

Buenos hábitos

Llegó el calor... ¡A comer verduras!

L.N. Judith Jiménez López

No hay pretexto para dejar de disfrutar lo increíble de esta época del año: sol, calor y una variedad de frutas y verduras deliciosas que podemos consumir en distintas formas: ensaladas, jugos, gelatinas, aguas frescas, nieves, etc.

Tomemos por ejemplo las ensaladas; la mayor parte de las personas no las come o las come poco o se aburre pronto, ya que no encuentra cómo pasar de lechugas y pollo o lechugas y panela o lechugas y etc. También se tiene la idea de que son para los que están a dieta o bien simplemente no va con su estilo “no conejo”.

Reflexionemos un poco... Las ensaladas son baratas, frescas, deliciosas y además puedes hacer combinaciones inimaginables; nada mejor para asegurarte de obtener vitaminas, minerales, agua, fibra y un elemento maravilloso, las enzimas, pero es necesario que sean verduras y frutas frescas. Si no eres muy bueno para las ensaladas, tal vez es que no las has comido en la preparación adecuada. Primero que todo elige aquellas que ya te gustan y luego ve intentando con nuevas combinaciones.

¿Qué debe incluir una ensalada que te quite el aliento?

Debes lograr la combinación perfecta de elementos para que te enamores; al prepararla debes hacer partícipes aromas, sabores y colores, además de todos tus sentidos, generalmente pensamos que sólo es el gusto pero eso es un gran error. Una ensalada incluye:

1. Una variedad importante de base: lechugas (de éstas no sólo existe la Romana; hay francesa, sangría, italiana, mantequilla, escarola, etc.), col, espinacas, acelgas, etc.
2. Utiliza hierbas aromáticas como albahaca, romero, hierbabuena, arúgula, etc.
3. Puedes utilizar verduras neutrales: apio, morrón rojo, amarillo, naranja, verde, brócoli, coliflor, pepino, jícama, zanahoria, calabacita, etc.
4. Añade un elemento jugoso, fresco, dulce o ácido, por ejemplo: fresas, mango, tomate cherry, frambuesas, gajos de mandarina, manzana o pera, etc.
5. O bien elementos secos: arándanos, pasas, o mezcla de frutos secos, orejones, etc.
6. Ahora, un elemento crocante puede ser semilla: almendras, nueces, pistaches, pepitas, semillas de girasol o bien, si de plano te gustan mucho, crutones o tiritas de tortilla.
7. Para finalizar, puedes usar algún alimento en salmuera, de éste usa una pequeña cantidad. Aceitunas negras o verdes, alcacarras, etc.

Si quieres hacer de tu ensalada el plato principal, sólo agrega el alimento rico en proteína: carne (pollo, res, pescado, preparados a la plancha o a las finas hierbas) o queso (panela, manchego, de cabra, queso azul, etc. de preferencia quesos bajos en grasa, Tofú -queso de soya) o bien, puedes agregar una carne de soya, hamburguesa de germinado de lentejas, garbanzos, o cualquier otro alimento rico en proteína de origen vegetal.

¿Y el aderezo?

Son mejores los aderezos que no sean demasiado fuertes, de tal forma que opaqueren el sabor de la ensalada. En cada bocado debes poder distinguir el ácido, amargo, dulce, jugoso, salado y/o crocante de cada elemento con el que decidiste apapacharte.

El aceite de oliva es un excelente aderezo, y puedes usar algo de limón y especias. ¿No te agrada? Entonces puedes hacer uno de yogur y pepino con un poco de hierbabuena. ¿Qué tal miel, jugo de naranja y mostaza?

Lo peor que puede pasar es que no te agrade una mezcla pero, te aseguro que cuando das con el balance perfecto de elementos en un tazón multicolor, no dejarás de pedir el siguiente.

Te recomiendo una mezcla perfecta: ensalada de espinacas y fresas. Ingredientes: espinacas, fresas, aceitunas negras y queso.

Otra idea es espinacas, fresas, nueces y queso azul, acompañada de aceite de oliva y vinagre balsámico.