



EQUILIBRIO EN LA COCINA

QUINCENA MACROBIÓTICA

SUPERMERCADOS
veritas
ALIMENTOS DE VERDAD

INTRODUCCIÓN

La macrobiótica es una filosofía de vida que busca el equilibrio entre la mente y el cuerpo. Su objetivo es ayudarnos a ser felices y a estar sanos. Por ello, destaca la importancia de la alimentación y considera que hay que observar todos los aspectos de nuestra existencia para determinar un estilo correcto de dieta. La estación, el clima, la situación geográfica, el tipo de actividad física, la constitución y el estado de salud son algunos ejemplos de las variables que hay que tener en cuenta.

La palabra macrobiótica proviene del griego macro [grande] y de bios [vida], y la utilizó por primera vez el médico alemán Christoph Wilhelm Hufeland a principios del siglo XIX para definir una dieta vegetariana al estilo europeo. Posteriormente, en los años 50, el erudito japonés Sakurazawa Nyoiti aplicó el término a su filosofía y dieta de alimentos naturales al estilo oriental. Él definió la palabra macrobiótica como "el arte de la longevidad".

ÍNDICE

YIN Y YANG, LA ENERGÍA QUE MUEVE EL MUNDO	4
COMER PARA EQUILIBRAR NUESTRO ESTADO EMOCIONAL	8
RECETAS	14



YIN Y YANG, LA ENERGÍA QUE MUEVE EL MUNDO

Desde la antigüedad se ha observado que todo fenómeno tiene dos tendencias, una expansiva y otra que se aproxima a la contracción. Con los alimentos pasa lo mismo, y por eso cuando comemos alimentos extremadamente contractivos o yang (como los que tienen un exceso de sal) el cuerpo nos pide equilibrarse con su contrario energético, en este caso, con alimentos expansivos (como el chocolate o el azúcar).

Normalmente nuestro cuerpo está equilibrado, ya que solemos comer alimentos centrados –como por ejemplo cereales integrales y legumbres– o alimentos yin y yang, sin llegar a los extremos.

A continuación podemos ver los alimentos expansivos, los contractivos y los centrados.

EXTREMO EXPANSIVO O YIN

Los alimentos están ordenados de más a menos expansivos.

- Drogas y la mayoría de los medicamentos
- Productos químicos
- Bebidas alcohólicas
- Azúcar refinado
- Complementos vitamínicos
- Edulcorantes: miel, melazas...
- Jalea real y polen
- Bebidas aromáticas y estimulantes: café, té, menta...
- Especias
- Zumos de fruta
- Aceites
- Lácteos blandos: queso fresco, requesón, nata, yogur...
- Frutas tropicales
- Solanáceas

ALIMENTOS CENTRADOS

- Frutas
- Frutos secos
- Vegetales de origen primitivo: setas, espárragos...
- Germinados
- Verduras de hoja
- Verduras redondas
- Raíces
- Semillas
- Legumbres
- Cereales integrales

EXTREMO CONTRACTIVO O YANG

Los alimentos están ordenados de menos a más contractivos.

- Pescado
- Marisco
- Aves
- Carnes rojas
- Quesos curados
- Huevos
- Embutidos
- Fermentos salados: salsa de soja, miso, umeboshi
- Sal marina



Para recuperar y mantener la salud, la vitalidad y la felicidad, la macrobiótica recomienda evitar los extremos energéticos y orienta la dieta hacia alimentos más equilibrados.

Destacan los cereales integrales (fuente de vitalidad, energía y estabilidad), las verduras, las legumbres y otros alimentos que, combinados en una proporción adecuada, nos permitirán estar en armonía. Estas proporciones variarán en función de la edad, el sexo, el lugar de residencia y el estilo de vida.

Cereales integrales: aportan todos los nutrientes necesarios para el cuerpo, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales, grasas y agua.
Consumo diario: del 25 al 40% del volumen total.



Verduras: son la fuente principal de vitaminas y minerales. Son especialmente recomendables las verduras de hoja verde, como las crucíferas.
Consumo diario: del 15 al 35% del volumen total.



Legumbres y proteínas vegetales: la opción más recomendable para limpiar la dieta.
Consumo diario: del 10 al 20% del volumen total.



Pescado blanco: la proteína de origen animal más centrada.
Consumo diario: del 10 al 20% del volumen total.



Algas: resultan ideales para mineralizar y depurar el cuerpo.
Consumo diario: 5% del volumen total.



Condimentos: generalmente suelen ser productos derivados de la soja, como el miso o el shoyu, pero también son recomendables el gomasio (sal de sésamo), el umeboshi y el kudzu.
Consumo diario: 5% del volumen total.



Semillas y aceites de extracción en frío: contienen minerales, vitaminas y ácidos grasos omega-3 y omega-6.
Consumo diario: 5% del volumen total.



COMER PARA EQUILBRAR NUESTRO ESTADO EMOCIONAL



EXTREMO EXPANSIVO O YIN

Cuando estamos en esta fase nos olvidamos de cosas, tenemos ansiedad, carecemos de fuerza de voluntad y tenemos exceso de peso debido a la retención de líquidos o al exceso de consumo de alimentos yin (dulces, lácteos, etc.)

Eliminar de la dieta: exceso de azúcar, chocolate, alcohol, lácteos y fruta.

Recomendaciones: cereales integrales, verduras, legumbres, algas y pescado.

EXTREMO CONTRACTIVO O YANG

Notamos los músculos tensos, las articulaciones rígidas, estamos impacientes y estresados.

Eliminar de la dieta: exceso de sal, carne, embutidos, quesos curados y alimentos muy secos.

Recomendaciones: cereales integrales, verduras (sobre todo de hoja verde), legumbres, proteínas vegetales y fruta fresca o en compota.

ALIMENTOS TERAPÉUTICOS

MISO

¿Qué es?

Es soja fermentada con sal que se presenta en forma de pasta. Hay diferentes tipos de miso: genmai (elaborado con arroz), mugi (fermentado con cebada), etc.

Propiedades

Es un condimento altamente remineralizador y desintoxicante, favorece la digestión y es un magnífico activador de las defensas del cuerpo. Además, es antioxidante y ayuda a eliminar del cuerpo las radiaciones, por lo que está especialmente recomendado para las personas que trabajan delante del ordenador durante todo el día. El miso también ayuda a limpiar la nicotina de los pulmones y a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

En la cocina

Tomar sopa de miso con regularidad resulta muy aconsejable. Se puede añadir una cucharadita de miso por cada taza de caldo de verduras y calentarlo sin que llegue a hervir.

SHOYU Y TAMARI

¿Qué son?

Son dos salsas muy parecidas, pero elaboradas con un ingrediente diferente. El tamari está hecho a base de soja, agua y sal, mientras que el shoyu además lleva trigo, por lo que no es apto para personas celíacas. Ambas salsas se obtienen fermentando estos ingredientes entre 18 y 24 meses.

Propiedades

Aportan muchos nutrientes, a la vez que ayudan a mejorar el funcionamiento del sistema digestivo. Además, tienen propiedades remineralizadoras y alcalinizantes. Las salsas ecológicas no contienen azúcar, caramelo ni aditivos como el glutamato monosódico (un potenciador del sabor que inhibe la sensación de saciedad).

En la cocina

Se pueden utilizar como alternativa a la sal, ya que potencian el sabor de los alimentos. La salsa de soja (shoyu) tiene un sabor más suave que el tamari, y por esta razón resulta ideal para cocinar verduras, sopas, guisos y proteínas. El tamari, por lo contrario, tiene un sabor más intenso, por lo que solo se necesitan unas gotas para aliñar.



Tamari
bajo en sal
LIMA

Salsa de soja
shoyu
BIOCOP

Tofu fresco
VEGETALIA

Quinoa real
en grano
LA FINESTRA
SUL CIELO

Miso hacho
no past
LIMA

GOMASIO (SAL DE SÉSAMO)

¿Qué es?

Un condimento de sabor muy agradable que se elabora, tal como indica su nombre, con sésamo y sal.

Propiedades

Tiene propiedades alcalinizantes, reduce la acidez estomacal y es muy rico en fibra. También destaca por su aportación energética, y tiene una gran capacidad para activar el sistema nervioso.

En la cocina

Se puede añadir una cucharada pequeña sobre el arroz u otros cereales, o a la verdura.

TAHINA

¿Qué es?

Es una crema obtenida a partir de sésamo molido.

Propiedades

Destaca por su elevado contenido en calcio y magnesio. Este último mineral es necesario para que nuestro organismo asimile el calcio.

En la cocina

Se utiliza como ingrediente para cremas, salsas, etc. También se puede untar en pan o tortitas de cereal hinchado.



Gomasio de algas
VEGETALIA



Tahina integral
VERITAS

KUDZU

¿Qué es?

Es el almidón que se extrae artesanalmente de unas raíces volcánicas. Tiene un sabor neutro.

Propiedades

La medicina tradicional china lo utiliza para combatir trastornos intestinales y digestivos, así como problemas respiratorios. Además, potencia la energía y reduce la fiebre si lo combinamos con zumo de manzana.

En la cocina

Para combatir trastornos intestinales es interesante mezclar kudzu y umeboshi. Hay que disolver el kudzu en un bol de agua fría, hervirlo y remover hasta que cambie de color. Después se saca del fuego y se añade media cucharadita de pasta de umeboshi.



Kudzu
BIOCOP



Gohan de Konjac
VEGETALIA

UMEBOSHI

¿Qué es?

Es una ciruela fermentada entre uno y tres años con sal y hojas de perilla (shiso).

Propiedades

Se utiliza mucho en medicina japonesa para aliviar el cansancio, en concreto, el cansancio muscular. También es muy útil para combatir problemas intestinales, así como el mal aliento. Además, el umeboshi metaboliza el exceso de azúcares y harinas refinadas, ayuda a recuperar el apetito, aumenta las defensas y es un buen recurso contra los mareos.

En la cocina

Para estimular la digestión hay que deshacer un poco de umeboshi bajo la lengua (el tamaño de un garbanzo). Para eliminar el cansancio disolvemos media cucharada en un té.

ESPECIALIDADES DE PASTA: UDON, RAMEN Y BIFUN

¿Qué son?

Los fideos udon y ramen son un tipo de pasta muy popular en Japón por la rapidez de su cocción. Los bifun son unos espaguetis de arroz, muy ligeros y sabrosos.

Propiedades

Tanto los fideos udon como ramen son ricos en hidratos de carbono, importantes para aportar energía al organismo. Los bifun, además de aportar energía, son muy digestivos.

En la cocina

Su receta más común es con caldo caliente de verduras, pero también se pueden mezclar con huevos, tofu, tempuras, etc.

ALGAS

¿Qué son?

Son un producto del mar con grandes beneficios para el organismo. Hay diferentes tipos, entre los cuales destacan el alga kombu (se utiliza para la cocción de legumbres, y es muy rica en hierro), la wakame (elimina grasa) o la agar-agar (se utiliza como sustituto de la gelatina).

Propiedades

Las algas son una fuente excepcional de oligoelementos, vitaminas y minerales. También son un excelente depurativo, ya que limpian las arterias.

En la cocina

Es muy recomendable consumir pequeñas cantidades de forma habitual. Se pueden poner en remojo y añadirse en cremas o ensaladas.



Umeboshi
BIOCOP

Bifun
LA FINESTRA
SUL CIELO

Udon de arroz
integral con
wakame
KING SOBA

Ramen de arroz
integral
KING SOBA



Espaguetis de mar
deshidratados
PORTO MUIÑOS

Alga kombu
deshidratada
PORTO MUIÑOS

Hijiki boshu
LA FINESTRA
SUL CIELO

Tártaro de algas
natural
PORTO MUIÑOS



RECETAS



SOPA MISO CON NOODLES

INGREDIENTES

- 1 litro de caldo de verduras
- 3 zanahorias
- 4 hojas de hinojo o 4 hojas de pak choi (según temporada)
- Fideos de arroz con wakame
- 1 cucharada sopera de hacho miso
- Aceite de oliva
- Sal marina

ELABORACIÓN

1. Pela las verduras y córtalas en juliana.
2. Saltea las verduras en la sartén con un poco de aceite y sal marina durante un par de minutos.
3. Cúbrelas con caldo de verduras, remuévelo, tápalo y déjalo cocer unos 5 minutos.
4. Añade los fideos y cocínalo durante 6 minutos más.
5. Retíralo del fuego, añade el miso y remueve hasta que se deshaga bien.



Udon de arroz
integral con
wakame
KING SOBA



Miso hacho
no past
LIMA



supermercadosveritas

Videoreceta



youtu.be/c6uV37j7P-o



RISOTTO CON AZUKIS

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 1/2 taza de azukis
- 6 cm de alga kombu
- 4 tazas de agua
- 1 diente de ajo
- Gomasio (sal de sésamo)

ELABORACIÓN

1. Pon en remojo las azukis durante una noche.
2. Lava y deja en remojo el alga kombu, limpia el arroz y pica el ajo en el mortero.
3. Coloca el alga kombu en el fondo de una cazuela, después las azukis, el ajo y el arroz. Vierte el agua por encima y ponlo a hervir con la cazuela tapada.
4. Justo antes de servir, condiméntalo con gomasio.



Gomasio
VEGETALIA



Alga kombu
BIOCOP





ENSALADA DE WAKAME, TEMPE Y GERMINADOS

INGREDIENTES

- 320 g de alga wakame
- 200 g de tempe
- 50 g de germinados variados
- 60 g de arándanos
- 2 aguacates maduros, pelados y sin hueso
- 1 limón
- 80 g de pan tostado
- 1 cucharadita de sésamo
- 60 g de aceite de sésamo
- Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Corta el tempe, el pan y los aguacates a dados y exprime el limón para obtener el zumo. Resérvalo.
- 2.** Pon el pan y el tempe en dos sartenes con un poco de aceite. Tuesta el pan y cocina el tempe durante unos minutos.
- 3.** Si el alga wakame está deshidratada, ponla a hidratar unos minutos en agua. Escúrrela y resérvala.
- 4.** Coloca las algas en una bandeja, el tempe, los germinados, los aguacates, los arándanos, el sésamo, el zumo de limón y el aceite de sésamo. Añade sal y mézclalo. Sirve inmediatamente.



Alga wakame
deshidratada
PORTO MUIÑOS



Tempe fresco
VEGETALIA

SUPERMERCADOS
veritas
ALIMENTOS DE VERDAD

15 AÑOS
LLEVANDO SALUD
A TU CASA



Con la colaboración de:



Clearspring



& @king soba
noodle culture

