

Ejemplos de Menú

Este menú ha sido hecho con la oferta de frutas y verduras de invierno. Se pueden cambiar en verano según la oferta. Es conveniente conservar la variedad de semillas, aloe vera y cereales. Todo lo que pueda conseguirse orgánico o biodinámico hay que privilegiarlo. Cuidar de que se consuma fruta por lo menos dos veces al día y ensalada con verduras crudas al menos 1 vez al día. El pan integral, máximo dos veces al día.

DESAYUNOS

Para beber:

Té verde

Té rojo

Té roiboos

Té chai (hecho con té verde)

Té de Jazmín o

Leche 200 cc sola

Leche 200 cc + 1 plátano mediano o chico licuado

Leche 200 cc + 1/3 de medida de stevia + 1/2 cm de chaucha de vainilla licuada

Leche 200 cc + 1/3 de medida de stevia + 1/3 de cajita de arándanos o frutillas

Leche 200cc (caliente + café Ecco + 1/3 de medida de stevia o sin nada)

Leche 200cc + 1 cucharada de pasta de dátiles*

Leche 250 cc + 1 cucharadita de té colmada de cacao amargo + 1/2 medida de stevia

Se sugiere que no se sirva la leche fría para los licuados, especialmente en invierno (al menos algo tibia). Preferir la leche de vaca ordeñada. La que se vende actualmente en los supermercados es de muy mala calidad, ya no tiene nada de vitalidad que nutra realmente.

La leche de vaca ordeñada hay que llevarla a hervor para que sea segura (en nuestro medio). Para los niños se sugiere consumir 400-500cc de lácteos por día. Los adultos pueden prescindir de esta cantidad.

***Pasta de dátiles:** Colocar dátiles (la cantidad que se desee) a remojar por 24 hrs. en agua fría (poca agua). Después pasarlo por la procesadora hasta que quede un puré. Colarlo por un colador con hoyitos grandes.

Esta pasta puede mezclarse con almendras o sésamo molidos (muy fino). Queda deliciosa para untar sobre el pan para agregar al yogurt natural o al muesli.

Para comer:

Estos desayunos son increíblemente nutritivos. Lo ideal es comer uno cada día de la semana. Con ello se logra tener una variedad muy equilibrada, además eso establece un ritmo saludable en la vida del niño. Estos desayunos se pueden tomar sin leche y sin yogurt. Esto es especialmente recomendable para adultos.

Es importante tomarse un minuto más y hacerle a cada uno de estos desayunos una linda decoración con frutas naturales o frutos secos de modo que se vean apetitosos.

Si se toma leche se puede tomar con una rodaja de pan integral + palta, mantequilla, ricota o queso fresco con una fruta en ayunas. En vez de pan puede comerse un waffle de cereal.

Se puede agregar unos 170 cc de yogurt natural a cualquiera de las siguientes preparaciones. En ese caso preparar sólo con la mitad de semillas y frutas secas indicadas.

Müsli de almendras/dátiles/manzanas

Se dejan remojar 20 almendras por 24 horas + 3 dátiles en un poco de agua fría. Luego del remojo se pelan las almendras y se agrega 1 manzana grande o 2 chicas, más los dátiles y se colocan en la multiprocesadora (molerlo de modo que quede algo masticable todavía).

Müsli de maravilla/damascos/naranja/arándanos

Remojar por 24 hrs. en un poco de agua fría, 3 cucharadas soperas colmadas de maravilla + 3 damascos turcos secos. Luego del remojo agregar 1 naranja pelada (1 grande o 2 chicas) y moler en la multiprocesadora. Añadir ½ cajita de arándanos enteros.

Müsli de sésamo/higo/pera

Remojar durante 24 horas en un poco de agua fría, 3 cucharadas soperas de sésamo + 3 higos secos. Luego del remojo añadir 1 pera grande o 2 chicas y moler en la multiprocesadora.

Porridge

Colocar 3 cucharadas soperas de avena integral (arrollada) en agua (taza de té) a cocinar por 3 minutos a fuego lento. Colocar en un plato hondo y agregar 1 cucharada soperas de syrup de maple + 1 manzana rallada con un chorrito de jugo de limón para que no se oxide, canela y tres nueces (comunes o pecan) picadas.

Müsli de plátano/aloe/arándanos

Sacar la cáscara verde a una parte de una hoja de aloe (unos 10 cm. aprox.) y colocar en la multiprocesadora con un plátano grande hasta lograr la consistencia de una salsa. Colocar encima de ½ cajita de arándanos o frutillas dulces. Encima agregar 3 nueces enteras pecan o comunes picadas.

Müsli de chía/uvas/frutillas

Remojar una cucharada colmada soperas de semilla de chía por 24 hrs. en un poco de agua fría (la chía se hincha bastante). Antes de comer pasarla por la procesadora con un plátano y una cucharada soperas de pasas Corinto. Servir esta pasta con uvas y frutillas naturales cortadas en trozos.

Müsli de castañas de cajú/pasas/duraznos

Remojar una cucharada soperas de pasas Corinto. Al día siguiente licuarlas con 2 cucharadas de castañas de caju (sin tostar y sin salar – se consiguen en la tostadería Talca). Agregar 1 ó 2 duraznos (según el tamaño) cortados en trozos.

Una vez a la semana se pueden hacer huevos revueltos para el desayuno.

Ejemplos de colación para llevar al colegio

Para beber:

- Infusión de hierbas: dárselas hirviendo en un recipiente térmico para que llegue tibio por lo menos a la hora de colación.

Por ejemplo: Boldo + cáscara de naranja
Ortiga + un poquito de rosa mosqueta
Romero

- Colocar en una botellita de plástico ½ jugo Afe y ½ agua
- Una botellita de agua mineral.

De comer:

Fruta natural

Palitos de zanahoria

Palitos de apio

Almendras + pasas de uva o pasas de cranberry (sin azúcar: hay en el Jumbo)

Dátiles + nueces

Pan integral + palta

Pan integral con mantequilla o queso

Un huevo duro (ojalá de campo)

Ejemplos de almuerzo

Utilizar siempre:

- Aceite de linaza en frío (sobre ensaladas o comidas sobre el plato) o aceite de chía prensado en frío, la mitad de las veces. Hay que guardarlo en el refrigerador, sino se echa a perder. La otra mitad de las veces aceite de oliva extraído en frío (sobre ensaladas o comidas ya listas en el plato) *Ver listado de Datos Útiles donde poder conseguir estos aceites.
- Para cocinar o usar sobre la comida caliente es excelente el aceite de coco (Emporio Orgánico, Organisk o La Chakra). Es la única grasa que no se arruina al calentarla. Incluso se puede usar para freír y es saludable o para hornear, en vez de mantequilla.
- Sal marina, sal del Himalaya o sal rosada de Los Andes

Se sugiere comer una porción de ensalada antes de la comida cocida. La digestión se hace de manera más liviana así y especialmente los niños adquieren esta buena costumbre.

Ensaladas, algunos ejemplos de combinaciones:

- Apio + manzana + palta
- Lechuga + brócoli (cocido)
- Pepino + tomate + palta + cebolla
- Zanahoria + repollo (cortado muy finito) + pasas corinto remojadas en un poco de agua fría (desde la noche anterior)
- Brotes de alfalfa + zanahoria rallada + betarraga rallada
- Zapallito italiano crudo (en láminas muy finas)
- Arúgula + pera + ajo (o cebolla)
- Trigo burgol o quinoa (fríos) + pepino + cebolla + tomate + aceitunas (comerla un día que no haya cereales en la comida caliente cocida)

Platos de fondo

Otros cereales que se pueden utilizar para hacer donde dice arroz integral o quinoa: avena perlada, cebada perlada, mijo pelado, espelta.

Los cereales deben remojar toda la noche y cocinarse en un principio sin sal. La sal se agrega cuando ya está casi listo.

A todas las comidas se puede agregar: perejil picado o ciboulette (en crudo) u orégano o tomillo o romero o nuez moscada o albahaca o cúrcuma o eneldo o jengibre fresco rallado.

- Quinoa + salteado de verduras
- Pescado (a la plancha) + puré de zapallo
- Arroz integral + guiso de verduras + algas nori
- Tortilla de zanahorias + pastelera de choclos
- Guiso de verduras + porotos negros
- Pollo (Santa Magdalena) + camote al horno
- Polenta + pino de verduras
- Fideos integrales + brócoli
- Pastel de mijo + zapallo + espinaca o acelga + lentejas (en capas y al horno)
- Quiche o tarta de verduras con masa integral
- Pizza de verduras con harina integral
- Panqueques con harina integral (caseros) con relleno de zapallitos o espinaca y un pino de tomate con cebolla (también casero).
- Sopa de: leche de coco + zanahoria + jengibre
- Pescado con curry + algún cereal
- Pastel de mijo con verduras (en capas y al horno)

Once

Para beber:

Jugo natural hecho en casa sin azúcar (1/2 vaso):

Naranja

Naranja + frutilla

Naranja + plátano

Zanahoria (en sacajugo)

Manzana (en sacajugo)

Leche unos 200 cc (preferir la de vaca ordeñada)

Para comer:

1 fruta (si no se ha tomado jugo de fruta)

Pan integral con plátano (si no se ha comido fruta o jugo de frutas)

Pan integral con mermelada endulzada con jugo de uvas

Pan integral con pasta casera de dátiles

Yogurt natural sobre fruta picada (dejarlo macerar una media hora, queda delicioso).

Yogurt natural con 1 cucharada de syrup de maple

Yogurt natural + 1 cucharada de pasta de dátiles (*)

La leche de almendras es saludable, pero es importante saber que no reemplaza a la leche de vaca en cuanto a propiedades nutricionales. La leche de vaca es un alimento que es importante consumirlo durante los primeros 7 años.

Ejemplos para una cena de invierno

A las sopas puede agregarse una rebanada de pan integral.

Sopa crema de verduras (a elección, por ej. zapallo o espárrago o choclo)

Sopa de verduras + avena

Sopa de verduras + amaranto

Cereal integral + verduras salteadas

En verano se puede hacer una sopa fría por ejemplo gazpacho o servir una gran porción de ensalada.

Carina Vaca Zeller