

Hamburguesa vegana de lentejas y avena

Escrito por Paloma -
domingo, marzo 18, 2018



Cuando me diagnosticaron cáncer de mama, entre las mil preguntas que le hice a mi oncóloga fue: *¿Y qué como?* Ella me miró pasmada y me contestó: *Puedes comer lo que te apetezca, de todo, lo que quieras... Lo único que me interesa es que las analíticas mantengan los niveles adecuados...*

Entiendo que la nutrición, desgraciadamente, no se enseña en la Facultad de Medicina. Esa asignatura pertenece a otra carrera (¿?)... ese concepto es típico de nuestra mentalidad occidental empeñada en separar disciplinas, así que nuestros médicos no tienen del todo la culpa de no saber respuestas que deberían -a mi entender- ser obvias. Esta es una de las razones por las que la *Medicina Tradicional China* me tiene tan “pillada”, y es que **la cultura oriental ve la parte siempre dentro del conjunto**, no puede separarse un brazo, porque forma parte de un cuerpo, de tal modo que **la alimentación -que es la base de la materia con la que fabricamos nuestra sangre, nuestra carne y por consiguiente nuestro organismo- debería de ser uno de los pilares fundamentales a la hora del restablecimiento de nuestra salud.**

Ante esa perspectiva, yo -que ya estaba estudiando [Macrobiótica](#)- busqué una alternativa fiable para saber al menos qué era más aconsejable eliminar de mi dieta y sustituir en ella, qué debía ingerir y cómo alimentarme, al menos hasta haber terminado este largo proceso donde mi cuerpo iba a enfrentarse a una

gran cantidad de químicos que debía filtrar y eliminar (y aún así: *bendita quimio*, que han podido administrarme).

Una vez terminado ese período, el concepto de comer y alimentarse han cambiado para mí. No por ello renuncié al sabor, ni muchísimo menos; no por ello de vez en cuando dejaré de “saltarme” esta dieta sana... *pecar* me mola (y siempre me molará... que soy de un facilón indiscutible), pero ahora sé qué, cómo y por qué como y soy consciente de lo que elijo. Y elijo SALUD.

Miraba mi blog de refilón, pasaban las semanas, los meses... y no escribía una receta... además de no tener fuerzas, pensaba ¿Y ahora **qué hago yo con todas las recetas llenas de “prohibidos” que llevo 5 años publicando?** ¿Cierro el blog? ¿Lo hago desaparecer?

La respuesta ha tardado algún tiempo en hacerse efectiva y otro tanto he tardado yo en asimilarla:

Lo que hice en cada momento correspondía al momento de mi proceso personal. **Cada uno tenemos un ritmo, un estado de conciencia, un momento de elección.** Eso hay que respetarlo. Todos andamos el mismo camino. Simplemente unos van por una orilla, otros por otra, unos van más adelantados y otros más rezagados...

Yo soy lo que soy por lo que he sido hasta ahora. El sendero es largo pero no se puede alcanzar una distancia sin haber comenzado a caminar.

Quien entre a este blog buscando una receta y no le guste, se irá. No pasa nada. Y quien la encuentre aquí, bienvenido, aunque sea una de esas que ahora mismo sé que no volveré a cocinar más. Hay mil blogs y mil recetas, hay para todos en todas partes. Yo ofrezco lo que he sido y lo que soy, por si a alguien le ayuda en algún momento de su vida, igual que me ha servido a mí en mi momento.

Sigo con mi blog. Pero lógicamente bajo otras pautas, otra visión, otra forma, según lo entiendo ahora. Ni mejor ni peor, solo con una perspectiva diferente. Ojalá te siga viendo en este nuevo tramo.

Hoy te invito a probar estas **hamburguesas veganas**, una sugerencia sencilla y deliciosa para integrar en la comida la parte de **cereal, legumbre, verduras y semillas** que necesitamos diariamente. Huyo de las grasas saturadas y el azúcar como del diablo, porque son ideales para sustentar el cáncer. Y yo no voy a tentar mi suerte.

Aquí te la dejo... con mis mejores deseos de que conserves tu equilibrio interior.

Receta Hamburguesa vegana de lentejas y avena

Según la forma tradicional

Ingredientes (para unas 10 hamburguesas; el tamaño determinará la cantidad)

1 cebolla

100 g de verdura: brócoli, zanahoria, alcachofa, champiñón (podemos variar, según temporada, pero siempre usar mínimo 2 ó 3 verduras, para darle sabor)

Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

2 cucharadas de semillas de lino dorado molidas

6 cucharadas de agua caliente

200 g de avena cocida

100 g de lentejas rojas cocidas

50 g de semillas variadas mezcladas (semillas de calabaza, girasol, sésamo, amapola...)

Sal, pimienta molida, orégano, romero, tomillo, perejil fresco... (a nuestro gusto, usaremos lo que más nos apetezca)

Preparación

Picamos la cebolla bastante pequeña y la sofreímos con AOVE, a fuego lento hasta que se haga blandita.

Mientras se hace la cebolla, picamos o rallamos el resto de verdura hasta que quede un tamaño pequeño. Una vez veamos que la cebolla está blanda, añadir este picado de verduras y continuar salteando el conjunto con fuego vivo, un par de minutos (no más; las verduras deben quedar *al dente*). Apagamos el fuego y vertemos en un bol. Reservamos.

Ponemos el lino dorado molido en un vaso junto con el agua caliente. Removemos hasta mezclar bien y dejamos reposar 10 minutos. Reservamos.

Cogemos el bol donde hemos reservado las verduras salteadas y añadimos sobre ellas la avena, las hierbas aromáticas, la sal, el perejil y las semillas variadas. Mezclamos todo hasta que esté integrado y entonces agregamos las lentejas rojas con un chorrito de AOVE crudo, junto al lino reposado y reservado. Mezclamos de nuevo todo el conjunto a conciencia. Reservamos en la nevera durante 1 hora para permitir que la masa se compacte debidamente.

Dividimos la masa en porciones, haciendo bolas del mismo tamaño. Luego, las aplastamos y les damos forma de hamburguesa. Podemos usar un molde o bien utilizar papel vegetal de cocina, aplastándolas entre dos hojas, para evitar que se nos peguen a la mesa o a las manos.

Las pasamos por la plancha -vuelta y vuelta- como si fueran hamburguesas tradicionales, sacándolas cuando estén tostaditas por ambos lados.

Nota: Para acompañar, podemos aliñar con ketchup y mostaza al uso, aunque yo os recomiendo para mayor calidad de alimento una salsa confeccionada a base de una cucharada de mostaza con un chorrito de salsa de soja (shoju o tamari)... y a disfrutar sano y rico!

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

También te puede interesar:

Pan de calabaza

Pelota vegetariana

Crema de espárragos blancos

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station