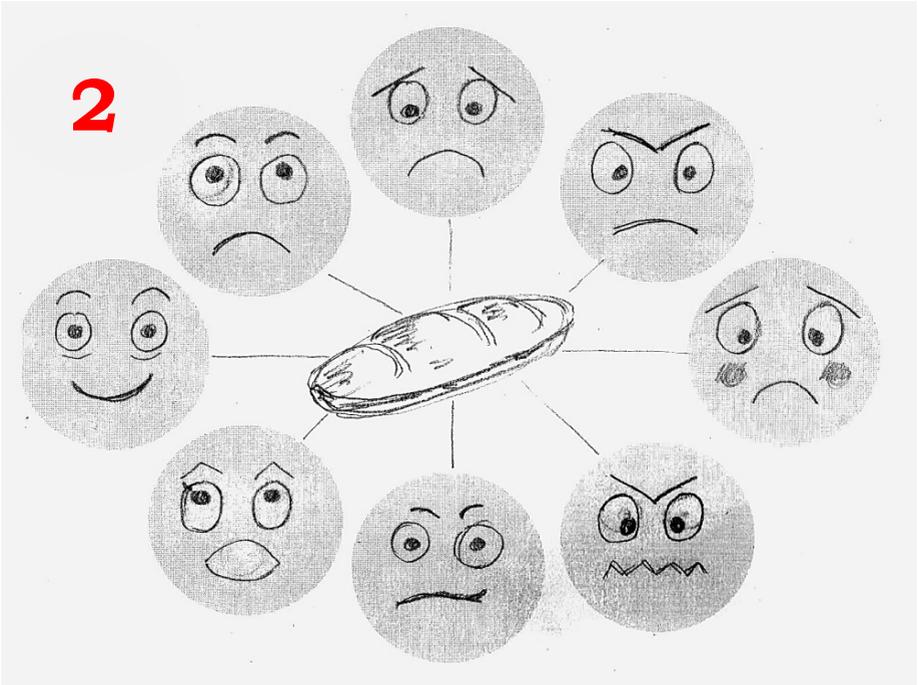




# NUTRICIÓN Y SALUD



## 23 PRÁCTICAS BÁSICAS PARA CAMBIAR A UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y ENERGÉTICA

Javier Iraola

## SERIE: NUTRICIÓN Y SALUD

1. Básico de Alimentación Energética
2. Veintitrés Prácticas Básicas para cambiar a una alimentación energética
3. Alimentación para mantener una buena salud
4. Alimentación para estar bien físicamente
5. Alimentación para estar bien emocionalmente
6. Alimentación para el cuidado de los órganos básicos

Título: "23 PRÁCTICAS BÁSICAS PARA CAMBIAR "

Colección: Nutrición y Salud

Autor: Javier Iraola Galarraga

Contacto: javieriraola@msn.com

Edición: Valencia, 2019

Reservados todos los derechos. Autorización para reproducción total o parcial citando la fuente.

## 23 prácticas básicas para posibilitar el cambio.

1	Cómo hacer una buena compra.-
2	Aprender a hacer la Sopa Miso clásica para desayunar.-
3	Aprender a hacer cremas de cereales integrales en grano, solos o combinados (también para desayunar).
4	Cómo hacer una crema de mijo rápida para desayunar
5	Aprender a tostar las semillas. De calabaza, de sésamo, de lino. Con algas o sin algas.
6	Cómo tener el dulce natural con los alimentos. Las compotas de manzana, de pera. Las calabazas al vapor. Las manzanas asadas al horno-
7	Preparar alimentos que nos ayuden entre comidas. Por ejemplo las empanadillas de espelta, tanto dulces (de manzana) como saladas (de tempeh).-
8	Algo para picar entre horas. Preparar patés para aperitivos y entrantes. Los básicos: de sardinas, de garbanzos, de champiñones, de olivas.
9	Re-aprender a trabajar con el esencial arroz integral en la cocina. Las paellas y los arroces hervidos sencillos.
10	Aprender a preparar el resto de los cereales integrales que serán habituales. Quinoa. Mijo. Maiz. Cus-cus.
11	Cómo hacer hamburguesas vegetales de quinoa y de mijo. Una buena alternativa para las de carne.
12	Cómo utilizar ahora las pastas. Fideos integrales. Espaguetis de quinoa. Fusilis de cebada. Udón.
13	Cómo preparar sushis y bolas de arroz integral. Una buena ayuda de nuevo para cuando vamos de viaje.
14	Re-aprender a cocer correctamente los garbanzos, las

	lentejas, los azukis, las alubias. Cómo “alegramos” ahora las legumbres.
15	Sugerencias para emplear las proteínas vegetales. Modo de cocer el tempeh y el tofu. Sugerencias básicas: tofu frito, estofado de seitán, pincho de tempeh, croquetas de mijo y de tofu.
16	Preparar las cremas de verduras más habituales para las cenas. De calabacín. De hinojo. De puerro. De calabaza.
17	Preparar las sopas más habituales. Sopa kimpira. De fideos integrales. De arroz. Caldo umeboshi. Sopa de verduras (dulces). Sopa de mijo y verduras dulces.
18	Re-aprender a preparar las verduras. Escaldar, al vapor y saltar.
19	Como conseguir mejorar los sabores de las comidas y hacerlas sabrosas, además de nutritivas.
20	Aprender a tomar alimentos que nos pueden resultar chocantes. Algas. Pickles. Germinados. Semillas.
21	Preparando cosas sencillas para los viajes o para comer fuera de casa (trabajo, estancias cortas, viajes).
22	Cómo colocamos los alimentos en los platos.
23	Preparar un plan para dejar de tomar los alimentos no recomendados.

## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.

### **23 prácticas básicas de alimentación para lograr una vida saludable y energética.**

De los pilares que sustentan y animan la construcción de una vida saludable, nuestra alimentación, que según todos los indicios debería de tener un cambio radical, es el que más guerra nos va a dar. Por muchísimas razones. Tiempo. Sentidos. Dedicaciones. Nuevos aprendizajes. Cambios de costumbres. Periodos de adaptación. Compras más complejas. Menos facilidad para el suministro diario etc. Pero **“cuanto mejor comamos, mejor viviremos”**.

**Y**, conociendo la alta dificultad con la que nos enfrentamos, he seleccionado 23 prácticas básicas que trataremos de incorporar a nuestro día a día, cuanto antes, y que nos facilitarán el cambio. Son prácticas elegidas por su sencillez, y por la contundencia de sus efectos, que se aprenden con facilidad y que construyen un puente perfecto (de emergencia) entre “lo viejo” y “lo nuevo”.

La alimentación es base de la salud mental, emocional, física e inclusive espiritual. Una buena salud integral nos permite encarar y abordar con eficacia todos los acontecimientos de nuestra vida. Con la salud todo es posible (lo decimos una y mil veces). Reconocemos que es el bien por excelencia. Y, en este sentido, no sabemos hasta qué punto será estimulante llegar a ser los “constructores” de la propia salud. Muy en especial para las personas que viven de manera independiente, la construcción de una buena salud les puede aportar seguridad de vida y proveerles de auto-confianza.

Las 23 prácticas propuestas están seleccionadas “única y exclusivamente” por su influencia para la obtención de una vida mucho más saludable. De dos maneras. O bien

incorporan algo que es de una gran aportación y de una gran ayuda para lograrlo, o bien tratan de eliminar un obstáculo esencial para lograrlo (como es el caso de la última práctica).

(INCISO. En relación con los libros de consulta recomendables como ayuda, particularmente soy un enamorado de “La Cocina de Aveline” de Publicaciones Gea. Sencillo. Serio. Profundo. Alegre y muy claro. Lo tiene todo. Si en nuestra biblioteca no cabe más que un solo libro de cocina, sin duda que tiene que ser éste. Para realizar consultas adicionales sobre las prácticas comentadas es ideal. Gracias Aveline.)

Continuando con lo nuestro, tengo que reconocer que a veces me cuesta mucho ser permisivo y respetar de corazón a las personas de mi entorno cercano, cuando veo que practican un modelo de alimentación que tendrá, a medio y largo plazo, mala influencia para su salud integral. Si por mi fuera, mandaría mi enorme respeto por la libertad individual a la porra y les obligaría a que hicieran cambios importantes.

Les diría que se aguanten el “mono” del cambio. Que no se parapeten en la ignorancia. Que no se rebelen contra lo que su sabiduría interior (a nada que se pararan a escucharla) les está pidiendo a gritos. Les animaría a que no se detengan por las dificultades. Que se preparen un plan para poder cambiar dentro de un orden y con el menor “dolor” posible. Y que no me vean, por mi modelo de alimentación, como a un bicho raro, como a un extremista exagerado al que “le han comido el coco”. ¡¡Con lo que les quiero, les encerraría en un gran edificio, eso sí con todas las comodidades, y durante un mes les controlaría el avituallamiento, para que vieran los resultados!!. Pero ya se que eso no lo puedo ni pensar. Por ello me he devanado los sesos para encontrar la forma de mostrar

unas prácticas que podamos adoptar a corto plazo y fácilmente.

En estos años pasados, también he observado que las reacciones más fuertes y rotundas se producen en cuanto se pronuncian las palabras malignas: “quitar” y “eliminar”, sobre todo de alimentos muy apreciados y arraigados. Mientras que a la nueva experimentación con nuevos alimentos no se le opone tanta resistencia. Menor resistencia se opone también a términos como “reducir” o “evitar”. Lo malo es que la mejora de nuestra salud suele estar vinculada a corto plazo, mucho más, con lo que dejamos que con la adquisición de buenos hábitos.

Y, como resulta necesario que cambiemos, si de verdad deseamos disfrutar de una salud integral completa (mental, emocional, física y espiritual), y como además a las personas hay que dejarlas que sigan sus “ritmos propios” de cambio, les deseo que hagan la experimenten con las 23 prácticas a su aire y según sus posibilidades. En algún momento se ha dicho que eran como un puente entre lo viejo y lo nuevo. Pues ahora voy a añadir que son como una palanca para podernos mover hacia situaciones mucho mejores. Son estupendas para empezar, y para seguir.

Nos interesa diferenciar bien la primera y las dos últimas del resto (las otras 20 del medio) por su contenido y su alcance.

La primera práctica será la de Aprender a Comprar. Es obvio que si vamos a cambiar no podemos seguir haciendo las cosas de la misma manera y vamos a adquirir alimentos diferentes que no conocemos, resaltando el atributo básico de que sean naturales. Este es el primer paso, la primera práctica a aprender a la que seguirán las demás.

Luego vendrán 20 prácticas para una Alimentación Consciente y Saludable. Pueden y deben de ser la que nos acerquen nuevamente a nuestras cocinas (si es que nos habíamos alejado) o bien que nos proporcionen un nuevo enfoque del que vamos a obtener grandes beneficios.

La práctica número 22 muestra la manera en la que vamos a colocar la comida en el plato a partir de ahora, cambiando un proceso de 2 platos y postre por un plato único.

La última práctica (y la más difícil) será la de aprender a quitar lo que nos hace daño. En ella no haremos más que enumerar los alimentos a evitar. Cada persona se hará su plan de eliminación, si es que está preparada para ello.

Una de las primeras apreciaciones será que vamos a necesitar de mucho tiempo para dedicar al nuevo modelo de alimentación, por lo que no estará de más revisar algunos de los factores que más nos pueden ayudar a la recuperación del tiempo personal para poder hacer con placer y con éxito nuestras tareas y nuestras actividades en la cocina. A continuación se enumeran los 3 factores que, a mi juicio, son casi indispensables (como paso previo) para poder realizar éstas 23 prácticas con éxito.

Primero. En casa, la televisión, los ordenadores y los teléfonos están bajo control (ya sabemos lo que eso quiere decir).

Segundo. Todos los miembros del clan familiar participan en las tareas de la casa (cada uno en sus posibilidades y la pareja, especialmente, en condición de igualdad).

Tercero. Se reabre la cocina que pasa a ser una pieza básica de la relación familiar (sin “peros” hay que volver a la cocina).

A partir de ahí ya todo es posible y realizable.

## PRÁCTICA N° 1.-

### Cómo hacer una buena compra.-

Las posibilidades y las alternativas de comprar alimentos naturales, biológicos y energéticos (entre los cuales se encuentran desde luego los macrobióticos), serán muy diferentes según el lugar dónde resida la persona. Inclusive si se reside en una capital importante, las condiciones pueden variar mucho también. Mi lugar de residencia actual es Valencia y se puede decir que es un lugar (o quizás “el lugar”) privilegiado de España para llevar una vida nutricional “alternativa”, en lo que respecta a la capacidad para suministrarse. Los centros especializados que allí existen ofrecen una serie de alternativas de producto y de precio que no se logran en ningún otro lugar.

Si se vive en una gran ciudad, es posible, claro, el realizar la compra aunque con más esfuerzo y con un escaso desarrollo de la oferta. Por el contrario, hay otras ciudades en las que la tarea de comprar es casi una heroicidad. Pues no digamos nada de lo que ocurre en las pequeñas ciudades y en los pueblos en donde, además, para darle mas encanto la compra te sale más cara.

Las preguntas básicas que se hace la persona que se incorpora a ésta forma de alimentación serán las siguientes:

Primera.- ¿Qué tengo que comprar?

Segunda.- ¿Dónde lo voy a comprar?

Tercera.- ¿Cuánto me va a costar?

### ¿QUÉ TENGO QUE COMPRAR?

En la página 13 se detalla un pedido básico de alimentación energética que, según mi experiencia, es lo adecuado para tener en la despensa (es decir, dejando aparte todos los productos frescos, principalmente las hortalizas, verduras, las **SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**)

frutas y los pescados ocasionales). En ella se incluyen los productos valorados —**ojo que se trata de un estudio que se realizó en Noviembre de 2012**—, con la intención de obtener una comparación entre las distintas formas de comprar y su influencia en el presupuesto, para poder comentarla más tarde. Aceptemos, en principio, que para arrancar ese es el pedido básico. Con un simple vistazo que se dé al listado, se deduce la importancia que tiene poder contar con una buena oferta en el lugar dónde se vive. En general, la tarea de comprar se puede ver muy facilitada si se cuenta con buenos centros ubicados en lugares adecuados (como es el caso que he citado de Valencia) y, por el contrario, se puede complicar mucho cuando la oferta es insuficiente.

### ¿DÓNDE LO VOY A COMPRAR?

Del estudio comparativo de presupuestos se pueden deducir unas orientaciones que son confirmadas y ratificadas por mi experiencia personal de haber residido en lugares de diferentes posibilidades. Veamos.

1º.- ES VITAL BUSCAR Y COMPARAR (cuando se puede), pues las diferencias de precios envasados, como se puede ver en nuestro ejemplo, para los mismos productos del presupuesto pueden ser superior al 20 por ciento.

2º.- La COMPRA ÓPTIMA es la que se hace en tiendas que venden el mismo producto a granel y en las que, además, se puede comprar la cantidad que se desea. La diferencia en los precios media puede llegar a ser superior al 40 por ciento y en un presupuesto básico los ahorros pueden ser importantes.

3º.- Para tener la opción de obtener los mejores precios del mercado, hay que participar en alguna Cooperativa o Asociación de Compradores y trabajar con grandes cantidades. Entonces los precios se reducen, pero claro eso significa que el

grupo de compradores de la localidad tiene cierta consistencia. Hoy por hoy, cuesta bastante crear éste tipo de asociaciones (aunque su oportunidad sea excepcional). En cualquier caso hay que estar atentos a los movimientos de la zona.

4°.- En la compra de los PRODUCTOS FRESCOS también es vital el análisis y el conocimiento de la oferta de la localidad. Nuevamente las diferencias de vivir en un lugar con oferta o sin ella son tremendas. En éste sentido anima ver que se va creando una oferta cada vez más variada y completa (pero poco a poco). En cuanto que pasan unos meses se va conociendo el mercado. Hay que tener un poco de paciencia.

5°.- Para que un producto sea bueno tiene que ser ecológico, de temporada, de la localidad, sin tratamientos etc. Pero, con cuidado y con conocimientos, igual no hace falta que todos los que compremos sean tan “perfectos”. A veces se puede no afinar tanto. Es indispensable, por supuesto, en el caso de las frutas, de las verduras, de los cereales, de las legumbres y de las hortalizas. No lo es tanto, por ejemplo, en alimentos como nueces, castañas, avellanas, frutas secas, raíz de bardana, raíz de loto etcétera. Si vemos que por cambiar alguno de los productos no tan vitales abaratamos el presupuesto de manera consistente o hacemos viable la compra, pues nos lo pensamos (a lo mejor alguien se rasga las vestiduras por lo que acabo de decir).

6°.- LOS CAPRICHOS SE PAGAN CAROS (verdadero). Si nos mantenemos centrados en las cosas básicas (lo cual es perfectamente posible sin restar variedad y calidad sensorial a nuestras comidas) es sencillo mantener en orden el presupuesto. Si compramos productos tratando de sustituir los que dejamos (panes, tostadas, galletas, bollería, yogures, quesos, dulces, mantequillas, chocolate etc), el presupuesto se encarecerá una barbaridad.

7º.- Para las personas que viven en lugares como pueblos y ciudades, pequeñas y grandes, pero con poco abastecimiento, les puede resultar interesante la opción de comprar en un lugar que, aunque esté alejado geográficamente, tenga posibilidades y asumiendo un coste extra por el envío de los productos. Mi ofrecimiento hecho en la sección “Que Tengo que Comprar”, se amplía a la posibilidad de ayudar a plantear y a organizar una compra desde un lugar de fuera de Valencia.

### ¿CUÁNTO ME VA A COSTAR?

Según lo que hemos visto las alternativas de buenos precios están condicionadas por el lugar de residencia habitual. Si bien suele ocurrir que cuando no hay alternativas del precio es que, generalmente, tampoco las hay de tener productos disponibles. En relación con el estudio hecho realizado en mi ciudad (OJO QUE ESTA OBSOLETO EN CUANTO A PRECIOS POR SER DEL 2012), las diferencias de coste en el presupuesto básico son muy grandes. El mismo pedido puede tener grandes oscilaciones, con reducciones del coste del presupuesto muy significativas:

Casi un 20 por ciento por buscar la tienda que ofrezca el mejor precio para los mismos artículos envasados.

Casi un 40 por ciento por buscar la tienda en donde podamos comprar la mayor parte de los productos a granel.

Más de un 55 por ciento cuando se tiene la opción de hacer una compra directa de los productores y fabricantes (eso si aceptando la compra de grandes cantidades).

El pedido básico que se expone en la página siguiente tiene validez como listado de productos básicos que forman parte de una despensa macrobiótica, pero no es válido en cuanto a precios puesto que son del 2012

## PRESUPUESTO PARA UN PEDIDO BÁSICO

PRESUPUESTO COMPARATIVO	Q	MAYOR PRECIO TIENDA	MENOR PRECIO TIENDA	PRECIO GRANDEL TIENDA	% ahorro + alto y granel	MEJOR PRECIO POSIBLE (NOTA 1)	Cantidad a compr
ACEITE DE SÉSAMO 1L BIO	1	13,96	11,90	8,52	-38,97%	6,30	1L
ALGA HIZIKI 100 G	1	14,88	19,48	14,96	0,54%	10,63	1K
ALGA ARAME 100 G	2	18,44	5,50	5,88	-68,11%	3,48	1K
ALGA KOMBU 100 G	2	8,76	4,95	4,51	-48,52%	4,13	1K
ALGA WAKAME 100 G	1	13,24	5,88	5,88	-55,59%	5,22	1K
ARROZ REDONDO INTEGRAL 1K BIO	5	3,13	2,52	1,97	-37,06%	1,10	25K
AVENA 500 GRAMOS BIO	1	2,17	1,82	1,59	-26,73%	1,38	25K
CUS CUS 500 GRAMOS BIO	1	2,34	2,16	1,54	-34,40%	0,80	25K
MIJO 500 GRAMOS BIO	2	2,30	2,01	1,50	-35,00%	0,41	25K
QUINOA 500 GRAMOS BIO	1	4,20	4,09	2,95	-29,76%	1,90	20K
CEBADA EN GRANO 500 G BIO	1	1,70	1,45	0,90	-47,35%	0,50	25K
AZUKIS 500 G BIO	1	2,58	2,57	1,96	-24,22%	1,21	25K
GARBANZOS 500 G BIO	1	3,28	2,64	1,97	-40,09%	1,30	25K
LENTEJAS MARRONES 500 G BIO	1	3,08	2,45	1,56	-49,51%	1,15	25K
BEBIDA DE ARROZ 1 L LIMA BIO	2	2,65	2,51	2,10	-20,75%	2,02	25K
BEBIDA DE AVENA 1 L LIMA BIO	2	2,39	2,27	2,30	-3,77%	2,37	25K
PIPAS DE CALABAZA 250 G BI	2	3,73	4,05	2,22	-40,55%	2,00	25K
SÉSAMO DE 250 G BIO	2	2,02	1,10	1,08	-46,78%	3,27	25K
SHOYU BIO 1 L	1	15,01	13,14	8,38	-44,17%	5,75	18L
VINAGRE DE UMEBOSHI 250 ML	1	3,24	3,24	0,75	-76,77%	0,52	20L
SAL MARINA FINA 1 K	1	1,93	1,33	1,14	-40,93%	0,84	5K
CAFÉ DE CEREALES YANNOH INST 250 G	1	14,45	11,34	11,34	-21,52%	9,05	
ESPAQUETIS INTEGRALES TRIGO 500 G	1	1,83	1,43	1,43	-21,86%	1,17	
FIDEOS INTEGRALES BIO 500 G	1	1,83	1,93	1,93	5,46%	1,50	
CHUCRUT BOTE 700 G BIO	1	2,60	2,74	1,39	-46,37%	1,04	10L
TAHIN 650 G BIO EN CRISTAL	1	9,03	8,46	8,00	-11,41%	6,67	10K
SEITAN NATURAL 720 G BIO	1	9,76	10,20	5,55	-43,14%	4,67	
SIROPE DE ARROZ 450 G BIO	1	5,55	4,99	4,48	-19,28%	3,49	
TOFU NATURAL 400 G BIO	1	3,43	2,51	2,41	-29,74%	1,61	
VINAGRE DE ARROZ 250 ML BIO	1	3,49	4,04	2,40	-31,32%	1,52	20L
KUZU 100 G BIO	1	8,10	7,64	4,38	-45,93%	2,77	5K
SHIITAKE 25 G	1	7,81	3,23	2,67	-65,87%	1,64	1K
MUGI MISO 400 G NO PASTEURIZADO	1	13,19	10,51	7,06	-46,46%	3,43	10K
SHIRO MISO BLANCO 400 G BIO	1	13,68	12,08	7,74	-43,45%	5,89	20K
UDON 250 G BIO	2	4,04	3,75	3,75	-7,18%	2,56	
TE KUKICHA 3 AÑOS 150 G BIO	1	7,78	6,30	4,28	-44,99%	2,08	IK
PASTA UMEBOSHI 250 G	1	12,43	9,58	5,28	-57,52%	3,35	12K
UMEBOSHI CIRUELAS 250 G	1	15,73	13,35	9,09	-42,23%	7,02	10K
CREMA CAROBELLA ALGARROBA 350 G	1	6,68	5,04	5,04	-24,55%	5,04	
<b>VALOR TOTAL DEL PEDIDO</b>		<b>323,29</b>	<b>252,40</b>	<b>193,04</b>	<b>-40,29%</b>	<b>145,40</b>	<b>-55,03</b>

FECHA DEL ESTUDIO: NOVIEMBRE 2012

(NOTA 1). EL MEJOR PRECIO POSIBLE SIGNIFICA LA POSIBILIDAD DE COMPRAR DE MANERA DIRECTA EN LOS FABRICANTES O PRODUCTORES Y COMPRAR EN LAS CANTIDADES SEÑALADAS EN LA COLUMNA "CANTIDAD".

POR ELLO SE LE DENOMINA "MEJOR PRECIO POSIBLE" AUNQUE NO ESTÁ AL ALCANCE DEL COMPRADOR HABITU, SALVO QUE PARTICIPE EN OPCIONES DE ASOCIACIÓN O COOPERATIVA.

## **PRÁCTICA N° 2.-**

### **Aprender a hacer Sopa Miso clásica para desayunar.-**

Aprender a hacer la Sopa Miso es un pretexto para poder hablar y animar a introducir el miso en nuestras nuevas costumbres. En el pedido básico se incluye una tarrina de mugi miso de 400 gramos (no puede faltar) y otra de shiro miso de 400 gramos. El mugi miso lo vamos a emplear con mucha más frecuencia y por eso lo repondremos de manera muy frecuente. Aunque tiene un aspecto un poco feo (es una pasta de color marrón), es muy fácil de manejar, de sabor muy agradable y se añade como condimento (pues no se toma directamente).

Es tan interesante que se ha dicho de él que “es una forma barata y efectiva de seguro de salud”. Sus propiedades le vienen de su contenido en enzimas vivas que ayudan a la digestión, que fortalecen la sangre y suministran un equilibrio nutritivo de carbohidratos complejos, aceites esenciales, proteínas, vitaminas y minerales.

Para irse acostumbrando al miso, lo mejor es empezar el día tomando una sopa miso en el desayuno. Sabemos que no estamos acostumbrados a tomar sopa para desayunar y que “no nos despertamos con hambre suficiente” por la mañana. Sin embargo, no es menos cierto que el desayuno comienza en la cena de la víspera. Si ésta es ligera y ha sido tomada 2 o 3 horas antes de ir a la cama, enseguida veremos como nos levantamos con ganas de “romper el ayuno”.

Aunque aquí se estimula el empleo del miso en la sopa, también es muy bueno para ponerlo con las cremas de verduras, con las sopas y con las legumbres (no con los cereales). Para aprovechar sus propiedades hay que comprarlo NO pasteurizado y no dejar que hierva.

La sopa miso se prepara para el momento, puesto que el miso no debe de hervir y tiene que cocinarse muy ligeramente. Sin embargo, podemos preparar la base de la sopa (que es con cebolla y con alga wakame) para varios días y añadir el miso justo en el momento de tomarla. Yo lo hago así y suelo preparar la base para 3 días (cuando estás solo también las cosas duran más tiempo).

Veamos como hacer la sopa miso.

**COMO SE HACE LA SOPA DE MISO BÁSICA.**- La sopa miso lleva un trozo de alga wakame seca, una cebolla picada, un litro de agua mineral (no de grifo) y luego el miso junto con el perejil o jengibre o limón... que se pone al servir. (En el pedido básico se incluye al alga wakame).

**PREPARACIÓN.** Se lava el alga wakame en agua fría durante 3 o 5 minutos y se corta en trocitos pequeños. Se pone la cebolla a rehogar con una pizca de sal marina en el puchero donde se va hacer la sopa. Se añade el alga y el agua y se tienen hirviendo suavemente unos 20 minutos. Para añadir el miso se pone en una taza un poco del caldo de la sopa (como la mitad) y se disuelve una cucharadita de miso por ración. Se agrega al cazo y se deja otros 5 minutos a fuego bajo (que no hierva casi). Se añade el perejil o el limón.... y ya está. Para disolver el miso en el cazo se puede utilizar un colador y es muy práctico. Se sumerge el colador en la sopa, se deposita dentro el miso y se agita con una cucharilla hasta que va desapareciendo.

Es una sopa muy agradecida y admite todo tipo de variantes. A mi particularmente me gusta añadirle daikon y ponerle unos trozos de tofu fritos cuando deseo darle energía potente.

### **PRÁCTICA N° 3.-**

#### **Aprender a hacer cremas de cereales integrales en grano, solos o combinados (también para desayunar).**

Normalmente estamos acostumbrados a emplear los copos de cereal (avena, maiz, arroz...) para los desayunos (cuando lo hacemos) o bien las galletas y las tostadas. Pero incluso cuando empleamos un cereal lo hacemos bajo la forma refinada, es decir, cuando le han quitado las propiedades más importantes. Por ello se trata de dar el salto hacia los cereales integrales enteros que aprenderemos a comprar y a cocinar para recuperar todas sus propiedades y para que nos provean de la energía adecuada. Puesto que los vamos a tomar... tomémoslos bien.

Porque, que no nos cuenten batallas, los hidratos de carbono de los cereales integrales (bien masticados) son la fuente primordial de energía estable y duradera. En la medida en que nuestros hidratos de carbono sean más completos, nuestra energía será permanente. De aquí que en las primeras horas de la mañana, la mejor forma de empezar el día sea con las cremas de cereales integrales. Sin duda alguna. Por eso debe de ser una práctica a incorporar en nuestra vida cuanto antes.

Normalmente las cremas se hacen con arroz integral, bien de grano redondo (más propio del invierno) o bien de grano largo (más propia del verano). En el pedido básico se incluyen 5 kilos de arroz redondo por la razón de que ha sido confeccionado en el otoño. Aunque el arroz sea el cereal principal, está muy bien hacer las cremas mezcladas (cuando menos con dos). Particularmente me gusta la de arroz y avena (mitad y mitad) o la de arroz y cebada o bien también la de mijo y arroz (muy buena para el invierno). Como se hacen para desayunar, su textura es cremosa y muy agradable. La

mejor manera de completar el valor nutritivo de las cremas del desayuno es la de añadir por encima pipas de calabaza tostadas y semillas de sésamo y lino tostadas (diremos como se preparan).

Repitiendo lo dicho en la práctica nº 2, podemos pensar que no nos vamos a levantar con hambre suficiente para tomar un buen plato de crema de cereales, pero si cenamos ligero y temprano, ya lo creo que si. Haremos un desayuno perfecto.

Las cremas se preparan para dos o tres días (depende del número de personas). En mi caso me duran tres o cuatro y lo que hago con frecuencia es mezclar, por ejemplo la última, con un poco de crema de mijo recién hecha (en la práctica siguiente lo contamos) y queda muy buena. También suele ser frecuente que la crema se nos quede apelmazada en la nevera o que se vaya “secando”. Lo que hacemos es añadirle algo de leche de arroz o de avena, cuando la ponemos en el cazo para calentar y vuelve a quedar cremosa y buena.

**COMO HACER LAS CREMAS DE CEREALES.** Estamos intentando describir prácticas que sean asequibles y fáciles de hacer, tanto por tiempo como por dificultad, y por ello vamos a emplear la olla rápida y no nos vamos a preocupar demasiado de los tiempos de cocción, puesto que la consistencia cremosa admite esa relajación. Es importante que los cereales que vayan a ser utilizados en la cocción hayan estado en remojo, si es posible, toda la noche anterior. Se tira el agua del remojo y se ponen en la olla.

**PREPARACIÓN.** Hay muchas maneras de hacerla y de hecho, la crema de arroz auténtica, tal y como la describe Aveline en su libro, inclusive separa el arroz y lo exprime para sacar el caldo (aunque luego emplea el arroz aparte). Para nuestro propósito, y por lo menos como la preparo en mi caso, aprovecho que el cereal (o los cereales) viene mojado del

remojo y lo pongo en la olla con una pizca de sal (una nada, que es para que suelte el dulzor) y lo seco hasta que queda un poco dorado y tostado. Entonces añado el agua (unas cinco o seis partes de agua por parte de cereal) y lo llevo a ebullición. Cierro la olla a presión y la pongo con el difusor al fuego mínimo durante una hora. Apago y lo dejo dentro de la olla que se enfríe. Luego lo pongo en un taper y lo meto en la nevera. Cuando lo saco al cazo para calentar la añado un poco de leche de avena o de arroz y las semillas.

Hay un truco para acelerar el proceso de preparación de las cremas (sobre todo la de arroz) y es la de calentar en una olla a presión a fuego fuerte durante 10 minutos y luego meter la olla entera en una nevera portátil de las de campo, tapar con una manta y cerrar. A la mañana siguiente está hecha y lista.

Sobre la posibilidad de añadir melazas (de cebada, de arroz...) para que estén más dulces, pues lo cierto es que si podemos prescindir de ello es mejor. Puede que en un principio, si nos ayuda a encontrar gusto por el nuevo desayuno, pues nos apoyamos un poco en ellas, pero no nos hace falta y dificultan algo más la buen digestibilidad de los cereales.

#### **PRÁCTICA N° 4.-**

##### **Cómo hacer crema de mijo rápida para desayunar.-**

Cuando, por las razones que sean, no hemos podido preparar la crema de cereales integrales para el desayuno o se nos ha terminado y no nos hemos dado cuenta, o no nos llega con la que tenemos en la nevera para todos, recurrimos a preparar una crema de mijo rápida que nos va a completar un desayuno perfecto (potente y energético). Se hace en 20 o 30 minutos, y si la ponemos en el mismo momento en el que nos

levantamos, la podemos dejar en el fuego mientras que realizamos otras actividades.

En el pedido básico se incluye un kilo de mijo, con lo que podemos arrancar. Está muy bien para mezclar con los otros cereales, inclusive si están fríos, porque conserva y mantiene el calor de una manera especial. Con frecuencia, cuando preparo la crema de mijo para desayunar le añado bebida de arroz o de avena para suavizarla. No le añado ni melazas (ni por supuesto miel ni otros endulzantes aunque sean naturales), por lo que hemos comentado en la práctica anterior.

En caso de la crema de mijo, dado lo fácil que resulta hacerla, se prepara para el momento.

**COMO HACER LA CREMA DE MIJO RÁPIDA.** Por persona se pone una tacita pequeña (como de café) y se añade 4 o 5 de agua (mejor agua que cualquier bebida de cereal porque cuando hierven se salen) y una pizca de sal marina para que suelte el dulzor (pero solo una pizquita).

**PREPARACIÓN.** Se lava bien el mijo en la misma cazuela que se va a hacer, pues suele estar bastante sucio. Se pone a tostar (si se tiene el tiempo y si no se pone directamente con el agua) hasta que está seco, suelto y doradito. Entonces se añade el agua y se lleva a hervor. En cuanto hierve se pone encima del difusor en el fuego mínimo para que esté 20 o 30 minutos. La forma de reconocer que el mijo está hecho es que forma como pequeños volcanes en la superficie. Es el momento de apagar, de añadir otros cereales ya hechos (si lo vamos a combinar), de enfriarlo con un poco de leche de arroz o de avena, o de espelta y... de añadir las semillas por encima. Y así ya está listo para desayunar.

## **PRÁCTICA N° 5.-**

**Aprender a tostar las semillas. De calabaza, de sésamo, de lino. Con algas o sin algas.**

Las presento juntas porque cuando me pongo a tostar semillas las hago todas seguidas. Como saco el wok o la sartén, el suribachi, el colador...y hay que estar pendientes para que no se tuesten demasiado, pues ya me concentro y las preparo todas. Sus capacidades para completar los cereales las hacen excelentes para añadir no solamente a las cremas de cereales del desayuno sino también a los platos de cereales y de pasta de la comida (especialmente las de sésamo con algas).

Sus propiedades y sus beneficios son estupendos y con ellos los omega 3 y omega 6 están asegurados. Desde el punto de vista nutricional es una práctica muy fácil y muy recomendable para adquirir.

Hemos mencionado el suribachi. Se trata de una especie de plato hondo sopero de barro, que tiene estrías en su interior (es decir un interior muy rugoso) con lo que al moler o machacar las semillas éstas se rompen perfectamente. En nuestro caso lo vamos a emplear para moler las semillas de sésamo tostadas y las algas tostadas.

**COMO TOSTAR LAS PIPAS DE CALABAZA.** Las lavamos con el colador y las ponemos en la sartén, o en una cazuelita de hierro o en el wok que ya estará un poco caliente y con el fuego medio. Las moveremos frecuentemente, al principio para que se vayan secando bien de manera uniforme y no se quemem y después para que se tuesten bien. Observaremos como las pipas se van “soltando” y poniendo duritas y crujientes. En cuando que vemos que se van abriendo y que saltan un poco es que están listas (y si no tomamos una y la probamos). Las sacamos a una servilleta de papel para que se

vayan enfriando antes de guardarlas en un bote en donde “acumulamos” para unos cuantos días. Lo importante es que no se nos quemen (entonces no valen).

**COMO TOSTAR LAS SEMILLAS DE SÉSAMO CON ALGAS.** Trataremos por separado el sésamo y las algas. El alga kombu y el alga hiziki no las utilizamos para ésta combinación. Empleamos una pequeña cantidad de dulce, de wakame o de arame. Primero se lava el sésamo con el colador y se pone a secar y a tostar en la sartén o en el wok, ya calientes, moviendo con frecuencia para que sequen de manera uniforme y no se quemen. Luego lo vamos moviendo para que se vaya haciendo. La manera de notar que la semilla de sésamo está hecha es que, aparte de que la vamos notando suelta y durita cuando la removemos en la sartén, si tomamos una semilla entre los dedos pulgar e índice y la frotamos, la semilla se rompe o se deshace. Es importante que se puede deshacer y para eso la llevamos al suribachi, para que el intestino pueda absorberla. Si no es así es expulsada sin aprovechamiento. Se extiende la semilla tostada en una hoja de papel y se va pasando por el suribachi, en pequeñas cantidades, para que se rompa bien con el mortero. Las semillas de lino las podemos tostar aparte o conjuntamente con las de sésamo. Personalmente las hago juntas y juntas las “rompo” en el suribachi.

**COMO TOSTAR LAS ALGAS.** Con las algas hacemos lo mismo, pero sin lavarlas. Las ponemos, directamente, en la sartén para que se tuesten y cuando están tostadas (lo vemos por su aspecto) las ponemos en el suribachi y las molemos muy fino. Se van mezclando en un bote junto con las de sésamo y se guardan para añadir y espolvorear las cremas y los platos de cereales cocinados.

Observamos que no hemos añadido sal marina a las semillas de sésamo. Si así lo hiciéramos mientras que se están tostando (para que la sal quede tostada) pues estaríamos preparando el Gomasio, que es sésamo tostado con sal marina (ésta en una pequeña proporción: 1 a 14, por ejemplo).

### **PRÁCTICA N° 6.-**

**Cómo tener el dulce natural con los alimentos. Las compotas de manzana, de pera. Las calabazas al vapor. Las manzanas asadas al horno-**

Algo tan aparentemente simple y sencillo es incluido como una práctica básica porque responde a la idea esencial de que tiene que ser el sabor dulce natural el que tiene que predominar en nuestra nutrición. Su ausencia ocasionará el “mono” de cosas dulces y bastante complicado será el abandono del azúcar en si mismo como para dificultar un poquito más la cosa. Pero sin lugar a dudas es ésta una batalla que toda persona (joven, adulta y mayor) tiene que iniciar. De tal manera que, si solamente consiguiera sacar el azúcar de su dieta, sería logro suficiente, del que sentirse orgullosa.

Es muy distinto que la necesidad de dulce se manifieste de manera natural (se recuerda que dulce NO ES IGUAL a azúcar o a endulzante) a que la necesidad de dulce se manifieste como una respuesta del organismo provocada por una forma de comer determinada (muchas sal, quesos secos, carnes, huevos, embutidos, fritos, picantes, pan...) y que demanda alimentos para neutralizar sus efectos energéticos, como son los dulces, los lácteos, los postres, el chocolate, el alcohol, los zumos...

Frente a ello, las compotas de manzana y de pera, las manzanas asadas al horno y la calabaza al vapor o al horno

son maneras muy sencillas, naturales y eficaces para “tener dulce a mano” del que echar mano a media mañana, a media tarde y antes de irnos a la cama (puesto que se ha cenado bastante pronto). De esta manera evitamos, también, evitar tomar la fruta cruda. Si en la nevera tenemos siempre un poco de compota o alguna manzana asada o calabaza al vapor, habremos incorporado a nuestras prácticas una excelente y sencilla costumbre.

Lo que es importante es que las frutas sean ecológicas (aunque nos de un poco más de pereza y sean algo más caras) y que siempre que empleemos agua, ésta sea mineral. Es una costumbre que nos tiene que entrar, ya.

**COMO PREPARAR COMPOTAS DE MANZANA O DE PERA** (las más tradicionales y fáciles de encontrar en todo el año). Bien sea que vamos a realizar una compota de una sola fruta o bien que vayamos a combinar algunas de ellas (por ejemplo en la época que se corresponde, me encanta añadir fresas o melocotones para dar variedad a la compota), se lava la fruta y se pela. Se le quita el corazón o las partes duras y se corta en trocitos pequeños y que quepan holgadamente en un cazo medio-grande (depende de la cantidad que vayamos a hacer). La verdad es que como se puede guardar en la nevera muy fácilmente, conviene hacer una cantidad suficiente para guardar. Bueno pues se pone un dedo de agua en el fondo de la cazuela para que empiece la cocción, se añade la fruta, se pone una pizca de sal (para ayudar a que suelte el dulzor) y se pone a fuego lento para que esté cocinando de una hora a una hora y media. Cuanto más tiempo, más dulce. Una hora y media es más que suficiente. La compota admite muchas “mejoras”, como añadir orejones, ciruelas pasas (sin hueso), canela... Todo ello lo pondremos al inicio de la cocción. Luego una vez que la dejamos enfriar la ponemos en un bote en la nevera.

**COMO PREPARAR MANZANAS AL HORNO.** Es muy sencillo. Se toman de 6 a 12 manzanas Golden dulces, un poco de miso blanco para rellenar y unas pasas (también para rellenar). El miso blanco y las pasas se ponen para mejorar pero desde luego que se pueden preparar las manzanas sin más. Se extrae el interior de la manzana, el corazón y las partes duras. Cuando se quiere poner relleno se coloca en el hueco lo que se desee (el miso blanco, pasas, unos trozos de orejones...). Se mete en el horno a una temperatura media y por un tiempo de 30 minutos o hasta que veamos que están bien asadas, a nuestro gusto.

**COMO PREPARAR LA CALABAZA AL VAPOR.** Cuando la calabaza es buena (en Valencia es una delicia) se hace al vapor para que saque el dulzor y se pueda tomar como un verdadero pastel. Se corta la calabaza en cuñas (de las del tipo "Ruperta") y se pone en una cazuela con un dedo de agua en el fondo y la pieza que nos va a ayudar a hacer la cocción al vapor. Se pone a fuego lento y se deja un buen tiempo (una hora o más) y se pincha de vez en cuando la calabaza para ver que esté hecha y que no se haga demasiado. Cuando está a nuestro gusto se saca a un plato y se guarda. Se toma una cuña y se come con una cucharilla.

### **PRÁCTICA Nº 7.-**

**Preparar alimentos que nos ayuden entre comidas. Por ejemplo las empanadillas de espelta, tanto dulces (de manzana) como saladas (de tempeh).-**

Estamos bastante acostumbrados a tomar cosas entre las comidas y, especialmente, en la mañana. Como generalmente desayunamos bastante poco y mal, esperamos a media mañana para matar el hambre. Por el contrario, si hemos tomado un desayuno consistente y energético es más fácil que

no tengamos tanto “agujero” a media mañana. Pero también es verdad que vamos a empezar a tomar alimentos que se digieren muy bien y es posible que tengamos hambre al mediodía.

Detrás de las inocentes empanadillas se esconde la intención de sustituir a un almuerzo habitual de bocadillo, pincho, cerveza o vinito, café, patatas fritas etc por uno mucho más saludable. En algún momento se ha dicho que para la mejora de la salud lo importante son los alimentos que se quitan y que, al ritmo personal que sea, pero habrá que hacer un plan para quitarse de ciertas cosas (cuando menos reducirlas a lo mínimo). En esa tarea nos ayudará tener preparados alimentos que puedan sustituir a los habituales “del pasado”. Con las empanadillas dulces y saladas cubriremos en parte ese hueco.

Nos sirven, además, como aperitivo o como merienda o inclusive como postre cuando lo tomamos. Son de gran apoyo cuando tenemos que viajar, puesto que son fáciles de llevar y se toman a cualquier hora. Lógicamente, que sean dulces o saladas depende de las circunstancias y de los gustos. Imaginemos que en un momento de “ataque” resultará muy agradable el tener en la nevera cosas de las que echar mano.

**COMO PREPARAR EMPANADILLAS DULCES DE COMPOTA DE MANZANA.** Son las empanadillas más fáciles de hacer y las más lucidas para cualquier momento. Se parte de una compota de manzana o de pera que ha sido explicada en la práctica anterior. Luego se procede lo primero a preparar la masa que va a ser el envoltorio de las empanadillas. Para ello necesitamos de un vaso de cerveza, de un vaso un poco más que mediado de aceite de pepita de uva, un kilogramo de harina de espelta y una pizca de sal (con eso nos saldrán del orden de 20 a 30 empanadillas pequeñas).

**PREPARACIÓN.** Lo primero es mezclar bien el aceite, la cerveza y la sal. Añadir esa mezcla a la harina de espelta hasta conseguir una masa manejable. Para ello hay que amasar y mover con las manos para que vaya adquiriendo la consistencia adecuada. Notaremos cuando ha llegado ese momento porque la masa se maneja con mucha facilidad, a la vez que es consistente. Entonces tomamos con las manos de esa masa una cantidad como una bola de tenis y la extendemos con un rodillo de amasar (o con algo similar) hasta que quede bastante delgada. Con un vaso o con un molde se cortan círculos, teniendo en cuenta que dentro de esos círculos pondremos la compota (lo más sólida posible) y que tenemos que doblar un lado sobre el otro para poder sellar. Quiere decir que el tamaño del círculo tiene que ser suficiente. Cuando ponemos la compota es el momento de añadir si lo deseamos algunas pasas por ejemplo. Una vez que la compota está colocada sobre la masa, la cerramos (la doblamos) y sellamos los bordes con un tenedor, haciendo las muescas típicas de las empanadillas. De ahí irán al horno que está precalentado a 250 grados y se colocan en las bandejas que a su vez se ubican en la parte central del horno para que se hagan uniformemente. Se sacan cuando se ve que están hechas (no dejar que se quemen) y se espera a que se enfríen para tomar.

**CÓMO PREPARAR EMPANADILLAS SALADAS DE TEMPEH.** Para preparar las empanadillas dulces partíamos de la base de una compota de manzana o de pera (o mixta). Para el caso de las empanadillas saladas tenemos que partir de la preparación del relleno que luego introduciremos en la masa tal y como se ha redactado en la página anterior (desde la preparación de la masa hasta el relleno y sellado previos a la introducción en el horno). Para el relleno emplearemos

tempeh, algas (wakame), salsa de soja (denominada shoyu), cebolla y zanahoria.

**PREPARACIÓN.** Tomamos un trozo de tempeh como de unos 70 u 80 gramos y lo rallamos con el rallador. También rallamos una zanahoria mediana-grande. Para entonces hemos puesto ya una cebolla mediana-grande muy picadita en la sartén con un poco de sal marina para que se vaya rehogando. Cuando ya está lista (vemos que empieza a estar doradita) pues añadimos el tempeh, la zanahoria, las algas (wakame) y el shoyu. Lo dejamos que se vaya haciendo a fuego bajo (unos 15 minutos) y lo apagamos. En realidad como el tempeh ya está cocinado (lo que veremos en la práctica 15), pues no hay problema con el tiempo puesto que no se va a quedar sin hacer. La cantidad de alga a poner es un poco al gusto pero bastará con un par de tiras muy desmenuzadas. Luego, una vez que se ha enfriado un poco se pone con una cuchara la cantidad deseada encima del trozo de harina de espelta correspondiente, se sella y se pone al horno.

### **PRÁCTICA Nº 8.-**

**Para picar entre horas. Patés para aperitivos y entrantes: de sardinas, garbanzos, champiñones, olivas.**

Es bueno tener preparado algo para poder tomar entre las comidas ya que podemos sentir ganas a media mañana o a media tarde. Suele ser un momento delicado y de no tener algo listo pues podemos “tirarnos” a lo que sea. Sin embargo los patés que proponemos (en especial el de garbanzos) son una alternativa muy sana. Ya hemos visto como las empanadillas dulces y saladas nos pueden servir a tal efecto. Ahora vamos a añadir la preparación de 4 patés muy básicos y clásicos como son el de sardinas, el de garbanzos, el de champiñones y el de olivas. Nos sirven, igualmente, para aperitivos antes de las

comidas y también para añadir a un plato al que deseamos reforzar con una proteína (caso del de garbanzos y de sardinas). Se pueden hacer de muchas cosas pero éstos cuatro son muy populares y muy sencillos.

Los tomaremos untados sobre alguna tortita de arroz o de alguna tostada preparada especialmente para éste tipo de “untos”. No obstante no debemos de abusar y desde luego tener cuidado con el tipo de “soporte” que empleamos.

**COMO PREPARAR PATÉ DE SARDINAS.-** Es suficiente con una lata de sardinas ecológicas. Tenemos que tener preparadas una cucharada de mostaza (de las de postre), dos zanahorias medianas ralladas, dos cucharadas soperas de cebollino cortado muy finito y como media cucharada de las de café de salsa de soja (shoyu). Para elaborarlo escurrimos bien el aceite de la lata de sardina. Las machacamos con un tenedor. Añadimos las zanahorias ralladas, el cebollino y la salsa de soja. Lo mezclamos y pisamos todo muy bien con el tenedor y ya está listo para servir.

**COMO PREPARAR EL PATÉ DE GARBANZOS.-** Cuando hacemos garbanzos para comer podemos añadir una par de tacitas más para separarlas y que nos sirvan para hacer el paté. Tomamos éstos garbanzos y si tenemos ánimo los pelamos (que quedan mucho más suaves y finos, pero no pasa nada por no pelarlos). Una vez que tenemos los garbanzos en el recipiente de la trituradora, le vamos a añadir: Primero una cucharada soperas de mantequilla de sésamo (tahín), segundo el zumo de una limón, tercero un diente de ajo picado y cuarto una cucharilla de pasta de umeboshi (la cual podemos poner en más cantidad si nos apetece). Se mezclan bien todos los ingredientes hasta que se hagan puré. Como nosotros los hemos puesto en el recipiente de la minipimer... pues con eso lo terminamos. Por cierto que todos ingredientes como el tahín

y la pasta de umeboshi están incluidos en el pedido inicial mínimo.

**COMO PREPARAR EL PATÉ DE OLIVAS.**-Se necesita media taza de olivas deshuesadas (pueden ser negras pero pueden quedar saladas), un diente de ajo picado fino, 2 zanahorias medianas ralladas finas, una cucharadita de aceite de oliva, una cucharadita de mostaza natural, el zumo de un limón, una cucharada de salsa de soja (shoyu) y las hierbas aromáticas que deseemos añadir. **ELABORACIÓN.** Se rehoga el diente de ajo con unas gotas de aceite de oliva. Se añade la zanahoria rallada y se saltea por unos tres minutos. Se hace un puré machacando todos los ingredientes y si se precisa se pone un poco de agua para que tenga la consistencia que se desea. Y ya están listos. Como vemos sencillos, nutritivos y rápidos.

**COMO PREPARAR EL PATÉ DE CHAMPIÑONES.**- Para ello se necesitan 250 gramos de champiñones o de portobelos, lavados y cortados finos (se añaden unas gotas de limón para que no se ennegrezcan), 2 cebollas cortadas finas, 3 cucharadas de sésamo tostado, 2 cucharadas de perejil picado fino, una cucharadita de las de postre de mugi miso, un poco de sal marina y aceite de oliva. Se pueden añadir hierbas aromáticas al gusto. **ELABORACIÓN.** Se lavan las semillas de sésamo y se tuestan ligeramente. Con un mortero o molinillo se las machaca y se hace puré. Las cebollas se ponen en una sartén y se saltean durante 10 minutos con un poco de sal marina. Se añaden entonces los champiñones, el miso y las hierbas aromáticas. Se pone una tapa y se deja cocer durante 30 minutos o bien hasta que todo el jugo se haya evaporado. Cuando termina se añaden las semillas tostadas y se hace un puré. Se agrega el perejil picado y se mezcla todo bien. Está ya listo para tomar.

## PRÁCTICA N° 9.-

### **Re-aprender a trabajar con el arroz integral en la cocina. Las paellas y los arroces hervidos sencillos.**

Ya que tomamos cereal, ya que tomamos arroz en tantas ocasiones, hagámoslo aprovechando todo (o casi todo) su contenido nutricional. La diferencia entre el arroz blanco (si, si ya se que es el de toda la vida) y el arroz integral biológico en grano es abismal. En la operación del refinado (de quitarle la cáscara) se pierden la mayor parte del calcio, del fósforo, del hierro, del potasio, del sodio, de la tiamina B1, de la riboflavina B2, de la niacina B3...No nos lo podemos permitir, puesto que es uno de los alimentos básicos y más completos para la salud y, desde luego, el principio de una vida energética estable y satisfactoria. Hay que tratar de incorporarlo a nuestra dieta lo primero de todo. Luego ya hablaremos de los otros cereales pero empecemos con éste.

Estando en Valencia (la cuna de la paella), se puede imaginar lo difícil que es “vender” una afirmación de semejante calado (lo mismo que argumentar en contra de la naranja). Lo siento pero alguien tiene que hacerlo. Seguro que no voy a ser muy popular, pero ambas son prácticas que es recomendable cambiar. (Recuerdo que en que en el Cuaderno Primero se encuentran los argumentos que lo justifican).

Para trabajar con el arroz aprendemos (o re-aprendemos) dos modos sencillos de preparación que luego serán la base para la preparación de una gran cantidad de platos con esas bases. Por un lado está el ARROZ HERVIDO y por el otro está la PAELLA. El “arroz hervido” (sin mas) nos va a servir de apoyo para la preparación de platos como arroz con proteína animal (almejas, sepia, calamar...) y shoyu, para el arroz con un sofrito (generalmente de champiñones, shiitakes, cebolla, zanahoria), para la elaboración del sushi, para las bolas de

arroz y para las ensaladas de arroz. Desde luego que hay muchísimos más platos que se pueden preparar con esas bases, pero son los que hemos seleccionado para nuestras prácticas cotidianas y para facilitar la transformación.

Con respecto a “la paella” partiremos de la base de que es imposible sustituir la paella tradicional de conejo, pollo, tomate, azafrán, judiones, aceite de oliva, verduras diversas, etc por un arroz que aunque denominemos paella no lo es. Pero es una manera de “entendernos”. El arroz en paella lo haremos en la sartén grande (o en la paellera) mientras que el arroz hervido lo haremos en la olla.

**COMO PREPARAR EL ARROZ HERVIDO.-** En una olla se pone el arroz previamente lavado. La cantidad dependerá del número de personas. Podemos calcular una taza normal por persona. Si sobra no nos importa puesto que se aprovecha muy fácilmente. Lo tostamos durante varios minutos (hasta que veamos que está doradito) revolviendo de manera constante con una espátula de madera para que no se queme. Se le añade el agua mineral (2,5 partes por cada parte de arroz) y se añade una pizca de sal marina. (Yo le suelo poner también una tira de alga kombu que luego una vez que está hervido retiro y aprovecho para la sopa o para alguna crema. También le puedo añadir alga wakame o arame en trocitos pequeños que se toman con el arroz hervido). Se lleva a hervor. Si lo vamos a hacer con olla a presión, entonces se tapa y se deja a fuego lento durante unos 45 minutos. Luego se saca de la olla (una vez que rebajamos la presión) para que quede suelto. Si lo hacemos con olla normal tendrá que estar entre 60 y 70 minutos (podremos observar como va mientras que se cuece). Con esa base vamos haremos varios platos muy básicos:

**\*\*LO TOMAMOS TAL CUAL ESTÁ.** En ocasiones nos interesa tomar el arroz solo hervido. Pues ya esta listo para tomar.

**\*\*HACEMOS UN SOFRITO PARA AÑADIR AL ARROZ HERVIDO.** En este caso hemos preparado en una sartén grande un sofrito de cebolla, con zanahoria, champiñones o shiitakes... al cual le añadimos el arroz hervido, lo rociamos con un poco de shoyu y lo terminamos de hacer un par de minutos más. Está listo.

**\*\*AÑADIMOS AL ARROZ HERVIDO ALMEJAS O SEPIA.** Una forma sencilla de tomar proteína animal es pasar una sepia durante unos 15 minutos por la sartén, con un poquito de aceite de sésamo, para que se quede como a la plancha. Luego añadimos un poco de agua mineral y las almejas para que se abran y suelten un poco de jugo. Añadimos el arroz hervido y lo mezclamos. Apagamos el fuego y lo tapamos un par de minutos para que mezclen los sabores.

**\*\*PREPARAMOS UNA ENSALADA DE ARROZ.** Es una muy buena solución para viajes, por ejemplo. Al tiempo que se hacía el arroz hemos puesto en un cazo a hervir unos guisantes (una tacita) y una zanahoria mediana cortada en trocitos pequeños. Para que se hagan bien tendrán que estar de 45 a 60 minutos a fuego medio-bajo. Luego los sacamos y los enfriamos al chorro del agua fría. Los añadimos al arroz hervido y lo mezclamos bien. Si queremos completar la ensalada podemos poner alguna mahonesa hecha con tofu (tofunesa) para suavizar la ensalada e incluso añadir una lata pequeña de atún para que nos sirva de comida completa. La cantidad que pongamos de guisantes y de zanahoria dependerá de la cantidad de arroz pero tenemos en cuenta que no pasa nada si hacemos demasiada zanahoria o de guisantes porque los podemos guardar en la nevera.

El arroz hervido también nos dará pié para preparar el shushi y las bolas de arroz. Lo veremos en la práctica 13.

**COMO PREPARAR LA PAELLA DE ARROZ.** Lo primero que, como se ha dicho, le llamamos paella pero no es tal. Llevará de manera fundamental vegetales y no tendrá ni las carnes, ni los pescados, ni los mariscos. La preparamos de dos formas. Una que es en olla a presión y la otra en sartén grande o paellera.

**\*\*PREPARACIÓN DE LA PAELLA EN OLLA A PRESIÓN.** (este es el modo en el que lo prepara Aveline). Lo más importante para preparar la paella en olla a presión es que se tueste bien al arroz (como hemos visto anteriormente). Una vez que tenemos el arroz tostado (por ejemplo un par de tazas), vamos a poner todos los ingredientes en una olla a presión, lo llevaremos a la presión deseada y lo cocinamos durante 30 minutos. Se destapa y se dispone para servir añadiendo el jengibre y el perejil. Los ingredientes habituales son: una zanahoria mediana, las dos tazas de arroz integral tostado, media taza de seitán cortado en trocitos medianos-pequeños, media taza de semillas de loto remojadas (si tenemos, si no nada), media taza de tofu o tempeh que hemos pasado por la sartén para freírlo un poco, un par de cucharadas de escalonía bien picada. Tenemos también un poco de jugo de jengibre fresco y de perejil que añadiremos cuando lo vamos a servir.

**\*\*PREPARACIÓN DE LA PAELLA EN LA SARTÉN O PAELLERA.** Con frecuencia es la manera en la que preparo el arroz. Realizo el sofrito, que puede ser hecho como en la modalidad del arroz hervido, y se añade el arroz que ha sido tostado previamente para dejarlo al fuego mínimo, una vez que ha hervido. Tapado se deja que se haga durante 50 o 60 minutos. Habremos puesto 2,5 partes de agua por parte de

arroz, y si vemos que hacer falta añadir un poco más (lo probamos) pues lo hacemos. Generalmente al sofrito le suelo añadir un poco de alga wakame en trocitos pequeños puesto que se va a hacer muy bien en el tiempo de cocción. Dependiendo de las ganas que tenga de hacerlo más sabroso le rocío con un poco de shoyu, lo tengo un par de minutos, lo apago y lo tapo 5 minutos.

**COMO APROVECHAR LOS RESTOS DEL ARROZ. EL ARROZ FRITO.** Merece la pena hacer una breve mención del arroz frito por su utilidad para aprovechar de manera muy interesante los restos de arroz que se nos queden en la nevera. Siguiendo de nuevo los pasos de la cocina de Aveline, para preparar el arroz frito se necesita: una cucharada de aceite de sésamo, media taza de apio cortado en cuarto, una taza de cebolla cortada en cuadrados, una cucharada de raíz de escalonia picada, media taza de zanahorias en palillitos finos, media taza de bardana en palillitos, un par de cucharadas de agua mineral para soltar el arroz que está ya cocinado, un par de tazas de arroz cocinado, shoyu o sal marina y un poco de perejil para adornar.

**PREPARACIÓN.** Calentar el aceite en una sartén grande. Preparar varias capas de apio, cebolla, escalonia, zanahoria y bardana. Echar el agua a la sartén. Poner el arroz sobre las verduras. Tapar y cocinar a fuego bajo durante 15 o 20 minutos (las verduras se ablandan y se calienta el arroz). Un poco antes de sacar, añadir un poco de shoyu o de sal marina y luego el perejil para adornar. Dejar un par de minutos más y apagar. En el caso de que nos falte alguna de las verduras citadas no pasa nada y lo hacemos igual.

Como hemos dicho al comienzo de ésta práctica hay ciento y miles de formas y maneras de preparar el arroz. Aquí hemos seleccionado las que más habitualmente vamos a utilizar

todos los días. Tengamos en cuenta que el arroz tiene que empezar a ser una pieza esencial de nuestra dieta y podemos estar tomándolo un buen número de días a la semana. Nos conviene hacerlo bien y sabroso (lo más que podamos).

### **PRÁCTICA N° 10.-**

#### **Aprender a preparar el resto de cereales integrales que serán habituales. Quinoa. Mijo. Maiz. Cus-cus.**

Así como el arroz (aunque sea blanco) es muy habitual en nuestras mesas, el resto de los cereales no se consumen de manera directa. Es más frecuente conocerlos como copos del desayuno, como panes y galletas, como tostadas, como pastas y, por cierto, de una manera muy reelaborada. El maíz puede que sea el más habitual para tomarlo en grano en forma de palomitas o de mazorca.

El trigo, la avena, la cebada, la espelta...no son fáciles de tomar en grano y se toman en forma de harinas, de panes, de pastas... Nosotros ya las hemos introducido en las cremas del desayuno y así seguiremos empleándolos. Sin embargo, vamos a descubrir la quinoa, el mijo y el cus-cus. La mazorca de maíz (que es muy importante que sea biológico) lo haremos al horno y en la temporada. Será muy bueno para una cena temprana o para una comida (o inclusive a media tarde). Pero vamos a centrar nuestra atención en la quinoa, en el mijo y en cus-cus, porque son fáciles, nutritivos, potentes y nos pueden ayudar en los menús diarios.

Con el mijo recordamos que hacíamos una crema rápida para el desayuno de la mañana. Pero, especialmente, el mijo y la quinoa las traemos a éstas prácticas básicas porque sirven para dos preparaciones muy interesantes y muy útiles. Una paella de quinoa y de mijo o bien unas hamburguesas vegetales muy apropiadas para tener en la nevera y que nos

resuelvan con rapidez algunas cenas o puede que hasta el cereal de las comidas. Como en la práctica siguiente nos encargamos del procedimiento para las hamburguesas vegetales, en ésta práctica describimos la paella de mijo y de quinoa (de acuerdo que no se debería de llamar paella, pero es la forma de poder entendernos).

**COMO PREPARAR LA PAELLA DE MIJO Y DE QUINOA.-** Su ventaja es que es más rápida de preparación que la de arroz y por lo tanto cuando estamos escasos de tiempo puede ser una buena opción. Tomamos una taza de mijo y una taza de quinoa y los lavamos bien. Los ponemos en una cazuela o sartén, les añadimos un poco de sal marina y los tostamos un rato (unos cinco minutos). Añadimos unos trozos desmenuzados de alga wakame que también pueden ser tostados desde el principio. En una sartén estamos haciendo un sofrito tradicional (como el que hemos explicado para el arroz). Añadimos la quinoa y el mijo tostados, lo mezclamos bien con el sofrito durante un par de minutos y le añadimos el agua (2,5 partes de agua por parte de la mezcla de quinoa y de mijo). Cuando ha hervido, bajamos el fuego y lo dejamos que hierva suavemente durante 20 minutos. Al cabo de ese tiempo podemos añadir un poco de shoyu (poco pues hemos puesto ya sal marina al tostar los cereales) y lo dejamos un par de minutos más. Apagamos y tapamos para que repose cinco minutos. Está lista.

**COMO PREPARAR EL CUS-CUS.** En lo que respecta al cus-cus, es un cereal también muy rápido de hacer y ligero, por lo que es estupendo por ejemplo para una cena temprana. Se prepara de una manera muy sencilla. Se tuesta en una sartén una medida de cuscus (por ejemplo una taza) durante unos 8 o 10 minutos. Se le pone un poco de sal marina y (esto ya es cosa de gustos) se le puede añadir un par de estrellas de

anís también a tostar pues le da un sabor muy agradable. Luego se retira el anís y se aprovecha con cualquier infusión. Cuando todo está tostado se retira de la sartén. Se ponen dos medidas de agua (en relación con lo que hemos puesto de cuscus) hasta que hierven. Entonces se añade el cuscus tostado, se apaga el fuego y se tapa. En 5 o 6 minutos el cereal va a absorber todo el agua y queda hecho. Fácil y nutritivo.

## **PRÁCTICA N° 11.-**

### **Cómo hacer hamburguesas vegetales de quinoa y de mijo. Una buena alternativa para las de carne.**

¿Por qué las individualizamos pudiendo haber formado parte de la práctica anterior en la que hemos hablado de la quinoa y del mijo? Pues porque deseábamos tener una excusa para hablar de dos temas adicionales. Uno, de la posibilidad de preparar alimentos para cuando nos vamos de viaje. Dos, para hablar un poco de la proteína animal versus la proteína vegetal.

Puede ser una buena idea tener unas cuantas preparadas en la nevera puesto que, las hamburguesas vegetales de quinoa y de mijo van a ser una buena solución para muchas ocasiones. Cenas sencillas y rápidas. Viajes. Como cereal principal para las comidas. Son vistosas, nos recuerdan a las hamburguesas tradicionales y nos ayudan cuando tratamos de sustituir a las carnes (la proteína animal). No suele ser tarea fácil ya que estamos muy acostumbrados al pollo, al lomo, al filete, al entrecot, a las chuletillas, a las albóndigas, a los embutidos etc pero son muy fundadas y sólidas las razones para eliminarlos de nuestras dietas (o reducirlos al mínimo).

Si experimentamos una gran necesidad de proteína animal (carnes o pescados) lo mejor es que resolvamos la cuestión con alguna carne ocasional de muy buena calidad y procedencia y

con un pescado blanco, con sardinas, con sepia o con calamar. Evitando en todo caso que la procedencia del pescado o de la carne sea de criaderos masivos o piscifactorías.

Aun cuando podemos hacer hamburguesas que se parezcan bastante a las tradicionales, el acompañamiento habitual que se pone con ellas va a ser una cuestión más complicada. No deberemos ponerles ni queso, ni tampoco salsa de tomate o ketchup, pero podremos ponerle sin embargo una buena mostaza o una salsa hecha con remolacha y que recuerda mucho a la de tomate (luego decimos como se hace).

**COMO PREPARAR LAS HAMBURGUESAS DE QUINOA Y MIJO.** Por un lado se prepara un sofrito con abundante zanahoria rallada (1 grande o 2 medianas), con una cebolla grande muy picadita, aceite de sésamo y sal marina. Si lo deseamos podemos también añadir champiñones o shiitakes en trozos pequeños. **ELABORACIÓN.** Saltamos primero la cebolla ella sola hasta que se dora un poco (sin que se nos queme). Añadimos la zanahoria, los champiñones, hierbas aromáticas provenzales y lo tapamos. Le podemos poner un poco de caldito de la sopa miso (si es que tenemos hecha) o bien en su lugar un poco de agua mineral con un chorrito de shoyu, para que todo se vaya haciendo bien. Mientras que se va haciendo el sofrito, hemos puesto en una cazuela una taza de café de quinoa y otra de mijo bien lavados. Podemos tostar (si lo deseamos pero queda mejor) durante 5 o 10 minutos los granos al fuego medio o bien los podemos añadir directamente con el agua para que inicien la cocción. Ponemos agua mineral en una medida de 2,5 tazas por cada una de cereal (es decir total unas cinco o seis) y ponemos el fuego fuerte hasta que rompe a hervir. Cuando lo ha hecho bajamos el fuego al mínimo y lo dejamos durante 20 o 25 minutos. Cuando se ha consumido el agua lo apagamos. Para entonces ya habremos

tenido terminado el sofrito, por lo que ponemos el cereal junto con el sofrito y lo ponemos en el fuego 3 o 4 minutos para que mezclen bien los sabores. En ese momento, si vemos que lo necesita, añadimos un poco de shoyu. Apagamos y lo dejamos reposar unos minutos hasta que enfría un poco pues lo vamos a manejar con las manos. Ayudados de una cuchara, hacemos bolas o hamburguesas de forma tradicional, les damos forma (para lo cual podemos emplear el tradicional molde redondo) y las guardamos en la nevera. Cuando las vayamos a pasar por la sartén podremos rebozarlas con un poco de polenta o añadirles la mostaza o la salsa de remolacha.

**COMO HACER LA SALSAS DE REMOLACHA.** Los ingredientes para elaborar ésta salsa que recuerda a la de tomate, son los siguientes: 5 cebollas medianas cortadas a medias lunas, 5 zanahorias cortadas a rodajas finas, 1 remolacha cocida, 1 hoja de laurel, 1 paquete de seitán desmenuzado, sal marina, aceite de oliva, vinagre de umeboshi, jugo concentrado de manzana y albahaca seca.

**ELABORACIÓN.** Se pone la cebolla a pochar unos 12 o 15 minutos en una cazuelita con una cucharada sopera de aceite de oliva y una pizca de sal, sin tapa y a fuego medio-bajo. Una vez que está la cebolla pochada se añade la zanahoria y el laurel con un poco de agua y se tapa para cocer durante 25 minutos. Se retira el laurel y se tritura con la remolacha (que ya ha sido cocida). Para aliñar al gusto se añade un poco de vinagre de umeboshi, un poco de jugo concentrado de manzana y la albahaca seca. Se reserva la salsa. El seitán muy desmenuzado nos va a hacer el efecto de carne picada (como si fuera boloñesa), pero no es necesario para la salsa. Si queremos incorporarlo, se sofríe el seitán con una gotas de aceite durante 5 minutos y sin mas se añade a la salsa.

## **PRÁCTICA N° 12.-**

### **Cómo utilizar ahora las pastas. Fideos integrales. Espaguetis de quinoa. Fusilis de cebada. Udón.**

Estamos acostumbrados a que en nuestros menús aparezcan los macarrones, los espaguetis, los fideos, la pasta. Son soluciones rápidas, económicas, cunden mucho y son fáciles de preparar. Sucede que, como normalmente a la pasta no le sacamos demasiado sabor, acostumbramos a tomarla con abundante queso y salsa de tomate.

¿Qué vamos a cambiar ahora?

Lo primero de todo es que, como en el caso de los cereales en grano, van a ser integrales con el ánimo de preservar la mayor cantidad de nutrientes. En general, la pasta refinada es fácil de sustituir por la pasta integral. Nos acostumbraremos de manera rápida el cambio de sabor y, siguiendo las instrucciones de cocción que presentan los paquetes, no hay problema. Normalmente requieren un poco más de tiempo, pero eso es todo. Los ejemplos de pasta seleccionada para la práctica 12 se emplean muy habitualmente (en mi caso desde luego es así).

**FIDEOS INTEGRALES.** Los fideos integrales (de sémola de trigo) los empleo para preparar sopas para cenar (muy apropiado los días del invierno). No me importa tomar sopa a la noche puesto que la práctica correcta es la de cenar 2 o 3 horas antes de irse a la cama.

**ESPAGUETIS INTEGRALES.** Los espaguetis de quinoa integrales los empleo ocasionalmente al mediodía cuando tengo menos tiempo. Siempre que se puede es mejor utilizar el cereal en grano porque es mucho más completo energéticamente. En la medida en la que se van añadiendo operaciones de transformación o elaboración, los alimentos

van perdiendo propiedades. Los espaguetis de quinoa se preparan con suma facilidad (en 10 minutos están listos).

**FUSILIS INTEGRALES.** Los fusilis de cebada integrales los empleo igual que los espaguetis al mediodía si estoy apretado de tiempo. Me sirve como plato principal y es muy apropiado para preparar ensaladas frías para viajes. Lo mismo que hacíamos con el arroz, al cual añadíamos guisantes, zanahorias, bonito, trocitos de aceituna...pues lo mismo con los fusilis. Tienen la ventaja (con relación al arroz) de que en 6 u 8 minutos están listos. Pero también son bastante menos nutritivos que el arroz integral entero.

**UDÓN.** Aunque el udón es un fideo, por apariencia se asemeja más a un espagueti. Están hechos de harina de trigo y, una vez hervidos y enfriados (en 10 o 12 minutos están listos) son excelentes para combinar a la noche en un saltado de verduras (bardana, zanahoria, cebolla, puerro...) con un poco shoyu.

### COMO HERVIR/COCER EN GENERAL LA PASTA.

Se pone en una cazuela abundante agua. Se añade sal marina y unas gotas de aceite de sésamo. Se lleva a hervor. Entonces se añade la pasta (la que sea) y, sin tapar, se tiene el tiempo recomendado para cada tipo de pasta (como media entre 8 o 10 minutos) a un fuego suficiente para que no deje de hervir. Una vez finalizada la cocción se pasa por el grifo de agua fría para romper la cocción y que queden sueltos.

### COMO MEJORAR EL SABOR DE LA PASTA.

Como no le vamos a añadir queso, ni carne picada, ni tomate (a ser posible), lo que hacemos para darle gracia a las pastas serán los sofritos, las salsas, las semillas tostadas con algas o sin ellas, las especias (sin abusar)... Más o menos ya hemos tenido un contacto con los sofritos, con las semillas

tostadas, con las hierbas no hay más que tener mano y medida...y con relación a las salsas hemos también preparado la de remolacha en la práctica anterior y con eso por ahora pienso que es más que suficiente para una situación básica.

### **PRÁCTICA N° 13.-**

#### **Cómo preparar sushis y bolas de arroz integral. Una buena ayuda de nuevo para cuando vamos de viaje.**

En la línea de hacer platos que nos puedan servir para comer en casa pero también cuando salimos fuera (tanto de viaje como en cortas estancias o por ejemplo para el lugar de trabajo), los sushis y los bollos de arroz son dos muy buenas alternativas. Eficaces y completas.

El Sushi consiste en enrollar arroz cocido, junto con verduras o pescado o pickles, en una envoltura de hoja de alga nori tostada que luego se corta en pequeñas porciones redondas de aspecto muy conocido. Las Bolas de Arroz también proceden del arroz cocido al que se moldea en forma de bola recubierta de alga nori y “enriquecida” con ciruela de umeboshi. Fáciles, sabrosos, y nutritivos ambos. Veamos como se hacen.

**COMO PREPARAR EL SUSHI.** Los ingredientes para preparar un sushi básico son: una hoja de alga nori, 2 tazas de arroz cocido, 1 zanahoria, sal marina, algo de escalonía o cebollino y una punta de cucharita de pasta de umeboshi.

**PREPARACIÓN.** Se tuesta la hoja de alga nori a llama baja durante unos segundos hasta que se pone de color verde (al principio es negruzca) y se deposita sobre una alfombrilla de bambu. Nos mojamos las manos para que no se pegue el arroz en los dedos y tomamos el arroz cocido y lo vamos esparciendo sobre el alga. Dejamos libres los bordes (un par de centímetros). Ahora tenemos que seguir colocando los

ingredientes que hemos decidido poner (en éste caso zanahoria y escalonía). Pero puede ser de todo. Atún, salmón (aunque cada vez es menos recomendable por ser de piscifactoría, generalmente), pickles, aguacates, gambas... En cualquier caso lo que se ponga tiene que estar hecho. Por ejemplo la zanahoria la cortamos en tajadas finas largas y la hervimos con un poco de sal marina durante 4 o 5 minutos. La escalonía la cortamos en cintas de 3 o 4 centímetros y las escaldamos. Cuando hemos terminado de poner sobre la hoja de nori el “contenido” (que previamente ha sido untado con la pasta de umeboshi por encima) y habiendo tenido cuidado en los bordes para dejar un espacio de una par de centímetros, se procede a enrollar el sushi con firmeza mojando los bordes del alga que “cierra” para que se produzca un buen sellado. Luego, una vez enrollado, la mejor manera para cortar el sushi es con un cuchillo de filo grande que mojamos antes de cada corte, para sacar rodajas de 2 a 3 centímetros.

**COMO PREPARAR BOLAS DE ARROZ.** Los ingredientes para hacer unos bollos de arroz son: una cinta de alga nori, una taza de arroz integral cocido y la mitad de una ciruela umeboshi (le quitamos el hueso). Para su preparación seguimos los siguientes pasos. Tostamos sobre una llama baja una cinta de alga nori de unos 4 o 5 centímetros por su parte más brillante. La movemos durante 5 segundos sobre el fuego hasta que se pone verde. La doblamos y la partimos por la mitad. Volvemos a doblar y a partir de tal manera que tendremos cuatro trozos cuadrados. Preparamos agua con un poco de sal donde podamos remojar las manos antes de tomar el arroz para hacer los bollos para que no se pegue el arroz en los dedos. Se toma un puñado de arroz y se le da forma de bollo, haciendo un agujero en el centro, en donde se introduce un trocito pequeño de umeboshi. Se sella y se cubre el bollo

con alga nori para que quede bien pegado. Volvemos a remojar las manos y se prepara el siguiente bollo. Así hasta terminar.

## **PRÁCTICA N° 14.-**

### **Re-aprender a cocer garbanzos, lentejas, azukis o alubias. Cómo “alegramos” ahora las legumbres.**

En el uso de las legumbres hay pocas novedades. En general, tenemos bastante costumbre de emplearlas. Las proposiciones que se van a hacer son de detalle y con el ánimo de favorecer el máximo aprovechamiento nutricional de estos valiosos alimentos.

Lo primero es que tenemos que utilizarlos mucho más a menudo (con frecuencia casi diaria). Lo segundo es que sean siempre ecológicas. Lo tercero que se han de seguir unas reglas muy sencillas para su cocción, para que queden bien hechas y no generen demasiados gases. La cuarta que nos vamos a basar para nuestras dietas en los garbanzos, en las lentejas, en las alubias blancas y en los azukis. Cada una de ellas tendrá un tiempo específico de cocción distinta, si bien las reglas generales de la cocción son iguales para todas. La quinta es que se van a dejar de añadir “alegrías” como el tocino, las carnes, las morcillas, el chorizo, las patatas... Las legumbres que vamos a preparar para que sean sanas tienen que olvidarse de ciertos ingredientes. Ya procuraremos darles la gracia de otra manera.

### **PREPARACIÓN DE LEGUMBRES EN OLLA RÁPIDA.**

Previamente, las legumbres han estado en remojo toda la noche anterior (o cuando menos de 6 a 8 horas) a excepción de las lentejas que pueden ser cocinadas sin el previo remojo. Se pone un poco de aceite de sésamo en la olla y se dora una cebolla mediana-pequeña o un puerro mediano. Se añade alga wakame cortada en trozos pequeños. Se rehoga todo y cuando

ya esta la cebolla hecha, se pone una zanahoria mediana cortada en trozos pequeños. También se puede añadir un poco de daikon seco, o un medio nabo troceado en cuadraditos o trozos de calabaza (con la piel para que no se desintegre en la cocción)... pero cuanto más simples (siempre que sean sabrosas) mejor. (En general, es muy importante que consigamos que la comida quede sabrosa para quedarnos satisfechos. De lo contrario “algo buscaremos”). Bueno, seguimos. Añadimos la legumbre y lo mantendremos todo en el fuego, sin añadir todavía el agua, para que se tueste durante unos 5 minutos todo junto. No ponemos nada de sal, para conseguir que la legumbre se ablande adecuadamente. Si le ponemos sal al principio se nos quedará dura. Añadimos el agua: generalmente entre 2,5 a 3 veces la medida de legumbre y se tapa (pero todavía sin presión) hasta que llegue a ebullición. Entonces con una espumadera se desespuma la superficie para quitar la espumilla. Ahora es el momento de poner el laurel y seguimos sin poner sal. Cerramos la olla con presión y se pone al fuego vivo. Una vez que alcanza el nivel de presión se pone al mínimo durante el tiempo que requiera, según la legumbre que sea y según nuestra olla (que cada una tiene su “punto”). En general las lentejas las tenemos entre 20 y 30 minutos. Las alubias entre 30 y 45 minutos. Los garbanzos entre 40 y 50 minutos. Los azukis estarán listos en 30 minutos. Cuando ha pasado el tiempo, esperamos a que se enfríe un poco, “soltamos” un poco de presión y la abrimos. Es el momento de probar y de añadir la sal marina. Volvemos a ponerlas unos minutos en el fuego y si es preciso añadimos un poquito de agua. Justo al final de todo, podemos añadir un poco de miso blanco (si es que nos apetece, que además le aporta enzimas) y lo dejamos un par de minutos más. Apagamos y ya están para tomar.

## LA CUESTIÓN DE LAS CANTIDADES.

Las cantidades estarán en función del número de personas, del tamaño de la olla y de nuestras intenciones sobre la de hacer para guardar o para consumir justo en el momento. Lo que si es verdad es que para dos personas es frecuente el hacer para un par de veces. En ultimo caso la segunda vez puede ser para tomar una buena crema de legumbres a la noche. Personalmente prefiero tomar las legumbres al mediodía. Cuando hago los garbanzos entonces si pongo siempre una cantidad algo mayor y, cuando están cocinados, separo una cantidad para hacer paté de garbanzos.

## LA CUESTIÓN DE LAS “ALEGRÍAS”.

Con harto pesar nos debemos de olvidar de “aderezos” muy tradicionales: morcilla, tocino, chorizo, patatas, carnes y debemos de pensar en otras posibilidades. Es una tarea básica tratar de hacer las comidas sabrosas y que nos apetezcan, en lugar de ir a comer por obligación. Ahora la cuestión de los aderezos está un poco más difícil, pero podemos hacer cosas. Por ejemplo, el añadir el miso blanco, o bien añadir cuando las legumbres están ya en el plato una gotas de vinagre de umeboshi, o también vinagre de arroz. Por supuesto alga, cebollino, perejil etc. Y luego nos queda también la posibilidad de hacer como hicimos con los cereales y es añadir un pescado adecuado. Por ejemplo, los garbanzos o las alubias blancas con sepia (hecha a la plancha previamente y luego mezclada en el último momento) están muy ricos.

Por cierto que las legumbres que nos resultarán más desconocidas son los azukis (son como alubias negras pequeñas) y que, por el contrario probablemente, serán las que más utilicemos por sus excelentes propiedades. Su caldo es estupendo y muy sano.

## **PRÁCTICA N° 15.-**

**Sugerencias para emplear las proteínas vegetales. Modo de cocer el tempeh y el tofu. Sugerencias básicas: tofu frito, estofado de seitán, pincho de tempeh, croquetas de mijo y de tofu.**

Al reducir casi en su totalidad el consumo de proteína animal las vamos a sustituir con la proteína vegetal, las cuales proceden en gran parte de la soja, como es el caso del Tofu y del Tempeh, o bien del trigo como el Seitán.

Éstas tres en concreto tienen que empezar a ser muy habituales en nuestra dieta (o deberían) pues tienen muchas ventajas sobre las proteínas animales (ver el Cuaderno Primero) y hemos de aprender a tomarlas con asiduidad. Hay muchas y variadas maneras de preparar platos con ellas pero, como recordamos que lo que tratamos es de mostrar prácticas sencillas, pero potentes y efectivas, vamos a centrar la atención en aplicaciones muy sencillas, como son: Hacer el tofu frito; Hacer estofado de seitán con cebolla; Aprender a emplear el tempeh; Hacer croquetas de tofu y mijo; Cómo terminar de cocinar el tempeh y el tofu.

En el mercado hay una gran variedad de productos elaborados con éstos alimentos y que intentan calmar nuestras añoranzas de carnes como salchichas, hamburguesas, filetes rusos... Aquí vamos a mostrar unas aplicaciones muy básicas. De hecho, en mi caso, éstas tres modalidades que vamos a ver, es la forma en que las utilizo al 90 por ciento.

### **CÓMO TERMINAR DE COCINAR TEMPEH Y EL TOFU.**

Cuando se compran tienen un cocinado básico, pero debido a su procedencia de la soja, conviene hacer una cocción adicional previa a emplearlos. Así que tomamos el tofu o el

tempeh y cortamos unas porciones manejables (puesto que generalmente se compran en barras grandes que sale bastante más barato) y lo sumergimos en una cazuela con agua mineral sin que llegue a cubrir los trozos. Añadimos shoyu al agua (un buen chorrito) y un par de rodajas de raíz de jengibre, una o dos hojas de laurel y un trozo de alga kombu (como un sello de 5 o 6 cms.). Se tapa y se lleva a hervor y entonces bajamos el fuego. Durante 20 o 30 minutos se deja que hierva a fuego bajo y el líquido irá desapareciendo. Cuando ha terminado la cocción se apaga y lo dejamos enfriar. Ya están listos para ser utilizados. Podemos perfectamente cocer ambos juntos.

**COMO PREPARAR EL TOFU FRITO.** El tofu frito, pasado por la sartén con un poco de aceite de sésamo y cortado en cuadrados pequeñitos es ideal para completas sopas y cremas (que en general se toman por la noche). Si la crema o la sopa está un poco sosa, en lugar de echarle sal marina, se le pone un poco de shoyu al tofu que se está friendo y queda muy sabroso. No tenemos que dejar que se queme el tofu. Personalmente el tofu lo uso casi al 100 por ciento de ésta manera y para las cenas pongo una cantidad generosa.

**COMO PREPARAR ESTOFADO DE SEITAN.** La razón para elegir el estofado de seitán como práctica básica es, además de sus propiedades nutritivas, por su versatilidad, por la facilidad para emplearlo y porque con cebolla (aunque sea frío) es muy bueno para llevarlo en los viajes o en las salidas de estancias cortas. Va muy bien para el mediodía pero también es fácil de usar por las noches. El seitán es muy versátil, como hemos dicho, y se puede cortar en cuadraditos para tostar y añadir a las cremas, pero también se puede cortar (y hacer a la plancha) como si fuera un trocito de carne con mostaza.

**PREPARACIÓN DEL ESTOFADO.** Se toma una bola se seitán (o un trozo de la barra si hemos comprado en barra) y se hacen cuadraditos (como dados grandes). Se pone en una sartén con un poco de aceite de sésamo para que se dore durante unos diez minutos. Se van moviendo para que se hagan de manera uniforme. Al mismo tiempo se toma una cebolla mediana-grande y se corta en también en cuadrados grandes. Con un poco de aceite de sésamo se pone a rehogar en otra sartén o en una cazuela (que es donde luego se van a hacer las dos cosas juntas). Se tiene rehogando unos 10 minutos a fuego medio. Se echa entonces el seitán a la cazuela donde se está haciendo la cebolla. Se añade agua como para tapar hasta un poco más de la mitad. Se pone un buen chorrito de shoyu y una cucharada de concentrado de manzana. También se añade un par de rodajitas de raíz de jengibre. Todo ello se pone a cocer a fuego lento durante una hora o más (estará mas rico), mirando que no se acabe el caldo. Si se acaba se apaga y ya está.

**CÓMO PREPARA CROQUETAS DE TOFU CON MIJO.** Se necesita una taza de mijo lavado y escurrido, 2 tazas y media de agua, 2 cebollas grandes cortadas a cuadraditos pequeños, 2 zanahorias también cortadas a cuadraditos, 1 bloque de tofu ahumado (unos 200/300 gramos), cebollino picado o perejil, una cucharada de aceite de sésamo, un chorrito de salsa de soja (shoyu) y sal marina.

**PREPARACION.** En una cazuela se saltea la cebolla con un poco de sal y el aceite de sésamo durante unos 12 o 15 minutos. Cuando está lista, se añade la zanahoria, el mijo, la salsa de soja (shoyu) y el agua. Se pone todo ello a cocer durante 20 o 30 minutos a fuego bajo sobre un difusor de calor. Cuando ha terminado se añade el tofu desmigado con un tenedor, también el cebollino o el perejil y se mezcla todo bien.

Las croquetas se hacen con las manos por lo que dejamos enfriar un poco, pero es mejor hacerlas en caliente. Las croquetas se pasan por la sartén con unas gotas de aceite (que puede ser de oliva) y nos quedarán crujientes. Antes de sacarlas se ponen sobre un papel de cocina para quitar el exceso de aceite que puedan tener.

Cuando se trata del tempeh, cuando lo hemos cocinado, ya está listo para trabajar con él. Lo mismo para las sopas que para rallar y añadir a muchos platos. En el mercado hay abundantes maneras de presentación. Por ejemplo, el tempeh macerado con tamari es un preparado que viene bien para los viajes o para tomar cuando se tiene “agujero” a media tarde.

### **PRÁCTICA N° 16.-**

**Preparar cremas de verduras habituales para cenar. De calabacín. De hinojo. De puerro. De calabaza.**

Las cremas muy pronto tienen que empezar a ser los platos habituales de las cenas. Lo que significa que hay que dejar atrás prácticas de cenar poco recomendables y demasiado comodonas y, que sin embargo, usamos con mucha frecuencia, como son los embutidos, los quesos, los yogures, las ensaladas frías, los bocadillos, los lácteos, las tortillas de patatas, los dulces, las tortillas francesas, las pizzas, el pan, las frutas crudas, los huevos fritos, las pechugas de pollo, las patatas fritas, los pre-cocinados, “picar” algo en cualquier sitio...generalmente alimentos que no requieren preparación.

Cuando vayamos a hacer las cremas, más que re-aprender a hacerlas lo que haremos será prestar mucha atención a los detalles de su preparación. Por ejemplo no llevarán patatas, no les pondremos sal refinada, no añadiremos esas “pastillas enriquecedoras” de sabor, las haremos con poco aceite (y además de sésamo), les añadiremos algas, también un poco de

miso y no usaremos las verduras solanáceas (tomate, patata, pimiento, berenjena) y siempre que podamos serán ecológicas.

Lo bueno que tienen las cremas es que se hacen con facilidad y que se pueden guardar en la nevera para un par de días. Por lo que la falta de tiempo para cocinarlas no debe de ser excusa para no tomarlas.

### CÓMO PREPARAMOS LAS CREMAS DE VERDURAS.

En principio las cremas tendrán dos componentes básicos: lo fijo y lo variable. Lo “fijo” serán la cebolla, la zanahoria, las algas (wakame, arame y dulce), el miso, la sal marina y el aceite de sésamo. Ponemos la cebolla, cortada en trocitos en la sartén (o en la cazuela) a rehogar con un poco de sal marina y de aceite de sésamo (también puede ser de oliva pero mejor...sésamo). Cuando está doradita, le añadimos la zanahoria cortada en rodajas y las algas en trocitos. Lo movemos todo un poco para mezclar los sabores. Luego, la parte “variable” será las verduras y hortalizas que vamos a añadir como “cuerpo principal” de la crema. Normalmente serán de temporada y, generalmente, las más empleadas son los calabacines, la calabaza, los puerros, el hinojo, las hojas verdes etc. Se lavan bien y se cortan en trozos grandes. Se ponen junto con el sofrito que está en la cazuela al fuego y se añade agua hasta cubrir. Durante 20 o 30 minutos se dejan en cocción con el fuego medio. Cuando hemos terminado añadimos un poco de miso blanco (y si no tenemos, le ponemos del otro) y las pasamos por el minipimer para darle la consistencia que nos guste. Lo adornamos en el momento de servir con un poco de cebollino o de perejil o le ponemos un poquito de pimienta...

### CÓMO MEJORAR LA CENA CON CREMAS.

Para que la cena sea completa podemos añadir a la crema unos trozos (al gusto) de tofu o de seitán o de tempeh frito en

la sartén y puesto encima de la crema. También le podemos añadir (inclusive mientras que se estaba haciendo) algunas sobras de arroz del mediodía o de algún cereal ya hecho (puede ser un poco de mijo o de cuscus o de quinoa). De todas maneras tenemos que intentar acostumbrarnos a comer los alimentos lo más identificados posible, para asociar sabor y alimento con claridad. También como complemento de la cena no me suele faltar unas verduras escaldadas, un poco de pickles o unas verduras saltadas con unos fideos integrales (en el caso de no haber puesto cereal en la crema). No hace falta tomar postre.

### **PRÁCTICA N° 17.-**

**Preparar las sopas más habituales. Sopa kimpira. De fideos integrales. De arroz. Caldo umeboshi. Sopa de verduras (dulces). Sopa de mijo y verduras dulces.**

Como en el caso de las cremas, las sopas son básicas para las cenas. Son rápidas (la de kimpira es más laboriosa), son sencillas, buenas para invierno y económicas. También pueden ser la forma de empezar una comida (sobre todo los días fríos) pero mejor a la noche. Como nuestra costumbre es la de cenar (o debería de ser) la de cenar 2,5 o 3 horas antes de irnos a la cama, no debemos de preocuparnos por tomar mucho líquido a la noche pues le damos tiempo al organismo para que “se organice”. En cualquier caso, en el aspecto personal, me gusta más emplear las cremas porque son más nutritivas.

Vamos a dar un rápido vistazo a unas sopas que serán las más habituales en nuestro día a día. Son la sopa kimpira, la de fideo, la sopa miso, el caldo de umeboshi, la sopa de mijo y verduras dulces, la sopa de arroz y la sopa de verduras dulces. Han sido seleccionadas por su sencillez y porque están al borde de considerarse, por sus características, como

“medicinales”. Como la más complicada es la Sopa Kimpira, pues empezamos por ella.

**SOPA KIMPIRA.** Picar muy fino cantidades iguales de bardana, de zanahoria y de raíz de loto (que se ha remojado previamente tanto si es seco como fresco). Pincelar ligeramente una cazuela con un poco de aceite de sésamo (o poner una pequeña cantidad de agua si no se desea emplear el aceite) y calentar a llama media-alta. Cuando está caliente saltar la bardana por 2 o 3 minutos añadiendo un poco de sal marina. Colocar la raíz de loto y la zanahoria sobre la bardana. Cubrir todo ello con agua de manantial, llevar a hervor y reducir la llama para cocer con tapa durante 30 o 40 minutos o hasta que las verduras se hayan ablandado. Si es preciso añadir un poco de agua durante el proceso de cocción. Agregar a la sopa una cebolla picada muy fino y zapallo dulce de invierno y cocinar hasta que ambos están blandos. Tomar un poco del caldo de la sopa y diluir lentamente una mezcla del 50 por ciento de miso blanco nuevo y 50 por ciento de miso añejado, que se añade a la sopa y se deja cocer por otros cinco minutos más. Servir.

**SOPA MISO.** La hemos visto por su importancia y por su relevancia como “Práctica n° 2”.

**SOPA DE ARROZ.** Tostar una taza de arroz integral en un poco de aceite de sésamo hasta dorar bien el arroz. Agregar unas 7 o 10 tazas de agua mineral en el caso de utilizar una cacerola normal y la mitad de agua (5 tazas) en el caso de ser olla a presión. Llevar a hervor, agregar una pizca de sal marina y cocinar a fuego bajo hasta que quede la mitad de volumen de agua (pasará de una a tres horas). Se le puede añadir una umeboshi y es excelente para el desayuno.

**SOPA O CALDO DE VERDURAS DULCES.** Se usan partes iguales de cuatro verduras dulces bien picadas como: cebolla,

zanahoria, repollo, zapallo de invierno. Se hierve en 3 o 4 veces el volumen de agua y se deja hervir, sin tapa, durante 3 minutos. Se reduce la llama al mínimo y se deja cocer, con tapa, durante otros 20 minutos. Se cuelean las verduras (que pueden ser aprovechadas para sopas o guisos) y se bebe el caldo caliente o tibio. Se puede tomar una pequeña taza a media tarde diariamente.

**CALDO DE UMEBOSHI.** En un bol grande se pone una ciruela de umeboshi, una cucharadita de copos de bonito y un poco de shoyu. Se añade agua caliente y media taza de hojas de nori cortada en trozos pequeños. Alivia de forma rápida el cansancio.

**SOPA DE MIJO Y DE VERDURAS DULCES.** Lavar y cortar finamente las verduras siguientes: ½ taza de zapallo . ½ media taza de zanahorias, ½ taza de repollo, media cebolla también cortada fina, 2,5 cms de alga kombu y un pequeño trozo de shiitake. Lavar también el miso. Combinar los ingredientes pero sin sazonar y agregar 3 veces su volumen en agua. Llevar a hervor, reducir la llama a mínimo y cocinar por unos 30 minutos o hasta que esté listo. Hacia el final de la cocción sazonar con un poco de miso (media cucharadita por ración) o shoyu (media cucharadita). Cocer a fuego mínimo durante 3 o 4 minutos más. Decorar con perejil o escalonía picados.

## **PRÁCTICA N° 18.-**

**Re-aprender a preparar verduras. Escaldar, al vapor y saltar.**

Con ésta práctica lo que se pretende es que re-aprendamos a comer las ensaladas; que nos acostumbremos a aprovechar el total de la riqueza nutricional de las verdura; que podamos ampliar el espectro de verduras que tomamos habitualmente y

que se potencie el uso de dos técnicas muy buenas para aprovechar los nutrientes como son el escaldado y el saltado.

Y vamos a trabajar sobre tres ideas muy sencillas. La primera es la de tratar de evitar el consumo de las ensaladas crudas (a excepción del verano), la segunda que tenemos que aprender a emplear una gran variedad de verduras que ahora empleamos muy poco y la tercera que vamos a potenciar el empleo de las verduras escaldadas y saltadas por su aportación al consumo óptimo de las verduras. Ya hemos visto también, a lo largo de éstas prácticas, frecuentes apariciones de las verduras, pero ahora deseamos focalizar nuestra atención sobre estos tres puntos citados nada más.

#### TRATAR DE EVITAR LAS ENSALADAS CRUDAS.

En nuestras prácticas diarias suele ser muy habitual (incluido en el invierno y en el otoño) el empleo de las ensaladas crudas para comer, pero especialmente para cenar. Pues bien es una práctica que tenemos que tratar de evitar (quizás emplearla en el verano pero sin abusar, que tenemos la tendencia de hacerlo todos los días). Hay bastantes razones. Enfrían. No dan energía. Restan potencia digestiva. Cuesta mucho digerir por la noche... Pero, por otra parte, como las verduras son excelentes y esenciales y hemos de tomarlas todos los días, las cocinaremos ligeramente y las convertimos en aliados fabulosos en nutrición. Eso lo lograremos con un ligero escaldado o con un saltado sencillo.

#### APRENDER A USAR MÁS VARIEDAD DE VERDURAS.

El escaldado, el vapor y el saltado nos permiten ampliar el número de verduras que podemos tomar. Generalmente las de temporada y aprendiendo a combinar un par de clases diferentes: por ejemplo de raíz, de hoja verde, redondas... Que recuerde, en mis platos están “casi siempre” el brócoli (las hojas, el fruto y los tallos), las judías verdes, los rabanitos, las

hojas de col... La presencia diaria de las verduras en el plato energético acompaña a los germinados y al chucrut (los pickles).

### COMO HERVIR (ESCALDAR) LAS VERDURAS.

Quizás el método más básico para tratar las verduras. Se pone la suficiente agua en una cacerola pequeña (agua mineral si la vamos a utilizar luego para una sopa o caldo) como para sumergir la verdura. Se lleva a hervor. Si son hojas se sumergen en el agua hirviendo no más de 20 segundos. Si son verduras de raíz (como por ejemplo los rabanitos) se están un poco más de tiempo (un minuto). Las verduras de tierra (por ejemplo brócoli) o las trepadoras (por ejemplo judías verdes) dependiendo del tamaño las tengo un para de minutos o tres. En fin, con el tiempo se les va cogiendo el punto de cocción.

### COMO SALTAR LAS VERDURAS.

Las verduras de raíz (bardana, zanahoria, daikon, puerro...) junto con las verduras redondas (sobre todo la cebolla) son muy aptas para que se preparen con la técnica del saltado. El saltado en aceite de sésamo (muy poquito, justo pincelar la sartén) en un wok es muy habitual. Para ello se cortan con paciencia en palillitos (como cerillas) las verduras. Con la sartén precalentada para evitar que se peguen se agregan las verduras y se pone una pizca de sal. Se mueven con dos utensilios de madera (se les hace “saltar”) al principio unos 5 minutos a fuego mediano y luego otros 10 a fuego bajo. La verdura tiene que quedar crujiente. Justo al final se ponen unas gotas de shoyu y se saltan por un par de minutos más. Con eso ya están listas. Personalmente, las que más utilizo en los saltados son la zanahoria, el puerro, la cebolla, la bardana, la raíz de loto y las hojas de col.

## COMO HACER AL VAPOR LAS VERDURAS.

Lo más normal suele ser el tener en casa un vaporario que se coloca dentro de una cazuela o de una olla. Al fondo se pone como un dedo de agua y se coloca la verdura en el vaporario con una pizca de sal para destacar su sabor (solo una pizca). Se tapa y se deja hirviendo de 5 a 10 minutos dependiendo del tamaño y del grosor de la pieza. Cuando se cocinan diferentes verduras es mejor hacerlas por separado puesto que tienen “puntos” de vapor diferentes. Hay que tener en cuenta que, si no se pasa por el agua fría, la verdura seguirá manteniendo su cocción aún después de haber apagado el fuego. Con el tiempo le iremos cogiendo el punto.

En cualquier caso, con éstas técnicas de tratamiento de las verduras se garantiza el aprovechamiento máximo de sus nutrientes y si, además, añadimos el caldo remanente en la cazuela a una sopa o guiso, pues lo aprovechamos al 100 %.

## PRÁCTICA N° 19.-

**Como conseguir mejorar los sabores de las comidas y hacerlas sabrosas, además de nutritivas.**

Con ésta práctica se intenta reforzar la idea de que es necesario preparar los platos sabrosos para que a la larga permanezcamos siendo fieles al cambio. Cambiar no tiene porqué significar que los sentidos no estén satisfechos. Bien es cierto que nos va a resultar bastante más complicado conseguirlo pero es un objetivo irrenunciable para no perder la nueva fidelidad.

Y en la repetida línea de la facilidad y de la simplicidad, se trata de introducir en nuestras prácticas de alimentación, y de forma muy sencilla, la opción de trabajar con los cinco sabores básicos para “que no nos falte de nada”. Para ello contaremos con la ayuda de ciertos aderezos o añadidos a los platos.

### PARA DAR EL SABOR SALADO.

Dado que quitamos de nuestra cocina (a ser posible) la sal refinada y el aceite de oliva (para cocinar), lo que pondremos para lograr el sabor salado es la sal marina, el shoyu o salsa de soja, el miso y el vinagre de umeboshi. Todos ellos los hemos ido viendo a lo largo de las distintas prácticas y aparecen con mucha frecuencia.

### PARA DAR EL SABOR ÁCIDO.

También nos tenemos que acostumbrar a quitar de nuestra cocina el vinagre tradicional. Para suplirlo emplearemos el vinagre de umeboshi, el vinagre de arroz integral y el de manzana que escanciaremos sobre los alimentos. Particularmente, por ejemplo, el vinagre de umeboshi va muy bien con las legumbres. También con las ensaladas crudas (cuando las comemos en el verano).

### PARA DAR EL SABOR AMARGO.

Los encargados de dar el sabor amargo serán el sésamo tostado y el tahín (que es más aceitoso).

### PARA DAR EL SABOR DULCE.

En algún momento del cuaderno séptimo se ha dicho que el sabor dulce es el más importante de todos y que no puede faltar so pena de tener “apetencias” y “deseos” intensos por tomar cosas dulces. La mejor manera, desde luego, para asegurar su presencia estable es con los alimentos (por ejemplo los cereales integrales), pero como lo que estamos tratando es de “animar y ayudar” a los platos a ser más apetecibles en el momento de hacerlo o de presentarlos, lo que queremos es conocer cosas directas. Como por ejemplo las salsas con miso, el mirin, el jugo concentrado de manzana, la malta de cebada, el jarabe de arce, las pasas, la salsa dulce de zanahoria y cebolla etc

## PARA DAR EL SABOR PICANTE.

Para dar un sabor picante a los platos empleamos por ejemplo el daikon, el jengibre rallado, la escalonía en tajadas, los rabanitos picantes...

## EJEMPLOS DE COMBINACIONES BÁSICAS.

Algunas combinaciones que vamos a emplear con frecuencia y sus efectos son las siguientes:

Shoyu + vinagre + limón.....	ligeramente agrio/ácido.
Shoyu + jengibre .....	ligeramente picante.
Miso + vinagre arroz o umeboshi....	ligeramente ácido/ agrio.
Miso + jengibre.....	...ligeramente picante.
Miso + tahín .....	.ligeramente amargo.
Tofu + umeboshi.....	...ligeramente agrio.
Kuzu + Miso o shoyu .....	...ligeramente salado.

## COMO ESPESAR LAS SALSAS.

El espesante que se utiliza en la cocina energética es el kuzu diluido en agua fría y se agrega muy al final de la preparación puesto que se cuece en un par de minutos. En el momento en el que el kuzu se pone transparente está listo.

## COMO HACER UNA CREMA SUAVE DE TOFU

(parecida a una crema de queso fresco). Para ello vamos a machacar un trozo de tofu en un mortero durante unos 10 minutos con un poco de sal marina hasta que adquiere la consistencia de crema. Previamente a colocar el tofu en el mortero (o en el suribachi), es conveniente que hagamos tres cosas. Primera haberlo cocido durante unos 20 minutos (como se explica en la práctica nº 15). Segundo exprimir el exceso de agua exprimiéndolo un poco. Tercero remojar unos minutos en agua hirviendo para hacerlo más digestivo.

### UNA SALSA MUY EMPLEADA Y MUY SENCILLA.

Picar y cocer en agua una cebolla y una zanahoria hasta que queden cremosas. Espesar con un poco de kuzu, como se ha dicho en el párrafo anterior. Condimentar con unas gotas de shoyu y un poco de jengibre rallado.

### PRÁCTICA N° 20.-

#### **Aprender a tomar alimentos que nos pueden resultar chocantes. Algas. Pickles. Germinados. Semillas.**

La intención encubierta cuando sugerimos practicar con las algas, con los pickles, con los germinados y con las semillas es la de ensalzar y subrayar la importancia que tienen éstos alimentos para lograr una buena calidad en la flora intestinal y para fortalecer la fuerza digestiva.

A su vez, garantizando una buena calidad de la flora intestinal y una buena energía digestiva lo que estamos haciendo es asegurar el mantenimiento del peso adecuado, el aprovechamiento de los nutrientes que ingerimos y una buena asistencia depuradora diaria a nuestro baño. Por sus aportaciones, por lo tanto, merecen un tratamiento específico y no deben de faltar en nuestras comidas diarias. Recordemos que el secreto en la nutrición energética se esconde detrás de cuatro principios muy sencillos y elementales.

1°.- Vamos a tomar los nutrientes que necesitamos.

2°.- Vamos a asegurarnos de que absorbemos esos nutrientes.

3°.- Nos vamos a asegurar de no perderlos ni malgastarlos.

4°.- Nos vamos a asegurar de que tomamos los alimentos “más inteligentes”, es decir los que nos aportan la mayor cantidad de ese nutriente sin mochilas perniciosas.

Para el punto segundo, la flora intestinal y la fuerza digestiva son esenciales. Y con ello, algas, pickles, semillas y germinados.

#### LAS ALGAS.-

A lo largo de las prácticas no hemos hecho más que sugerir el empleo de algas en muchas preparaciones, por lo tanto no es el momento de descubrirlas. Pero si nos interesa repetir que no se trata de una moda y que hemos de poner un gran interés en adaptarlas para nuestra cocina. Sus aportaciones son estupendas cocinadas en los platos.

#### LOS PICKLES.

Se puede explicar como hacer toda clase de pickles (fermentaciones) en casa, pero es muy fácil obtenerlos en el mercado (y a un precio muy razonable) y por ello, pensando en que estamos haciendo lo posible para facilitar nuestra vida, pues los compraremos en principio en la tienda. De forma especial, el chucrut es un alimento excelente por sus bondades y se pone una pequeña cantidad todos los días en el plato, acompañando las verduras escaldadas o saltadas. (en mis platos desde luego ambas están siempre en una esquinita).

#### LOS GERMINADOS.-

También de los germinados se puede poner una pequeña cantidad todos los días en el plato. Los podemos “plantar” nosotros mismos o comprarlos hechos en el mercado. Cualquier opción es interesante, pero lo más interesante es que participen en nuestro plato.

#### LAS SEMILLAS.

Son tan empleadas diariamente y acuden en ayuda para completar platos que ya han sido objeto de la práctica n<sup>o</sup> 5, 9 y 10.

## **PRÁCTICA N° 21.-**

### **Preparando cosas sencillas para los viajes o para comer fuera de casa (trabajo, estancias cortas, viajes).**

Hemos visto en algunas de las prácticas que nuestro interés y nuestra atención la poníamos en que los alimentos que eran preparados nos podían ser de una gran utilidad para los viajes, y para cuando tenemos que comer fuera de casa, bien sea en el trabajo o en salidas de estancias cortas. De acuerdo que una de las dificultades más graves con la que nos vamos a encontrar en un intento de cambio del modelo de alimentación es a partir del mismo momento en el que cerremos la puerta de casa para salir fuera. Bien sea para trabajar, bien sea para unas vacaciones o para una estancia de varios días.

Todos los problemas no vamos a poder resolver, seguramente, pero ayudará si nos dedicamos a buscar cosas que sean fáciles de llevar y de aguantar en un viaje y que, por supuesto, tengan todos los valores (o la mayor cantidad de ellos posible) desde el punto de vista nutricional. El tema es tan importante que en muchas de las prácticas propuestas su interés ha estado vinculado de manera directa con la posibilidad de aplicarlas a dicha finalidad.

Lo que vamos a hacer ahora es juntar y presentar todas esas prácticas unidas en una relación listada para que nos sirvan de recordatorio de los recursos de que podemos disponer en éstas ocasiones y que sean sencillos y fáciles (cumpliendo así con el objetivo y el “espíritu” de toda la sección). Los emplearemos en la medida en la que tengamos a nuestra disposición las herramientas complementarias necesarias allá donde vayamos.

Ejemplo de cosas que podemos llevar para los viajes y para las salidas:

Tempeh macerado con tamari (barritas).

Patés de garbanzos, de champiñones, de sardinas, de olivas...

Bocadillo de pan de espelta y atún o sardinas.

Sobrecitos de sopa miso instantánea.

Ensalada “completa” de arroz (para un par de días).

Empanadillas de espelta dulces y saladas.

Crema de arroz de desayuno hecha para 2 o 3 días.

Mijo para hacer crema de mijo rápida para desayunar.

Leche de avena o de arroz.

Compota ya hecha de manzana o de pera.

Hamburguesas vegetales de mijo y de quinoa listas para freír o para tomar frías (en bocadillo de pan de pita si nos apetece).

Rollitos de sushi.

Unas cuantas bolas de arroz preparadas.

Pipas de calabaza y semillas de lino y de sésamo tostadas.

Pan germinado de centeno o de trigo o de cebada.

Un bote de chucrut (el pickle más popular).

Frutos secos (almendras y nueces).

Frutas secas (ciruelas pasas, higos, dátiles...)

Bolas de seitán para filetes.

Pasta udón integral o de espelta.

Un bote de miso...

Con el tiempo cada persona se irá completando sus propias listas, pero seguramente que muchos de los ingredientes citados formarán parte de ellas.

## **PRÁCTICA N° 22.-**

### **Cómo colocamos los alimentos en los platos.**

No. No es una tontería. Parece evidente que la comida o bien la ponemos en un plato, o en un bol, o en una taza... Pero lo que se desea resaltar aquí (es decir el mensaje de la práctica) es que vamos a dejar de lado la manera tradicional de preparación de la mesa: primer plato, segundo plato y postre, y vamos a optar por UN PLATO ÚNICO, que es la manera en la que “veremos”, de un solo golpe de vista, todos los nutrientes que vamos a tomar.

Bien es cierto que si estamos tomando una sopa o una crema en la comida (aún cuando lo más habitual será que lo hagamos por la noche), lo lógico será emplear un bol o un plato soper o una taza grande. Lo mismo ocurrirá con el desayuno debido al tipo de alimentos que tomaremos para desayunar. Pero sin embargo, en la comida, lo mejor será que tengamos preparados los alimentos de tal manera que los podamos tomar todos ellos en un plato plano hermoso. Veamos con algo más de detalle.

**DESAYUNO.** Lo habitual es tomar sopa de miso y crema de cereal con semillas. Por ello utilizamos una taza grande, o un plato soper o un bol grande.

**CENA.** En general, cremas, saltados o escaldados y sopas van a ser la manera habitual de cenar. También podremos añadir un cereal (que pueden ser sobras del mediodía) y como no unas proteínas vegetales. ¿Cómo? Pues sencillamente podemos añadir directamente el arroz en la sopa o crema, o bien preparar unos “tropezones” fritos de seitán, de tofu o de

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

tempeh. Entonces tomaremos las cremas o sopas en el bol y el saltado o escaldado, junto con lo que vayamos a añadir en un plato plano.

COMIDA. Tomamos toda la comida a ser posible en un plato único y toda junta para “verla bien”. Lo que significa que en nuestro plato (diariamente) vamos a ver una buena cantidad de cereal integral (muy frecuentemente arroz), que vamos a poner también una buena cantidad de legumbres, y que vamos a colocar una buena ración de verduras (cuando menos de dos clases) seguramente escaldadas o saltadas. Y completaremos finalmente el plato con la “esquinita” en la que colocamos los pickles, los germinados y las salsas o aderezos (si procede). Con el plato completo nos sentamos en la mesa. Por cierto que para poner las legumbres en el plato es preciso que o bien les hayamos escurrido el caldo o bien que las hagamos “bastante secas”. En cuanto le tomemos el pulso a la olla no tiene dificultad lograr el punto adecuado.

#### SIN AGUA. SIN PAN. SIN POSTRE.

Caramba, la verdad es que suena como un castigo. Algo así como mandarte a la cama sin cenar. En la alimentación energética se dice que cuando la alimentación es completa y equilibrada el líquido se come con los alimentos (aparte de que es habitual tomar infusiones, como por ejemplo el té bancha) y así el riñón trabaja holgadamente.

También se dice que el pan debe de ir desapareciendo de nuestra mesa. Cuando tengamos muchas ganas de pan, deberemos de seleccionar un pan bueno y las posibilidades son desde los integrales de espelta, de centeno... pasando por los panes de pita. Cuando vayamos a tomar los patés podemos también tostar un poco de pan de molde natural e integral. Nos quedará muy rico. Pero en cualquier caso tenemos que procurar, en general, ser muy moderados con el pan.

Por último nos tenemos que ir olvidando de “cerrar” nuestras comidas con postres diversos. Como van a desaparecer de nuestra dieta los dulces, los lácteos y la fruta cruda, casi con ello va a desaparecer la posibilidad de tomar postre, pero es que además no nos conviene hacerlo al final de la comida para no condicionar y debilitar la digestión. Si tenemos que tomar fruta (a ser posible algo cocinada) que sea a media tarde o a media mañana o bien un poco antes de ir a la cama, pero no al final de la comida.

### **PRÁCTICA N° 23.-**

**RECOMENDACIONES para preparar un plan que ayude a dejar de tomar los alimentos no recomendados.**

Para quitar y cambiar el actual modelo de alimentación, lo mejor será preparar un plan individual de cambio.

¿Cómo hacemos el cambio? ¿Suave? ¿Fuerte? ¿Gradual? ¿Radical?

Cuando no hay más remedio, como es en el caso de una grave enfermedad que hay que tratar muy seriamente, entonces no queda más remedio y tendremos que ser drásticos y fuertes.

Cuando hay un gran interés, una gran motivación y, además, las circunstancias vitales son favorables para ello también es muy recomendable el cambio radical y entusiasta.

Cuando nos gusta y nos convence la idea general de cuidarnos y de cuidar a los miembros de la familia, en base a una alimentación muy sana, pero hay otros muchos factores que condicionan nuestro día a día, como por ejemplo los hijos, el tipo de trabajo, los horarios, la edad de las personas, las actividades de los miembros de la familia etc, entonces tendremos que hacer lo que podamos y poner un esfuerzo de

imaginación y de creatividad para ir, gradualmente, adoptando el cambio razonable y compatible con nuestras propias circunstancias. Pero no tengamos duda: **“si queremos tener (o mejorar) la salud, ES IMPRESCINDIBLE quitar un montón de alimentos habituales y luego pelear por mantener diariamente las buenas practicas adquiridas, sin ceder al ataque de los sentidos”**.

En algunas cosas tendremos que ser más rígidos que en otras. Al principio el cambio, puede ser estricto y severo (un par de años) para luego poder relajarlo un poco y permitir algunas “salidillas”, fundamentalmente por cuestiones de relación social. Pero, hay que reconocer. que si no se hace un esfuerzo importante durante esos inicios de dieta estricta, el cambio va a ser más difícil de instalar con éxito.

### **ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES**

Algunas recomendaciones para las personas que decidan cambiar el modelo de alimentación :

Pongámonos MUY serias en eliminar el azúcar, sus derivados y todos los alimentos que la contengan.

Pongámonos MUY serias en evitar los productos que tengan todo tipo de tratamientos químicos (seleccionemos siempre que podamos productos ecológicos) y con los pre-cocinados.

Pongámonos MUY serias con las horas de las cenas y no nos vayamos a la cama a hacer la digestión.

Pongámonos MUY serias en evitar las carnes y los embutidos.

Pongámonos serias para minimizar (y a ser posible evitar) los lácteos y sus derivados.

Tengamos cuidado de no sustituir los lácteos que eliminamos por productos similares derivados de la soja.

Pongámonos serias para evitar casi todos los pescados.

Pongámonos serias para minimizar (y si es posible evitar) el uso del alcohol y con los estimulantes (café y té en especial).

Pongámonos serias para evitar (o minimizar) el consumo de la bollería industrial, de las harinas refinadas y del pan.

Pongámonos serias (si tenemos problemas de articulaciones, entonces MUY serias) para evitar solanáceas: tomate, patatas, pimientos, berenjenas...

Tratemos de sustituir plenamente la sal refinada, el aceite de oliva (para cocinar) y el vinagre común, por la sal marina, el aceite de sésamo y el vinagre de arroz o de umeboshi.

Hagamos un esfuerzo para adaptarnos al consumo diario de cereales integrales en grano, tanto en el desayuno como en las comidas.

Tratemos, además, de ampliar lo máximo posible la variedad de cereales integrales a incorporar en nuestra dieta.

Tratemos de adoptar al uso frecuente de proteínas vegetales.

Tratemos de tomar casi todos los días legumbres biológicas.

Tratemos de incorporar todo tipo de verduras (de hoja, de raíz, redondas) en la dieta diaria y tratemos de tomarlas, preferentemente, escaldadas o saltadas.

Tratemos de completar nuestros platos con semillas tostadas, con algas, con germinados y con los pickles.

Evitemos, en la medida de lo posible, tomar ensaladas crudas y frutas crudas (a excepción del período estival).

Si tenemos que “salirnos” ser lo más selectivas posibles para que lo que tomemos sea de la mejor calidad biológica.

Tratemos en todo momento de hacer nuestros platos lo más sabrosos posibles.

Un aspecto muy importante a resaltar con el hecho de “quitar” es que, cualquier condición personal que deseamos influir, va a ser mucho más reactiva a todo aquello que “se quita” que a lo que “se pone”. Es decir si se elimina todo lo que “favorece” o que “nutre” a una condición, en no demasiado tiempo, tal condición se transforma o desaparece. Esa es la gran importancia que tiene el hecho de quitar y la razón por la que hay que preparar un Plan Personal factible y eficaz.



### LIBROS BÁSICOS DE COCINA, RECETAS Y DIETAS.-

Revitalízate —las mejores recetas de la cocina energética—. Jorge Perez Calvo. Integral.

Nutrición energética y salud, bases para una alimentación con sentido. Jorge Perez Calvo. Edición de Bolsillo.

Alquimia en la Cocina —cocina energética para el cuerpo y el espíritu—. Montse Bradford. Océano Ambar.

La Nueva Cocina Energética —alimentación natural para estar más sanos, ligeros y llenos de vitalidad—. Montse Bradford. Océano Ambar.

### LIBROS BÁSICOS DE ALIMENTOS COMO SANACIÓN.-

La Senda macrobiótica hacia la Salud Total. Michio Kushi y Alex Jack, de Publicaciones Gea.

Curación Natural. Michio Kushi. Publicaciones Gea.

Remedios Macrobióticos Caseros. —aplicación medicinal de la alimentación macrobiótica—. Michio Kushi y Marc Van Cauwenberghe. Publicaciones Gea.

Dietoterapia Energética —según los cinco elementos de la medicina tradicional china—. Patricia Guerin. Miraguano Ediciones.

### LIBROS BÁSICOS PRINCIPIOS DE MACROBIÓTICA.-

El equilibrio a través de la alimentación —sentido común, ciencia y filosofía oriental—. Olga Cuevas Fernandez. Institución Roger de Laura.

El libro de la Vida Macrobiótica. Georges Ohsawa. Publicaciones Gea.

Filosofía de la Medicina de Extremo Oriente —el libro del Juicio Supremo—. Georges Ohsawa. Publicaciones Gea.

La Alimentación Macrobiótica . Georges Ohsawa. La Escuela Impersonal.

Macrobiótica Zen. Georges Ohsawa. Publicación Gea.

Macrobiótica y Medicina Oriental. Michio Kushi y Philip Jaunnetta. Publicaciones Gea.

**CUADRO DE FORMACIÓN DE LAS CONDICIONES  
PERSONALES HABITUALES**

