

“En una dieta sana necesitamos ingredientes de calidad”



María del Carmen del Mar Jiménez Redal dice en su blog:

“Socióloga, profesora de cocina, conferenciante y divulgadora de vida sana y alternativa a través de sus blogs La Cocina Alternativa y El Blog Alternativo.

Ex-ejecutiva y ex-urbanita, actualmente vive en Préjano, un pueblito en La Rioja Baja (España) con su marido y su hijo. Es co-autora del libro “Una Nueva Maternidad” (Editorial Ob Stare) y autora de los ebooks “El Tomate: 20 recetas caseras de conservas, salsas y más” y “Smoothies: descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti”, los primeros de una serie de libros destinados a sacar el mejor partido a los productos de la huerta y a aportar ideas y soluciones para que el día a día en la cocina sea más fácil, agradable y saludable para todos”.

Escaparate ha profundizado con ella en el mundo de la cocina

¿Cocinera de profesión o de vocación?

A nivel profesional, en la actualidad soy profesora de cocina, autora de ebooks de recetas y divulgadora de vida sana y alternativa a través de mis blogs, talleres, artículos y conferencias; y a nivel personal, me siento cocinera vocacional, aprendiz de alquimista de la cocina y responsable de la alimentación y salud de mi hogar, un cargo no remunerado sobre el que estoy continuamente formándome, aprendiendo, disfrutando y compartiendo. La cocina es mucho más de lo que creemos.

Acaba de terminar el curso del CCJC, ¿qué tal la experiencia?

Extraordinaria. Colaboro desde hace dos años con el Consejo de la Juventud Comarcal de Calahorra y siempre han sido muy profesionales,

me han ayudado en todo (muchas de sus socias son muy buenas cocineras y pinches) y ellas han hecho posible el poder impartir estas clases en la ciudad.

Por otro lado, también quiero destacar y agradecer a la Parroquia de la Santísima Trinidad de Calahorra, y en especial a su párroco Javier, las facilidades para poder usar su cocina e instalaciones (ante la imposibilidad de usar la cocina municipal) y el gran cariño con el que nos han acogido.

Háblenos un poquito de usted que tras consultar su blog lacocinaalternativa.com hemos comprobado que no se aburre... ¿Cómo y por qué empezó?

Empecé en la cocina de mi casa, cocinando para los míos, familia, amigos..., aprendiendo de forma autodidacta en numerosos cursos de cocina de distintos estilos (tradicional, cupcakes, oriental, ...) y de alimentación sana (vegetariana, macrobiótica, energética, ..); observando a mi madre y a mis tías -grandes cocineras y que nos preparaban muchas conservas para todo el año- y, sobre todo, practicando porque "más vale 1 gr de práctica que 1 kg de teoría".

Resido en Préjano -pueblo de mi padre y mis antepasados durante generaciones- desde hace cuatro años. Antes ejercía de ejecutiva en Barcelona con una vida muy estresada pero un día decidí parar (teníamos un bebé de un año), reflexionar y cambiar de rumbo. En el 2006, mi marido y yo nos planteamos 2 preguntas existenciales: "¿qué haríamos si nos tocara la lotería?" y "¿qué haríamos si nos quedase poco tiempo de vida?", y como consecuencia a las respuestas que encontramos, dejamos nuestros trabajos y la ciudad por una vida más slow y consciente en La Rioja. Con el tiempo, abrimos los blogs www.elblogalternativo.com y www.lacocinaalternativa.com y poco a poco fueron surgiendo nuevos proyectos como impartir clases de cocina por pueblos de La Rioja, en nuestra propia casa y huerta, en otras provincias si nos solicitan y online como el curso de zumos naturales y alimentación anticáncer con la Dra. Odile

Fernández.

En concreto, mi "descubridora" fue Mila Diez González, presidenta de Fademur en La Rioja (Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales) quien tras probar un paté casero de aceitunas negras elaborado por mi, me fichó para clases de cocina a las socias. Y desde entonces han pasado cuatro años.

¿Para cocinar bien qué conocimientos que hay que tener?

Hambre y ganas, nada más. Quien quiere elaborar una receta rica (no tiene porqué ser cocinada porque lo crudo es importante como ensaladas, zumos, germinados, etc.) ya se espabila para preguntarle a su madre, a un amigo, leer una revista, mirar por internet, ...

Con una buena actitud e ingredientes de calidad, todo es posible en la cocina. Michael Pollan, un autor estadounidense gran defensor de la dieta sana (aparece en el documental "Food Inc") asegura que el primer paso para alimentarse mejor es simplemente entrar en la cocina, aunque sea para cocinar patatas fritas y hamburguesa, porque todo lo que tu te hagas casero siempre será más sano que lo envasado.

Buenos ingredientes, una cocina maravillosa, utensilios a la última... ¿Qué es lo que ayuda más para cocinar y por qué?

En una dieta sana necesitamos ingredientes de calidad (de temporada, locales y ecológicos en la medida de lo posible) y constancia para mantener los buenos hábitos.

Crudo, al vapor y poco hervido es mejor que frito, muy cocido y al microondas. Es decir, la alimentación sana es sencilla y no requiere de grandes inversiones en absoluto, es más un tema de informarse bien, elegir varios cambios dietéticos para introducir en nuestro menú semanal (por ejemplo, aumentar los zumos y la fruta, reducir lo precocinado y la proteína animal, andar más, ...) y ser constantes.

Y una vez que tengamos eso, sí que existen aparatos y menaje que nos puede hacer la vida más cómoda en la cocina, pero es algo secundario a los alimentos y nuestra disciplina.

Para preparar un buen menú

navideño en qué hay que pensar

En muchas cosas: que sepas cocinarlo (no es momento de innovar y arriesgarse), que no sea muy laborioso, que guste a todos los comensales, que esté dentro del presupuesto, que los productos sean accesibles y que no sea demasiado "vicio". Aunque la navidad es un tiempo de transgresión dietética y pocos siguen una dieta sana, tampoco hay que irse al otro extremo.

A quien es más difícil darle de comer en Navidad, a los niños o a los adultos

La Navidad como tiempo de turrones, aperitivos selectos, mariscos y platos de gala, es una fecha que suele agradar gastronómicamente a todos porque hay demasiado para elegir!!!

Lo que es difícil es mantener la frugalidad y la cabeza fría en la mesa...

Productos frescos o congelados

Lo fresco es mejor y mantiene más las propiedades nutricionales y las enzimas de los alimentos, pero, como ya he comentado, la navidad no es tiempo de priorizar solo lo más sano sino también la comodidad en aras de compartir más tiempo con los nuestros, y no gastar demasiado. Cada uno elegirá una u otra opción en función de diversos factores.

Y después de la navidad cuántos más alimentos frescos, mejor.

Cómo podemos ahorrar en el**menú de Navidad**

Planificando, priorizando productos locales y de temporada, quitando tanto protagonismo a la carne y el pescado/mariscos y dejando más espacio para las verduras, legumbres y cereales (arroz, quinoa, ...) y cocinando casero en vez de comprar comida preparada.

Acercarnos más a la cocina de las abuelas (el cocido de navidad) es la forma de conseguir un menú más saludable y económico.

¿Quién cocina más en Navidad, las mujeres o los hombres?

En Navidad cocinan las mismas personas que el resto del año.

El último estudio de distribución de las tareas del hogar en España concluye que éstas siguen mayoritariamente en manos de las mujeres y, además, el 80% de las decisiones de compra del planeta lo toman las mujeres. Es decir, aunque los grandes chefs de la tele son todos hombres (salvo Carme Ruscalleda, Samantha Vallejo Nájera y pocas excepciones), en las casas españolas "el bacalao lo cortan" las mujeres.

La Navidad tampoco es un buen momento de negociar quién hace qué, sino de convivir en armonía, pero enero sí es favorable a que cada familia consensue las tareas en función de los empleos fuera de casa, los tiempos, los gustos y las capacidades de cada miembro.



De todas formas, puntualizo dos temas:

1. El hogar se ha desprestigiado mucho las últimas décadas pero es un centro de poder más importante de lo que parece y la cocina es su centro alquímico por excelencia: donde se preparan los alimentos, nos relacionamos y se autogestiona la salud (comida, plantas). Esto ya lo sabían nuestras abuelas y ahora está resucitando con fuerza

2. En todo el mundo occidental se está fraguando la llamada "revolución de los fogones", una apuesta por la alimentación sana, la comida casera, la soberanía alimentaria salvando la agricultura y ganadería local y el empoderamiento de las personas frente a las corporaciones. El británico Jamie Oliver o el citado Michael Pollan abanderan esta cruzada para que las familias vuelvan a cocinar.

Es decir, no importa tanto quién

www.suministrosumitec.es



Suministros Técnicos, S.L. SUMITEC
 Pol. Ind. Tejerías Norte (C/ Villanueva s/n)
 Tel. 941 146751 Fax 941 146138

CALAHORRA e-mail: suministrosumitec@suministrosumitec.es

Distribuidor para La Rioja de



SUMINISTROS PARA LA INDUSTRIA
ESTANQUEIDAD - HIDRAULICA - RODAMIENTOS
TRANSMISION - NEUMATICA

cocina en casa (siempre que sea algo voluntario y valorado y no impuesto), sino que alguien lo haga: padre, madre, abuelos o espíritu santo pero es importante que se cocine sano en los hogares del siglo XXI porque las cestas de la compra están cada vez más llenas de "comestibles" y no de alimentos.

¿Qué plato no puede faltar en un menú de Navidad?

Un caldo o una verdura típica de cada zona, como el cardo.

Llegan las Navidades y ¿qué comemos? Prepárenos un menú bueno, sabroso, fácil y barato ¿se puede hacer?

Os puedo sugerir los dos menús que hemos cocinado en las clases de

Calahorra este año y los del año pasado. Se trata de distintas propuestas para que las alumnas pudiesen incluir alguna receta dentro de sus menús habituales.

Recomiendo potenciar la verdura de temporada: cardo, calabaza, puerros, col lombarda, ..., no excederse en embutidos y carnes, dejar los dulces para fuera de comidas y optar por la piña cruda como postre porque tiene una enzima, la bromelina, que ayuda a digerir la proteína animal.

NAVIDAD CON SABOR DE AYER Y HOY

Cóctel chispeante

Tronco de pimientos del piquillo relleno de queso de cabra y nueces

Cardo de la huerta con cigalas y aderezo de almendras

Magret de pato con chutney de calabaza y Vasitos de chocolate y turrón

Galletas de jengibre de Navidad
NAVIDAD DE ALTA COSTURA

Paté casero al Pedro Ximénez con salsa Cumberland

Crema de castañas y champiñones
"Salmón en costra con hojaldre decorado

Roscón de Reyes

Bombones caseros aromatizados

Infusión de Navidad

UNA NAVIDAD DIFERENTE

Piruletas de queso y amapola

Tostadas de cebolla confitada a la naranja

Crema de calabaza con sus pipas garrapiñadas

Risotto de setas y trufa

Quiché de puerros y panceta (con masa quebrada casera) y salsa romesco

Carrot cookies (galletas de zanahoria, avena y pasas a la vainilla)

Brochetas de membrillo con queso y Mikados de chocolate

COCINA DE GALA

Cóctel de Navidad (Lady sour)

Paté de centollo sin centollo

Vichyssoise de puerros y almendras

Molde de cardo con salsa de marisco

Solomillo de cerdo con parmesano al caramelo de Módena

Trufas de Baileys casero

Christmas cupcakes (magdalenas de turrón)

Por cuánto nos puede salir este menú

Por menos de 55 euros para unas 8-10 personas, sin contar vino o licores.

Un consejo para comer bien estas Navidades por favor

Recomiendo disfrutar de las Navidades sin complicarse la vida (que suficientemente convulsa está en esta época de cambios) pero empezar el 2015 con buenos propósitos de comer mejor y cuidarnos más. Es más importante la dieta postnavidad (algún detox para que descanse el aparato digestivo y alcalinizarlos) que la de navidad.

Os deseo buen provecho a todos y felices y empoderados fogones 2015.



INSTALACIONES JANA E

CALEFACCIÓN | FONTANERÍA | GAS | CLIMATIZACIÓN | REFORMAS



Lara López Palacios
Decoradora y arquitecta técnica



30 años, creciendo contigo



soluciones creativas



Ctra. de Estella, 89 • San Adrián • Navarra •

www.janae.es

... T. 948 670 884 ...