



ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA

MÓDULO 3

3.4. BOCADILLOS

El bocadillo constituye ya una comida clásica para todo el mundo, pequeños y mayores. Lo importante es intentar que además de ahorrarnos tiempo, sea lo más completo posible y nos alimente. Un simple bocadillo debe incluir todo lo que nuestro cuerpo necesita para mantener su vitalidad y energía.

♥ ¿EN QUÉ MOMENTO DE LA MAÑANA? ¿Y PARA QUIÉN?

El momento ideal para un bocadillo o tentempié sería a media mañana. Para personas que necesitan reforzar, remineralizar y nutrir su cuerpo físico. Es ideal para niños, adolescentes, embarazadas, lactantes, hombres en general, personas débiles, delgadas, sin energía que necesitan un extra.

Aunque es importante recalcar, que lo que nos aportará energía constante y estable es el primer desayuno: cereales integrales cocinados de grano entero = semillas de vida.

Muchas mentes, o emociones, estarán contentas al leer la palabra bocadillo, y por supuesto, desearán empezar el día con uno. El empezar el día con pan, tiene una evolución energética y resultados finales del día muy diferente a empezar el día con cereal integral de grano entero.

Es la energía, es la sutileza de entender la dinámica de qué efectos tienen los alimentos en nosotros, y sus resultados.

EMPEZANDO EL DÍA CON PAN

La energía del pan, horneado de harina que nos crea es una energía densa y acumulativa. Si empiezo el día con tostadas, seguramente a media mañana necesitare



de nuevo un snack, porque el pan no genera energía estable durante horas. Y seguramente volver a tomar algún horneado que me llene, ya que hay hambre.

Ya hemos comido dos veces pan (energía densa, acumulativa), a la hora de comer, no desearemos en nuestro plato combinado comer cereal (energía densa y acumulativa), desearemos proteína, verduras, o como mucho patatas, etc.

A media tarde, como no hemos comido cereal integral de grano entero, no tenemos energía estable, y seguramente tendremos un bajón hipoglucémico, deseando inmediatamente “azúcares” y no serán especialmente los cereales integrales, sino bollería, chocolate, galletas, etc. algo que suba la energía inmediatamente con azúcares rápidos, que producen desmineralización.

Como podemos leer, es una rueda energética, que no deseamos a diario.

Todo se podría solucionar, si empezamos el día con cereal integral de grano entero, y luego como complemento si es necesario a media mañana tomamos un tentempié o bocadillo.

Lo más importante para entender esta rueda energética es que se verifique con su práctica, de una forma y de la otra.

El empezar el día con cereales integrales de grano entero, nos da una garantía de buena calidad de energía estable que no tendremos si empezamos con pan.

♥ INGREDIENTES PARA UN BOCADILLO

CARBOHIDRATOS

Los contienen el pan integral con levadura madre, el pan pita, el pan alemán, los chapatis, crepes de trigo sarraceno (sin gluten), las galletas de arroz.

Las personas intolerantes al gluten, pueden muy bien hacerse pan y crepes de trigo sarraceno.

PROTEÍNAS

A continuación, enumeramos una serie de alimentos que destacan por su contenido en proteínas:

- Toda clase de **patés** (de garbanzos, de lentejas, de azukis, de tofu, de champiñones, de tempeh, de olivas...).
- **Seitán** a la plancha, rebozado, en libritos con tofu, macerado, braseado...
- **Tofu** a la plancha, rebozado, macerado, al horno, frito, ahumado, queso de tofu...
- **Tempeh** a la plancha, rebozado, frito, en croquetas o hamburguesas. También queso de tempeh...
- **Hamburguesas de cereales**, verduras, tofu, tempeh...
- **Mantequilla de oleaginosas** (sésamo, cacahuete, almendras, avellanas...)
- **Pates de pescado** (sardinas, atún)
- **Pescados marinados o ahumados....**

VERDURAS

Utilizar verduras crujientes y ligeras para compensar la textura seca del pan. Disponemos de un gran surtido donde elegir: toda clase de lechugas, pepino, zanahoria rallada, remolacha, calabacín, champiñones, rúcula, endivias, , rabanitos, germinados de alfalfa y de otras verduras, fermentados de verduras, hierbas aromáticas...

ACEITE (OPCIONAL)

- Utilizar mayonesa de tofu para humedecer el pan.
- Paté de aguacate
- Usar mantequillas de sésamo, de cacahuete, de almendras...(emulsionadas con agua hirviendo).
- Añadir frutos secos o semillas tostadas para dar un toque más crujiente y nutritivo.
- Paté de olivas.

ALGUNAS IDEAS

Las variantes son interminables y podemos conseguir bocadillos que, además de ser una comida rápida y apetitosa, también nos alimenten.

Ejemplos:

- TOFU AHUMADO, lechuga y pepino.
- SEITÁN A LA PLANCHA, lechuga, col fermentada (también conocida como choukroute).
- TEMPEH REBOZADO, lechuga, berros y zanahoria rallada.
- PATÉ DE GARBANZOS, rodajas de pepino, rúcula y olivas sin hueso.

- PATÉ DE LENTEJAS, berros, rodajas de pepino y alcaparras.
- HAMBURGUESA VEGETAL, rodajas de tomate, pepino, lechuga, germinados.
- CREMA DE TOFU Y NUECES, endivias, perejil y zanahoria rallada.
- QUESO DE TOFU, zanahoria y calabacín plancha, y semillas de sésamo.
- MANTEQUILLA DE CACAHUETE, lechuga, choukroute y rodajas de pepino.
- PATÉ DE MISO, lechuga, zanahoria rallada y rodajas de rabanitos.
- SEITÁN MACERADO, champiñones salteados con un poco de ajo y perejil, lechuga.
- LIBRITOS DE SEITÁN Y TOFU REBOZADOS, lechuga, rodajas de tomate y col fermentada (choukroute)

OPCIONES DE RECETAS DE PAN Y CREPES SIN GLUTEN

PAN DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes: 500 grms. de trigo sarraceno en grano entero (remojado durante toda la noche – agua que lo cubra y luego escurrido), 300 ml. de agua, 1 c.c de sal marina, ½ taza de semillas secadas o frutos secos, aceite de oliva.

- Batir el trigo sarraceno remojado y escurrido con los 300 ml. de agua.
- Dejarlo fermentar 12 horas o un poco más, hasta que empiece a hacer burbujitas y un olor un poco ácido.
- Añadir la sal y las semillas o frutos secos, pero con mucho cuidado de no quitar el aire de las burbujas.
- Pincelar un molde de horno de pan, con un poco de aceite de oliva por todos sus lados, colocar la masa.
- Hornear (horno precalentado) durante una hora a 175 grados.

CREPES DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes: 1 taza de trigo sarraceno (grano entero), 2 tazas de agua, una pizca de sal, aceite de oliva.

- Lavar el trigo sarraceno en grano, y añadirle las dos tazas de agua, pizca de sal. Dejar remojar 1-2 horas.
- Batir todos los ingredientes para hacer las crepes, hasta obtener una consistencia homogénea.
- Calentar una sartén, pincelar con un poco de aceite y verter 1/3 de cucharón de líquido de crepes.

- Mover bien la sartén, hasta que se extienda todo el líquido por el fondo.
- Dejar varios minutos hasta que se empiece a desprender por los lados.
- Darle la vuelta con cuidado y cocinar 2-3 minutos más.

