

Un saludable **Pésaj**



POR JOANNA WURMANN

Soy una de aquellas personas a las que les encanta Pesaj. La comida es un tema central en la mayoría de las festividades judías, pero durante estos ocho días en que celebramos la libertad, todo ronda alrededor de ésta. En mi caso, disfruto comiendo bolitas de matza, guefilte fish, Uguefrishte Matzeh..., etc. Pero debo reconocer que durante toda la semana me siento «pesada» y constipada. Una verdadera pesadilla gástrica. Y esto tiene una sola culpable: La matza, «pan de la aflicción».

Es difícil romper las tradiciones, así como tampoco es fácil despreciar las comidas favoritas, especialmente, durante esta celebración que ocurre «una vez al año». La mayoría de las recetas tradicionales de Pesaj son altas en calorías, carbohidratos y grasas pero bajas en fibras. Para ayudarles a comer más sano y liviano este Pesaj, aquí hay algunos tips para las comidas festivas:

1. Tomarse con calma el consumo de Matza. La mitad de una matza tiene las mismas calorías que una rebanada de pan. Los diabéticos y quienes estén a dieta, acostumbrados a contar calorías, deben estar conscientes de que sólo dos cucharadas de harina de matza equivalen a una rebanada de pan.

2. Para aquellos con sistemas digestivos sensibles: mojar la matza antes de

comerla hace más fácil su digestión.

Otra buena idea es comenzar cada comida con una pequeña fruta para lubricar los intestinos. Peras, duraznos, manzanas, ciruelas secas y betarragas son algunos de los ejemplos de frutas que sirven para esto. Además alimentos como el repollo, camote y los espárragos también pueden ser útiles.

3. Considere vinos secos. Los diabéticos y aquellos a dieta pueden considerar usar vino seco para las cuatro copas del seder. Entre más dulce y con más cuerpo el vino, más calorías contiene.

4. Un pesaj dulce y grasoso. Hay azúcares y grasas en los alimentos más inesperados de Pesaj. Queques y galletas generalmente contienen grandes cantidades de coco o nueces molidas, para darle textura al almidón de papa o a la harina de matza. Ya que éstos contienen grandes cantidades de grasas y azúcares, cómalos con moderación.

5. Controle las porciones. ¡No es necesario comerse todo lo que hay en la mesa! Coma porciones más pequeñas y en forma lenta - el cerebro se demora alrededor de veinte minutos en saber que el estómago está lleno.

Es recomendable hacer pequeñas comidas durante los días de los sederim. Tanto las leyes judías como las dietistas recomiendan abstenerse de comer durante la tarde, previa al Seder. Ya que los alimentos que consumiremos durante la cena son particularmente ricos y pesados, esto ayudará a balancear la ingesta de calorías de esos días.

6. Sustituya los ingredientes por opciones más sanas. Muchas de las recetas de Pesaj tienen grandes cantidades de huevos. En muchos casos, la clara de huevo - que no contiene grasas - puede reemplazar exitosamente a la yema.

Evite comidas fritas, cuando sea posible, y use recetas bajas en grasas que incluyan hornear, cocinar al vapor y hervir en vez de freír. La Uguefrishte Matzeh es igual de sabrosa si se hornea en vez de freírse.

7. Aumente el consumo de fibras. Elija matza integral, cuando sea posible. Ésta contiene entre tres y cuatro gramos de fibra por hoja, mientras que la matza tradicional contiene sólo un gramo.

8. Aumente el consumo de frutas y verduras. Para (7) más fibras coma fruta y verdura. Lo ideal es consumir entre dos y tres porciones de frutas y vegetales al día.

Trate de que el postre sea fruta. ¡Concéntrate en la fruta! La mayoría de éstas son bajas en calorías y en índice glicémico. Lo mejor son los berries.

9. Aumenta la actividad física. Camina y trata de aumentar la actividad física.

No es bueno irse directo a la cama luego de una gran comida, esto puede producir reflujo, pesadillas o mal dormir y desagradables problemas digestivos. Es buena idea dar un paseo antes de irse a la cama. ¡Además es una buena excusa para «descansar» un rato de la familia!

10. No olvides el agua. Esto es algo

Recetas light

- <http://www.webmd.com/food-recipes/features/passover-recipes>
- http://www.cyber-kitchen.com/rfcj/PESACH-menusantips/Ingredient_substitutes_for_Passover.html
- <http://www.sheknows.com/articles/803452.htm>

crucial durante todo el año, pero más aun estos ocho días. Toma entre 10 y 12 vasos de líquidos diarios de preferencia sin azúcar. Ojalá sea agua y a temperatura ambiente. Beber agua muy fría dificulta la digestión reforzando el problema original.

11. Comidas sin grasas. No temas probar nuevas recetas. Eso sí es buena idea tantearlas antes del seder para asegurarse de que a tu familia le gusten.

Aprende qué comer: elige, cuando sea posible, platos bajos en grasas: pollo, pavo y pescado son elecciones proteicas más magras que la carne. También sopas, ensaladas y platos vegetarianos son mejores opciones que las tradicionales y almidonadas comidas de pesaj. Considera espárragos con jugo de limón, frutillas con un poco de licor, tomates cocinados con albahaca, y manzanas horneadas con canela y pasas, todas comidas saludables y sin grasas que pueden servirse en la mesa festiva.

VENDO LINDAS CASAS

- 1.-UF 8.000. Condominio. 5 dormitorios. Dehesa Central. 180/550.
- 2.-UF 8.800. Condominio. Dehesa Central. 180/560. Gran estar. Piscina.
- 3.-UF 9.200. Condominio. Los Trapenses. 192/400 mts. 4 dormitorios. Estar.
- 4.-UF 9.500. Condominio. Paul Harris-Estabil. 220/350. 4 dormitorios. Estar.
- 5.-UF 11.500. Santa Teresa de Avila. 200/600. OPORTUNIDAD. Pasos I. Hebreo.
- 6.-UF 12.900. Hualañé. Quinchamalí. 250/800. 4 dormitorios. Estar. Escritorio.
- 7.-UF 13.000. OPORTUNIDAD. Quinchamalí. La Quebrada. 270/1300. Lindo entorno.
- 8.-UF 14.500. Ralún. 250/700. Quinchamalí plano. 4 dormitorios. Remodelada.

Geraldine GPreminger

3909841 - 9/2890179



Pedidos al
246 46 00
www.atidgourmet.cl
aron@atidgourmet.cl
09-821.3772

EMPIRE KOSHER ¡¡¡AHORA, MÁS CERCA DE USTED!!!

Productos Libres de JAMETZ

En los siguientes locales encontrará Pechuga de Pavo ahumada y Salame de Pavo en láminas, Salchichas de Pavo y de Pollo, ubicación en productos congelados, sector hamburguesas.

- LIDER Las Camelias, Av. Tobalaba con Lota
- LIDER Puente Nuevo, esquina Av. Las Condes
- LIDER Buenaventura, detrás de Shopping Los Cobres de Vitacura
- LIDER Los Dominicos, por Camino El Alba
- LIDER La Dehesa, El Rodeo



Kayco
International
Group

Información - Redes

LOS PROBLEMAS DIFÍCILES LOS SOLUCIONAMOS DE INMEDIATO. PARA LOS IMPOSIBLES, PODEMOS DEMORAR UN POCO MÁS.

Llegaron propiedades con contrato de arriendo vigentes y rentabilidades de dos dígitos en Chile, Perú, Uruguay y Argentina.

Contáctenos: teléfonos 633532 - 6339351, Huérfanos # 757, Of. 703
website: www.kayco.cl • E-mail: mkaplun@terra.cl



"Quien ayuda a subsistir un alma, es como si sostuviera al mundo entero"

Han contribuido con esta noble causa:

FONDO PRO-BECAS PARA LA EDUCACIÓN JUDÍA

- Rafael Cohn
- Gerardo Rosenberg y señora
- Clara Michaely
- Manuel Padilla
- Susana Avayú
- Moreno Ventura y señora
- Fanny de Fliman
- Rosa Faivovich
- Ethel Kaplún
- Leonardo Fosc y familia
- Mario Vilensky y señora
- Fritz Stein y señora
- Marcelo Calderón y señora
- Rafael Konitzki y señora
- Flora Bustamante Gutiérrez
- Cecilia Vial Arangua
- Rafael Goldbaum y familia
- José Wurgaft y Liliana Kirberg
- Pablo Wald y familia
- Marcos Zylberberg y familia
- Dr. David Vantman y señora
- Carlos Franz y familia
- Jack Konitzki y familia
- Raquel Calderón y Anita Schorn
- Jenny Rosenberg

Lunes a Jueves 08:00 - 16:30 Viernes 08:00 - 14:00
Avda. Las Condes 13.450 - Tel.: 941 7949 - 941 7900
www.fubeju.cl

CORY

Pastelería Austriaca

Pedidos al 7683900 o al mail ventas@cory.cl • Consulte por otros productos.

- ✓ Tortas de harina de matzá con nuez relleno con crema truffa
- ✓ Tortas de harina de matzá con nuez relleno con chantilly, lúcuma, frambuesa, etc.

Pesaj

NOVEDAD:

Torta de nuez matzá con truffa
DIET, SIN AZÚCAR.