

Prólogo: cómo me educaron los alimentos

Soy una buscadora nata y una curiosa incurable. Ambas cosas me han servido para encontrar caminos alternativos en materia de salud, alimentación y cocina. Sigo leyendo, aprendiendo y asombrándome con descubrimientos que quiero compartir con los lectores de este libro.

Cada año salen nuevos autores, nuevas líneas dietéticas y descubrimientos espectaculares acerca de los alimentos y su incidencia en nosotros, pobres mortales, que comemos sólo porque sentimos hambre y por placer.

Desde que la comida se analiza en los laboratorios sabemos, por ejemplo, que el vino no es tan malo como lo pintan debido a una sustancia llamada resveratrol, que ejerce sus beneficios sobre el sistema cardiovascular; o que las coles —caídas en desgracia por su mala fama de flatulentas— son el no-va-más en planes *antiaging* por su enorme poder antioxidante. Y así podría seguir hasta el final del libro, pero mi propósito es subir un peldaño más en esta escalera, salir del plano meramente físico y ocuparnos también de la mente y las emociones.

Hay una gran interrelación entre cuerpo, mente y espíritu, cosa que podemos comprobar en muchas situaciones cotidianas. Cuando por algún motivo sentimos ansiedad, tratamos

de apaciguarla con un bocado; si estamos nerviosos, comemos a la par de nuestros nervios. Hay quien para dejar de dar vueltas en la cama y vencer el insomnio hace una visita a la nevera; y si en el amor nos dan calabazas, igual nos zampamos un chocolate o una tarrina de helado como en las pelis americanas.

La cuestión es que en muchas ocasiones intentamos tapar esos agujeros con algún tipo de comida, y, ¡oh, casualidad!, suelen ser alimentos que ni nos convienen ni nos sientan bien. Sobre todo porque, bajo estados emocionales tan poco equilibrados, las elecciones que podemos hacer sobre lo que comemos tampoco suelen ser muy equilibradas. En estos casos me imagino una viñeta de nosotros mismos en la cual nos desdoblamos: hay otro «yo» que se desprende y va a buscar un poco de felicidad inmediata en algún alimento que recompense el mal trago por el que la otra parte está pasando.

En los 45 años que llevo de vida, he pasado por todo tipo de descontroles alimenticios. Desde muy pequeña fui una apasionada de los hidratos de carbono y de los sabores dulces. Lo primero que recuerdo a la edad de 5 años era que mascaba cajas y cajas de chicles de colores que luego pegaba detrás de la cama cuando se acababa el sabor. Años después, me empaché soberanamente con unas chokolatinas que llevaban sorpresas de regalo y acabé teniendo que tragar un brebaje muy amargo para expulsar las lombrices que proliferaban en mi interior.

La adolescencia pasó entre altibajos —lo típico en chicas de esa edad—, pero creo que lo peor fue transitar por la «edad de merecer», como la llamamos en Argentina, esa época en la que el amor lo es todo, cuando la autoestima sube como la espuma si te llaman por teléfono para salir y cae en picado cuando dejan de llamarte.

Prólogo: cómo me educaron los alimentos

15

Para estar guapa hacía lo que todas: iba al gimnasio y seguía dietas varias. Tenía una amiga, por ejemplo, que no sabía nada de equilibrios nutricionales, porque cuando quería adelgazar sólo tomaba cortados durante el día, fumaba como un demonio y por la noche se comía unas cuantas aceitunas con unas galletas y un vasito de vermut. ¡Y tan feliz! Tenía otra, en cambio, en cuya casa sólo había productos dietéticos: refrescos sin azúcar, sacarina para el té o el café —descafeinado, claro—, queso bajo en calorías, mermelada *light*, Marlboro Light, leche y yogur desnatado, galletas sin azúcar y una larga retahíla de productos que no podéis ni imaginar. A diferencia de la otra amiga, estaba histérica porque tanto producto dietético no la hacía más delgada y feliz, sino que más bien estaba amargada por todo lo que le apetecía comer y no se podía permitir.

Por mi parte, yo solía pelearme con los dulces. Los comía muy a gusto, pero luego me sentía como una vaca y me roía la culpabilidad. Entonces me ponía a correr para ver si lo que había comido ardía en el infierno de mis células y desaparecía, pero como me cansaba enseguida, volvía a casa hecha polvo física y moralmente.

Tenía tal adicción, que un amigo especialista en desarrollo personal me sugirió practicar la «saturación». ¿Qué era eso? Pues para decirlo sin ambages, era comer hasta reventar aquello de lo que me había hecho adicta. De esa manera se saturaría el paladar y mandarían un mensaje al inconsciente, el cual rechazaría el alimento en cuestión durante largo tiempo.

Como soy curiosa y buscadora, me atreví a experimentar con un kilo de helado de sabores varios. Logré terminarlo a duras penas con la lengua anestesiada por el frío y el azúcar. Las horas siguientes, como era de prever, se saldaron con una sed insaciable, una fuerte irritación de la mucosa gástrica y saburra

en la lengua por la acidez que había generado tanto dulce. No llegué a odiar el helado por eso, pero me odié a mí misma por haber perdido tanto el control.

Una cosa que entonces no sabía era que, para cubrir vacíos emocionales, había desarrollado la adicción a los hidratos de carbono —y aquí hablo casi exclusivamente de dulces, harina refinada y azúcar—. Para explicarlo de manera brevísima, digamos que estos hidratos de carbono refinados generan bienestar inmediato al liberar en el cerebro un neurotransmisor llamado serotonina del que luego hablaremos largo y tendido; cuando deja de producirse, el cuerpo vuelve a sentir la necesidad de tomarlos para experimentar otra vez sensación de bienestar. Eso explica por qué cuando comía una galleta no podía parar hasta acabar con el paquete.

Un día conocí a unos médicos naturistas armenios —hermanos y muy mayores— que al mirarme el iris me dijeron que lo tenía todo «encharcado». Me pareció fabuloso que a través de mis ojos pudieran ver el lodazal en el que se habían convertido mis intestinos, porque hay otros métodos que no son tan inocuos. Me recomendaron que limpiara a fondo «mis bajos» y me recetaron enemas de manzanilla y de yogur además de agua de arcilla para beber, entre otras cosas que para mí entonces eran muy exóticas.

La verdad es que solucionaron bastante mis problemas fisiológicos. Para hacer las cosas bien, desde entonces me decidí a investigar nuevos caminos alimenticios. Dejé la carne después de que una tía mía me convenciera de que no es más que un cadáver que comemos y me volqué en el arroz integral. Me compré un libro de macrobiótica e hice una olla gigante de arroz integral que comía a todas horas. Si salía a comer fuera, iba a un restaurante vegetariano que era todo un éxito por el

Prólogo: cómo me educaron los alimentos

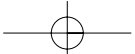
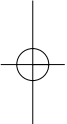
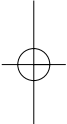
17

precio y la abundancia de la comida. En esa época creí erróneamente que, por ser todo integral, endulzado con miel en lugar de con azúcar y condimentado con gomasio —una mezcla triturada de sal marina y semillas de sésamo— en lugar de con sal común, podría comer ilimitadamente sin perder la línea. De eso nada: seguía encharcándome, aunque de cosas más sanas.

En cada momento de crisis emocional aparecía la cuestión de la comida. Si algo iba mal, comía para sentirme feliz. Otras veces practicaba el sexo para estar feliz, y hubo una época en que hacía muchos ejercicios espirituales con ese mismo fin. Digo «estar» feliz y no «ser» feliz porque actualmente, después de tanto traqueteo, he aprendido a ser feliz con lo que soy y con lo que tengo.

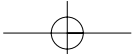
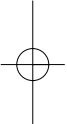
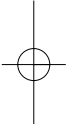
He formado una familia estupenda a la que martirizo con lo que se debe comer y lo que no, me he formado como naturopata —por lo que ya sé qué es una lectura de iris, un enema de yogur y una terapia con arcilla—, así como en dietética y nutrición. Practico el budismo de Nichiren Daishonin —un iluminado monje budista japonés del siglo XIII—, llevo una dieta en la que abunda la fruta y la verdura que me va muy bien y adoro meterme en la cocina para probar recetas saludables. Es más, ahora creo que soy más feliz cocinando que comiendo.

He aprendido a escuchar a mi cuerpo, a entender sus señales y a actuar en consecuencia. He aprendido a conocer los alimentos y a sacar el mejor partido de ellos. Ahora quiero compartir contigo, que sostienes este libro, la cocina de la felicidad.



PRIMERA PARTE

LOS ALIMENTOS: COMBUSTIBLE DEL BIENESTAR



1

Lo que comemos afecta a nuestro estado anímico y energético

En la mesa se han decidido guerras y paces, matrimonios y divorcios, asuntos del espíritu y visiones artísticas. A través de la comida hablan los pueblos y muestran su cultura y su forma de ver el mundo.

La literatura nos pone a tiro una buena selección de amores, dramas y acontecimientos trascendentes sazonados con la tranquilidad que proporcionan la naturaleza y los fogones. Ahí tenemos los banquetes de don Quijote, los de Pepe Carvalho de Vázquez Montalbán, la magia culinaria que mueve a los personajes de Isabel Allende, Jorge Amado, García Márquez o Laura Esquivel. O las visiones gastronómicas de Josep Pla y Camilo José Cela. Todos confirman que en la cocina se fraguan vidas y en la mesa se mejoran las vivencias.

GASTRONOMÍA Y CINE

La gran pantalla nos ha regalado historias cargadas de sentimientos que se han vivido o relatado entre fogones. La comunicación entre amantes sólo es posible a través de los platos en *Como agua para chocolate*; en *Deliciosa Marta*, los protagonistas forjan una intensa amistad entre ollas que les llevará a otras metas vitales.

Tenemos presente, además, los grandes filmes de directores como Luis García Berlanga y sus paellas populares, o Federico Fellini —con fuentes de espaguetis que reúnen a la familia—, que representan a la perfección cómo el acto de comer es un bien cultural... o un arma infalible, como el gazpacho narcótico que la actriz Carmen Maura usa para escaquearse de una situación complicada en *Mujeres al borde de un ataque de nervios*, del celebrado Pedro Almodóvar. Y, para pequeños y mayores, la historia de superación del ratón *Remy* de *Ratatouille*, quien, pese a su condición de roedor, ansía convertirse en el mejor chef de Francia. No desvelaremos el final...

Pero ¿por qué comer es un bien cultural? Los más prácticos responderán que si no comieran morirían. Una mera necesidad fisiológica. Cierto. Sin embargo, la comida define identidades porque, además de accionar nuestro cuerpo, es el combustible de nuestro estado de ánimo.

Como resume el refrán sudamericano, «el amor entra por la cocina». Y también las ideas que nos conducen por la vida. En los países de la cuenca mediterránea, uno de los temas de

Lo que comemos afecta a nuestro estado anímico... 23

conversación más celebrados mientras se come es... lo maravilloso que es comer y el proceso que lo permite: cocinar.

Precisamente en este entorno se empezó a dilucidar sobre una de las aspiraciones más marcadas en la historia de la humanidad: qué es la felicidad. El filósofo griego Platón elabora en su obra *El banquete* una idea de ese estado sublime que va más allá de la satisfacción. Resulta curioso observar cómo los célebres participantes en este banquete llenaron tanto sus estómagos como alimentaron sus hipótesis. Y todo gracias a la comida. Quizá hoy Platón se hubiera sorprendido de lo «cerca» que tenía la felicidad, porque hoy sabemos que carne y emoción interactúan. Tan necesario resulta abastecer el cuerpo como tener en cuenta que esta energía alimentará asimismo los sistemas que regulan nuestro ánimo.

«Cada alimento que ingerimos y cada bebida que tomamos actúan sobre nuestras facultades mentales. Somos lo que comemos y lo que bebemos, física y psíquicamente», señala el naturópata francés Christian Brun. Brun explica cómo la alimentación da sentido pleno al término «psicosomático». Al desconocer que una buena nutrición puede mantener a tono su cuerpo, mente y espíritu, muchas personas se privan del equilibrio y la armonía en la vida.

Al igual que las plantas necesitan un sustrato para germinar y desarrollarse, el cuerpo humano obtiene de las vitaminas, oligoelementos, enzimas y otras sustancias de los alimentos, la energía que nutre a sus células. Este sustrato físico viaja en los líquidos que circulan por nuestro organismo y que suponen el 70% de nuestro peso total. Pero, además, para que la absorción de estas sustancias sea óptima, debemos contar con otro sustrato, el psíquico. En definitiva, una buena nutrición repercute en cómo nos sentimos de manera integral: el

acto consciente de alimentarnos bien es un acto de amor hacia nosotros mismos que nos llena de placer a la vez que de salud. O, lo que es lo mismo: disfrutar de un cuerpo lleno de energía mantiene lúcido y predispuesto a la alegría nuestro sistema neuroemocional.

Encontramos un ejemplo de esta interconexión en una de las numerosas pruebas que se han realizado en Texas (Estados Unidos) para demostrar que el fracaso escolar puede estar ligado a una mala alimentación de los estudiantes. Durante nueve semanas, un grupo de ellos cambió los fritos, dulces y estimulantes por una dieta basada en la pirámide alimentaria. El resultado fue una mejora del 44% en su rendimiento académico. Y es que, como dice el refrán español, «a la cabeza, el comer endereza».

Sin embargo, hemos perdido de vista la alimentación como fuente de bienestar. Otro dato que nos llama la atención, esta vez de la Organización Mundial de la Salud, es que el 70% del absentismo laboral puede deberse al síndrome del colon irritable, un trastorno que produce dolor abdominal intenso. Muchos analistas ya han determinado que las debilidades que minan nuestras fuerzas giran en torno a dos cuestiones fundamentales: se come de todo y se come mal. Se está perdiendo la costumbre de cocinar y, lo que es peor, se está degenerando el paladar con tanto aditivo.

Muchas personas se excusan diciendo que el estrés impide atender su alimentación, obviando que cuanto menos cuiden su nutrición, más expuestos estarán al estrés.

Como veremos en el recetario, el cuerpo edifica su salud con los nutrientes que le proveemos. Los carbohidratos son un gran grupo que incluye azúcares y dulces, cereales y derivados (harinas, pan, galletas, pasta), vegetales ricos en almidón (pa-

Lo que comemos afecta a nuestro estado anímico... 25

tatas, boniatos, castañas, plátanos), vegetales pobres en almidón, legumbres y fruta. Todos proveen básicamente de energía al cuerpo porque acaban convirtiéndose en glucosa —el principal combustible del organismo—, pero algunos son más recomendables que otros porque no elevan el nivel de azúcar en la sangre. Lo veremos en el capítulo de «Recetas para cargar las pilas».

Y mientras la energía es fruto de los hidratos de carbono y otras grasas saludables, las que propician la actividad del cuerpo son las proteínas —enzimas y aminoácidos—. Abarcan el 20% de nuestra estructura corporal y son imprescindibles para la formación del tejido celular. Controlan las reacciones químicas, fijan el oxígeno en la sangre, refuerzan el sistema inmunitario y mantienen en forma nuestro órgano más extenso y visible: la piel.

El problema es que si bien es cierto que las proteínas son macronutrientes básicos que se han de incorporar a la dieta, la sociedad actual abusa de ellas, particularmente de las de origen animal. Éstas, que se conocen como «de alta calidad» por su biodisponibilidad, se encuentran en la carne, los huevos, el pescado, el marisco y los lácteos, pero la naturaleza también tiene sus opciones vegetales tales como la soja y sus derivados, el gluten, los frutos secos, algunos cereales como la quinoa o el amaranto, y también la combinación de legumbres y cereales en una proporción de 1 a 3 respectivamente.

Seguimos con las vitaminas: son las sustancias encargadas de poner en marcha las enzimas para desatar las reacciones químicas de la vida. Además, protegen a las células y a los tejidos corporales de las agresiones. Las podemos obtener, sobre todo, de los vegetales y las frutas, y también de la carne, el pescado, los lácteos, huevos, semillas, cereales, legumbres... El hígado

almacena los excedentes de vitaminas A, D y B₁₂, mientras que la flora bacteriana del intestino produce vitamina K.

Es bueno saber que las vitaminas son nutrientes muy sensibles y que ciertos tipos de cocción, ambientes o procesados las destruyen.

Cerraremos esta pequeña referencia a los nutrientes de base con los minerales. Son sustancias hidrosolubles —funcionan como sales minerales disueltas en el agua— que al convertirse en iones y electrolitos contribuyen a mantener las constantes necesarias para que nuestro cuerpo esté listo para la acción. Así, participan en la formación de hemoglobina y tejidos (azufre, magnesio, hierro); refuerzan los huesos (calcio, flúor, fósforo, magnesio); ayudan a repartir de forma equilibrada el agua y la sangre (potasio, sodio) y tienen un lugar relevante en la fabricación y síntesis de las hormonas. Algo muy importante que debemos tener en cuenta es que sólo los alimentos pueden mineralizarnos, porque el organismo no produce este tipo de nutrientes. Ejemplos de buenas fuentes de magnesio son los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos y las verduras de hoja verde. Tienen potasio la fruta fresca, las patatas, los aguacates, los cítricos y las semillas. Y obviamos un largo etcétera.

Ah, y un mínimo apunte para el agua. No podemos cerrar este bloque de lo que significa «comer de todo» sin hacer alusión al líquido que nos da la razón de ser. Una persona es agua en tres de sus cuatro partes y no podría sobrevivir más de unos días sin hidratarse. Lo que bebemos y el agua contenida en los alimentos resulta tan indispensable como los nutrientes de los que hemos hablado.

Lo que comemos afecta a nuestro estado anímico... 27

LOS ALIMENTOS SON NUESTRA MEDICINA: AYURVEDA

El ayurveda, que se traduce como «ciencia de la vida», originario de la India, es una de las medicinas tradicionales más antiguas del mundo. Concebido como un sistema de prevención y curación para el cuerpo, la mente y el espíritu, tiene como base la correcta utilización de los alimentos y algunas plantas medicinales, que se aplican en según el temperamento del individuo, que puede ser *vatta*, *pita* o *kapha*. La fuerza de los alimentos que predica esta sabiduría de hace más de 5.000 años ha influido en la visión médica de la antigua Grecia y ha llegado hasta nosotros sin perder un ápice de actualidad ni efectividad.

En definitiva, tampoco es tan complicado comer de todo, tomando por «todo» la anterior lista de nutrientes. Cualquiera opción que escojamos será perfectamente válida si cumple con esta máxima: sigamos la dieta que sigamos, nuestro camino a la felicidad y la energía es aquel que prioriza recabar buenos niveles de todas las sustancias que el cuerpo requiere. En lo que sí deberíamos emplearnos a fondo es en vigilar que, junto a los nutrientes, no nos estemos llevando a la boca otros aditivos perniciosos. Frente a los productos procesados, rompamos una lanza por lo ecológico.

Parece mentira que algo tan sencillo como consumir alimentos recién salidos de la naturaleza se haya convertido en un lujo. De hecho, todo lo natural se cobra a precio de manufactura elaboradísima. Respirar aire puro, empaparnos de iones negativos, saborear lo original... aparece en las revistas en la categoría de relax

de alto *standing*. Hemos convertido lo sencillo en elevado, cuando está en nuestras manos buscar un rincón en la playa o el monte más cercano y dar un paseo, o adquirir esos tomates con garantía ecológica para una ensalada que nos refresque y deleite en todos los sentidos aquí explicados. Por suerte tengo prácticamente al lado de casa a mis buenos amigos Riera que ya han empezado el cultivo ecológico de verduras, y el sabor de esos productos no tiene punto de comparación con los embolsados del súper.

GARANTÍA ECOLÓGICA

España es uno de los principales países europeos productores de agricultura ecológica, aunque sólo consume el 1,5% de esta producción y exporta el resto. Por suerte, las cosas están cambiando. Tímida pero firmemente, la oferta de alimentos ecológicos se diversifica, con lo que ya tenemos armas fiables contra los tóxicos que pueden mermar nuestra energía. Los alimentos ecológicos son un tercio más nutritivos porque siguen métodos de cultivo respetuosos con su crecimiento y sin fertilizantes artificiales. Contienen hasta un 27% más de vitamina C y conservan intactos sus minerales. Y, como podemos comer la piel de las frutas y las verduras sin miedo a los plaguicidas, nos quedamos con una buena dosis de fibra y antioxidantes. Además, ya no nos vale de excusa no contar con un establecimiento con oferta ecológica en nuestra localidad, porque también podemos hacer nuestra cesta de la compra por Internet, en los portales de las numerosas cooperativas que sirven estos productos en toda España, por ejemplo.

Lo que comemos afecta a nuestro estado anímico... 29

Elegir los alimentos apropiados y de calidad pueden frenar esa sensación de tristeza y pesadez a la que nos aboca un día a día de agobios y dieta descuidada. También, por lo que se refiere al retorno a la cocina, no contradeciremos a los hechos y a los expertos.

Felipe Fernández-Armesto, catedrático de Historia de la Universidad de Oxford, cree que *«la cocina realza el placer de los alimentos y forja la sociedad, especialmente cuando cocinar fortalece el tejido social y comunitario. Después de la invención de la cocina, la siguiente gran revolución consistió en descubrir que la comida posee efectos espirituales y metafísicos, morales y transmutativos»*.

De hecho, los grandes chefs siempre han asociado los sentimientos a la cocina. Sinceridad, naturalidad, ilusión, sensibilidad... La talentosa y sonriente Carme Ruscalleda, a la cabeza del restaurante Sant Pau y autora de *Cocinar para ser feliz*, opina con convicción que *«comer es muy importante porque te mantiene sano y, además, te permite llenarte de placer para que recuerdes buenos momentos. Y cocinar es como abrazar a alguien, crea felicidad»*.

Otro gran filósofo de la cocina, el polémico chef Santi Santamaría, lo suscribe: *«Cocinamos para seducir los sentidos de los demás, lo que se traduce en un estado emocional de curiosidad, diversión, ocio, bienestar, y complicidad, porque la cocina es un vínculo de comunicación a nivel individual y colectivo. De hecho, no cocinar, como está sucediendo, es una gran pérdida patrimonial, porque cambia el comportamiento en casa. Y es una pérdida emocional, porque se dejan de trasladar sentimientos»*.

QUIERO SER COCINERO: REPARTIR FELICIDAD

El distinguido como mejor cocinero del mundo, Ferran Adrià, confirma que comer y cocinar son artes que aún merecen admiración: *«Vivimos un gran momento de entusiasmo por la gastronomía porque, por encima de otros factores, nos recuerda que el arte culinario sigue siendo uno de los mayores placeres que existen»*. Quizás es por ello que las escuelas de hostelería y cocina están registrando un auge en sus matrículas de ingreso, tanto masculinas como femeninas —una novedad en el mundo de los chefs, en su mayoría, hombres—. Una de ellas, Montse Estruch, ya con varios años en la creación y reconocida en todo el mundo, dice que el secreto es que cocinar, más que un oficio *«es vida, esencia, energía y un punto de locura que nos hace felices. Y no hay mayor satisfacción que repartir felicidad»*.

Escuchar al cuerpo, alimentar las emociones, respetar el entorno natural, contemplar la preparación de nuestro alimento como un momento de intimidad enriquecedor... Éstas son pautas que deberíamos seguir para nutrirnos de una manera integral. En cuanto a los alimentos propiamente dichos, debemos sacar más partido de ellos de lo que se hace actualmente. Las nuevas corrientes impulsan tendencias como la «comida inteligente» o la «alimentación emocional», en las que como en este libro procuramos extraer lo mejor de los alimentos para generar bienestar. Con esta filosofía de fondo, la alimentación es un recurso que no tiene precio.