MARTA VERGÉS

CÓMETE EL TARRO

60 recetas *vegan-friendly* para darle marcha al día

Prólogo de Carla Zaplana

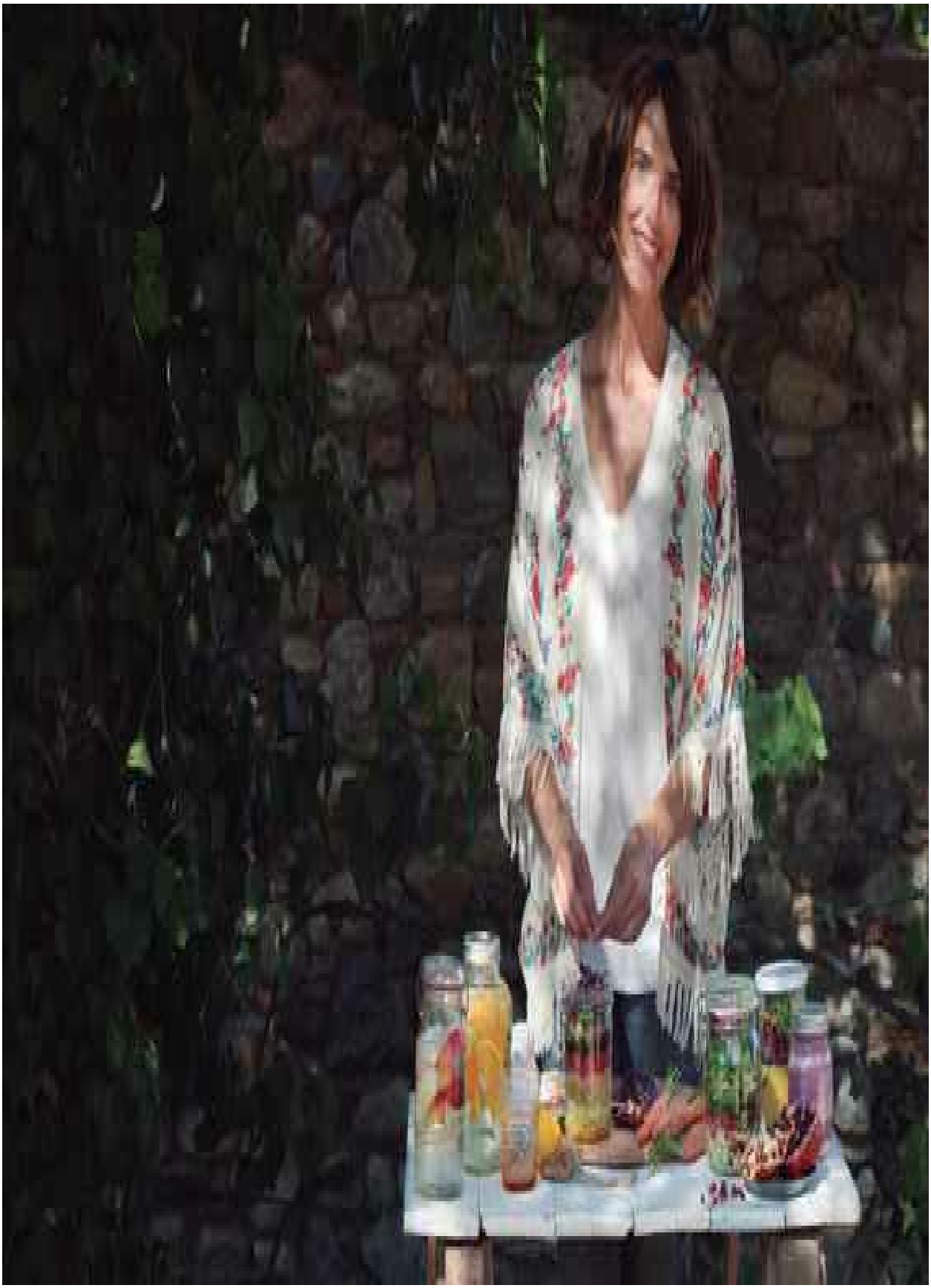
Fotografías: María Ángeles Torres



Planeta

CÓMETE EL TARRO

60 recetas *vegan-friendly* para darle marcha al día



MARTA VERGÉS

CÓMETE EL TARRO

60 recetas *vegan-friendly* para darle marcha al día

Prólogo de Carla Zaplana

Fotografías: María Ángeles Torres

Planeta



SUMARIO

Prólogo

Introducción

COME CRUDO

TARROS VIVOS

RECETAS

Más libros en www.DESCARGASMIX.com

Prólogo

Carla Zaplana

¿Cuántas veces hemos querido entender la alimentación? Que si calorías aquí, que si proteínas allá… Tanta información y todo tan confuso que uno acaba sin entender nada y más perdido que al empezar a buscar información.

En este libro, Marta Vergés te propone «comerte el tarro» con la alimentación, pero de otra forma, disfrutándola, saboreándola y, sobre todo, viviéndola en cada bocado. Nos lo pone fácil presentándonos recetas completas en cada uno de sus tarros. Recetas elaboradas con los alimentos más puros que nos aporta la Madre Tierra; alimentos directamente de la naturaleza al tarro, listos para comer y dejar que nos nutran. Alimentos bien combinados para agilizar las digestiones y sentirnos con energía durante todo el día.

Marta nos descubre ingredientes que enriquecen y completan nuestra nutrición. En sus preparaciones utiliza muchos superalimentos, alimentos altamente densos en micronutrientes. Y con su cocina colorista no hace más que cautivar todos nuestros sentidos para no dejar ni un bocado en el tarro; es más, para no dejar ni una gota de los magníficos aliños que nos propone… Ya nos veo a todos metiendo la lengua dentro del tarro, o metiendo la mano hasta el fondo para recoger las últimas gotas de salsa y acabar lamiéndonos la mano entera. Tenéis la imagen, ¿verdad?

Yo solo hago una advertencia, y es real, porque ya he pasado por ello. ¡Prometo que son irresistibles!

E irresistible es no contagiarse de la alegría y del espíritu de Marta. ¿O es que no habéis visto su sonrisa? Y lo siguiente parecería una declaración de amor a no ser porque somos familia, sobrina y tía, tía-sobrina… Y qué caray, dejadme que rectifique, esto es una declaración de amor de pies a cabeza porque el AMOR no tiene forma, color, sexo, edad ni condición. Y cuando el AMOR se mezcla con una misma pasión, y una misma visión de la vida…, aquí hay una ¡bomba explosiva!

Marta, deliciosa Marta… Una MUJER (en mayúsculas), aventurera, soñadora, creativa, que ha

encontrado su razón en la cocina, una cocina viva, optimista y consciente. Una cocina que es arte cuidado hasta el último detalle y creada desde el corazón. Otra cosa no os podré decir, pero pocos son los platos y recetas que no llevan el ingrediente principal, el cariño, el que hace que no nos sienten bien todas las comidas… Marta no termina ninguna de sus recetas sin un toque de cariño. Y es que Marta ha recuperado el don de Filomena, su abuela, una alquimista en la cocina y curandera innata, y ¿qué abuela no pone ternura y paciencia en sus pucheros?

Lo que Marta nos propone en estos tarros es realmente una alimentación revolucionaria. Se trata de una alimentación que se suma a querer cambiar el chip de la humanidad. Una alimentación ecológica y que reivindica una clara soberanía alimentaria. Una alimentación sostenible y en armonía con el medio ambiente.

Por muy natural y «recuperando las raíces» que parezca este tipo de recetas, lo que Marta nos propone en estos tarros es realmente una alimentación revolucionaria. Se trata de una alimentación que se suma a querer cambiar el chip de la humanidad. Una alimentación ecológica y que reivindica una clara soberanía alimentaria. Una alimentación sostenible y en armonía con el medio ambiente. Una alimentación basada en vegetales, libre de gluten, azúcares refinados e ingredientes de origen animal. Una alimentación cargada de antioxidantes, enzimas activas y micronutrientes que nos aportan la nutrición real, nos hacen sentir bien y nos brindan salud. Menos contar calorías, niveles de vitamina A, B, C…

Estamos hablando de una alimentación más intuitiva, más acorde con las necesidades que nos pide el cuerpo en cada momento. Así que dejaros guiar por la intuición, por los sabores y colores, experimentad y vivid. Recuperad los alimentos básicos, comed limpio, dejad de «comeros el tarro» para comer EL TARRO.

Por esta obra y por mucho más, te felicito, Marta, y te deseo todo el éxito del mundo.

Y a ti, lector, te aconsejo que te lamas el bigote después de meter la nariz en el TARRO.



Introducción

Adoro viajar. Desde muy niña, necesito moverme y desplazarme. Mi madre siempre me cuenta que empecé a caminar con ocho meses y que con un año ya saltaba de silla en silla. Mi carácter intrépido hizo que de muy pequeña quedara absolutamente cautivada por el personaje de Pipi Långstrump. Libre, viajera, aventurera, extrovertida…, ¡esa soy yo!

Antes de entrar en temas de nutrición, quiero contarte por qué me dedico a divulgar una alimentación saludable y cómo empezó la escuela Kalegría de Cocina, Nutrición y Vida junto a mis dos maravillosas compañeras de viaje, Cristina Calatayud y Kriska Gual. Dicen que toda piedra en el camino lleva un regalo escondido; pues bien, en mi caso tropecé con una roca. Con 20 años, caí en un trastorno alimentario que me acompañó durante ocho años de mi vida. En esa época trabajaba como modelo. Mientras la mayoría de mis amigas estudiaban en la universidad, yo me dedicaba a viajar por el mundo de pasarela en pasarela lidiando con los kilos, los centímetros y las calorías. En esa etapa aprendí mucho de la vida, de las diferentes culturas, de las personas y de mí misma. Pero llegó un momento en que tenía tanto miedo a los alimentos por lo que podían llegar a engordarme que empecé a desconectarme de la vida. Por suerte, una parte de mi cerebro, que era capaz de entrar en razón, decidió estudiar dietética y nutrición para reconciliarse con la comida. Necesitaba entender la función de cada alimento en el organismo más allá de su aporte calórico. Sabía que solo conociéndolos mejor perdería mi miedo. Necesitaba abrir las ventanas y que entrara la luz, el amor y el conocimiento.

Lo que descubrí fue una pasión y un respeto absoluto por la comida y comprendí el cordón umbilical entre nutrición, salud, vida, raíces, tradiciones y emociones.

Gracias a este bache, busqué soluciones complementarias que me ayudaran a gestionar las emociones… Y así fue como di con la programación neurolingüística, que supuso un antes y un después sobre la lectura y explicación que me hacía de la realidad. ¿Sabías que, tal como leemos y nos explicamos el mundo, así se nos presenta? Cuando comprendí esta verdad empecé una nueva interpretación de los sucesos que aparecían en mi vida. Ahora cuando alguien me dice *Flower Power* siempre contesto: «¡Sí, así es…, y no sabes el curro que da!». Porque en una sociedad donde la lectura generalizada es negativa, derrotista y sensacionalista lo más

revolucionario es mantener la alegría y un mensaje positivo. Es todo un desafío. No solo nos nutrimos de comida…, los pensamientos son muchísimo más poderosos a la hora de darnos o robarnos energía. Por eso, espero que, cuando leas este libro, el único tarro que te comas sea el de las recetas que te propongo.

Cuando viajé a los Estados Unidos para formarme en cocina *raw*, o lo que es lo mismo, cocina con alimentos vivos y crudos, hice una parada en el camino. Carla Zaplana, una luz en mi vida, me llevó a una montaña mágica situada en Sedona (Arizona). Allí, en ese punto donde la energía de la naturaleza se elevaba brutalmente ante mis ojos, decidí que era un buen lugar para sentarme y meditar. Sabía que al volver a casa iba a empezar ese proyecto relacionado con los alimentos que llevaba en el corazón. Después de más de veinte años en el mundo laboral trabajando solo por dinero, quería emprender un proyecto con valores más nutritivos que únicamente los monetarios. Necesitaba conectar mi proyecto con una misión de vida. Así que al empezar a meditar me pregunté: «¿Para qué? ¿Para qué voy a hacer esto? ¿Qué puedo aportar al mundo con este proyecto?». Esperaba una respuesta de mi inconsciente o del universo. La respuesta me vino en forma de imagen. En pocos minutos se me apareció la visión de una brisa suave, alegre y cálida que iba recorriendo primero praderas y después calles en una búsqueda frenética de algo que parecía saber muy bien dónde estaba. Empecé a seguirla con curiosidad. De repente, se coló por un edificio hasta llegar a una cocina donde había una persona de pie (no podía distinguir si era hombre o mujer); a su lado, en la encimera, había un libro de recetas cerrado. La brisa juguetona se metió en el libro e inesperadamente… *¡boom!,* se transformó en una explosión de mariposas, colores, flores, estrellas que abrían el libro y revoloteaban por las páginas. Fue entonces, en medio de ese festival, cuando apareció la palabra *ALEGRÍA*. Marta, has venido a este mundo a compartir tu alegría. *¡Wow!* Para mi sorpresa, en ese momento me di cuenta de que la nutrición era un canal o un vehículo de un propósito mucho mayor: transmitir alegría. Alegría a través de la salud, a través de la cocina, de los sabores, de los olores, de las palabras. Yo, que perdí un día la alegría y comencé un camino para recuperarla, tenía la misión de compartir mi experiencia con el mundo para ofrecerla a quien le pudiera servir. Ya solo quedaba encontrar el nombre del proyecto que encajara como un guante… Fue gracias a una persona muy especial que se cruzó en mi camino y que, en un divertido juego de *brainstorming* y llevado por su sangre andaluza, de repente me dijo «¡Kalegría!… ¡Kalegría, mi niña!», y así fue, ¡*wow*!, un nombre que refleja a la perfección, por un lado, el tipo de alimentación que practico (representada por la col *kale*) junto con la misión de transmitir alegría.

Cuando siento la alegría siempre me viene el recuerdo de mi abuela del pueblo.

ABUELA: Martona (*así me llamaba mi abuela*), te explicaré historias de cuando tu padre era pequeño si me ayudas a desvainar los guisantes.

MARTA: Pues entonces dame una tonelada —le contestaba embriagada por una sinfonía de olores que venían de sus fogones. Tenía tal curiosidad por las vidas desconocidas de mis familiares que siempre hacía cualquier cosa que me pedía para que me premiara con información secreta. Así es como aprendí las primeras nociones básicas para preparar y cocinar los alimentos y cómo se formó un vínculo mágico entre la cocina y mi corazón.

ABUELA: ¡Verás!, tu padre, igual que tú, venís de una familia muy conectada a la tierra…

Siempre hemos trabajado en el campo, él nos ha dado siempre todo lo que necesitamos… Con él nos hemos alimentado… La carne, hija, casi ni la veíamos. Yo nunca fui a la escuela, todo lo que sé me lo ha enseñado la vida y la naturaleza.

MARTA: ¡No pares! ¡Sigue, sigue!

En ese momento mi boca se abría, mis ojos se entornaban y ese delicioso aroma del chup-chup de las cocciones me entraba en vena llevándome a un auténtico estado de éxtasis. A mí, mi abuela me parecía la mujer más sabia y auténtica del mundo. Era toda una institución en el pueblo, una verdadera alquimista de las plantas. Siempre teníamos la visita de algún vecino que, con la excusa de preguntar por un remedio natural o por si una seta era comestible o no, aprovechaba de paso para preguntar por algún chisme, pues ella siempre se enteraba de todo lo que pasaba en el pueblo… ¡Menuda era mi abuela!

De ella he heredado mi carácter curioso y extrovertido y, a pesar de que mi vida se ha desarrollado viajando por distintos países del mundo y principalmente en el ambiente urbanita de Barcelona, mi conexión con ella supera el espacio y el tiempo. Ahora, cuando levanta la cabeza y se escapa unos minutos de sus menesteres del más allá, alucina con mis prácticas higienistas y mi cambio de alimentación.

MARTA: Abuela —le hablo en mis pensamientos—, me voy a Israel a llevar a cabo un retiro de nueve días a base de zumos verdes. Necesito unos días de depuración sin comer nada.

ABUELA: ¿Qué, vas a jugar a la posguerra?

¡Zasca! Siempre me devuelve a la tierra con sus contestaciones. ¡Ya digo yo que es muy sabia! Tiene esa sabiduría innata y espontánea de no comerse el tarro.

Mi abuela, que nunca comió en su vida un solo producto envasado, se pone las manos en la cabeza cuando ve en qué se han convertido las despensas de los hogares modernos de hoy en día. Alucina con que nos comamos cosas que llevan ingredientes que por no entender no se pueden ni leer: tartracina, tiabendazol, acesulfame…

Y es que nuestras despensas, que presumen de seguir la dieta mediterránea, están cada vez más repletas de alimentos envasados, procesados y llenos de conservantes. Productos que quieren facilitarnos la vida, pero que en realidad nos la destruyen. Las frutas y verduras que encontramos en las grandes superficies cada vez llegan más desvitalizadas y de más lejos; los pescados vienen de un mar cada vez más contaminado; los granos y legumbres proceden de cultivos transgénicos, y la mayoría de las carnes de animales llevan un cóctel de hormonas y antibióticos. Alimentos vacíos que no nos nutren, pero cumplen la función de atiborrarnos y llenar nuestros vacíos emocionales. ¿En qué se ha convertido la nutritiva dieta mediterránea? ¿A dónde nos está llevando este sistema industrial capitalista voraz cuyo objetivo es tener más beneficios en su cuenta de explotación cada año? ¿Sabemos de qué tenemos hambre realmente? Nos dicen que cada vez el ser humano vive más años, pero en realidad también cada vez enferma antes. En medio de estas inquietudes, sin saber muy bien hacia dónde tirar, encontré la alimentación *raw food*. Una alimentación que puede sonar muy futurista, pero en realidad recupera el consumo de

alimentos vegetales primarios en su estado más puro: ¡crudo! Los más naturales, vitales, ecológicos y cercanos que nos da la tierra. Un estilo de alimentación para liberarnos de las toxinas acumuladas durante tantos años y para nutrir y revitalizar hasta la última de nuestras células.

Con una inmensa alegría, después de haber experimentado con la macrobiótica y con el tradicional vegetarianismo, descubrí que este tipo de alimentación, rica en productos crudos, me conectaba de nuevo con mis orígenes, con el campo, con la tierra, conmigo, con mi abuela. Después de haber probado diferentes líneas de nutrición, te muestro en un tarro el resumen de una cocina saludable, mayoritariamente cruda, colorista, moderna, vibrante, creativa y sostenible. Soy amiga de la innovación, del respeto por los animales, por la agricultura local, por las tradiciones y por la propia vida.

Los tarros son el siguiente escalón, después de los zumos verdes, para extender el estilo de vida saludable a las comidas que hacemos fuera de casa.

Todas las recetas de este libro proponen menús saludables con gran presencia de crudos (aunque no únicamente) para el día a día. Y están bien combinados nutricionalmente para tener buenas digestiones y no dormirse delante del ordenador. ¡Te presento una comida libre!… Libre de gluten, lácteos, proteínas animales, alimentos procesados industrialmente y azúcares refinados. Todos ellos ingredientes bajo sospecha por comprometer nuestra salud, ya sea porque en la actualidad han perdido su pureza y calidad, o porque su masiva disponibilidad en el mercado hace que abusemos de ellos inconscientemente.

Cuando descubrí los tarros en los Estados Unidos me parecieron una idea excelente. Son el siguiente escalón, después de los zumos verdes, para extender el estilo de vida saludable a las comidas que hacemos fuera de casa.

Mi deseo con este libro es que tengas una guía práctica, nutricional, técnica y creativa para prepararte recetas fáciles, vivas y muy saludables que se puedan llevar al trabajo, con información sobre los beneficios de los ingredientes que te propongo incorporar en mayor cantidad en tu alimentación para que te maravilles de lo que comes.

¡Así que, si vas a seguir comiéndote el tarro, que sea uno bueno!



COME CRUDO

¿Qué son los alimentos crudos?

Los alimentos crudos o vivos, como me gusta llamarlos, son los protagonistas de las recetas que vas a encontrar en este libro. No son algo nuevo, aunque ahora parece que se hayan puesto de moda; de hecho, constituyen la forma más antigua de cómo alimentarse: antes de que el hombre descubriera el fuego se alimentaba de vegetales, bayas y semillas. Los textos más antiguos ya hablaban de calentar los ingredientes vegetales y de la cocción a bajas temperaturas con la energía del sol. Muchas culturas antiguas que disfrutaban de gran longevidad también se centraban fundamentalmente en alimentos frescos y vivos.

Los alimentos vivos, o crudos, son alimentos de origen vegetal en su estado natural y se consideran crudos siempre que no hayan sido calentados a más de 45 °C.

Esta es la temperatura a partir de la cual se considera que los ingredientes vegetales empiezan a descomponerse y a perder las vitaminas, enzimas y oligoelementos. Además, muchos métodos actuales de cocción crean durante el proceso de calentamiento una serie de subproductos que han demostrado ser tóxicos.

La alimentación con crudos, también llamada *raw food*, utiliza alimentos de origen vegetal. La base de este tipo de cocina y alimentación son las frutas, las hortalizas, los vegetales de hoja verde, los germinados, los frutos secos, las semillas y los cereales y legumbres germinados. También acompaña y enriquece a este estilo de nutrición la práctica de los depurativos zumos verdes y los superalimentos como complemento nutricional de los platos y las bebidas. Si introduces mayor presencia de crudos en tu alimentación, obtendrás un elevado número de nutrientes y enzimas vivos que van a darte una buena dosis de energía y a mejorar muchísimo tu estado de salud general.

Cómo los alimentos vivos cambiaron mi percepción de la nutrición

La alimentación cruda es la forma más honesta, limpia, pura y vibrante de alimentarse, y cuando uno empieza a experimentar con ella, aumenta la conexión con la naturaleza, con la vida y con uno mismo. Sé que puede sonar extraño y exagerado si no has vivido la experiencia, a mí también me lo parecía cuando lo escuchaba de boca de alguno de mis compañeros crudiveganos de cursos de cocina *raw*, pero un día tuve una experiencia que me hizo darme cuenta de que era verdad que la energía cambia. Cuando estaba en la transición del cambio de alimentación, dos veces por semana solía entrar al supermercado a comprar algo, llevaba más de un mes alimentándome exclusivamente de alimentos crudos, vivos y vibrantes, y de repente, de un día

para otro, al pisar el supermercado, algo había cambiado. El lugar era el mismo, todo estaba en el mismo sitio de siempre, pero mi percepción era completamente distinta, de golpe, y por primera vez, tuve la sensación, entre latas, envases, paquetes y tetrabriks, de que todos los alimentos almacenados en las estanterías estaban sin vida, sin alma, desvitalizados, esterilizados. Llevaban días almacenados y la mayoría estaban precocinados, procesados o necesitaban de cocción. ¿Cuántas vitaminas naturales y no añadidas artificialmente podían llevar esos productos? Por primera vez fui consciente de ese poderoso quinto elemento, que es la energía viva, que es posible obtener de ellos, y que la mayoría de las veces no nos preocupa porque damos más valor a cuántas vitaminas y nutrientes sintéticos les han añadido artificialmente.

Los alimentos vivos, o crudos, son alimentos de origen vegetal en su estado natural y se consideran crudos siempre que no hayan sido calentados a más de 45 °C.

Descubrí en los alimentos vivos una alimentación libre de tóxicos, de azúcares refinados, de aditivos, de conservantes, de ingredientes procesados.

¿Por qué comer *raw food* es bueno en algún momento de nuestras vidas?

1 Retrasa el proceso de envejecimiento y potencia la salud

La dieta basada en alimentos vivos es principalmente alcalinizante. Las enfermedades necesitan un medio tóxico y ácido para prosperar. Si ayudamos al organismo en su trabajo de mantener un pH entre neutro y moderadamente alcalino, le estamos ayudando a evitar inflamaciones, prevenir enfermedades y mantenerse más joven. Además, es baja en sodio y azúcar y alta en potasio, magnesio, ácido fólico, fibra, vitamina A, vitamina C y antioxidantes, que promueven la salud.

2 Tiene un efecto *detox*

Los alimentos vivos no tienen ingredientes de relleno, ni conservantes artificiales ni aditivos innecesarios que comprometen la salud. Además de darnos energía, nos ayudan a eliminar toxinas y metales pesados del organismo. La alimentación *raw food* va a ser una muy buena aliada en esas épocas en que queremos dar un respiro al organismo y hacer un poco de depuración. Piensa lo bien que te sientes cuando pones en orden tu hogar… Más enfocado, más contento, más ligero, con más energía. Algo que entendemos claramente a la hora de cambiar los filtros del coche o de sacar las basuras de nuestras casas. Con nuestro cuerpo funciona exactamente igual.

3 Aumenta tu vitalidad

Los alimentos vivos son ricos en vitaminas, oligoelementos y enzimas. Estos últimos colaboran en la digestión y absorción de los nutrientes. Con una dieta rica en enzimas el organismo aprovecha al máximo los nutrientes y tiene mejores digestiones, con lo que gana energía y salud.

4 Aumenta tu ración diaria de vegetales

Se ha comprobado que la salud general mejora drásticamente en relación directa con la cantidad de alimentos de origen vegetal que se consumen. Incluso los medios de comunicación están de acuerdo en que tenemos que consumir cinco raciones de vegetales por día. Aunque soy de las que defiende que tenemos que consumir algunas raciones más, párate a pensarlo bien… Una gran mayoría de la población no llega ni al mínimo de cinco raciones, ya sea por tiempo, por pereza de lavar y cortar vegetales o por el hábito de consumir otros alimentos que nos parecen más apetitosos. La alimentación *raw food* sorprende por lo deliciosa, creativa y colorista que es.

Vas a querer comerla una y otra vez. También facilita el hecho de comer varias piezas de fruta y verdura al concentrarlas en zumos verdes y batidos.

5 Es hidratación viva para tu organismo

Es muy importante para nuestro organismo estar muy bien hidratado. Si somos un tipo de persona a la que le cuesta beber, beber agua no es la única forma de hidratarnos. Podemos proveer nuestro cuerpo de agua a través de frutas y vegetales. Los alimentos vivos están compuestos de agua repleta de vitaminas y micronutrientes. Al no ser cocinados, su agua y vitaminas no se evaporan, por lo que nuestro organismo se beneficiará de una mayor hidratación. No olvides que estamos compuestos de un 70 % de agua. El agua es indispensable en los procesos de digestión, absorción, distribución de nutrientes, transporte y desecho de elementos tóxicos. Además, interviene en el buen funcionamiento celular, en los procesos metabólicos y en la regulación de la temperatura de nuestro cuerpo.

Poquito a poco entendiendo…

Aunque no hay una verdad absoluta respecto de cómo debiéramos alimentarnos, lo importante es saber que nosotros somos los únicos expertos de nuestro cuerpo, y que con el tiempo debemos aprender a reconocer aquello que nos beneficia y aquello que no nos hace tanto bien. Comer *raw food* es un buen punto de partida en nuestra búsqueda, pues significa dejar de consumir alimentos procesados, refinados y envasados. Probar el estilo de vida basado en alimentos vivos, aunque solo sea un día o una comida a la semana, empezará a darte una idea de lo que es posible. Ten en cuenta que no se trata de una propuesta de todo o nada. La mejor decisión que puedes tomar para la salud de tu cuerpo y de tu mente es hacerte con el control de tu dieta poquito a poquito.

En cualquier momento de tu vida que quieras ganar energía, recuperar tu bienestar y encontrar alternativas a los alimentos procesados y a los trastornos de salud asociados a ellos, los alimentos vivos son una buena opción… Alteraciones como úlceras, indigestión, dolores de cabeza, fatiga crónica y depresión son dolencias muy vinculadas a una alimentación inadecuada.

Sea cual sea tu dieta actual, y siempre y cuando no haya algún problema de salud que exija un cambio de alimentación inmediato de 180°, es más fácil empezar el cambio incorporando más de «lo bueno» que centrarse en lo que hay que eliminar. Al principio saber qué elementos son buenos para nuestro organismo o realmente nutritivos puede resultar complicado si no se entiende de nutrición. Pero quiero compartir contigo una pequeña lista de preguntas que aprendí a hacerme después de leer a la chef de *raw food* Jenny Ross, y que me parecen muy acertadas para ayudar a evaluar en un primer nivel qué alimentos están realmente dentro de «lo bueno»:

1. ¿Cuál es el origen del alimento que te estás comiendo?
2. ¿Nos lo da la tierra, puede crecer en el suelo? (Imagina un árbol lleno de Donuts, ¿a que no existe?)
3. ¿Qué beneficio para la salud me aporta comérmelo? (En el apartado *Ingredientes vivos* [págs. 38 - 69] te resumo los beneficios de los ingredientes que te propongo.)
4. ¿Cómo se ha preparado este alimento?
5. ¿Ha sido procesado industrialmente?
6. ¿Ha requerido de largas cocciones?
7. ¿Cómo es su grado de conservación?
8. ¿Ha sido condimentado artificialmente?

Se trata de buscar los alimentos menos procesados y más honestos, tal como la tierra nos los ha dado siempre. En realidad, el cambio consiste en regresar a nuestras raíces como seres humanos.

La clave para elegir los productos que nos den más nutrientes por menos coste para nuestra salud es consumir abundantes frutas y verduras en su estado natural, frutos secos, semillas, cereales, hierbas y especias, superalimentos y productos mínimamente procesados industrialmente. En resumen, alimentos integrales de origen vegetal. Y que en todo lo posible sean alimentos Km 0, frescos y orgánicos (sin pesticidas).

Aun así, el reino vegetal también se ve afectado por los intereses de la industria. Aquí te doy otra lista de preguntas a la hora de adquirir tus productos vegetales:

1. ¿Cómo es el producto alimentario en sí? ¿Es fresco, es orgánico, es km 0?
2. ¿Ha sido tratado industrialmente?
3. ¿Contiene aditivos, conservantes, grasas saturadas y azúcares añadidos? ¿Cuántos?
4. ¿Cuáles son sus beneficios para la salud?

La comida es tu combustible; para tener un rendimiento de primera necesitas ingredientes de primera.

El cambio de alimentación es una carrera de fondo si queremos que se haga de forma ecológica y sostenible en el tiempo.

Estos son los truquitos básicos que a mí me sirvieron para llevar adelante el cambio a una alimentación basada en alimentos vivos de forma sostenible:

1 La flexibilidad (es el más importante)

¿Te suena este pensamiento?: «Voy a hacer esto perfectamente y al 100 %. Las cosas van a ir de acuerdo a un plan». Te aseguro que yo misma me he dado una y otra vez contra un muro porque este es un enfoque rígido que espera la perfección, que solo acepta el todo o nada y que no es

realista. Este pensamiento puede llevar a bloquearte cuando creas que estás fallando y que no eres capaz de conseguir lo que te propones. Te pongo un ejemplo. Imagínate que en pleno proceso de cambio de alimentación vas a una fiesta con el pensamiento de comer solo los alimentos más saludables que encuentres y al llegar allí no hay muchas opciones. Entonces coges unas patatas fritas… y te dices: «¡Horror! ¡He fracasado en el intento!», con lo que empiezas a sentirte mal y, bueno, ya que metiste la pata, te vienes abajo y para aliviar el dolor de la culpabilidad te tomas una cerveza y después dos hasta llegar a un gran trozo de pastel y lo que siga por delante.

En primer lugar, comer unas patatas fritas no era tan malo. El problema no eran las patatas fritas o el fracaso, el problema es la respuesta a la sensación de fracaso. Una respuesta que activa un automatismo de comer cualquier cosa en la cantidad que sea.

En cambio, una mentalidad más flexible es muy útil en situaciones como esta. Por ejemplo, el enfoque podría ser: «Voy a tratar de seguir este plan, pero no sé exactamente cómo va a ir. Sea como sea, voy a aprender a lo largo del camino. Espero baches y caídas, y voy a disfrutar al máximo de ellos y a divertirme observándome». De esta forma los cambios irán ocurriendo poco a poco y de modo natural uno detrás de otro. El cambio de alimentación es una carrera de fondo, así que, ante un quiebro o encrucijada durante el proceso, recuerda que más vale ser feliz que perfecto. Lo importante, como dice Carla Zaplana, es el hábito y no la excepción.

2 Empieza a cambiar lo que sea más fácil

Muchas veces tratamos de hacer demasiado cuando empezamos a cambiar los hábitos de alimentación, y esto nos pone una carga enorme sobre los hombros. De nuevo, no es realista. Es mejor empezar a cambiar aspectos que te sean muy fáciles y que sepas que puedes cumplir, adaptar a tus circunstancias de vida y ajustar a una nueva «normalidad». Por ejemplo, cambiar la sal común por una sal marina de buena calidad o empezar a introducir mayor cantidad de vegetales vivos con un zumo verde diario. Creo mucho en el refrán italiano: *Piano, piano, si va lontano*.

3 Equipa tu cocina con buenos utensilios e ingredientes saludables

Así te resultará más fácil y divertido crear recetas saludables. Cuanto mejor equipes tu cocina con los utensilios e ingredientes adecuados, más probabilidades tendrás de utilizar las habilidades que aprendas y cambiar tus automatismos a la hora de prepararte comida.

4 Ten a mano y a la vista *snacks* de comida saludable para que estén a tu alcance y esconde o tira los alimentos procesados, azucarados y ricos en grasas

Por ejemplo: fruta, *crackers* de semillas o frutas secas a la vista llamarán tu atención y tu estómago hacia algo saludable.

5 Convierte tu cocina en un lugar de juego

Decórala de forma que quieras divertirte en ella. Las paredes de mi cocina tienen frases inspiradoras escritas por aquellos amigos que la visitan y fotos de personas a las que quiero. Cuando entro en ella me conecto con una energía de creatividad, experimentación y

recogimiento. Relacionar el espacio de cocina y la elaboración de recetas saludables con una energía de creatividad y diversión te apartará de la naturaleza restrictiva que asociamos a seguir una dieta y te permitirá que el cambio de alimentación sea más el cambio hacia un nuevo estilo de vida.

Salud con placer

Después de un corto período comiendo mayor cantidad de crudos, notarás que tu paladar se afina hasta tal punto que recupera el placer de los sabores originales. Experimentarás el despertar de los sabores. Cuando veas lo que disfrutas y lo bien que te sientes, descubrirás otro placer mayor, el placer de cuidarte, de honrarte.

Todavía existe la creencia de que si un plato es sano va a ser aburrido; hasta el punto de que si dices que tu alimentación o parte de ella es cruda te dan una palmadita en el hombro con esa cara de circunstancias por haber renunciado a los placeres de la vida. Nada más lejos de la realidad, la cocina *raw food* tiene un color y un sabor increíbles. Tú lo podrás comprobar cuando pongas en práctica muchas de las recetas de este libro.

Los alimentos frescos y vivos tienen miles de posibilidades y combinaciones y la cocina *raw food* es increíblemente creativa. Te propongo un experimento: la próxima vez que invites a amigos a comer, prepárales la receta de alguno de los tarros sin decir ni una palabra de lo que están comiendo. He hecho este experimento muchas veces y todo el mundo se lo come contento. No solo no ponen ningún «pero», sino que disfrutan de la nueva experiencia. Otra prueba de cómo las creencias nos limitan.

Después de un corto período comiendo mayor cantidad de crudos, notarás que tu paladar, al abandonar la cantidad de saborizantes dopantes al que está acostumbrado, se limpia y se afina hasta tal punto que recupera el placer de los sabores originales. Lo dulce te parecerá extremadamente dulce, y cuando ingieras de nuevo algún alimento industrial te parecerá del todo

artificial. Yo lo llamo el despertar de los sabores. Pero el placer de los sabores no es el único que recuperarás; cuando veas lo que disfrutas y lo bien que te sientes, descubrirás otro placer mayor, el placer de cuidarte, de honrarte.

Tarros *take away*

La libertad de estos tarros no está solamente en los ingredientes honestos que proponen, sino también en la libertad de movimiento que te ofrecen. Son ideales como *take away*, no solo para llevar a la oficina, sino también para llevar de pícnic, de viaje, de excursión o de navegación. El vidrio permite una mayor conservación y estabilidad para transportar los alimentos a la vez que nos sirve de plato.

Volviendo a los *tuppers*, llevar el almuerzo al trabajo es algo de lo más cotidiano, pero esta forma de hacerlo en tarros de vidrio es original, saludable, ahorra tiempo, dinero y es deliciosa para todos los sentidos… Y lo mejor de todo, el domingo puedes preparar las comidas para toda la semana en menos de 1 hora porque en los tarros se conserva hasta 5 días. Lo único que necesitas son cinco tarros de cristal, que puedes reciclar de algún producto envasado que tengas en casa, y suficiente espacio en el refrigerador.

Comer a diario de *tupper* se ha convertido en una tendencia. Es cómoda, es económica y además resulta muy recomendable para la salud.
Se podría decir que preparar un *tupper* en casa ya forma parte de nuestra rutina, pero… ¿y si le das una vuelta al *tupper* y lo conviertes en un tarro? Te propongo transformar el típico continente de plástico en uno de vidrio. Sí, sí, un tarro colorista repleto de alimentos vibrantes y de alimentos libres…, libres de gluten, lácteos, proteína animal y azúcares refinados. Todos ellos ingredientes bajo sospecha por

comprometer nuestra salud. Las recetas que encontrarás en los tarros siguen al máximo la combinación de alimentos según las bases de nutrición higienista para tener fáciles digestiones, sentir superpoderes y no dormirte delante del ordenador.

Combinación de alimentos

PARA NO DORMIRTE DELANTE DEL ORDENADOR

Ya habrás escuchado la frase «Eres lo que comes». Bien, eso es solo la mitad de la historia, porque también eres lo que digieres, lo que asimilas y lo que absorbes.

Sin importar cuántos jugos verdes o *chips* de col rizada o repollo estés comiendo, si estos no son digeridos de la forma apropiada, casi estás caminando en la dirección equivocada. Y no quieres eso, ¿verdad?

Cada vez más población sufre de distensión abdominal, reflujo, estreñimiento, diarrea, cándida, candidiasis vaginal, parásitos…, y estas dolencias y enfermedades son solo el resultado de que nuestros estómagos no funcionen de la manera apropiada.

En conclusión, para lograr que todo funcione adecuadamente de nuevo, contamos con algunas opciones. Una de ellas es la combinación apropiada de los alimentos.

Recuerda, nadie es perfecto. Tal como ya te he transmitido, los cambios no tienen que ser drásticos, en términos de todo o nada. En la medida en que los sigas más fielmente, será mejor. ¡Pruébalo y diles adiós a la distensión abdominal, los cólicos y el dolor!

La combinación apropiada de los alimentos marca la diferencia entre pasar la tarde con energía y buen humor o que la tarde te empuje y sientas que te pesa. Pero no solo esto, este simple cambio puede representar nuestra respuesta ante los trastornos de la digestión y los problemas de peso.

Pautas para una correcta combinación de alimentos



¡Un consejo!



© Soycomocomo.es, 2014

Pautas higienistas para combinar bien los alimentos

Fue el movimiento higienista quien extendió la práctica de la combinación de alimentos, también llamada trofología, durante el siglo xx, después de que cogiera popularidad con el doctor y naturópata Herbert M. Shelton y su libro *La combinación de los alimentos*.

El origen de la trofología data de los tiempos de la Grecia antigua, donde sabios como Sócrates, Platón o Pitágoras ya la utilizaron, al igual que Hipócrates, padre de la medicina naturista. Su medicina se basaba en la comida sana, bien combinada con productos frescos de calidad y de procedencia ecológica.

Según la teoría de la correcta combinación, el aparato digestivo emplea distintas enzimas dependiendo de los alimentos que tenga que digerir; por ejemplo, cuando tiene que hacer la digestión de proteínas y féculas segrega jugos ácidos y alcalinos, respectivamente, que al mezclarse entre sí se neutralizan dando lugar a que el proceso de digestión no alcance el objetivo de aprovechar al máximo los nutrientes de dichos alimentos. Las malas digestiones producen gases, inflamación y un proceso de fermentación en el intestino. Por otro lado, la putrefacción de las proteínas no digeridas correctamente genera residuos tóxicos. Esto provoca trastornos digestivos que con los años llegan a afectar a todo el organismo.

1 La fruta se come sola. Fin de la historia

Durante años nos han dicho que la fruta es un postre saludable, pero es infinitamente mejor para la digestión comerla fuera de las comidas. La fruta tiene un tiempo de tránsito muy corto por el estómago, cercano a los 30 minutos. Al comerla apenas nos levantamos, o con el estómago vacío, la fruta va directamente al torrente sanguíneo y es digerida de inmediato sin problemas. Cuando comemos fruta después de una comida copiosa, va a tener un tiempo de digestión retardado. Queda atrapada detrás del resto de la comida que está en proceso de digestión y comienza a fermentarse en nuestro aparato digestivo.

En caso de comer alguna fruta, las más adecuadas son las neutras como la manzana o la pera. Neutras quiere decir que no son muy dulces ni muy ácidas. La piña y la papaya, aunque no son neutras, contienen enzimas digestivas que también las hacen las más indicadas en caso de saltarte la combinación de alimentos. Es importante que sepas que la sandía y el melón no conviene

mezclarlos nunca con ningún otro alimento o fruta. (Clasificación en la pág. 38.)

2 Las proteínas y las harinas se mantienen en comidas separadas

Si ingieres proteínas y harinas juntas, sus enzimas tienden a neutralizarse unas a otras e inhiben su digestión. Prueba a combinar proteínas con vegetales que no sean ricos en fécula, como la lechuga, la col rizada o el repollo, el brócoli, la coliflor, el apio, la remolacha o el calabacín amarillo, entre otros.

3 Hidratos de carbono y féculas no combinan entre sí. Mejor con vegetales que no sean ricos en fécula

Todo esto va en contra de nuestro hábito de comer pan con todo (con la paella, con las patatas…). Estas tradiciones antiguas eran practicadas por nuestros ancestros, quienes tenían estómagos de piedra; ellos estaban constituidos con un ecosistema interno saludable. En nuestro caso, la introducción de los antibióticos, la pasteurización y los alimentos procesados, conjuntamente con un estilo de vida caracterizado por el estrés constante, ha dañado nuestro ecosistema interno.

4 Las proteínas animales tampoco combinan bien entre sí

Como dice mi maestra Ana Moreno, imagina que la proteína es el rey del plato. ¿Cómo crees que actúan dos reyes si los ponemos en un mismo reino? Probablemente acabarán declarándose la guerra. Lo mismo pasa en la digestión. Las proteínas son el grupo más difícil de digerir por su compleja diversidad de aminoácidos. Como el cuerpo necesita mucha energía y tiempo para digerirlas, no las mezclaremos.

Podemos, sin embargo, mezclar **proteínas de origen vegetal diferentes** en un mismo plato: frutos secos, semillas y algas, ya que tienen una estructura química más simple. Las legumbres cuesta digerirlas porque tienen tantas proteínas como carbohidratos; por lo tanto, la mejor recomendación es no mezclar diferentes tipos y acompañarlas de vegetales sin almidón.

5 Y las grasas, ¿con qué las mezclo?

Mezclar grasas con proteínas o con almidones es correcto si se hace con moderación. Las grasas combinan bien con todos los grupos, excepto con las frutas.



TARROS VIVOS

Los llamo tarros vivos porque están repletos de vitaminas, enzimas y nutrientes llenos de vida y salud para que tengas energía y buen rollo durante todo el día. A continuación, te explico los beneficios de los ingredientes que más utilizo y recomiendo en las recetas del libro. Algunos ya los conoces, otros serán nuevos. Todos ellos elegidos para hacerte vibrar en este camino de la alimentación más viva y saludable que vas a iniciar o ya has iniciado.

Los he clasificado en tres categorías

INGREDIENTES VIVOS

Vegetales, frutas y germinados

FRUTOS SECOS Y GRANOS

Semillas, cereales y legumbres

FONDO DE ARMARIO

Ingredientes que no pueden faltar en tu despensa

Una vez te maravilles con las joyas nutritivas que contienen, te explicaré la fórmula infalible para crear tus propios tarros y cómo conservarlos.

Frutas y cítricos

Temporada: otoño - invierno

Las frutas están repletas de vitaminas hidrosolubles y enzimas, y cuando están en su punto son muy alcalinas. Nos proporcionan energía de forma rápida sin dejar ningún residuo metabólico. La fruta es el alimento que se digiere más deprisa. Si comes fruta de postre después de una comida llena de proteínas y almidones, que requieren de más tiempo de digestión, los azúcares de las frutas acaban fermentando y acidificando el resto de los alimentos. El único grupo de alimentos que combina bien con la fruta son los vegetales de hoja verde. Según la teoría higienista de la combinación de alimentos, las frutas se dividen en tres grupos:

Frutas ácidas

No combinan muy bien con las dulces.
Son el limón, la naranja, la lima, el pomelo, la fresa, el kiwi y la piña.

Frutas neutras

Hacen una buena combinación con las ácidas y las dulces.
Son la manzana, la pera, los frutos rojos, la uva y el melocotón.

Frutas dulces

No combinan muy bien con las ácidas.
Son los plátanos, los higos, los caquis, las chirimoyas, la papaya y el mango.

Aguacate

Temporada: otoño - invierno

A nivel nutricional es uno de los alimentos más completos. Goza de gran valor antioxidante, retrasando el envejecimiento. Asegúrate de que los aguacates están un poco blandos y no han sido cogidos demasiado pronto.

Este ingrediente va a convertirse en nuestra mantequilla *raw*, y nos servirá para crear texturas cremosas. Beneficia el sistema cardiovascular, el sistema nervioso y la piel. Contiene grasas saludables ideales para el corazón. Previene enfermedades degenerativas, y algunas investigaciones demuestran que el aguacate aumenta cinco veces la absorción de alimentos. Protege la retina del sol, retrasando el envejecimiento ocular.

El aguacate posee vitaminas importantes como la A, C, D, K y del grupo B. También potencia el sistema inmunológico. Contiene más potasio que el plátano y favorece el tono muscular y nervioso, además de evitar la retención de líquidos. Al ser rico en fibra, regula los niveles de azúcar en sangre.

Vegetales de hoja verde

Aunque las hojas verdes se consideran un superalimento, su propiedad más interesante es su contenido en clorofila, que purifica la sangre, ayuda al organismo a eliminar toxinas, fortalece el sistema inmunológico, favorece la regeneración celular, energiza el cuerpo, normaliza la presión arterial y, como estimula la producción de glóbulos rojos, también ayuda a combatir la anemia… ¡Casi nada! Además, nutricionalmente, la mayoría de las hojas verdes contienen una cantidad interesante de calcio, ácido fólico, vitamina A y vitamina C.

Espinacas

Temporada: primavera - otoño - invierno

Excelente fuente de hierro. Aumentan la fuerza muscular y ayudan a prevenir enfermedades gracias a sus antioxidantes. Benefician a embarazadas y niños gracias al ácido fólico. Sus oxalatos se depositan en forma de cristales en las articulaciones y riñones. Conviene no abusar de ellas cuando haya una insuficiencia renal.

Albahaca, eneldo y menta

Temporada: crece todo el año, pero sobre todo en verano (época de floración)

Son tres plantas medicinales, digestivas, antibacterianas y antiinflamatorias. Son un tónico sedante para el sistema nervioso. Alivian gases y flatulencias, yo las llamo «hierbas vientre plano». Alivian náuseas y ganas de vomitar. Contienen hierro, calcio, cinc, magnesio, potasio, vitamina A, C y del grupo B, como el ácido fólico.

Es importante saber que, si queremos aprovechar todos estos superpoderes de la clorofila, las hojas verdes se han de consumir en crudo. Esto explica que los zumos verdes sean tan beneficiosos para la salud y consigan cambios tan espectaculares en el organismo.

Estas verduras nos ayudan a formar los músculos y los tejidos conjuntivos.

Col *kale*

Temporada: otoño - invierno

Una de las hojas verdes con más calcio y hierro. Combate el colesterol. Gran antioxidante y antiinflamatorio que potencia el sistema inmunitario. Contiene proteínas vegetales, unos 4 gramos por cada 100 gramos, y aporta también fósforo, magnesio y potasio. Además de vitaminas A y C, contiene vitamina K, que mejora la coagulación sanguínea.

Rúcula y canónigos

Temporada: primavera - verano

Muy desintoxicantes, son grandes protectores del hígado, refuerzan el sistema inmunitario y ayudan a regular el nivel de azúcar en sangre. Tienen propiedades digestivas y combaten la anemia. Contienen hierro, calcio, vitaminas K, A, C y del grupo B, sobre todo ácido fólico.

Alcachofas

Temporada: otoño - invierno

La alcachofa es una gran depuradora del hígado, el mayor filtro del organismo. Estimula la producción de bilis y elimina grasas. Sus maravillosas propiedades digestivas la hacen ideal para tratar enfermedades como el ácido úrico, el reuma y los problemas de cálculos en la vesícula biliar. Su alto contenido en fibra ayuda a regular el estreñimiento, pero curiosamente también las diarreas.

Es uno de los mejores vegetales cuando se lleva a cabo una dieta de reducción de calorías. Tiene propiedades diuréticas, elimina la retención de líquidos del cuerpo y de toxinas, lo que la hace perfecta para tratar dolencias de gota, de artritis, enfermedades hepáticas, problemas circulatorios, y para reducir grasas en caso de obesidad.

Combate el colesterol y regula la tensión alta. Alivia las molestias del estómago y existen incluso estudios que demuestran que, gracias a los ácidos cafeico, pantoténico y los flavonoides que contiene, la alcachofa ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer.

Col lombarda

Temporada: otoño - invierno

Su color morado se debe a un pigmento llamado antocianina que actúa como antioxidante y que potencia el sistema inmunológico protegiendo la salud de la vista. Previene enfermedades cardiovasculares. Es un antiácido natural que mejora el tratamiento de úlceras. Alivia el estrés y es muy beneficiosa durante la menopausia por su riqueza en calcio y en boro, un mineral que previene la pérdida de estrógenos que permiten fijar el calcio en los huesos. Solo hay que tener en cuenta que la col lombarda pertenece a la familia de las crucíferas, es decir, que inhibe la absorción de yodo, por lo que las personas con hipotiroidismo (que sufren déficit de este mineral) deberían consumirla moderadamente. Si te produce gases, existe un remedio natural para hacerla más digestiva: cocinarla con un diente de ajo, cebolla o jengibre.

Es rica en potasio y pobre en sodio, lo que la hace muy aconsejable en casos de hipertensión y retención de líquidos, debido a su efecto diurético.

Tomate cherry

Temporada: verano

El tomate cherry es la versión en miniatura del tomate convencional. Los tomates son mejores cuando son de temporada y de producción local, así aportan más nutrientes porque esto garantiza que las semillas no han sido tratadas genéticamente. Su consumo regular disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.
El tomate mantiene el sistema digestivo en forma y previene el estreñimiento y la diarrea. También elimina eficazmente las toxinas del cuerpo y reduce la hipertensión. Un estudio realizado por el diario de la Asociación Médica de los Estados Unidos muestra que su consumo diario reduce el estrés oxidativo en la diabetes tipo 2.

Ayuda a mantener los dientes sanos, los huesos, el pelo y la piel.

¿Sabías que la aplicación de jugo de tomate se utiliza para curar quemaduras? El tomate es un antioxidante usado en la preparación de productos contra el envejecimiento. Su ingesta también reduce la incidencia de infecciones del tracto urinario, y previene de cálculos biliares.

Brócoli

Temporada: otoño - invierno - primavera

El brócoli es una maravilla de alimento. Uno de los más importantes en la dieta anticancerígena y muy recomendable durante el embarazo. En crudo, su alto contenido en vitamina C ayuda a absorber el hierro y a combatir la anemia. Comer brócoli estimula la actividad del hígado, purifica la sangre de toxinas, refuerza nuestros órganos, regenera nuestras mucosas y nos protege de la invasión de virus y bacterias; es por ello que aumenta la sensación de vitalidad de nuestro organismo. Su alto contenido en potasio y bajo en sodio lo hacen muy diurético, y un buen compañero para combatir la hipertensión y la retención de líquidos. Es muy recomendable en hogares con personas en edad de desarrollo, osteoporosis o en etapa de menopausia por ser una fuente de calcio.

Según un estudio de la Universidad de Warwick (Inglaterra), es muy bueno para diabéticos porque revierte los daños cardiovasculares. Es ideal para hombres, puesto que su consumo habitual protege la próstata y aumenta la calidad de los espermatozoides.

Calabacín

Temporada: todo el año

El calabacín está compuesto en un 95 % de agua, sacia y es diurético, depurativo y su valor calórico es muy bajo. Sin embargo, contiene una cantidad récord de minerales y oligoelementos: fósforo, potasio, magnesio y calcio son algunos. Tiene un alto contenido en fibras, sobre todo en su piel, por lo que es recomendable en los tratamientos de gastritis y de estreñimiento.

Contiene manganeso, un mineral esencial que necesitamos consumir a diario. Al igual que la vitamina C, el manganeso protege los tejidos. El manganeso también ayuda al organismo a producir colágeno, una proteína esencial para la cicatrización de heridas y que se encuentra en la estructura de los tejidos de nuestro organismo.

También se recomienda consumir regularmente calabacín para tratar la cistitis, las infecciones de orina o para prevenir cálculos o piedras en el riñón.

Con las recetas de este libro, te vas a dar cuenta de que los calabacines constituyen una base estupenda y muy socorrida de muchos platos crudos.

Setas

Temporada: otoño

A las setas se les atribuyen propiedades antiinflamatorias, neuroprotectoras y antienvejecimiento. Tienen cualidades antibacterianas que refuerzan el sistema inmunitario. También son una de las pocas fuentes vegetales de vitamina D, por lo que va a ser un ingrediente esencial en el tipo de alimentación libre de proteínas de origen animal que propongo. Recomiendo que siempre que las preparemos en crudo las aliñemos con zumo de limón para evitar que ennegrezcan y aceleren su proceso de maduración.

Shiitake

Quiero destacar esta variedad en especial por sus potentes propiedades antiinflamatorias, anticancerígenas y su alto contenido en vitamina D. El *shiitake* es una seta consumida en Japón desde hace miles de años como alimento medicinal.

Es muy recomendable tenerlas deshidratadas en la cocina todo el año, pues cuando hay catarros y gripes, son fantásticas para estimular la inmunidad en forma de infusión o como ingrediente de recetas.

Pepino

Temporada: primavera - verano

Al igual que el calabacín, el pepino contiene un 95 % de agua, por lo que tiene un gran efecto rehidratante de la piel. Si tienes la piel seca o te has pasado con el sol, este vegetal es uno de tus aliados. Por eso se trata de un ingrediente muy valorado en la cosmética natural.

Si lo consumes a menudo, te ayudará a aliviar problemas musculares, como por ejemplo calambres. El pepino contribuye a bajar la presión arterial y a reducir el colesterol de la sangre.

Aporta una importante cantidad de fibra. Su efecto diurético y laxante ayuda a depurar el organismo y resulta beneficioso para dolencias renales y cardíacas. El pepino es un vegetal también muy indicado para personas con diabetes, ya que permite reducir el azúcar de la sangre. Es un buen reparador de la mucosa presente en el intestino, y también muy bueno para proteger el estómago. En los pepinos encontramos vitaminas A, C, K, E y del grupo B, además de minerales como potasio, calcio, fósforo, magnesio y flúor.

Zanahoria

Temporada: primavera - verano - otoño

De la zanahoria se suele decir que ayuda a broncear la piel y que es buena para la vista gracias a su riqueza en betacarotenos. Según señala la OMS en su informe *World Cancer Report 2014*, junto con las espinacas y los tomates, sirve para prevenir el cáncer de mama.

Comerla cruda fortalece los dientes y las encías. Mejora el riego sanguíneo bucal y evita que las bacterias se adhieran a los dientes. Además, contiene flúor, que es un mineral fundamental para mantener en buen estado el esmalte dental y evitar la aparición de caries.

Puede calmar las molestias gástricas y el exceso de acidez debido a su contenido en sales minerales. Es muy recomendable si se padece gastritis. Su rico contenido en potasio y fósforo hace que sea un excelente vigorizante para mentes cansadas.

La zanahoria es ideal para personas convalecientes porque tiene la capacidad de estimular el apetito. Es beneficiosa incluso en tratamientos para la depresión cuando hay una pérdida de las ganas de comer.

Germinados

Temporada: todo el año

Es muy curioso que, según lo que hagamos con los granos y las semillas, su valor nutritivo puede aumentar o disminuir. El grano molido divide por diez sus propiedades, mientras que si hacemos que estas semillas germinen, pueden llegar a multiplicarse por diez, y en algunos casos hasta por cien. La transformación nutricional que experimenta una semilla al germinar es espectacular:

– Aumentan las proteínas (hasta un 20 %) y se descomponen en aminoácidos libres, fácilmente asimilables, e incluso aparecen algunos inexistentes previamente. Por esto son un alimento imprescindible en la alimentación vegana y crudivegana.

– Las grasas se convierten en ácidos grasos libres. Los minerales se hacen biológicamente asimilables y algunos se incrementan en función del agua utilizada. El gran valor nutricional de los brotes protege el sistema inmunológico. Son una fuente de calcio y potasio y en menos cantidad de fósforo, magnesio y hierro.

Pimiento

Temporada: verano

El pimiento tiene tres veces más vitamina C que la naranja. Este antioxidante ayuda a absorber el hierro en el organismo, lo previene de infecciones y colabora en la formación de colágeno y en la cicatrización de heridas. Por este motivo es muy bueno combinar el pimiento con ingredientes ricos en hierro (como lentejas, espinacas o acelgas).

Para aprovechar toda su vitamina C se tiene que comer en crudo. Además, crudo suele ser más digestivo que cocinado.

Los pimientos contienen licopeno, un antioxidante que conserva nuestra juventud. Por este motivo el pimiento es considerado un alimento *anti-aging*. El licopeno también ha demostrado ser un buen protector de la próstata.

Controla los niveles de colesterol y glucosa en sangre y protege contra la arterioesclerosis.

Gracias a una sustancia llamada luteína, reduce la inflamación relacionada con el envejecimiento de las células del cerebro y la pérdida de memoria.

Berenjena

Temporada: primavera - verano - otoño

Recomiendo consumir la berenjena cocida porque cruda puede ser tóxica para el organismo y causar malestar estomacal. El color de esta verdura se debe a las antocianinas, antioxidantes con excelentes beneficios que, como os explicaba con la col lombarda, potencian el sistema inmunológico y protegen la salud de la vista.

Las berenjenas tienen una buena cantidad de agua. Mejoran la circulación de la sangre, aportan fibras para depurar el organismo y reducen los niveles de azúcar en sangre. Son un excelente diurético que elimina la retención de líquidos. Previenen la anemia y son muy buenas para la piel. Usadas de manera tópica calman el dolor de las quemaduras leves por el sol. Tienen poderosas propiedades antibacterianas y antivirales.

Las berenjenas estimulan la producción de bilis, por lo que mejoran la digestión cuando el hígado necesita una ayuda extra para disolver las grasas. Su gran aporte en fibra regula el tránsito intestinal.

Calabaza

Temporada: otoño

La calabaza ayuda a eliminar agua y grasas del organismo. Sorprende su gran sabor dulce en contraposición al bajo contenido en calorías. Aunque es rica en hidratos de carbono, su alto contenido en fibra mantiene unos niveles de azúcar en sangre equilibrados. Es por ello que es una de las hortalizas dulces que pueden consumir las personas con diabetes.

Es muy beneficiosa para regular el tránsito intestinal y corregir el estreñimiento. Su riqueza en betacarotenos la convierte en una gran protectora de las mucosas digestivas cuando aparece una gastritis, y protege la salud de los ojos, la piel, las uñas y el cabello.

La calabaza también previene la formación de cálculos renales y tiene propiedades antiinflamatorias.

En la calabaza encontramos vitamina A, C, ácido fólico, vitaminas del grupo B, cobre, potasio, fósforo, magnesio y calcio.

Almendra

Es una fuente de proteína vegetal. Previene enfermedades cardiovasculares como la arterioesclerosis, el infarto de miocardio, la angina de pecho o la hipertensión.

Es rica en fibra soluble, omega 6 y 9, vitamina E, vitaminas del grupo B, cinc, fósforo, sodio, potasio, magnesio, hierro y calcio.

Anacardo

Es una fuente de proteína vegetal. Contiene hidratos de carbono de absorción rápida no recomendados en caso de diabetes. Tonifica el sistema nervioso y mejora la memoria, la fatiga mental y la depresión. Tiene omega 6, vitamina E, vitaminas del grupo B, cobre, potasio, selenio, magnesio y fósforo.

Avellana

Es rica en omega 9 y tiene propiedades buenas para el corazón. Es un suplemento de ácido fólico durante el embarazo. Además, es rica en magnesio, un mineral que ayuda a fijar el calcio. También contiene omega 6, vitamina E, vitamina A, vitaminas del grupo B, potasio, calcio, fósforo y manganeso.

Nueces

Contienen omega 3. Fluidifican la sangre y previenen la arterioesclerosis. Son un gran alimento para el cerebro. Las grasas de las nueces permiten una buena conexión entre las neuronas. También contienen omega 6, vitaminas del grupo B, vitamina E, potasio, fósforo, calcio, magnesio y cinc.

Semillas de lino

El lino es rico en ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6, y en fibra. Esta semilla constituye una base estupenda para las tortitas y las galletas, ya que en contacto con los líquidos adquiere una textura ideal para unir masas. Favorece la digestión y el funcionamiento óptimo del cerebro.

Semillas de cáñamo

Son ricas en aminoácidos, por lo que son una buena fuente de proteínas, imprescindibles en la alimentación vegana y crudivegana. Con ellas puedes elaborar leches o, si las compras tiernas, enriquecer ensaladas, recetas o batidos. Son un buen

topping para dar ese extra de proteína a los tarros.

Semillas de chía

Es el ingrediente vegetal en que los ácidos grasos omega 3 superan a los omega 6. La chía es extremadamente rica en fibra, por lo que es perfecta para aliviar el estreñimiento y disminuir los niveles de azúcar. Antes de consumirla hay que dejarla en remojo para que se hinche y sus mucílagos aumenten su volumen.

Semillas de girasol

Favorecen el funcionamiento cerebral. Son muy indicadas durante el embarazo. Aumentan las defensas del organismo. Ideales para deportistas, ya que mejoran el rendimiento físico de forma natural y reducen el cansancio. Ten en la oficina siempre pipas de girasol para no dormirte delante del ordenador.

Tahini

El *tahini* es una mantequilla obtenida del sésamo. Es un ingrediente típico de la cocina de Oriente Medio. En el mercado puedes encontrar dos clases de *tahini*: el extraído de semillas tostadas o el extraído de semillas crudas. El segundo mantiene más cantidad de nutrientes. Lo más destacable del *tahini* es su alto contenido en calcio, tres veces más que la leche de vaca y muchísimo más biodisponible y asimilable. Se trata de un ingrediente estrella en la cocina, sobre todo en épocas de crecimiento y menopausia. También es muy bueno en deportistas para recuperarse del esfuerzo físico.

Es rico en ácidos grasos omega 6 y omega 9 y rico en vitamina A, vitaminas del grupo B, magnesio y cinc. También es muy rico en fósforo y lecitina, dos nutrientes que intervienen en las correctas conexiones nerviosas del cerebro y en el equilibrio del sistema nervioso.

El *tahini* es, pues, muy beneficioso cuando hay problemas de concentración, pérdida de memoria, nerviosismo o hiperactividad.

Cereales

Arroz integral

Es muy fácil tenerlo siempre listo y preparado durante la semana para que se convierta en la base para darnos energía en los tarros. Es un carbohidrato de absorción lenta y se digiere más lentamente que el arroz blanco, por eso nos mantiene con sensación de saciedad durante más tiempo.

Avena

Cereal de invierno que se caracteriza por dar mucha fuerza y vigor. Recomendada para niños y deportistas en períodos de convalecencia. Muy adecuada para los desayunos. En caso de intolerancia al gluten, es recomendable adquirir la avena cuyo etiquetaje indique que está libre de gluten.

Quinoa

La quinoa es uno de esos superalimentos que no puede faltar en tu lista de la compra. Es un cereal libre de gluten. Rica en proteína, es ideal para los deportistas tanto como fuente de energía como para recuperarse. Esa riqueza en proteínas también la hace ideal para las pieles secas y agrietadas.

Maíz

Es el cereal de los países cálidos. Ha adquirido mala fama debido a su extenso cultivo con semillas transgénicas, por eso, si lo comemos es bueno asegurarnos de que es ecológico. Contiene vitaminas A, E, C y del grupo B, y minerales como potasio, magnesio, hierro, calcio, cinc, sodio y fósforo.

Legumbres

Las legumbres son uno de los grupos de alimentos de origen vegetal más completos de los que disponemos. Tienen numerosos beneficios para la salud. Los hidratos de carbono y las proteínas son los principales macronutrientes presentes en las legumbres, y tienen la ventaja de que contienen una baja cantidad de grasas. Además, son fuente de minerales y vitaminas importantes para nuestro organismo.

Garbanzos

Protegen el corazón y las arterias. Son ricos en lecitina, que interviene en el control de los triglicéridos, y en fibra soluble, que previene el estreñimiento y contribuye a mejorar la circulación porque absorbe el colesterol antes de que se asimile a través de los capilares del intestino. Buena fuente de proteínas vegetales, destacan por un alto contenido en ácido fólico y magnesio. También tienen vitaminas A, E, vitaminas del grupo B, calcio, selenio, hierro y cinc.

Lentejas

Protegen el sistema nervioso y el estado de ánimo y aumentan la libido. Contienen cinc, un mineral que interviene en el control hormonal que influye en el deseo.

Están muy recomendadas en caso de diabetes. Ayudan a controlar el azúcar en sangre porque vierten su glucosa de forma gradual en el torrente sanguíneo sin crear picos. Además, aportan una gran sensación de saciedad. También contienen hierro, potasio, magnesio, fósforo, calcio, vitaminas del grupo B y vitamina A.

A pesar de ello, nuestros hábitos modernos de alimentación suelen incluirlas en pocas cantidades en la dieta diaria por falta de costumbre. Los tarros que te propongo son ideales para elaborar recetas con legumbres, que se van a convertir en la parte más proteica de los menús.

Además, son muy versátiles en la cocina: puedes hacer sopas, cremas, germinados, patés y *hummus*.

Alubias

Se conocen más de 200 variedades con formas y colores diferentes. ¿Sabías que tienen más hierro que las lentejas? Mastícalas muy bien para evitar las flatulencias de su piel. Un truquito de la macrobiótica es hervirlas con un trocito de alga *kombu*. Su alto contenido en fibra ayuda a disminuir el colesterol, reduce la velocidad de absorción de azúcares, regula la presencia de azúcar en sangre y alivia el estreñimiento.

También contienen potasio, fósforo, magnesio, cinc, calcio y vitaminas del grupo B.

Azukis

Son muy apreciadas en Japón, con las que hacen postres, debido a su sabor dulce. Destacan por fortalecer la función renal. Tienen menos contenido en grasa que otros tipos de judías y son más fáciles de digerir. Son depurativas y ayudan a limpiar el organismo. Favorecen la circulación sanguínea.

Aportan numerosos minerales y oligoelementos muy recomendables durante el embarazo. Son muy ricas en proteínas, vitaminas del grupo B y potasio, magnesio, hierro y calcio.

Tomates deshidratados

Contienen cinco veces más licopeno que el tomate fresco, y son un poderoso antioxidante contra el cáncer. Se ha visto que el aceite de oliva, uno de los ingredientes que acompaña las recetas con tomate seco, aumenta la absorción de licopeno. A mí me gusta tener siempre unos cuantos macerando en aceite de oliva virgen. Obtendrás un aceite de exquisito sabor para aliñar ensaladas.

Puedes cortar los tomates macerados en tiritas para enriquecer el sabor de cualquier plato. Te recomiendo tomates que se hayan secado sin sal, ya que a veces pueden contener un exceso de sodio. Si tienes hipertensión, no abuses de ellos, contienen unos 266 mg de sodio en 100 gramos, mientras que el tomate natural lleva solo 5 mg.

Los tomates secos son una fuente de potasio, fósforo, calcio, hierro, potasio, sodio y magnesio necesarios para una buena actividad de los músculos, así como también de vitaminas del grupo B y vitamina A.

Especias

Cayena

Es antioxidante y antiinflamatoria. Tiene propiedades digestivas, circulatorias y respiratorias. Aumenta la producción de ácidos gástricos, el movimiento del estómago y los intestinos. Reduce la hipertensión y potencia el sistema inmunitario.

Canela

Disminuye el azúcar en sangre. Es un potente anticoagulante y circulatorio sanguíneo. Alivia las digestiones y el exceso de gases. Ayuda a regular las menstruaciones y alivia sus dolores. Es capaz de aumentar la temperatura del organismo, por lo que es ideal tomarla en invierno como infusión.

Cúrcuma

Es la estrella de la medicina alternativa y la prevención del cáncer por sus propiedades antiinflamatorias y por aumentar las defensas. Reduce la acidez de estómago y protege el hígado. Es un antidepresivo natural. Alivia la artritis y cualquier enfermedad o lesión originada por una inflamación.

Jengibre

En fresco o seco en polvo, este es un ingrediente medicinal que ya no puede faltar en tu cocina. Es el antibiótico natural por excelencia. Ayuda a prevenir náuseas y mareos. Estimula la digestión, alivia los gases, tonifica el aparato respiratorio y mejora la flora intestinal.

Algas

Las algas son un superalimento debido a su alta concentración de nutrientes. Son muy desintoxicantes y remineralizantes. Son una fuente de alimento en todas las etapas de la vida, pero especialmente en la menopausia, por su riqueza en calcio y su capacidad de mantener el equilibrio hormonal. Ricas en fibra, contribuyen a regular la flora intestinal, y a reducir el colesterol y el azúcar en sangre. Son muy diuréticas y saciantes, por lo que ayudan a perder peso, y además, tienen un efecto anticelulítico.

Contienen una buena cantidad de proteínas, por lo que son ideales para deportistas y niños. Su contenido en hierro ayuda a superar la anemia. Entre sus minerales destaca el yodo, que activa el metabolismo del organismo; hay que ser prudentes en caso de hipertiroidismo. Aunque son de los pocos alimentos vegetales que contienen vitamina B12, esta no resulta aprovechable para nuestro organismo.

Coco

Agua de coco

Es alcalinizante y antioxidante. Ideal para después del deporte, ya que contiene minerales y electrolitos que reponen los electrolitos del organismo y permiten una correcta hidratación. También contiene propiedades estomacales eficaces cuando hay úlceras o ardor de estómago.

Leche de coco

Tiene propiedades antibacterianas y antivirales. A pesar de su sabor dulce y su cantidad de azúcares, no tiene glucosa, por lo que su índice glucémico es más bajo. Tampoco contiene colesterol. Entre sus nutrientes destacan la vitamina C, las del grupo B, potasio, fósforo, selenio y cromo.

Aceite de coco

Aunque ha tenido mala fama durante tiempo por su contenido en grasas saturadas, hoy se sabe que el aceite de coco natural no hidrogenado es beneficioso para la salud. Entre sus grasas está el ácido láurico, que se ha demostrado que puede combatir bacterias, virus y hongos. Tiene, además, una pequeña cantidad de vitaminas E, K y hierro.

Coco rallado

Tiene propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas naturales. Es muy rico en fibra y grasas saturadas saludables capaces de producir energía y favorecer los niveles sanos de colesterol, e incrementar el colesterol bueno.

Frutas secas deshidratadas

Orejones

Tienen más betacaroteno que las zanahorias, por lo que es uno de los alimentos más recomendables para la vista y la piel, y estimulan el sistema inmunológico. Ayudan a combatir la anemia. Son muy aconsejables durante la menopausia porque protegen la salud de los huesos. Son ricos en fibra, vitamina B3 o niacina, vitamina K y vitamina C, calcio, hierro y potasio.

Higos

Son muy nutritivos y calóricos. Ideales para deportistas y excursionistas. Tienen gran cantidad de hierro, calcio, potasio, selenio y magnesio. Reponen del cansancio, ayudan al tránsito intestinal y regulan la presión arterial. Son ricos en vitaminas del grupo B.

Dátiles

El dátil destaca por ser un fruto tan nutritivo como energético. Aporta una gran variedad de minerales, principalmente hierro y magnesio, que ayuda a reducir la anemia y a disminuir el estrés, el cansancio y la fatiga. Previene la hipertensión, por su

contenido en vitamina A, a la vez que estimula las diferentes funciones del cerebro.

Pasas

Son un buen reconstituyente para el organismo. Tonifican el sistema nervioso y previenen de la pérdida de memoria. Contienen una buena dosis de calcio y magnesio, por lo que remineralizan los huesos. También protegen la salud de la vista por su riqueza en betacarotenos y vitamina E.

Sales orgánicas de mesa

Aunque contienen la misma cantidad de sodio que la sal común refinada, la diferencia está en que, al ser orgánicas, en el proceso de elaboración mantienen muchísimos más minerales importantes para el organismo y para reponer sus electrolitos. Además, no contienen aditivos añadidos artificialmente.

Las más utilizadas y fáciles de conseguir son la sal marina y la sal del Himalaya. También puedes encontrar sales orgánicas *gourmet* de lo más sugerentes y creativas para aportar sabores a tus recetas que, al mezclarse con otros ingredientes, reducen su contenido en sodio, por ejemplo sal marina con flores, con hierbas, con algas, con semillas de sésamo (gomasio) o con especias.

Aceite de oliva virgen extra

Lo mejor es consumirlo siempre en su forma cruda. Al calentarse pierde sus excelentes propiedades, cambia su composición y aparecen sustancias tóxicas, como es el caso de las frituras.

Un buen aceite de oliva virgen extra, también denominado AOVE, mejora la absorción de muchos nutrientes. Contiene anticoagulantes útiles para reducir el riesgo de coágulos sanguíneos y ayuda a disminuir el colesterol, regula la presión arterial y la glucosa en sangre. También favorece la formación y resistencia de los huesos. Es un alimento excelente para desintoxicar el hígado y la vesícula biliar, sobre todo en caso de hígado graso. Favorece las distintas funciones digestivas y reduce la acidez gástrica. Su efecto suavemente laxante ayuda a disminuir el estreñimiento.

Contiene vitaminas A, D, E y K, y minerales como calcio, magnesio, cinc y fósforo.

Superalimentos

Cacao crudo

Es uno de los alimentos que cuenta con mayor número de antioxidantes. Muy rico en hierro. Reduce los síntomas premenstruales. Rico en triptófano, relaja el sistema nervioso, favorece el sueño y la relajación muscular. Ayuda a fijar el calcio por su riqueza en magnesio.

Levadura nutricional

Es una fuente importante de vitaminas del grupo B, sobre todo B2. Es muy rica en minerales como el magnesio, hierro, fósforo, cobre, cinc y cromo. Es un superalimento muy socorrido en las recetas crudiveganas porque aporta un sabor que recuerda al queso.

Maca

Vigorizante que restaura las glándulas suprarrenales y da energía al organismo. Es ideal para todas las épocas de la mujer, ya que aumenta la fertilidad, despierta el deseo sexual y equilibra el sistema hormonal durante la menopausia.

Bayas de Goji

Son fuente de proteína vegetal porque contienen todos los aminoácidos esenciales. Está considerada la fruta de la eterna juventud por su elevado número de antioxidantes y por evitar el envejecimiento prematuro. Dan un buen toque de color y de salud a los tarros.

Endulzantes naturales

Sirope de arce

Es de textura líquida. Se extrae de la sabia del árbol de arce. Es una opción vegana, pero no cruda, ya que se necesita calor para su extracción. Es una buena fuente de minerales como el manganeso y el cinc.

Miel

No es una opción vegana, ya que la elaboran las abejas a partir del néctar de las flores. La miel es un antibiótico y antifungicida natural. Está repleta de enzimas y está científicamente probado que reduce los síntomas de alergias.

Azúcar de coco

Tiene un sabor y forma cristalina similar al azúcar moreno. Se extrae de la sabia de la flor de coco. Es un edulcorante crudo y con un índice glucémico bajo que contiene vitaminas, minerales, fibra y aminoácidos.

Estevia

Es una hierba de la familia de los girasoles. Se trata de un edulcorante acalórico. Es 300 veces más dulce que el azúcar (una cucharada de té de estevia es igual que una taza de azúcar blanco). Su índice glucémico es 0, así que es ideal para diabéticos y en casos de candidiasis.

Derivados de la soja

Miso

El miso es un alimento obtenido de la fermentación de la soja, a veces conjuntamente con un cereal (arroz, cebada o trigo). Es muy alcalinizante y rico en proteínas. Ayuda a la digestión, la flora intestinal y la asimilación de otros alimentos gracias a cuatro agentes digestivos: enzimas naturales, lactobacilos, levaduras resistentes a la sal y a los mohos y otros microorganismos.

Debido a la presencia de levaduras, no es recomendable tomarlo cuando hay un diagnóstico de candidiasis.

Tamari

Es una salsa de soja fermentada con sal y agua, originaria de la cocina japonesa. Se elabora a partir del líquido que los granos de soja exudan al fermentar el miso. Es rico en aminoácidos y contiene nueve de los esenciales. También es rico en enzimas que facilitan la digestión.

El *tamari* en principio no contiene trigo, por lo que no tiene gluten, pero hay que asegurarse bien porque algunas marcas utilizan trigo en su elaboración u obtienen el *tamari* de miso elaborado con trigo.

Fórmula para un buen tarro

Comerse el «tarro» también tiene su arte.
Existe una fórmula infalible
para que tu tarro esté siempre bien amueblado.

El secreto para un tarro sabroso y perfecto está en:

1. El orden de las capas
- Los ingredientes acuosos tienen que estar en la primera capa de la jarra (capa base).
- Las hojas se pondrán en la última capa de la jarra (capa superior) para conservar su frescura.
- No aliñes los ingredientes con aceite y sal para evitar que se estropeen y así poder alargar su conservación dentro de la jarra.

2. La combinación de alimentos
Ya hemos visto lo importante que es si queremos tener una buena digestión que, además de darnos energía, aproveche al máximo los nutrientes por el mínimo de coste y residuos tóxicos para nuestro organismo (págs. 30-33).

3. La combinación de colores
Los colores influyen mucho a la hora de hacer apetecible el tarro, estimulan nuestra vista y por el sentido de la vista se estimula nuestro apetito. Te invito a usar la creatividad y la variedad a la hora de componer la escala cromática. Un punto importante es mantener el color orgánico y original de cada alimento. El punto de creatividad hará que todo el mundo se interese por saber qué es lo que estás comiendo. ¡Serás la estrella del comedor del trabajo!

4. La combinación de sabores
Una comida estará equilibrada, energéticamente hablando, si están presentes los cuatro sabores. De esta manera, al terminar de comer, evitarás la sensación de «me comería algo y no sé qué es». Si consigues que tus tarros tengan todos los sabores, ácido, dulce, amargo y salado, habrás conseguido saciar tu sistema nervioso.

5. La combinación de texturas
Muchas veces terminamos comiendo un exceso de alimentos de forma visceral y extrema porque no hemos equilibrado la comida en cuanto a sus texturas. Por ejemplo, si todo lo que has comido

ha sido blando, al terminar seguramente te vengan ganas de devorar alimentos tostados y secos. En realidad lo que el organismo nos está pidiendo es una textura crujiente junto con el resto de ingredientes del tarro. Encontrar diferentes texturas en el tarro dará placer a tu paladar y tendrá un efecto saciante. Sobre todo recuerda siempre incluir un ingrediente crujiente (*crunchy*), ya sea en forma de *toppings* o acompañando el tarro con deshidratados.



TOPPING
Colocaremos semillas, frutos secos y deshidratados para dar la chispa crujiente al taco.

CAPA SUPERIOR
Colocaremos siempre los ingredientes de hoja. De esta manera se mantendrán siempre frescos.

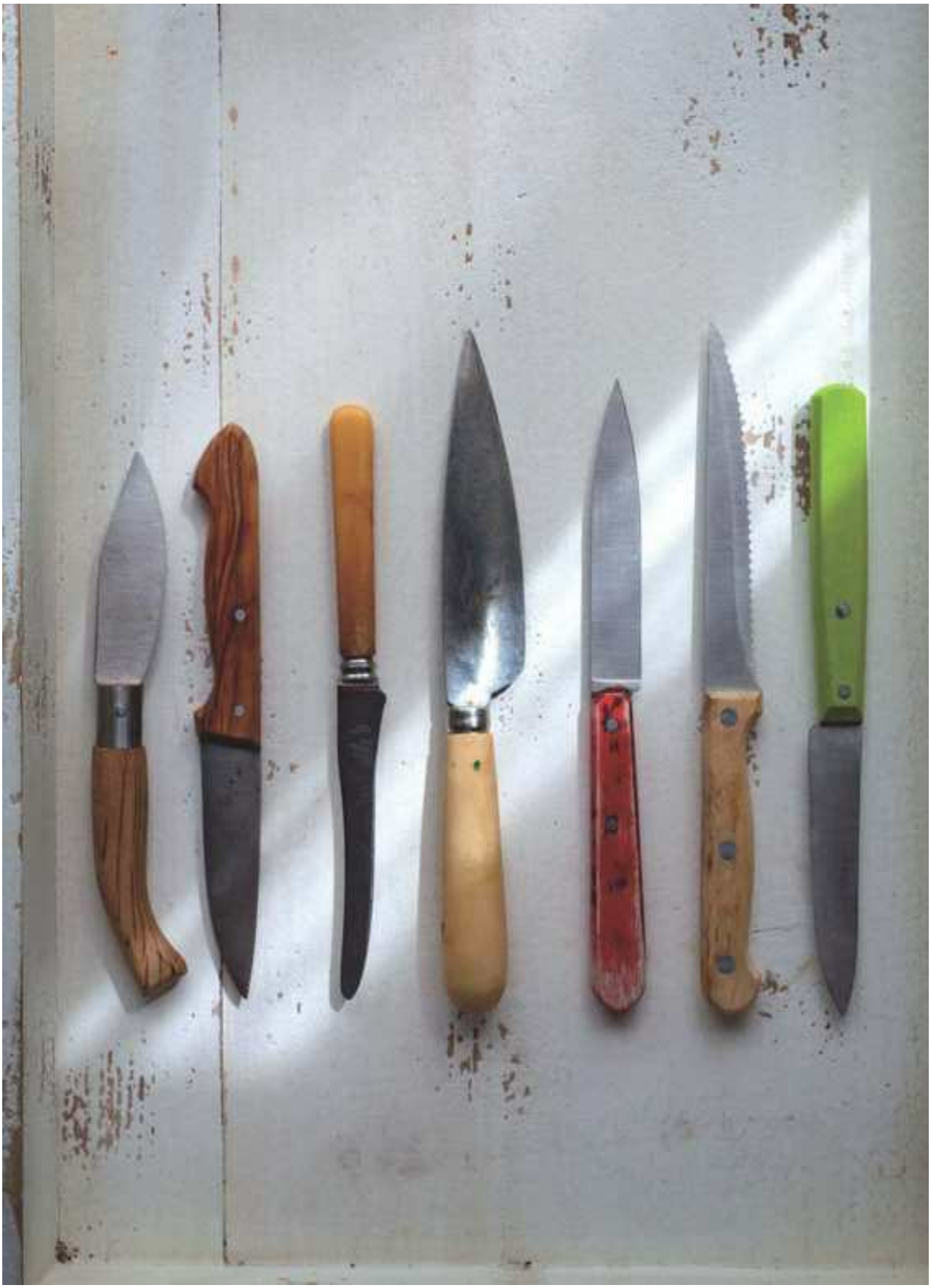
CAPAS INTERMEDIAS
El orden de las diferentes capas intermedias debe ser de más a menos peso de los ingredientes hasta llegar a la capa superior.

CAPA BASE
En el fondo siempre colocaremos salsas, ingredientes macerados o aquellos vegetales que puedan ir soltando agua con el paso de las horas. Así el líquido siempre se concentrará en el fondo sin afectar la conservación de las diferentes capas superiores.

Técnicas y preparación

Cómo montar tus tarros en un abrir y cerrar de ojos

La organización previa de los utensilios de cocina que vas a necesitar junto con una buena planificación de los tiempos de preparación son tus mejores aliados.



Empecemos por el continente
El tarro de vidrio es siempre la mejor opción. Intenta averiguar siempre que puedas si el vidrio que compras es sin plomo. A veces es difícil saberlo porque todavía no hay una legislación que obligue a ello. Las marcas conocidas por su calidad son mejor garantía de ello.

El vidrio es sostenible, ecológico, puro e higiénico; es inerte e impermeable y no cambia ni altera el sabor de los alimentos. Calienta tu comida al baño maría aprovechando el hervidor para infusiones de la oficina y aparca el microondas. Este aparato, entre otras consecuencias, puede hacer perder en algunos alimentos hasta un 75 % de algunos nutrientes y antioxidantes. Las ondas electromagnéticas hacen vibrar las moléculas de agua de los alimentos motivando una fricción que altera su estructura química. En los Estados Unidos y el Canadá se han puesto de moda los estéticos Mason Jar. Aquí también puedes encontrarlos, aunque no es tan fácil y salen un poco caros.

Puedes reciclar tarros de vidrio que hayan sido envases de otros alimentos o comprar tarros nuevos.

Es recomendable que tengan una boca ancha para que te sea fácil comer desde el mismo tarro.

¿Por qué evitar los típicos envases de plástico de los tradicionales *tuppers*?
Hay que ser muy prudentes con el plástico debido a que, en su mayoría, contiene bisfenoles, una sustancia muy tóxica para nuestro organismo.

Los envases de plástico legalizados llevan una numeración que hace referencia al tipo de plástico. Una numeración del 1 al 6. El número 7 es una especie de cajón de sastre donde se añaden todos los materiales que no corresponden a ninguna clasificación anterior, por lo que se clasifican como siete diversos tipos de materiales plásticos.

Las botellas de plástico que no contienen bisfenol-A son las que en el triángulo tienen el número 2, 4 o 5. Sin embargo, algunas pueden contener otras sustancias químicas de toxicidad similar.

Los materiales plásticos que se consideran seguros son el polipropileno (número 5) y el tritán.

El tritán es un plástico libre de actividad estrogénica (por lo tanto, seguro para la alimentación), pero que, al ser un material diferente a los clasificados entre el 1 y el 6, se le incorpora en el grupo 7.

Prepara tus salsas y patés durante el fin de semana para tenerlos a mano cuando los necesites entre semana; este truquillo te facilitará seguir tus planes de comida.

Sigamos con el contenido

Muchas personas que vienen a mis talleres Kalegría por primera vez lo hacen con la idea de que cocinar *raw food* es complicado. La verdad es que la única razón por la que les parece complicado es porque tienen que usar otros ingredientes y otros utensilios con los que no están familiarizados. Salir de lo conocido nos parece difícil porque necesita de un tiempo de aprendizaje; pero la verdad es que aprender cosas nuevas es siempre estimulante y enriquecedor. Una vez se conocen las máquinas y los ingredientes, preparar *raw food* no tiene ninguna complicación; se trata de técnicas muy sencillas. Y lo mejor de todo, no hay posibilidad de despistarse y de que se queme la comida. A pesar de ello, existe un *raw food* para principiantes que no necesita de ningún utensilio que no tengamos ya en la cocina, así que cualquier persona es apta para empezar a experimentar con el *raw food*.

A continuación, te voy a clasificar las técnicas en dos grupos: el grupo de técnicas más simples para principiantes y el grupo de técnicas de nivel más avanzado.

La planificación y el orden son muy importantes como paso previo a cualquier tarea. Para una mayor agilidad a la hora de montar tus tarros, tener todos los utensilios de cocina que vas a necesitar y todos los ingredientes estructurados y preparados antes de comenzar a montar los tarros te facilitará el trabajo.

En algunos casos, la preparación del contenido de los tarros puede comenzar incluso días antes de montarlo (por ejemplo, las salsas y los patés); por lo tanto, esta fase es fundamental en el proceso.

También puedes ahorrarte tiempo en la cocina preparando tus frutas y verduras con antelación. Lava, corta y guarda los ingredientes de tus ensaladas.

Las salsas de las ensaladas y aderezos de las recetas pueden estar preparados y guardados en un recipiente de vidrio en la nevera durante varios días. Prepáralos el fin de semana para que los tengas a mano cuando los necesites entre semana; este truquillo te facilitará seguir tus planes de comida.

También te recomiendo preparar unos *crackers* el fin de semana para tenerlos a mano como tentempié si en algún momento pasas hambre o necesitas reforzar los tarros con una textura crujiente. Encontrarás un apartado con varias propuestas crujientes, *crunchies* (págs. 156-169).

Introducción a los utensilios de cocina para principiantes

Espiralizar / Rallar / Cortar / Triturar / Marinar / Activar

Espiralizador: se trata de un utensilio capaz de dar forma de espagueti a diferentes verduras. Una manera divertida de presentarlas en el plato y que pasa la prueba de muchos niños.

Pelador y rallador: el pelador es un utensilio muy práctico al que le vas a dar mucho uso. Saca las pieles de los vegetales cuando no puedas conseguirlos orgánicos, ya que, aunque en la piel es donde hay mayor concentración de vitaminas y nutrientes, también es donde se encuentra la mayor proporción de pesticidas. Con el pelador también podrás dar formas de cintas o tallarines a hortalizas como la zanahoria, el calabacín, la calabaza, los troncos de brócoli… cuando no tengas espiralizador. El rallador también te va a servir para conseguir diferentes texturas y formas de presentar tus vegetales.

Cuchillos profesionales: los cuchillos de cerámica son los más indicados, ya que reducen la oxidación de frutas y verduras y mantienen el filo mucho más tiempo que los de hoja de acero inoxidable.

Tabla de cortar: es preferible utilizar una tabla de madera natural (bambú u olivo, por ejemplo). Asegúrate de encontrar una que sea suficientemente grande, de manera que tengas espacio para maniobrar.

Boles de vidrio: remover las ensaladas y las verduras en un bol de vidrio hace que resulte más fácil ver la mezcla, y es preferible también por razones sanitarias para evitar los tóxicos de otros materiales como el plástico. Los boles de vidrio o tarros de vidrio también nos servirán para activar semillas y frutos secos. Activar significa dejarlos en agua de remojo durante horas para que liberen unas sustancias llamadas antinutrientes y a la vez multipliquen su contenido nutricional. En cada receta vienen indicadas las horas de activación en caso de que sea necesario.

Mandolina: es el utensilio que se emplea para preparar pastas y platos de verduras en capas. Te va a dar mucho juego para diseñar la presentación de los vegetales. Compra una que tenga una base estable para que se mantenga en su sitio mientras la utilizas.

Varillas manuales de cocina: con ellas mezclarás y emulsionarás salsas que no necesiten trituración. Mover las varillas de lado a lado dentro del líquido es la forma más eficiente de utilizarlas, ya que es el modo con que se consigue una mayor tensión entre las capas del líquido. A mayor tensión, más fácil será emulsionar la mezcla.

Con muy pocos utensilios y todos ellos fáciles de encontrar en cualquier cocina, podrás empezar a preparar deliciosos platos de *raw food*.

Batidora de mano: antes de invertir en una batidora de gran potencia, puedes empezar a experimentar con tu batidora de mano. Aunque no consiga texturas tan finas y le tengas que dedicar más tiempo a la preparación, también tiene sus ventajas, es más fácil de limpiar y almacenar.

Medidores: hasta que no fluyas en la cocina como para utilizar la fórmula latina de medir de «una pizca de aquí» y «un puño de allí», unos medidores para seguir las recetas siempre te van a venir bien. A mí me encantan los medidores americanos de juego de cucharas y de juego de tazas por cómo simplifican la forma de medir siempre exacta.

Introducción a los utensilios de cocina para técnicas avanzadas

Germinar / Fermentar / Cultivar tus brotes / Deshidratar / Triturar a alta potencia

Batidora de gran potencia: te sugiero que, si te la compras, elijas una que tenga un regulador de velocidad para poder trabajar con velocidad alta y baja, y que se adapte a las necesidades del tipo de textura que quieras conseguir. Si utilizas una batidora corriente, entonces te recomiendo que dividas las recetas por la mitad para no forzar tanto la máquina. Cuando decidas hacer tu primera inversión en un aparato para introducirte en la alimentación viva, este es sin duda el electrodoméstico al que le sacarás más rendimiento.

Extractor de zumos: esta máquina es imprescindible si quieres iniciarte en los zumos verdes. Te recomiendo que contemples la opción de adquirir un extractor de zumos en vez de una licuadora, porque su sistema de presión en frío a baja revolución ayuda a reducir la oxidación de las vitaminas y extrae el zumo de forma que mantiene al máximo su integridad. Además, los extractores son capaces de extraer al máximo el jugo de las hojas verdes, que es donde encontramos la clorofila y las propiedades más interesantes para la salud de los zumos verdes.

Germinadores: favorecen el proceso de germinación al mantener las semillas en las condiciones adecuadas de humedad. Puedes comprarte uno o utilizar uno de los tarros de cristal para germinar de la forma que te explico en la pág. 158.

Bolsas para filtrar: están hechas de nailon, algodón o cáñamo. Con ellas conseguimos separar la pulpa para obtener leches y zumos verdes más finos y suaves. También se utilizan para germinar, sobre todo las de cáñamo.

Procesador de alimentos: con los robots de cocina conseguiremos convertir en masas o patés los ingredientes de la cocina viva. Además, suelen contar con diferentes cuchillas que también nos pueden hacer ganar tiempo a la hora de cortar o rallar ciertos vegetales.

Batidora de vaso pequeño o *personal blender*: este es uno de los reyes de mi cocina. Me permite moler semillas, preparar salsas, masas y batidos cuando necesito poca cantidad. Pero lo mejor de todo es que tiene un tamaño y un peso que me la puedo llevar en la maleta cuando viajo.

Deshidratador de alimentos: el deshidratador aumenta las posibilidades a la hora de crear nuevas texturas y sabores. En el momento de elegir uno te recomiendo que compres el que tenga bastantes bandejas, así por el mismo gasto energético consigues deshidratar una mayor cantidad de alimentos. Los deshidratadores mueven aire caliente sobre el alimento para eliminar la humedad y dejar los nutrientes esenciales y las fibras.

Con estas técnicas podrás elaborar tu propio *kimchi*, *kombucha*, chucrut, queso vegetal, yogur de frutos secos, hierba de trigo, semillas germinadas…

También puedes deshidratar con el horno a 45 °C, con el ventilador en marcha y con la puerta entreabierta para que circule el aire. Si cuentas con una terracita, balcón o jardín, otra forma de deshidratar es con los rayos del sol. En tal caso, utiliza una base de rejilla que permita que el alimento respire y tápalo con una mosquitera que lo proteja de insectos.

Conservación

Aunque te parezca increíble, la comida en los tarros puede mantenerse hasta cinco días sin ninguna técnica de conservación. ¿Cómo? Toma nota de los trucos que te doy a continuación.

El secreto para una comida en tarro
sabrosa y perfecta está en:

1.
El orden de las capas juega un papel muy importante a la hora de la conservación (págs. 70-71).

2.
Esteriliza las jarras de vidrio cada vez que las utilices. De esta forma nos aseguramos que no quedan ni gérmenes ni bacterias de comidas anteriores. Con el lavavajillas a alta temperatura es suficiente. Nuestras manos deben estar bien limpias para no dejar ningún germen dentro del tarro.

3.
Deja el mínimo de espacio con aire dentro del tarro. Algunas bacterias aeróbicas se alimentan de oxígeno. En contacto con este, también se oxidan más rápidamente vitaminas y enzimas.

4.
Protege los tarros de la luz solar y de las altas temperaturas.

5.
Después de prepararlos, guárdalos rápidamente en la nevera y evita en todo lo posible que sufran cambios bruscos de temperatura.

6.
Existe la posibilidad de utilizar una bomba de vacío manual si queremos que se conserven más de cinco días.





RECETAS

Cada tarro es una perla concentrada de naturaleza, color, sabor, vitalidad, energía, sostenibilidad y muchísima alegría que podrás transportar y llevar contigo a cualquier parte.

¡Descubre la cocina libre! Libre de tóxicos, de ingredientes procesados industrialmente, de gluten, de lácteos, de azúcares refinados y de proteína animal.

He clasificado las recetas en los siguientes grupos:

175 ml **Desayunos de cuchara**

700 ml **Ensaladas**

300 ml **Sopas**

700 ml **Platos principales**

175 ml **Meriendas y postres**

Según raciones ***Crunchies*** **y acompañantes**

Según raciones **Salsas y patés**

Según raciones **Bebidas**





Desayunos de cuchara

GRANOLA *KALE* EN TARRO

Preparación
1 hora con horno o 17 horas con deshidratador

Conservación
2 meses en la nevera

Dificultad
Media

Consejo
Opta por utilizar el deshidratador si quieres aprovechar al máximo los beneficios nutricionales de la granola, ya que, a más de 45 °C, los alimentos pierden gran parte de sus nutrientes.

Beneficios
Se trata de un buen chute de energía y minerales para empezar el día con alegría.

Contiene ácidos grasos esenciales omega 6 y omega 3 y vitamina E.

Ayuda a prevenir la formación de coágulos en las arterias, fluidifica la sangre y disminuye la presión arterial.

INGREDIENTES (6 tarritos)
5 dátiles (previamente remojados 10 minutos)
1 manzana cortada en daditos pequeños
2 cucharadas de zumo de limón
1 plátano
1 cucharada de aceite de coco
1 cucharada de cacao en polvo

½ cucharadita de extracto de vainilla
4 hojas de col *kale*
200 g de copos de avena
1 cucharada de canela en polvo
50 g de coco rallado
50 g de semillas de chía
50 g de semillas de girasol
50 g de nueces
50 g de pasas
300 ml de yogur base (pág. 183)
250 g de frambuesas
1 cucharada de miel cruda
3 cucharadas de agua
ralladura de piel de limón

PREPARACIÓN
Precalienta el horno a 120 °C.

Elaboración de la mermelada: tritura las frambuesas, las tres cucharadas de agua y la miel cruda.

En un procesador de alimentos, tritura los dátiles, la manzana, el plátano y el zumo de limón hasta conseguir un puré. Agrega al puré el aceite de coco, la canela en polvo y la vainilla y vuelve a triturarlo todo. Incorpora la *kale* sin el tronco central y tritura de nuevo hasta que quede bien integrada.

En un bol grande, combina el resto de ingredientes secos. Vierte por encima el puré de *kale* y masajea hasta que quede bien repartido y mezclado. Reparte la mezcla lo más plana posible en dos o tres bandejas del horno o del deshidratador.

Hornéala a 120 °C durante 25 minutos; después, voltea la mezcla y déjala 15 minutos más. Otra opción es deshidratarla a 45 °C durante 16 horas. Transcurrido este tiempo, deja enfriar la granola y guárdala en un recipiente hermético durante semanas.

En el momento de montar la jarra, distribuye la granola y el yogur por capas con la mermelada de frambuesas. Para acabar, espolvorea por encima la ralladura de limón.





Desayunos de cuchara

COCONUT QUINOA CON COMPOTA DE MANZANA

Preparación
20 min

Conservación
4 días en la nevera

Dificultad
Fácil



Consejo
Lava muy bien la quinoa en grano con agua para eliminar las saponinas, unos antinutrientes que pueden dar un sabor amargo al *porridge*.

Sírvelo como desayuno, merienda o *snack* entre horas.



Beneficios
Es un buen desayuno para niños, embarazadas y deportistas o cuando se necesita energía para llevar la mañana.

Rico en fibra, calcio, proteínas, potasio, magnesio y fósforo.

INGREDIENTES (2 tarritos)
2 manzanas Golden
100 g de quinoa
125 ml de agua
175 ml de leche entera de coco

2 cucharadas de azúcar de coco
¼ de cucharadita de cardamomo molido
¼ de cucharadita de canela molida
25 g de avellanas troceadas
coco en copos
un puñado grande de pasas
coco en copos laminados
pistachos troceados
orejones

PREPARACIÓN
En un colador, enjuaga y lava muy bien la quinoa.

Disponla con 125 ml de la leche de coco, el agua, el azúcar de coco y las especias en una cacerola pequeña y llévala a ebullición. Cuando arranque el hervor, baja el fuego y cuécela durante unos 12-15 minutos.

Mientras la quinoa se cuece, prepara una compota con la manzana.

Elaboración de la compota: cuece en un cacito la manzana con dos dedos de agua a fuego lento hasta que esté blandita y trabájala con un tenedor para que adquiera la textura adecuada.

Monta cada tarrito depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: 25 ml de leche de coco en la base
Capa 2: un poco de quinoa
Capa 3: los orejones y pistachos
Capa 4: la compota de manzana
Capa 5: los *toppings*: pasas, coco en copos, pistachos troceados y orejones





Desayunos de cuchara

PORRIDGE DE AVENA Y CACAO

Preparación
10 min

Conservación
3 días en la nevera

Dificultad
Fácil



Consejo
Si te preparas este desayuno en invierno, puedes calentarlo un poquito al baño maría antes de tomarlo.



Beneficios
Es muy rico en fibra, regula el tránsito intestinal y tiene un ligero efecto diurético. La avena, por su contenido proteico, está muy recomendada durante el embarazo y la lactancia.

Se trata de un desayuno muy saciante.

¿Te imaginas un desayuno que se termina de hacer solo mientras duermes? Sí, sí, como lo oyes. Tiene mucho de especial preparar tu desayuno el día o la noche anterior e irte a dormir sabiendo que hay algo delicioso que te espera por la mañana. Además de ahorrar un montón de tiempo, es un buen motivo para levantarte con muchas ganas de la cama. Si no me crees, pruébalo con esta deliciosa receta.

INGREDIENTES (2 tarritos)
300 ml de leche de almendras sin azúcar
2 dátiles Medjoul sin hueso

¼ de cucharadita de extracto de vainilla pura
½ cucharada de cacao crudo en polvo
80 g de copos de avena
sal marina
2 cucharaditas de jarabe de arce puro
2 cucharadas de nueces picadas
8 frambuesas
coco en copos laminado

PREPARACIÓN
Tritura la leche, los dátiles, la vainilla, el cacao y una pizca de sal.

Seguidamente, llena con este batido unas tres cuartas partes de cada tarrito.

Vierte encima unos 40 gramos de copos de avena por tarro.

Tápalos y guárdalos en la nevera durante toda la noche.

Cuando vayas a comértelo, agrega un poco de leche de almendras extra para aflojar la avena.

Para terminar, decora los tarritos con el jarabe de arce, las nueces picadas y las frambuesas.





Desayunos de cuchara

SALADO DE AGUACATE, PAN Y TOMATE

Preparación
10 min + el tiempo de elaboración del pan

Conservación
2 días en la nevera

Dificultad
Fácil



Consejo
El pan crudivegano se conserva más tiempo que un pan convencional, pero no esperes demasiado tiempo antes de comerte este tarro o se te reblandecerá.



Beneficios
Se trata de un desayuno o tentempié muy rico en fibra e ideal para cuidar la salud del corazón, ya que las grasas del aguacate ayudan a disminuir los niveles de colesterol en sangre.

También nos aporta una buena dosis de vitamina E, vitamina A y vitamina K. Es la versión viva de un desayuno repleto de nutrientes.

Esta es la versión de un bocadillo en forma de tarro.

INGREDIENTES (2 tarritos)
4 rebanadas de pan crudivegano (pág. 166)
1 aguacate
2 tomates

40 g de *mesclum*
2 tomates deshidratados macerados en aceite de oliva
4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
orégano
sal marina
germinados

PREPARACIÓN
Corta los tomates deshidratados en tiritas finas.

Pela y corta el aguacate en láminas y espolvoréales una pizca de sal.

Corta las rebanadas de pan crudivegano en daditos y rocíalos con dos cucharaditas de aceite de oliva virgen.

Finalmente, corta el tomate en daditos y alíñalos con las otras dos cucharaditas de aceite, sal y orégano.

Monta los tarritos depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: los daditos de pan en aceite
Capa 2: las tiritas de tomate deshidratado macerado en aceite
Capa 3: las láminas de aguacate
Capa 4: los daditos de tomate
Capa 5: el *mesclum*
Capa 6: el *topping*: germinados





Desayunos de cuchara

YOGUR, MENTA Y GARBANZOS

Preparación
10 min + 40 min de cocción

Conservación
4 días en la nevera

Dificultad
Media

Consejo
Siempre es muy recomendable tener legumbres y cereales cocidos en la nevera; nos proporcionará más rapidez en el montaje de los tarros.

Esta receta funciona igual de bien si cambiamos los garbanzos por quinoa.

Es un fantástico *brunch* o tentempié proteico de media mañana o media tarde y además muy digestivo gracias a las propiedades de la menta.

Beneficios
Rico en aminoácidos, antioxidantes, ayuda a controlar el colesterol, protege el hígado, combate el estreñimiento y cuida de las paredes arteriales.

Este es el tarro que propone un desayuno de cuchara en toda regla.

INGREDIENTES (4 tarritos)
1 pepino en láminas
500 ml de yogur (pág. 183)
6 ramas de menta fresca + hojas para el *topping*

40 g de pasas
100 g de garbanzos
pimienta
sal marina
nueces picadas
10 g de eneldo fresco

PREPARACIÓN
Tritura el yogur con la menta picada (no la piques toda porque necesitarás un poco al final), sal y pimienta al gusto.

Cuece los garbanzos previamente remojados durante 12 horas, escúrrelos y déjalos enfriar.

Tritura el eneldo fresco y mézclalo con los garbanzos.

Monta los tarritos depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: las pasas
Capa 2: los garbanzos
Capa 3: las láminas de pepino
Capa 4: el yogur
Capa 5: los *toppings*: nueces picadas y unas hojas de menta



Ensaladas

FLOWER POWER

Preparación
20 min

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Fácil



Consejo
Si vas a comerte inmediatamente este tarro, puedes marinar previamente los dados de calabacín con la vinagreta durante unos 20 minutos. Si no, el tiempo de marinado ocurrirá en la jarra hasta el momento que te lo comas.



Beneficios
Receta también muy *detox* con efectos *anti-aging* y antirradicales libres. Es muy rica en fibra y equilibra el tránsito intestinal.

INGREDIENTES (2 tarros)
1 calabacín
100 g de tomatitos *cherry*
20 g de espinacas
20 g de *mesclum*
20 g de pistachos troceados
120 ml de salsa de hierbas frescas (pág. 171)
flores comestibles orgánicas (pensamientos, hojas de calabacín, caléndulas…)
orégano

PREPARACIÓN
Lava todas las verduras.

Corta el calabacín en dados, y los tomates *cherry*, en cuartos.

Escurre bien las espinacas para retirarles el agua.

Desprende los pétalos de las flores.

Monta los tarros depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: la salsa en la base
Capa 2: el calabacín en dados
Capa 3: los tomates *cherry* espolvoreados con orégano
Capa 4: las espinacas
Capa 5: el *mesclum*
Capa 6: los pistachos
Capa 7: el *topping*: pétalos de flores





Ensaladas

PRESS & RESET DETOX SALAD

Preparación
20 min

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Fácil



Consejo
Para evitar que la remolacha y las fresas tiñan la piña, hay que colocar unas hojas de espinacas o de col lombarda entre capa y capa.



Beneficios
Receta muy *detox* y muy recomendada cuando se quiere perder peso y, además, asegura el aporte de nutrientes esenciales para el organismo.

Es el tarro ideal para tomar antes y después de empezar un plan *detox* a base de zumos verdes. Muy rica en potasio, vitamina C y antioxidantes.

Este zumo verde que se come es una deliciosa ensalada inspirada en mis amigos de Press & Reset. La puedes encontrar en sus tiendas de Barcelona o pedir a través de su web www.pressandreset.com. Es el complemento ideal para sus pack *detox* de varios días de zumos verdes.

INGREDIENTES (2 tarros)
1 calabacín
100 g de col lombarda fileteada

50 g de piña cortada
1 zanahoria cortada en juliana
10 fresas grandes laminadas
16 hojas de espinacas *baby*
semillas de calabaza
semillas de girasol
semillas de sésamo

PREPARACIÓN
Lava todas las verduras y las frutas.

Corta el calabacín en espirales con ayuda del espiralizador.

Monta los tarros depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: espirales de calabacín
Capa 2: la mitad de la col lombarda fileteada
Capa 3: los trocitos de piña
Capa 4: la zanahoria en juliana
Capa 5: las láminas de fresa
Capa 6: las hojas de espinaca
Capa 7: el resto de la col lombarda
Capa 8: los *toppings*: semillas de calabaza, de girasol y de sésamo





Ensaladas

TUNA VEG SALAD

Preparación
20 min + 4 horas de remojo

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Media



Consejo
Para que esta ensalada recuerde más al sabor del mar, prepara la *tuna veg* unas horas antes de comerla porque al reposar todos los productos el sabor de la alga se mezcla bien.



Beneficios
Un tarro remineralizante que aporta calcio y ayuda a potenciar la memoria.

Su efecto diurético y su contenido en potasio ayudan a reducir la presión arterial.

En esta receta te explico el truquito de preparar un paté totalmente vegetal que recuerda al paté de atún. Está igual de delicioso como parte de una ensalada que untado en pan o *crackers*.

INGREDIENTES (2 tarros)
Para la *tuna veg*:
300 g de pipas de girasol crudas (previamente remojadas 4 horas)
3 ramas de apio
½ cebolla tierna

2 cucharadas de copos de alga dulce
1 cucharada de *tamari*
sal marina

Para la ensalada:
1 remolacha grande
manojo de espárragos verdes
2 tomates
mesclum
alga *nori* en tiras

PREPARACIÓN
Lava las verduras que lo necesiten.

Elaboración de la tuna veg: tritura en una batidora o procesador de alimentos las semillas de girasol (previamente remojadas durante 4 horas) con el resto de los ingredientes y resérvalas en un bol.

Pela y corta la remolacha en forma de espagueti con el espiralizador.

Corta los tomates en dados.

Lava los espárragos, y corta y retira la parte dura del tallo. Corta las puntas tiernas en trozos de 1 a 2 cm.

Monta los tarros depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: la remolacha espiralizada
Capa 2: los espárragos
Capa 3: la *tuna veg*
Capa 4: el tomate en daditos
Capa 5: el *mesclum*
Capa 6: el *topping*: alga *nori* en tiras





Ensaladas

KALE RED HOT CHILLY PEPPER

Preparación
20 min

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Fácil



Consejo
Si tienes el estómago delicado, ten cuidado con la acidez y el picante de esta receta.



Beneficios
El sabor picante, siempre y cuando no se esté delicado del estómago, tiene muchísimos beneficios para la salud. Cuando se comen alimentos picantes, la temperatura del cuerpo se eleva, por lo que aumenta el flujo sanguíneo y llega mejor la sangre al corazón. El picante también tonifica la energía de los pulmones, nos ayuda a combatir resfriados y se le confieren propiedades afrodisíacas.

Esta receta además es muy rica en vitamina C, aumenta las defensas y tiene un efecto *anti-aging*.

INGREDIENTES (2 tarros)
6 hojas de col *kale*
½ granada
6 pimientos pequeñitos dulces
8 rabanitos
1 naranja
1 remolacha grande

60 ml de salsa de lima y naranja (pág. 173)
germinados de rábano

PREPARACIÓN
Desgrana la granada.

Lava las hojas de col *kale*, quítales el tronco y córtalas en trozos pequeños. Masajea las hojas para ablandar su estructura con un poco de la salsa y mézclalas con los granos de la granada.

Pela y ralla la remolacha.

Corta los pimientos dulces pequeños en aritos, y los rabanitos, en láminas.

Pela la naranja y córtala en gajos.

Monta el tarro depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: la salsa de naranja y lima en la base del tarro
Capa 2: la remolacha rallada
Capa 3: los gajos de naranja
Capa 4: los pimientos pequeñitos dulces
Capa 5: los rabanitos
Capa 6: las hojas de col *kale* con los granos de granada
Capa 7: el *topping*: germinados de rábano





Ensaladas

BLOODY MARY

Preparación
20 min

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Fácil



Consejo
Es muy importante masajear la col *kale* con o sin salsa para suavizar sus fibras duras, así se hace más agradable de masticar y aumenta su biodisponibilidad.



Beneficios
Receta muy depurativa de la sangre y antiinflamatoria. Es muy rica en potasio, hierro, calcio, vitamina C y antioxidantes.

Es el tarro ideal para tomar antes y después de empezar un plan *detox* a base de zumos verdes y también en caso de anemia o intoxicación de la sangre o del hígado.

Refuerza el sistema circulatorio y ayuda a combatir la artritis y el colesterol.

INGREDIENTES (2 tarros)
5 hojas de col *kale*
80 g de rúcula
15 g de perejil
15 g de cilantro
½ cebolla pequeña

60 g de tomates *cherry*
1 remolacha grande
60 g de frambuesas
60 ml de mayonesa *detox* (pág. 175)
1 cucharada de vinagre de manzana
sal marina
20 g de brotes de lentejas (los puedes comprar o prepararlos como en la pág. 158)
5 g de espirulina en copos

PREPARACIÓN
Lava y pica el cilantro y el perejil.

Lava y corta en trocitos pequeños la col *kale*, la remolacha, los tomates *cherry*, y la cebolla en medias lunas.

Macera los tomates *cherry* con la salsa *detox* durante unos minutos.

Masajea la col *kale* con la misma salsa para suavizar sus fibras duras de forma que la clorofila sea más biodisponible. Después, mézclala con el perejil.

Masajea y macera la cebolla con un poquito de sal y el vinagre de manzana. Otra opción, si no quieres comerla en crudo, es rehogarla con un poquito de agua (en vez de aceite) en una sartén.

Mezcla la remolacha con el cilantro.

Monta los tarros depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: los tomates *cherry* macerados con toda su salsa
Capa 2: la remolacha con el cilantro picado
Capa 3: la col *kale* con el perejil picado
Capa 4: la cebolla bien escurrida
Capa 5: las frambuesas
Capa 6: la rúcula
Capa 7: los *toppings*: brotes de lentejas y espirulina





Ensaladas

ALCACHOFAS MARINADAS

Preparación
35 min + 20 min de maceración

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Fácil

Consejo
Corta muy bien las alcachofas para que estén libres de cualquier parte dura de la hoja y del heno interior.

Beneficios
Receta para tonificar el hígado. Rica en vitamina A, C y E. Tiene propiedades muy *detox* y las semillas de cáñamo le aportan un plus de proteína.

INGREDIENTES (2 tarros)
6 alcachofas
½ cebolla dulce pequeña
6 tomates deshidratados macerados
en aceite de oliva virgen
1 tomate Raf grande
1 pimiento rojo pequeño
puñado de aceitunas negras
8 hojas de albahaca
60 g de canónigos
el zumo de 1 limón

1 cucharada de vinagre de manzana
semillas de cáñamo

PREPARACIÓN
Corta los tomates deshidratados macerados en tiritas pequeñas.

Pela las alcachofas y corta el corazón, limpio de hojas y del heno central, en láminas muy finas y déjalas macerar durante unos 20 minutos con el zumo de limón y las tiritas de tomate deshidratado con un poquito de su aceite.

Corta la cebolla tierna en medias lunas y masajéalas con el vinagre de manzana hasta que queden bien blanditas.

Lava el pimiento rojo y córtalo en tiras.

Lava el tomate, córtalo en lonchas y espolvoréalo con las hojas de albahaca fresca bien cortaditas.

Monta los tarros depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: las alcachofas marinadas en limón y tomate deshidratado
Capa 2: las tiras de pimiento rojo
Capa 3: la cebolla marinada en vinagre de manzana
Capa 4: las aceitunas negras
Capa 5: el tomate Raf en lonchas con hojas de albahaca
Capa 6: los canónigos
Capa 7: el *topping*: semillas de cáñamo





Ensaladas

TACO TARRO

Preparación
20 min + 40 min de cocción

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Media

Consejo
Esta receta es ideal para esos días que necesitamos llenar el estómago y no tenemos que hacer tanta actividad por la tarde.

Beneficios
Es un buen reconstituyente proteico y de azúcares como cena temprana después de haber practicado ejercicio. También es rico en ácido fólico y muy recomendado durante el embarazo. Levanta el ánimo y vigoriza.

El maíz es un tranquilizante natural contra el estrés, solamente asegúrate de que es de origen ecológico, ya que se trata de un cereal que ha sufrido muchísima modificación genética.

INGREDIENTES (2 tarros)
100 g de frijoles
1 aguacate
1 tomate grande
1 cebolla pequeña
2 mazorcas de maíz ecológico desgranadas (o 150 g de granos de maíz)
1 granada

60 g de *mesclum*
1 cucharada de cilantro picado
1 cucharada de perejil picado
120 ml de salsa de lima y naranja (pág. 173)

PREPARACIÓN
Desgrana la granada.

Cuece los frijoles durante 40 minutos, déjalos enfriar y mézclalos con el cilantro picado.

Corta el aguacate en dados.

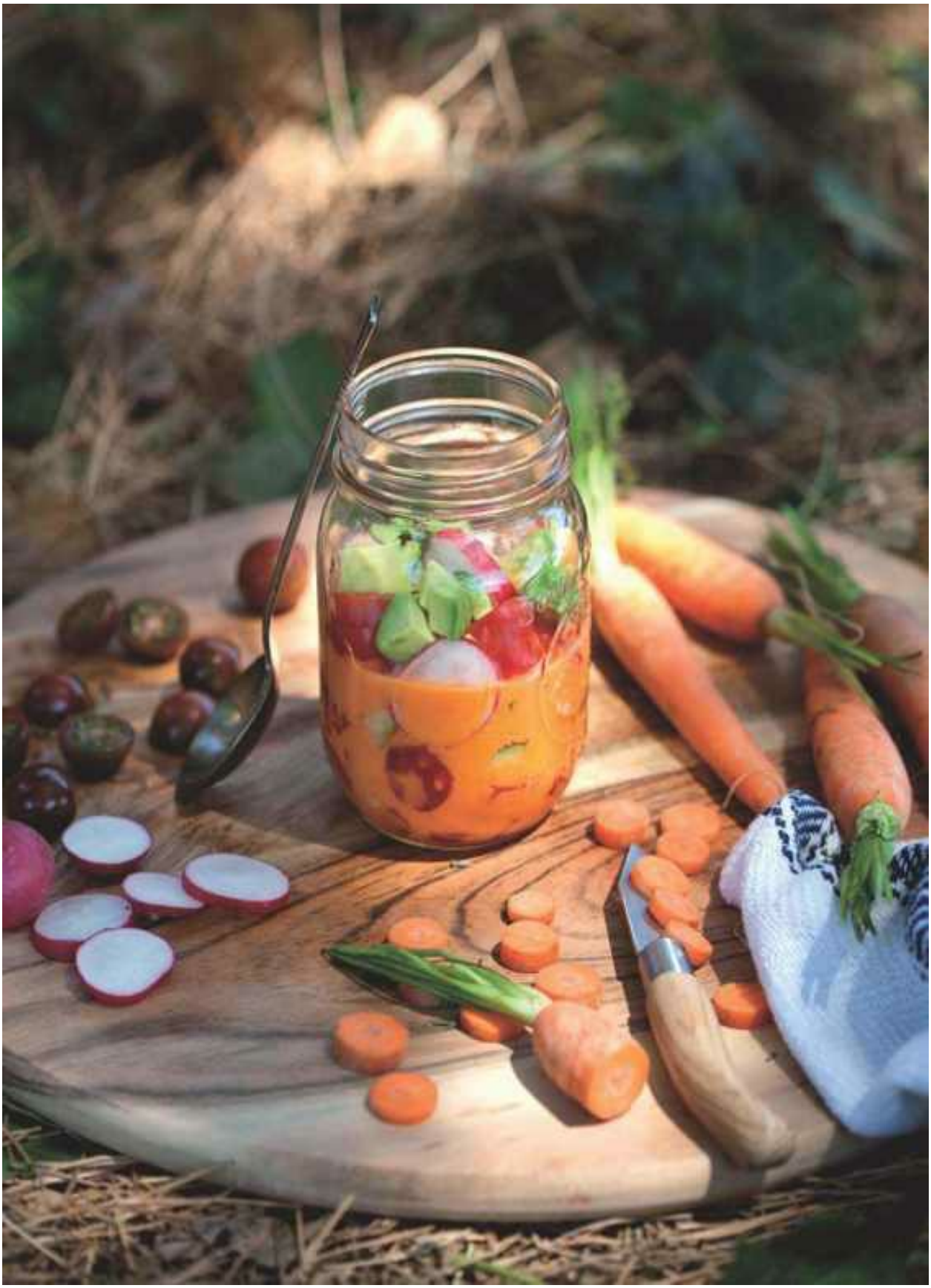
Elaboración de una ensalada pico de gallo (típica mexicana): corta el tomate y la cebolla en daditos pequeños y mézclalo todo junto con el perejil.

Dora las mazorcas de maíz o dales un hervor antes de desprender sus granos.

Monta los tarros depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: la salsa de naranja y lima
Capa 2: el aguacate
Capa 3: los frijoles
Capa 4: la ensalada pico de gallo
Capa 5: los granos de maíz
Capa 6: los granos de granada
Capa 7: el *mesclum*







Sopas

SALAD-SOUP DE TOMATITOS

Preparación
30 min + 8 horas de remojo

Conservación
2 días en la nevera

Dificultad
Media



Consejo
Para conseguir una textura en su punto, es importante colar la leche de chalote y el zumo de zanahoria.



Beneficios
Se trata de una sopa muy depurativa. Su gran aporte en betacarotenos protege la vista, combate los antirradicales libres y cuida la piel.

¿Te imaginas una sopa y una ensalada en un mismo y único plato? La *salad-soup* es una receta que salió de una lluvia de ideas con mis compañeros de la Academia de Matthew Kenney en Santa Mónica. Con esta sopa fresca de verano tienes una revolucionaria versión de un gazpacho. ¡Te va a encantar!

INGREDIENTES (2 tarros de 300 ml)
Para la sopa:
100 g de almendras previamente remojadas durante unas
8 horas
30 g de chalote
200 ml de agua

½ cucharadita de sal marina
300 ml de zumo de zanahoria (unas 12 zanahorias)
el zumo de ½ limón
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Para la ensalada:
1 tomate pera grande
100 g de tomates *cherry*
100 g de pimiento rojo
½ pepino
4 rabanitos
1 aguacate

Para decorar:
5 g de eneldo

PREPARACIÓN
Elaboración de la sopa: tritura muy bien las almendras y el chalote con el agua y la sal y cuela la mezcla obtenida con una bolsa de filtrar leche (pág. 78). Pasa las zanahorias por un extractor de zumos para obtener unos 300 ml de zumo de zanahoria y cuélalo también con la bolsa de filtrar leche. Para terminar, tritura la leche de chalote con el zumo de zanahoria, el aceite de oliva y el zumo de limón, y ya tienes la sopa preparada. Resérvala.

Elaboración de la ensalada: pela el aguacate y lava todas las hortalizas. Corta los rabanitos en láminas, y el resto de los ingredientes, en dados. Dispón la ensalada en el tarro y por encima vierte la sopa sin acabar de cubrirla. Para decorar, rocía la *salad-soup* con el eneldo finamente cortado.





Sopas

SOPA DE BONIATO MORADO Y QUESO

Preparación
30 min

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Fácil



Consejo
Puedes conseguir boniato morado en tiendas de productos asiáticos. En caso de que no lo encuentres, la marca de superalimentos Salud Viva lo vende en polvo. En tal caso, sustituye el boniato morado de la receta por boniato blanco y agrega cuatro cucharadas de este superalimento en polvo al triturar la crema.



Beneficios
Retarda el envejecimiento, protege el hígado y se le relaciona con la prevención de cánceres del aparato digestivo.

INGREDIENTES (4 tarros de 300 ml)
400 g de boniato morado
1 cebolla
800 ml de agua
2 cucharadas de aceite de coco
300 g de queso para untar crudivegano (opcional) (pág. 183)
20 g de cebolla deshidratada (opcional)
sal marina
coco laminado

PREPARACIÓN
Pela el boniato y córtalo en trozos.

Corta la cebolla en medias lunas.

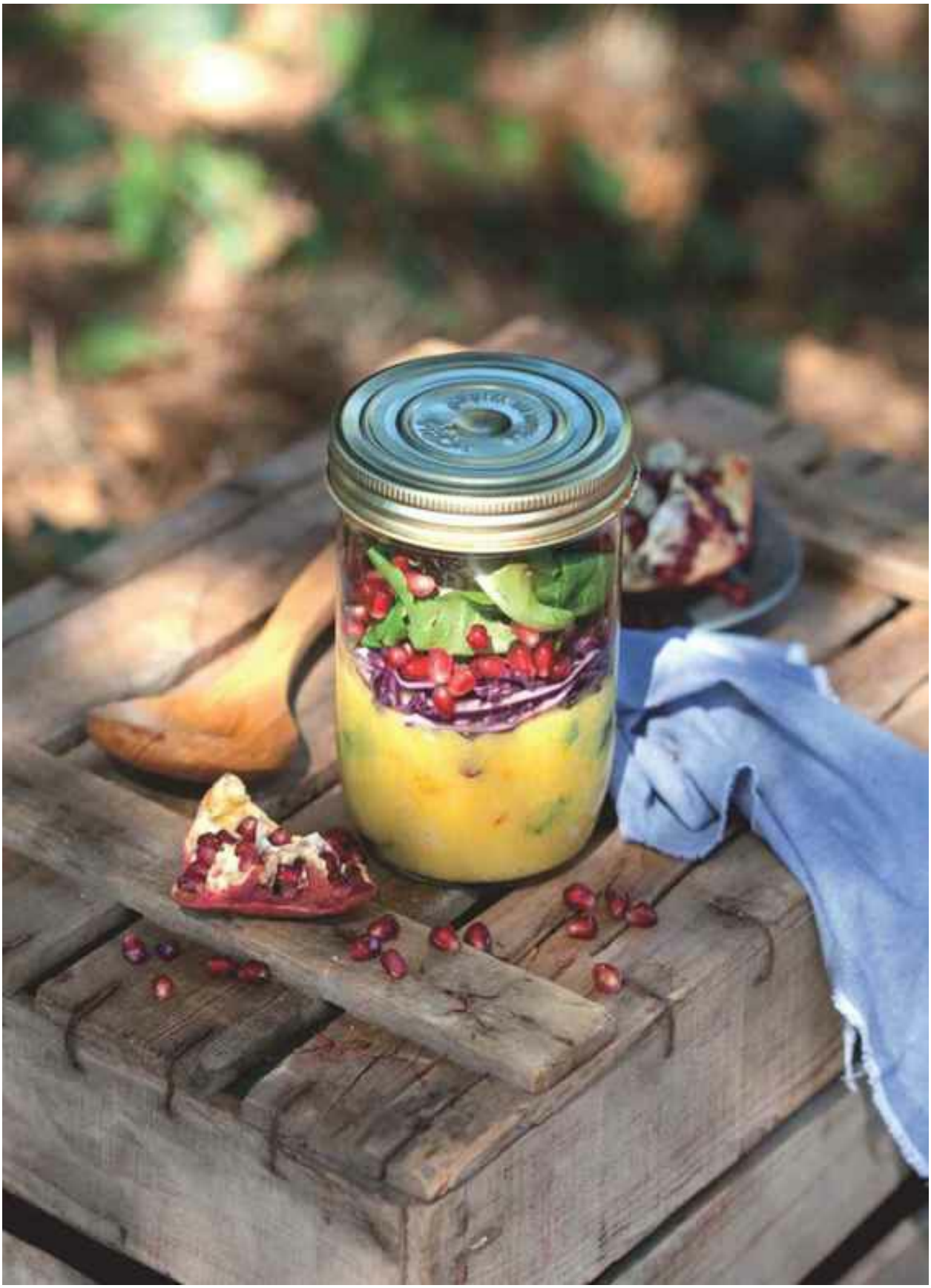
Rehoga la cebolla con el aceite de coco a fuego lento para que quede bien dulce.

A continuación, agrega el boniato, el agua y la sal. Llévalo a ebullición y cuando rompa a hervir, bájalo a fuego lento durante 20 minutos más.

Transcurrido este tiempo, tritúralo todo hasta conseguir una crema fina y déjala enfriar.

Monta los tarros depositando en la base el queso crudivegano de untar y encima la crema de boniato.

Para terminar, decórala con los *toppings* de coco laminado y cebolla deshidratada.





Sopas

SALAD-SOUP DE POLENTA

Preparación
30 min + 8 horas de remojo

Conservación
2 días en la nevera

Dificultad
Media



Consejo
Si dejas enfriar la sopa antes de colocar la ensalada encima, las hojas se conservarán frescas y vivas más tiempo.



Beneficios
El azafrán estimula el sistema digestivo y alivia los síntomas premenstruales, ya que es un potente antiespasmódico. Además, protege el cerebro y alivia el estrés.

INGREDIENTES (4 tarros de 300 ml)
Para la sopa:
1,5 l de agua
100 ml de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
100 g de polenta
4 cucharadas de levadura nutricional
100 g de espinacas cortaditas
1 cucharadita de sal marina
pimienta recién molida
1 cucharadita de hebras de azafrán

Para la ensalada:
80 g de *mesclum*
80 g de col lombarda fileteada
½ granada

PREPARACIÓN
Elaboración de la ensalada: mezcla la col lombarda y los granos de la granada con el *mesclum*.

Elaboración de la sopa: calienta tres cucharadas de aceite en una sartén para dorar los ajos a fuego muy bajo durante 1 minuto y resérvalo. En una olla pon un litro y medio de agua y llévala a ebullición. Cuando arranque el hervor, agrega la polenta despacio sin dejar de remover. Reduce el fuego a la mitad e incorpora el azafrán. Sigue removiendo unos 8 minutos hasta que la sopa empiece a espesar y agrega el aceite de dorar el ajo, la pimienta, el resto del aceite y la levadura nutricional, y sigue removiendo para que todo se incorpore. Finalmente, agrega las espinacas y la sal sin dejar de remover durante 1 minuto más.

Para terminar, divide la sopa entre los cuatro tarros, y una vez se haya enfriado, divide también la ensalada y colócala encima de cada polenta.





Sopas

LENTEJAS CON JENGIBRE Y CALABAZA

Preparación
40 min

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Fácil



Consejo
Para realizar un caldo de verduras natural, hierve durante 30 minutos en un litro de agua un puerro, dos zanahorias, una cebolla, dos troncos de apio y un poquito de sal.



Beneficios
Las lentejas son muy ricas en fibra, proteínas, ácido fólico y vitaminas del grupo B. Ayudan a mantener los niveles de hierro. Sin embargo, por su riqueza en proteínas, no es aconsejable abusar de ellas en caso de gota o artritis, ya que dichas proteínas al metabolizarse dejan purines en nuestro organismo.

INGREDIENTES (4 tarros de 300 ml)
200 g de lentejas rojas
1 cebolla grande
1 trocito de raíz de jengibre rallado
3 zanahorias
200 g de calabaza sin corteza
la piel amarilla de ½ limón

150 g de hojas de espinacas
700 ml de caldo de verduras
2 cucharadas de *curry*
sal marina

PREPARACIÓN
Corta la cebolla en daditos y rehógala con el jengibre rallado y una pizca de sal en la olla.

Agrega las zanahorias y la calabaza cortadas en daditos y el *curry* y sigue rehogándolo todo.

Seguidamente, incorpora las lentejas previamente lavadas con agua y el caldo de verduras, y rectifica de sal.

Cuando rompa el hervor, reduce el fuego al mínimo, agrega la piel de limón hasta que las lentejas estén hechas (unos 20-30 minutos). Verás que se han bebido gran parte del caldo.

Transcurrido este tiempo, apaga el fuego e incorpora las hojas de espinaca. Remueve y tapa de nuevo para que las hojas se hagan con el propio calor de la olla.

En el momento de servirla, puedes decorarla con unos toques de ralladura de la piel del limón.





Sopas

SOPA INSTANTÁNEA DE MISO, TALLARINES Y ESPINACAS

Preparación
15 min

Conservación
2 días en la nevera

Dificultad
Fácil

Consejo
Para evitar que se rompa el vidrio del tarro con los contrastes de temperatura, no retires de golpe el tarro del agua hirviendo. Espera que el agua del baño maría haya dejado de hervir.

Beneficios
Se trata de una sopa que sienta muy bien al estómago. Ideal cuando te encuentres con mal cuerpo. Refuerza el sistema digestivo, calienta el organismo, regenera la flora intestinal, potencia nuestras defensas y activa la digestión.

Esta nutritiva sopa instantánea se prepara al baño maría dentro del mismo tarro. Esta idea te salvará la comida esos días que no has tenido tiempo de prepararte nada para llevar al trabajo. Solo necesitas tener en el lugar de trabajo un hervidor de agua y los ingredientes en seco y a mano.

INGREDIENTES (1 tarro de 300 ml)
250 ml de agua
30 g de fideos finos de arroz

1 cucharada de miso
8 hojas de espinacas *baby*
cayena
jengibre rallado (opcional)
1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
sal marina
1 cucharadita de ajo tierno cortadito en aros (opcional)

PREPARACIÓN
Llena el tarro con el agua, los fideos, las espinacas y una pizca de sal. Ciérralo con la tapa.

Prepara el hervidor de agua con un tercio de agua y ponla a hervir. Cuando rompa el hervor, apágalo e introduce dentro el tarro con los fideos. Déjalo al baño maría durante unos 5-10 minutos para que se hagan.

Transcurrido este tiempo, retira el tarro del baño maría y vierte un poquito del agua de los fideos en un vasito para disolver bien la cucharada de miso. Una vez disuelto, vuélvelo a verter dentro del tarro.

Agrega a la sopa una pizquita de cayena y del jengibre rallado, el ajo tierno cortado en aritos y la cucharadita de aceite de oliva. Ya tienes una sopa instantánea de lo más sabrosa sin los conservantes de las sopas rápidas preparadas.



Platos principales

SUSHI EN UN TARRO

Preparación
20 min + 45 min de cocción

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Media



Consejo
Debes dejar que el arroz se enfríe del todo antes de montar el tarro.



Beneficios
Se trata de un tarro que, a la vez que proporciona gran cantidad de energía, es muy depurativo y ayuda a mantener la concentración. Rico en calcio, fósforo, hierro, potasio, vitaminas del grupo B y vitamina A.

INGREDIENTES (2 tarros)
100 g de arroz integral
½ aguacate
1 zanahoria
1 pepino
1 pimiento amarillo
1 lámina de alga *nori*
2 cucharadas de vinagre de arroz
2 cucharaditas de semillas de sésamo negras
wasabi
60 ml de *tamari*

el zumo de ½ limón
1 trocito pequeño de jengibre rallado
germinados de alfalfa (pág. 158)

PREPARACIÓN
Cuece el arroz integral durante 45 minutos. Una vez se haya enfriado, agrega el vinagre de arroz, las semillas de sésamo y déjalo macerar unos minutos.

Lava las verduras y corta el pepino, el pimiento amarillo y la zanahoria en juliana o en bastoncitos finos.

Elaboración de una salsa japo: mezcla con un tenedor el *tamari*, el limón, el jengibre rallado y una pizquita de *wasabi*. La mitad irá en el fondo de los tarros. Reserva la otra mitad de la salsa para aliñar por encima el tarro en el momento de comértelo.

Corta la lámina de alga *nori* en tiras de más o menos 5 mm de ancho y 10 mm de largo.

Corta el aguacate en dados.

Monta los tarros depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: la salsa *japo*
Capa 2: el arroz
Capa 3: unas tiras de alga *nori*
Capa 4: el aguacate
Capa 5: la zanahoria
Capa 6: el pimiento amarillo
Capa 7: el pepino
Capa 8: unas tiras de alga *nori*
Capa 9: el *topping*: germinados de alfalfa





Platos principales

ORIENT EXPRESS

Preparación
45 min + el tiempo de realizar el *hummus*

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Alta



Consejo
Disfruta cada bocado masticando bien para sentir los diferentes aromas de este exótico tarro.



Beneficios
Nos ayuda a fortalecer los huesos, previene la arterioesclerosis y tiene un ligero efecto diurético y depurativo.

Es rico en ácido fólico, calcio, magnesio, fósforo, vitaminas del grupo B y vitamina A.

INGREDIENTES (2 tarros)
300 g de coliflor
75 g de pimiento rojo
75 g de pepino
150 g de judías verdes redondas
150 g de *hummus* (pág. 179)
300 g de berenjena
60 g de tomates *cherry*
4 ramitas de perejil
200 g de lechuga romana

½ cucharadita de ajo en polvo
20 g de pasas
1 cucharadita de *curry* en polvo
¼ de cucharadita de comino en polvo
2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
sal marina
semillas de calabaza

PREPARACIÓN
Ralla la coliflor para obtener granitos finos que recuerden a los granos de cuscús.

Lava y corta el pepino y el pimiento en *brunoise* (daditos muy pequeñitos). Mezcla la coliflor rallada, los daditos de pepino y pimiento, las pasas, el *curry* y el comino, y reserva esta mezcla que recuerda un cuscús.

Lava la berenjena, córtala en rodajas de un dedo de grosor y saltéala en la sartén con una cucharadita de aceite hasta que se vuelva blandita y espolvoréala con ajo y una pizca de sal. Resérvala.

Seguidamente, saltea en la misma sartén con una cucharadita de aceite las judías enteras a fuego vivo para que queden crujientes. Espolvoréalas con ajo y resérvalas.

Lava y corta los tomates en cuartos y espolvoréalos con el perejil picado previamente. Lava y corta la lechuga en juliana.

Monta el tarro depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: el cuscús de coliflor
Capa 2: las judías
Capa 3: la berenjena
Capa 4: el *hummus*
Capa 5: los tomates *cherry*
Capa 6: la lechuga romana
Capa 7: el *topping*: semillas de calabaza





Platos principales

LASAÑA EN TARRO

Preparación
45 min

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Media

Consejo
Para colocar las capas cremosas sin ensuciar las paredes de cristal, utiliza dos cucharitas de mango alargado.

Beneficios
Este tarro tan cremoso es ideal para esos días de ansiedad en que necesitamos dar un mimo saludable al paladar y sentir nuestro estómago satisfecho.

Nos aporta grasas buenas para el organismo y equilibra el sistema nervioso. Es rico en proteínas vegetales, fósforo, magnesio y vitaminas A, E y B.

INGREDIENTES (2 tarros de 450 ml)
1 berenjena
1 calabacín redondo grande
2 puñados de hojas de espinacas *baby*
1 tomate grande amarillo
150 g de paté de tomate (pág. 181)
150 g de salsa pesto (pág. 181)
150 g de queso de untar crudivegano (pág. 183)

1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
½ cucharada de orégano
mesclum
sal gorda marina
germinados (pág. 158)

PREPARACIÓN
Corta la berenjena en rodajas y cocínalas a fuego muy bajito en una sartén con unas gotas de aceite de oliva hasta que se doren un poquito y se vuelvan blandas. Resérvalas a un lado para que se enfríen. Una vez frías, espolvoréales una pizca de sal gorda marina y otra de orégano.

Lava y corta el calabacín en láminas finas con una mandolina. Lava y corta el tomate en lonchas de un grosor de 8 cm.

Monta cada tarro depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: las rodajas de berenjena
Capa 2: una o dos láminas de calabacín (según el ancho del tarro)
Capa 3: una capa fina de paté de tomate
Capa 4: las hojas de espinacas *baby* limpias
Capa 5: una o dos láminas de calabacín
Capa 6: una capa fina de queso blanco para untar
Capa 7: una o dos rebanadas de tomate amarillo
Capa 8: una o dos láminas de calabacín
Capa 9: una capa fina de pesto
Capa 10: el *mesclum*
Capa 11: el *topping*: germinados





Platos principales

HIGH POWER

Preparación
40 min

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Media

Consejo
Es importante lavar previamente la quinoa en grano con agua para eliminar las saponinas, una sustancia que las recubre y que puede ser tóxica y disminuir la absorción de sus nutrientes.

Beneficios
Este es el tarro ideal si eres deportista o estás embarazada. Un tarro que también te va a dar fuerza y energía extra para esos días en que la jornada se va a convertir en una carrera de fondo en la que tienes que hacer malabarismos.

Rico en aminoácidos esenciales, vitamina E, vitamina A, ácidos grasos omega 3, hidratos de carbono, antioxidantes, calcio y magnesio.

INGREDIENTES (2 tarros)
40 g de brócoli
40 g de zanahoria
100 g de quinoa en grano seco
200 g de pesto (pág. 181)
80 g de tomates *cherry*
80 g de *mesclum*

1 cucharada de orégano seco
30 ml de salsa Poppy (pág. 173)
10 g de semillas de calabaza

PREPARACIÓN
Cuece la quinoa, previamente lavada con agua y escurrida, con el doble de agua de su volumen durante unos 20 minutos.

Mientras la quinoa se cuece, prepara el pesto.

Corta las flores del brócoli bien pequeñitas y macéralas con salsa Poppy hasta montar el tarro.

Lava las zanahorias y los tomates *cherry*. Corta la zanahoria en tiras con un pelador, y los tomates *cherry*, en mitades, y espolvoréalos con el orégano.

Monta cada tarro depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: las flores de brócoli maceradas
Capa 2: las tiras de zanahoria
Capa 3: la quinoa
Capa 4: el pesto
Capa 5: los tomates *cherry*
Capa 6: el *mesclum*
Capa 7: el *topping*: semillas de calabaza





Platos principales

THAI TARRO

Preparación
40 min

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Media



Consejo
Para conseguir el toque exótico de este tarro te recomiendo 100 % que el arroz que utilices sea uno aromatizado tipo jazmín o basmati. Opta siempre por la variedad integral para aprovechar su fibra.



Beneficios
El toque picante de este tarro tonifica el aparato digestivo. Un tarro que calienta el organismo sin aportar calorías de más.

Tiene un gran poder equilibrador del sistema nervioso por su contenido en vitaminas del grupo B y propiedades antioxidantes.

INGREDIENTES (2 tarros)
100 g de arroz jazmín integral en seco
60 g de col lombarda
30 g de espinacas *baby*
100 g de judías verdes
1 pimiento rojo mediano
40 g de anacardos

1 cucharada de *tamari*
el zumo de ½ lima
una pizca de cayena
bayas de Goji
½ cucharadita de sal marina
1 cucharadita de sirope de arce
1 cucharada de semillas de sésamo negro
6 ramitas de cilantro fresco
120 g de salsa de coco y *curry* (pág. 177)

PREPARACIÓN
Echa el arroz a la olla cuando el agua con sal esté hirviendo. Déjalo hervir unos 5 minutos y después tapa y baja el fuego al mínimo (unos 20-30 minutos más) hasta que esté cocido y suelto. Déjalo enfriar y mézclalo con el sésamo negro.

Blanquea las judías verdes hirviéndolas a fuego fuerte durante 1 minuto. Quedarán de un verde vivo.

A continuación, déjalas enfriar y macéralas en un bol durante un mínimo de 20 minutos con una salsa hecha con el zumo de media lima, el *tamari*, la cayena, el sirope de arce y el cilantro picado. También puedes no hervirlas y macerarlas en crudo. La técnica es la misma.

Lava la col lombarda y el pimiento. Corta la col lombarda en tiras con la mandolina, y el pimiento en bastoncitos.

Monta cada tarro depositando las capas en este orden:

Capa 1: un poco de la salsa de coco y *curry*
Capa 2: el pimiento rojo
Capa 3: unos cuantos anacardos
Capa 4: un lecho de judías bien escurridas
Capa 5: el arroz jazmín
Capa 6: la col lombarda
Capa 7: las hojas de espinacas limpias
Capa 8: los *toppings*: bayas de Goji y anacardos





Platos principales

DE BUENA PASTA

Preparación
35 min

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Media



Consejo
Para ganar tiempo, si no dispones del paté de tomate previamente preparado, deja en remojo (unos 25 minutos) los tomates secos de la receta mientras preparas el resto de las capas del tarro. Haz el paté al final de todo.



Beneficios
Este tarro es una buena fuente de aminoácidos e hidratos de carbono de donde obtener energía de forma rápida y fácil. Muy adecuado cuando nos espera una tarde de entreno aeróbico en el gimnasio.

INGREDIENTES (2 tarros)
1 pepino
80 g de espirales de trigo sarraceno
1 pimiento amarillo pequeño
10 aceitunas negras deshuesadas y troceadas
100 g de paté de tomate barbacoa (pág. 181)
8 hojas de albahaca
120 g de *mesclum*
80 ml de salsa mediterránea (pág. 171)

avellanas trituradas

PREPARACIÓN
Cuece los espirales de trigo sarraceno, escúrrelos y déjalos enfriar.

Lava el pepino y el pimiento amarillo.

Corta en láminas el pepino, y en bastoncitos, el pimiento.

Monta cada tarro depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: salsa mediterránea
Capa 2: el pepino
Capa 3: las aceitunas negras
Capa 4: el pimiento amarillo
Capa 5: las hojas de albahaca
Capa 6: los espirales de trigo sarraceno
Capa 7: el paté de tomate
Capa 8: el *mesclum*
Capa 9: el *topping*: avellanas trituradas





Platos principales

TARTAR DE CALABACÍN

Preparación
30 min

Conservación
4 días en la nevera

Dificultad
Fácil



Consejo
En este tarro es muy importante respetar el orden, pues tanto el tartar de calabacín como los champiñones van a ir soltando agua y es importante que el líquido quede en el fondo para que las hojas se mantengan frescas y vivas.



Beneficios
Se trata de una receta muy diurética y digestiva. Este es un tarro para cuando se quiere perder peso y a la vez disfrutar de una comida saciante.

Contiene ácido fólico y refuerza el sistema inmunitario.

INGREDIENTES (2 tarros)
1 calabacín
1 aguacate
200 g de champiñones
40 g de col lombarda
80 g de *mesclum*
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

½ cucharadita de miel
½ cucharadita de sal marina
1 cucharada de albahaca trinchada
1 cucharada de ajos tiernos trinchados
20 g de almendras fileteadas
½ cucharadita de orégano
40 g de bayas de Goji

PREPARACIÓN
Limpia muy bien y corta en láminas los champiñones. Macéralos con la mitad del zumo de limón y el orégano. Resérvalos hasta el momento de montar el tarro.

Lava y corta la col lombarda finamente con una mandolina.

Elaboración del tartar: lava el calabacín y córtalo en daditos sin pelar. Bate bien la otra mitad del zumo de limón con el aceite, la miel y la sal. Marina los dados de calabacín con esta salsa unos 3 minutos. Después, incorpora por encima la albahaca y los ajos tiernos. Finalmente, agrega al calabacín el aguacate cortado en dados con mucho cuidado.

Monta cada tarro depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: el tartar de calabacín
Capa 2: los champiñones
Capa 3: la col lombarda
Capa 4: la mitad de las almendras fileteadas
Capa 5: el *mesclum*
Capa 6: el *topping*: almendras fileteadas





Platos principales

ESTOFADO DE CALABAZA Y *SHIITAKE*

Preparación
40 min

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Media



Consejo
Si no te lo vas a comer al momento y lo quieres conservar, monta el tarro cuando los ingredientes se hayan enfriado.



Beneficios
Esta receta calienta y reconforta el organismo. Es ideal para las estaciones de frío y un buen bálsamo para el estómago. Tiene el poder de satisfacer los antojos de dulce. Refuerza las defensas del organismo y ayuda a mantener a raya el colesterol. También tiene un efecto antiinflamatorio sobre el organismo y es muy recomendable para prevenir el cáncer.

INGREDIENTES (2 tarros)
300 g de calabaza pelada y cortada en dados
300 g de setas *shiitake*
100 g de cebolla
1 zanahoria
1 calabacín
1 trocito de jengibre rallado
150 g de queso de untar crudivegano (pág. 183)
¼ de cucharadita de canela

¼ de cucharadita de cúrcuma
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
½ cucharadita de orégano
sal marina
2 flores de calabacín (opcional)
20 g de almendras laminadas

PREPARACIÓN
Rehoga la cebolla cortada en medias lunas a fuego muy lento en una sartén antiadherente con una cucharada de aceite de oliva y una pizca de sal. Agrega un poquito de agua si es necesario para su total cocción.

Incorpora a la cebolla las setas *shiitake* cortadas en láminas y sigue rehogando hasta que estén blanditas. Resérvala.

Rehoga los dados de calabaza con una cucharada de aceite y una pizca de sal junto con la cúrcuma, la canela en polvo y el jengibre rallado hasta conseguir el punto justo para que no se deshaga la calabaza y guarde su forma en dados. Resérvala.

Corta el calabacín en forma de espirales con el espiralizador. Corta la zanahoria en cintas con ayuda del pelador.

Rellena las dos flores de calabacín con el queso para untar crudivegano y una pizca de orégano.

Monta cada tarro depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: la calabaza
Capa 2: las almendras laminadas
Capa 3: las setas *shiitake* con cebolla
Capa 4: las cintas de zanahoria
Capa 5: los espirales de calabacín
Capa 6: las flores de calabacín rellenas de queso crudivegano
Capa 7: el *topping*: almendras laminadas





Platos principales

TARRO MEDITERRÁNEO

Preparación
20 min + 40 min de cocción

Conservación
5 días en la nevera

Dificultad
Media



Consejo
Prueba también esta receta con otros cereales sin gluten, por ejemplo arroz, mijo, quinoa…



Beneficios
Este tarro está lleno de antioxidantes que aportan calcio y cuidan la piel. Su efecto diurético ayuda a bajar la presión arterial y a regular el nivel de azúcar en sangre. La avena es muy recomendada durante el embarazo por su función constructora de nuevo tejido. También está muy indicada durante los períodos de lactancia.

INGREDIENTES (2 tarros)
½ cebolla dulce
2 ramas de apio
100 g de avena en grano
un puñado de aceitunas negras
80 g de tomates *cherry*
8 ramitas de perejil
150 g de queso feta crudivegano (pág. 168)
150 ml de salsa mediterránea (pág. 171)
80 g de *mesclum*

1 cucharada de semillas de sésamo en polvo
sal marina
semillas de calabaza

PREPARACIÓN
Limpia los granos de avena con un escurridor bajo el grifo. Escúrrelos y cuécelos. La proporción para que queden sueltos es de 1 medida de avena por 2 de agua. Vierte la avena cuando el agua con sal esté hirviendo. Deja que se cueza a fuego fuerte unos minutos y después baja el fuego y tapa la olla hasta que esté tierna y suelta, en total unos 40 minutos. Déjala enfriar y mézclala con las semillas de sésamo en polvo.

Corta el apio y la cebolla en *brunoise* (daditos muy pequeños).

Prepara una ensalada combinando todos los daditos con el perejil bien trinchado.

Monta los tarros depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: 40 ml de salsa mediterránea en la base
Capa 2: la ensalada de cebolla y apio
Capa 3: la avena
Capa 4: los tomates *cherry*
Capa 5: las aceitunas
Capa 6: el queso feta crudivegano
Capa 7: el *mesclum*
Capa 8: el *topping*: semillas de calabaza







Meriendas y postres

CRUMBLE DE MANZANA Y YOGUR

Preparación
15 min + el tiempo de elaboración del yogur + 20 min de remojo

Conservación
3 días en la nevera

Dificultad
Media



Consejo
Las variedades de manzana que mejor funcionan en esta receta son: Gala, Fuji, o Pink Lady.



Beneficios
Es un postre muy rico en fibra que, gracias a los fitoquímicos de la manzana, ayuda a reducir el colesterol malo de la sangre. El yogur aporta una buena dosis de probióticos naturales a la flora intestinal.

Este postre es más fácil y más rápido de hacer que un pastel de manzana y, sin embargo, produce el mismo placer con la mitad de azúcares y grasas.

INGREDIENTES (4 tarritos)
150 g de nueces
4 higos secos
2 manzanas
1 cucharada de zumo de limón
200 ml de yogur (pág. 183)
pasas
nibs de cacao

nibs o copos de coco deshidratado

Para la compota de manzana:
4 manzanas peladas y cortadas en dados
2 cucharadas de zumo de limón
2 higos secos (remojados durante 20 minutos)
pasas
¼ de cucharadita de canela
¼ de cucharadita de nuez moscada molida

PREPARACIÓN
Tritura las nueces y los higos secos en un procesador de alimentos, pero de manera que no formen una masa, sino que se vean los trocitos de las nueces. Resérvalo.

Pela y corta en dados las manzanas.

Disponlas en un bol y rocíalas con una cucharada de zumo de limón. Resérvalas.

Elaboración de la compota: mezcla todos los ingredientes de la compota en el procesador de alimentos hasta conseguir la textura deseada.

Para terminar, mezcla con la compota los daditos de manzana que habías reservado.

Monta los tarritos depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: la mezcla de nueces e higos
Capa 2: la compota con tropezones de manzana
Capa 3: el yogur
Capa 4: el *topping*: pasas, *nibs* de cacao y *nibs* o copos de coco deshidratado





Meriendas y postres

TARTA DE QUESO

Preparación
20 min + 6 horas de remojo

Conservación
3 días en la nevera y 1 mes en el congelador

Dificultad
Media



Consejo
También puedes hacer la base con otro fruto seco, por ejemplo: pistachos, avellanas, almendras…



Beneficios
Levanta el ánimo y aporta grasas más limpias para nuestro organismo que las de origen animal de la tradicional tarta de queso.

INGREDIENTES (6 tarritos)
Para la base:
200 g de nueces pecanas
½ cucharada de cacao crudo en polvo
2 cucharaditas de azúcar de coco

Para el queso dulce:
350 g de anacardos crudos (previamente remojados 6 horas)
5 cucharadas de zumo de limón
4 cucharadas de sirope de arce
3 cucharadas de aceite de coco

1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de agua de rosas (opcional)

Para las fresas:
150 g de fresas
½ cucharadita de vinagre de manzana
1 cucharadita de azúcar de coco

Para el *topping*:
arándanos
fresas
granos de granada
nueces troceadas

PREPARACIÓN
Corta las fresas en láminas o en cuartos y déjalas macerar con el chorrito de vinagre de manzana y una cucharadita de azúcar de coco.

Elaboración de la base: tritura todos los ingredientes en un procesador de alimentos o batidora. Resérvala.

Elaboración del queso dulce: tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa y densa. Resérvala.

Monta los tarritos depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: la base. Reserva un poco para poner de *topping*
Capa 2: la mitad del queso
Capa 3: las fresas
Capa 4: la otra mitad del queso
Capa 5: los *toppings*: fresas, arándanos, granos de granada y nueces troceadas





Meriendas y postres

PARFAIT HELADO

Preparación
20 min + 45 min de nevera
+ 6 horas de remojo

Conservación
1 mes en el congelador

Dificultad
Normal

Consejo
En vez del maracuyá puedes utilizar otra fruta de temporada y km 0, como, por ejemplo, cerezas, melocotón, albaricoque o naranja. Antes de servirlos, déjalos entre 5 y 10 minutos fuera del congelador para que se ablanden un poquito.

Beneficios
Este postre rico en vitamina C tiene un efecto antibacteriano y estimula las defensas del organismo.

¿Sabías que *parfait* es una palabra francesa que literalmente significa «perfecto» y viene a denominar a un tipo de postre helado inventado en 1894 a base de diferentes capas?

Aunque estoy aprendiendo a disfrutar por encima de buscar la perfección, me ha sido imposible no sucumbir a este postre, que es perfección y goce al mismo tiempo.

INGREDIENTES (6 tarritos)
Para la crema de jengibre:
120 g de anacardos (remojados unas 6 horas)

2 cucharadas de aceite de coco
3 cucharadas de jengibre rallado
2 cucharadas de agave
60 ml de agua

Para el helado de frambuesa:
250 g de frambuesas congeladas
2 cucharadas de agave
150 g de anacardos

Para el *coulis* de maracuyá:
la pulpa de 3 maracuyás frescos

Para el *topping*:
80 g de nueces pecanas
1 cucharada de canela
1 cucharadita de azúcar de coco

PREPARACIÓN
Elaboración de la crema de jengibre: tritura los anacardos con el agua hasta conseguir una textura cremosa. Seguidamente, agrega el aceite de coco, el jengibre y el agave y vuelve a triturar. Reserva la crema.

Elaboración del helado de frambuesa: tritura las frambuesas con el agave y los anacardos hasta que obtengas un puré firme.

Finalmente, tritura las nueces con la canela y el azúcar de coco. Las nueces deben quedar en trocitos.

Monta el tarro depositando las capas en este orden:

Capa 1: la mitad de pulpa de maracuyá
Capa 2: una capa de crema de jengibre
Capa 3: otra capa de sorbete de frambuesa
Capa 4: el *topping*: mezcla de nueces, canela y azúcar

Deposita los tarritos en el congelador.





Meriendas y postres

PARFAIT DE LIMA LIMÓN

Preparación
20 min + 15 min de nevera
+ 6 horas de remojo

Conservación
5 días en la nevera. También se pueden congelar

Dificultad
Normal



Consejo
Cada vez que montes una capa, guárdala durante unos 10 minutos en el congelador antes de la siguiente. De esta manera las capas se mantendrán firmes y no se mezclarán entre ellas.



Beneficios
Este postre es un superalimento y un buen aporte de proteína, vitaminas A, D, E, K y ácidos grasos omega 6 y omega 3. Combate la depresión.

INGREDIENTES (10 tarritos)
Para la capa base:
600 g de nueces (sin remojar)
10 dátiles

Para la *mousse* de aguacate:
la pulpa de 3 aguacates
190 ml de zumo de lima
110 ml de aceite de coco líquido
125 ml de sirope de arce

½ cucharadita de esencia de vainilla o vainilla en polvo

Para la *mousse* de anacardos:
200 g de anacardos previamente remojados 6 horas
4 cucharadas de sirope de arce
2 cucharadas de zumo de lima
2 cucharadas de aceite de coco líquido
¼ de cucharadita de vainilla en polvo o esencia de vainilla
120 ml de agua

Para decorar:
50 g de *nibs* de cacao
la ralladura de la piel de 1 lima

PREPARACIÓN
Elaboración de la capa base: tritura las nueces en un procesador de alimentos; seguidamente, agrega los dátiles y sigue triturando hasta que adquiera consistencia de masa. Coloca unos 60 gramos de esta masa en la base de cada tarrito, bien apretada con los dedos.

Elaboración de la mousse *de aguacate*: tritura todos los ingredientes y agrega la *mousse* sobre la capa base de cada tarrito. Disponlos en la nevera 15 minutos para que tomen consistencia.

Elaboración de la mousse *de anacardos*: lava y escurre los anacardos en remojo. Tritura todos los ingredientes hasta obtener una textura fina (agrega más agua si es necesario). Deposita esta *mousse* sobre la capa de *mousse* de aguacate de cada tarrito.

Para terminar, cubre cada tarrito con los *nibs* de cacao y la ralladura de lima. Guárdalos en la nevera.





Meriendas y postres

TIRAMISÚ

Preparación
30 min + 6 horas de remojo

Conservación
4 días en la nevera y 1 mes en el congelador

Dificultad
Alta

Consejo
Si quieres llevártelos al trabajo o de pícnic, deja que se congelen durante un mínimo de 8 horas. Así aguantarán un viaje de 30 a 40 minutos. Si el viaje es de más tiempo, cierra bien la tapa. La textura recordará más a un pudin, pero será igual de delicioso.

Beneficios
Este postre energético es rico en magnesio, potasio, fósforo, vitamina E, ácido fólico y hierro. Muy saciante cuando aparecen las ganas desenfrenadas de dulce. Los anacardos tienen un efecto sobre el sistema nervioso que contribuye a potenciar el buen humor.

INGREDIENTES (4 tarritos)
Para la base:
60 g de almendras molidas o harina de almendras
5 cucharadas de mantequilla de almendras
2 cucharadas de aceite de coco líquido
3 cucharadas de sirope de arce
2 cucharaditas de café instantáneo

Para la crema de café con chocolate:

100 g de anacardos (remojados durante 6 horas)
100 ml de leche de almendras
2 cucharadas de cacao crudo en polvo
1 cucharadita colmada de café instantáneo
1 cucharada de aceite de coco líquido
2 cucharadas de agave

Para la crema *mascarpone*:
150 g de anacardos (remojados durante 6 horas)
150 ml de leche de almendras
1 cucharada de aceite de coco
1 cucharadita de extracto de vainilla

Para el *topping*:
cacao crudo para espolvorear
nibs de cacao
almendras trituradas

PREPARACIÓN
Elaboración de la base: tritura todos los ingredientes de la base con una batidora. Vierte la mezcla en los tarros individuales y presiónala con firmeza.

Elaboración de la crema de café con chocolate: en un procesador de alimentos o una batidora, tritura todos los ingredientes de la crema de café con chocolate y trabájalos hasta obtener una crema. Agrega la crema de café con chocolate a cada base.

Elaboración de la crema mascarpone: tritura todos los ingredientes del *mascarpone* con una batidora hasta obtener una masa suave, cremosa y sin ningún grumo y agrega una nueva capa, ahora de *mascarpone*.

Guárdalos en el congelador hasta la hora que te los comas. Antes de servir, espolvoréalos con cacao crudo.





Meriendas y postres

QUÉ CACAO DE *FONDUE*

Preparación
5 min

Conservación
Meses en la nevera.
También se puede congelar.

Dificultad
Fácil



Consejo
Es una muy buena opción para introducir más fruta a los pequeños de la casa.



Beneficios
Una buena dosis de antioxidantes y hierro. Es el tarro perfecto para esos días que necesitamos un extra de serotonina que nos dibuje una sonrisa de oreja a oreja.

¿Sabías que te puedes llevar tu dosis de *fondue* de cacao a todas partes? Solo necesitas un tarro y un termo con agua caliente para deshacerlo al baño maría.

INGREDIENTES (3 tarritos)
250 g de manteca de cacao
125 g de cacao crudo en polvo
125 ml de sirope de agave
1 cucharadita de extracto de vainilla
fruta cortada al gusto

PREPARACIÓN

Derrite bien la manteca al baño maría a 42 °C y agrega el cacao tamizándolo, y el sirope, sin dejar de remover con unas varillas.

Finalmente, añade el extracto de vainilla.

Vierte la mezcla en los tarritos de cristal. Tápalos y déjalos enfriar.

Cuando la mezcla haya solidificado, ya están listos para llevar a donde quieras, solo necesitarás agua caliente para introducir los tarritos y volver a derretir el chocolate. Por ejemplo, si es en el trabajo, fácilmente puedes utilizar un hervidor, o si los llevas de pícnic, sírvete de un termo con agua muy caliente.

Aparte, corta fruta para llevar y sumergir en la *fondue*. Funcionan muy bien las fresas, el mango, las peras, la piña o el plátano.





Meriendas y postres

MATCHA CHÍA PUDIN

Preparación
10 min + 4 horas de reposo

Conservación
3 días en la nevera

Dificultad
Fácil

Consejo
Para una textura perfecta, acuérdate de remover el pudin de chía de vez en cuando mientras esté espesando en la nevera.

Beneficios
El té *matcha*, las semillas de chía y los arándanos son tres superalimentos que hacen de esta receta una merienda muy completa para llegar a la hora de cenar sin que ruja el estómago. Es muy rica en fibra y ayuda a regular el tránsito intestinal. Se trata de un dulce *detox*, bajo en calorías y antioxidante que ayuda a eliminar toxinas y metales pesados. Aporta una buena dosis de aminoácidos y es una buena fuente de omega 3.

INGREDIENTES (2 tarritos)
400 ml de leche de almendras (mejor si es casera)
1 cucharada de sirope de arce
1 y ½ cucharadas de té *matcha*
½ cucharadita de extracto de vainilla
6 cucharadas de semillas de chía
1 plátano
125 g de arándanos

nibs de cacao
nibs de coco

PREPARACIÓN
Bate la leche de almendras, el té *matcha*, el sirope de arce y el extracto de vainilla.

Transfiere la mezcla a un bol grande de cristal y agrégale las semillas de chía. Remuévelo todo bien con unas varillas.

Deposita el recipiente en la nevera durante 4-6 horas para que espese completamente. Debes remover la preparación una o dos veces durante ese tiempo. Los tarritos no se pueden montar hasta que este pudin no tenga el punto de espesor adecuado.

Corta los plátanos en rodajas.

Monta los tarritos depositando las diferentes capas en este orden:

Capa 1: la mitad del pudin de chía
Capa 2: las rodajas de plátano
Capa 3: los arándanos
Capa 4: la otra mitad del pudin de chía
Capa 5: más rodajas de plátano
Capa 6: más arándanos
Capa 7: los *toppings*: *nibs* de cacao y *nibs* de coco





Meriendas y postres

MOUSSE DE CACAO Y NARANJA

Preparación
10 min

Conservación
3 días en la nevera

Dificultad
Fácil



Consejo
Puedes hacer muchas versiones de esta receta, por ejemplo: cambiar el aroma de naranja por el de canela, café o coco…; basta con añadir una o dos cucharaditas del ingrediente que elijas al batir la *mousse*.

Para realizar las láminas de naranja deshidratada, corta la naranja en rodajas finas y ponlas en el deshidratador durante 12 horas.



Beneficios
Activa las hormonas de la felicidad. Un dulce *anti-aging* muy rico en hierro y una buena fuente de fibra soluble y ácidos grasos monoinsaturados.

INGREDIENTES (2 tarritos)
1 aguacate maduro
1 banana madura
3 cucharadas de cacao en polvo
2 cucharadas de sirope de arce

Para el *topping*:

1 cucharadita de extracto de vainilla
sal marina
1 cucharadita de ralladura de piel de naranja
láminas de naranja deshidratada (opcional)
avellanas troceadas

PREPARACIÓN
Tritura todos los ingredientes menos los del *topping* hasta conseguir una textura de *mousse*.

Vierte la *mousse* en cada tarrito y decóralo con la ralladura de piel de naranja, las láminas de naranja deshidratada y las avellanas troceadas.





Meriendas y postres

VEGGIE DIPS

Preparación
20 min + 6 horas de remojo

Conservación
4 días en la nevera en tarro de cristal hermético

Dificultad
Fácil



Consejo
Si te preparas una gran variedad de *crudités*, te asegurarás un amplio abanico de nutrientes y colores que enriquecerán el tarro.



Beneficios
Las pipas de girasol son buenas para la memoria. Se recomiendan en situaciones de estrés. También ayudan en casos de artritis y cuando hay síndrome premenstrual. Tienen un interesante contenido en calcio, por lo que también son muy beneficiosas en la etapa menopáusica.

Cuando buscamos un *snack* caprichoso y saludable lejos de los típicos antojos de dulce, nos suelen faltar ideas. Esta nueva forma de comer *crudités* a media tarde o a media mañana te va a encantar.

INGREDIENTES (4 tarritos)
Para el paté:
90 g de pipas de girasol crudas sin piel (remojadas 6 horas)
40 g de pipas de girasol sin piel molidas
150 g de aceitunas negras sin hueso
40 g de cebolla dulce

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de vinagre de manzana
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de orégano
12 g de perejil fresco picado

Para las *crudités*:
1 zanahoria
1 pepino
1 pimiento
tronquitos de brócoli

PREPARACIÓN
Recuerda que debes tener en remojo las pipas de girasol crudas sin piel durante 6 horas.

Corta las verduras de las *crudités* en bastoncitos. Después, lávalas y escúrrelas bien.

Elaboración del paté: tritura todos los ingredientes, menos las pipas de girasol molidas, el orégano y el perejil, hasta conseguir una textura de paté cremoso.

Agrega, por último, las pipas de girasol molidas y tritura durante 1 minuto más.

Para terminar, deposita el paté en cada jarrita, decora con el orégano y el perejil y coloca las *crudités* sobre el paté en vertical.



***Crunchies* y acompañantes**

PICKLES EXPRESS

Preparación
20 min + 7 días de fermentación

Conservación
1 mes en la nevera

Dificultad
Fácil



Consejo
Como durante el proceso de fermentación se liberan gases, es muy importante dejar siempre un espacio de aire dentro del tarro entre el preparado y la tapa hermética.

Este *pickle* es ideal para acompañar legumbres y cereales.



Beneficios
Los fermentos bien elaborados contienen folatos y mucha vitamina C. Su alto contenido en probióticos regenera y equilibra la flora intestinal, por lo que refuerzan el sistema inmunológico.

En realidad la idea de preparar menús dentro de un tarro viene inspirada de los tarros de conserva de *pickles* o encurtidos. Un método para conservar los alimentos a través de la fermentación. Los *pickles* se pueden hacer de infinidad de verduras. Estos me gustan especialmente por su sabor refrescante.

INGREDIENTES (6 raciones)
1 pepino
75 ml de vinagre de manzana
150 ml de agua

½ dátil
1 cucharadita de sal marina
una pizca de pimienta negra
1 cucharadita de eneldo fresco bien picado

PREPARACIÓN
Lava y corta el pepino en rodajas delgadas.

En el bol, tritura y mezcla el resto de los ingredientes para obtener una salmuera.

Seguidamente, pon el pepino y la salmuera en un tarro de vidrio. Presiona varias veces el pepino para que quede bien cubierto por la salmuera, y procura que quede una cámara de aire dentro del tarro entre la preparación y la tapa.

Cierra el tarro y guárdalo a temperatura ambiente en un lugar resguardado 7 días para que se lleve a cabo la fermentación.

Transcurrido el tiempo de fermentación, guárdalo en la nevera.





***Crunchies* y acompañantes**

GERMINADOS EN TARRO

Preparación
5 min + 4-5 días de germinación

Conservación
1 semana en la nevera

Dificultad
Fácil



Consejo
Para favorecer el aumento de la vitamina C, cuando los brotes tengan de 2 a 3 cm de largo exponlos a la luz solar indirecta unas 2 horas para potenciar el proceso de la clorofila y que las hojitas se pongan de color más verde.

El tarro de cristal que elijas debe ser como mínimo tres veces más grande que el volumen de las semillas que vas a germinar, ya que aumentan muchísimo su tamaño.



Beneficios
Los germinados tienen un gran valor antioxidante y regenerador celular. Son muy ricos en clorofila, por lo que ayudan a depurar la sangre. Son una fuente importante de aminoácidos esenciales, calcio, hierro y vitaminas C, K, B y E.

Cuando hacemos germinar una semilla, obtenemos uno de los alimentos más nutritivos y llenos de energía que podamos consumir: los germinados.

INGREDIENTES
15 g de semillas ecológicas (las más usadas y fáciles de encontrar son las de alfalfa y lenteja)

agua mineral hasta que cubra las semillas

PREPARACIÓN

Introduce las semillas en un tarro de cristal (de boca ancha, porque, si no, no podrás sacar después los brotes).

A continuación, llena el tarro de agua hasta cubrir bien las semillas, tapa la boca del tarro con una tela que sirva como colador y déjalas en remojo.

Cambia el agua cada día, manteniéndolas siempre en remojo, durante 2 días.

Transcurrido este tiempo, escurre las semillas completamente y déjalas germinar dentro del tarro en posición boca abajo e inclinado para que las semillas no queden amontonadas en el fondo del tarro.

Repite la operación de regarlas y escurrirlas bien cada día hasta que, al cuarto o quinto día, ya puedas ver los brotes. En este momento están listos para comer. Puedes guardarlos durante 1 semana en el refrigerador.





***Crunchies* y acompañantes**

CHOCO-*KALE*

Preparación
20 min + 24 horas de deshidratación

Conservación
3 meses dentro de un tarro hermético de vidrio

Dificultad
Alta

Consejo
Prueba a cambiar las pipas de calabaza por otro tipo de semilla o fruto seco, por ejemplo almendras trituraditas tipo crocanti para una textura muy crujiente… También quedan muy ricas con pistachos.

Beneficios
Tiene propiedades antiinflamatorias y refuerza nuestros huesos. Rica en hierro, calcio, vitamina K y vitamina A. Nos mantiene despiertos y en acción.

Si ya has probado antes las famosas *chips* de *kale*, te propongo un giro de 180°: *chips* de *kale* como *snack* dulce o acompañamiento de postre. Las llamo choco-*kale*. Si las *chips* de *kale* saladas no te duraban nada en la despensa…, te aviso que estas van a volar.

INGREDIENTES (3 raciones)
500 g de col *kale*
250 g de manteca de cacao
100 g de cacao puro en polvo crudo
150 g de azúcar de coco
200 g de semillas de calabaza

½ cucharadita de vainilla en polvo
sal marina

PREPARACIÓN
Limpia las hojas de *kale* y quítales su tallo duro central.

Escurre muy bien y corta la *kale* en trozos del tamaño *chip* que quieras.

Elaboración del chocolate líquido: derrite al baño maría la manteca de cacao, agrega despacito una a una cucharadas de cacao y mézclalo todo bien. Es muy importante que no llegue ni una sola gota de agua a la preparación o se estropeará. Retíralo del fuego y déjalo reposar unos minutos.

Mientras, tritura las semillas de calabaza en un molinillo. Unas tienen que quedar pulverizadas, y otras, semienteras.

Agrega al chocolate el azúcar de coco, una pizca de sal y las semillas de calabaza. Obtendrás una masa de textura densa.

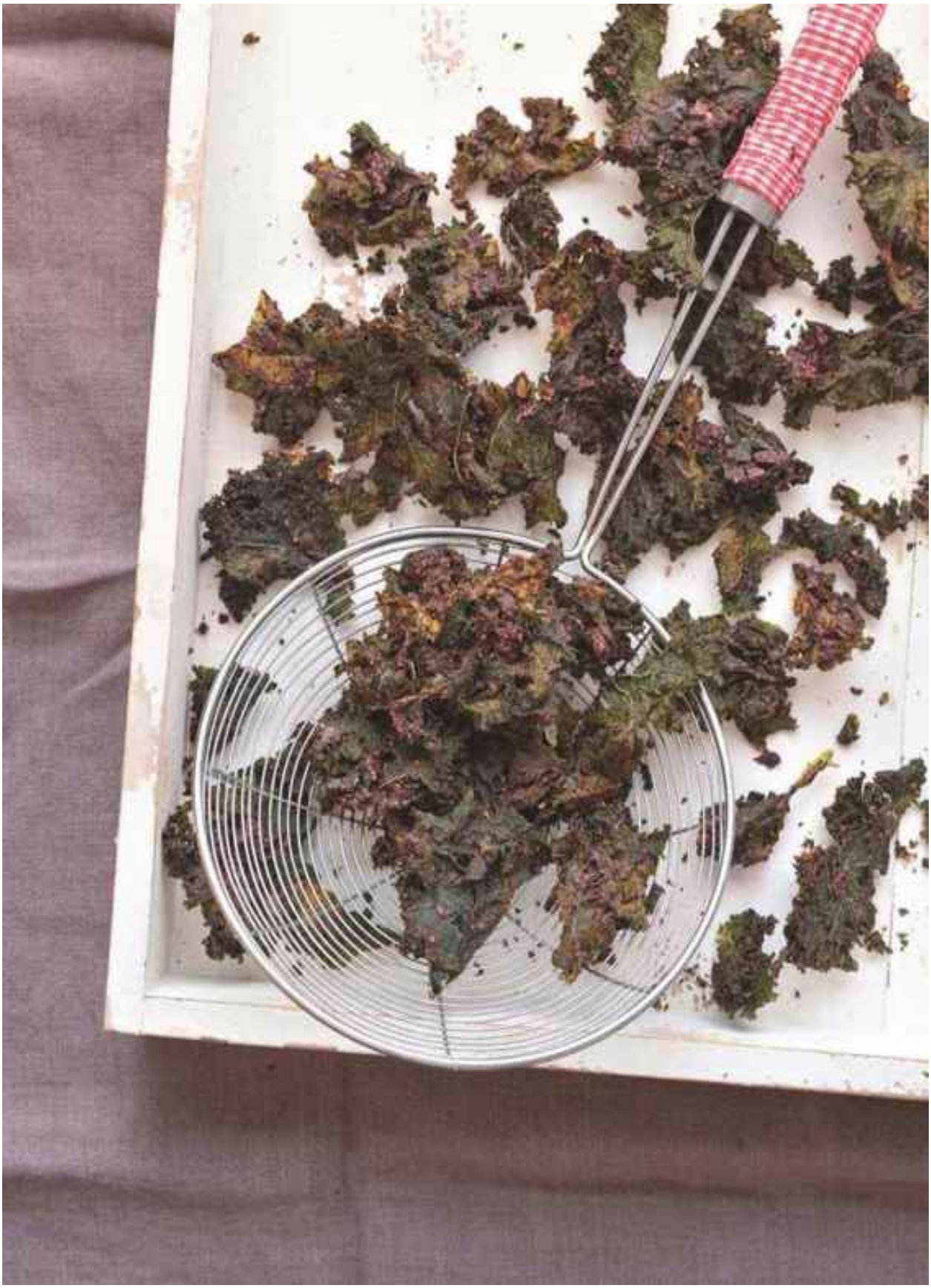
Masajea e impregna bien las hojas de *kale* con esta preparación para que quede bien repartida.

Extiende las *chips* de *kale* en las bandejas del deshidratador utilizando las hojas de teflón para que la masa no se escurra por las rejillas de las bandejas.

Deshidrátalas durante 24 horas.

Transcurrido este tiempo, retíralas. Ya están listas.

Opcional: un par de horas antes de sacar las *chips* del deshidratador puedes espolvorearlas con canela y una pizca de cayena. Atrévete a experimentar con otras especias y sabores, por ejemplo jengibre, clavo, nuez moscada, sal de flores, anís…





***Crunchies* y acompañantes**

CRACKERS DE CEBOLLA

Preparación
40 min + 24 horas de deshidratación (o 30 min de horno)

Conservación
3 meses dentro de un tarro hermético de vidrio

Dificultad
Media



Consejo
Puedes utilizar esta receta como base de cualquier pizza crudivegana.



Beneficios
Propiedades antiinflamatorias, antibióticas y circulatorias. Su riqueza en fibra mejora el tránsito intestinal.

Esta es una receta que descubrí en Rawolution, mi restaurante preferido de Los Ángeles. En el mismo momento en que di el primer mordisco a estas *crackers* supe que había descubierto una nueva dimensión de los deshidratados; de hecho, este *onion bread*, como allí lo llaman, se ha hecho famoso en la zona de Venice Beach. Requieren bastante tiempo de deshidratación, pero te aseguro que la espera vale la pena.

INGREDIENTES (100 *crackers*)
3 cebollas grandes
100 g de semillas de lino molidas
100 g de semillas de pipas de girasol sin piel trituradas

125 ml de tamari
125 ml de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN
Retira la piel de la cebolla y córtala en medias lunas bien finas. Puedes utilizar el procesador de alimentos con el disco especial para cortar en láminas.

Seguidamente, tritura la cebolla y el resto de ingredientes en el procesador de alimentos hasta obtener una masa.

Extiende la masa sobre diferentes láminas de Teflex para horno y deposítalas en las bandejas del deshidratador hasta terminar la masa.

Deshidrátalas a 42 °C durante 18 horas.

Transcurrido este tiempo, despega las láminas de *crackers* de las hojas de Teflex y vuélvelas a poner en las bandejas sin el Teflex durante 6 horas más.

Otra opción no crudivegana es hacer los *crackers* en el horno. En este caso, precaliéntalo a 180 °C y hornéalos durante 30 minutos sobre papel vegetal. Después, dales la vuelta y hornéalos 5-10 minutos más.

Guárdalas dentro de un tarro hermético.





***Crunchies* y acompañantes**

VEGGIE CHIPS

Preparación
20 min + 24 horas de deshidratación (o 25 min de horno)

Conservación
3 meses dentro de un tarro hermético de vidrio

Dificultad
Media

Consejo
Una vez listas, guárdalas en un envase hermético y consúmelas antes de 3 meses.

Beneficios
Son la alternativa saludable a los *snacks* industrializados y una forma de introducir más verduras a los niños.

INGREDIENTES (4 raciones)
200 g de col verde rizada
200 g de col lombarda
200 g de boniato en láminas pequeñas
250 g de pipas de girasol (remojadas mínimo 2 horas)
150 g de tomates crudos naturales
2,5 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de *curry*
2 dátiles deshuesados
20 g de levadura de cerveza o levadura nutricional
1 cucharada de *tamari*
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

½ diente de ajo
una pizca de chile en copos o 2 guindillas pequeñas secas
sal marina

PREPARACIÓN
Lava las verduras y escurre el exceso de agua.

Elimina el nervio duro central de las hojas de col y córtalas a un tamaño *chip*.

Corta el boniato en láminas finas y pequeñas.

En un procesador de alimentos o batidora, tritura las pipas de girasol, los tomates crudos naturales, el zumo de limón, los dátiles, la levadura nutricional, el *curry*, el *tamari*, el aceite de oliva, el ajo y la guindilla hasta que la mezcla quede homogénea.

Seguidamente, transfiere la mezcla a un bol y extiéndela por las paredes del recipiente.

Incorpora los vegetales y masajéalos ligeramente contra las paredes. Asegúrate de que todos los vegetales queden bien empapados de la mezcla.

Dispón las verduras sobre hojas Teflex o papel de cocina vegetal y agrégales sal al gusto.

Introdúcelas en el deshidratador a 43 °C durante 24 horas o hasta que queden totalmente secas y crujientes.

Otra opción no crudivegana es hornearlas sobre papel sulfurizado a 170 °C durante 25 minutos.





***Crunchies* y acompañantes**

PAN CRUDIVEGANO

Preparación
15 min + 24 horas de deshidratación (o 30 min de horno)

Conservación
Meses dentro de un tarro hermético de vidrio

Dificultad
Fácil



Consejo
Si quieres acelerar la operación, también puedes meter las rebanadas en el horno a temperatura muy baja hasta que estén doraditas (30 min más o menos). En este segundo caso, el pan no se considerará crudivegano, pero estará también delicioso.



Beneficios
Se trata de un pan muy rico en fibra gracias a la pulpa de la almendra y al *Psyllium*, además de una buena fuente de omega 3.

Si estás dejando el gluten y te mueres por hincar el diente a un trozo de pan, esta receta te va a encantar, tanto por su textura como por su sabor y su fácil preparación. Además, es una buena alternativa para reciclar la pulpa de almendras cuando elabores leche en casa.

INGREDIENTES (6 raciones)
300 g de calabaza cortada
600 g de harina de almendras. También puedes utilizar
la pulpa de almendras (resultante de hacer leche de almendras)
150 g de harina de lino (resultante de moler semillas de lino en seco)
2 cucharadas de cáscara de *Psyllium* (superalimento que puedes encontrar en las tiendas de

dietética)
1 diente de ajo
sal marina
orégano al gusto
agua

PREPARACIÓN
Tritura muy bien todos los ingredientes, menos el *Psyllium*, en una batidora potente hasta que obtengas una masa.

Dispón la masa en una fuente, agrega el *Psyllium* y amasa con las manos hasta que la mezcla esté bien ligada y se vuelva homogénea.

Seguidamente, dale forma al pan. Puedes hacer pequeños bollos o darle la forma de pan de molde.

Introduce el pan en el deshidratador a 45 °C entre 12 y 24 horas. Si quieres tener el pan en solo 12 horas, córtalo previamente en rebanadas y deshidrátalo.

Otra opción no crudivegana es hacerlo en el horno. En este caso, precaliéntalo a 180 °C. Cuando la masa de pan esté lista, córtala en forma de rebanadas, hornéala sobre papel vegetal a esta misma temperatura durante 10-15 minutos; después, da la vuelta a las rebanadas y hornéalas durante 10-15 minutos más.





***Crunchies* y acompañantes**

QUESO FETA CRUDIVEGANO

Preparación
20 min + 6 horas de remojo
+ 12 horas de deshidratación
+ 2 días de maceración

Conservación
1 mes en la nevera y en tarro de vidrio

Dificultad
Alta



Consejo
Debido al tiempo de elaboración que requiere esta receta, y a que su período de conservación es largo, te recomiendo hacer bastante cantidad para que tengas siempre queso disponible en la despensa.



Beneficios
Es un probiótico natural que ayuda a equilibrar la flora intestinal. Es rica en vitamina E. Las almendras son un excelente alimento para el cerebro y ayudan a proteger las paredes de las arterias, ya que son ricas en grasas monoinsaturadas.

INGREDIENTES (5 raciones)
Para el queso:
250 g de almendras (previamente remojadas 6 horas)
1 ½ cucharaditas de levadura nutricional
1 ½ cucharaditas de zumo de lima
1 cucharadita de miso
1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

½ cucharadita de vinagre de manzana
1 cucharada de cebolla tierna picada
½ cucharadita de sal marina
2 cápsulas de probióticos (opcional)

Para la maceración:
300 ml de aceite de oliva virgen extra
tomillo
romero
granos de pimienta
guindilla
1 diente de ajo

PREPARACIÓN
Pela las almendras después de las 6 horas de remojo.

Elaboración del queso: procesa todos los ingredientes del queso hasta que quede suave y cremoso. Dispón la mezcla en un bol y deposítala en la nevera entre 5 y 15 minutos. Sácalo cuando el queso se moldee fácilmente con las manos como si fuera plastilina. Dale la forma que quieras. A mí me gusta darle forma de turrón para después cortarlo en daditos.

Introdúcelo en el deshidratador durante 12 horas a 43 °C.

Mientras, en un tarro de vidrio, pon el aceite con las hierbas y especias para que infusionen.

Transcurrido este tiempo, saca el queso del deshidratador, córtalo en dados y mételo a macerar con el aceite y las hierbas. Así lo puedes mantener 1 mes en la nevera.







Salsas y patés

SALSA MEDITERRÁNEA

INGREDIENTES (8 raciones)
350 ml de aceite de oliva virgen
150 ml de vinagre de manzana
4 dientes de ajo machacados
1 cucharada de orégano
¼ de cucharadita de comino
1 cucharadita de mostaza en polvo
2 tomates secos deshidratados
½ cucharadita de sal marina
½ cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de miel cruda

PREPARACIÓN
Dispón en el vaso de la batidora todos los ingredientes menos el ajo y el tomate seco y tritúralos. Cuando tenga la consistencia deseada, incorpora el ajo y el tomate. Transfiere la salsa a un recipiente de vidrio y déjala macerar durante 1 semana. Se puede conservar 20 días en la nevera.

SALSA DE HIERBAS FRESCAS

INGREDIENTES (6 raciones)

250 ml de aceite de oliva virgen
3 cucharadas de zumo de limón
20 hojas de albahaca fresca
½ diente de ajo
1 cucharadita de orégano en polvo
25 g de cebolla
2 cucharadas de perejil picado
125 ml de agua
2 dátiles
sal marina

PREPARACIÓN

Dispón todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos para que la salsa quede bien emulsionada.

Transfiérela a un recipiente de vidrio y deposítala en la nevera si no vas a consumirla de inmediato. Se puede conservar 7 días en la nevera.





Salsas y patés

SALSA POPPY

INGREDIENTES (8 raciones)
50 g de cebolla
6 cucharadas de miel cruda
8 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de mostaza en polvo (opcional)
250 ml de aceite de oliva virgen
120 ml de agua
1 cucharada de semillas de amapola
½ cucharadita de sal marina

PREPARACIÓN
Dispón todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos bien para que la salsa quede muy emulsionada.

Transfiere la salsa a un recipiente de vidrio y deposítala en la nevera, donde se puede conservar hasta 7 días.

SALSA DE LIMA Y NARANJA

INGREDIENTES (6 raciones)

½ aguacate maduro
el zumo de 3 limas
el zumo de 2 naranjas
2 cucharadas de sirope de arce
¼ de cucharadita de cayena en polvo
¼ de cucharadita de comino en polvo
una pizca de pimienta negra
8 cucharadas de aceite de oliva virgen
1 cucharada de cilantro fresco
(opcional)
sal marina

PREPARACIÓN

Dispón todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Tritúralos muy bien para que la salsa quede bien emulsionada.

Transfiérela a un tarro y deposítala en la nevera. Esta salsa se conserva 3 días en la nevera.





Salsas y patés

MAYONESA DE MISO

INGREDIENTES (4 raciones)
80 g de miso (mejor si es *shiro* miso)
30 ml de zumo de jengibre fresco
30 ml de zumo de limón
20 ml de *tamari*
40 ml de agua
120 ml de aceite de girasol

PREPARACIÓN
Para obtener el jugo de jengibre fresco, ralla unos 3 cm de la raíz y aprieta bien la ralladura con las manos para que salga todo el jugo.

Combina todos los ingredientes en el vaso de la batidora, excepto el aceite de girasol. Bate poco a poco con la batidora mientras vas añadiendo el aceite hasta obtener una crema suave y compacta. Esta salsa se puede conservar 4 días en la nevera.

MAYONESA *DETOX*

INGREDIENTES (8 raciones)

400 ml de aceite de oliva virgen extra
60 ml de zumo de limón
3 dátiles
1 trocito de jengibre
del tamaño de 1 uña
1 cucharada de vinagre de manzana
75 ml de agua
½ cucharadita de sal marina

PREPARACIÓN

Dispón todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos hasta que queden bien emulsionados.

Transfiere la salsa a un recipiente de vidrio y ya está preparada para tomar al momento o para guardarla en la nevera, donde se puede conservar hasta 4 días.





Salsas y patés

SALSA DE COCO Y *CURRY*

INGREDIENTES (6 raciones)
350 ml de agua de coco
100 g de anacardos
(previamente remojados 6 horas)
1 diente de ajo
¼ de aguacate
2 cucharadas de *curry*
una pizca de cayena
½ cucharadita de sal marina

PREPARACIÓN
Dispón todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos hasta conseguir la textura deseada.

Transfiere la salsa a un recipiente de vidrio.
Recuerda que es una salsa para consumir en el mismo día o el día siguiente.

SALSA HARISSA

INGREDIENTES (6 raciones)

20 tomates secos deshidratados
4 cucharadas de aceite de oliva + 100 ml
2 cucharaditas de *páprika* ahumada
2 cucharaditas de cilantro en polvo
1 cucharadita de comino en polvo
2 cucharaditas de semillas de comino
½ cucharadita de sal marina
una pizca de cayena

PREPARACIÓN

Trincha los tomates deshidratados con un cuchillo y tritúralos en el vaso de la batidora con el resto de ingredientes (menos los 100 ml de aceite).

Transfiérela a un recipiente de vidrio y añade los 100 ml de aceite de oliva. Esta salsa se conserva en la nevera durante 1 mes.





Salsas y patés

EL AUTÉNTICO *HUMMUS* DE ISRAEL

INGREDIENTES (5 raciones)
500 g de garbanzos cocidos
270 g de *tahini*
100 ml de agua fría
2 dientes de ajo
4 cucharadas de zumo de limón
½ cucharadita de sal marina
páprika
comino
aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN
En una batidora, tritura los garbanzos hasta obtener una pasta. Con la batidora en marcha, agrega el *tahini*, el zumo de limón, el ajo y la sal. Finalmente y sin dejar de triturar, ve incorporando poco a poco el agua muy fría hasta conseguir una pasta cremosa parecida a una *mousse*. Este *hummus* se conserva en la nevera 3 días.

PATÉ *TZATZIKI*

INGREDIENTES (2 raciones)

200 g de anacardos
(previamente remojados 6 horas)
20 g de eneldo fresco
10 g de hojas de menta
el zumo de ½ limón
20 g de cebolla
½ pepino
sal marina

PREPARACIÓN

Lava el pepino y corta la cebolla y el pepino. Dispón todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos.

Antes de transferirla a un tarro de vidrio, debes dejar la salsa unas horas en reposo. La salsa se conserva bien durante 3 días en la nevera.





Salsas y patés

PATÉ DE TOMATE BARBACOA

INGREDIENTES (4 raciones)
200 g de anacardos
(previamente remojados 6 horas)
1 diente pequeño de ajo
3 cucharadas de zumo de limón
13 tomates secos deshidratados
(previamente remojados 20 min)
2 cucharadas de sirope de arce

PREPARACIÓN
Pela los tomates secos una vez se hayan deshidratado. Deposita todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos. Así conseguirás una textura parecida a una *mousse*.

Transfiere la salsa a un recipiente de vidrio e introdúcela en la nevera si no vas a consumirla de inmediato. Esta salsa se puede conservar en la nevera durante 5 días.

SALSA PESTO

INGREDIENTES (4 raciones)

75 g de albahaca fresca
250 g de anacardos
(previamente remojados 6 horas)
1 cucharada de levadura nutricional
1 diente de ajo
50 ml de aceite de oliva virgen extra
sal marina

PREPARACIÓN

Pela el ajo, dispón todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos.

A continuación, transfiérela a un recipiente de vidrio y deposítala en la nevera, donde se puede conservar hasta 5 días.





Salsas y patés

QUESO PARA UNTAR CRUDIVEGANO

INGREDIENTES (6 raciones)
500 g de un fruto seco previamente
remojados 6 horas
(anacardos o nueces de macadamia)
2 cucharadas de levadura nutricional
100 ml de agua
un condimento o especia
(ajo molido, *páprika*, hierbas…)
sal marina

PREPARACIÓN
Remoja los frutos secos durante 6 horas para activarlos y multiplicar sus nutrientes. Dispón los ingredientes en un bol de vidrio y tritúralos con la sal, el agua y el condimento de tu elección.

Transfiere el queso a un recipiente de vidrio y guárdalo en la nevera, donde se puede conservar hasta 5 días.

YOGUR BÁSICO

INGREDIENTES (4 raciones)

250 g de anacardos
(previamente en remojo 6 horas)
250 ml de agua
2 cápsulas de probiótico

PREPARACIÓN

Dispón los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos hasta que quede una crema bien fina. Transfiere la crema al tarro de vidrio y tápalo con un trapito que deje respirar. Deja espacio dentro del tarro, ya que crecerá durante el proceso de fermentación.

Coloca el tarro en un lugar cálido sin luz directa y deja fermentar el yogur durante 12 horas. Transcurrido este tiempo, consérvalo en la nevera en un tarro de vidrio tapado. Es normal que, cada día que pase, el yogur aumente su punto de acidez. Se puede conservar 7 días en la nevera.



Bebidas

MOJITO CON KÉFIR DE AGUA

Preparación
15 min + 48 horas de elaboración del kéfir

Conservación
1 semana dentro de una botella de cristal en la nevera

Dificultad
Media



Consejo
No utilices elementos de metal para la elaboración del kéfir, ya que interfieren en las colonias de bacterias. Utiliza siempre elementos e instrumentos de vidrio, plástico o madera.



Beneficios
Esta bebida fermentada además de alegrar cualquier fiesta es un probiótico natural que refuerza el sistema inmunitario, equilibra la flora intestinal y ayuda a la digestión.

INGREDIENTES (1 litro de kéfir)
Para el kéfir:
500 ml de agua mineral
2 cucharadas de azúcar de caña integral
1 dátil
½ limón
2 cucharadas de nódulos de kéfir de agua

Para el mojito (4 personas):
400 g de piña

16 hojas medianas de menta
el zumo de 1 limón
2 cucharadas de sirope de arce
120 ml de agua
500 ml de kéfir de agua

Para decorar:
piña
azúcar de coco
hielo picado

PREPARACIÓN
Elaboración del kéfir: llena el recipiente con medio litro de agua. Introduce todos los ingredientes y agítalos para que se mezclen bien. No cierres el recipiente herméticamente, ya que en la fermentación se producirá gas, y asegúrate de que el recipiente no contiene ningún elemento de metal en el cierre. Déjalo reposar durante dos días mínimo y tres máximo a temperatura ambiente (entre 15 °C y 30 °C).

Elaboración del mojito: tritura todos los ingredientes excepto el kéfir hasta obtener un zumo homogéneo.

Para servir estos mojitos, decora el borde de los tarritos con azúcar de coco. Para ello, humedece los bordes de cada tarrito con agua y apóyalos en un plato con el azúcar de coco de forma que este quede pegado. Rellena los tarritos o vasos con mojito y hielo picado. Acaba de decorar con un trocito de piña.





Bebidas

KALE- UP

Preparación
15 min

Conservación
2 días en la nevera en tarro o botella de vidrio bien cerrado

Dificultad
Fácil



Consejo
Cuela el zumo con una bolsa de hacer leche y conseguirás una textura delicada para todos los paladares.



Beneficios
Rico en vitaminas C, K y provitamina A. Contiene una cantidad importante de calcio, clorofila, hierro y potasio. Tiene una gran acción depurativa, antioxidante y antiinflamatoria. Es muy digestivo y un fluidificante natural de la sangre.

Este zumo es uno de los mejor considerados entre los zumos verdes. Si no te lo crees, pruébalo.

INGREDIENTES (1 litro)
4 manzanas
3 pepinos
1 limón
160 g de hojas de col *kale*
60 g de hojas de menta
60 g de eneldo fresco

PREPARACIÓN
Pasa todos los ingredientes por el extractor de zumos Cold Press hasta obtener el zumo, y listo.





Bebidas

VAINILLA MACA LATTE

Preparación
10 min

Conservación
2 días en la nevera en tarro de vidrio bien cerrado

Dificultad
Fácil



Consejo
Antes de bebértelas, puedes calentártelas al baño maría en el mismo tarrito de cristal con el hervidor de agua de la cocina del trabajo.



Beneficios
Una bebida ideal para combatir la fatiga y el estrés. Potencia la energía sexual y es una fuente de calcio, vitaminas del grupo B, vitamina E, magnesio, fósforo y cinc.

Esta bebida es el sustituto *healthy* del café con leche. Una alternativa sin lactosa, sin azúcar y sin excitantes que aporta energía a la vez que equilibra el sistema nervioso.

INGREDIENTES (2 raciones)
500 ml de leche de almendras
2 cucharaditas de extracto de vainilla
2 cucharaditas de algarroba en polvo
1 cucharadita de canela en polvo
2 cucharaditas de maca
½ cucharadita de nuez moscada
2 dátiles

la ralladura de ½ limón

PREPARACIÓN
Tritura todos los ingredientes con una batidora y rellena con la leche obtenida los tarritos.

Tápalos y ya están listos para ser guardados en un lugar frío o llevártelos al trabajo.





Bebidas

AGUAS SABORIZADAS

Preparación
15 min

Conservación
2 días en la nevera en tarro de vidrio bien cerrado

Dificultad
Fácil



Consejo
Para que el sabor infusione más rápidamente, deja el agua con las frutas fuera de la nevera unas horas.



Beneficios
Alivia el estreñimiento, hidrata el organismo y mantiene una piel joven y suave.

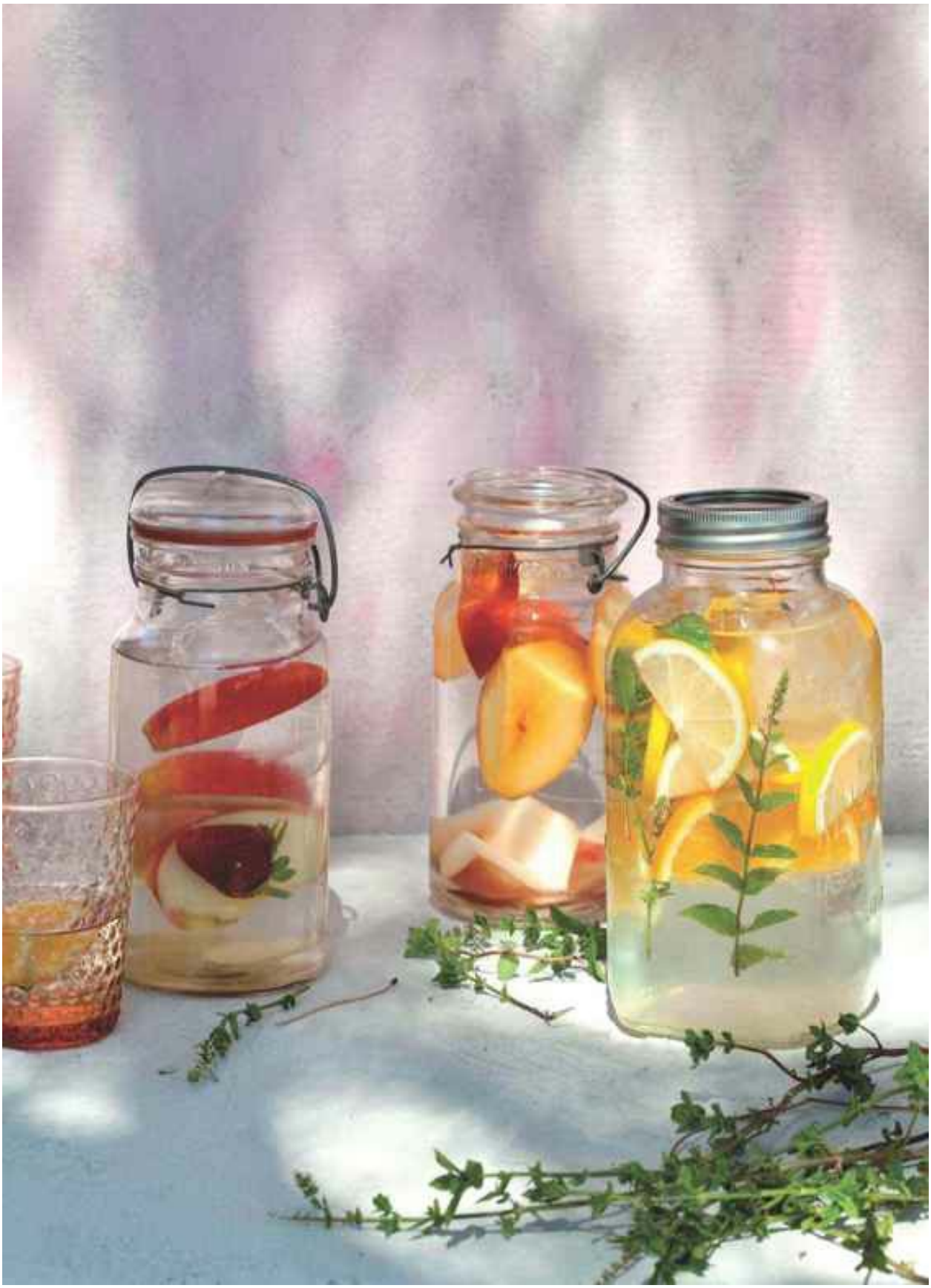
Muchas personas encuentran dificultad a la hora de mantener su organismo hidratado. No les gusta el agua o les aburre. Se dice que cuando sentimos sed es porque nuestro organismo ya se ha empezado a deshidratar. En estos casos, el agua saborizada es una buena opción para aquellas personas a las que les cuesta beber agua.

INGREDIENTES
agua mineral (la cantidad que quieras)
frutas variadas (melocotón, fresas, naranja, limón, manzana, lima, arándanos, pomelo, pepino…)
especias (vainilla, canela, jengibre, cayena…)

PREPARACIÓN

Corta en rodajas la fruta y la verdura que elijas, previamente todo bien lavado.

Deposítala dentro del tarro lleno de agua mineral.





Bebidas

ULTIMÁTUM

Preparación
15 min

Conservación
1 día en la nevera en tarro de vidrio bien cerrado

Dificultad
Fácil



Consejo
¡¡CUIDADO!! Las bebidas alcohólicas no calman la sed, lo único que calma la sed son los electrolitos (minerales que el cuerpo necesita y que se disocian en el agua); tanto la sal como el azúcar o el alcohol no deben pasar de cierta concentración, de lo contrario deshidratan el organismo.



Beneficios
No te hagas ilusiones, el alcohol disminuye los beneficios de los nutrientes del zumo verde. Pero los zumos verdes frescos sí van a compensar los efectos del alcohol en el organismo.

Así que no te comas el tarro si un día tienes ganas de celebrar algo con un buen brindis verde. Eso sí, opta por marcas de alcohol artesanal y acompáñalo de hojas verdes.

En Nueva York, los zumos verdes ya han dado el salto de las tiendas a los clubs nocturnos donde los *kaletini*, zumos verdes con alcohol, se están imponiendo cada vez con más fuerza. Algunos neoyorquinos piensan: «¿Si tomamos zumos verdes durante el día, por qué dejar de hacerlo cuando salimos de noche?».

Con esta práctica, ¿desvirtuamos la vida *healthy* o hacemos que las opciones de ocio se vuelvan más saludables? Como todo en la vida, depende de si ves el vaso medio lleno o medio vacío. La

polémica está servida.

Sea como sea, si después de leer este libro y de ponerlo en práctica sigues comiéndote exageradamente el tarro, te doy la fórmula SOS, aunque no tan *healthy*, para desconectarlo un rato.

¡Un día es un día! Y la vida son cuatro días.

INGREDIENTES (2 personas)
1 pepino
4 ramas de apio
⅓ de bulbo de hinojo
2 hojas de col *kale*
un puñado de espinacas
3 manzanas
100 ml de agua de coco
½ limón pelado
un trocito de jengibre del tamaño de 1 uña
sal del Himalaya
50 ml de ginebra

PREPARACIÓN
Pasa los ingredientes por el extractor de zumos Cold Press, excepto la ginebra, el agua de coco y una pizca de sal.

Una vez extraído el zumo, mézclalo en una coctelera con la ginebra y el agua de coco.

Vierte el zumo en los tarritos.

Decóralo con una pizca de sal del Himalaya y sírvelo con hielo.



Como final de boca quiero contarte que CÓMETE EL TARRO se ha gestado, creado y recopilado entre siete lugares diferentes: Los Ángeles, Tel-Aviv, Barcelona, Formentera, Londres, Río de Janeiro y el Ampurdán. Un amplio abanico de vivencias, colores, sabores, aromas y emociones está concentrado dentro de cada tarro para que, al igual que con los vinos, al destaparlo se decante y llene tu organismo no solo de nutrientes y salud, sino también de kalegría e inspiración. Así que saborea cada bocado y, si te ha gustado, que no te dé vergüenza y, como dice Carla Zaplana, relame el tarro. Olvídate de las formas, siente la lluvia de verano en tu piel, chapotea en el agua cristalina del mar, respira el viento que enreda tu cabello, confúndete con el olor de la tierra mojada después de una tormenta, deja fluir las carcajadas que producen las situaciones irrealistas… Siente y no te comas el tarro, porque de verdad te digo que hay que ser felices y no perfectos.

«De tanto bailar…, la música comenzó a sonar»
David Testal, del libro *Si fueses pájaro lo entenderías*



Agradecimientos

Este libro es el resultado de un sinfín de experiencias con personas con las que he conspirado a lo largo de mi camino para convertirme en *chef* y divulgadora de la nutrición saludable. Todas son para mí ingredientes importantes y vitales. Con algunas incluso he pasado buenos ratos comiéndome el tarro. Pero lo que sí es cierto es que con todas ellas experimento, al verlas, una enorme kalegría que me inunda de energía positiva.

En primer lugar, quiero agradecer este libro a mi familia, siempre incondicional, a mis padres por ser mis dos grandes pilares. Mi madre, amante de la jardinería, y mi padre, apasionado por cultivar la tierra, son unos grandes ejemplos de cómo regar la vida. Gracias a mi hija Claudia, mi principal maestra que me tiene siempre a la última y me mantiene joven. A mi hermana Eva, a quien agradeceré siempre haber sido una fuerte escaladora sin arnés ni seguro para que mi camino en la vida haya sido más llano. A la valiente Carla Zaplana, que ha traído tanta luz a nuestra familia abriendo las ventanas de par en par y llenando los espacios de posibilidades. A Hugo y a Esme, por la logística familiar que me permite desarrollar esta fascinante aventura profesional. Al constante amor y dedicación de Cristina Calatayud y Kriska Gual, mis compañeras de camino con las que hemos vivido tantas aventuras profesionales y hemos creado la Eskuela Kalegría de Cocina, Nutrición y Vida.

Un agradecimiento muy especial a las preciosas personas con las que hemos realizado este libro. A la artistaza María Ángeles Torres por sus espectaculares fotografías, *¡wow*, Mery!, ¡GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS! A Josep Maria Vidal Barraquer y Jordi Padrós, de Disfruta & Verdura, que nos han cedido unos ingredientes orgánicos de primerísima calidad para elaborar las recetas y, sobre todo, a la intrépida Marta Lorés y su brillante equipo de Zahorí de Ideas.

Quiero dar las gracias a las personas que han confiado en el proyecto Kalegría desde el principio. Todas ellas han sido cruciales para que arrancara y para que hoy sea posible publicar este primer libro. Doy las gracias a Joan del Cor por regalar el vibrante nombre Kalegría. A la audaz Coleen Mitchell por haber traído a mi vida desde los Estados Unidos la comida elaborada dentro de

tarros de vidrio. Gracias al guionista Carles Sànchez, por regalarme tanto positivismo y poder personal. Gracias a Paolo Girelli, otro aventurero que sigue sus sueños pase lo que pase y que siempre está al pie del cañón cuando se trata de ayudar. A Josep Cussó, por su amistad y por ayudarme a desarrollar mi comunicación en público.

Gracias a Ricard y Beto, de Press and Reset; Belén Motilva, de Formentera Detox; Ignasi Amat, de la Torre Amat; Lili Figel y Gemma Ponsa por dejar que su adorable tienda Mother fuera la incubadora de los tarros kalegría; Eva Roca, de Crudivegania de Girona; Ramón y Gris, de Vivea; Anna y Rubèn de La Fàbrica dels Sentits.

Gracias a los colaboradores que están ayudando a Kalegría con su gratitud, honestidad y profesionalidad, Manel Martín; Eva Molina; David Valls; Ruth Martín; Montse, de Gala Coworking; Albert Buscató; Sílvia Rodríguez; Maloli, de Agua Kangen; Natalia Castillo, de BeYou; Rosa, de Salud Viva; Gemma Baulies; Virginia Gasión; Francesco Arleo, de SiQuri, y a Manel Gomez y Raquel Freixes, auténticos maestros de cuidar a los clientes.

A todos los amigos que me rodean y que comprenden mi ausencia cuando entro en trance con mi pasión profesional. A Víctor Soto y a Maite Soto por enseñarme el auténtico significado de «libertad, honestidad, coherencia y asertividad»; sois auténticos. A Sophie Salla, *my soulmate*. A Patricia Velasco y Ana Latnik por cuidar de mí y ser mi familia en Madrid. A Sergio Piera y Blancamar por creer y alimentar mis sueños con su delicioso universo cinematográfico. A Sergi Codonyer por mostrarme mi auténtica esencia. A mi familia de Los Ángeles, Carl y Sherrie, por abrir mi mente con nuevas formas de construir y vivir la vida. A mi familia de Israel, Kobi Vidas, por darme hogar y amor incondicional en la distancia. A Katy Ortiz, a quien considero una hermana que se mantiene a pesar de ir pasando de pantallas. A Agatha Albert, de las pocas amigas que me conoce desde que era una niña. A Eduard Teignier, por traerme siempre ideas de otros países y haberme dejado su increíble colección de Mason Jars para las fotografías de este libro. A Mavi Molero, mi ángel de la guarda aquí en la Tierra. A Thorsten Lipfiert, por empujarme a hacer cosas que yo no creía que podía hacer. A mis corazones valientes que hacen latir el WhatsApp, Esther, Coral, Lourdes y Cristina. A Sonia Cuadrado, un ser de luz y hada madrina que acabo de conocer y que ya se va a quedar en mi vida. A Mónica Coll, por sonreírme y nutrirme.

Quiero agradecer la inspiración y la energía que recibo de colegas de profesión como Elka Mocker; Núria Roura; Javier Medvedovsky; Ana Moreno; David Ventura; Dani de Castro; Edgar Barrionuevo; Cristina Muñoz; Lucía Gomez; Consol Rodríguez; Christine Mayr; David Olivé; Nadia Torres; Mareva Gillioz y tantísimos otros que, aunque no conozco tan personalmente, también sigo, admiro y aprendo de ellos. Gracias a todos por este tsunami de salud que estamos provocando.

Pero sobre todo, sobre todo, quiero darte las gracias a ti que estás leyendo y realizando las recetas de este libro. Porque tú, con tus nuevos hábitos, estás saliendo de la rueda y haciendo que se cuestione la inercia y los procesos de la industria alimentaria a la que hemos llegado.



Índice de recetas

DESAYUNOS DE CUCHARA

Coconut quinoa con compota de manzana
Granola *kale* en tarro
Porridge de avena y cacao
Salado de aguacate, pan y tomate
Yogur, menta y garbanzos

ENSALADAS

Alcachofas marinadas
Bloody Mary
Flower power
Kale Red Hot Chilly Pepper
Press&Reset *detox salad*
Taco tarro
Tuna veg salad

SOPAS

Lentejas con jengibre y calabaza
Salad-soup de polenta
Salad-soup de tomatitos
Sopa de boniato morado y queso
Sopa instantánea de miso, tallarines y espinacas

PLATOS PRINCIPALES

De buena pasta
Estofado de calabaza y *shiitake*
High power
Lasaña en tarro
Orient Express
Sushi en un tarro
Tarro mediterráneo
Tartar de calabacín
Thai tarro

MERIENDAS Y POSTRES

Crumble de manzana y yogur
Matcha chía pudin

Mousse de cacao y naranja
Parfait de lima limón
Parfait helado
Qué cacao de *fondue*
Tarta de queso
Tiramisú
Veggie dips

CRUNCHIES Y ACOMPAÑANTES

Choco-*kale*
Crackers de cebolla
Germinados en tarro
Pan crudivegano
Pickles express
Queso feta crudivegano
Veggie chips

SALSAS Y PATÉS

El auténtico *hummus* de Israel
Mayonesa de miso
Mayonesa *detox*
Paté de tomate barbacoa
Paté *tzatziki*
Queso para untar crudivegano
Salsa de coco y *curry*
Salsa de hierbas frescas
Salsa de lima y naranja
Salsa harissa
Salsa mediterránea
Salsa pesto
Salsa Poppy
Yogur básico

BEBIDAS

Aguas saborizadas
Kale-up
Mojito con kéfir de agua
Ultimátum
Vainilla maca latte



Bibliografía

BALCH, Phyllis A., *Prescription for Nutritional Healing*, Ed. Avery Pub Group, 2010.

COUSSENS, Gabriel. M. D, *Rainbow Green Live-food Cuisine*, Ed. North Atlantic Books, 2003.

FOODNETWORK CANADA: http://www.foodnetwork.ca/

KENNY, Matthew, *Culinary Program Guidebook*, 2015.

OTTOLENGHI, Yotam, *Plenty More*, Ebury Press, 2015.

REILD, Daniel, *El tao de la salud, el sexo y la larga vida*, Barcelona: Urano,1989.

ROSS, Jenny, *Raw bàsic*, Gaia Ediciones, 2011.

SHELTON, Herbert M, *La combinación de los alimentos*, Barcelona: Obelisco, 2007.

WOLFE, David, *Superfoods: The Food and Medicine of the Future*, North Atlantic Books, 2009.



Notas

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)
Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Cómete el tarro, 60 recetas vegan-friendly *para darle marcha al día*

Una idea original de Zahorí de Ideas

© del texto, Marta Vergés, 2016
© de las fotografías, María Ángeles Torres, 2016
© del prólogo, Carla Zaplana, 2016
© de la edición original, Zahorí de Ideas, SL

© de esta edición, Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Realización y coordinación editorial: Zahorí de Ideas
Diseño y maquetación: Mot
Recetas: Marta Vergés
Estilismo y fotografías: María Ángeles Torres
Frutas y verduras: www.disfrutaverdura.com

Primera edición: noviembre de 2016
Depósito legal: B. 15.732-2016
ISBN: 978-84-08-16174-5

Cómete el tarro, 60 recetas vegan-friendly para darle marcha al día Marta Vergés

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Mot
© de la fotografía de la portada, María Ángeles Torres

© Marta Vergés, 2016

© de las fotografías, María Ángeles Torres, 2016
© del prólogo, Carla Zaplana, 2016
© de la edición original, Zahorí de Ideas, S. L.

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Realización y coordinación editorial: Zahorí de Ideas
Diseño y maquetación: Mot
Recetas: Marta Vergés y María Ángeles Torres
Estilismo y fotografías: María Ángeles Torres
Frutas y verduras: www.disfrutaverdura.com

Una idea original de Zahorí de Ideas

Primera edición en libro electrónico (kf8): noviembre de 2016

ISBN: 978-84-08-16730-3 (kf8)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com