

LE CARNET SOIRÉE

Recetas para momentos compartidos

Mesas suaves. Miradas que se cruzan. Una cuchara. Una pausa. Un recuerdo.



YUGENZO

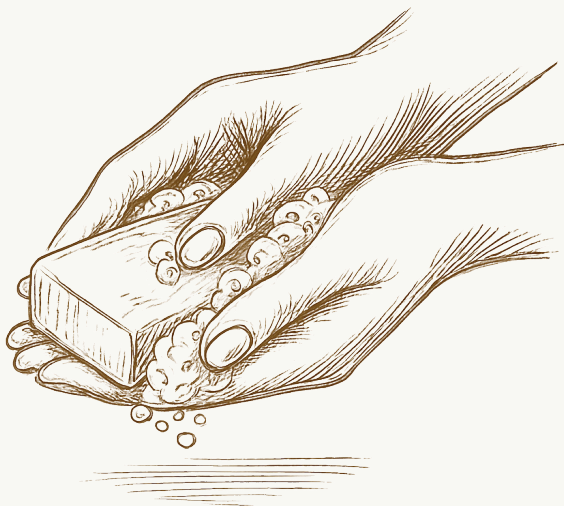
El Ritual de las Manos

Antes de preparar un plato, prepara tus manos.

Usa el jabón Ritual de Calma — con caléndula, limón y lavanda — para marcar el inicio del momento.

Inspirado en el gesto japonés Itadakimasu, este pequeño acto invita a la calma, la presencia y la gratitud de quienes cuidan y comparten.

Enjabona despacio. Respira. Comienza.



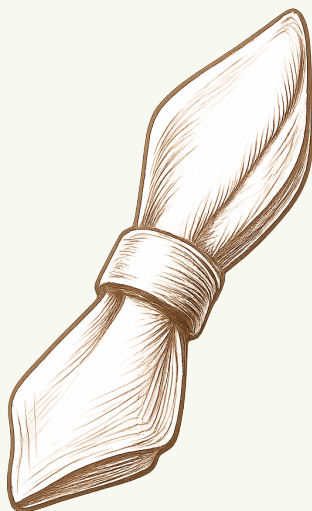
Poner la Mesa con Suavidad

Antes de la comida, dobla dos anillos para servilleta — uno para ti, otro para tu compañero.

Usa cartulina suave o papel kraft (de unos 16–18 cm de largo y 4–5 cm de ancho).

Forma un aro, une los extremos con cinta, y escribe dentro una frase: algo cálido, sencillo o con un toque de humor tranquilo.

*Colócalos sobre la mesa. Añade un poco de luz.
Que este gesto sea tu forma de decir: esta cena importa.*



Compartir con cuidado

Estas recetas no son dietas.

Son invitaciones a hacer una pausa.

No todos los ingredientes son para todos los gatos —
preséntalos con suavidad y observa siempre su reacción.

Un solo bocado basta. El recuerdo permanece más tiempo.



*Estas recetas compartidas son un gesto simbólico y ocasional.
No están pensadas como una dieta completa ni equilibrada.*

*Cada gato es único. Algunos ingredientes pueden no ser adecuados
para todos los compañeros.*

*Si tu gato tiene alergias, sensibilidades o alguna condición médica,
consulta siempre con tu veterinario antes de ofrecer nuevas preparaciones.*

*Yugenzo no se hace responsable de los efectos adversos derivados
del uso inadecuado o del exceso en la administración de estas recetas.*

Cazuela Lenta

Un plato de legumbres para cuando no hay prisa.

Para tí:

Ingredientes:

- ½ taza de alubias blancas cocidas
- ¼ de cebolla finamente picada
- 1 zanahoria pequeña en dados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo (opcional)
- 1 ramita de tomillo o romero
- Sal y pimienta al gusto

1. Calienta el aceite de oliva en un cazo pequeño y sofríe la cebolla y la zanahoria hasta que se ablanden.
2. Añade el ajo y las hierbas. Remueve con suavidad.
3. Incorpora las alubias blancas y añade agua o caldo vegetal justo hasta cubrir.
4. Cocina a fuego muy lento durante 15–20 minutos, hasta que todo esté tierno.
5. Salpimenta al gusto.

*Sírvelo templado, con una rebanada de pan rústico...
y el tiempo suficiente para saborearlo sin prisas.*



Para tu compañero

Ingredientes:

- 1 cucharada sopera de puré de alubias blancas (sin sal ni condimentos)
- 1 cucharadita pequeña de pollo o pavo cocido y desmenuzado
- ½ cucharadita pequeña de puré de zanahoria
- 1 gota de aceite de oliva

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una textura suave y homogénea.
2. Deja templar ligeramente y sírvelo en un cuenco bajo.



Música Sugerida

Autumn Leaves – Instrumental Piano

Pensamiento Final

A veces la cuchara descansa. Pero la compañía permanece.

Tartaleta dulce

Una mini tarta de higos y ricotta para noches templadas.

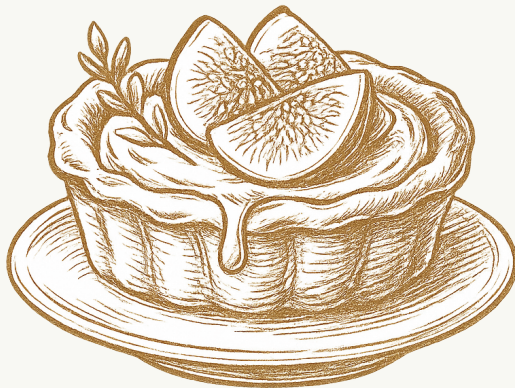
Para tí:

Ingredientes:

- Masa de hojaldre
- Ricotta
- Higos en rodajas
- Miel o sirope de arce
- Ralladura de limón o tomillo

1. Corta la masa de hojaldre en pequeños círculos.
2. Añade una cucharada de ricotta sobre cada base.
3. Coloca las rodajas de higo por encima y añade un hilo de miel.
4. Espolvorea con ralladura de limón o unas hojas de tomillo.
5. Hornea a 180°C durante 12–15 minutos, hasta que estén doradas.

Sírvelas aún tibias, idealmente con una luz suave acompañando el momento.



Para tu compañero

Ingredientes:

- 1 galleta de arroz sin sal
- 1 cucharada sopera de queso crema sin lactosa
- 1 cucharadita pequeña de pollo cocido y desmenuzado
- Una pizca de copos de bonito (opcional)

1. Unta el queso crema sobre la galleta de arroz.
2. Añade el pollo desmenuzado por encima y espolvorea suavemente con los copos de bonito.



Música Sugerida

La Vie en Rose – Carla Bruni

Pensamiento Final

El horno calienta la tarta. Tú calientas la habitación.

Crema de verduras

Una crema suave de vegetales para recogerse con calma.

Para tí:

Ingredientes:

- 1 patata pequeña
- ½ puerro (solo la parte blanca)
- 1 calabacín
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de caldo de verduras o agua
- Sal y pimienta al gusto

1. Sofríe el puerro en aceite de oliva hasta que esté tierno.
2. Añade la patata y el calabacín troceados. Remueve con suavidad.
3. Vierte el caldo, lleva a ebullición y luego baja el fuego.
4. Cocina a fuego lento durante unos 15 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
5. Tritura hasta obtener una crema suave y salpimentar al gusto.

Sírvela caliente, en un cuenco profundo y con una servilleta cerca.

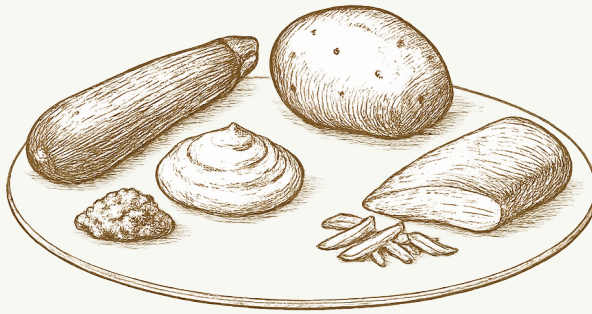


Para tu compañero

Ingredientes:

- 1 cucharada de calabacín cocido y triturado
- 1 cucharada de puré de patata natural (sin sal ni condimentos)
- 1 cucharadita de pollo o atún desmenuzado

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una textura suave y uniforme.
2. Deja que se temple un poco y sírvelo tibio en un cuenco bajo.
3. Observa cómo tu gato se acerca con curiosidad.



Música Sugerida

Clair de Lune – Debussy

Pensamiento Final

Déjalo ser suave. La noche se encargará del resto.

Galette de final de semana

Una galette rústica con lo que queda al final de la semana.

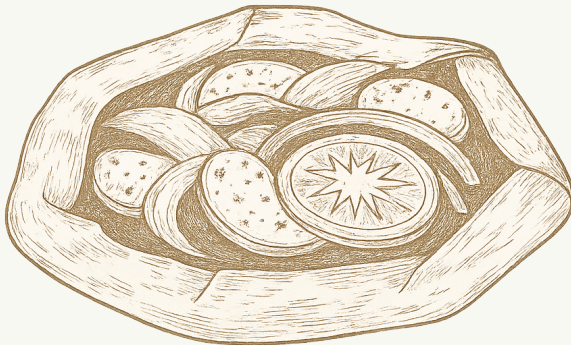
Para tí:

Ingredientes:

- Masa de hojaldre
- $\frac{1}{4}$ de calabacín
- $\frac{1}{4}$ de pimiento
- $\frac{1}{2}$ tomate
- 1 cucharada de queso crema o queso de cabra
- Aceite de oliva
- Hierbas al gusto (tomillo, orégano)

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Unta el queso sobre la masa, dejando libres los bordes.
3. Añade las verduras en rodajas y espolvorea con las hierbas.
4. Rocía con un poco de aceite de oliva.
5. Dobla los bordes hacia dentro para formar una corteza rústica.

Sírvela sobre una tabla de madera, si te apetece.



Para tu compañero

Ingredientes:

- 1 galleta de arroz sin sal
- 1 cucharadita de calabacín o zanahoria al vapor
- 1 cucharadita de sardina o atún (al natural, sin sal), bien triturado

1. Unta las verduras al vapor sobre la galleta de arroz.
2. Añade el pescado triturado por encima con delicadeza.
3. Sírvelo con suavidad en su cuenco favorito.



Música Sugerida

Sous le ciel de Paris — Juliette Greco

Pensamiento Final

Sin perfección. Con sentido.

Manzana al horno para dos

Una manzana al horno, compartida como una historia.

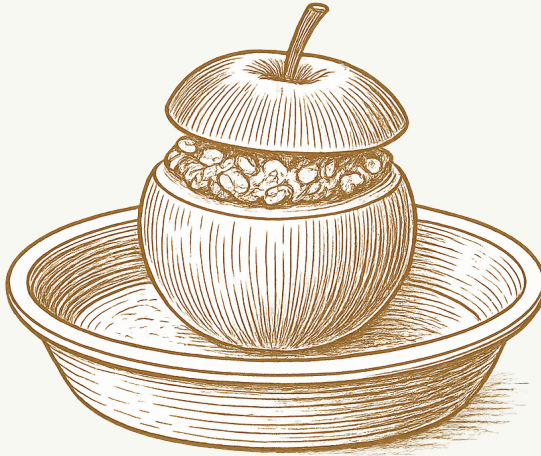
Para tí:

Ingredientes:

- 1 manzana (roja o golden)
- 1 cucharadita de miel o sirope de arce
- ½ cucharadita de canela
- Nueces troceadas (opcional)
- Copos de avena o granola (opcional)

1. Quita el corazón de la manzana y colócala en una fuente pequeña apta para horno.
2. Rellena con la miel, la canela y, si deseas, unas nueces.
3. Hornea a 180°C durante 20–25 minutos.
4. Sírvela templada con un toque de avena o granola por encima.

Perfecta para domingos tranquilos. Con calcetines.



Para tu compañero

Ingredientes:

- 1 cucharadita de manzana cocida y triturada
- 1 cubito pequeño de boniato cocido
- Una pizca de pollo liofilizado (opcional)

1. Deja que todos los ingredientes se enfríen por completo.
2. Tritura suavemente o sirve en capas, en un cuenco pequeño.
3. Mantén la porción pequeña. Este no es un plato. Es un momento.



Música Sugerida

Spiegel im Spiegel – Arvo Pärt

Pensamiento Final

Tu la pelaste. Ellos parpadearon. Eso fue todo

Has cocinado. Has hecho una pausa.

Ahora, deja que el silencio se quede un poco más.

Este carnet vive en tu caja —

entre servilletas dobladas, listas de reproducción y pensamientos tranquilos.

No ha terminado. Solo está descansando.

Hasta la próxima vez que sientas decir:

“Hagamos que este momento importe.”

ごちそうさまでした (*Gochisōsama deshita*)

Un agradecimiento en silencio, hasta la próxima pausa compartida.

