste de sabores: el dulce del chocolate con el toque ligeramente ácido de las cerezas.
- También se emplean para elaborar **mermeladas**, jaleas y confituras, solas o mezcladas con distintas frutas.

- **Confitadas o en almíbar**. Resultan deliciosas, aunque muy dulces, y ofrecen muchas posibilidades para decorar distintos postres y bebidas.

- También pueden formar parte de platos salados. Por ejemplo, una **salsa** elaborada con estas frutas es una posibilidad excelente para las **aves**.

- Además, al igual que otras frutas, pueden ser un ingrediente de **ensaladas**, a las que proporcionan un sabor exquisito y un toque muy original.

- Una forma apetitosa de disfrutar de su sabor es tomarlas en forma de **helado**, **sorbete** o **zumo**. Perfectos para calmar la sed y reponer minerales.

Dos variedades exquisitas que se encuentran ahora en los mercados

Aunque existen muchas variedades de cerezas, dependiendo de su sabor, color y forma, de manera general se pueden clasificar en **cerezas** propiamente dichas y **picotas**. Las primeras tienen un color rojo vivo y se comercializan con su pedúnculo, con frecuencia unidas de dos en dos. Deben consumirse en

su punto de madurez, cuando resultan más jugosas y su sabor es más dulce, aunque con un toque ligeramente ácido. Las picotas se caracterizan por su color oscuro y por carecer de pedúnculo, que se pierde en la recolección. En España, la mayor extensión de cerezas se encuentra en el valle del Jerte.

VARIEDADES



Cerezas



Picotas



Trucos prácticos de cocina

Los consejos que te ofrecemos, sencillos y prácticos, facilitarán la tarea de preparar las recetas más saludables y sabrosas.

Textos: Ángeles Casanova

Mango y piña: fruta en tus platos salados

Además de la manzana, la naranja o el limón, hay otras frutas estupendas para dar un contraste dulce a los platos salados. Es el caso del mango y la piña. Añádelas cortadas en taquitos a las ensaladas de hoja verde, o utilízalas para hacer brochetas, alternadas con dados de pechuga de pollo o pavo y trozos de cebolla. Y para acompañar aves a la plancha o a la parrilla, hay una salsa facilísima de hacer: mezcla 1 mango y 1 aguacate cortados en dados muy pequeños, zumo de lima, 1 cebolleta picada, guindilla, aceite de oliva, sal y menta, también picada.



Propuestas para marinar las aves

Te hacemos dos sugerencias de marinados para que des a las aves un toque diferente. Pon en un cuenco 1 limón pelado, sin la parte blanca ni pepitas y troceado, 2 ajos machacados, 2 cucharaditas de orégano, sal, pimienta y 2 cucharadas de aceite. Añade el pollo en trozos o fileteado, tapa y deja en la nevera 20 min. Hazlo

al horno o a la plancha. Y esta otra marinada dulce para dados de pavo o pollo: 1 cucharada de miel, 1 vasito de vino blanco, el zumo de 1/2 limón, 1 cucharadita de romero y 1 rama de canela. Deja que tomen sabor 20 min y ensártalos en brochetas con cebolla en gajos y manzana en dados rociada con limón. Luego ásalas a la plancha.

Recipientes de plástico

Si vas a guardar guisos con tomate, pimentón, curry, zanahoria o cualquier otro ingrediente que manche, debes utilizar recipientes de plástico de color; los mejores son los rojos. Los blancos y los claros se quedan con un tono rojizo o amarillento que cuesta quitar. Y para que no se manche la tapa, pon entre ésta y el alimento una hoja de film transparente.



Cebolla rehogada

Si tienes que rehogar cebolla y no vas muy apurada de tiempo, aprovecha para hacer una buena cantidad. Ya que te pones a llorar picándola, igual te da llorar un poco más, preparar unas cuantas, trocearlas y rehogarlas en aceite. Lo que no vayas a utilizar en ese momento, guárdalo en recipientes y congélalo. Como la cebolla pochada es la base de un montón de platos, siempre la tendrás lista para utilizar; por ejemplo, para salsas (la de tomate, entre otras muchas), arroces, pescados y aves guisados o asados... Merece la pena entretenerse un poco un día y ahorrar tiempo después cuando vamos con prisas.

Sopas de ajo: ricas y fáciles de hacer

Para hacer este plato de nuestra cocina tradicional, barato donde los haya, sano y delicioso, sólo necesitas pan del día anterior, ajos, aceite de oliva, un buen pimentón, sal y agua. Primero se corta el pan en rebanadas finas y se doran unos dientes de ajo (3 o 4) en un fondo de aceite. Entonces se añade el pan y se rehoga un poco, removiendo con cuchara de madera. Se condimenta con el pimentón, ya al final para que no se queme, y se cubre de agua caliente. Cuécelas unos 10 min a fuego lento. Las sopas deben quedar espesas, por lo que no hay que pasarse con el agua (la proporción aproximada: para 1/2 kg de pan, 1 l de agua). Puedes completarla escalfando 1 huevo por cada comensal.



Verduras para decorar

La presentación de un plato también cuenta. Y con verduras y hortalizas puedes darles un toque realmente especial. Un estupendo ejemplo son unos espárragos verdes cocidos y atados con una tira de puerro escaldada. Con zanahoria, pimientos -verdes, amarillos y rojos-, un cuchillo afilado y una buena dosis de paciencia puedes hacer figuras (flores, círculos, rombos...); a los niños les encantan. Los bastoncitos de verduras resultan muy vistosos; puedes utilizar zanahoria, apio, pimientos, calabacín... Otra opción consiste en cortar estas verduras con un pelador de patatas. No sólo decoran, sino que están buenísimas, unas tiritas



finas de la parte verde más tierna del puerro, o de cebolla, fritas, doradas y crujientes.

Asados a la sal, sanos y con todo el sabor

La cocina a la sal es una técnica antiquísima de raíces mediterráneas que permite que los alimentos se hagan en su propio jugo sin añadir grasa, lo que la hace especialmente saludable. Se preparan así pescados y carnes, enteros y limpios. Humedece ligeramente sal gorda (necesitarás unos 2 kg) con agua (4-5 cucharadas), para que al secarse en el horno se haga una costra. Forma, con una tercera parte, un lecho en una fuente refractaria, coloca la pieza encima y cúbreala con el resto de la sal. La temperatura del horno, precalentado a 200°, debe ser constante. El alimento estará hecho cuando la superficie de la sal empiece a agrietarse, pero calcula que por cada kilo serán necesarios 20-30 min de cocción. Ya sólo queda romper la costra, golpeando por los lados, limpiar la pieza, cortarla y servirla.



Preparar masa de pizza integral

La técnica para preparar masa de pizza integral es igual a la empleada para hacerla con harina blanca, pero conviene agregarle algo más de levadura, para que no se apelmace y quede más esponjosa. Para 300 g de harina necesitarás unos 20 g de levadura de panadería fresca o 10 g si es seca; disuélvela, en ambos casos, en 2 vasitos de agua tibia. Mezcla en un cuenco la harina con 1 cucharadita de sal e incorpora la levadura. Añade 2 cucharadas de aceite y remueve hasta obte-

ner una masa consistente. Trábalala en una superficie enharinada, forma una bola, envuélvela en film y deja reposar unos 15 min, hasta que doble

su volumen. Amásala, también en la mesa enharinada, y forma 2 discos con ella. Ya puedes cubrirla con el relleno que hayas elegido y hornearla.



Para dietas sin azúcar

"Vivir sin azúcar". Encontrarás en este libro alternativas al azúcar refinada y muchas maneras de proporcionar a nuestro organismo combustible de calidad para llevar una vida sana. La miel, el sirope de arce y las melazas son algunas de ellas. Luisa Martín Rueda, la autora, ofrece también un montón de recetas para desayunos, postres y bebidas revitalizantes. Ella es naturópata y asesora en temas de nutrición y salud. 10 €. Océano Ámbar.

Los muffins, las magdalenas americanas, grandes y esponjosas

Los muffins, una receta clásica de la repostería estadounidense, son magdalenas grandotas y esponjosas, muy jugosas en su interior. A menudo se les añaden frutas (manzana, arándanos, frambuesas...), frutos secos o chocolate. La base de la receta consiste en mezclar por un lado los ingredientes secos y por otro los húmedos. Después se unen ambos y el secreto está en no batir demasiado, precisamente para que luego no se queden secas por dentro. Mezcla 1/4 kg de harina, 150 g de azúcar morena, 1 sobre de levadura en polvo, 1/4 de cucharadita de sal y 1 cucharadita de canela en polvo. En un cuenco aparte, bate 1 huevo con 1 vaso de leche y viértelo sobre la mezcla de harina. Agrega a la vez la fruta elegida -150 g bastarán-, troceada si es grande y entera si es pequeña. Bate hasta que los ingredientes secos adquieran humedad, no importa que queden algunos grumos. Rellena moldes de muffins, cápsulas de papel o flanerías individuales (te saldrán unos 12) hasta dos tercios de su altura y cuécelos 25 min en el horno precalentado a 200°.



Apetecibles, sencillas y cargadas de nutrientes

Completa tus ensaladas con pollo, queso, salmón o patatas cocidas. Así conseguirás un primer plato lleno de sabor, vitaminas y minerales.

Fotografías: Estudio Campuzano y F. Fran. Textos: Anítoa Rámila.

Hoy en día las ensaladas se preparan cada vez con ingredientes más variados y se tiende, en muchos casos, a convertirlas en plato único, completo y nutritivo. Una buena forma de conseguirlo es incluir pollo entre sus componentes. Éste proporciona la dosis necesaria de proteínas libres de grasa (la pechuga sin piel contiene menos de un 1%), aporta sólo 112 calorías por 100 g y combina bien con todo tipo de ensaladas. Y podemos incorporarlo como más nos guste o nos convenga: cocido, a la plancha, marinado, o aprovechar los restos de cualquier asado o guiso.

Ensalada de lollo rosso

Raciones: 4 Calorías: 285
Preparación: 20 min
Cocción: 10 min Dificultad: BAJA

- 1 lechuga lollo rosso
- 1 lechuga hoja de roble
- 150 g de pechuga de pollo en filetes
- 2 zanahorias
- 1 mango
- 200 g de maíz cocido
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de vinagre
- unos tallos de cebollino
- sal
- pimienta

Prueba otras frutas y salsas

- Prepara la ensalada con otras frutas: por ejemplo, fresones, piña o manzana. Límpialas, pélaselas o lávalas si es necesario, y córtalas en trozos regulares.
- Acompaña con este aliño: mezcla en un bol 100 g de yogur, 50 g de mahone-

sa y 50 g de nata líquida. Bate hasta obtener una preparación homogénea.

- Éste es un buen plato para tomar en la cena, ya que la lechuga tiene la propiedad de ayudar a conciliar el sueño gracias a su acción sedante y anestésica.



La elaboración, paso a paso



1. DORA EL POLLO

Salpimenta los filetes de pollo y hazlos en una plancha previamente untada de aceite durante 3-4 min por cada lado, hasta que se doren y se hagan por dentro. Retíralos, córtalos en tiras y resérvalos.



2. PARTE LA LECHUGA

Escurre el maíz de su jugo, enjuágalo con agua y escúrrelo de nuevo. Separa las hojas de las dos lechugas, lávalas, sécalas bien y trocéalas con las manos. Lava también los tallos de cebollino y pícalos finos.



3. TROCEA EL MANGO

Raspa las zanahorias, lávalas y córtalas en rodajas. Retira la piel del mango y corta la pulpa en dados regulares, eliminando el hueso. Pon en un cuenco el vinagre, el resto del aceite, sal y pimienta.



4. RIEGA CON EL ALIÑO

Añade el cebollino y bate hasta emulsionar todo bien. Dispón en una ensaladera las hojas de lechuga y mézclalas con la zanahoria, el mango y el maíz. Agrega el pollo, riega con la vinagreta y sirve.



La más refrescante

Ensalada con queso y pan tostado

Raciones: 4 Calorías: 290
Preparación: 20 min
Cocción: 5 min Dificultad: BAJA

- 1 lechuga
- 3 tomates
- 1 cebolla roja
- 60 g de aceitunas rellenas de pimiento
- 4 cucharadas de requesón
- 150 g de queso fresco
- 2-3 hojas de albahaca
- 1 diente de ajo
- el zumo de 1/2 limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta
- 3 rebanadas de pan de molde

1. PRENSA EL AJO

Pela el diente de ajo, prénsalo y mézclalo bien con el zumo de limón. Añade un poco de sal y pimienta negra. Incorpora el aceite y bate con

fuerza hasta que los ingredientes estén emulsionados.

2. TROCEA LA LECHUGA

Separa las hojas de lechuga, lávalas y sécalas bien. Trocéalas y colócalas en una ensaladera. Lava también los tomates y córtalos en gajos. Pela la cebolla y pártela en tiras finas. Escurre las aceitunas de su jugo y pártelas por la mitad para que se vea el relleno.

3. TUESTA EL PAN

Corta las rebanadas de pan en rectángulos y tuéstalos en el horno. Incorpora a la ensalada los tomates, las aceitunas, el requesón troceado, el queso fresco previamente cortado en triángulos, la cebolla y la albahaca. Remueve hasta mezclar los ingredientes, condimenta con el aliño, dispón el pan encima y sirve.



Ajo, zanahoria y remolacha

- Si te gusta el sabor del ajo, frota el pan tostado con un diente cortado por la mitad en el momento de servir.
- El queso aporta proteínas, calcio, fósforo y magnesio. Puedes completarla con zanahoria y remolacha ralladas.

Ensalada de salmón con crema agria

Raciones: 4 Calorías: 195
Preparación: 25 min
Cocción: ninguna Dificultad: BAJA

- 1/4 kg de salmón ahumado
- 300 g de hojas de ensalada variada
- 1 pepino
- 2 zanahorias
- 2 tomates
- 2-3 ramitas de perejil
- unos tallos de cebollino
- 1 vasito de crema agria
- 1 cucharada de zumo de limón
- sal
- pimienta blanca

1. DESPUNTA EL PEPINO

Corta el salmón ahumado en dados de tamaño regular. Lava las hojas de ensalada, escúrrelas bien y trocéalas. Lava también el pepino y despúntalo; elimina la piel si con ella te resulta muy fuerte. Córtalo en rodajas y pártelas por la mitad. Raspa las zanahorias, lávalas y sécalas.

2. CORTA LOS TOMATES

Rállalas con la ayuda de un pelapatatas. Lava después los tomates, sécalos y córtalos en gajitos. Lava también las ramitas de perejil, sécalas y pica las hojas muy menudas.

3. PREPARA LA SALSA

Coloca la crema agria en un cuenco y añade el zumo de limón, junto con la sal y 1 pizca de pimienta blanca. Bate fuertemente con un tenedor hasta que obtengas una salsa homogénea. Métele en la nevera y resérvala hasta el momento de servir.

4. SAZONA Y REMUEVE

Reparte las hojas de ensalada en 4 cuencos o platos, añade la zanahoria, el pepino y el tomate, sazona ligeramente y remueve. Condimenta con unas cucharadas de salsa y dispón los tacos de salmón por encima. Decora con los tallos de cebollino y sirve.



Con fósforo para los huesos

Unos trozos de piña fresca le irían muy bien a esta ensalada de salmón; éste proporciona fósforo, que interviene en la formación de los huesos y en la activación neuronal.

Ensalada de patata con salsa de yogur

Raciones: 4 Calorías: 145
Preparación: 20 min
Cocción: 40 min Dificultad: BAJA

- 300 g de patatas
- 1 hinojo
- 1 penca de apio
- 3-4 rábanos
- 1 cebolleta
- 100 g de tomates cereza
- 1 ramita de perejil
- 1 1/2 yogur natural
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- sal
- unos granos de pimienta negra

1. CUECE LAS PATATAS

Lava las patatas y cuécelas en agua con un poco de sal durante 30-40 min, hasta que estén tiernas. Déjalas enfriar, pélalas y pártelas en rodajas.

2. BATE EL YOGUR

Pon el yogur en un cuenco y añade el vinagre, el aceite y sal. Bate bien hasta que que-

da cremoso y reserva en la nevera. Limpia la penca de apio y el hinojo; reserva las ramitas de este último. Lávalos y córtalos en rodajas. Limpia y lava los rábanos y la cebolleta; córtalos también

en rodajas. Lava los tomates y pártelos por la mitad.

3. ADEREZA CON LA SALSA

Pon todos los ingredientes en una ensaladera, añade por encima unas hojitas de

perejil lavadas y secas, sazona ligeramente y espolvorea con la pimienta recién machacada. Adereza con un par de cucharadas del aliño de yogur y sirve la ensalada con el resto en salsera aparte.



Salsa de soja

- Aliña con yogur o nata líquida emulsionados con aceite y salsa de soja, pero no sazónes, porque es muy salada.
- Recuerda que las patatas cocidas no aportan tantas calorías: sólo 90 por 100 g.



Más ricas y completas con semillas

Además de darles un toque original y un sabor especial a las ensaladas, las semillas aumentan su valor nutricional.

De sésamo. Ricas en grasas insaturadas, son una buena fuente de proteínas, lecitina y minerales (fósforo, calcio y hierro).

De calabaza. Proporcionan cinco ácidos grasos omega 3, regulador de los niveles de colesterol, y omega 6. Son una ayuda

en la prevención y tratamiento de afecciones de la próstata.

De girasol. Además de proteínas, aportan elevadas dosis de hierro, tiamina y ácido fólico.

De amapola. Tienen un ligero sabor dulzón y poseen un suave efecto calmante del sistema nervioso y paliativo de la tos.

De lino. Son refrescantes, diuréticos y ligeramente laxantes debido a su contenido en fibra.

Para una cocina saludable

Desde sartenes y cazuelas antiadherentes hasta una tabla con lo preciso para cortar y servir quesos. Son piezas de menaje de nuestra cocina mediterránea.

Realización: M^a José de la Torre. Fotografías: José Ablanedo.



Preparar ensaladas

Ensaladera de acero y cristal con cubiertos para servir y vinagreras. Son de Aldaba. El precio de las cinco piezas es de 32,50 €.

Tabla completa

Tabla de madera con bandeja extraíble donde se guardan los cuchillos y útiles para cortar y servir el queso. En Aldaba, 35,50 €.



Con el mango plegable

Esta sartén es antiadherente y tiene el mango plegable, lo que facilita mucho su almacenamiento. Aldaba, 17,90 €.



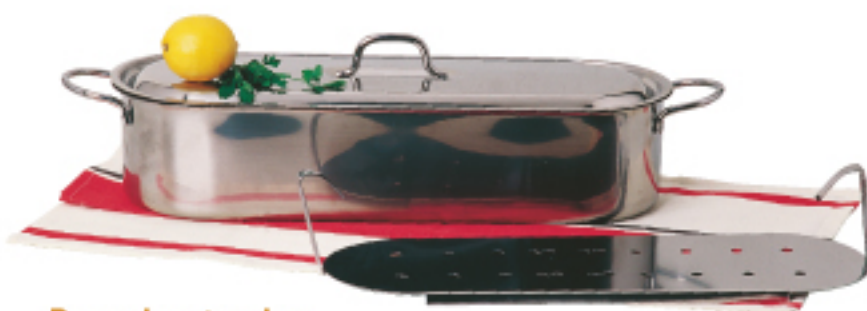
Servir la pasta

Fuente para servir pasta, de Geneviève Lethu, y rallador para queso, de Aldaba. 19,30 y 13,50 €.



Bien escurrido

Una sartén honda especial para freír, estupenda para pescadito. Incluye un cestillo escurridor. La vimos en El Corte Inglés y tiene un precio de 26,90 €.



Pescados grandes

Besuguera para cocer pescados grandes enteros. La bandeja permite sacarlos fácilmente sin riesgo de que se rompan. Es de acero inoxidable. En Vinçon, por 89,10 €.



Para espárragos

Fuente de dos piezas, con una rejilla para escurrir el agua; Geneviève Lethu. Las pinzas son de MDM. 30 y 20,30 €.



Diseño en la mesa

Aceitera con dosificador y platito cuadrado. Ambos son de MDM. Precios respectivos: 15 y 4 €.



Macedonias

Copas de postre modelo Casual, perfectas para servir macedonias. En El Corte Inglés, las cuatro, 20,75 €.



De gran calidad

Estas cazuelas están hechas con dos capas de acero vitrificado y son antiadherentes. Las mejores para cocer a fuego lento. El Corte Inglés. Precios: 28,20 y 30 €.

Direcciones en página 66

Propuestas irresistibles

Con frutas de temporada, queso, yogur, bizcocho... Aquí tienes cinco ricas sugerencias para terminar la comida o darte un capricho dulce.

Fotografías: Estudio Campuzano, Grupo Inter y F. Fran

Tarta de requesón y fresones



Raciones: 6 Calorías: 380
Preparación: 1 h
Cocción: 5 min Dificultad: MEDIA

- 125 g de galletas tipo María
- 60 g de mantequilla
- 100 g de azúcar blanca
- 40 g de azúcar de caña
- 1/2 kg de requesón
- 1 yogur natural
- 12 g de gelatina en hojas
- 2 cucharadas de nata líquida
- 1 limón
- 1/2 kg de fresones
- unas hojas de menta

1. TRITURA LAS GALLETAS

Desmenuza las galletas y mézclalas con la mantequilla fundida y 2 cucharadas de azúcar blanca. Cubre con esta masa el fondo de un molde desmontable de 20-22 cm de diámetro forrado con papel de horno. Alísala con los dedos y deja que se endurezca en la nevera.

2. PREPARA UNA CREMA

Lava el limón, corta unas tiritas de cáscara para decorar y

ralla el resto (sólo la parte amarilla). Deja la gelatina en remojo de agua fría. Trabaja el requesón con el azúcar de limón. Mezcla la nata con el yogur y calienta la preparación al baño María. Disuelve en ella la gelatina, previamente escurrida, removiendo con una cuchara de madera.

3. CORTA LOS FRESONES

Espera a que se temple e incorpórala con cuidado a la mezcla de requesón. Lava los fresones, sécalos y límpialos.

Con una cobertura de gelatina

- Aunque es un postre calórico, una ración pequeña resulta excelente por su alto aporte de calcio.
- Otra presentación: tritura parte de las fresas con azúcar y aclara el puré con un chorrito de agua.
- Filtra la mezcla, caliéntala y deslíe en ella 2 hojas de gelatina ablandadas en agua. Deja templar.
- Viértela sobre la crema de requesón ya cuajada, añade unas fresas cortadas en rodajas y deja todo de nuevo en la nevera para que se cuaje.

Cuajada con fruta

Raciones: 4 Calorías: 340
Preparación: 50 min
Cocción: 30 min Dificultad: BAJA

- 2 huevos
- 100 g de azúcar
- sal
- 1 vasito de nata para montar
- 1/4 kg de cuajada
- la ralladura de 1 limón
- 4 cucharadas de harina
- mantequilla
- 100 g de frutas del bosque
- azúcar glass

1. MONTA LAS CLARAS

Casca los huevos separando las yemas de las claras. Bate las primeras con 80 g de azúcar hasta obtener una mezcla blanquecina y espumosa. Monta las claras a punto de nieve con 1 pizca de sal. Monta aparte la nata, añade el resto del azúcar y sigue batiendo.

2. TAMIZA LA HARINA

Mezcla la ralladura con la cuajada. Agrégala a la mezcla de yemas y, a continuación, añade la nata montada. Tamiza encima 3 cucharadas de harina y remueve hasta incorporarla. Agrega las claras a punto de nieve, poco a poco y con movimientos envolventes para que no se bajen.

3. HORNEA EL POSTRE

Vierte la masa en 4 moldes untados de mantequilla y enharinados, sin llenarlos del todo. Cuécela 25-30 min en el horno precalentado a 160°, retira y deja enfriar. Limpia las frutas del bosque, lávalas y repártelas por encima. Espolvorea con azúcar glass y sirve.



La más apetitosa

Copa de albaricoques y helado de yogur



Con melocotón, mango, piña...

Los albaricoques aportan 35 calorías por 100 g y vitaminas C y A. Puedes sustituirlos por melocotón o mango. O bien preparar el batido con media piña y un plátano.

Raciones: 4 Calorías: 250
Preparación: 40 min
Cocción: ninguna Dificultad: BAJA

- 1/2 kg de albaricoques maduros
- 2 naranjas
- 3 yogures naturales
- 1 vasito de nata líquida
- 80 g de azúcar
- 100 g de frambuesas

1. PARTE LAS FRAMBUESAS

Limpia las frambuesas, sécalas bien y pártelas en trozos. Ponlas en un cuenco y espolvoréalas con la mitad del azúcar. Déjalas en el congelador.

2. BATE LOS YOGURES

Pon los yogures en otro cuenco y bátelos con varillas manuales hasta que queden muy cremosos. Monta la nata y, cuando esté bien firme, agréga el resto del azúcar. Continúa batiendo hasta que quede

completamente incorporada. Añade la mezcla al yogur, muy poco a poco y removiendo de abajo arriba con las varillas.

3. CONGELA LA MEZCLA

Incorpora al final las frambuesas y remueve ligeramente, para salpicar el helado con el color de la fruta. Pon la mezcla en un recipiente, tapa y congélala 5-6 h. Al principio, báte-la con un tenedor tres veces, con intervalos de 45 min, para romper los cristales de hielo.

4. PELA LOS ALBARICOQUES

Saca el helado un rato antes de servirlo para que se ablande un poco. Lava los albaricoques, deshuésalos y pasa la pulpa por la batidora, junto con el zumo de las naranjas. Reparte el batido en cuatro copas de postre y sírvelas con 1 bola del helado de yogur.

Brochetas de fruta con bizcocho

Raciones: 4 Calorías: 395
Preparación: 45 min
Cocción: 20 min Dificultad: BAJA

- 1/2 l de helado de nata
- 2 huevos
- 50 g de azúcar
- 50 g de harina
- 2 kiwis
- 3 albaricoques
- 2 nectarinas
- 2 ciruelas rojas
- canela en polvo
- azúcar glass

1. BATE LAS YEMAS

Separa las yemas de las claras y bate las primeras con el azúcar. Añade poco a poco la harina tamizada. Incorpora las claras montadas a punto de nieve firme. Vierte esta preparación en la placa forrada con papel de horno y extiéndela formando un rectángulo.

2. HORNEA EL BIZCOCHO

Cuécelo 20 min en el horno precalentado a 180°. Deja en-

friar sobre una rejilla. Forra un molde de plumcake de 10 x 22 cm con film transparente. Corta 2 rectángulos de bizcocho del tamaño del molde y dispón uno en el fondo.

3. CORTA LA FRUTA

Cúbrela con una capa de helado, nivélalo bien con una espátula, espolvoréalo con un poco de canela y dispón sobre él el otro bizcocho. Tapa el molde con una hoja de film y déjalo en el congelador durante al menos 1 h. Pela los kiwis. Lava el resto de la fruta, deshuésala y córtala en gajos.

4. MONTA LAS BROCHETAS

Desmolda el bizcocho, córtalo en dados de unos 3 cm de lado y déjalos de nuevo en el congelador. Ensarta la fruta en brochetas de madera, alternando los colores, y pincha cada una en un cubito de bizcocho. Espolvoréalas con canela y azúcar glass, y sirve.



Este postre, mucho más rápido

Utiliza sobaos paslegos cortados en cuadraditos; tienen el grosor, la consistencia y el sabor idóneos para este postre, que aprovecha todas las vitaminas de la fruta fresca.

Hojaldres de chocolate con plátano

Raciones: 6 Calorías: 635
Preparación: 35 min
Cocción: 45 min Dificultad: MEDIA

- 1 lámina de hojaldre refrigerado
- 3 yemas de huevo
- 100 g de chocolate a la taza en polvo
- 1 cucharada de harina
- 100 g de chocolate negro fondant
- 1/4 l de leche
- 1 cucharadita de vainilla en polvo
- 1 cucharadita de cacao amargo en polvo
- 3 plátanos
- azúcar
- unas gotas de zumo de limón
- unas hojas de menta

Empanadillas

Corta el hojaldre en círculos de 8-10 cm, rellénalos con la crema y dóblalos por la mitad. Humedece los bordes con agua y sellalos. Pincha la masa, pín-tala con la yema y hornea.



La elaboración, paso a paso



1. CORTA EL HOJALDRE

Precalienta el horno a 180°. Extiende el hojaldre, córtalo en 4 rectángulos iguales, dobla 1 cm del borde hacia dentro y pín-talo con 1 yema de huevo batida. Pincha el fondo varias veces con un tenedor. Forra la placa con papel de horno, salpícalo con unas gotitas de agua y coloca los hojaldres encima.



2. HAZ EL CARAMELO

Hornéallos durante 15-20 min, hasta que se doren. Retíralos y espera a que se enfríen. Pon 150 g de azúcar en una cazuela al fuego. Añade 1 vasito de agua y el zumo de limón. Pela los plátanos y córtalos en rodajas, en diagonal. Cuando el azúcar tome color, añádelos y deja que se caramelicen.



3. CALIENTA LA LECHE

Déjalos enfriar sobre una hoja de papel de horno. Mientras tanto, bate las yemas restantes con la harina. Ralla el chocolate. Calienta la leche con 4 cucharadas de azúcar. Cuando llegue a ebullición, agrega la mezcla de yemas y remueve. Incorpora el chocolate rallado y la vainilla, y sigue removiendo.



4. RELLENA Y DECORA

Agrega el chocolate a la taza, mezcla de nuevo, retira y deja templar. Rellena los hojaldres con la crema y deja que se enfríen unas 2 h en la nevera. Coloca el plátano caramelizado por encima, espolvorea con el cacao amargo y decora con la menta. Sirve las tartaletas a temperatura ambiente.

Un cambio de hábitos y una cura depurativa

Ser metódicos, descansar lo suficiente, hacer ejercicio regular y seguir una dieta depurativa de dos meses. Así perderás peso y ganarás salud.

Dr. Roberto Prado Garrido, médico naturista.

Para conseguir buenos resultados, además de seguir unas pautas nutricionales, hay que tener en cuenta otras consideraciones sobre nuestro estilo de vida. Aunque el ritmo de la sociedad actual nos lo ponga difícil, debemos evitar la prisa en lo posible y ser metódicos en los hábitos. Y descansar lo suficiente; tanto el exceso como la falta de sueño inciden en nuestro estado de ánimo y, como consecuencia, en la dieta y la salud. Si sigues estos consejos, reducirás la ansiedad, que es

uno de los factores que con más frecuencia se relacionan con el abandono de la dieta.

EJERCICIO REGULAR

Otro factor decisivo es la actividad física. Lo ideal es practicar algún ejercicio al menos cuatro días a la semana.

Pasear a buen ritmo, nadar,

hacer yoga, bailar, correr... cualquiera que te guste y se adapte a tu edad y estado físico es válido. Pero es muy importante que disfrutes haciéndolo; de lo contrario, te cansarás y terminarás dejándolo tarde o temprano.

Para "mantenerse en buena forma" también ayuda tener una mente activa y curiosa con inquietudes intelectuales y relaciones sociales, tales como leer libros, participar en tertulias con amigos, asistir a conferencias, exposiciones, obras de teatro... y, desde luego, fomentar el hábito de escribir diariamente.

Por último, para comprobar que la

dieta funciona bien, es conveniente controlar el peso, en la misma báscula, una vez a la semana. Pero tampoco interesa aumentar la frecuencia; ésta es suficiente.

CALCULAR EL PESO

Para saber cuál es el peso que se recomienda, hay una fórmula muy sencilla. Consiste en multiplicar la talla, expresada en metros, por sí misma y este resultado, por 20 y 25. En las dos cifras que se obtienen está el intervalo entre el que debe encontrarse tu peso. En caso de que el resultado se aleje mucho, por exceso o por defecto, del aconsejado, es conveniente consultar con un especialista.



BUENOS ALIMENTOS

Shiitake: una auténtica medicina



Este hongo, conocido en la medicina tradicional china desde hace 6.000 años, es el segundo más cultivado en el mundo y la primera exportación agrícola de Japón. Antes de usarse como producto medicinal, fue muy apreciado por su sabor y se tomaba sólo como alimento. Es bajo en calorías y entre sus nutrientes encontramos un contenido alto en proteí-

nas de buena calidad: posee todos los aminoácidos esenciales, vitaminas del grupo B, incluyendo la B12, provitamina D₂ o ergosterol y fibra, que reduce la absorción de grasas y el colesterol. Al parecer, es un estimulante del sistema inmunológico por su contenido en polisacáridos. Varios estudios realizados en Japón confirman que uno de ellos, llamado lenti-

nón, tiene efectos positivos en el tratamiento del cáncer de estómago, colon y mama, así como en tumores hepáticos, previniendo la aparición de metástasis en este órgano. Otras propiedades que se le atribuyen son las de estimular en el organismo la producción de interferón, por lo que se ha recomendado en el tratamiento de enfermos de hepatitis B y C, así como de VIH. También la de tener capacidad para reducir la viscosidad sanguínea, previniendo la aparición de trombosis arterial en enfermos con antecedentes de infartos, arteriosclerosis... Y, probablemente asociado a su alto contenido en antioxidantes, se le ha llamado el hongo de la longevidad y elixir de la vida.

Pautas y consejos para seguir bien esta dieta

• **En ayunas.** Tal y como se hace en algunos balnearios para depurar el organismo, la dieta incluye lo que se llama una cura de agua, que consiste en tomar una buena cantidad en ayunas (dos vasos). Pero si lo prefieres, puedes empezar el día con una infusión de romero.

• **Desayuno.** Alternamos frutas de temporada, como fresas y albaricoques, con otras que podemos encontrar todo el año en los mercados, como el kiwi o la piña. Cuando el desayuno incluya pan integral de centeno tostado con tomate rallado, lo espolvorearemos con un poco de orégano.

• **Infusiones.** De martes a jueves, a media mañana, prepararé una infusión de té verde. Si prefieres no tomar excitantes, opta por una de melisa. Para la merienda, elige hierbas digestivas: manzanilla con anís, poleo, regaliz...

• **El queso.** Es rico en grasa y sal, y cuanto más curado está, más abundantes son estos componentes. Con 30 g de parmesano darás sabor a las ensaladas y sin excederte en las calorías.

• **Virgen extra.** Emplea el aceite virgen de oliva, que tiene más calidad y sabor y, por tanto, se precisa una cantidad menor para los aliños.

• **Dos cenas.** Las noches del martes y el sábado toma una mezcla de frutas de



temporada, lavadas y troceadas, con kéfir o yogur natural (no tiene que ser desnatado). Deja que los copos de avena se ablanden un poco en el yogur o el kéfir; así se digieren mejor.

• **La comida del viernes.** Adereza la escalivada con 1 cucharada de aceite y unos cominos.

Con fruta y alcachofas

El lunes es el día elegido para hacer una sencilla cura depurativa con alcachofas, fresón, piña e infusiones. Muy indicada en primavera, con ella conseguirás eliminar toxinas y bajar peso de forma saludable. Esta dieta está pensada para que puedas seguirla durante dos meses.



Lunes

DESAYUNO

- Fresones. Puedes tomar todos los que quieras, la cantidad está en función del apetito

A MEDIA MAÑANA

- Infusión de diente de león o de cola de caballo

COMIDA

- Caldo de alcachofas cocidas
- Alcachofas cocidas y aderezadas con zumo de limón

MERIENDA

- Infusión de diente de león o cola de caballo

CENA

- Piña fresca. Toma la que quieras, la cantidad está en función del apetito

Martes

DESAYUNO

- 1 manzana con piel
- 1 rebanada de pan integral de centeno tostado con tomate crudo rallado
- 1 cuajada

A MEDIA MAÑANA

- Infusión y 1 torta de arroz

COMIDA

- Puré de calabaza
- Huevo revuelto con espárragos verdes o tortilla de espinacas o de calabacín

MERIENDA

- Infusión digestiva

CENA

- Frutas variadas con 1 vaso de kéfir o 1 yogur, 1 cucharada de copos de avena, 1 cucharadita de pasas de Corinto y 3 nueces

Miércoles

DESAYUNO

- 2 rodajas de piña fresca
- 1 rebanada de pan integral de centeno tostado con 50 g de queso fresco de cabra

A MEDIA MAÑANA

- Fruta de temporada
- Infusión

COMIDA

- Brécol cocido
- Lenguado o gallo (100 g) al horno con 1 patata asada

MERIENDA

- Infusión digestiva

CENA

- Ensalada de remolacha (mejor cruda y rallada), zanahoria rallada, champiñón crudo y 3 nueces
- 1 tortilla de calabacín

Jueves

DESAYUNO

- 2 o 3 albaricoques o mandarinas
- 1 vaso de kéfir o 1 yogur natural con 1 cucharada de copos de avena

A MEDIA MAÑANA

- Infusión y 1 torta de arroz

COMIDA

- Ensalada de hojas de roble, rúcula y queso parmesano en lascas
- Arroz integral cocido con verduras

MERIENDA

- Infusión digestiva

CENA

- Puré de espinacas
- Queso fresco de cabra (70 g) con rodajas de tomate crudo y orégano

Viernes

DESAYUNO

- 5 fresones
- 1 rebanada de pan integral de centeno tostado con tomate crudo rallado
- 1 vaso de kéfir o 1 yogur

A MEDIA MAÑANA

- Fruta de temporada
- Infusión

COMIDA

- Escalivada de pimiento, berenjena y cebolleta
- Pollo asado (100 g) con 1 patata asada

MERIENDA

- Infusión digestiva

CENA

- Ensalada de tomatitos con queso parmesano y orégano
- Puré de calabacín

Sábado

DESAYUNO

- 1 kiwi y 1 rebanada de pan integral de centeno tostado con tomate y 50 g de queso fresco de cabra

A MEDIA MAÑANA

- Infusión con 2 galletas pequeñas de avena integral

COMIDA

- Ensalada de pimientos asados
- Pasta con verduras y setas al horno

MERIENDA

- Infusión digestiva

CENA

- Frutas variadas con 1 vaso de kéfir o 1 yogur, 1 cucharada de copos de avena, 1 cucharadita de pasas de Corinto y 3 nueces

Domingo

DESAYUNO

- 2 o 3 albaricoques o mandarinas
- 1 rebanada de pan integral de centeno tostado con tomate crudo rallado
- 1 vaso de kéfir o 1 yogur

A MEDIA MAÑANA

- Fruta de temporada
- Infusión

COMIDA

- Menestra de verduras
- Pescadilla o merluza (100 g) guisada con guisantes

MERIENDA

- Infusión digestiva

CENA

- Ensalada de espinacas, champiñón crudo y queso parmesano rallado
- Puré de verduras



Cuál es la influencia de la dieta en las alergias estacionales

QUÉ ES LA ALERGIA

Es una manifestación de auto-agresión del organismo que se evidencia cuando un alérgeno que habitualmente es inocuo, como la proteína del polen, entra en contacto con las mucosas. Entonces, unas células del sistema inmunológico (mastocitos), previamente sensibilizadas, liberan unas sustancias, la principal es la histamina, que provoca una reacción de inflamación local. Ésta se transforma en síntomas como estornudos, destilación nasal, lagrimeo, picor, espasmo de los bronquios... Nos referimos aquí a las alergias asociadas a la floración: febrero para árboles (cipreses, arizónicas) y primavera para plantas (gramíneas).

LAS POSIBLES CAUSAS

No conocemos las causas últimas por las que el sistema inmune de una persona responde así. Se ha especulado con la presencia de miles de sustancias químicas en el medio ambiente, contaminantes del aire, el agua, los alimentos...

que podrían alterar el equilibrio inmunológico. La genética, las vacunas, las infecciones de repetición e, incluso, el exceso de higiene podrían ser otros agentes causales. Es significativo que los niños y jóvenes se vean afectados más frecuentemente que los adultos.

LO QUE DEBEMOS COMER

En el tratamiento de la alergia, la dieta puede ayudar a: Mejorar la función de los epitelios y mucosas tomando alimentos ricos en antioxidantes (vitaminas A, C, E y flavonoides) y en vitaminas del grupo B, presentes en frutas, hortalizas, germen de cereales... Mejorar la flora intestinal y la digestión y absorción de nutrientes a través de la fibra de los alimentos y de bacterias probióticas (yogur y kéfir). Restringir los alimentos potencialmente alérgicos (lácteos de vaca, huevo, marisco...). Rebajar la reactividad del sistema inmunológico realizando curas de frutas y ayunos temporales, controlados por un especialista en nutrición.



DEPURAR EL ORGANISMO

Reducir los agentes contaminantes. Muchas sustancias "tóxicas" son apartadas de la sangre y acumuladas en el tejido adiposo. Las dietas de adelgazamiento facilitan la eliminación de estos "tóxicos".

Mejorar del funcionamiento del hígado, que contribuye a la neutralización de sustancias tóxicas. Debemos *ayudarle* eliminando el alcohol, alimentos grasos, muy proteicos y ricos en aditivos, tan frecuentes en la dieta de niños y jóvenes.

Lo que nos aportan los mariscos

Las **proteínas**, el agua y las grasas son los nutrientes principales de estos animales. Las primeras son de una calidad biológica similar a la del pescado y contienen todos los aminoácidos esenciales. La cantidad media de proteína es del 18%, aunque los crustáceos pueden tener más del 20%. La composición de las **grasas**, tanto en cantidad como en calidad, también es similar a la del pescado, aunque los crustáceos poseen más —alrededor de un 5%— que los moluscos, que oscila entre el 1% y el 2%. Los primeros contienen más colesterol. Entre sus **vitaminas** están las del grupo B y, en menor proporción, A y D, más frecuentes en los pesca-

dos azules. Algunos moluscos (almejas, chirlas, berberechos y mejillones) son ricos en hierro y calcio, y todos, tanto moluscos como crustáceos, en **yodo**. Otro componente, presente en especial en éstos, son las **purinas**, que nuestro organismo transforma en ácido úrico. Por eso no deben tomarlos los enfermos de gota. Además de la composición dietética de los mariscos, debemos tener en cuenta que se alimentan de la filtración del agua del mar, por lo que suelen contener altas cantidades de bacterias, parásitos, metales pesados, etc. Este hecho obliga a sumergirlos en aguas limpias para eliminar, en lo posible, estos agentes.

SABER MÁS

Alimentos crudos

En la mayoría de las dietas saludables se aconseja comer diariamente, y en varias tomas, alimentos crudos, sobre todo frutas y hortalizas. Con menor frecuencia se pueden incluir otros, como los germinados de legumbres y cereales, semillas, frutos secos y aceites vegetales extraídos en frío, como el virgen de oliva. La razón: que al no estar sometidos al calor, sus nutrientes ni se alteran ni se pierden. Son especialmente sensibles al calor los ácidos grasos insatura-

dos de los aceites, indicados para reducir el colesterol de la sangre; las vitaminas A y C de frutas y hortalizas, así como las enzimas digestivas de los germinados. La ingesta diaria de alimentos crudos mejora nuestra alimentación tanto cualitativa como cuantitativamente. Además, algunos tienen efectos sobre la salud. Es, dicho de otra manera, como si tomáramos medicamentos de una forma totalmente natural. Por poner sólo un ejemplo, la cebolla y el ajo ayudan a reducir el colesterol y mejoran los síntomas catarrales.



Cereales: fuente de proteínas y energía



QUINOA. Esta semilla posee un 12% de proteínas que, a diferencia de las de otros cereales, son completas, sin déficit en aminoácidos esenciales. Es tolerada por los celíacos porque no tiene gluten. Muy rica en calcio, fósforo, magnesio, hierro y vitamina E, fue el alimento básico de los incas.



AVENA. Es el más nutritivo: posee entre un 12% y un 14% de proteínas, aunque deficitarias en un aminoácido esencial, la lisina. Tomada con legumbres, se obtiene una proteína de calidad similar a la de la carne, el pescado y el huevo. Contiene un 7% de grasa y su fibra es un buen laxante.



ARROZ. Este cereal, el más consumido en el mundo, es pobre en grasas y proteínas —alrededor del 8% o 9%—, deficitarias también en lisina. En cambio, es muy rico en almidón, cerca del 80%. Cuando se toma completo contiene vitaminas B₁, B₂, B₃ y E.



TRIGO. Contiene un 70% de almidón y un 12% de proteínas, también deficitarias en lisina, pero proporciona menos grasa, alrededor de un 3%. Es el cereal que más se consume en Occidente y el que se emplea con más frecuencia para elaborar el pan.

Infusión, decocción y maceración

Las **infusiones** se preparan con las partes delicadas de las plantas: flores, hojas, tallos jóvenes, semillas o frutos. Se hierve 1/4 litro de agua, se añaden entre 1 y 3 cucharaditas de la planta o mezcla de plantas y se deja reposar de 3 a 5 minutos. No se deben mezclar más de cuatro plantas diferentes en cada infusión ni, como en el caso de las **decocciones**, conservarse más de 12 horas. Para estas últimas se emplean partes más duras (tallos, cortezas, ramas, raíces...) troceadas. Hay que añadir 3 cucharaditas de plantas a 200 cc de agua fría y hervirlas de 3 a 5 minutos si son hojas duras y tallos, y de 5 a 10 si son raíces y cortezas. La **maceración** se usa para extraer, en frío, los principios activos de las plantas que pueden perderse al aplicar calor. Y como disolventes se utiliza agua, por ejemplo, para las semillas de lino; aceite para plantas aromáticas, o alcohol (vino, orujo) para algunas digestivas y para calmantes. El tiempo de maceración es: en agua, entre 12 y 24 horas; de 1 a 6 meses en aceite y semanas en alcohol. La cantidad de plantas, 50 g por litro.



Una guía para escoger los productos más nutritivos

Los copos de avena, los tipos de aceite, el queso para untar, las legumbres... Te damos información práctica sobre su consumo y sus propiedades.

Textos: Ainhoa Rámila



El coco: refrescante y energético

Originario de las islas de clima tropical del océano Pacífico, el coco es una fruta refrescante de la que se aprovecha todo. De ella se obtiene alimento, bebidas y también ropa. No aporta grandes cantidades de

proteínas ni hidratos de carbono, pero es rica en las sales minerales responsables de la mineralización del hueso (calcio, fósforo y magnesio). Su valor calórico es el más alto de todas las frutas (350 calorías por 100

g), ya que su principal componente, después del agua, son las grasas. Estas son fundamentalmente ácidos grasos saturados, por lo que el consumo de coco debe ser moderado para no elevar el nivel de colesterol.

Copos de avena, básicos en un desayuno saludable

Proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales, grasas saludables... El aporte nutricional de los copos de avena los hace idóneos para la primera comida del día; el inicio de la actividad requiere un alimento fácil de digerir, con una cantidad razonable de grasas y rico en hidratos de carbono y fibra. Una ración de unos 30 g proporciona

na 101 calorías; esta energía, además, se libera lentamente, por lo que se evitan los bajones de glucosa y, por lo tanto, de ánimo durante la mañana. Junto a las frutas frescas y secas, los frutos secos y otros cereales forman el muesli, uno de los alimentos más completos para desayunar, sobre todo si se acompaña con leche o yogur.



Los altramuces, fuente de proteínas

De forma redondeada y aplanada, color amarillento y sabor ligeramente amargo, el altramuces, lupin o lupino es en realidad una legumbre oleaginosa que se cultiva en la zona del Mediterráneo. Proporciona más

calorías que el resto de las legumbres, ya que su contenido en grasa (15%) es muy elevado frente al de las demás, que oscila entre el 1% y el 6%. En cualquier caso, son grasas insaturadas. También son una de

las mayores fuentes, junto a la soja, de proteínas vegetales. Aportan cantidades elevadas de vitaminas E y B. Para eliminar el sabor amargo hay que dejarlos en remojo y, mejor aún, cocerlos en agua salada.



Un queso suave y muy cremoso

De textura cremosa y sabor suave, el queso blanco para untar se comercializa en tarritas similares a las

que uno semicurado, un queso de bola o un camembert. En cualquier caso, hoy en día también se vende la versión light, con menor aporte energético.

producto es bastante engañoso, ya que aporta aproximadamente las mismas calorías que uno semicurado, un queso de bola o un camembert. En cualquier caso, hoy en día también se vende la versión light, con menor aporte energético. Igualmente, se pueden encontrar aromatizados con hierbas, ajo y otros ingredientes. Estos quesos para untar resultan muy prácticos para elaborar aperitivos rápidos, y también forman

parte de diferentes recetas; normalmente suelen acompañar a ingredientes de sabor pronunciado, como las endibias, el apio, los ahumados o los pimientos. Sus características permiten que que se emplee como ingrediente de salsas y rellenos. Poco salado, puede utilizarse también en repostería y, de hecho, es el ingrediente principal de la típica tarta de queso americana. Por sus múltiples aplicaciones en la cocina, el queso blanco para untar es una buena manera de aprovechar los nutrientes de la leche.



Verdadero o falso: las legumbres

Las legumbres presentan un contenido nutricional de gran valor: una elevada presencia de hidratos de carbono de absorción lenta, con pocas grasas y una gran riqueza vitamínica y mineral. Es decir, mucho de lo que falta y poco de lo que sobra en muchas de nuestras dietas actuales. Por ello se recomienda tomarlas dos o tres veces por semana. Su bajo consumo puede encontrar una explicación en algunas ideas poco ajustadas a la verdad sobre los efectos que poseen.



FRANCESC FOSSAS
Especialista en dietética.

Las legumbres, como el pan o las patatas, engordan
Las legumbres tienen un contenido energético elevado, (300-350 calorías por 100 g). Pero asociar este dato a que engordan es un error. En realidad no hay ningún alimento que engorde o adelgace por sí mismo, sino que es el balance energético total de la dieta, es decir, que las calorías que ingerimos se correspondan con las que gastamos. Esta es la premisa básica para mantener el peso corporal adecuado.

Siempre producen gases

Es cierto que su consumo puede dar lugar a la formación de gases intestinales, pero suele observarse una adaptación progresiva a medida que se van incluyendo en la dieta. Hay, además, algunos trucos para minimizar este efecto. Una es introducirlos poco a poco cuando no existe costumbre de tomarlos. Otras opciones: empezar con las lentejas, que tienen menos fibras; eliminar las pieles antes de tomarlas, pasándolas por el pasapurés o lavando las judías y los garbanzos después de cocidos; o cocinarlas con plantas que favorezcan la expulsión de los gases (hinojo, anís, comino) y cocerlas en varias aguas.



Las diferentes clases de aceite



El aceite es la grasa obtenida al prensar olivas, pipas de girasol, sésamo, soja... Son ricos en vitamina E -antioxidante- y ayudan a mantener el colesterol a raya.



Girasol

Se obtiene a partir de las pipas de girasol. Proporciona poco sabor y aroma, por lo que se suele utilizar para preparar postres.



Aromatizados

Se preparan añadiendo hierbas u otros condimentos al aceite, que luego se deja macerar. Los hay de ajo, laurel, albahaca, guindilla...



Oliva

Es mezcla de aceites refinado y virgen. La acidez oscila entre 0,4 y 1°, y es muy empleado para cocinar por su sabor menos intenso.



Oliva virgen extra

Se obtiene de la oliva por técnicas mecánicas. Es el de menor acidez (menos de 1°) y mayor sabor y aroma: perfecto para ensaladas.

El té rojo, un excelente aliado

Más conocido entre nosotros como té rojo, el Pu Erh es un tipo de té cuyas propiedades son bien conocidas por la medicina tradicional china. Las principales consisten en su contribución al control del sobrepeso y a la reducción del

colesterol en sangre. El que comercializa la cadena de tiendas Tea Shop viene directamente de China y es de máxima calidad. Hay distintas variedades para elegir: en hojas o prensado, aromatizado con canela, lima, naranja, vainilla... También podrás encontrar una gama exclusiva de menaje de terracota idóneo para prepararlo.





DR. JOSEP LLUÍS BERDONCES
Especialista en
Medicina naturista

El desayuno más sano y equilibrado

¿Cómo debería ser un desayuno saludable y equilibrado?

*Antonio Bargaleta
Pamplona*



En España tenemos la costumbre del desayuno frugal, mientras que en otros países es más parecido a nuestro almuerzo. El desayuno debe depender de la hora y la cantidad del almuerzo, y del tipo de trabajo que realizamos. Para los niños es especialmente importante, porque si se alimentan bien por la mañana, su rendimiento es mayor y evitamos que luego consuman cualquier cosa para ir tirando hasta la comida del mediodía. El doctor Bircher-Benner, de Zurich, ideó el muesli como un desayuno ideal, ligero y nutritivo. Consiste en mezclar copos de cereales, algún fruto seco y



El síndrome premenstrual y la dieta

Cada mes padecemos los síntomas más comunes del síndrome premenstrual y quisiera saber si hay alguna dieta que pueda aliviarlos.

*Magdalena Calvo
Madrid*

Es sabido que a menudo las mujeres que sufren el síndrome premenstrual consumen más azúcares refinados, harinas, grasas animales y productos lácteos que las que no lo padecen, y esto no contribuye preci-

samente a aliviarlo. Por el contrario, conviene evitar todos estos alimentos y seguir una dieta rica en frutas, verduras y proteínas de buena calidad. Por lo que respecta a las frutas, interesan especialmente las que son ricas en potasio, pues reduce la retención de líquidos, que es uno de los síntomas típicos del síndrome premenstrual. Entre ellas están el melón, el plátano, los cítricos en general y el pomelo en particu-

lar. En cuanto a las verduras, hay que dar prioridad a las más diuréticas (apio, lechuga, pepino, tomate, cebollas, perejil). El pescado azul (salmon, sardina, caballa, arenque) es especialmente recomendable por su riqueza en ácidos omega 3. Y también los frutos secos (excepto los cacahuetes), por ser ricos en ácidos grasos omega 3, 6 y 9, así como los cereales integrales y las legumbres, que aportan cinc y fibra.

fruta fresca y tomarlos, preferiblemente, remojados un rato en yogur o leche (que pueden ser vegetales) para que resulten más digestibles. Efectivamente, el muesli nos da algunas claves de lo

que debe ser un buen desayuno: algo de fruta fresca (indispensable, porque nos aporta vitaminas y vitalidad inmediata), cereales (nos dan energía), frutos secos (que contienen proteínas y ácidos

grasos) y algún lácteo, animal o vegetal (que proporcionan proteínas y grasas en cantidad moderada). Si deseamos un desayuno más frugal, será suficiente con tomar algo de fruta y frutos secos.

Mantequilla o margarina

Qué es mejor tomar, ¿mantequilla o margarina?

*Ana Arribas
Ciudad Real*



Entre mantequilla y margarina, elegimos sin duda el aceite de oliva, que es rico en grasas poliinsaturadas. La mantequilla es un buen alimento, aporta grasas saturadas de cadena corta y, si está bien hecha, es una fuente indudable de vitamina A, pero no debemos abusar de ella si tenemos exceso de colesterol. Y la margarina es una grasa de mayor o menor calidad (generalmente menor) que se ha sometido a un proceso de hidrogenación para solidificarla, lo que provoca la creación de grasas de tipo trans, que aumentan el colesterol, contribuyen a la obesidad y reducen la inmunidad. Existen margarinas "ecológicas" no hidrogenadas que se han espesado con geles o fibras solubles, y que son mucho más saludables. Pero, repetimos, entre margarina y mantequilla, pues aceite de oliva.

ENVÍA TUS CONSULTAS A:
COCINA SANA Y NATURAL

c/López de Hoyos,
141. 28002 Madrid
Fax: 91 519 46 15
Correo electrónico:
cocinasana@natura.es
Todas las cartas deben incluir el
nombre completo y la dirección.