Gazpacho de Sandía con Albahaca

Me vuelven a apretar los pantalones y es mi culpa.

De nada sirve engañarse. Lo que engorda no es el aire o la retención de líquidos y sé sobradamente que quienes tendemos al sobrepeso somos por regla general unos disfrutones de la buena mesa; incluso de la regular y hasta de la mala si me apuras.

Victimas voluntarias de un hedonismo gastronómico que a mí, particularmente me arrastra a vivir en constante lucha conmigo misma y contra la malvada archienemiga báscula. Esa que sin ningún tipo de compasión me recuerda los kilos que me sobran después de haber encadenado tres super cenas, tapeos o eventos varios y que, aunque ahora por ser culinaire blogger estarían justificados como gajes del oficio, chocan en exceso con mi ideal «tirano» de belleza obligándome a buscar un equilibrio en mi relación con las viandas y los centímetros de mi cintura.

Y en esa pelea interminable me he paseado por tal variedad de métodos de adelgazamiento, que si los tuviera que enumerar me faltarían megas de espacio en el blog para contarlos todos. Dietas que me han llevado a concluir finalmente lo que ya conocemos: ninguna es buena, ni sana, ni tan siquiera efectiva a largo plazo porque la clave está no hacerlas. Porque el secreto está en la mesura.

Mesuuuuura… una virtud de la que carezco y cuya penitencia es someterme al castigo de dolorosos periodos de ingesta o ayuno cuando oso sobrepasar la barrera de los 5 kilazos de lorza.

Pero de pronto he visto luz al final del túnel y de la mano de la Escuela de Cocina Telva he conocido la innovadora propuesta de Cuca Azinovic, que con su programa de entrenamiento en alimentación consciente está consiguiendo que pacientes con graves transtornos de alimentación lleguen a superar sus limitaciones y reconduzcan su relación con la comida a través de novedosas técnicas que pasan por la identificación de los diferentes tipos de hambre (hay 8 y creo que los tengo todos) y el entrenamiento para darles respuesta.

Porque de nada sirve cocinar sano con ingredientes saludables de los que cuidan nuestro organismo y miman nuestra flora bacteriana si los ingerimos de manera descontrolada o atropellada.

Podéis pensar que exagero; que mi aspecto es extraordinario pero os puedo asegurar que con la edad que tengo, soportar este desequilibrio se hace cada vez más duro y perjudicial emocionalmente hablando y es ahí donde el programa de

bienestar consciente hace hincapié: en una reeducación cuya finalidad es deshacer el desencuentro entre la comida y nosotros mismos.

Cuca nos dio unas pinceladas de cómo ayudarnos en la gestión de nuestra ansiedad y emociones a través del «Mindfulness» y el próximo día 20 volverá a la escuela con una sesión muy completa a la que si estáis cerca os recomiendo no faltéis. El dosier con el programa del curso y los datos para apuntaros están AQUÍ

Ha sido reconfortante descubrir que lo mio no es tan raro y me ha encantado además conocer la @ecTELVA en la que tras la ponencia nos brindaron unos deliciosos aperitivos entre los que se encontraba un refrescante gazpacho de sandía que me gustó tanto que lo he preparado en casa en una versión algo más ligera. Un plato megasano, sencillo y facilísimo de hacer.

Aquí os dejo la receta.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes

Gazpacho

de Sandía con Albahaca

Ingredientes

para 4 personas

– 600 gr de Sandía (sin pepitas).

– 700 gr de tomates.

– 3 Cucharadas de Vinagre de Frambuesa (o Manzana)

– 1 Vasito de Agua.

– 50 gr. de Aceite de de oliva virgen extra.

– 1 Cucharadita de Sal.

– 4 o 5 Hojitas de Albahaca Fresca.

– 4 Cucharadas de Leche Evaporada (si no tienes puedes usar Nata ligera).

Material Extra

– Vaso eléctrico o Batidora Americana.

Paso a Paso

Para hacer nuestro gazpacho vamos a comenzar por lavar bien los tomates, después les quitaremos la parte dura que sujeta el rabito o pedículo, los cortamos por la mitad y estrujamos para eliminar las semillas y sin pelar los vamos poniendo en el vaso de la batidora.

Cogemos

ahora la sandía y antes de trocearla vamos a cortar 12 dados que reservaremos para servirla. El resto lo picamos en trozos grandes y los ponemos en la batidora junto con los tomates.

Añadimos la sal, la albahaca. el vinagre, el agua y tapamos.

Colocamos

el vaso en la base y comenzamos a batir a velocidad media durante medio minuto. Subimos la potencia y batimos a velocidad máxima durante 10 minutos más. Bajamos intensidad, quitamos el taponcito del vaso y sin dejar de batir incorporamos el aceite. Volvemos a tapar y batimos un par de minutos más a máxima potencia.

Paramos la batidora, probamos por si hubiera que rectificar de sal (he añadido una pizca más) y metemos en la nevera hasta el momento de servir. El gazpacho debe estar siempre bien frío antes de tomarlo.

Montaje

Una vez que nuestro gazpacho esté bien frío podemos pasar a servirlo. Lo pondremos en vasos grandes y lo acompañaremos de los dados de sandía y la leche evaporada.

Repartimos el gazpacho entre los 4 vasos (o 6, 8 o incluso una bandeja entera de mini vasitos; depende del tamaño de ración que quieras poner). Añadimos a cada vaso un chorrito de la leche evaporada. Pinchamos los dados de sandía en unos palillos o brochetitas de bambú, los colocamos sobre el vaso como se ve en la foto y ya tenemos nuestro gazpacho listo para disfrutarlo.

Un plato

sano, y deliciosamente refrescante ideal para los días de calor que están por venir!!!

Ya sé lo que Quiero
Optimized by www.ImageOptimizer.net