

La cocina alternativa

• María Àngels Mestre publica un recetario macrobiótico para "ayudar a autocurarse"



Comparte en Facebook



Comparte en Twitter



6 0

CRISTINA SEN, Barcelona 22/02/2016 - 00:35h

[Lea la versión en catalán](#)

Hace unos cuantos años que María Àngels Mestre no compra en el supermercado. De hecho, la última vez que entró en uno y se puso a mirar las etiquetas de los alimentos salió sólo con un paquete de papel higiénico. Tiene sus motivos, que ha ido desgranando en varios libros, y que plasma de nuevo ahora en *Recetas macrobióticas para la salud*, fruto de su investigación y de su experiencia personal. Mestre había sido diagnosticada de fibromialgia en el 2002, llegó a estar paralizada en la cama, con la autoestima bajo tierra, hasta que decidió dar un giro radical a su vida y gestionar su proceso de curación. Uno de los pilares, explica, fue el cambio en la alimentación.

Su intención no es convertirse en médico, sino trasladar esta experiencia personal y los conocimientos que ha ido adquiriendo para quien quiera informarse y adentrarse en la macrobiótica. La salud debe entenderse, indica, como una armonía espiritual, emocional mental, bioenergética y física, un conjunto en el que la alimentación actúa como la primera medicina. Por ello, en su nuevo libro escribe sobre "los alimentos naturales básicos" para mantenerse sano. Y entiende que la alimentación macrobiótica es "una amenaza a la estructura de poder porque nos hace autónomos, autosuficientes y responsables de nuestra salud. La macrobiótica –prosigue– potencia las capacidades para autocurarse".



María Àngels Mestre desgrana los principios de la macrobiótica y una forma sencilla de acceder a esta alimentación (Mané Espinosa)

Para empezar, aboga por cocinar los alimentos ecológicos integrales y de nuestra tierra e indica que los alimentos preparados como conservas y congelados pueden parecer lo mismo, pero son un problema para la salud energética. "Un producto fresco –explica– tiene un alto valor nutritivo a causa de la energía que nos aporta". La elección de los alimentos que realiza sigue las enseñanzas del primer impulsor de la macrobiótica en Occidente, Georges Ohsawa.

María Àngels Mestre resume y ordena de forma didáctica los principios de esta alimentación, explica cómo se deben cocinar y asegura que sus recetas están sabrosas. En cuanto a la facilidad para comprar estos alimentos, asegura que cada vez hay más tiendas en la ciudad. Los mercados tienen sus puestos ecológicos y se abren nuevos comercios, hay herboristerías en todos los barrios... El libro parte de los principios yin-yang en la alimentación, base de la macrobiótica, para buscar los productos que se alejan de los extremos, "que agotan la energía y llevan a enfermar".

En esta zona de equilibrio están las verduras redondas (cebolla, brócoli, col...), las verduras de raíz (nabo, zanahoria, rábano...), las algas, los cereales integrales, las semillas oleaginosas (de calabaza, girasol...), leguminosas (garbanzos, lentejas, alubias...) o el pescado (mejor pequeño). Según la opinión de esta arquitecta que colgó los planos para dedicarse a divulgar su experiencia de superación de la fibromialgia, hay que apartarse de "alimentos que enferman" como los transgénicos, la comida basura, los lácteos, la carne (sobre todo la procesada), las barbacoas, el azúcar o las harinas blancas. Y también anima a evitar la comida industrial por sus "aditivos tóxicos", especialmente el potenciador de sabor glutamato monosódico y el aspartamo (edulcorante). Queda claro que a María Àngels Mestre no volverán a verla en el supermercado.