

ÍNDICE

Prólogo	7
Bases de una cocina saludable	9
La selección del alimento	21
Propiedades de los alimentos	58
Los sabores	66

TÉCNICAS DE COCINA

Observaciones sobre algunos estilos de cocción	79
Recomendaciones importantes	80
Combinaciones de granos con alto nivel proteico	80
Simbología	82

LAS RECETAS

SOPAS Y CREMAS

Sopa de miso clásica	84
Sopa minestrone con mijo y garbanzos	86
Sopa de sarraceno y verduras de raíz	88
Sopa de quinoa, amaranto y alga dulce	89
Crema de calabaza o zanahoria	90
Crema de lentejas coral	92
Caldo de kombu	94
Sopa de verduras	95
Sopa depurativa	96
Fumet de pescado	97
Sopa de rape con quinoa	98

CEREALES

Arroz a presión (receta base)	100
Arroz con azukis	101
Arroz integral hervido (receta base)	102
Arroz integral con otros cereales	102
Bolas de arroz	104
Arroz salteado con con verduras y soja, seitán o gambas	106
Arroz con mejillones	108
Paella vegetariana	110
Mijo hervido (receta base)	112
Pastel de mijo y verduras	114
Quinoa hervida (receta base)	116
Quinoa con verduras	118
Potaje de cebada	119
Ensalada veraniega con quinoa	120
Trigo sarraceno (receta base)	122
Trigo sarraceno con alcachofas	124

Crema de cereales para el desayuno	126
Crema de mijo con verduras	128
Crema de arroz	130
Crema dulce de mijo	131
Crema de quinoa salada	132
Crema de quinoa dulce	132
Crema de trigo sarraceno	133
Copos finos de avena	134
Crema de avena o cebada	135
Copos de avena con mijo	136
Copos de avena con quinoa	136
Copos de centeno	138
Copos de cebada	138

PASTAS Y DERIVADOS DE CEREALES

Macarrones gratinados con seitán	139
Fideos a la cazuela con frutos del mar	140
Salteado de pasta con verduras	142
Pastel de polenta	144
Cuscús a la zanahoria	146

VERDURAS

Kimpira de verduras	148
Nituke de verduras	150
Nishime de verduras (estofado sin aceite)	151
Estofado de verduras con setas y tofu	152
Verdura verde salteada	154
Verduras hervidas en ensalada	155
Ensalada de escaldados «tres sabores»	156
Wok de verduras	158
Verduras al vapor	160
Gelatina de verduras (Aspic de agar-agar)	162
Mermelada de cebolla	163
Cebollas enteras con miso	164
Alga arame con cebolla y zanahoria	166
Alga Hiziki (cocción base)	167
Salteado de verdura verde con arame	168

PROTEÍNAS

Garbanzos (cocción base)	170
Hummus (paté de garbanzos)	171
Paté de lentejas coral	172
Azukis con calabaza	174
Estofado de lentejas	176

TOFU

Tofu con gambas	178
Tofu macerado a la plancha	180

Revoltillo de tofu y wakame	.181
Tofu teriyaki	.182
Queso de tofu	.184
Quiche de tofu con puerros y alga hiziki	.185
Paté de tofu y nueces	.186

TEMPEH

Tempeh con almendras o nueces	.188
Tempeh a la plancha	.190

SEITÁN

Seitán a la plancha con ajo y perejil	.191
Seitán en salsa de almendras	.192
Fricandó de seitán	.194
Seitán empanado	.196

PESCADO

Sepia con guisantes	.197
Sardinillas al horno con jengibre	.198
Pescado blanco a la plancha	.200
Atún a la plancha con salsa verde	.201
Pescado al vapor	.202
Gambas al ajillo	.203
Pescado en papillote	.204
Tártar de atún sobre canónigos	.206

POSTRES Y MERIENDAS

Crema de café	.208
Compota de manzana	.209
Calabaza al horno	.210
Peras con canela	.210
Tarta de ciruelas	.211
Tarta de manzana	.212
Pastel de zanahorias	.214
Manzanas con granola	.215
Peras al jengibre	.216
Tiramisú de amasake y frutos del bosque	.218
Barritas dulces de cereales, semillas y frutos secos	.220
Flan de frutas (Kanten de agar-agar)	.222

SALSAS Y ALIÑOS

Salsa vinagreta	.224
Salsa de miso naranja	.225
Salsa verde (pesto de almendras)	.226
Salsa de tomate (sustituto)	.227
Salsa de sésamo y alga dulce	.228

Salsa boloñesa de seitán	.229
Salsa de setas para pasta	.230

CONDIMENTOS

Shio Nori (condimento de alga nori)	.232
Gomashio	.232
Nori tostada	.233
Shio-Kombu	.233
Goma-wakame (sésamo y alga wakame)	.234
Miso con puerros o cebolletas	.235

BEBIDAS

Té de tres años «Bancha» u «Hojicha» (de hojas)	.236
Té de tres años con regaliz	.236
Té de tres años «Kukicha» (de ramitas)	.236
Té de tres años con Daikon	.237
Té Mú	.237
Leche de avena	.238
Leche de soja	.238
Leches vegetales en polvo (sin azúcar ni fructosa)	.239
Leche de arroz	.239
Café de cereales instantáneo (tipo «Yannoh»)	.239

BEBIDAS MEDICINALES

Umeboshi, Shoyu y Kuzu	.240
Té de Kombu	.242
Té de arroz integral tostado	.242
Tamari-Bancha	.243
Té de Umeboshi	.243
Té de azukis	.244
Kuzu con zumo de manzana	.244
Kuzu con miel de arroz	.245
Infusiones y tisanas	.245
Té Bancha con rabanito y jengibre	.246
Té de cebada tostada	.248
Té de shiitake	.248

APLICACIONES EXTERNAS

Compresas de jengibre	.249
-----------------------	------

Glosario	.250
Índice onomástico	.261
Índice por efectos	.262
Servicios ofrecidos	.263
Bibliografía	.263
Agradecimientos	.263

Prólogo

Este libro está destinado a toda persona interesada en mejorar su salud a través de la alimentación, usando la cocina como herramienta diaria para ello. Nuestra condición física, mental y emocional está condicionada constantemente por los alimentos que comemos.

Nuestro cuerpo desaparecería literalmente si no comiésemos de manera regular. La forma en que cocinamos, qué cocinamos, lo que nos vamos a comer, la calidad del alimento y su forma de preparación, condicionan de forma definitiva los efectos que va a producir sobre nuestra persona. La cocina es un arte de muy difícil realización, puesto que no sólo debe aportar el placer al paladar y a la vista, sino que debe, sobre todo, cumplir unas funciones nutricionales y de mantenimiento de la salud básicas para nuestra supervivencia y para poder obtener una mejor calidad de vida.

Como se explica en la primera parte del libro, el alimento tiene unas propiedades inherentes a sí mismo en función de su sabor, naturaleza, lugar de origen, color, etc. Estas propiedades le dan un trofismo por ciertos órganos y una funcionalidad que puede ser usada con efectos terapéuticos.

Más allá del uso de las calorías y las vitaminas como conceptos muy básicos de la nutrición clásica, hay otros conceptos milenarios que se han usado en culturas muy antiguas para mejorar, prevenir y curar un gran número de enfermedades y condiciones.

La finalidad de este libro no es la de presentar un complejo libro de cocina, sino un libro básico para poder elegir platos que se avengan a nuestras necesidades más simples de cada día.

Hemos clasificado las recetas en 5 categorías, de manera que hay platos para:

- Aumentar el nivel de energía del cuerpo y la concentración física y mental.
- Relajarnos, disminuir la angustia y la ansiedad, favorecer el sueño y ayudar a una condición más tranquila del espíritu.
- Depuración, adelgazamiento y desintoxicación del cuerpo; algo básico en nuestros tiempos debido

a la constante invasión de tóxicos, alimentos con aditivos químicos, contaminación electromagnética, metales pesados, alimentos manipulados genéticamente, activados con insecticidas o pesticidas, animales alimentados con piensos de dudoso origen, etc.

- Recuperarse después de un desgaste, estrés o ejercicio físico importante. Son recetas que nos van a ayudar a recuperar sustancia básica y masa corporal después del desgaste.
- Mejorar la capacidad digestiva. La fuerza digestiva es fundamental para la salud de la persona y su nivel de energía (para más información sobre el tema, referirse al libro *Nutrición energética y salud*).

La intención de este libro no es la de dar una extensa explicación sobre estos temas, sino la de crear un manual muy simple de referencia para poderse manejar a diario sin demasiada complejidad teórica. Pretende ser una referencia básica de consulta simple para poder elegir platos en función de cuáles sean nuestras necesidades o requerimientos del momento.

Evidentemente, todo plato equilibrado requiere de unas proporciones determinadas de los distintos tipos de alimentos. Los cereales siempre tendrán un efecto más tonificante de cara a nuestra energía, las legumbres nos relajarán, la fruta nos sedará, las verduras y las algas nos depurarán y las proteínas actuarán como reconstituyentes.

Los alimentos, por su naturaleza, tienen tendencia a cumplir una serie de funciones; pero dependiendo de cómo se cocinen, de cómo se elaboren, estas condiciones pueden modificarse. Esto es lo que de alguna manera intentamos reflejar y matizar a lo largo de esta obra.

Es obvio que toda dieta debería individualizarse en función de la persona y sus condiciones, sexo, lugar donde vive, trabajo, edad... Esto es imposible de hacer si no es mediante una consulta con el especialista. Por ello, hemos pretendido ofrecer unas recetas muy generales que pueden ir bien a la mayoría de la población, lo cual no quita que cada uno pueda crear ligeras improvisaciones sobre las recetas base para adaptarlo a su gusto.



No obstante, si se cambia el uso de determinadas especias o de según qué condimentos, puede ocurrir que se modifiquen sus efectos. Las proporciones, tiempos de cocción y cantidades pueden variar dependiendo del tipo de ollas, fogones o la presión atmosférica; por lo tanto, éstas serán siempre aproximadas.

En la cocina, es muy importante la actitud del cocinero, la atención, cuidado y mimo con que se elabora el plato.

Asimismo, es muy importante la intención que se pone al preparar el plato. Si tenemos la motivación de mejorar el nivel de energía y el bienestar de quien va a consumir nuestra receta, esto va a ser un ingrediente que ayudará a que el plato haga su efecto, pues el alimento es receptivo a la energía del cocinero. La concentración y buen talante del cocinero hace que el plato sepa mejor y siente mejor.

Dado que las fuentes proteicas tradicionales cárnicas y lácticas están médica y socialmente cuestionadas, en este libro se ofrecen alternativas proteicas de alta calidad, sin toxinas y de alto nivel nutricional.

De la misma manera, el uso extendido de abonos, insecticidas, pesticidas y el agotamiento de las tierras de cultivo, así como la manipulación genética o la transgenización de cultivos vegetales, invitan a un consumo de *alimentos cultivados ecológicamente*, exentos de todas esas alteraciones que afectan de forma negativa a nuestro organismo.

Se recomienda el uso de las algas por su alto nivel nutricional, especialmente por su riqueza en sales minerales, por su capacidad desintoxicante y depurativa del cuerpo, por su capacidad de eliminar residuos cármicos y lácticos del organismo, y por aportar ciertos nutrientes que, hoy en día, si el vegetal no es de cultivo *ecológico*, es difícil que ingeramos (cinc, magnesio, etc.).

Veinticuatro años de práctica médica con dietoterapia me han convencido de la bondad de esta alimentación a la hora de mejorar de forma rotunda la calidad general de la salud y de la condición de la persona.

Es importante leer la primera parte del libro antes de pasar a las recetas, para comprender ciertos principios energéticos básicos a la hora de abordar las recetas con buen criterio.

El cuerpo, como cualquier otro fenómeno del universo, siempre está buscando el equilibrio entre polaridades opuestas. Si nuestra alimentación es muy concentrada y contractiva (mucho carne, embutidos, sal, exceso de cocción, presión, fuego, etc.), nos apetecerá consumir más alimentos de tipo expansivo (azúcar, chocolate, helados, zumos, frutas, alcohol, drogas —en su extremo); productos que producirán una distensión en los tejidos y dispersión en general de la energía. Compensar tendencias oscilando entre opuestos, tiene para nuestro sistema nervioso vegetativo y nuestro organismo un alto coste biológico y energético.

Por el contrario, con una dieta más centrada, con alimentos más nutritivos y energéticos y menos extremos en su condición y más fáciles de asimilar y metabolizar, como los que se proponen aquí, es más fácil encontrar bienestar, equilibrio y aumento de la vitalidad.

Las recomendaciones que hacemos se pueden practicar de por vida y no están sujetas a condiciones coyunturales como otras dietas terapéuticas o de adelgazamiento (dieta frugívora, carnívora, disociada, higienista) que pueden ser adecuadas y tener éxito en un momento determinado, con unas condiciones específicas de la persona, pero no en otras.

A la larga, el mantenimiento de este tipo de dietas acaba fracasando por las razones que se exponen en la primera parte de este libro.

Para informarse en profundidad sobre las propiedades terapéuticas de los alimentos, remítanse al libro del mismo autor *Nutrición energética y salud*, editado por Debolsillo.

Los efectos de cambiar nuestra alimentación en el sentido que aquí se indica, se notan en pocas semanas: el tono energético mejora, la digestión se vuelve más ligera, se despeja el estado mental y se serena el emocional.

También se especifica en qué estación del año es recomendable cada receta.

El lector no tropezará con sobreabundancia de términos eruditos médicos, nutricionales o propios de medicinas orientales que, aunque conforman los fundamentos de este libro, podrían obstaculizar su entendimiento. Las explicaciones se hacen de forma llana e intuitiva.

