



Miércoles de Bienestar: Exploración con Mindfulness usando Hierbas y Especias

Mensajes Clave:

El mindfulness (o conciencia plena) es la práctica de vivir en el presente al percibir todos los sentidos, además de los pensamientos y los sentimientos. Usted no está centrado en el pasado ni se preocupa por el futuro, sino que está focalizado en lo que está sucediendo en el presente; y está sintiendo y viviendo la vida en el presente. Tenemos cinco sentidos: la vista, el tacto, el oído, el olfato y el gusto. La comida debería disfrutarse con los cinco sentidos: el gusto, el olfato y el oído; la hermosa presentación de los alimentos (la vista); la textura (el tacto), no solo de la comida, sino también de los utensilios que se usan, como los tenedores, los platos y los tazones.

Las hierbas y las especias constituyen una excelente manera de mejorar los sabores de las comidas. Frotar las hierbas con los dedos o las manos libera los aceites esenciales que aumentan la fragancia y el sabor de las hierbas. Si no tiene hierbas frescas a mano para preparar una receta, esta es una excelente manera de intensificar el sabor de las hierbas secas que tenga en casa.

Actividad: Lo que tenga que ser, será...

Busque un trozo de una hierba a elección (Nota: Las hierbas secas tendrán mayor diferencia entre el primer aroma y el segundo).

- Tome la hierba, huélala y déjela.
- Ahora, frote la hierba con los dedos y luego huélala.
- ¿Qué diferencia notó entre la primera vez que la olió y la segunda vez?
¿Percibió algún cambio?

chefs.org

@CHEFSanAntonio

