

Postre de yogur (vídeo) y cierre de mi año 2016

Escrito por Paloma -

Sábado, diciembre 31, 2016



Se acaba de ir de mi casa *Javi*, un buen AMIGO, de los de toda la vida... de esos que entran en tu vida y ya jamás se van, porque es un placer tenerle cerca, porque es buena gente hasta el último pelo de su persona.

Había dejado este artículo para escribir entre ayer y hoy. Pero la verdad es que las relaciones personales son lo que al final llenan la vida de una persona. No son los números, ni los titulares, ni las etiquetas, ni las redes sociales, ni la comida, ni los títulos. No. Sólo llenan la vida las relaciones personales y lo que aprendes, lo que vives, lo que experimentas, lo que nos hace crecer.

Después de estos años haciendo un resumen de los últimos 365 días, repasando la historia más reciente de nuestra política, economía, deporte, sociedad y cultura, contando el número de accidentes de transporte, el de fallecidos por atentados o por hambre; haciendo el suma y sigue de los nombres más populares que “han pasado a la historia”; recordando éxitos conseguidos por nuestros atletas... después de siempre un intenso *recopila* de cuanto acontece en nuestra contemporaneidad más inmediata, este año he decidido abandonar los datos, que ya todos los días del año nos sobresaltan en el mismo desayuno. **Lo sustituyo por mirar hacia dentro en lugar de hacia afuera...**

Tanto miramos lo que ocurre a nuestro alrededor que lo que pasa dentro de nosotros se nos escapa. Se nos olvida que **tenemos todo un universo dentro**. No solamente somos un cuerpo: tenemos que alimentar también nuestra parte mental, emocional y espiritual. Debemos aprender a escucharnos y a querernos. A perdonarnos. A vivir en armonía con nosotros mismos.

¿Qué ha pasado este año 2016?.. pero.. ¿Qué ME ha pasado a mí?:

¿Qué experiencias me han ocurrido? ¿Qué situaciones he tenido que atravesar? ¿Cómo me he enfrentado a ellas? ¿Qué he querido evitar? ¿Qué cosas me han dado miedo? ¿Qué me ha hecho vibrar? ¿Qué me ha emocionado? ¿Qué decisiones acerté? ¿Qué hice cuando me equivoqué? ¿Qué he aprendido? ¿Con qué sueño? ¿Qué metas quiero para el año que entra? ¿A quién he conocido? ¿A quién he ayudado? ¿Debo avergonzarme de algo? ¿Me he perdonado ya por aquello de lo que me arrepentí?

Os voy a contar mi cuento personal. Un cuento entre todos los cuentos que he vivido este año. El que más me ha hecho vibrar, el que me está haciendo cambiar:

Ya el año pasado cuando hice el resumen del año, no sé de cuántos muertos se hablaba en relación a las pateras que cruzan el Mediterráneo cada día (o lo intentan). Este año, se suman además los refugiados de guerra, que aumentan, sobrepasando todos los límites imaginados... Yo siempre pensaba que -desgraciadamente- no podía hacer nada.

La gente se muere de hambre en el mundo y por mucho que yo me empeñe, aunque les diera mi sueldo entero para que pudieran comer... no la erradicaría.

Impotencia, rabia, tristeza.

Pero este año, el velo de la ignorancia por fin se hizo un poco más liviano. Yo no sabía (por pura ignorancia, repito) que **el hecho de que yo pueda disponer de un entrecot de ternera en mi mesa podría dar alimento a familias enteras**. No sabía que **si dejamos de alimentarnos básicamente de carne (es decir, con reducir el consumo sería quizá suficiente), toda la población mundial que muere de hambre actualmente, podría vivir**. ¿Cómo?: basando su dieta (y la nuestra) en verduras, cereales y legumbres.

Ya os digo, para mí la visita inesperada hoy de mi amigo Javi me ha supuesto una alegría que no cambio por nada, pero no me ha dejado más tiempo que el justo para escribir esta entrada, en la que pretendía contaros un poco más de este cuento personal que me ha ocurrido este año. No me da tiempo a dar datos concretos, ni a citar fuentes ni ofreceros *links*... pero es muy posible que lo vaya haciendo durante el año 2017, porque es una historia que se me ha clavado en el pecho y necesito sentir que no me quedo de brazos cruzados. Sencillamente, no puedo.

El final de este cuento, no está disponible porque acaba de empezar. De momento, solo os dejo el titular:

Este blog está vivo y deberá ir cambiando conforme yo lo vaya haciendo.

Posiblemente **mis recetas empezarán a virar hacia un mundo sostenible, una alimentación consciente y saludable.**

No sé cuántos niños mueren ahogados huyendo de la guerra y del hambre. Y en realidad, con el corazón en la mano, no lo quiero saber.

Solo me interesa una cosa y es que si puedo ayudar a uno solo de esos niños, lo voy a hacer.

Mi lucha personal empieza aquí: apuesto por un mundo en paz, justo y sostenible. Cada uno encontrará su manera particular de defender lo que cree que es mejor y de luchar por conseguir lo que cree que debe ser un mundo justo. La herramienta que yo he elegido es la alimentación. Empiezo por la mía propia y ofrezco compartir mi experiencia a quien quiera escucharla. Por supuesto, respetando el resto de opiniones y de acciones.

Así quería terminar este año, valorando aquello en lo que creo desde el fondo de mi corazón.

Es hora de repasar el año individual. Aún tenemos mucho que aprender personalmente y mucho que compartir.

Yo espero hacerlo CON VOSOTROS a lo largo del 2017, año para el que os deseo AMOR, EMPATÍA, COMPRENSIÓN, DULZURA, INTELIGENCIA, HUMANIDAD, ARMONÍA Y PAZ.

Receta Postre de yogur

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 1 ración)

130 g de yogur sin azúcar, natural y de buena calidad. La cantidad dependerá de cuánto queramos servir. Podemos poner más, sin problemas.

1 puñado de pistachos naturales o tostados y pelados

Miel hasta cubrir los piñones

Preparación

Ponemos un puñado de pistachos en el fondo de una copa y sobre ellos, un par de cucharadas colmadas de miel, o hasta cubrir los piñones.

Sobre la miel, dejamos caer el yogur.

También está la opción de poner antes la miel y dejar caer sobre ella los pistachos, para que su efecto visual en la copa sea diferente, ya que parecerá como que los pistachos flotan.

La gracia de este postre está en encontrar el equilibrio entre los ingredientes. Particularmente opino que si nos pasamos con la miel podemos fastidiar la combinación, porque quedaría muy dulzón y mataría el sabor de los pistachos y el yogur. Así que nos limitaremos a las cantidades señaladas. Pero ante la duda, probad antes.

Nota: Para degustarlo, debemos coger con una cuchara de postre desde abajo hacia arriba, para combinar en cada cucharada los ingredientes. **NO DEBE MEZCLARSE EN LA COPA, SINO EN LA BOCA.**

Nota de reconocimiento: Esta receta está extraída de un libro de Donna Hay, y la elaboraba Luisma, antiguo propietario del restaurante Shiraz, en Valencia, donde ignoro si todavía la mantienen en su carta. La fotografía la realicé yo para el restaurante y se la cedí.

También te puede interesar:

Pimientos rellenos o bajoques farcides

Coulis de pimiento

Crema fría de zanahorias con aromas orientales

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station