

SECRETOS de COCINA

GUÍA CULINARIA MENSUAL

Cocina a la sal
Un método sano y apetitoso

Descubre los beneficios del té verde

SIN COLESTEROL

Menús sanos y completos

Milhojas dulces & saladas:
Éxito asegurado

Delicias con **leche condensada**

COLECCIONABLE

Dossier

Coleccionable nº 71

RECETAS FÁCILES paso a paso

Te presentamos elaboraciones explicadas paso a paso con fotografías, la mejor manera de seguir cada receta al pie de la letra. Los resultados serán fantásticos.



+ 80 de recetas probadas y aprobadas



Tarta de manzana caramelizada

El San Valentín más dulce



¿El bicarbonato puede acabar siendo malo para la salud gástrica?

Debes tener en cuenta que el bicarbonato sódico es un medicamento (aunque se venda sin receta médica). No debes tomarlo en los siguientes casos:

- Si has tomado otro medicamento por vía oral dos horas antes. El hacerlo puede impedir que el otro medicamento funcione correctamente.
- Tomarlo durante un largo período de tiempo. Se aumenta la posibilidad de padecer efectos secundarios.
- Los pacientes con una dieta de sodio restringido. Este medicamento contiene una gran cantidad de sodio.
- Los pacientes que están tomando este medicamento como un antiácido. No debes tomarlo si tienes alguna señal de apendicitis (tal como dolor, retortijones, hinchazón o inflamación del estómago o de la parte baja del abdomen, náuseas o vómitos).
- No tomes este medicamento con grandes cantidades de leche ni de productos lácteos. El hacerlo puede aumentar la posibilidad de efectos secundarios.
- No tomes bicarbonato de sodio por más de 2 semanas o si el problema vuelve frecuentemente. Los antiácidos sólo se deben usar para el alivio ocasional, a menos que tu médico haya indicado lo contrario.

El experto

¿Cómo puedo espesar una comida sin añadir hidratos de carbono?

Los hidratos de carbono se emplean en cocina para espesar los guisos y lo ideal es controlar la cantidad de agua que añadimos a un guiso para no tener que espesarlo después, porque cualquier alimento que añadamos para espesar añadirá más calorías. Estos son algunos de los trucos más interesantes para cuando necesitemos saber como espesar salsas: Para espesar salsas podemos sustituir la harina de trigo por la harina de maíz, o harina de arroz. Si hemos cocinado una crema de setas y nos ha quedado demasiado líquida, la pondremos al fuego, y en cuanto rompa a hervir le echamos (en forma de lluvia) un poco de pan rallado, removiendo a continuación y dejando que hierva unos minutos más. Si se trata de una crema de verduras, puede añadirse un poco de patata hervida o puré de patata. Una picada con frutos secos (almendras, piñones, nueces...) puede espesar salsas de cualquier tipo o guisos de verduras, pescado o carne. En salsas para postres podemos añadir un poco de gelatina elaborada con agar-agar. También puede utilizarse para espesar una salsa una rebanadita de pan tostado (o frita o remojada), incluso dependiendo de la receta, una galleta.



Una amiga me ha recomendado jugo de perejil como relajante.

¿Qué propiedades tiene y cómo se prepara?

El perejil es una verdura rica en potasio, magnesio, calcio y clorofila. Sus propiedades son básicas para mantener el funcionamiento normal de las glándulas suprarrenales y tiroideas. Es un alimento que optimiza el buen funcionamiento de los capilares y las arterias. Es muy nutritivo para fortalecer la región genital y las vías urinarias. Su función medicinal actúa principalmente en el sistema circulatorio, la vejiga, el hígado, los riñones y la espina dorsal, además de todo lo relacionado con la vista. Para aquellos que consumen mucha carne, un jugo de verduras con perejil no debería faltar en su dieta, pues esta verdura ayuda a eliminar también el ácido úrico producido por la digestión. Es importante no consumir el jugo de perejil solo, ni comerlo en exceso pues tiene un efecto realmente fuerte cuando está concentrado y puede ocasionar una alteración en el sistema nervioso. Unas ramitas combinadas con el jugo de zanahoria o alguna otra verdura son suficientes para beneficiarse de sus propiedades. Licua unas zanahorias y ponle unas hojitas de perejil.



Necesito algún remedio casero para la faringitis. Me dice el médico que es crónica y se me hincha la garganta con frecuencia.

Lo mas recomendado es consultar con un foniatra para que te enseñe a modular la voz y a no forzar tus cuerdas vocales. En cuanto a la alimentación, debes aumentar los alimentos con vitamina C y vitamina A (o betacarotenos), que son protectores de los epitelios. Un remedio de la abuela es hacer gárgaras con una mezcla en un vaso de agua templada, con una cucharada de miel y el zumo de 1 limón.





DOCTORA Mª JOSÉ BARBA

Especialista en medicina y cirugía estética, dietética, nutrición y patología mamaria.

C/ Gran Vía, 24. 1º. Dcha. 50005. Zaragoza. Tel: 976 21 36 66

C/ Orense, 29. 2º A. 28020. Madrid. Tel: 915 56 80 79

responde...



Me encanta el membrillo pero dicen que engorda mucho. ¿Es cierto?

El membrillo es una fruta con un escaso contenido de azúcares, y por tanto un bajo aporte calórico. El inconveniente que presenta es que en la mayoría de las ocasiones se consume en forma de dulce de membrillo, que lleva azúcar añadido, por lo que el valor calórico de este producto se dispara. De su contenido nutritivo apenas destacan vitaminas y minerales, salvo el potasio y cantidades discretas de vitamina C. No obstante, al consumirse habitualmente cocinado, el aprovechamiento de esta vitamina es irrelevante. Las propiedades saludables del membrillo se deben a su abundancia en fibra (pectina y mucilagos) y taninos, sustancias que le confieren su propiedad astringente por excelencia.

¿Por qué es buena la siesta?

Varios estudios muestran que una siesta de 26 minutos (no la siesta de horas), ayudaría a mejorar un 34 por ciento el rendimiento de los trabajadores y reforzaría su estado de alerta un 54 por ciento.



¿La hinchazón en las piernas puede indicar un trastorno más serio?

El edema de las piernas puede indicar una insuficiencia venosa, linfática, un problema hepático, cardíaco o problemas renales. Consulta a tu médico para que te puedan realizar las pruebas de diagnóstico para identificar la causa y poner el tratamiento más adecuado.

¿Se puede curar la incontinencia urinaria?

En adultos la incontinencia urinaria puede resolverse en primer lugar realizando tratamientos conservadores como ejercicios pélvicos, tratamiento médico de inyecciones de toxina botulínica, o en último lugar con tratamiento quirúrgico.

Envíanos tus preguntas y la doctora Barba estará encantada de asesorarte. Ponte en contacto con nosotros en el teléfono 91 298 61 70, o a través del email: redaccion@euroimpala.es

Van a darme quimioterapia, ¿debo seguir una dieta especial?

Algunas personas, usualmente mujeres, aumentan de peso durante la quimioterapia. Aunque no estamos seguros de la razón, es cierto que esto ocurre. Puede estar relacionado con los deseos intensos de comer que se desarrollan a pesar de las náuseas. Tanto si hay aumento como disminución de peso, una buena nutrición es muy importante durante el tratamiento. Las personas que se alimentan bien pueden tolerar mejor los efectos secundarios y pueden combatir mejor las infecciones. Además, sus cuerpos pueden reconstruir los tejidos saludables con más rapidez. Alimentarse bien durante la quimioterapia significa optar por una dieta balanceada que contenga todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Debe incluir alimentos de cada uno de los siguientes grupos: Frutas y vegetales, aves, pescado, carne, cereales y productos lácteos. Además, se deben consumir suficientes calorías para mantener el peso, así como suficientes proteínas para fortalecer y reparar la piel, el cabello, los músculos y los órganos. Las investigaciones sobre el cáncer no han demostrado que tomar suplementos de vitaminas de forma individual proporcione una mayor protección que el consumo de frutas y vegetales.



El poder del té verde

46/47

Utilizado desde la antigüedad en China como bebida medicinal, hoy se continúa consumiendo para promover la salud de mente y cuerpo.

La más remota referencia al té como una ayuda de la salud es del año 2737 A.C. El té era una costosa bebida en la antigua China. Su uso fue limitado a los segmentos opulentos de la población. Solamente en la dinastía Ming, después de la caída del Imperio Mongol, el consumo de té se extendió a la plebe. Cuando China fue la mayor potencia naval del mundo (1405-1433), el té estaba entre las provisiones indispensables de los marineros. La cantidad de vitamina C que contenía la bebida de té consumida por los navegantes en ese tiempo, era suficiente para prevenir el escorbuto, el cual mató a muchos marinos europeos.



CÓMO TOMARLO

El té verde es una bebida que puede ser consumida de múltiples maneras y según el gusto de cada uno. Generalmente se bebe infusionado a 70-80 grados durante no demasiados minutos. Pero puedes beberlo frío, con menta, conformando el clásico té moruno... Incluso puedes preparar comidas con él, como el arroz al té verde, el licor de té verde... Además de infusión, el té verde puede tomarse en cápsulas con fin adelgazante durante las comidas.



APRENDE A PREPARAR UN BUEN TÉ

Calentito, para los días más fríos, o bien helado, para combatir el calor, te contamos algunos trucos para saborear un buen té:

- ❖ Elige agua mineral en lugar de agua del grifo, ya que esta última tiene cal, y a menudo, cloro.
- ❖ Cuando el agua se esté calentando, repara en las pequeñas ampollas de agua que se forman en el fondo de la tetera. Esto significa que el agua está a 70° C, la mejor temperatura para una infusión de té verde. Para el té negro, una temperatura de 90° C, es más adecuada.
- ❖ Para conseguir un té de calidad, tres minutos es el tiempo de infusión indicado.





DOCTORA Mª JOSÉ BARBA

Especialista en medicina y cirugía estética, dietética, nutrición y patología mamaria.

C/ Gran Vía, 24. 1º. Dcha. 50005. Zaragoza. Tel: 976 21 36 66

C/ Orense, 29. 2º A. 28020. Madrid. Tel: 915 56 80 79

EFFECTOS SOBRE LA SALUD

Las cualidades medicinales del té verde son numerosas. Ayuda a disipar los efectos nocivos del alcohol, cura enfermedades de la piel, apaga la sed, ayuda en caso de indigestión, previene la fatiga y mejora las funciones urinarias y del cerebro.



El té verde contiene importantes cantidades de L-teanina, una sustancia nootrópica y adaptogénica que potencia la actividad cognitiva, induciendo la neurogénesis, y mejorando procesos cognitivos tales como memoria, atención, concentración y aprendizaje.

El té verde reduciría el estrés y estimularía la producción de ondas alfa. Se piensa que es debido al alto contenido en antioxidantes y a la presencia de L-teanina, un análogo de glutamato presente en el té verde que puede atravesar la barrera hematoencefálica y reducir la excitotoxicidad del glutamato durante el estrés y la isquemia que, junto con la L-carnitina es un suplemento quemagrasa después del ejercicio. Produce un aumento de la lipoxidación (ayuda al organismo a utilizar la grasa como fuente de energía) y del metabolismo.

Muchos estudios han investigado un vínculo entre el consumo de té verde y una menor incidencia de una variedad de cánceres en la población, con resultados mixtos.

Los amantes del té verde asocian sus beneficios para la salud con:

- * Mejora de la cognición.
- * Detención de ciertas enfermedades neurodegenerativas, tales como el Alzheimer.
- * Prevención del cáncer.
- * Tratamiento de la artritis.
- * Tratamiento de esclerosis múltiple.
- * Ayuda para impedir la degradación de las membranas celulares mediante la neutralización de la propagación de los radicales libres (que se producen durante el proceso de oxidación).
- * Aumento de la lipoxidación (ayuda al organismo a utilizar la grasa como fuente de energía) y aumento del metabolismo.
- * Reducción de colesterol LDL (a dosis altas en pruebas de laboratorio).
- * Prevención del descenso de células T inmunes por causa del VIH - en pruebas de laboratorio, la sustancia EGCG, que se encuentra en el té verde, impide que el VIH ataque las células T. Sin embargo, no se sabe si esto tiene un efecto similar sobre los seres humanos todavía.

Según una publicación del American Journal of Clinical Nutrition, las mujeres adultas que consumen con frecuencia té verde, tienen menos riesgo de desarrollar cáncer de colon, estómago y garganta que quienes no lo toman.

El té verde en la actualidad es motivo de intensos estudios referidos a la salud en general, ya que posee un gran potencial antioxidante natural, demostrando ser efectivo para la prevención y el tratamiento de diversas dolencias, entre las cuales se encuentra también la salud oral, según los últimos estudios realizados en este campo.

Un estudio que examinó la salud dental de 940 hombres, encontró en aquellos que regularmente bebían té verde una mejor salud oral comparándolos con los que no lo bebían.



Té verde con manzana

- ½ l de agua
- 1 bolsita de té verde
- 200 ml de zumo de manzana
- cubitos de hielo y menta al gusto

- 1 Hierve el agua y añade la bolsita de té verde. Deja reposar durante siete minutos y, a continuación, retira la bolsita de té.
- 2 Una vez esté preparado, añádele el zumo de manzana y unas hojitas de menta. Coloca la bebida en una jarra y sirve con mucho hielo.

MOMENTOS DULCES

Endulza con azúcar a tu gusto para darle un sabor más rico.

vida sana

Las infusiones de ciertas plantas tienen el poder de calmar dolores y otras molestias. Pero éstas no son todas sus propiedades...



Amaranto globoso

Alivio para la tos y la ronquera

Las infusiones de amaranto globoso están indicadas para el alivio de la tos, el catarro y la ronquera. Profesionales que utilizan la voz, como por ejemplo locutores de radio, televisión, actores y cantantes, utilizan mucho esta infusión para "limpiar" y "aclarar" la voz.

Pon 12 flores en una tetera y vierte dentro 8 dl de agua hirviendo. Deja que repose 4 minutos y sirve. Endulza al gusto. Esta infusión queda muy buena si, justo antes de servir, añades a cada taza una cucharada sopera de jarabe de frutos rojos.

INFUSIONES DE

48/49

Manzanilla

CALMANTE NATURAL

Las propiedades sedantes de esta planta hacen que se consuma en infusión como un calmante eficaz antes de dormir y es maravilloso contra el estrés. La manzanilla también se indica para los que padecen problemas de hígado o estómago. Su eficacia es buena en casos de personas con problemas en las articulaciones, y alivia los síntomas de ciertas enfermedades respiratorias como resfriados, gripe o asma.

Lleva a ebullición 8 dl de agua con dos cucharadas soperas de flores de manzanilla. Deja hervir a fuego lento durante 30 segundos y apaga el fuego. Tapa y deja reposar 5 minutos, después cuele la infusión. Sírvela endulzada al gusto. Mezcla las flores de la manzanilla con hierba Luisa y obtendrás un calmante más poderoso.



Amaranto

LUCHA CONTRA EL COLESTEROL

También conocido con el nombre de Kiwicha, esta bebida es originaria de China y es ideal para bajar el colesterol, ya que inhibe la enzima responsable de su aumento, ayudando en la prevención de enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y cáncer.

Pon una flor en cada una de las tazas de té y vierte 2 dl de agua hirviendo en cada una. Aguada unos cuatro minutos y sirve de inmediato. Endulza con miel.



OTRAS INFUSIONES BENEFICIOSAS para la salud

Especias

ESTIMULA EL APETITO

Esta infusión combina tres especias con excelentes propiedades terapéuticas: La canela, ideal para los que padecen de diabetes tipo 2, ya que regula los niveles de azúcar en la sangre, facilita la digestión y estimula el apetito; el cardamomo, que trata las infecciones de las encías y previene las enfermedades de la garganta y la congestión pulmonar, y por último, el anís estrellado, cuya acción antiséptica, antiinflamatoria, sedante, digestiva y diurética está comprobada.

Coloca en un mortero 2 anises estrellados, 2 palos de canela y 3 semillas de cardamomo. Machaca todo. Pon al fuego 8 dl de agua y cuando rompa a hervir, añade las especias molidas. Deja hervir durante tres minutos. Apaga el fuego y deja en infusión durante siete minutos, tapado. Cuela la infusión y sirve endulzada al gusto. Aumenta el poder medicinal de ésta infusión añadiendo 3 láminas finas de jengibre fresco, cuando el agua rompa a hervir.

SINTOXICANTES

Menta

FACILITA LA DIGESTIÓN

Además de ayudar a perder peso, esta infusión tiene una función antibacteriana, alivia la tos, los dolores estomacales, resfriados, problemas de estómago y dolores musculares. Después de las comidas, ayuda en la digestión y ataca los trastornos intestinales.

Pon al fuego 8 dl de agua. Lava una ramita de menta fresca y añade al agua hirviendo. Déjalo a fuego lento durante dos minutos y apaga el fuego. Tapa y cuando pasen cinco minutos, cuela la infusión y sírvela, añadiendo a cada taza, unas hojas de menta fresca lavadas. Endulza al gusto. Cuando hierva el agua, añade un trocito de piel de lima.

