

RECETAS

TZATZIKI

Ingredientes (4p)

1 **pepino** grande, 200 gramos de **yogur** griego, 1-2 dientes de ajo, 1/2 cebolleta, pimienta negra recién molida, sal, aceite de oliva virgen extra, hierbabuena fresca, eneldo (opcional), unas gotas de zumo de limón.

Elaboración

Pela el pepino, retira las semillas y pícalo o rállalo, espolvoréalo con sal y déjalo escurrir durante, al menos, un par de horas para que suelte todo el líquido posible.

Dispón en un cuenco los yogures. Pela y pica también la cebolla tierna bien pequeña e incorpora ambos ingredientes al cuenco.

Pela el ajo y rállalo para incorporarlo a la salsa, agrega también la menta picada, el eneldo, pimienta negra, aceite de oliva y sal. Mezcla bien y prueba para rectificar del aderezo que lo precise.

Emplatado

Sirve este meze o salsa acompañado de pan de pita, como aderezo de una ensalada (de **rúcula**), de un kebab o bocadillo.

SALPICÓN DE AGUACATE (2p)

1 **aguacate**, 50 gr. de maíz dulce, 50 gr. de **bonito** en aceite, 4 **gambas** cocidas, mayonesa al gusto.

Elaboración:

Parte el aguacate por la mitad, quítale el hueso y corta la carne en daditos.

Prepara una mahonesa o abre el bote (según las prisas y ganas que tengamos).

Desmiga el atún y mezcla con los granos de maíz (reserva unos pocos para decorar), las gambas troceadas, y los dados de aguacate. Añade la mahonesa a esta mezcla.

Sirve el salpicón y adorna con el maíz y unas ramas de perejil.

POLLO COMO LO TOMABAN LOS ESPARTANOS, CON HIGOS SECOS, ALMENDRAS Y QUESO FETA (4p)

Ingredientes

500 g de **pollo** troceado, 2 cebollas, 2 zanahorias, 1 rama de apio, 2 **tomates** triturados, 2 vasos de vino tinto, 2 vasos de vino dulce, laurel/tomillo/romero/cilantro/pimienta negra/pimentón, caldo o agua para la cocción, 100 gr. almendras partidas, 12 higos secos, 200 g de **queso** feta, aceite de oliva y sal. Si nos gusta picante se puede añadir chile rojo.

Elaboración

En primer lugar retira la piel al pollo y salpiméntalo.

Picas menuda la cebolla, la zanahoria pelada y el apio.

En una cazuela con aceite caliente, doras la carne y reservas aparte.

Añades las verduras a la cazuela, das unas vueltas durante unos minutos y añades el pollo y también las especias (primero el pimentón y, una vez que está pollo y verduras bien impregnados el comino, romero, laurel y cilantro). Das unas vueltas, incorporas los tomates triturados y rehogas todo junto.

Añades el caldo, el vino tinto y vino dulce. Dejamos reducir durante 30 minutos aproximadamente con la cazuela semitapada. A mitad de cocción añades las almendras al guiso.

Una vez cocido, añade los higos secos picados y el queso feta cortado en dados. Lo dejas 5 minutos con la cazuela destapada. No se deja más para que el queso no se deshaga demasiado.

PLÁTANOS AL HORNO (8p)

Ingredientes

8 **plátanos** (no muy maduros), azúcar moreno, **canela** molida, de nuez moscada, un chorrito de brandy, ron negro o ron de caña, **chocolate negro** de cobertura y **nata** líquida para montar.

Elaboración

Pela los plátanos y los colocas en un recipiente que pueda introducirse en el horno, con cierta altura.

Espolvoreas los plátanos con canela, cantidad al gusto, y echas por encima un poco de nuez moscada. Cubre la fruta generosamente con azúcar moreno y lo mojas con el licor escogido. Lo tapas con papel de aluminio.

Introduce la bandeja en el horno precalentado a 180º C con calor arriba y abajo y horneas hasta que los plátanos estén tiernos, puede variar según lo maduros que estén, así que conviene ir controlándolos a partir de los primeros 10 minutos.

Los Plátanos al horno hay que servirlos recién hechos, se sirven en el plato de postre y se bañan con el jugo que ha quedado en la bandeja. Para terminar, cubrir con el chocolate ya fundido y la nata ligeramente batida.

ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR Y QUE SE CONSIDERAN AFRODISIACOS (están marcados en rojo)

Aunque ya sabemos que el ÓRGANO SEXUAL MÁS IMPORTANTE ES EL CEREBRO, algunos de los alimentos que vamos a tomar se consideran afrodisiacos como:

PEPINO

Un estudio de la Fundación de Investigación y Tratamiento del Olfato y el Gusto de Chicago (EE.UU.) descubrió que uno de los aromas que más despiertan la excitación en las mujeres es, lo creas o no, el pepino.

LÁCTEOS

Los lácteos son una gran fuente de calcio, necesario para mejorar la contracción muscular asociada con la erección además de una buena fuente de arginina, esencial para la producción de esperma, los lácteos contienen triptófano que contribuye a mejorar la libido.

AJO

Contiene un potente ingrediente llamado alicina, que aumenta el flujo sanguíneo y la libido.

AGUACATE

A pesar de su forma voluptuosa y femenina, están asociados a la sexualidad masculina. De hecho, el nombre de los aztecas para el árbol de aguacate era Ahuacuatl, 'árbol de los testículos'. Pero no todo el mundo está de acuerdo con la idea. Cómo no, los sacerdotes españoles católicos prohibieron su consumo. Lo que es seguro es que es una fruta rica en nutrientes y en las grasas esenciales para que los hombres produzcan testosterona.

GAMBAS

Estos animalitos marinos contienen grandes cantidades de zinc, lo que mejora la libido y la producción de esperma. También tienen calcio y magnesio, necesarios para la contracción muscular que ayuda a regular el impulso sexual y la fertilidad. Y no acaba ahí la cosa: contienen un océano de fenilalanina, un aminoácido que ayuda a regular el estado de ánimo y a mejorar el apetito sexual.

ATÚN

Este pez es rico en vitamina B3 y es el efecto de dilatación sanguínea de esta vitamina lo que mejorará tu vida sexual. Quizá tengas orgasmos mejorados, un aumento en la sensación del tacto y erecciones más potentes.

RÚCULA

Se considera que el componente afrodisíaco de la rúcula es su elevado contenido de triptófano, aminoácido precursor de la serotonina, involucrada en el estado de placer y tranquilidad.

POLLO

Mantener un nivel elevado de testosterona es importante para todos los aspectos de la salud sexual, desde la producción de esperma hasta evitar la impotencia y regular el deseo y

la libido. La producción de testosterona depende en gran medida del zinc y de la vitamina B6, ambas en abundancia en la carne de pollo.

TOMATE

Conocido como la manzana del amor, la reputación del tomate se basa desde hace tiempo en su color y su tacto. Pero su elevado contenido en betacaroteno, que tu organismo transforma en vitamina A, lo hace vital para mantener una buena salud sexual. La vitamina A también ejerce un papel relevante en la producción de testosterona.

APIO

Los romanos ya lo usaban como afrodisíaco. Contiene gran cantidad de las feromonas llamadas androstenona y androstenol, que se cree que atraen a las mujeres.

HIGOS

Se dice que era la comida favorita de Cleopatra. Dulces, las frutas de color púrpura son sexys, tanto en apariencia como en textura. Por razones obvias, han sido un sinónimo de la literatura erótica de los órganos sexuales femeninos. Para los antiguos griegos, eran 'máspreciados que el oro', y muchas culturas asocian los higos con la fertilidad.

ALMENDRAS

El aroma de las almendras al parecer despierta pasión en las mujeres o eso pensaban los poetas y los escritores de épocas pasadas. El escritor francés Alejandro Dumas, el autor de 'El conde de Monte Cristo', cenaba sopa de almendras cada noche antes de encontrarse con su amante. Sansón cortejó a Dalila con estos sabrosos bocados, que bajan el colesterol y proporcionan abundantes dosis de vitamina E, magnesio y fibra para mejorar el bienestar sexual, además de estar repletas de grasas esenciales que regulan las prostaglandinas, vitales para la producción de hormonas sexuales.

CHILE

Los chiles puntúan en la parte superior de la tabla de líderes del amor. Su capacidad para liberar endorfinas puede causar un 'subidón' en el estado de ánimo. El calor que genera el chile calienta el cuerpo desde adentro hacia afuera, y tiene el potencial para enviar un impulso de arrancar la ropa. La capsaicina, el compuesto que causa el picor del chile, hará que aparezca un hormigueo en la lengua como una necesidad de ser besada y causa que los labios se hinchen con un tamaño deseable. El chile era utilizado como un ingrediente clave en la bebida de chocolate que Moctezuma consumía antes de su visita diaria a sus concubinas.

PLÁTANO

El plátano contiene un alcaloide llamado bufotenina, que mejora el estado de ánimo, la confianza y el impulso sexual.

CANELA

Los beneficios de la canela como afrodisíaco natural son conocidos desde la antigüedad, siendo un ingrediente habitual en recetas para combatir la falta de deseo sexual. Además,

la canela es el único afrodisíaco natural reconocido como tal por la medicina, pues actúa como estimulante del riego sanguíneo en la zona abdominal del organismo. Al facilitar el flujo de sangre en la región central, mejora la irrigación de los genitales, tanto en el caso de la mujer como en el hombre. De esta manera aumenta la facilidad para lograr la excitación y, en el caso de hombre, para alcanzar y mantener la erección.

NUEZ MOSCADA

Es considerada en ciertas regiones de América latina como un potente afrodisíaco. Se utiliza, fundamentalmente, para aumentar el deseo sexual de la mujer, especialmente cuando está afectada por falta de deseo sexual.

CHOCOLATE NEGRO

El 'alimento de los dioses' contiene teobromina, un alcaloide estimulante similar a la cafeína. El chocolate también ayuda al cerebro a producir serotonina para sentirse bien. Los flavonoides del cacao ayudan a producir óxido nítrico, un compuesto químico que ayuda a relajar los músculos vasculares del pene y mejora el flujo sanguíneo y por tanto la erección. Cuanto más oscuro sea el chocolate, mejor.