

ENDULZAR LAS FIESTAS SIN AZUCARARLAS

Por Patricia Restrepo

Endulzar las fiestas sin azucararlas significa: *“sustituir la efímera explosión restringida a la lengua, del empalago de la sacarosa (C₁₂ H₂₂ O₁₁), a la estable sensación de dulzura generada por los carbohidratos polisacáridos o edulcorantes naturales derivados de los mismos”.*

Consumir habitualmente alimentos dulces naturales biológicos, libres de químicos, contribuye a convertirse en un ser solidario, primeramente con los órganos internos (estómago-bazo-páncreas-hígado-vesícula), y con los demás seres humanos, desarrollando una gran compresión hacia los éxitos y debilidades de los demás. Nos convertimos por tanto “en seres equilibrados”.

El consumo habitual de sacarosa (azúcar) y demás alimentos refinados llevan el sufrimiento a los órganos internos: estresa el páncreas, enferma las glándulas adrenales, desequilibra el sistema endocrino, que a su vez convierte al hombre en un ser envidioso, cavilador, intrigador y con mucha frustración, víctima capaz de ser solidario con otras víctimas, pero el éxito o la realización ajena les genera amargura.

Habítuate a comer cereales integrales en grano cada día, legumbres, verduras, raíces y algas. Confecciona tus postres con melaza de arroz, de cebada o maíz.

Disfruta de estos ricos turrónes, “se feliz”.

TURRON BLANDO DE ALMENDRAS

Ingredientes:

50 gr de almendras tostadas y troceadas

50 gr de almendra en polvo

50 gr de melaza de maíz

Elaboración:

Calienta en un cazo la melaza, añade la almendra en polvo, amalgama bien estos ingredientes, añade las almendras troceadas, vierte la mezcla en un recipiente plano de cristal como de 3 cm de altura. Deja enfriar y corta.

TURRON DE SEMILLAS

Ingredientes:

50 gr de semillas de sésamo ligeramente tostadas

50 gr de semillas de girasol ligeramente tostadas

50 gr de semillas de calabaza ligeramente tostadas

30 gr de uvas pasas sultanas

30 gr de fruta deshidratada cortada a tiras muy finas (orejones o manzanas)

1 cucharada de ralladura de corteza de naranja

100 gr de puré de cacahuete

100 gr de melaza de arroz

Elaboración

Calentar en un cazo la melaza de arroz y el puré de cacahuetes hasta conseguir una textura semilíquida. Añadir las semillas y el resto de ingredientes, llevar a un molde, enfriar y cortar.