

# ¿Por qué licuar?

*El método de desmenuzar alimentos con la ayuda de una licuadora, es un recurso primordial a la hora de preparar depurativas comidas cotidianas, superando el reductivo concepto del "común" licuado de frutas. A través del batido, podemos generar gran variedad de combinaciones para dar vida a rápidos platos sustanciosos, que pueden convertirse en nuestras prácticas comidas principales.*

En el abordaje de una alimentación fisiológica y principalmente cuando lo hacemos **impulsados por un malestar orgánico**, es habitual advertir **serias dificultades digestivas**. Al licuar (**desmenuzar**), estamos ayudando a superar estos problemas de asimilación, permitiendo que los nutrientes sean **metabolizados en forma más eficiente**.

Esto se potencia con el empleo de **ingredientes predigeridos** (germinados y fermentados) y con la posibilidad de **evitar ingestas concentradas** y de **gran volumen**. Al disponer de batidos que **se conservan varias horas en heladera**, podemos organizar fácilmente nuestras comidas mediante sencillas **ingestas licuadas**, pequeñas pero frecuentes. Frente a la difusión del uso de las jugueras, tengamos en cuenta que **el licuado resulta siempre preferible al centrifugado**, al **evitar el desmembramiento** de los vegetales, que no solo pierden celulosa, sino también pulpa y la valiosa fibra soluble (mucílagos, pectina).

Al abordar un proceso depurativo, en presencia de **órganos digestivos inflamados o sensibles**, o cuando se usen **ingredientes altos en celulosa** (el caso de hojas de germinados o brotes fibrosos), puede hacerse uso del **colado** para descartar el eventual exceso de fibra insoluble.

En resumen, la ventaja de los batidos radica en su **rápida preparación**, su **fácil digestión**, la creativa **variabilidad gustativa** (se pueden rotar periódicamente los ingredientes), la posibilidad de **fracccionar las ingestas** del día y la **adaptación a la disponibilidad** alimentaria de cada época del año. En otro apunte detallamos la elaboración de reemplazos lácteos con esta técnica. Aquí veremos otras opciones.

## JUGO DE CLOROFILA

Sobre las propiedades de la clorofila ya vimos su extraordinario potencial en otra monografía. Aquí veremos su obtención casera a partir de la técnica del licuado. Si bien existen jugueras especiales para extraer su néctar, la forma más práctica y sencilla de aprovechar el jugo de la hierba de germinado es, o bien **masticando** sus hojas, o bien **licuándolas** unos minutos junto a una fruta como la manzana (le suaviza su sabor fuerte), eliminando luego la fibra (abundante) previo al consumo, mediante un colador. En este caso, asegurarse de comprimir bien el bagazo del colador con el dorso de una cuchara, a fin de extraer el máximo posible.

Si no tenemos cultivo de germinados, o paciencia para hacerlo, podemos siempre aprovechar los **beneficios de la clorofila** licuando **hojas de alfalfa**. No cuesta nada "tirar" unas semillas de alfalfa en un rincón del patio y cosechar luego hojas de esta rústica y noble planta, que siempre rebrota y nos brinda su **elevado potencial** nutritivo y depurativo.

Si no tenemos alfalfa a mano, también podemos recurrir a hojas espontáneas de nobles hierbas como la **ortiga**, el **llantén** o el **diente de león**.

## BATIDOS SACIANTES

En los batidos podemos hacer **creativa combinación** de alimentos y preparar tanto licuados **dulces** como **salados**. Es

una forma interesante de reeducar el paladar, sobre todo en personas habituadas a la comida cocida y condimentada, reconquistando el **instintivo aprecio** por un nutriente esencial como la **clorofila** (hojas verdes) o las mineralizantes **algas**. La gente reacciona a ensaladas crudas, puede ir **reeducando el hábito** mediante el consumo de licuados que combinen **frutas dulces** con **vegetales de hoja**, un toque de **algas en polvo** o el cremoso aporte de la **palta**.

El licuado es un medio práctico para la **incorporación cotidiana** y en pequeñas dosis de **complementos de primer orden** como la maca, la levadura de cerveza, la harina de vino, las algas espirulina, la harina de algarroba, la miel de abeja, el azúcar integral mascabo. En materia de **endulzantes**, también se puede hacer uso de frutas desecadas (pasas de uva, dátiles, higos) previamente hidratadas.

Es importante disponer siempre de **agua enzimática** para la preparación de licuados, dado que su poder digestivo y antioxidante **potencia el valor de los alimentos utilizados**. También se pueden incorporar **condimentos y aromas** a través del uso de: extracto de vainilla, cardamomo, jengibre, canela en polvo, sal marina (salmuera)...

Un rápido ejemplo de **batido saciante**: licuar una **banana**, una **manzana**, un vaso de **leche de semillas**, dos cucharadas de **harina de algarroba**, una cucharadita de **espirulina**, otra de **maca en polvo** y unas gotas de extracto de **vainilla**, completando la consistencia con **agua enzimática**. Un vaso de este gustoso batido nos garantiza **plenitud y saciedad por varias horas**, se hace en un par de minutos y se puede guardar el sobrante en heladera para repetir más tarde. Es ideal para consumir en lugares de trabajo, a modo de comida, o en prácticas deportivas, como alimento de resistencia.

## SOPAS PLATO UNICO

Otra propuesta de licuado para utilizar como **comida principal**, es la **sopa energética** utilizada por la Dra. Ann Wigmore en su Instituto de Salud (Puerto Rico), debido a su **cualidad nutritiva**, su **sencilla digestión** y su **poder depurativo**. En su preparación básica combina: **agua enzimática**, **germinados** (de cualquier semilla), **frutas** (palta y manzana), **hojas verdes** (hierba de germinado, rúcula, perejil), **hortalizas** (apio, brócoli) y **algas marinas** (nori en escamas o kelp en polvo).

Si bien pueden variarse elementos, es importante asegurar la presencia del **agua enzimática** (además del aporte enzimático, brinda antioxidantes), los **brotes** (garantizan caudal vitamínico y aminoácidos libres), la **palta** (su calidad lipídica puede reemplazarse con crema de semillas), las **algas marinas** (garantizan completo aporte de minerales) y las **hojas verdes** (fuente de clorofila).

Se inicia licuando las algas con el agua enzimática, luego se añaden los brotes, las hojas, las frutas y las verduras. Finalmente se agrega la palta que le otorga textura cremosa. Lo que no se consume en el momento, en la **comida principal** del día, puede guardarse unas horas en heladera para una **segunda comida** del día y/o **meriendas**. La Dra. Wigmore sugiere a esta preparación como un **"plato completo en sí mismo"**; a lo sumo, si hay deseos de "masticar algo", sugiere agregar algo de semillas, algún deshidratado o algo de chucrut o kimchi.

Hablando de sopas licuadas, un tradicional y exquisito ejemplo gastronómico es el **gaspacho** andaluz. Simplemente debemos licuar tomates maduros, zucchini o pepino, palta, apio, cebolla, perejil, aceite de oliva, sal marina, vinagre o limón, salsa de soja... todo en combinaciones según el **gusto**

**personal.** Si utilizamos remolachas (jugo y/o remolachas ralladas), paltas y cebolla como ingredientes principales, podemos dar lugar a la sopa rusa conocida como **borscht**.

Si bien estamos hablando de **sopas frías**, podemos siempre darles, en caso de necesidad, un **toque de hornalla**, cuidando no exceder demasiado en la temperatura respecto al testigo más confiable, la mano, que acusa sensiblemente el sobrepaso de la temperatura corporal (37°C). El objetivo no es "cocinar", sino **sólo entibiar** por una cuestión de sensación térmica o gustativa. En este sentido podemos usar **condimentos calientes** (cayena, jengibre), que también aportan efecto calorífico.

Otra técnica recomendable para hacer sopas "calentitas" y evitar el empleo del fuego, es usar a modo de agua, un **caldo de verduras** bastante caliente (unos 80/90°C). Al echar este **líquido caliente en la licuadora**, se logra una temperatura final agradable para el consumo, se favorece el procesado y los alimentos no sufren exposición al calor. El único "problema" de esta técnica es que hay que **consumirla en el momento**, preparándola con los comensales ya sentados en la mesa y sin demoras.

## LECHES DESPARASITANTES

Poco tenidas en cuenta y generalmente descartadas como basura, las semillas de todas los frutos de la familia de las **cucurbitáceas** (zapallo, calabaza, anquito, sandía, melón) contienen interesante principios terapéuticos y nutricionales. Poseen hasta **50% de ácidos grasos** (oleico y linoleico), prótidos ricos en **aminoácidos esenciales** (leucina y tirosina), oligoelementos (principalmente selenio y cinc) e interesantes principios activos. Nos referimos a la **cucurbitina** y la **cucurbitacina**, de probados efectos a nivel urinario y como vermífugo. Estas sustancias bloquean la división de las células glandulares de la **próstata** (frenan la hipertrofia) y la desinflan. También desinflan la **vejiga** urinaria. A nivel **parásitos**, son efectivas contra **tenias** (ayudan a desprender la cabeza de la lombriz de la mucosa intestinal) y **áscaris**. Las semillas también son útiles para **diabetes** (bajan el nivel de azúcar en sangre) y como **tónico cerebral**.

Para preparar leches con estas semillas, basta introducir las en la licuadora con **poco agua** y si es posible con la "placenta" que acompaña a las semillas. Tras **licuar** unos minutos, se **cuela** con colador y el bagazo se vuelve a colocar en la licuadora con **algo más de agua**, realizándose un **segundo procesamiento** y posterior **nuevo colado**. Esta leche, como las demás, puede saborizarse a gusto.

## LECHE DE ALPISTE

Menospreciada como simple alimento para pájaros, la **semilla de alpiste**, **sin ser alimento para humanos**, es una valiosa herramienta a favor de la plena salud, la alcalinidad y la depuración corporal. El alpiste es antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, adelgazante, enzimático, depurativo, inmunoestimulante y antioxidante. Dado su revestimiento coriáceo e indigesto, se puede consumir en forma de leche vegetal, evitando exagerar en cantidad.

Las enzimas que proporciona el alpiste tienen un poder inmenso para **desinflamar órganos**, particularmente **hígado, riñones y páncreas**. El alpiste es un regenerador pancreático inmenso, siendo muy útil para los **diabéticos**. También

combate la **cirrosis**, al aumentar el conteo de hepatocitos y desinflamar al hígado.

Por otra parte, enriquece enzimáticamente los riñones, favoreciendo una saludable **diuresis**, por lo cual es también útil contra la **hipertensión**. Además inhibe la reproducción de bacterias en las vías urinarias. Al contener la enzima **lipasa**, el alpiste elimina rápidamente grasa del organismo, ya sea del sistema circulatorio o simplemente de los depósitos corporales (cuerpo, cintura y caderas). Por eso es muy recomendable en **obesidad** y genera beneficios como un promotor de corte y tonicidad muscular. Asimismo contiene gran cantidad de **antioxidantes**, con los beneficios correspondientes.

**Es recomendable para todas las personas**, de cualquier edad y condición, siempre que se use en forma moderada (no más de 1 o 2 vasos al día). Tener en cuenta que **no es un alimento** (es un grano amiláceo, que se usa crudo), sino un **suplemento enzimático**.

Sólo se trata de poner a remojar algunas cucharadas de alpiste (estimativamente unas siete cucharadas soperas de semillas para obtener un litro de leche) durante 24 horas. Luego se desecha el agua de remojo y se colocan las semillas remojadas en la licuadora. Se agrega un litro de agua limpia y se licua bien. Después se cuela cuidadosamente con malla fina o filtro de lienzo, a fin de eliminar su revestimiento indigesto. El resultado será una leche muy espumosa y de suave sabor.

A nivel preventivo, se puede tomar un gran vaso en ayunas y otro justo antes de dormir. En una semana se advierten los resultados benéficos en el organismo. También se la puede tomar con las comidas. Jamás agregar azúcar refinado, producto que destruye las enzimas y resulta demasiado ácido (nada vivo sobrevive en la acidez del azúcar refinado). Si se desea endulzar, usar miel de abejas o harina de algarroba.

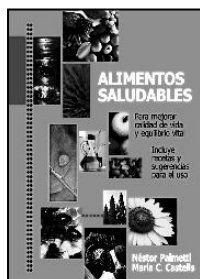
## HELADOS

En una alimentación viva no hay porque renunciar a placeres como los helados. Sin necesidad de lácteos vacunos ni cocción, podemos hacer exquisitos postres, con similar sabor y textura que los helados comprados. Si se desea una textura bien cremosa, podemos terminarlos con un procesado en la convencional maquina casera para hacer helados. Este batido en el congelador rompe los cristales de hielo que se van formando y otorga una estructura cremosa.

Básicamente se utiliza una leche de semillas, semillas con buen contenido graso, endulzantes y agregados a gusto, sin olvidar siempre una pizca de salmuera que ayuda a evidenciar por contraste, el sabor dulce. Por ejemplo para un **helado de chocolate** podemos usar 300cc de leche de almendras, 200g de cajú activados durante 2 horas, 50g de miel de abejas o azúcar mascabo, 50g de cacao amargo y la pizca de sal marina. Se licuan bien los ingredientes y se procesan luego con la máquina de helados en forma convencional. Si no tenemos heladora, podemos enfriar, volver a licuar y volver a frezar.

Otra receta de **helado de chocolate** podría ser con 200g de palta, 300g de pulpa de dátiles activada (aprovechando el agua de activación), 100g de cacao amargo, 100g de miel o mascabo y la pizca de sal.

Una receta aún más simple y gustosa, consiste en congelar (con ayuda del frezar) fruta cortada en trozos (probar combinaciones de banana, frutilla o durazno). Luego se las licua hasta obtener textura cremosa.



Más información del Proceso Depurativo



Villa de Las Rosas - Córdoba  
Tel (03544) 494.871  
info@espaciodepurativo.com.ar

