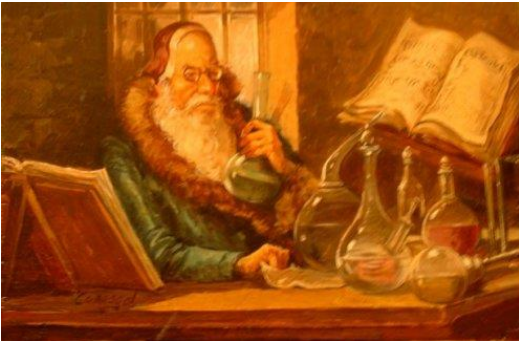


LA ALQUIMIA DE LOS ALIMENTOS



La palabra “alquimia” que procede del árabe hace referencia a la mezcla de líquidos, esto junto con **la combinación de los alimentos es uno de los secretos de la correcta alimentación.**

Fue una doctrina esotérica precursora de la química moderna relativa a las transmutaciones de la materia o los cambios que alteraban la composición de los objetos. El proceso alquímico sucede siempre hacia el refinamiento y la mejora. Así, los alquimistas buscaban la piedra filosofal que les permitiera convertir los metales comunes en oro, en crear sustancias capaces de sanar e incluso, y como ahora, buscar el elixir de la eterna inmortalidad.

La cocina, por tanto, es el taller de alquimia más sorprendente y fascinante que podemos encontrar. Alimentos por separado que cuando se juntan crean sabores y hasta casi sensaciones. En este sentido, se habla de comer conscientemente, buscando una especie de transformación con la energía de los alimentos.



Debemos ser los autores de nuestra propia comida, pues nadie mejor que nosotros sabe la combinación perfecta de qué tipo de alimentos con nuestro yo.

Debemos controlar el alimento, porque **la comida acaba convirtiéndose en nuestra sangre.** Las cocinas son los primeros lugares de sanación, las primeras escuelas, los primeros laboratorios de alquimia; de la alimentación nació el comercio..., el grano fue el primer dinero. Con la comida podemos crear toda clase de emociones y sensaciones tanto para bien como para mal. Si la comida es natural y hecha por nosotros mismos, estará íntimamente relacionada la a sensación de bienestar, por lo general. Si es

desagradable, puede que este malo y si es agradable estará sano y será beneficioso. Esto no ocurre con la comida elaborada, pues los alimentos procesados más agradables suelen ser los más dañinos.

La alimentación Simple, local y Orgánica, sería la base de una alimentación que busca la conexión con la naturaleza. Una comida simple tiene muchos nutrientes y no necesita de más. El consumo local garantiza los productos de temporada con todos sus beneficios, a la vez que una conexión total con nuestro entorno, en el que hemos crecido y al que nos hemos ido adaptando (esto significa que nuestro organismo es más receptivo y más tolerante con estos alimentos, pues pertenecen a nuestro hábitat). Que sea orgánico además le añade el plus de controlar y conocer que los alimentos estén libres de hormonas y pesticidas.

No debería ser natural alimentarnos de comidas que no pertenecen a nuestro entorno, pues estamos acostumbrados a un agua, a un clima y en realidad formamos parte de un todo que se funde. Cuando no lo respetamos e introducimos productos que no han sido elaborados dentro de nuestro hábitat estamos descolocando a nuestro organismo.

Comer es estar en contacto con la naturaleza, pero con nuestra naturaleza más cercana, esto es lo que crea un equilibrio.



Además de un acto de supervivencia, desde nuestros ancestros, las reuniones en torno a los alimentos son un ritual de unión en la tribu.

Los cambios de hábitos y la evolución de la especie humana, con todo lo que conlleva, nos ha llevado a una desnaturalización de los hábitos alimenticios, sin embargo, así como en la primera revolución de la mujer se quemaron delantales y objetos de cocina, en la actualidad la cocina vuelve a emerger de los fogones y se tiende a buscar “hogar dulce hogar”

La adrenalina de la civilización actual y el estrés propician que la casa pueda ser un oasis, y la cocina es el centro del oasis y la creación de los placeres y del bienestar.

Fomenta nuestra creatividad y nos funde con el medio ambiente.