

ALIMENTOS ESTRELLA

Los vegetarianos han seleccionado una amplia variedad de alimentos saludables con lo mejor de Oriente y Occidente

A un buen viajero le gusta regresar al hogar con recuerdos valiosos. Los vegetarianos hacen algo parecido: eligen los alimentos más interesantes de todo el mundo, teniendo en cuenta lo que es mejor para la nutrición, la salud y el placer.

La dieta vegetariana, tal como es practicada por millones de personas, dispone de un catálogo de ingredientes seleccionados que tiene la ventaja de haberse construido de manera consciente y siguiendo dos principios: naturalidad de los alimentos y beneficios para la salud.

Es cierto que todas las dietas tradicionales se han construido a partir de una selección inteligente de alimentos que en ocasiones tenían un origen muy lejano —la dieta mediterránea importó las patatas de América y las naranjas de Asia— pero nunca el proceso había sido tan rápido, de ámbito mundial, y en función de un «público» informado e interesado en cuidarse lo mejor posible.

De los alimentos que importan los vegetarianos, la mayoría proceden de Asia, lo que ha dado lugar a una síntesis interesante entre Oriente y Occidente. Una explicación de esta predilección quizá sea que el vegetarianismo cuenta con una tradición milenaria en la India, gracias al yoga y a la medicina ayurvédica, lo que explicaría su predilección por la leche sobre los huevos. Otros alimentos proceden de América, como la quinoa, el amaranto y el arroz salvaje.

Sea como fuere, lo cierto es que la dieta asiática ofrece productos que vienen muy bien a los intereses de los vegetarianos. La soja, por ejemplo, con su 35% de pro-

teínas y la cantidad de formas que puede adoptar, es perfecta para ocupar el lugar de la carne. El agar-agar es otro ejemplo: obtenido de las algas, regula eficazmente el tránsito intestinal y no tiene ningún inconveniente importante; en cambio, la gelatina convencional, a la que sustituye, se obtiene de cartílagos y huesos de animales sacrificados.

Algunos ingredientes estrella podrían describirse como alimentos-medicina, como las setas chinas o el té verde. Sus propiedades vienen avaladas con el prestigio de la tradición y también por multitud de estudios científicos, pero su uso entre los vegetarianos puede ser tan normal como lo es incluir ajo en los platos. Lo sensato es que estos alimentos sirvan para cuidar la salud igual que tantos otros, en lugar de esperar soluciones milagrosas.

PRODUCTOS RECUPERADOS

Otra categoría es la de los alimentos que se han dejado de utilizar y que han sido redescubiertos por naturistas y vegetarianos. Un caso es el de la algarroba, utilizada cuando el chocolate era un lujo, mientras hoy es una alternativa mediterránea al cacao. Otros son cereales o preparados que han perdido terreno frente al trigo o el arroz convencionales, como el mijo, la avena, el bulgur o la espelta... Todos dan cuerpo al plato principal y proporcionan energía, minerales y vitaminas.

Junto a los alimentos estrella están decenas de otros también sanos y en conjunto definen la dieta vegetariana-oriental como variada y muy rica en nutrientes.



ACEITE DE OLIVA

Se considera la grasa más sana del mundo, ya que es la mejor fuente de ácidos grasos esenciales moninsaturados, los únicos que disminuyen el colesterol LDL o «malo» y potencian el HDL o «bueno». Además aporta una dosis valiosa de la antioxidante vitamina E.

AGAR-AGAR

Esta gelatina vegetal se obtiene desecando algas marinas. Mejora tanto el estreñimiento como la diarrea, y carece de calorías. Reemplaza muy bien a la convencional, que se obtiene de cartílagos y huesos de animales.

ALGARROBA, HARINA

Recuperado por la dietética moderna por su riqueza en calcio (350 mg/100 g) y la energía que proporciona gracias a su contenido en hidratos de carbono (89%) y proteínas (5%). Es una alternativa al cacao muy saludable.

AMAPOLA, SEMILLAS

Son un alimento extraordinariamente rico en calcio (1.450 mg/100 g), y en hierro (9,5 mg/100 g). También aportan dosis más que notables de fósforo (850 mg), potasio (700 mg), manganeso y magnesio. Sirven para aromatizar panes, repostería, ensaladas y marinadas.

ARROZ SALVAJE

Aporta casi el doble de proteínas (14 g/100 g) que el arroz blanco y el integral y éstas son más completas porque también contienen lisina, un aminoácido esencial. Su sabor es anuezado.

AVENA

Su fibra contribuye a reducir el colesterol. Es muy rica en vitaminas B, y E, y en minerales como el manganeso, magnesio y hierro, siendo el cereal que más proteínas aporta (13,5%). Ideal para obtener energía por las mañanas.

BULGUR

Se trata del grano de trigo partido y precocido al vapor que se prepara en poco tiempo y sustituye al arroz en muchos platos. Su sabor, más intenso que el del cuscús, recuerda al de la avellana.





CALABAZA, SEMILLAS

Es uno de los alimentos más ricos en cinc (7,5 mg/100 g) y en hierro (12 mg). Se añaden a ensaladas y sopas. Resultan muy beneficiosas en caso de sufrir problemas de próstata. Se pueden combinar con otros frutos secos o añadir a las ensaladas y a los platos de pasta.

COL FERMENTADA

También llamada *chucrut*, es un alimento probiótico muy beneficioso para la flora intestinal, contiene vitamina B₁₂ y resulta más digestiva que la col convencional.

CUSCÚS

Esta sémola de trigo, rápida de preparar, da platos completos cuando se combina con legumbres y hortalizas de temporada. También puede añadirse a las ensaladas. Es típico del norte de África.

GERMEN DE TRIGO

Es el alimento más rico en vitamina E. Forma parte de la auténtica harina integral y se vende en forma de cápsulas, copos y aceite. Una sola cucharada de este último basta para cubrir la necesidad diaria de vitamina E.



GERMINADOS

En el grano de trigo germinado la vitamina C se incrementa hasta 6 veces y la E se triplica. En la alfalfa, la C se cuatricula y en la soja se multiplica por 7. También se concentran las proteínas y los minerales.

HUMUS

Este paté vegetal, propio de la cocina de Oriente Medio, es la forma más cómoda y digestiva de consumir las proteínas de los garbanzos. Suele tomarse aderezado con pimentón y aceite de oliva.



JALEA REAL

Posee más proteínas, vitaminas y minerales que la miel y se le atribuyen virtudes afrodisiacas. Se indica en casos de debilidad, crecimiento y desgaste energético.

LEVADURA DE CERVEZA

Es una fuente excepcional de vitaminas del grupo B. También posee propiedades depurativas y ayuda al hígado a cumplir su función desintoxicante. Puede añadirse a zumos, yogures y sopas o espolvorearse sobre ensaladas y otros platos.



LINO, SEMILLAS

Es el alimento vegetal más rico en ácidos grasos omega-3. También aporta proteínas (20%), ácido fólico y magnesio. Para aprovechar sus propiedades conviene triturarlas antes de utilizarlas.

MIJO

Es el cereal más rico en hierro (60 g cubren la mitad de las necesidades diarias de un hombre y un tercio de la mujer). También aporta magnesio, fósforo, potasio y vitaminas del grupo B. En las preparaciones puede sustituir al resto de cereales.

POLEN

Con su saliva y el polen de las flores las abejas forman unos gránulos que constituyen este nutritivo suplemento. Mejora las defensas, aumenta el apetito, y previene problemas de próstata e hígado.

QUINOA

Esta planta andina supera a los cereales en valor nutricional y es tan versátil como ellos en la cocina. Contiene un 16% de proteínas (el doble que el arroz) y también es rica en minerales. Se cocina como la sémola y se añade a sopas, empanadas y croquetas.

SEITÁN

La harina de trigo integral amasada y lavada para que pierda el almidón proporciona esta masa de textura gomosa increíblemente rica en proteínas (24%), que puede cocinarse como si fuera carne.



SÉSAMO

Una ración de 25 g de semillas cubre el 30% de las necesidades diarias de calcio, el 25% de las de magnesio, cobre y hierro y el 20% de las de fósforo, además de aportar el 10% de las proteínas necesarias para un adulto y ser muy rica en vitaminas.

SETAS CHINAS

El shiitake, el maitake, el reishi, la orellana o gírgola y las del género cordyceps son setas con la capacidad de estimular el sistema inmunitario. Pueden tomarse frescas –se cultivan en España– o en cápsulas de polvo desecado.



SOJA

Es el alimento más rico en proteínas (35%). Aporta vitaminas y minerales y es la mejor fuente de isoflavonas, precursores hormonales que ayudan a prevenir y atenuar los síntomas de la menopausia. También reduce el colesterol y tiene efecto preventivo frente a algunos tipos de cáncer.

TÉ VERDE

Es un poderoso antioxidante que previene el cáncer. Tiene cafeína, pero menos que el café. Una taza diaria reduce el riesgo de infarto. Cuando se fermenta ligeramente y se seca da lugar al té negro. Si éste se vuelve a fermentar y se deja madurar genera el té rojo o puerh, carente casi de teína y rico en polifenoles antioxidantes.

TOFU

Este alimento, cuya textura recuerda al queso de Burgos, es la forma más práctica y habitual de consumir la soja. Se utiliza de la misma manera que la carne en sofritos de verduras, platos de pasta, rellenos y rebozados.



VINAGRE DE MANZANA

Se considera un vinagre mucho más saludable que el de vino porque es menos ácido y baja el nivel de colesterol «malo» (LDL). Además también parece ser muy adecuado como ayuda en las dietas de adelgazamiento.