

LA ALIMENTACIÓN EN INVIERNO

Gloria Vilalta
Profesora de la Escuela de Cocina Natural
"Montse Bradford"

Las navidades y el año nuevo señalan la época más fría del año.

Si adoptamos de forma progresiva una alimentación más relacionada con los cambios estacionales, nuestro cuerpo se irá regenerando y fortaleciendo, sintiéndonos más adaptados a nuestro entorno.

Es la época en que se tienen que cocinar los alimentos con más presión, más tiempo, a fuego más lento y con menos agua.

De entre todos, son los platos salados y amargos, como rehogados, potajes y estofados, los más apropiados para el invierno puesto que promueven la concentración y llevan el calor al interior del cuerpo.

Según la medicina tradicional china, los riñones y la vejiga son los órganos más afectados en esta estación. Precisamente un toque de condimentos salados nos ayudarán a tonificarlos, pero siempre diluidos en las cocciones, nunca en crudo. Siguiendo esta misma tónica diremos que para nuestro organismo todo lo cocinado es mejor porque, lógicamente,

si lo que queremos es generar calor interno, tendremos que comer platos calientes. Tampoco es aconsejable comer mucha fruta cruda, que podremos tomar perfectamente cuando la primavera se haya instalado. Aunque no nos lo hayamos planteado nunca, hay platos que cumplen este requisito. O es que a alguien no ha pensado en las manzanas al horno. O en las compotas, que no sólo pueden tomar los niños, sino que añadiendo unas almendras o nueces caramelizadas hacen un postre estupendo, sustituyendo al tan consumido y "frío" yogur.

La cocina necesita inspiración y ganas pero si le hacemos un poco de caso, ella nos va a compensar con un mayor bienestar y salud. En la época invernal es cuando más necesario se hace el tomarse un poquito más de tiempo para nutrir y reforzar nuestro cuerpo. Vale la pena pensar en ello.

Además tomaremos medidas para sobrellevar lo mejor posible esta época:

sentirse activo sin hacer grandes esfuerzos, pensar y planificar lo que podamos para poder realizarlo en primavera sin más contratiempos.

El nuevo ciclo que resulta ser el año nuevo es un momento muy propicio para pensar en posibles proyectos y objetivos. Lo mejor es diseñarlos y planificarlos en la introspección que facilita el invierno antes de pasar a la "acción" primaveral.

Hablando de introspección y reflexión, dicen que en cada estación del año hay un sentido que es el predominante. En invierno es el oído. La capacidad de escuchar con claridad aumenta en los meses de silencio y de frío. Precisamente podemos tener la sensación que todo cruje, desde nuestro cuerpo entumecido hasta las ramas peladas de los árboles.

ESCUCHAR en mayúsculas, a nosotros, al cuerpo, al hogar y a la gente que nos importa, éste es el que hacer más importante del invierno.

Secció patrocinada per:

TALLER CUINA ENERGÈTICA VEGETARIANA

DISSABTE 23 GENER
de 10 a 13h. PVP 35€



ESMORZAR O BERENAR

MINI DE NOUS AMB FORMATGE I PERNIL PLANXAT

+ CAFÈ AMB LLET

PVP 2.50

SUÏS + PASTIS CASSOLA PVP 2.50

Passeig, 61 - Castellar del Vallès