

NAVIDADES CON CONSCIENCIA

por: 

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética.
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal
y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa.
Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional
a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.
Web: www.montsebradford.es

Pronto se acercan unas fechas muy señaladas, marcadas por innumerables celebraciones en las que nos reunimos con la familia y amigos para festejarlas. Las tradiciones son muy enriquecedoras si realmente las honramos de forma sencilla, con corazón y consciencia. Ya que nos ayudan a unirnos un poco más a todos los de nuestro entorno, y reforzar lazos de amor y amistad.

Creo que esto es lo más importante de las navidades, aunque algunos se empeñen en poner en el centro de atención a la comida y bebida en cantidades excesivas.

Supongo que si nos encontramos vacíos internamente, sin un trabajo diario para fomentar nuestra Paz y Armonía interior, desearemos encontrar estímulos externos que compensen esta carencia.

Y entonces nos encontramos con una sobrecompensación de factores externos: regalos, comida, bebidas que nos ayudan a tapar lo que realmente necesitamos: calidad de vida, estabilidad emocional y conexión interior.

La comida física, es tan solo para nuestro cuerpo físico, y éste, funciona muchísimo mejor, si le damos a diario, alimentos muy simples y naturales, cocinados con entendimiento energético y sentido común.

Es importante entender que cada alimento y bebida, nos genera una energía y efecto particular. Si tomamos alimentos y bebidas de efectos extremos, estaremos fuera de nuestro centro, y es lo que la mayoría de las personas se empeñan en hacer en las fiestas.

Y porque deseamos estar fuera de nuestro centro, de nuestro equilibrio, evadirnos por unas horas de nuestra vida? Para luego volver, y sentir los efectos de una resaca o de una indigestión. Vale realmente la pena? Nos gusta tan poco nuestra vida, que necesitamos salir de ella? Entonces, creo que tenemos que reflexionar con mucha profundidad sobre ello, y hacer cambios!

Tenemos que aprender a amarnos, a entender que somos las personas mas importantes de nuestra vida, a colocarnos con sencillez y humildad, los primeros en nuestra vida. Nadie lo va a hacer por nosotros!

El consumo de alimentos simples y naturales, no esta reñido con la confección de platos suculentos, sabrosos y coloridos. Si integramos en nuestra forma de alimentarnos estos conceptos, veremos que nuestra creatividad poco a poco se va intensificando y podremos en poco tiempo preparar platos muy apetecibles.

Con simplicidad, creatividad, color, formas y sabores diferentes puedes sorprender muy agradablemente a tus invitados. Pueden que algunos no compartan nuestro estilo de vida, pero que sientan curiosidad por probar algún plato mas natural. Aprovecha la ocasión para sorprenderlos!!

Además pueden incluso maravillarse de que con esta cocina, no se sufren los efectos de pesadez o digestiones difíciles, de horas de acidez, somnolencia y un estado letárgico que muchos experimentan en los días de las comilonas familiares Navideñas., sin mencionar los kilitos de mas de los que se habla al terminar todas las celebraciones.

Para que una comida social sea un éxito, hay que integrar:

- Los colores, que se perciba vistosa y atractiva.
- Los sabores (acido, picante, DULCE de las verduras, salado y amargo de variedad de ensaladas y verduras verdes)
- Las texturas (blanda, crujiente, seca y húmeda)

Con las fiestas navideñas que se avecinan, hay que pensar en organizar menús variados que difieran de la cocina de cada día.

Como agasajar a nuestros invitados? Ahora que en casa ya hemos conseguido comer más sano a diario, con más verduras e ingredientes naturales. Como los vamos a integrar a una cocina festiva para amigos y familiares? O pensamos de nuevo volver a los platos convencionales para no tener que comentar temas, de los que todavía nosotros no estamos seguros.....?

O puede que también estemos invitados a diferentes lugares con distintos estilos de cocina. La cocina que nuestros familiares y amigos nos preparan cada año, puede que con efectos mas pesados, difícil de digerir, con mas aceite, productos animales que ya no utilizamos..... como equilibraremos nuestro cuerpo con las siguientes comidas en casa?

La mayoría de los ingredientes de una cocina festiva no varían a los de cada día. Puede que utilicemos algunas verduras mas sofisticadas, pero lo primordial es la presentación, el colorido, los sabores, las texturas, la variedad que hacen de cualquier comida, en cualquier día del año, una experiencia única! A continuación daremos ideas para ello.

Para poder comer fuera de casa, en estas fiestas tan entrañables, damos algunas sugerencias:

1) Si hemos cambiado de forma de vida, porque no comunicarlo a nuestra familia y amigos, para que así no tengamos que sentirnos cohibidos, y ellos puedan ofrecernos alimentos que podamos disfrutar.

No es así, que cuando cambiamos de dirección, comunicamos a todos nuestros allegados el cambio? Y ellos lo respetan sin problemas. Porque no hacer lo mismo con el cambio hacia una forma de vida mas natural?

2) Tener en cuenta que LA CANTIDAD CAMBIA LA CALIDAD.

No es necesario ser fanáticos de nada, ni llevarnos nuestro arroz integral a cada fiesta!

Podemos muy bien, comer pequeñas cantidades y seleccionar lo que hay en la mesa.

3) Nadie nos obliga a nada. No nos hacen abrir la boca, para hacernos comer toda la barra de turrón, ni atiborrarnos de embutidos, o hacernos beber algo que no deseamos. Como adultos, podemos muy bien declinar con amor, agradecimiento y gentileza lo que consideremos innecesario en aquellos momentos. El pasarlo bien, no esta relacionado con la comida física, es otra clase de alimento mucho mas profundo, un vinculo de corazón a corazón que hay que cultivar y compartir!

Si somos nosotros los que invitamos, hay que tener en cuenta:

- 1) NO PASARNOS TODO EL DIA COCINANDO. No deseamos estar tensas y cansadas en el momento en que todos llegan.
- 2) INTENTAR DE OFRECER A NUESTROS INVITADOS COMIDAS QUE SABEMOS TAMBIEN LES VAN A GUSTAR. Podemos optar por algún plato de pescado y con variedad de ensaladas, pates para picar, etc....

- 3) NO HACER EXPERIMENTOS NUEVOS. Cocinaremos lo que ya conocemos o lo probaremos de antemano.
- 4) PLANEAR EL MENU CON ANTELACION
- 5) NO EMPEZAR A COCINAR PARA UNA FIESTA SI ESTAMOS CANSADAS O DE MAL HUMOR. Se transmite a lo que cocinemos!
- 6) Hay un sin fin de formas de agasajar a nuestros invitados y cada una de ellas, tiene un estilo diferente: buffet, comida tradicional, fiesta con música, pica pica, solo adultos, con niños, personas mayores o la mayor parte son jóvenes y adolescentes?

A todos les gusta tener un tentempié al principio de una celebración:

COMIDAS PICA PICA

Son comidas informales, en las que todo el mundo puede probar con libertad lo que les apetece, sin ser el centro de la reunión, ni tener el compromiso de terminarlo todo.

Podemos optar por variedad de:

- MONTADITOS
- PATES CASEROS con crudites
- CROQUETAS DE PESCADO o con proteínas vegetales
- PINCHITOS CON VERDURAS
- VERDURAS REBOZADAS CRUJIENTES
- BUÑUELOS DE VERDURAS
- TAPAS VEGETALES, como: champiñones al ajillo, escalibada de pimientos, Bocado de tofu rebozado, queso de tofu, variedad de aceitunas.....
- HACER QUICHES DE TOFU
- EMPANADAS DE VERDURAS
- Frutos secos o semillas.....

Para beber, porque no hacer algún ponche casero, típico de las navidades, con zumos de frutas para que así, tanto niños como mayores puedan compartir.

Estas ideas pueden servir muy bien, para sustituir el típico "entremés de embutidos" a algo nuevo y delicioso.

LAS COMIDAS TRADICIONALES

Depende de las costumbres que tengamos en nuestra familia, pero incluso el típico caldo de casa, tan tradicional en cualquier día de Navidad en Cataluña, con la típica "pilota", puede elaborarse fácilmente con seitán.

- También como punto de partida, podemos ofrecer alguna crema de verduras: de espárragos, champiñones, apio y maíz, etc..servidas con coscorrones de pan frito...
- O algún consomé vegetal, dándole el toque especial con algunas albóndigas de tofu o pasta, tallarines, etc....
- Los canelones, pueden hacerse con seitan, o con pescado, o incluso con puerros, acelgas, pasas y piñones.
- El típico rustido, se puede elaborar perfectamente con seitan.
- Podemos ofrecer platos de pescado, como punto intermedio, sin tener que recurrir a cocinar algo que no deseamos.
- Las verduras rellenas, también ofrecen un punto de sorpresa y deleite: alcachofas, tomates, cebollas, calabaza, pimientos rojos, hojas de col, endibias, pepinos, calabacines, champiñones grandes.....
- O los paquetitos en "papillot" al horno, con variedad de verduras, pescado, o con proteínas vegetales.
- Las crepes rellenas de pescado, o verduras, con alguna salsa de champiñones, etc..
Podrían dar el toque especial a la comida.
- Todo ello por descontado, servido con variedad de ensaladas y crudites. Aquí podemos jugar con el mundo de las texturas, sabores, colores para sorprender a nuestros invitados. Servidas con aliños, vinagretas e hierbas aromáticas frescas, que darán el toque final a una buena ensalada multicolor.

LOS POSTRES

Y llegamos a los tan temidos y deseados postres! Donde las calorías toman el mando y con ritmo frenético nos dejan al final de las fiestas sintiéndonos pesados y con mas kilos de los que deseamos.

Sugiero incluir en cada comida festiva, algunos postres naturales, elaborados sin azucares refinados, pero con todo el dulzor que necesitamos para dar un punto final a una comida sana y natural.

Algunas sugerencias:

- Frutas enteras al vapor, y regadas con deliciosas salsas calientes : al café, con avellanas, de algarroba, a la vainilla, etc..
- O cocidas con: mosto, canela, jengibre, clavo o vainilla, etc.....

- Turrónes de semillas, frutos secos.....
- Frutas rellenas (dátiles, orejones, peras, etc.....) de mazapán casero
- Tartas de frutas multicolores
- Macedonias de frutas
- Mousses: café, limón, mandarina, melocotón, manzana, etc....
- Crepes rellenas con compotas naturales de frutas o macedonia, servidas con alguna salsa caliente, decoradas con almendras y piñones caramelizados con melaza de cebada y maíz o miel de arroz..... Las opciones son interminables.

Puede que al principio nuestros invitados reaccionen con sarcasmo, conducta propia de quien no conoce el tema, y desea protegerse o esconder su vulnerabilidad. Pero si actuamos con naturalidad, y con mucho AMOR, poco a poco, estas personas incluso agradecerán los efectos de una comida ligera, sana, apetitosa y festiva. Buena suerte!

Aquí mencionamos brevemente algunas recetas de aperitivos y postres, llenas de vitalidad, color y sabor, que pueden ser preparadas con algunas horas de antelación y así no tener que sufrir la presión de estar en la cocina durante horas antes de tu fiesta.

Recuerda que tus invitados también desean verte relajada, sonreír y de buen humor!



[Facebook](#) / [Twitter](#) / [YouTube](#)