

Las **101**
recetas
más saludables
para vivir
y sonreír

M^a Pilar Ibern *Gavina

Con la colaboración de
Rosa Riubo, Joan Carles López y Mariano Bueno

diversa

Índice

Agradecimientos	13
Introducción	15
Reflexión inicial sobre la Sabiduría de la Naturaleza	17
¿Cómo combinar e ingerir correctamente los alimentos?	19
Kit básico en una despensa saludable	21
Los básicos	23
Sal marina sin refinar	23
Algas, los tesoros del mar	23
Miso	24
Gomasio y tahini	25
Tamari ecológico	26
Cúrcuma	26
Pimienta	27
Jengibre	27
Comino	28
Tomillo	28
Romero	29
Canela	30
Orégano	30
Albahaca fresca o basilico	31
Menta fresca	31
Cereales, ¡sin gluten sí, gracias!	32
Cereales de fácil digestión saludables con gluten	34
Legumbres	34
Endulzantes para todos	35
Las frutas de la felicidad	36
Complementos estrella muy recomendables	36

Tres regalos conscientes para alimentarnos con salud y alegría cada día	39
Feng shui en la cocina para ser más feliz cocinando	40
Crear y construir una cocina sana y libre de tóxicos	44
La radiactividad de los alimentos	44
Cocción	45
Recipientes de cocción y conservación	45
El huerto: fuente de alimentos saludables y llenos de vida	48
Ensaladas hidratantes	51
Timbal de aguacates tricolor con salsa de miso	53
Bouquet de lechugas de otoño con setas crujientes	55
Pepinos rellenos de ensalada y salsa mar-tierra	57
Tomates rellenos de arroz rojo con tofutti y albahaca	59
Bouquet de lechugas con salsa dulce	62
Ensalada griega con queso de cabra o crema de tofu a las finas hierbas	64
Ensalada de quinoa con salsa de almendras	67
Xatonada vegana con salsa romesco, tofu ahumado y miso	69
Ensalada de cuscús con humus suave	71
Ensalada con pesto piperico con toque marinero	74
Ensalada rosada con salsa de yogur y pistachos crujientes	77
Barquillas de endivia rellenas de ensalada con salsa rosada	79
Sopas y cremas reconfortantes	81
Crema de calabacín con wakame	83
Potaje fusión de culturas (India y Castilla)	85
Caldo vegetal navideño para sopa de galets con pelota vegetal a la cúrcuma	87
Sopa de campo energética a la cúrcuma	89
Sopa depurativa de quinoa con algas y verduras de invierno	92
Sopa fría de primavera con fresas frescas y toque floral	95
Crema fría de guisantes	97

Crema de calabaza con copos de avena y algas	99
Sopa remineralizante de miso completa	102
Dhal de lentejas con especias y shiitake	105
Crema de bróquil con chips de ajos tiernos	107
Cereales y pasta	109
Arroz basmati al estilo hindú	111
Arroz verde desintoxicante y remineralizante	113
Calabacines rellenos de arroz bicolor con albahaca fresca	115
Fideuá de setas y verduras de invierno con muselina de alioli ...	118
Noodles de arroz con verduras al wok, jengibre fresco y polvo de pistacho	121
Fideos de arroz con verduras crujientes	123
Canelones de acelgas y tempeh	125
Suflé de macarrones al estilo griego	128
Espaguetis mélangé con funghi y salsa de basilico con agua de mar	131
Verduras y hortalizas	133
Trinxat de primavera con ajos tiernos y alcachofas (tortilla de patata sin huevo)	135
Col con coco a la cúrcuma estilo tailandés	137
Ñoquis con crema de setas a la pimienta	139
Buñuelos de calabacín y puerro	142
Alcachofas con salsa de frutos secos y perfume a mar	145
Timbal de patatas con verduras de invierno y muselina de alioli	147
Col lombarda dulce con reducción de vinagre de umeboshi	149
Velouté de verduras al vapor con salsa de tofu a la mostaza ...	152
Bróquil al vapor con shiitakes y salsa de albahaca y alga nori ...	155
Timbal de verduras a la plancha con salsa romesco suave	157
Proteínas vegetales	159
Hamburguesa de tofu con mijo, manzana y calabaza con perfume de canela	161
Mousse de alcachofa y ajos tiernos con nori	163

Crepes de calabacín con germinados de puerro	165
Croquetas de mijo y tempeh al curry	167
Pudin de mijo con verduras de estación y wakame al vapor	170
Seitán rustido relleno de color	173
Brochetas de seitán al curry con verduras y alioli	175
Chutney de mango con tofu ahumado	177
Tofu Garam Masala	180
Tofu con sésamo crujiente	183
Escalopes de avena con nori y cúrcuma	185

**Aperitivos, tartas y delicatessen para momentos festivos,
desayunos y meriendas** 187

Piadina de espinacas con tomate y salsa pesto vegana	189
Saquitos de hojaldre rellenos de paté de tofu y miso y ajo negro	191
Saquitos rellenos de setas con toque japonés	193
Tarta de calabaza con tofu ahumado	195
Amanitas de huevos de codorniz y tomates cherry sobre pan de espelta	198
Rollitos orientales al horno	200
Paté de tofu ahumado con setas de bosque	203
Minipanecillos con escalivada confitada en salsa de miso y algas	204
Sándwich para desayunos veganos muy nutritivos	207
Quiche de cebolla y calabacín con alga nori	208
Pizza con verduras y tofu ahumado o queso de cabra	211

Zumos y bebidas remineralizantes y desintoxicantes 213

Zumo remineralizante y desintoxicante	215
Zumo rojo de primavera	217
Zumo verde cascada de salud	219
Bebida tántrica	221
Bebida rescate para golpes de calor	223
Batido de melón y coco estilo tailandés	225
Batido para subir el ánimo con leche vegetal y mango	227
Infusión energética para despertar el día	230

Infusión para el resfriado	233
Infusión digestiva	234
Trifásico alcalino clásico	235
Dulce leche dorada (antiinflamatoria)	237

Salsas sabrosas para ensaladas, proteínas y cereales 239

Salsa bechamel vegana	241
Salsa verde	243
Salsa de tomate sin acidez ni azúcar	245
Salsa de miso «mar y tierra» remineralizante	248
Salsa de almendras o romesco suave con dulce	251
Salsa dulzona para las ensaladas	253
Salsa dulce de yogur vegano con frutos secos	255
Salsa tahini con menta fresca y fresas	256
Salsa japonesa	259
Vinagreta oriental	260

Postres, meriendas y otros sanos caprichos 261

Barritas energéticas de avena con frutos secos	263
Delicia de castañas «Monte Bianco»	265
Copa de yogur con manzana y regalos del bosque	267
Copa de las hadas de manzana flores de primavera	270
Agar-agar de coco y mango	273
Corazones de fresas con agar-agar	275
Flametinas de plátano	277
Caprichos negritos, dulce felicidad sin azúcar ni lactosa	280
Mousse de aguacate al cacao con diamantes de granada	283
El bizcocho de la felicidad con mango y sin gluten	285
Crema de cacao con avellanas a la canela	287
Banda de hojaldre de Sant Jordi	290
Chesecake de higos frescos	293
Tarta de manzana con canela sin gluten ni azúcar	295
Tortitas con leche de avena y coco Pilar	297

Introducción

Cuando me propuse volver a escribir otro libro de cocina, mi objetivo más claro fue: «Este no va a ser solo un libro de cocina, ¡va a ser algo más!».

Un acto diario en nuestras vidas es sentarnos frente a una mesa y comer, por tanto, si es algo que hacemos cada día de nuestra existencia, ¡quizá vale la pena hacerlo de la mejor manera posible!

En esta publicación no solo he tenido cuidado en la creación de las recetas, con ingredientes lo más alcalinos posibles, también he querido que mantuvieran mi línea personal de cocinar con placer, con ingredientes llenos de triptófanos y especias terapéuticas, al igual que en mi anterior libro, *Las 69 recetas más afrodisíacas de la cocina vegetariana*.

Además he querido darle la máxima importancia a un factor clave en mi manera de entender la cocina: el placer del sabor tiene que danzar al unísono con la salud y con la consciencia de que cada ingrediente que utilicemos será un nutriente que nuestro cuerpo tendrá que gestionar cómo asimilarlo. Somos lo que comemos, ¡tantas veces dicho y escuchado!

Hagamos de nuestros ingredientes nuestras medicinas de gourmet en la mesa diaria.

Este libro está creado con la intención de acompañar a cocinar a personas con dolencias de todo tipo: desde cáncer, fibromialgia, desajustes en azúcar y colesterol, obesidad... Y no solo a personas que ya sufren en sus vidas una enfermedad. Siempre es mejor prevenir y llevar unos hábitos de vida saludables que esperar a sentir la enfermedad.

Espero que este libro sea una guía para aquellos que desean iniciar una dieta vegetariana y todavía no saben cómo llevarla a cabo, para planificar unos menús sanos y equilibrados. Por ello

he creado unas secciones donde podéis encontrar, de una manera sencilla y asequible, cómo confeccionar menús diarios y festivos con salud, placer y creatividad al alcance de todos.

Aquí va, pues, el primer consejo:

Disfrutad de cada bocanada de perfume a especias, de cada movimiento con vuestras cucharas de palo, de cada corte suave, circular y preciso; de todos los hermosos colores de los alimentos mientras los estáis cocinando, del sonido de vuestras ollas borbotando...

Disfrutad con los cinco sentidos, estad presentes en cada acto.

Disfrutad, disfrutad, disfrutad, y el resultado final será un plato delicioso, para honrar vuestro cuerpo, «el vestido de vuestra Alma».

Reflexión inicial sobre la Sabiduría de la Naturaleza

Desde siempre, la Naturaleza ha sido nuestra protectora y, como una madre cuida a sus hijos, nos ha nutrido y sanado con sus frutos, especias, hierbas y alimentos medicina, para mantener un óptimo estado de salud. Incluso ha calculado el tiempo de crecimiento, floración y cosecha para que tengamos en cada estación del año los alimentos adecuados para alimentarnos correctamente.

Así pues, en verano, nos regala frutos con un gran porcentaje de agua para hidratar y refrescarnos, y en otoño e invierno nos ofrece los frutos secos, energía solar concentrada para darnos calor y energía. Es más, si observamos las nueces, un fruto seco grasoso muy calorífico, si son ecológicas se estropean cuando empieza a hacer calor, señal que la Naturaleza no quiere que consumamos este alimento en verano.

En otoño los cereales estarán recién cosechados, al lado de la calabaza, llena de energía, y el boniato, de sabor dulce, para cubrir las necesidades energéticas de esta estación del año.

En zonas donde el calor siempre es presente encontraremos frutas tropicales superrefrescantes. ¡Así es de sabia la Naturaleza! Si simplemente observáramos cuáles son los alimentos que nos ofrece en cada estación y valoráramos la proporción e ingesta de ellos, ya estaríamos aprendiendo a comer en armonía con nuestras necesidades reales.

Si además consumimos alimentos ecológicos y de proximidad, nos aseguraremos de que son alimentos completos, con unos niveles de vitaminas y minerales mucho más elevados que los que podemos encontrar en un supermercado, donde las verduras y frutas proceden de macrocultivos en los que la tierra ya no aporta la misma cantidad de minerales debido a su

desmesurada y desequilibrada explotación. Una tienda donde a lo largo de las cuatro estaciones del año encontremos los mismos productos nos indicará que no son productos de proximidad, y pondremos en duda su calidad.

Ensaladas hidratantes

¡Las más frescas y alcalinas,
para dar un toque
de energía a tu vida!





Timbal de aguacates tricolor con salsa de miso

 4 raciones

 20 min

INGREDIENTES

2 aguacates
2 cucharadas soperas de maíz en grano
Unos taquitos de 1 remolacha hervida
Unas hojas de achicoria picadas muy finas
1 cucharada soperas de olivada negra
1 pimiento del piquillo cortado a pedacitos
1 tomate bien rojo cortado a pedacitos

Para la salsa

1 cucharada soperas de miso de arroz
1 cucharada soperas de vinagre de arroz
(en su defecto de Módena)
1 cucharada soperas de mostaza de Dijon en grano
1 cucharada soperas de alga dulce
o mezcla de algas para ensalada
El zumo de 1/2 naranja
1 cucharada soperas de orégano en hojas
100 ml de aceite de oliva extra virgen

Preparación

En primer lugar partiremos los aguacates por la mitad para poder retirar su pulpa. Una vez vaciados cortaremos los cremosos aguacates a taquitos pequeños, que volcaremos en un cuenco.

Añadiremos el resto de ingredientes: el maíz, la remolacha, la achicoria, la olivada negra, el pimiento del piquillo y el tomate, ya cortados a pedacitos, y mezclaremos bien.



A continuación prepararemos la salsa de la siguiente manera: en un cuenco para salsas volcaremos el miso y lo mezclaremos con el vinagre, la mostaza y las algas, que previamente habremos hidratado con el zumo de naranja. Acabaremos la salsa con el orégano y el aceite.

Una vez hecha la salsa la mezclaremos con el preparado anterior y nos dispondremos a emplatar con la ayuda de un aro, formando un timbal de aguacate deliciosamente regado con la salsa de miso y regalos del mar.

NOTA DE LA AUTORA

El aguacate es un ingrediente que nos aporta grasa no saturada, que nos ayudará a regular el colesterol. Contiene un rico abanico de minerales y vitaminas, especialmente la C. Tiene un aporte proteico de fácil asimilación y combinado con la remolacha y las algas se convertirá en un plato excelente para personas con problemas de anemia ferropénica, cansancio e inapetencia.

Sabrosa y nutritiva, esta ensalada, acompañada de una rebanada de pan de espelta o kamut, puede ser un plato único.
