

AMA COME VIVE BRILLA

Cocina honesta para conquistar tu salud



ELKA MOCKER

Fotografías de Isolda Delgado

AMA · COME · VIVE · BRILLA

Cocina honesta para conquistar tu salud

ELKA MOCKER

Fotografías de Isolda Delgado



*A mi madre y a mi hermano Lars, que ya se fue
Gracias por tanto amor*

© Elka Mocker, 2017, 2022

Derechos cedidos mediante acuerdo con International Editors' Co

Fotografías: © Isolda Delgado Mora; excepto las de las pp. 42, 44, 46, 70-71, 77, 81, 84-85, 99, 102, 107, 110, 115, 117, 122, 129, 131, 147, 154, 161, 162, 165, 167, 173, 174, 183, 187, 189, 195, 196-197, 198, 205, 210, 212-213, 214: © Elka Mocker; pp. 6, 11, 95, 118-119, 222: © Sebastián Puiggrós, y p. 16: © Naty Creci

Dirección de arte: Elka Mocker

Cerámicas y atrezzo: Miriam Cernuda, Pols Ceramic, Parament y Papillon (Menorca)

© Editorial Planeta, S. A., 2017, 2022

Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid

lunweg@lunweg.com

www.lunweg.com

www.instagram.com/lunweg

www.facebook.com/lunweg

www.twitter.com/Lunweglibros

Diseño y compaginación: Sebastián Puiggrós

Primera edición en esta presentación: mayo de 2022

Ediciones anteriores en otras presentaciones: de marzo de 2017 a noviembre de 2018

ISBN: 978-84-18820-54-0

Depósito legal: B. 2.420-2022

Imprime: Gómez Aparicio

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).

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

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

1. INTRODUCCIÓN

6

2. BÁSICOS

31

3. LÁCTEOS VEGETALES

57

4. PARA PICAR

71

5. ENSALADAS

85

6. SOPAS Y CREMAS

101

7. PLATOS PRINCIPALES

119

8. POSTRES

149

9. DESAYUNOS

179

10. HELADOS

197

11. BEBIDAS

213

12. PANES

229



CAP. 2
Básicos



Activado y tostado de semillas y frutos secos

ANTINUTRIENTES: QUÉ SON Y CÓMO INACTIVARLOS

Quizás nunca has oído nada sobre ellos, así que deja que te lo explique. Las semillas, los frutos secos, los cereales y las legumbres tienen antinutrientes (ácido fítico) que, al ingerirlos, impiden la absorción de nutrientes, por ejemplo algunas vitaminas y minerales tan importantes como el hierro, el calcio o el zinc.

Esto no tiene mayor importancia si comemos un puñado, pero, cuando apostamos por una dieta vegetal en la que abundan estos alimentos y los combinamos de mil maneras, tenemos que saber que no cuesta nada minimizarlos. Para lograr reducirlos tenemos dos técnicas: el remojo y el tostado.

Aunque es cierto que el remojo es mucho más interesante (pues aviva la semilla), yo soy partidaria de utilizarlo solo cuando se van a usar en húmedo (leches vegetales, salsas, quesos...), y apostar por el tostado cuando en la receta tienen que estar secos, por ejemplo, en los mix de semillas o las mantecas.

ENTONCES, ¿QUÉ ES EL ACTIVADO?

El activado consiste en poner a remojar las semillas y los frutos secos durante unas horas a fin de que despierten. Por fin han encontrado agua para crecer y comienzan a absorberla. Al absorber agua, se ponen en marcha sus procesos naturales de evolución, inactivando así sus antinutrientes (inhibidores enzimáticos), los guardianes que los protegen hasta que encuentran las condiciones necesarias para su desarrollo, es decir, agua y sol.

Cuando activamos las semillas y los frutos secos (también les ocurre lo mismo a los cereales y las legumbres), estos antinutrientes pasan al agua de remojo, mientras que en el alimento comienzan a tener lugar procesos enzimáticos muy positivos para nosotros, pues potencian su contenido nutricional.

ACTIVADO

1. Pon las semillas o los frutos secos elegidos en un frasco, preferiblemente de cristal.
2. Cúbrelos bien con agua filtrada o embotellada.
3. Déjalos en remojo entre 6 y 24 horas (cambiando el agua de remojo cada 8 horas).
4. Después, enjuágalos bien bajo el grifo y descarta el agua de remojo.

Ya los tienes listos para comer tal cual o para utilizar en tus preparaciones.

En resumen, ¿por qué activamos las semillas y los frutos secos?

- *Para neutralizar sus antinutrientes (inhibidores enzimáticos).*
- *Para incrementar las cantidades de vitaminas (especialmente las del grupo B).*
- *Para favorecer la absorción de sus proteínas.*
- *Para hacerlos más digeribles.*

¿Y QUÉ SEMILLAS Y FRUTOS SECOS SE ACTIVAN?

- Semillas de sésamo (tiempo de remojo: 6-12 horas).
- Semillas de girasol (tiempo de remojo: 6-24 horas).
- Semillas de calabaza (tiempo de remojo: 6-24 horas).
- Nueces (tiempo de remojo: 8-12 horas).
- Nueces pecanas (tiempo de remojo: 8-12 horas).
- Almendras (tiempo de remojo: 8-48 horas).
- Avellanas (tiempo de remojo: 8-48 horas).

Las semillas de chía y de lino también las podemos activar, aunque en su caso no resulta fácil deshacerse de los antinutrientes, pues, al hidratarse, estas semillas crean una película gelatinosa de la que es difícil desprenderse.

Algunas semillas y frutos secos no tienen inhibidores enzimáticos, así que solo los remojaamos si queremos reblandecerlos para que sean más fáciles de triturar. Ese es el caso de los siguientes:

- Piñones.
- Macadamias.
- Pistachos.
- Nueces de Brasil.

Es muy difícil encontrar anacardos crudos, así que, cuando veas que una receta pide remojo, tan solo es para que sean más cremosos y más fáciles de triturar.

Fíjate en que los tiempos de remojo tienen intervalos muy amplios. Cuanto mayor tiempo de remojo, mayor digestibilidad, así que si, por ejemplo, te parece que tienes dificultades en digerir la leche de almendras casera, remoja las almendras de 24 a 48 horas y verás que te será muchísimo más fácil de digerir.

A mí me gusta remojar las semillas y los frutos secos por la noche, porque de esa manera los tengo listos para utilizarlos al día siguiente.

TOSTADO

Siempre que podamos, lo ideal es hacerlo en casa, pues así podemos controlar el proceso y asegurarnos de que tostamos ligeramente las semillas y frutos secos, sin llegar a chamuscarlos, pues, cuando se queman, sus ácidos grasos beneficiosos se oxidan y, al generar radicales libres, dejan de ser saludables para convertirse más bien en nocivos.

Utiliza la sartén para las semillas pequeñas (sésamo, girasol, calabaza). Esa sartén tiene que estar bien caliente, sin aceite, para saltearlas a fuego medio sin dejar de remover para que se tuesten uniformemente.

Utiliza el horno para los frutos secos (anacardos, nueces, avellanas, almendras...), pues, al ser más grandes que las semillas, se tostarán de forma uniforme, por dentro y por fuera.

Para hacerlo, precalienta el horno a unos 180 °C, extiende los frutos secos (de un solo tipo o del mismo tamaño) en la bandeja y ponlos en la mitad del horno de 10 a 15 minutos. Lo mejor es que te acostumbres a ponerte una alarma para evitar que se quemen. Estarán listos cuando notes el aroma y los veas ligeramente dorados.

Una vez tostadas, cuando ya no queman, para quitar la piel a las avellanas y las almendras basta con frotarlas entre las manos.

Germinados, los verdaderos superalimentos

No subestimes el poder de estos pequeñines, pues los germinados son, desde mi punto de vista, el mejor de los superalimentos. Básicamente porque, a diferencia de los que compramos en sobres o botes, estos son plantas vivas, así que no solo no han mermado sus propiedades en el proceso de deshidratado y empaquetado, sino que además, cuando los comemos, aportamos energía vital, solar y concentrada a todas nuestras células.

Es sorprendente cómo aumenta la calidad nutricional en estas miniaturas. En ellas están todas las propiedades de la futura planta: proteínas, ácidos grasos esenciales, clorofila, fitoquímicos y vitaminas concentradas y multiplicadas; de hecho, incluso aparecen nuevas vitaminas como la antioxidante vitamina C, que de otra manera no están presentes en el grano o en esas cantidades en la futura planta, como sucede con las lentejas.

Según un estudio de la Universidad de Maryland y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, estas plantas tienen un 40% más de nutrientes que sus hermanos mayores.

Es decir: comer un puñado de brotes de brócoli es muchísimo más nutritivo que comer tres cabezas de brócoli. ¿Te imaginas comiéndote esa cantidad en crudo? ¿Y lo fácil que es añadir un puñadito de germinados a tus comidas?

He aquí algunas de sus propiedades:

- Son un alimento predigerido, es decir, ayudan a su propia digestión y permiten al organismo que descanse y se regenere. O sea, revitalizan el sistema digestivo.
- Son ricos en enzimas. Los germinados contienen unas cien veces más enzimas que las frutas y los vegetales frescos. Estas enzimas nos ayudan a extraer mayores niveles de vitaminas, minerales y otros nutrientes de los alimentos que comemos junto con los germinados.

- Son una fuente excelente de vitaminas y minerales. Mediante la germinación, se incrementan de forma notable todas las vitaminas y minerales contenidos en la semilla. Además, al comerlos frescos y en crudo, estos no desaparecerán.

- Tienen las proteínas de más fácil asimilación que existen. Cuando las semillas comienzan a germinar, minerales como el calcio y el magnesio se unen a las proteínas en la semilla, lo que hace que ambos minerales y la proteína estén más disponibles y utilizables para el cuerpo.

- Favorecen los procesos de desintoxicación, depuración y eliminación de residuos almacenados en los tejidos o en la sangre.

- Mejoran el funcionamiento intestinal y refuerzan la flora intestinal, contribuyen a eliminar gases y desechos, alivian el estreñimiento.

- Son muy desintoxicantes.

- Fortalecen el sistema inmune.

- Son grandes antioxidantes, es decir, combaten la acción de los radicales libres, o lo que es lo mismo: ¡retrasan el envejecimiento!

La alfalfa

Su significado en árabe es «padre de todos los alimentos». Esto se debe a sus propiedades nutricionales.

Es muy proteica, remineralizante y vitamínica.

Es ideal en procesos de anemia y osteoporosis.

Combate la fatiga y la debilidad.

Como no tiene sabor, a mí me encanta añadirla en los smoothies.



CÓMO HACER GERMINADOS

Aunque hoy en día se pueden encontrar en muchas tiendas, merece la pena saber que podemos hacer germinados muy fácilmente en nuestra cocina: así, además de resultarnos bastante más económicos, estarán seguro libres de posibles conservantes o pesticidas.

Yo tengo dos métodos favoritos, en tarro y en bolsa.

En tarro de cristal necesitarás:

- Un tarro de cristal.
- Una gasa o malla fina.
- Un soporte para que recoja el agua sobrante (puede ser un escurridor de platos o un vaso).

En bolsa de filtrado necesitarás:

- Una bolsa de filtrado de malla fina (sirve la misma bolsa con que preparas la leche).
- Un gancho donde colgarla (lo ideal es hacerlo encima del fregadero, para que recoja el agua).

Sabrás que tus germinados están listos cuando les salgan las dos primeras hojas y se pongan verdes. A partir de ese momento, si continúas germinándolos, la calidad nutricional decrece.

Como excepción, en las legumbres y el fenogreco, el punto álgido a nivel nutricional se da cuando el tallo tiene el mismo tamaño de la semilla, es decir, antes de que les salgan las hojas.

PREPARACIÓN

1. Pon en remojo unas 2 o 3 cucharadas de semillas, en agua filtrada, unas 6 horas. Pasado ese tiempo, escúrrelas y enjuágalas bajo el grifo. Luego ponlas en un tarro de cristal o en una bolsa de filtrado de malla fina.
 2. Remójalas cada 6 u 8 horas, dependiendo de la temperatura; cuanto más calor, más remojos. Y continúa así de 3 a 6 días.
 3. Cuando empiecen a brotar y veas que hay muchas semillas sueltas y que los germinados están apelmazados, ha llegado el momento de darles un baño en un bol grande con agua para retirar las semillas que ya se han separado del tallo a fin de evitar que se pudran y se echen a perder los germinados. Verás que las semillas tienden a flotar e irse hacia los laterales del bol, así que es fácil retirarlas con un colador pequeño.
 4. Vuelve a ponerlas en el tarro o en la bolsa y sigue remojándolas igual que antes, hasta que los brotes crezcan unos 4 o 5 centímetros y les salgan las dos primeras hojas.
 5. Cuando aparezcan estas hojitas y se abran, ya solo se tienen que poner verdes para que desarrollen la clorofila: esta sustancia es altamente oxigenante para nuestra sangre y, por tanto, muy desintoxicante y un bonus track de lujo en nuestros germinados. Para ello les tiene que dar luz indirecta, preferiblemente solar.
 6. Una vez que estén listos, deja que se les vaya la humedad y guárdalos en tupperes de cristal, con papel absorbente, en la nevera. Aguantan unos 7 días.
- Los germinados de alfalfa, fenogreco y lenteja son los más fáciles y rápidos de germinar.

Cómo cocinar los cereales

Como te he explicado antes, los cereales también contienen antinutrientes, que intervienen en la absorción de minerales presentes en otros alimentos y que hacen que estos puedan resultar difíciles de digerir. Por esa razón, lo ideal, siempre que se pueda, es hacerles un remojo previo.

Para todos los cereales, el tiempo de remojo es de unas 8 horas, menos para la quinoa y el trigo sarraceno, que es de 4 horas (tampoco pasa nada si están en remojo más tiempo).

El método es el mismo que en las semillas: los dejamos en remojo en agua de calidad y, luego, tiramos el agua y los lavamos bien bajo el grifo.

Otra cosa importante es la cantidad de agua que utilizamos para hervir los cereales. Lo mejor es hacerlo con la cantidad justa, pues así no se desperdician nutrientes y minerales en el agua de la cocción y toda la energía queda concentrada en el grano.

CEREAL	TIEMPO DE REMOJO	AGUA PARA LA COCCIÓN	TIEMPO DE COCINADO
T de arroz (integral, salvaje, negro, rojo)	8 horas	2 T	40-60 minutos
1 T de mijo pelado	8 horas	1½ T	12-15 minutos
1 T de trigo sarraceno	4 horas	1½ T	15-20 minutos
1 T de quinoa	4 horas	1½ T	15-20 minutos
1 T de amaranto	8 horas	1½ T	10 minutos

PREPARACIÓN

1. Pon el grano en remojo en agua de calidad todas las horas que necesite.
2. Tira el agua de remojo y lávalo bien bajo el grifo.
3. Lleva a hervir el agua justa con la sal. Cuando hierva, añade el cereal, tapa la olla y déjalo cocinándose a fuego lento o medio hasta que se absorba el agua (no es necesario remover el grano durante la cocción). Lo mejor es que te pongas una alarma.
4. Una vez cocinado, abre la tapa y comprueba si se ha hecho cogiendo un poco con una cuchara. Déjalo enfriar en la olla con la tapa abierta o, si quieres evitar que siga reblandeciéndose y deseas almacenarlo, pásalo por agua fría y guárdalo en un tupper.

Si al abrir la tapa ves que el cereal ya está hecho y sobra un poco de agua, retírala y deja la tapa abierta o pásalo por el grifo para evitar que siga cocinándose y se pase. Si, por el contrario, aún está un poco duro, añade un poco más de agua y sigue cocinando unos minutos más.

Añade siempre ½ c de sal por cada taza de cereal.

Lo más sencillo es que pongas los cereales en remojo por la noche y los cocines por la mañana o viceversa.

La quinoa contiene saponinas, un compuesto de sabor amargo que sirve a la planta como pesticida natural, pero que para el ser humano puede llegar a ser tóxico (consumido en grandes dosis) y que, igual que los antinutrientes, puede inhibir la absorción de algunos nutrientes. A fin de evitarlo, tras el remojo, debemos lavar bien la quinoa en un bol con agua, frotándola entre las manos y cambiando el agua un par de veces.

Los cereales aguantan perfectamente unos 4 días en la nevera, así que cocina de más y de este modo podrás hacer comidas rápidas y nutritivas esa semana.

Cómo cocinar las legumbres

En una alimentación que apuesta por ingredientes de origen vegetal, las legumbres desempeñan un papel importante, pues en ellas se encuentran proteínas de gran calidad necesarias para nuestro equilibrio nutricional.

Pero lo cierto es que a muchas personas les cuesta digerirlas. La mejor manera de hacerlas más digestivas es cocinar las legumbres en casa siguiendo los trucos que detallo a continuación.

PREPARACIÓN

1. Remoja las legumbres de 8 a 24 horas, cambiando el agua cada 8 horas. Tira el agua y lávalas bien bajo el grifo.
2. Ponlas en la olla con el triple de agua y un trozo de kombú (del largo del dedo meñique), un alga que tiene la particularidad de ablandar las fibras de las legumbres.
3. Añade al agua de cocción alguna especia carminativa, como el clavo, el laurel, el hinojo o el jengibre.
4. Cuando empiece a hervir, si aparece, retira la espuma.
5. Y, muy importante, añade la sal durante los últimos 10 minutos de la cocción, a fin de evitar antes de tiempo el efecto de endurecimiento de las paredes de la legumbre que puede producir este condimento.

Los tiempos de cocción de los distintos tipos de legumbres son muy variables y cambian también mucho según lo viejas o nuevas que sean.

En las legumbres grandes, el tiempo de cocción ronda los 60 minutos. Las lentejas de Puy, las lentejas beluga y las lentejas rojas (peladas) suelen cocerse en unos 20 minutos.

Las lentejas rojas (peladas) no hace falta remojarlas. Basta con lavarlas bien bajo el grifo.

Caldo vegetal

Hacer un caldo vegetal es facilísimo: basta con que pongas a hervir las verduras y luego filtres el caldo. Ni siquiera tienes que estar pendiente de nada, tan solo debes apagar el fuego pasada media hora y dejar enfriar.

Aunque aquí te dejo una receta básica, lo cierto es que se puede hacer con cualquier verdura. De hecho, hacer caldo es una manera ideal de aprovechar los restos: yo suelo usar los restos que quedan al pelar cebollas, las hojas de los apios, los troncos del brócoli, los tallos de kale e incluso la fibra sobrante de los zumos de zanahoria. Sí, hacer caldo casero de verduras es una manera de no desperdiciar los vegetales sobrantes y de dar sabor y enriquecer cualquier plato que requiera líquido.

A mí me gusta hacer dos o tres litros, especialmente en invierno, pues con el mismo trabajo obtengo mucha cantidad y lo congelo en tupperes de distintos tamaños que voy descongelando a medida que voy necesitando caldo. Si lo congelas en botellas de cristal, recuerda dejar al menos tres dedos libres para evitar que la botella reviente con el congelado.

INGREDIENTES

2 zanahorias	Cantidad: 2 l
2 cebollas	Preparación: 10 minutos
2 tomates, nabos o chirivías	Cocción: 30 minutos
2 troncos de apio	Tipo: cotidiana
4 dientes de ajo	Conservación: 5 días en la nevera
2 hojas de laurel	Congelado: sí
1 trozo de alga kombú	
3 c de sal	

PREPARACIÓN

1. Lava y trocea los vegetales y ponlos a hervir suavemente unos 30 minutos.
2. Cuela, deja enfriar y embotella el caldo.

Si bien se trata de un ingrediente opcional, el alga kombú aporta un extra de minerales al caldo.



Coco joven

Si ya has hojeado el libro, te habrás dado cuenta de que hay un ingrediente que utilizo a menudo y al que no estamos muy habituados, pues se trata de un alimento que nos llega de países tropicales y que aún estamos descubriendo por aquí: el coco joven.

Lo primero que tenemos que saber es que el coco joven no tiene nada que ver con el coco marrón al que sí estamos acostumbrados. Hay dos grandes diferencias:

- La carne. A diferencia de la de un coco viejo, la carne del coco joven es tierna, blanda y apenas contiene grasa (más o menos una tercera parte de la carne de coco viejo).
- El agua. El coco joven viene cargadito de casi medio litro de agua dulzona, un agua conocida por ser muy rica en electrolitos y minerales, sobre todo potasio, así que es ideal para reponerse después de hacer deporte y también para endulzar postres, batidos y bebidas, pues, a pesar de su sabor dulzón, apenas tiene índice glucémico, con lo que es apropiada incluso para personas con diabetes.

Lo cierto es que estos cocos son deliciosos, tienen un aroma dulzón y delicado, y son una auténtica maravilla para degustar tal cual. Además, su grasa, a pesar de ser saturada, es muy beneficiosa para nosotros, pues, al tener ácidos grasos de cadena media, a diferencia de otras grasas que se acumulan en el tejido adiposo, esta se envía directamente al hígado, donde se convierte en energía.

Pero lo que a mí me tiene perdidamente enamorada, además de su sabor y sus propiedades, es su versatilidad. Gracias a esta carne melosa, podemos hacer todo tipo de cremas, salsas y, sobre todo, postres, utilizando un ingrediente cien por cien natural, bajo en grasa y calorías, y sin necesidad de recurrir a productos lácteos, envasados o poco recomendables, como la soja.

CÓMO ABRIR Y CONSERVAR UN COCO JOVEN

En primer lugar, necesitas es cuchillo grande y resistente, cuyo filo se una al mango en forma de esquina.

1. Pela el coco por la parte superior, siguiendo su circunferencia, de manera que te quede una forma de cono.
2. Clava la esquina trasera del filo del cuchillo alrededor de la marca de la circunferencia para romper la cáscara y poder abrirlo.

Debes tener especial cuidado con la mano que no maneja el cuchillo. ¡Mejor manténla lejos del coco!

3. Ahora tienes una tapa que puedes levantar fácilmente haciendo palanca; para esto también es ideal la parte trasera del cuchillo.

Ya lo tienes listo para beber. Así que ponle una pajita y siéntate a disfrutarlo.

4. Para vaciar la carne, lo mejor es que utilices una cuchara que no sea endeble. Si la carne es muy blandita, basta con recogerla; si te ha tocado un coco de carne gruesa (algo más maduro), te será más fácil desprender la carne con la cuchara en posición cóncava, de manera que te haga de palanca para levantar la carne.

5. Cuando tengas toda la carne fuera, límpiala de posibles astillas y trozos de cáscara con un cuchillo. Luego lávala en un bol con agua y escúrrela.

Ya tienes la carne lista para utilizarla.

En este punto, yo suelo congelarla para tenerla limpia y preparada para cuando quiero hacer una receta. Si quieres, también puedes congelar el agua y así tener cubitos para tus batidos o para cuando quieras preparar algún postre.

Los primeros cocos te darán un poco de guerra, pero ten paciencia. ¡Los siguientes serán mucho más fáciles!

Cómo derretir aceites y mantecas



A lo largo del libro encontrarás varias recetas en las que uno de sus ingredientes es aceite o manteca derretidos; con ello suelo referirme a aceite de coco, manteca de coco o manteca de cacao. Partiendo de la base de que nuestros aceites son crudos y de gran calidad y de que queremos preservar sus propiedades al máximo, te enseño el método de derretido más suave y delicado para estos alimentos.

Esto es muy fácil. En vez de derretirlos al baño maría clásico, hacemos un baño maría más suave:

1. Coloca un bol de cristal que se pueda apoyar sobre una olla, idealmente baja. En esa olla, añade unos 3 dedos de agua y llévala a hervir (el agua no debe tocar el bol).
2. Cuando haya hervido, apaga el fuego y deja que el aceite o manteca se derrita por el calor del vapor. Normalmente, si ayudas removiendo con unas varillas, ese calor es suficiente. De no ser así, ponlo de nuevo en el fuego suave y sigue removiendo.

Como ves, esto no da trabajo extra, y de esta manera mimamos nuestro alimento todo lo que podemos, así que merece mucho la pena.

Cómo hacer chocolates caseros

¿Cuántas veces hemos oído decir que el chocolate es malo? Pues ya puedes borrar esa idea de tu cabeza, porque te traigo buenas noticias: el chocolate no es malo. Para nada. De hecho, es muy rico en flavonoides, sustancias muy antioxidantes que hacen que se incremente el flujo de la sangre. Tan valioso es que los mayas lo utilizaban como moneda de cambio.

El problema estriba en el chocolate comercial, que está tostado, sobrecalentado y mezclado con productos lácteos, azúcar y otros ingredientes que hacen que su valor nutricional quede prácticamente anulado.

Además, créeme si te digo que el chocolate casero hecho con ingredientes crudos no tiene igual, ni en el sabor ni en el aspecto nutricional.

Eso sí, que conste que con esto no quiero decir que se pueda abusar de él. Como en todo en la vida, el sentido común será tu mejor amigo.

PREPARACIÓN

1. Pon a derretir el aceite o la manteca como te he indicado antes.
2. Añade el cacao, la sal y el agave, y mezcla con varillas para que quede homogéneo. Prueba y ajusta de cacao y dulce a tu gusto.
3. Retira del bol y deja que se enfríe y se espese un poco. Aplica como quieras.
4. Para el chocolate con leche y el chocolate blanco, en cuanto tengas todo derretido y mezclado, ponlo en la batidora junto con la harina de anacardos y bate unos segundos para que quede una masa sin grumos. Este punto es muy delicado, ya que, si se tritura de más, la manteca se separa del cacao y el chocolate se estropea.

Antes de empezar, asegúrate de que todos tus utensilios están bien secos, o el chocolate se te echará a perder.

Es muy práctico solidificar el chocolate que te sobre poniéndolo en moldes de cupcake de silicona y enfriándolo. Así lo puedes guardar en la nevera hasta su uso.

Si reutilizas una cobertura y al derretirla de nuevo la notas muy espesa, añade una cucharita generosa de aceite de coco para equilibrarla de nuevo.

Estos chocolates son para uso casero. Para que sean profesionales y aguanten igual que los de las tiendas, les falta el proceso de atemperado.

Si haces tus chocolates con aceite de coco, estos se derretirán con mayor facilidad.

CHOCOLATE NEGRO CON ACEITE DE COCO

INGREDIENTES

- ½ T (80 g) de aceite de coco
- ½ T (40 g) de cacao crudo en polvo
- 3 C (45 ml) de agave crudo
- 1 pizca de sal

CHOCOLATE NEGRO CON MANTECA DE CACAO

INGREDIENTES

- 125 g de manteca de cacao
- 1 T (80 g) de cacao crudo en polvo
- ¼ T (60 ml) de agave crudo
- 1 pizca de sal

CHOCOLATE CON LECHE

INGREDIENTES

- 125 g de manteca de cacao cruda
- 3 C (15 g) de cacao crudo en polvo
- ½ T (70 g) de anacardos crudos hechos harina
- ¼ T (60 ml) de agave crudo
- 1 pizca de sal

CHOCOLATE BLANCO

INGREDIENTES

- 125 g de manteca de cacao cruda
- ½ T (70 g) de anacardos crudos hechos harina
- ¼ T (60 ml) de agave crudo
- 1 pizca de sal



Agua saborizada

Todos hemos oído hablar acerca de la importancia de beber agua. Y es que el 65% (más o menos) de nuestro cuerpo son soluciones acuosas que recorren el organismo, tanto por el interior como por el exterior de las células, en el plasma, la linfa, etc.

El agua es un elemento necesario para los siguientes procesos:

- Metabolizar los alimentos.
- Transportar nutrientes a las células.
- Limpiar el organismo.

Y todos los días perdemos gran cantidad de agua que debemos reponer. De hecho, a medida que nos hacemos mayores, cada vez tenemos menos capacidad de retener agua, razón por la que envejecen los tejidos y, literalmente, nos arrugamos. Dicho esto, imagino que querrás mantenerte bien hidratado, ¿verdad? Pero la realidad es que a muchas personas les cuesta beber agua: les parece aburrida, insípida y nada atractiva. Quizá su problema se resolvería si conociesen el agua saborizada, pues solo con añadir, por ejemplo, unas rodajas de limón y un poco de menta y refrescarla un poco con hielo, conseguimos una bebida de aspecto irresistible que invita a probarla.

Os contaré una anécdota muy bonita con el agua saborizada. Una vez vinieron unos pintores a casa. Era verano e iban a pasar muchas horas trabajando, así que les preparé varias jarras de agua saborizada. Al día siguiente, Claudia, la mujer de uno de ellos, me dijo que su marido, gran consumidor de refrescos y otras bebidas gasificadas, le había dicho al llegar a casa que con esa agua veía viable reducir el consumo de las primeras. Así que no lo dudes: prepara y comparte agua saborizada, es un regalo para ti y los tuyos.

Además, el gesto de infusionarla supone un acto de amor hacia nuestra agua. Si conocemos los estudios de Masaru Emoto, sabremos que este gesto tiene la capacidad de transformar y armonizar las moléculas del agua. Así, ya no solo nos hidratamos, sino que bebemos amor.

Yo tengo por costumbre prepararla todas las mañanas al levantarme. Mi favorita incluye unas rodajas de limón y, en temporada, también menta, si bien en invierno las manzanas y la canela en rama le sientan genial. Siempre la tengo cerca de mí y, si me voy de casa, suelo llevarla conmigo en una botella.

Con el agua tampoco tenemos que obsesionarnos: tenemos que beber cuando sintamos sed, ese es el mejor indicador de que necesitamos hidratarnos. Incluso cuando sentimos hambre, también podemos empezar por beber, pues, por raro que parezca, solemos confundir una cosa con otra.

Cuando infusionamos agua...

- *Convertimos una simple jarra de agua en pura alegría.*
- *Su sabor es mucho más tentador, agradable y fresco.*
- *Tiene más nutrientes y sustancias antioxidantes, gracias a los que están presentes en los vegetales.*
- *La revitalizamos.*

—

Estas aguas saborizadas son algunas de mis favoritas:

- 1 l de agua, 3 rodajas de limón, 1 rama de menta
- 1 l de agua, 3 rodajas de limón, 3 rodajas de pepino
- 1 l de agua, 3 rodajas de lima, 3 frambuesas
- 1 l de agua, 1 rama de albahaca, 2 fresas partidas
- 1 l de agua, 2 rodajas de naranja, 2 rodajas de limón
- 1 l de agua, cáscara de naranja, clavo, 1 anís estrellado
- 1 l de agua, cáscara de manzana, canela en rama

PREPARACIÓN

1. Lava bien las frutas y hierbas y ponlas con el agua en una botella que te encante.
 2. En verano, guárdala en la nevera o sírvela con varios hielos.
- Si la conservas en la nevera, la podrás rellenar dos o tres veces.

Es importante beber el agua fuera de las comidas, al menos media hora antes de comer y dos horas después, ya que el líquido diluye los jugos gástricos y no favorece la digestión.

FÓRMULA GREEN SMOOTHIES

PREPARACIÓN

Estas cantidades son para unos 800 ml.

1. ESCOGE UN LÍQUIDO _____ (unos 200 ml)

Agua, agua de coco, leche vegetal casera, pepino, naranja, té verde...

2. ESCOGE LOS VERDES _____ (2 buenos puñados)

Espinacas, lechuga, col kale, canónigos, rúcula, diente de león, apio, hojas de remolacha, hojas de zanahoria, hierbas aromáticas (perejil, cilantro, menta, albahaca...)...

O no tan verdes: zanahoria, remolacha...

3. ESCOGE UNA FRUTA _____ (2-3 piezas)

Plátano, piña, manzana, pera, mango, arándanos, frambuesas, melocotones, papaya, naranja...

4. EXTRA DE NUTRICIÓN: GRASA, PROTEÍNA, OMEGAS _____ (1-2 cucharadas)

Semillas de cáñamo peladas, semillas de chía, semillas de lino, proteína de cáñamo en polvo, aceite de coco...

5. AÑADE PODER _____ (1 puñadito)

Germinados de alfalfa, lenteja o remolacha, brotes de girasol, una cucharadita de alga nori, wakame, chlorella o espirulina...

Y SI TE SABE AMARGO...

Añade un poco de limón.

BONUS TRACK 1: HAZ QUE SEA IRRESISTIBLEMENTE CREMOSO _____ (a tu gusto)

Plátano congelado, mango, papaya o aguacate.

BONUS TRACK 2: AÑADE CAPRICHOS

Dátiles, orejones, jengibre, cúrcuma, canela, cayena, vainilla, mezquite, matcha, mantecas de frutos secos, leche de coco o algún superalimento.

PARA COMERLO CON CUCHARA...

Haz un smoothie con cuerpo (menos líquido y/o más plátano congelado) y añade como topping fruta fresca, bayas, nibs de cacao, coco rallado, bayas de goji, frutas secas, polen de abejas, chlorella, espirulina o muesli casero.



Smoothies, el mejor desayuno

Estoy convencida de que los smoothies verdes son el mejor punto de partida para cualquier persona que desee mejorar su alimentación y su salud, y no sepa por dónde empezar.

Cada vez que te bebes uno, te obsequias con un buen manojo de hojas verdes, de fruta, de semillas, de germinados; sí, te regalas toda una gran cantidad de nutrientes que tu cuerpo adora y que, además, al estar ya «masticados», son especialmente fáciles de digerir y absorber.

Al ser tan sencillos y rápidos de hacer, al resultarnos tan deliciosos, versátiles, cremosos, y al hacernos sentir tan bien al beberlos, es fácil caer rendidos a sus pies.

Al disfrutarlos en tu día a día, notarás un incremento de energía y tendrás la piel más radiante, mejores digestiones, más vitalidad, en definitiva: más juventud. Sí, así es. Piensa que estos smoothies, además de estar cargados de nutrientes y fibra, son auténticas bombas antioxidantes, regeneradoras, oxigenantes de la sangre y los tejidos, y revitalizadoras del sistema inmunológico.

No te sientas intimidado por su color verde, pues la fruta es la encargada de que su sabor sea delicioso; de hecho, estoy segura de que si los tomases con los ojos vendados nunca dirías que son de este color.

CONSEJOS

- Tienes que enamorarte de tus smoothies, así que incluye tanta fruta fresca como te pida tu paladar. Con el tiempo seguro que podrás añadir más verde y poner menos fruta.
- Incluye alguna fruta congelada o unos cubitos de hielo para que tus smoothies sean frescos y ultradeliciosos.
- Trata de que los vegetales y las frutas, especialmente los que no vayas a pelar, sean ecológicos, pues el objetivo es tomar una gran cantidad de nutrientes, no de productos químicos.
- Saborea tus batidos. De esa forma se activan tus glándulas salivares y también los procesos enzimáticos que ayudan a la digestión.
- Si necesitas conservarlos o hacerlos por la noche, ponlos en botellas, llenándolas a ser posible hasta arriba (para que apenas quepa aire y se oxiden menos), y guárdalos en la nevera. Si te los vas a llevar al trabajo, lo mejor es que lo hagas dentro de un termo.
- Para evitar el abuso de posibles oxalatos, que son antinutrientes presentes en algunas hojas verdes (como las espinacas, las acelgas o las hojas de remolacha), varía semanalmente las hojas verdes (por ejemplo: kale, espinacas y canónigos una semana, hojas de remolacha, lechuga y rúcula la siguiente).

ZUMO DETOX FAVORITO

Estas cantidades son para unos 700 ml.

INGREDIENTES

- 3 troncos de apio (sin hojas)
- 1 pepino grande
- 3-4 hojas de col kale o escarola
- un poco de perejil
- 1-2 manzanas golden
- 1 trozo de jengibre
- 1 limón

PREPARACIÓN

1. Lava y trocea todas las verduras.
2. Pela el limón.
3. Retira el tallo de la manzana.
4. Pasa por la extractora.

BONUS TRACK:

Cuando tengas el zumo, bátelo junto con un trozo de aloe vera fresco pelado.



Zumos detox: cómo hacer un zumo verde

Igual que los smoothies, los zumos verdes son excelentes para añadir un bonus track de nutrientes, fitonutrientes, vitaminas, minerales y clorofila en tu dieta. Son altamente depurativos, alcalinizantes, oxigenantes y antioxidantes, por lo que resultan perfectos para incrementar tu salud.

La gran diferencia entre un smoothie y un zumo verde es que en el smoothie trituramos todos los ingredientes, manteniendo su fibra, mientras que en el zumo los exprimimos, descartándola.

Cuando bebemos zumos con el estómago vacío, los nutrientes de los vegetales que utilizamos son digeridos y asimilados entre 15 y 20 minutos después de beberlos, razón por la que sus nutrientes y sus vitaminas se aprovechan al máximo para la regeneración de las células, los tejidos, las glándulas y los órganos del cuerpo.

Preparar un zumo verde es muy fácil. Para que sean realmente beneficiosos y depurativos, solo hay que aplicar una norma básica: hay que hacerlos siempre con el mínimo de fruta y, a ser posible, con fruta de bajo índice glucémico, pues, al descartar la fibra, es fácil tener picos altos de glucosa en sangre.

Las mejores frutas son las manzanas, seguidas de las peras, el pomelo y la piña. La piña, aun no siendo especialmente baja en azúcar, tiene propiedades depurativas muy interesantes. Para medio litro de zumo basta con una o dos piezas.

Otro ingrediente idóneo para los zumos detox es el pepino, ya que aporta muchísima agua y muchísimos minerales y es muy diurético; si utilizas la piel tendrás un extra de clorofila; eso sí, que el pepino sea ecológico. Si no te gusta el pepino, lo puedes sustituir por troncos de apio sin las hojas, o muy pocas, ya que son muy amargas.

En cuanto al resto, puedes utilizar las hojas que más te gusten, teniendo siempre en cuenta que, cuanto más color verde, más amargo será el zumo. Si eres primerizo, mejor que vayas poco a poco.

Más adelante, en el apartado de bebidas, te enseño algunos de mis zumos favoritos; verás que no todos tienen que ser verdes. Incluso tengo uno sin nada de fruta.

Los zumos verdes

- *Son muy antioxidantes.*
- *Son grandes depuradores de la sangre. Controlan infecciones y equilibran el pH.*
- *Tienen efectos diuréticos y depurativos. Ayudan a eliminar sustancias de desecho del cuerpo y a combatir la retención de líquidos.*
- *Tomados de forma regular, ayudan a mantener la buena salud renal, hepática y de todo el sistema cardiovascular.*
- *Son un increíble energizante natural, ideal para recargarse tanto física como mentalmente.*

Aunque lo mejor es siempre tomarlos al momento, si quieres conservar tus zumos verdes, guárdalos dentro de una botella de cristal, llena hasta arriba, o, si te los quieres llevar, hazlo dentro de un termo. Guárdalos un máximo de 24 horas.

Mermeladas frescas

El día en que te das cuenta de que puedes preparar mermeladas sin azúcar refinado y sin cocción en cuestión de segundos y que están deliciosas, sientes un clic en tu cabeza que ya te impide dar marcha atrás.

¿Por qué querríamos seguir comiendo mermeladas que llevan kilos de azúcar y cuyas frutas han sido cocinadas cuando podemos hacer mermeladas superaromáticas, frescas y repletas de vitaminas y enzimas en un abrir y cerrar de ojos?

Estas mermeladas no están preparadas para aguantar largo tiempo: lo mejor es que las conserves un máximo de 24 horas.

MERMELADA DE MORAS

INGREDIENTES

1 T (125 g) de moras

2-3 C de sirope de agave crudo o similar

PREPARACIÓN

1. Bate las moras junto con el sirope de agave y luego fíltralo con un colador para retirar las semillas.



MERMELADA DE FRAMBUESAS

INGREDIENTES

- 1 T (125 g) de frambuesas frescas
- 2 C de sirope de arce
- 2 c de semillas de chía

PREPARACIÓN

1. Aplasta las frambuesas en un bol junto con el sirope de arce; luego añade las semillas de chía y deja que absorban el líquido. Las semillas de chía son opcionales, pero dan cuerpo a la mermelada.

MERMELADA DE FRESAS Y JENGIBRE CONFITADO

INGREDIENTES

- 100 g de fresas
- 1 dátil Medjool o endulzante líquido
- 4 trozos de jengibre confitado
- la ralladura de $\frac{1}{2}$ limón

PREPARACIÓN

1. Bate las fresas junto con el dátil; luego añade el jengibre confitado partido en trocitos pequeños y la ralladura.

MERMELADA DE MELOCOTÓN, CARDAMOMO Y CANELA

INGREDIENTES

- 1 melocotón maduro
- 1 dátil Medjool
- $\frac{1}{4}$ c de cardamomo en polvo
- $\frac{1}{4}$ c de canela en polvo

PREPARACIÓN

1. Bate todo junto.

MERMELADA DE NARANJA

INGREDIENTES

- 4 naranjas
- 1 T (250 ml) de sirope de coco, arce o agave crudo

PREPARACIÓN

1. Haz una juliana muy finita con la cáscara de una naranja.
2. Corta 2 naranjas en suprema.
3. Combina con unas varillas 250 ml de zumo de naranja y el endulzante.
4. Mezcla las tres preparaciones en un molde metálico o de cristal que puedas llevar a la deshidratadora y deja deshidratando unas 30 horas a 42 °C, hasta que se reduzca.

También puedes hacerla a fuego suave en una cazuela hasta que se reduzca. En este caso no será cruda, pero igualmente quedará perfecta. Esta mermelada sí la puedes conservar en un bote de cristal en la nevera durante meses.



Mantecas

Las mantecas de frutos secos y semillas son la cosa más sencilla de elaborar: solo necesitamos un procesador de alimentos.

¿Y para qué podemos utilizar estas mantecas? Igual que el tahini, para hacer salsas, patés o hummus; para comer directamente sobre una rebanada de pan; para añadir a toffees y otros dulces; para hacer trufas, nutella, etc.

Podemos hacer estas mantecas con frutos secos y semillas. Lo ideal es que los hayamos tostado nosotros mismos, pues así las mantecas serán más aromáticas y no tendrán antinutrientes. En el momento de hacerlas, les podemos añadir sal, azúcar o especias, o dejarlas tal cual.

Lo bueno de hacerlas en casa es su precio. Por muy poquito esfuerzo, tenemos mantecas mucho más económicas que las que solemos encontrar en las tiendas ecológicas. Un gran punto a favor es que, una vez hechas, las podemos conservar durante meses en la nevera en tarros de cristal.

PREPARACIÓN

1. Si vas a hacer manteca de frutos secos o semillas, tuéstalos primero tal y como he explicado antes. Déjalos enfriar.
2. Pon los frutos secos o las semillas en el procesador y tritúralos. Al principio de la trituración, tienen tendencia a pegarse en los laterales; si es así, llévalos hacia las aspas con la ayuda de una espátula. Quizás tengas que repetir esta operación varias veces hasta que empiecen a soltar el aceite.
3. Continúa triturando hasta que la mezcla se convierta en una manteca. Si le cuesta más de la cuenta, puedes ayudar añadiendo unas cucharadas de aceite de sésamo crudo u otro aceite suave de calidad.
4. Una vez que tengas lista la manteca, guárdala en un tarro de cristal y consévala en la nevera.

Una de mis mantecas favoritas es el tahini de sésamo negro con un toque de sal. Pruébalo sobre una tostada, con unos germinados o un poco de chucrut encima. Es un snack rápido, antioxidante y rico en calcio que refuerza la salud intestinal.

Preparación: 10-15 minutos

Utensilios: procesador de alimentos

Conservación: 6 meses en la nevera

MANTECA DE COCO

INGREDIENTES

300 g de coco rallado
aceite de coco

MANTECA DE AVELLANA

INGREDIENTES

500 g de avellana tostada

MANTECA DE ANACARDO

INGREDIENTES

500 g de anacardo crudo

TAHINI DE SÉSAMO NEGRO

INGREDIENTES

500 g de sésamo negro tostado
aceite de sésamo
sal

MANTECA DE ALMENDRA

INGREDIENTES

500 g de almendra cruda

TAHINI DE
SÉSAMO NEGRO



MANTECA
DE AVELLANA



MANTECA
DE COCO



MANTECA
DE ALMENDRA



MANTECA
DE ANACARDO



Toffees y nutella

El día en que descubrí que se podían hacer toffees increíbles a partir de dátiles aluciné. Y es que parece cosa de magia que a partir de un ingrediente tan sencillo y natural como el dátil se puedan hacer caramelos. Hacerlos es tan sencillo como batirlos en agua. Y, para tener más variedad, basta con dejar que vuele la imaginación.

Aquí te muestro mis favoritos; toffee de caramelo, toffee al toque de sal, toffee de café y mi nutella (¡probada y aprobada por niños!).

Cuando los pruebas, no puedes evitar pensar en lo locos que nos hemos vuelto consumiendo salsas de caramelo y chocolate industriales llenos de porquerías. Estos toffees son uno de los mejores ejemplos de que en los ingredientes naturales tenemos todo lo que necesitamos para saciar nuestros paladares golosos a la vez que alimentamos a nuestras células.

Puedes utilizarlos como snacks sobre rodajas de manzana, pan o bizcocho, o como rellenos de postres y helados, como en el magnum de nata y café (p. 204).

PREPARACIÓN

1. Deshuesa y lava los dátiles. Salvo el aceite de coco, vierte todos los ingredientes en un vaso de batidora y bate hasta obtener una crema.
2. Añade el aceite de coco y bate de nuevo para que se incorpore.
3. Guarda en un tarro de cristal en la nevera o en varios tupperes en el congelador.

Estos caramelos se pueden conservar unos 7 días en la nevera y aguantan perfectamente en el congelador. A mí me gusta congelarlos en tupperes de 250 mililitros y, cuando los voy a utilizar, los pongo en la nevera.

Cantidad: 300 g
Preparación: 15 minutos
Utensilios: batidora
Tipo: cotidiana
Conservación: 7 días en la nevera
Congelado: sí

TOFFEE DE CARAMELO CLÁSICO

INGREDIENTES

12 dátiles Medjool (250 g)
½ T (125 ml) de agua
3 C de manteca de almendra blanca
2 C de sirope de arce
1½ c de mezquite
¼ c de vainilla en polvo
4 C de aceite de coco derretido

TOFFEE DE CARAMELO AL TOQUE DE SAL

INGREDIENTES

12 dátiles Medjool (250 g)
½ T (125 ml) de agua
3 C de manteca de almendra blanca
2 C de sirope de arce
1½ c de mezquite
¼ c de vainilla en polvo
4 C de aceite de coco derretido
½ c de sal

TOFFEE DE CAFÉ

INGREDIENTES

12 dátiles Medjool (250 g)
½ T (125 ml) de café expreso
3 C de manteca de almendra blanca
4 C de aceite de coco derretido

NUTELLA

INGREDIENTES

250 g de dátiles tiernos remojados 2 horas
½ T de agua
1 c de vainilla en polvo
3 C + 1 c (17 g) de cacao crudo en polvo
½ T (80 g) de manteca de avellana tostada
1 pizca de sal

TOFFEE DE
CARAMELO CLÁSICO



TOFFEE DE CARAMELO
AL TOQUE DE SAL



TOFFEE
DE CAFÉ



NUTELLA

