

QUINZENA ORIENTAL

EQUILIBRI A LA CUINA

veritas

INTRODUCCIÓ

La macrobiòtica és una filosofia de vida que busca l'equilibri entre la ment i el cos, amb l'objectiu de ser feliç i estar sa. Per aconseguir-ho, destaca la importància de l'alimentació, i considera que s'han de tenir en compte tots els aspectes de la nostra existència per determinar una dieta beneficosa. L'estació, el clima, la situació geogràfica, el tipus d'activitat física, la constitució i l'estat de salut en són alguns exemples.

La paraula macrobiòtica prové del grec 'macro' (gran) i de 'bios' (vida), i la va utilitzar per primera vegada el metge alemany Christoph Wilhelm Hufeland a principis del segle XIX per definir una dieta vegetariana a l'estil europeu. Posteriorment, als anys cinquanta, l'erudit japonès Sakurazawa Nyoiti va aplicar el terme a la seva filosofia i dieta d'aliments naturals a l'estil oriental. Ell va definir la paraula macrobiòtica com 'l'art de la longevitat'.

ÍNDEX

YING I YANG, L'ENERGIA QUE MOU EL MÓN	4
MENJAR PER A EQUILIBRAR EL NOSTRE ESTAT EMOCIONAL	8
RECEPTES	14

YING Y YANG, L'ENERGIA QUE MOU EL MÓN

Des de l'antiguitat s'ha observat que tot fenomen té una tendència a l'expansió i una altra a la contracció. Amb els aliments passa el mateix, i per això quan mengem aliments extremadament contractors o yang —com un excés de sal—, el cos ens demana equilibrar-se amb el seu contrari energètic, en aquest cas amb aliments expansius —com la xocolata o el sucre—.



EXTREM EXPANSIU O YIN

Els aliments estan ordenats de més a menys expansius.

- Drogues i la majoria dels medicaments
- Productes químics
- Begudes alcohòliques
- Sucre refinat
- Complementos vitamínics
- Edulcorants: mel, melasses...
- Gelea reial i pol·len
- Begudes aromàtiques i estimulants: cafè, te, menta...
- Espècies
- Suc de fruita
- Olis
- Lactis tous: formatge fresc, mató, nata, iogurt...
- Fruïtes tropicals
- Solanàcies

ALIMENTS CENTRATS

- Fruïtes
- Fruïta seca
- Vegetals d'origen primitiu: bolets, espàrrecs...
- Germinats
- Verdures de fulla
- Verdures rodones
- Arrels
- Llavors
- Llegums
- Cereals integrals

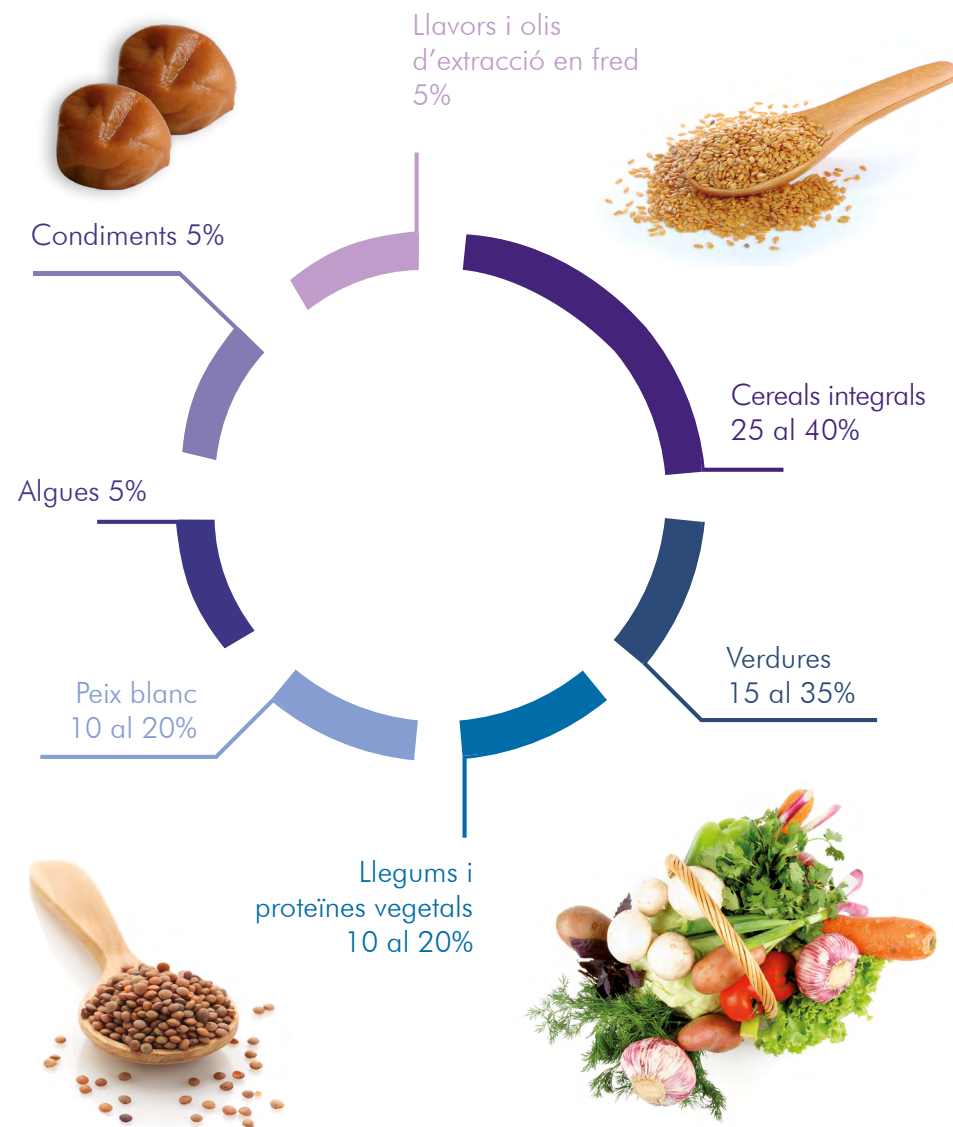
EXTREM CONTRACTOR O YANG

Els aliments estan ordenats de menys a més contractors.

- Peix
- Marisc
- Aviram
- Carn Vermella
- Formatges curats
- Ous
- Embotits
- Ferments salats: salsa de soja, miso, umeboshi...
- Sal marina

Per recuperar i mantenir la salut, la vitalitat i la felicitat, la macrobiòtica recomana evitar els extrems energètics i orientar la dieta cap a aliments més equilibrats. Destaquen els cereals integrals (font de vitalitat, energia i estabilitat), les verdures, els llegums i altres aliments que combinats en una proporció adequada ens permetran estar en harmonia. Aquestes proporcions varien en funció de l'edat, el sexe, el lloc de residència i l'estil de vida.

- **Cereals integrals:** aporten hidrats de carboni, proteïnes, vitamines, minerals, greixos i aigua.
Consum diari: del 25% al 40% del volum total.
- **Verdures:** són la font principal de vitamines i minerals. Són especialment recomanables les verdures de fulla verda com les crucíferes.
Consum diari: del 15% al 35% del volum total.
- **Llegums i proteïnes vegetals:** l'opció més recomanable perquè la dieta sigui més neta.
Consum diari: del 10% al 20% del volum total.
- **Peix blanc:** la proteïna d'origen animal més centrada.
Consum diari: del 10% al 20% del volum total.
- **Algues:** resulten ideals per mineralitzar i depurar el cos.
Consum diari: 5% del volum total.
- **Llavors i olis d'extracció en fred:** contenen minerals, vitamines i àcids grassos omega-3 i omega-6.
Consum diari: 5% del volum total.
- **Condiments:** generalment solen ser productes derivats de la soja com el miso o el shoyu, però també són recomanables el gomasio, l'umeboshi i el kuzu.
Consum diari: 5% del volum total.



MENJAR PER A EQUILIBRAR EL NOSTRE ESTAT EMOCIONAL



FASE EXPANSIVA O YIN

Quan estem en aquesta fase ens oblidem de les coses, tenim ansietat, ens falta força de voluntat i podem tenir excés de pes, a causa de la retenció de líquids al cos o a l'excés de consum d'aliments yin (dolços, làctics, etc.).

Elimina de la dieta: excés de sucre, xocolata, alcohol, làctics i fruita.

Recomanacions: cereals integrals, verdures, llegums, algues i peix.

FASE CONTRACTORA O YANG

Notem els músculs tibants, les articulacions rígides, estem impacients i estressats.

Elimina de la dieta: excés de sal, carn, embotits, formatges curats i aliments molt secs.

Recomanacions: cereals integrals, verdures (sobretot de fulla verda), llegums, proteïnes vegetals, fruita fresca o en compotes.



Salsa de soja
Tamari 250ml
Terra Sana



Salsa de soja
1L
Biocop



Umeboshi
80g
Biocop



Mugi miso no
pasteuritzat 350g
Terra Sana

ALIMENTS MEDICINALS

MISO

Què es?

És soja fermentada amb sal que es presenta en forma de pasta. Hi ha diferents tipus de miso: genmai (elaborat amb arròs), mugi (fermentat amb ordi), etc.

Propietats

És un condiment altament remineralitzant i desintoxicant, afavoreix la digestió i és un magnífic activador de les defenses del cos. A més, és antioxidant i ajuda a eliminar del cos les radiacions; per això està especialment recomanat per a les persones que treballen davant d'un ordinador durant tot el dia. El miso també ajuda a netejar la nicotina dels pulmons i a prevenir les malalties cardiovasculars.

A la cuina...

Prendre sopa de miso amb regularitat resulta molt aconsellable. Es pot afegir una culleradeta de miso per cada tassa de brou de verdures i escalfar-ho sense que arribi a bullir.

SHOYU I TAMARI

Què són?

Són dues salses molt semblants, però elaborades amb un ingredient diferent. El tamari està fet a base de soja, aigua i sal, mentre que el shoyu també porta blat, i per això no és apte per a persones celíaqes. Totes dues salses s'obtenen fermentant aquests ingredients entre 18 i 24 mesos.

Propietats

Aporten molts nutrients alhora que ajuden a millorar el funcionament del sistema digestiu. A més, tenen propietats remineralitzants i alcalinitzants. Les salses ecològiques no contenen sucre, caramel ni additius com el glutamat monosòdic (un potenciador del gust que inhibeix la sensació de sacietat).

A la cuina...

Es poden utilitzar com a alternativa a la sal, ja que potencien el gust dels aliments. La salsa de soja (shoyu) té un gust més suau que el tamari, i per aquesta raó és ideal per cuinar verdures, sopes, guisats i proteïnes. El tamari, per contra, té un gust més intens, i per això només en calen unes gotes per amanir.

GOMASIO

Què és?

Un condiment de gust molt agradable que s'elabora amb sèsam i sal.

Propietats

Té propietats alcalinitzants, redueix l'acidesa estomacal i és molt ric en fibra. També destaca la seva aportació energètica, així com la seva capacitat per activar el sistema nerviós.

A la cuina...

Se'n pot afegir una cullerada petita sobre l'arròs, altres cereals o la verdura.

TAHINA

Què és?

És una crema obtinguda a partir del sèsam molt.

Propietats

En destaca l'elevat contingut en calci i magnesi. Aquest últim mineral és necessari perquè l'organisme assimili el calci.

A la cuina...

S'utilitza com a ingredient per a cremes, salses, etc. També es pot untar en pa o en coquetes de cereal inflat.

KUZU

Què és?

És el midó que s'extreu artesanalment d'unes arrels volcàniques. Té un gust neutre i la textura del rovell d'ou.

Propietats

La medicina tradicional xinesa l'utilitza per combatre trastorns intestinals i digestius, així com problemes respiratoris. A més, potencia l'energia i redueix la febre si el combinem amb suc de poma.

A la cuina...

Per combatre trastorns intestinals és interessant barrejar kuzu i umeboshi. S'ha de dissoldre el kuzu en un bol d'aigua, bullir-lo i remenar fins que canviï de color. Després es treu del foc i s'hi afegeix mitja culleradeta d'umeboshi.



Tahina Integral
225g
Lima



Tahin blanc
225g
Veritas



Gomasio d'algues
160g
Vegetalia



Gomasio
120g
Vegetalia

UMEBOSHI

Què és?

És una pruna fermentada entre un i tres anys amb sal i fulles de shiso.

Propietats

S'utilitza molt en la medicina japonesa per alleujar el cansament, en concret el cansament muscular. També és molt útil per combatre problemes intestinals, així com el mal alè. A més, l'umeboshi metabolitza l'excés de sucres i farines refinades, ajuda a recuperar la gana, augmenta les defenses i és un bon recurs contra els marejos.

A la cuina...

Per estimular la digestió es deixa desfer una mica d'umeboshi sota la llengua (la quantitat d'un cigró). Per eliminar el cansament, dissol-ne mitja cullerada en un te.

ALGUES

Què són?

És un producte del mar amb grans beneficis per a l'organisme. N'hi ha de diferents tipus, entre els quals destaquen l'alga kombu (s'utilitza per coure llegums i és molt rica en ferro), wakame (elimina greix), agar-agar (s'utilitza com a substitut de la gelatina) i arame (conté ferro i calci).

Propietats

Les algues resulten una font excepcional d'oligoelements, vitamines i minerals. També són un excel·lent depuratiu per netejar les artèries.

A la cuina...

És molt recomanable consumir-ne una petita quantitat de manera habitual. Poden posar-se en remull i afegir-se en cremes o amanides.



Tallarines amb
Wakame 200g
Porto-Muiños



Alga Kombu
Deshi 100g
Porto-Muiños



Arròs per a sushi
Clearspring 500g
Natursoy

FIDEUS

RAMEN

Els més populars de la gastronomia japonesa. Se serveixen amb brou i s'acompanyen d'algues wakame o nori, germinats de soja o ou dur.

UDON

A base de farina de blat, són els més gruixuts i tous. S'han de bullir entre 5 i 8 minuts, col·locar-los en un bol amb brou fins a la meitat i afegir la tempura de llagostins i verdures sobre els fideus.

SOBA

Nutritius, proteics i amb calci, els fideus soba s'elaboren amb farina de blat i de fajol; per això són foscos i amb un gust més intens que els ramen, semblant a les nous. Es poden servir calents en brou o freds sobre una estoreta de bambú amb la salsa a part. L'alga nori torrada és el topping més comú.

BIFUN

Són els tradicionals fideus d'arròs transparents. Resulten deliciosos saltats a la paella o al wok amb verdures i tofu. Pots condimentar-los amb salsa de soja, gíngebre, etc.



Nori 6 6 fulles
deshidratades
Porto Muiños



Fideos Konjac
300g
Natursoy



Cubs de miso
8x10g
Danival



Amasake Arròs
Integral 380g
Terra Sana



Sopa Fideos
al Curry 40g
Naturgreen



Arròs Thai semi
integral 4x125g
Lima

RECEPTES

SOPA DETOX

Ingredients

- 1 porro
- 1 ceba
- 1 branca d'api
- 4 grans d'all
- 1 tassa i mitja de carbassa
- 1/2 bròcoli
- 1 tomàquet sencer pelat
- 1 cullerada petita de romaní
- 1 cullerada petita i mitja de farigola
- 1 cullerada petita i mitja de cúrcuma
- 1/4 de cullerada petita de pebre negre
- 1/4 de cullerada petita de canyella
- 2 cullerades soperes d'alga wakame
- 1 L d'aigua
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge
- Sal

Elaboració

1. Pica la ceba i el porro i sofregeix-los en una olla amb oli fins que estiguin transparents.
2. Afegeix-hi l'all picat i la carbassa tallada en trossos petits i remena-ho.
3. Talla el tomàquet en trossos i afegeix-lo, juntament amb l'aigua.
4. Afegeix-hi el romaní, la farigola, la sal i els arbrets de bròcoli.
5. Quan les hortalisses estiguin cuites, apaga el foc i tira-hi la cúrcuma, el pebre i l'alga wakame, remena-ho bé i tapa l'olla.
6. Al cap d'uns minuts, l'alga haurà augmentat considerablement de mida i podràs servir la sopa.



Alga Wakame
al natural 170g
Porto-Muiños

MONGETES I COL KALE AMB MISO

Ingredients

- 400 g de mongetes cuites
- 3 grapats de fulles de kale
- 1 ceba grossa
- 1 tassa de tomàquet triturat
- 2 grans d'all
- 1 cullerada sopera de miso blanc
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal

Elaboració

1. Prema els alls i reserva'ls.
2. Pica la ceba i sofregeix-la en una paella juntament amb l'oli.
3. Quan comenci a estar translúcida, afegeix-hi les fulles de kale, ben netes i tallades en trossos petits. Deixa que es daurin uns minuts, remenant de tant en tant.
4. Afegeix-hi els alls premsats, remena-ho bé, espera un minut i afegeix-hi el tomàquet triturat. Cou-ho durant uns 3 minuts.
5. Incorpora-hi les mongetes cuites, torna-ho a remenar i deixa-ho coure un parell de minuts més.
6. Apaga el foc i afegix-hi la cullerada de miso blanc. Barreja-ho amb cura i rectifica-ho de sal si cal.



Miso Blanc
200g
Danival



Mongeta verda
195g
Natursoy



RECEPTES

CARBASSA FARCIDA DE CIGRONS I ESPELTA

Ingredients

- 1 carbassa cacavet
- 2 tasses d'espelta en gra
- 1 pot de cigrons cuits
- 25 g de llavors de gira-sol
- 25 g de llavors de carbassa
- 50 g de panses
- 2 cullerades soperes de garam masala (o canyella, curri, etc.)
- Coriandre fresc
- Sal marina
- Oli d'oliva verge extra

Per a la vinagreta:

- 1/2 llimona
- 2 cullerades soperes de tamarí
- 1 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada sopera d'oli de sèsam

Elaboració

1. Comença per preparar la vinagreta: esprem la llimona i barreja el suc obtingut amb el tamarí, l'oli d'oliva i el sèsam. Remena-ho bé i reserva-ho.
2. Escalfa el forn a 200°C.
3. Renta la carbassa, parteix-la per la meitat i treu-ne les llavors.
4. Prepara una salsa amb el garam masala, l'oli d'oliva i la sal marina, i impregna bé la carbassa amb aquesta salsa.
5. En una safata de forn, col·loca la carbassa amb la pell a sota i rosteix-la durant uns 25 minuts o fins que notis que la forquilla entra perfectament dins la polpa. Quan estigui, espera que es refredi una mica i retira una part de la polpa per barregar-la amb el farcit.
6. Renta i cuina l'espelta segons les instruccions de l'embolcall. Per a una cocció millor, remulla el gra durant unes hores o tota la nit.
7. Passa per aigua els cigrons i escorre'ls amb la vinagreta.
8. Torra en una paella les llavors de girasol i de carbassa i trosseja-les.
9. En un bol gran, col·loca l'espelta ja cuada i escorreguda, els cigrons, les panses, les llavors torrades, la polpa de la carbassa i una mica de coriandre fresc.
10. Farceix les carbasses i decora-les amb fulles de coriandre fresc.



Tamarí baix en sal
250g
Lima

NATILLES SENSE OU

Ingredients

- 400 ml de beguda d'arròs
- 100 g de crema d'arròs
- 65 g de sucre de coco
- 1 beina de vainilla
- 25 g de kuzu
- Gerds liofilitzats

Elaboració

1. En un pot, dissol el kuzu en la beguda vegetal i la crema d'arròs.
2. Barreja-ho amb el sucre i la beina de vainilla.
3. Porta-ho a ebullició i remena constantment. Deixa-ho bullir entre 3 i 5 minuts.
4. Deixa-ho refredar i serveix-ho juntament amb les fruites.



Kuzu Blanc
125g
Terra Sana



Beguda Arròs Natural
1L
Natumi



RECEPTES

COPA DE MUSLI AMB XIA, LLI I MADUIXES

Ingredients

- 250 g de iogurt de soja natural
- 100 g de musli amb civada
- 6-8 maduixes o fruites del bosc (gerds, nabius, etc.)
- 2 cullerades soperes de lli mòlt
- 2 cullerades soperes de xia mòlta
- 2 cullerades petites de melmelada de maduixa
- Fulles de menta fresca
- Beguda de civada
- Aigua

Elaboració

1. Barreja el musli, el lli i la xia amb el iogurt i guarda-ho a la nevera durant una hora com a mínim.
2. Col·loca la barreja anterior a la gerra de la batedora i afegeix-hi poc a poc la beguda de civada. Bat-ho molt bé fins a obtenir una crema consistent.
3. Serveix-ho fins a la meitat d'uns gots alts o unes copes.
4. Afegeix la melmelada de maduixa diluïda amb una mica d'aigua damunt de cada batut i decora-ho amb un parell de maduixes i fulles de menta fresca.



Beguda de Civada
sense gluten 1L
Natumi

ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA PER A TOTS I PER A CADA DIA

veritas

Amb la col·laboració de:

