

Galletas veganas de avena y manzana

Escrito por Paloma -

Lunes, Septiembre 04, 2017



© el tercer brazo

Recibimos el final del verano. Desde que era niña he aprendido que las estaciones del año son cuatro: primavera, verano, otoño e invierno. Con mis 49 años, me he puesto a estudiar otra vez. Inquieta por la falta de salud general que hay en nuestra sociedad, el aumento de los casos de cáncer, Alzheimer y tantas otras enfermedades, observé el gran vacío que existe en nuestra medicina occidental en cuanto a alimentación.

Hoy en día podemos constatar que existe un progresivo aumento de la preocupación social por estos temas: cada vez vemos más tiendas con productos ecológicos, más restaurantes BIO, más campañas contra los tóxicos (como el aceite de palma)... pero también hay un aumento significativo en productos elaborados supuestamente para luchar por una buena salud, pero que al final es a veces una astuta artimaña para seguir ascendiendo en la vertiginosa carrera por conseguir superar los *tops* de venta!

Se han puesto de moda frases como

somos lo que comemos

o

que el alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento

(de [Ludwig Feuerbach](#) e [Hipócrates](#), respectivamente).

Debemos pensar que **nuestro cuerpo se construye a partir de nuestra sangre, y ésta la fabricamos a partir exclusivamente de lo que comemos y el aire que respiramos**. Así pues, estas frases apuntadas no creo que vayan desencaminadas.

Pero la pregunta es: *¿Somos conscientes de ello?*

Por poner solamente un ejemplo: ¿por qué cuando una persona con cáncer pregunta a su oncólogo qué debe comer, la contestación es: “come lo que quieras, lo que te apetezca”? ¿por qué no le advierten que el azúcar refinado por ejemplo es el enemigo número uno de su enfermedad? ¿o por qué al menos no le dan alguna directriz más saludable?

En ese contexto, como os decía, he empezado a estudiar [Macrobiótica](#) y a interesarme en profundidad por el tema nutricional y dietético.

La Macrobiótica es una filosofía de vida, no solo una forma de comer con recetas saludables. Está basada en la Medicina Tradicional China. **Los orientales contemplan cinco estaciones** y no cuatro, como los occidentales.

Así que me he puesto manos a la obra: **desaprender para aprender de nuevo**.

La quinta estación para la medicina oriental es lo que ellos llaman el “Verano Tardío”: es ese período a caballo entre el verano y el otoño, cuando empieza a refrescar, pero aún hace calor... una tregua que nos ofrece la Naturaleza, para ayudarnos a aclimatarnos al ciclo siguiente. En realidad no es algo nuevo para nosotros. **Se trata del conocidísimo Veranillo**, sea *de San Miguel, de San Martín, de Los Arcángeles, del membrillo...* el *Indian Summer* para los estadounidenses o el *Altweibersommer* para los alemanes... No tiene unas fechas exactas, lo marca el propio ritmo natural, cada año.

Y entrando en esa estación es donde nos encontramos ahora. Todos podemos notar cómo el día empieza a acortar y cómo el clima está cambiando... pero aún no es otoño. Es hora de empezar a considerar una crema tibia para cenar en lugar de una ensalada fresca. Vuelve la época de la rutina laboral y escolar. Y queremos poder estar fuertes para afrontar todo lo que el nuevo curso nos proponga!

Así que he pensado en hacer unas galletas macrobióticas, basadas en alimentos de temporada, sin azúcares añadidos y con cereal integral como base, que es lo que nos va a dar una duradera energía para aguantar el tirón. Ideales para llevar, como *snack*, como chute de fuerza... es una barrita energética en formato galleta. Además, son veganas, ya que no incorporan entre sus ingredientes ninguno con procedencia de origen animal.

La receta no es mía, claro! La receta nos la proporcionó uno de nuestros profes de macrobiótica, para

hacer de manera rápida y fácil y no complicarnos demasiado la vida. Yo le he incorporado mi toque, con alguna alteración a mi gusto y el resultado ha sido genial. Han volado en casa entre mayores y pequeños. Son sencillas, están ricas y son sanas. Para recibir al verano tardío en medio de “la vuelta al cole”, no se me ocurre nada mejor.

FELIZ Y SANO REGRESO A TOD@S!

Receta Galletas veganas de avena y manzana

Según la forma tradicional

Ingredientes (para unas 50 galletas)

500 g de manzanas peladas y sin semillas

El jugo de 2 naranjas exprimidas

500 g de copos de avena fina

2 cucharaditas de canela

70 g de pasas sultanas o de Corinto

100 g de semillas variadas y frutos secos picados al gusto (yo empleé pipas de girasol y castañas)

3 cucharadas de lino dorado triturado

De 4 a 6 cucharadas soperas de almendra molida

Preparación

Laminamos las manzanas y las introducimos en una olla o un cazo junto al zumo de naranja. Dejamos calentar a fuego mínimo y tapadas. De vez en cuando removemos para que las capas de arriba se mezclen con las de abajo y de ese modo vaya reblandeciendo la manzana de un modo homogéneo. Debemos mantenerlo al fuego mínimo hasta que podamos ir machacando con un tenedor y se vaya haciendo un puré.

Una vez conseguida esa textura, apagamos el fuego y vamos mezclando a conciencia con el resto de ingredientes: primero, agregamos el lino y mezclamos bien. Luego, los copos de avena, pasas, semillas y canela. Debe quedar todo completamente integrado. Dependiendo de la humedad que hayan soltado las manzanas y de la cantidad de zumo que haya quedado de las 2 naranjas exprimidas, si vemos que nos falta consistencia para manejar la masa, iremos añadiendo poco a poco la almendra molida. También podemos incrementar la cantidad de copos de avena e incluso incorporar un poco de coco rallado si nos apetece y faltara espesor.

La masa resultante, debemos extenderla sobre papel para hornear (hay que realizar este proceso varias veces, ya que no cabe todo en la primera tanda). Para que no se nos pegue, ponemos una hoja de papel vegetal en la parte de abajo, sobre ella una pelota de masa. A continuación, disponemos otra hoja de papel vegetal previamente pincelada con un poco de aceite. Con ayuda de un rodillo, extendemos la masa de nuestras galletas. Como lleva manzana, las dejamos más bien alta, como de 1 cm. De ese modo, se tostarán por fuera y por dentro quedará como un “relleno”.

Precalentamos el horno a 180°C.

Preparamos la bandeja del horno poniendo un papel vegetal, donde iremos dejando las galletas que sacamos con las formas de los moldes que tengamos.

Otra opción es no extender la masa para sacar formas con molde y en su lugar, podemos ir cogiendo pequeñas cantidades, formar pelotitas y aplastarlas con las palmas de las manos, haciendo una forma de galleta tipo “campurriana”... y a la bandeja del horno en directo.

Introducimos la bandeja llena de galletas en nuestro horno, con calor arriba y abajo. Dejamos hasta que estén doraditas. Eso será una media hora aproximadamente.

Nota: Mi consejo es que probéis varios espesores (más finas y más gruesas) para que os quedéis con el que más os guste (más fina, más crujiente, etc)... al fin y al cabo esto es como todo: en cuestión de gustos... Y que estéis al tanto del horno para que en cuanto doren, las saquéis (no se os vayan a quemar); el tiempo de horno dependerá del grosor con que las hayáis hecho.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Avena](#)

También te puede interesar:

Sardinas en gabardina

Croquetas de pollo

Las lentejas: nutritivas y baratas

Kalin's PDF Creation Station