

Alimentación prebiótica

Para una microbiota intestinal sana

Xavi Cañellas, Jesús Sanchis,
Xavier Aguado y Lucía Redondo

Plataforma
Actual



Una guía práctica sobre cómo alimentarnos
para cuidar la microbiota intestinal
y mejorar nuestra salud

ALIMENTACIÓN PREBIÓTICA

Para una microbiota intestinal sana

Xavi Cañellas, Jesús Sanchis,
Xavier Aguado y Lucía Redondo



La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. Los autores y el editor están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Primera edición en esta colección: octubre de 2017

© Xavi Cañellas, Jesús Sanchis, Xavier Aguado y Lucía Redondo, 2017

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2017

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17114-01-5

Fotografías de recetas e ingredientes:

Àlex Colom y Anaïs Gordils de wa-studio.cat

Ilustración de portada y del interior:

Mamen Díaz

Diseño de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, dirijase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Intenciones

Prebiótica, ¿de qué va esto!?

¿Por qué alimentación y no dieta prebiótica?

¿Y por qué alimentación y no nutrición?

Prebióticos, probióticos y microbiota: ¿quién es quién?

MICROBIOTA INTESTINAL

Humanos y microbios: toda la vida juntos

Funciones de la microbiota intestinal

¿Y cómo lo hace la microbiota para realizar todas esas funciones?

Diversidad y ecosistema intestinal

¿Cómo lograr una gran diversidad intestinal?

¿Existe la microbiota intestinal «ideal»?

Microbiota alterada y enfermedad, ¿de verdad?

ALIMENTACIÓN

Alimentación disbiótica

Alimentación prebiótica

Fibras fermentables

Polifenoles

Las grasas buenas

Alimentos fermentados: un auténtico festín

LOS MEJORES ALIMENTOS PARA LA MICROBIOTA INTESTINAL

Manzana y zanahoria cocida
Patata y boniato
Alcachofas, cebollas, puerros y espárragos
Semillas de lino y semillas de chía
Avena integral
Cacao
Frutos rojos
Especias
Chucrut
Miel cruda

MANOS A LA OBRA: ¿QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO LO COMO?

¿Cuántas veces como al día?

Lo que tengo que saber sobre los alimentos

Hortalizas
Tubérculos
Frutas
Huevos
Pescados
Mariscos
Carnes
Frutos secos y semillas oleaginosas
Algas marinas
Lácteos
Legumbres
Cereales

¿Para endulzar, beber y cocinar?

¿Con qué endulzo?
¿Qué bebo?
¿Con qué técnicas cocino?

¿Cómo me organizo?

Desayuno
Media mañana / merienda

Comidas y cenas

RECETAS

HORTALIZAS, TUBÉRCULOS Y OTROS

Alcachofas con salsa de menta y orégano

Arroz semiintegral con hortalizas

Berenjenas a la plancha con emulsión de rúcula, nueces y miel

Calabacines con emulsión de col kale y compota de manzana

Caldo de hortalizas con decocción de lino

Crema de boniato, zanahoria y puerro

Crema de chirivía y manzana

Crema de patata, puerro y col kale

Creps de trigo sarraceno

Ensalada de patata, alcachofas y gambas

Ensalada de pepino con emulsión de anacardos y curry

Ensalada de sandía, anchoas y queso feta

Ensalada oriental de amaranto

Escalivada al horno

Espárragos gratinados con bechamel de almendras

Falso cuscús de brócoli, hortalizas y alga wakame

Humus de boniato al curry

Judías verdes y patatas con emulsión de anacardos

Puré de berenjena y tahín

Sopa fría de pepino

Trinxat de boniato y coliflor

PESCADOS Y MARISCOS

Arenques con especias y miel

Bacalao con costra de almendras y aceitunas

Caballas marinadas a la sal, eneldo y remolacha

Ceviche de caballa con vinagre de manzana

Dorada a la plancha con emulsión de manzana y albahaca

Ensaladilla de pulpo

Fishcakes de boniato, gambas y champiñones

Sardinas a la plancha con guacamole de manzana
Sardinas marinadas con vinagre de manzana, limón e hinojo
Sepia a la plancha con parmentier e hinojo

HUEVOS

Ensaladilla rusa de tubérculos
Huevos al plato con salteado de setas y boniato
Huevos rellenos con aguacate, atún y mayonesa casera
Huevos rotos con patata y boniato
Tortilla de albahaca rellena de hortalizas

CARNES

Albóndigas de ternera con salsa de tomate y nueces
Conejo a la plancha con patatas al horno
Hamburguesa de ternera con boletus y parmentier de patata
Pinchos de pollo marinado
Rollitos de pato con paté de alcachofas

ACOMPANAMIENTOS

Chucrut casero
Chutney de berenjena y manzana
Coca de trigo sarraceno con anís
Coliflor encurtida con vinagre de manzana
Crackers caseros de trigo sarraceno
Zanahorias encurtidas con vinagre de manzana

DESAYUNOS, POSTRES Y SNACKS

Barritas de plátano y chirivía
Bastones de plátano macho con semillas
Batido de remolacha, fresas y plátano
Bebida de almendras merengada con kéfir
Chocolate espeso de semillas de chía
Compota de manzana
Compota de manzana con frutas secas
Crujientes de plátano con avena y canela
Crujientes de plátano macho con puré de aguacate
Gachas de amaranto con manzana

Gelatina de frutas con agar-agar
Granizado de manzana y apio
Helado de boniato, plátano y remolacha
Helado de plátano y fresas
Natillas de huevo con bebida de avellanas
Panna cotta de frambuesas
Porridge de avena
Pudding de chía
Pudding de frutos rojos con frutos secos
Tortitas de almendra con compota de manzana
Zumo de mandarina, zanahoria y pera con jengibre

BIBLIOGRAFÍA MÁS RELEVANTE

INTRODUCCIÓN

INTENCIONES

Varios son los motivos por los que este libro puede estar en tus manos: quizás te ha llamado la atención la ilustración de la portada, o te ha sonado bien esto de *Alimentación prebiótica* o, tal vez, has llegado a él a través de nuestro primer libro, *Niños sanos, adultos sanos*. Quizás eres una de esas personas que lleva tiempo queriendo hacer un cambio en su alimentación, en sus hábitos, en su vida. Una de esas personas que está cansada de convivir con una sensación de pesadez, de apatía, de falta de energía, de libido y de alegría. Quizás, ojalá que no, has llegado a un punto en el que te desesperan las largas digestiones, la hinchazón, los gases, el reflujo, la acidez o el estreñimiento. O quizás, ojalá que sí, es una fantástica noticia, como puede ser un embarazo, la que te ha hecho decidirte a mejorar tus hábitos de vida. Sea cual sea el motivo que te haya llevado a leer nuestro trabajo, estamos seguros de que en este libro encontrarás una ayuda con la que mejorar tanto tu salud y bienestar como la de aquellos que decidan seguir tus pasos y comer tus platos.

Alimentación prebiótica es una prolongación de *Niños sanos, adultos sanos*, un libro que expone cómo la salud se programa desde el embarazo, y cómo la microbiota intestinal –los microbios que residen en nuestros intestinos–, la alimentación y la gestión del estrés son tres pilares básicos que debemos conocer y cuidar para asegurar o recuperar la salud. Está escrito con un lenguaje sencillo y con una perspectiva integrativa, analizando el organismo como un todo, ofreciendo soluciones prácticas y alejadas de interés y manipulaciones, fácilmente aplicables por mamás, papás y profesionales de la salud.

Con esas mismas señas de identidad surge *Alimentación prebiótica*, un libro lleno de conceptos, ideas y propuestas inéditas y en el que, para ponerte las cosas aún más fáciles, mejorar la creatividad, sumar conocimiento y hacerlo todavía más práctico, nos acompañan la dietista-nutricionista Lucía Redondo y el chef Xavier Aguado. Un equipo humano con una gran ilusión compartida: ayudarte a generar cambios en tu vida, en la de tus hijos, en la de un buen amigo, en la de tu paciente o en la de miles de ellos.

Si tú también crees que otra forma de gestionar la salud es posible y te comprometes a cambiar (pues nada cambia si no cambias nada) o afianzar tus buenos hábitos de vida, te

invitamos a empezar (o continuar) apostando por una alimentación basada en alimentos de calidad, coherente con nuestra evolución, sencilla, deliciosa y accesible a todo el mundo, con la particularidad de ser rica en prebióticos. Hablemos, pues, de alimentación prebiótica.

PREBIÓTICA, ¿DE QUÉ VA ESTO!?

Sí, lo sabemos, es más que probable que esto de *prebiótica* no te suene especialmente familiar, incluso somos conscientes de que muy probablemente te vengan a la cabeza preguntas del tipo: pero ¿de qué me hablan estos ahora? ¿otro tipo de dieta, alguna nueva promesa que todo lo cura, un nuevo elixir de la juventud, otro libro lleno de superalimentos?, ¿acaso quieren aprovecharse de una nueva y pasajera moda surgida de los nuevos estudios y la creciente preocupación por la salud intestinal? ¡No!, en *Alimentación prebiótica* no vas a encontrar milagros, ni dietas, ni superalimentos, ni milongas saca, cuartos del estilo, nuestra intención es aportar propuestas serias basadas en los últimos descubrimientos científicos, en lo que conocemos sobre lo que fuimos y lo mucho que perdimos al dejar de serlo y, cómo no, basadas en uno de los sentidos que más han caído en desuso con el paso de los años y la aparición de innumerables sociedades «científicas» y expertos de todo tipo: el sentido común.

¿Por qué alimentación y no dieta prebiótica?

Aunque etimológicamente la palabra *dieta* proviene del griego *dayta*, que significa «régimen de vida», y tiene diferentes acepciones como, por ejemplo, «conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento», es decir, que todos seguimos una dieta; es cierto que a nadie se le viene a la cabeza algo positivo al pensar en ello, más bien al contrario. Hablar de dieta es hablar de control, de privación, de aburrimiento, de peso, de báscula... O, en palabras de diccionario, es hacer referencia a un «régimen que se manda observar a los enfermos o convalecientes en el comer y beber», o es hablar de «privación completa de comer». En definitiva, hablar de dieta suele ser una enorme fuente de estrés. Y, si algo no queremos en este libro, es potenciar el estrés desmedido que, por desgracia, inunda cada vez más nuestras vidas, mermando, y de qué manera, nuestra salud.

¿Y por qué alimentación y no nutrición?

Pues esto se debe a que una de las primeras lecciones que escuchas al estudiar algo relacionado con las cosas del comer es que la alimentación es voluntaria y consciente, mientras que la nutrición es involuntaria e inconsciente. O, dicho de otra forma, el

proceso de alimentación termina cuando el alimento entra en la boca, instante en el que comienza el proceso fisiológico de la nutrición. Por lo tanto, para una correcta nutrición y, por ende, una buena salud, nuestro foco de atención debe estar centrado en la educación y la prevención, es decir, en llevar a cabo una buena alimentación.

PREBIÓTICOS, PROBIÓTICOS Y MICROBIOTA: ¿QUIÉN ES QUIÉN?

Antes de seguir, centrémonos y dejemos claro de qué hablamos, cuáles son los que comen y cuáles son los que alimentan. Sin duda alguna, nos encontramos ante tres conceptos que hasta hace unos años eran desconocidos para la inmensa mayoría de la población. Pero, a día de hoy, están muy presentes en anuncios de los medios de comunicación, en farmacias y parafarmacias, en herboristerías, en multitud de suplementos y, cada vez más, también en productos comestibles.

La **microbiota** es el conjunto de microbios que habitan en nuestro cuerpo, mientras que al hablar de **microbiota intestinal** estamos haciendo referencia a los microbios que albergamos en nuestros intestinos. Mayoritariamente son bacterias, pero también arqueas, hongos, protozoos, virus, etcétera. Actualmente, gracias a los miles de trabajos de investigación que se han llevado, que se siguen y que se seguirán llevando a cabo centrados en el estudio del fascinante mundo microbiano que nosotros, sus huéspedes, albergamos en todas las superficies e invaginaciones de nuestro cuerpo, sabemos que no solo son importantes, sino trascendentales e insustituibles. Es más, sabemos que, si ellos enferman, nosotros también.

Lamentablemente, en ocasiones, muchas, y cada vez más y a más temprana edad (lo cual ni es una tontería ni una casualidad y debería hacernos reflexionar, y mucho), provocamos modificaciones no deseables de la microbiota intestinal que se traducen en problemas de salud para el huésped (el ser humano). A esta alteración perjudicial se la denomina **disbiosis**. Y, ante tal situación, quizás sería lógico buscar una forma de introducir en nuestro organismo microorganismos que sean beneficiosos para intentar reestablecer el equilibrio perdido. ¡Eureka!, acabamos de descubrir los **probióticos**: «microorganismos vivos que cuando se administran en cantidades adecuadas confieren un beneficio para la salud en el huésped».

Pero ¿cómo nos aseguramos de que esos probióticos tengan suficiente alimento para sobrevivir? ¿Y cómo es posible que tantos miles de millones de microorganismos vivan en nuestro interior? ¿Qué come la microbiota intestinal? ¡Prebióticos, come prebióticos! Un **prebiótico** se define como un sustrato que es utilizado selectivamente por microorganismos hospederos y que **aporta un beneficio a la salud**. Y de eso trata

Alimentación prebiótica: de encontrar, seleccionar y cocinar aquellos alimentos que nos proveerán de excelentes prebióticos, un manjar para nuestros microbios saludables y, con ello, una fuente de salud y bienestar para nosotros.

MICROBIOTA INTESTINAL

HUMANOS Y MICROBIOS: TODA LA VIDA JUNTOS

Situémonos. Hace aproximadamente 3,4 billones de años o, lo que es lo mismo, 3,4 millones de millones de años, los microbios aparecieron en el planeta Tierra. Sin embargo, no fue hasta hace algo más de 2 millones de años que apareció el género *Homo*, al que pertenece nuestra especie, el *Homo sapiens* (los seres humanos actuales), con una historia de no más allá de 200.000 años. Es decir, cuando hablamos del proceso en el cual vamos adquiriendo microbios en nuestro organismo, lo que denominamos **colonización**, debemos tener presente que ellos ya estaban aquí cuando nosotros aparecimos. Y esto que acabamos de explicar es de vital importancia para comprender que desde el primer instante en que nosotros empezamos a desarrollarnos y evolucionar como especie, hemos compartido nuestro organismo con microbios. Con ellos hemos coexistido, cooperado y coevolucionado de forma exitosa, estableciendo desde el inicio un tipo de relación en la que todos salimos ganando (simbiosis mutualista), y si es salud lo que buscamos, así debería seguir siendo.

Funciones de la microbiota intestinal

En las últimas dos décadas, el conocimiento sobre las **múltiples e importantes funciones** que los microbios llevan a cabo en nuestro cuerpo no para de crecer. Y cuanto más descubrimos, más claro tenemos que no solo podemos clasificar a la microbiota como un órgano más, sino que se trata de un órgano de vital importancia para nuestra salud. Poco a poco hemos ido descubriendo que la microbiota intestinal está implicada en alrededor de veinte mil funciones biológicas que suceden cada día, a cada instante, en nuestro cuerpo. La mayoría están relacionadas con la digestión, el mantenimiento de nuestro epitelio intestinal, la exclusión de potenciales patógenos, la transformación de xenobióticos –del griego *xeno* («extraño») y *bio* («vida»), una infinidad de compuestos sintéticos elaborados por el ser humano–, la maduración y el mantenimiento del sistema

inmune y hasta en el control de nuestro comportamiento, el manejo de nuestras emociones y la gestión del estrés.

Un buen ejemplo del rápido avance que la ciencia ha experimentado en este ámbito son los descubrimientos del doctor John F. Cryan, de la Universidad de Cork (Irlanda), sobre la conexión que existe entre nuestro cerebro y nuestros intestinos, una conexión de doble sentido a la que se conoce como el **eje intestino-cerebro** o, si hilamos más fino, el eje **microbiota-intestino-cerebro**. Por un lado, sabemos que el estrés crónico puede alterar el epitelio intestinal (provocando una excesiva permeabilidad en los intestinos), con lo que se reduce la formación de mucina protectora, se altera nuestro tránsito intestinal y también causa disbiosis. Por otro lado, sabemos que la microbiota y el intestino son capaces de modular nuestro comportamiento y que, por ejemplo, pueden llegar a guiar nuestra preferencia por unos u otros alimentos, y a controlar nuestra sensación de hambre y saciedad.

¿Y cómo lo hace la microbiota para realizar todas esas funciones?

Lo cierto es que la estrecha relación que mantenemos con nuestros microbios, fruto de la cual tantos beneficios obtenemos, es posible gracias a específicos y complicados mecanismos de los que todavía conocemos poco. Por ejemplo, sabemos que los microbios pueden influir (positiva o negativamente) en nuestro organismo activando el sistema inmunitario, comunicándose directamente con el cerebro a través del nervio vago o formando un sinfín de compuestos (muchos aún por descubrir), tales como citoquinas, neurotransmisores o ácidos grasos de cadena corta. De estos últimos, los más numerosos son: butirato, propionato y acetato, que desempeñan funciones clave en nuestro organismo y, de los cuales, el **butirato** tiene una especial relevancia. Este es considerado el compuesto más prometedor, con el mayor potencial antitumoral, y se cree que tiene un papel clave para el mantenimiento del intestino. Lo obtenemos gracias a la metabolización por parte de nuestros microbios. Y la forma más fácil de potenciar su producción es ¡con una alimentación prebiótica!

DIVERSIDAD Y ECOSISTEMA INTESTINAL

Imagina un bosque con un ecosistema lleno de plantas, flores, árboles, insectos, pájaros y mamíferos de todo tipo. Una comunidad de seres vivos **rica y diversa**, cuyos procesos vitales se relacionan entre sí. ¿Qué te inspira pensar en ello: salud o enfermedad? Ahora, imagina un bosque en llamas, con escasez de árboles y animales y, además, con muy poca diversidad de colores y especies, ¿qué tal ahora?, ¿qué te inspira: salud o enfermedad? Pues bien, has de saber que en nuestro interior también albergamos un ecosistema: **el ecosistema intestinal**. Ahí, como en el bosque, encontramos (o deberíamos hacerlo) una enorme y diversa comunidad de seres vivos que se relacionan entre sí, y con nosotros. Y sabemos que el primer bosque, el rico y diverso, nos acerca a la salud, mientras que el segundo bosque, el quemado y con poca diversidad, nos aleja de la salud y nos acerca a la enfermedad.

¿Cómo lograr una gran diversidad intestinal?

Son múltiples los factores que influyen en la composición y función de la microbiota intestinal. Entre los más destacables podemos encontrar: alimentación, ejercicio físico, consumo de alcohol, hábitos tóxicos como el tabaquismo, lugar de nacimiento y residencia, contacto con la naturaleza y los animales, número de hermanos, hábitos higiénicos, enfermedades y trastornos de todo tipo (inmunitarios, metabólicos o neurológicos), estado de ánimo y niveles de ansiedad y estrés, ingesta de fármacos (especialmente de antibióticos) y también la edad, el sexo y la genética juegan su papel aquí. Aunque no debemos pasar por alto que, en la inmensa mayoría de las ocasiones, somos nosotros los que, con nuestras decisiones y actuaciones, tenemos la última palabra.

Además, es necesario que padres y madres, y también profesionales de la salud, conozcan que los hábitos de vida que se llevan a cabo durante lo que denominamos la **ventana de oportunidad**, que engloba la gestación (e incluso antes), el parto, la lactancia y la introducción de alimentos hasta aproximadamente los tres años de vida, son definitorios en la composición y función de la microbiota intestinal de los pequeños y futuros adultos. Es lo que en el libro *Niños sanos, adultos sanos* describimos como **la programación de la microbiota intestinal**.

¿Existe la microbiota intestinal «ideal»?

Sería muy osado por nuestra parte, quizás irresponsable con lo mucho que nos queda por descubrir, afirmar que ya sabemos cómo es la microbiota intestinal perfecta. No obstante, es bien cierto que, con el paso de los años y la realización de investigaciones científicas, se han ido definiendo cuáles serían los pasos que hay que seguir para la adquisición y el mantenimiento de una microbiota intestinal «ideal». Y, como comentábamos, todo empezaría por tener un estilo de vida saludable antes de la concepción y, por supuesto, mantenerlo durante la gestación (y, obviamente, el resto de la vida), un embarazo alejado de elevados niveles de estrés y caracterizado por un buen descanso y una buena alimentación, un parto natural alejado cuanto más mejor de todo tipo de medicación, lactancia materna exclusiva hasta los seis meses, prolongándola (siempre que se pueda y así lo quieran madre e hijo) hasta, al menos, los dos años de vida y ausencia de medicación (especialmente antibióticos) a cualquier edad, aunque su ingesta es especialmente perjudicial durante la ventana de oportunidad. También se ha demostrado que vivir en el campo, rodeado de animales, o tener hermanos es especialmente beneficioso para nuestro sistema inmune, y hace disminuir espectacularmente el riesgo de alergias, asma y dermatitis atópica.

Con todo ello, se ha establecido que la seña de identidad más distintiva de una microbiota intestinal idóneamente establecida y mantenida sería poseer una gran **diversidad**. Y, claro, conociendo esto, a muchos se nos habrá ocurrido lo mismo: ¿por qué no buscamos quiénes son las personas que poseen una mayor diversidad en su ecosistema intestinal e intentamos imitarlas? Pues bien, tenemos una mala noticia, bueno, no, en realidad es una gran noticia: se nos han adelantado.

Tanto la doctora María Gloria Domínguez Bello como el doctor Martin Blaser, de la Universidad de Nueva York, y muchos otros prestigiosos investigadores, han estudiado la microbiota intestinal de individuos de diferentes tribus cazadoras-recolectoras que todavía sobreviven en diferentes partes del mundo. Han descubierto que lo que podríamos considerar la microbiota intestinal más saludable, la más diversa, la poseen aquellos individuos que todavía viven como antaño: se alimentan de lo que recolectan, pescan y cazan, están en contacto con la naturaleza, conviven y trabajan con animales, no conocen nuestros medicamentos (con sus múltiples efectos beneficiosos, pero también con sus innumerables efectos secundarios, ¡son la tercera causa de muerte en el mundo!), no están expuestos a tóxicos ambientales como los de nuestro mundo

industrializado y no conocen el sedentarismo. Para ellos, si no hay movimiento, no hay comida y no hay salud (¡ah!, y para nosotros tampoco; por suerte o por desgracia, sin movimiento tenemos comida, pero salud no). Y sí, también es verdad que ellos no se libran del estrés del que tanto hablamos y tanto maldecimos. Pero no nos equivoquemos, ellos padecen un estrés puntual, pasajero, un estrés que te hace huir ante un peligro, correr a toda velocidad para cazar o trepar un tronco con gran adrenalina en búsqueda de fruta y miel, pero no padecen uno de los principales problemas que caracterizan a las sociedades occidentalizadas: el estrés crónico, un tipo de estrés que mantiene a nuestro cuerpo en un estado de alerta constante, como si el león nos persiguiese todo el día, toda la noche. Y, claro, al final nos agotamos y enfermamos.

MICROBIOTA ALTERADA Y ENFERMEDAD, ¿DE VERDAD?

¡Y tanto que es verdad!: obesidad, alergias, asma, patologías cardiovasculares, diabetes tipo 2, acné, patologías autoinmunitarias, alteraciones gastrointestinales, Crohn, colitis, síndrome del intestino irritable, problemas psicológicos o cada vez más tipos de cánceres son algunas de las múltiples patologías que progresivamente se asocian más, y con una mayor evidencia científica, a una microbiota intestinal alterada, lo que denominamos **disbiosis**. Pero incluso, sin llegar a eso, también trastornos digestivos, hinchazón, acidez, gases, estreñimiento, diarrea o digestiones pesadas, síntomas tan comunes en nuestra sociedad, se asocian a esa disbiosis.

Y no solo esto, también sabemos que en nuestro largo y poblado tracto gastrointestinal albergamos lo que denominamos **el tejido linfoide** asociado al intestino, lo que se traduce en que el 80 % de nuestras defensas (de nuestro sistema inmune) se concentra en el mismo emplazamiento, donde albergamos la mayor parte de nuestros microorganismos. ¿Casualidad? Seguramente no; después de dos millones de años de exitosa evolución, nuestro cuerpo alberga pocas casualidades. Una alteración de nuestros intestinos o una alteración de nuestro ecosistema intestinal se traduce en una mala salud integral.

Cierto es que todavía queda mucho por estudiar y que en muchos casos desconocemos si fue antes el huevo o la gallina, es decir, si la disbiosis es la causa de la enfermedad, si, por el contrario, la enfermedad deriva en disbiosis o si todo sucede al mismo tiempo. En cualquier caso, lo que podemos afirmar es que la adquisición y el mantenimiento de una microbiota intestinal sana es (en el más amplio sentido) un escudo protector frente a múltiples patologías.

Podemos afirmar también que, con el abandono de los hábitos de vida que han caracterizado a nuestra especie, no solo enfermamos nosotros, también lo hacen ellos, nuestros microbios; enferman y pierden diversidad. Y con ello entramos en la famosa pescadilla que se muerde la cola: con una microbiota intestinal menos diversa somos más vulnerables y enfermamos más. Entonces, y llevados por el miedo que rige muchas de las actuaciones en materia de salud que ocurren dentro de nuestra manipulada y sobremedicada sociedad, tomamos más medicación, lo que todavía altera más la

microbiota intestinal, que poco a poco sigue perdiendo diversidad, con lo que enfermamos más y nos medicamos más... Si tú, como nosotros, también estás harto de este panorama; si, como explicamos en *Niños sanos, adultos sanos*, tú también crees que estar enfermo no es normal si estás dispuesto a generar cambios en tu vida o te gustaría afianzar tus buenos hábitos, te invitamos a seguir leyendo y descubrir nuestra propuesta de alimentación, un pilar clave en esto de la salud.

ALIMENTACIÓN

Como humanos que somos, nos fascina la idea de que existan píldoras mágicas que puedan curarlo todo, superalimentos y superbatidos detoxificantes que con sus superpropiedades permitan que nos pasemos el día tumbados en el sofá, comiendo galletas, cruasanes y pasteles. Pero no, por desgracia o, más bien dicho, por coherencia y sentido común, no hay pastillas ni batidos ni superalimentos que por sí solos logren contrarrestar unos malos hábitos de vida. Por eso, si de verdad queremos cuidarnos y comer sano, el primer paso es dejar de confiar en supercosas y dejar de lado la alimentación disbiótica.

ALIMENTACIÓN DISBIÓTICA

Lo cierto es que, siendo seres tan complejos, como somos es difícil determinar con exactitud qué es lo que más le perjudica a nuestro ecosistema intestinal. Ahora bien, en lo que a alimentación se refiere, gracias al conocimiento científico actual y a un mínimo de sentido común, no existe discusión posible acerca de lo perjudicial que es para nuestros microbios y nuestra salud lo que se conoce como una **alimentación occidentalizada**: abundante en productos altamente procesados y pobre en frutas y hortalizas. Esto es lo que, cuando hablamos de cómo alimentar a nuestra microbiota intestinal, nosotros denominamos una **alimentación disbiótica**, caracterizada por el aporte de un gran número de sustancias disbióticas como las siguientes:

Alcohol

Azúcares refinados

Grasas oxidadas (fritos)

Aceites refinados

Grasas trans (puedes localizarlas porque en la etiqueta indica: «aceites vegetales parcialmente hidrogenados»)

Trigo moderno y sus preparaciones más apetitosas: galletas, bollería, pan o pasta

Edulcorantes artificiales, como la sacarina (E-954), la sucralosa (E-955) o el aspartamo (E-951)

Emulsionantes como la carboximetilcelulosa de sodio (E-466) y el polisorbato 80 (E-433)

Y fíjate tú qué casualidad: la mayoría de los elementos citados han mostrado tener efectos negativos en otros aspectos de nuestra salud más allá de la microbiota y la salud intestinal. Existen, pues, motivos más que suficientes para dejar todo esto de lado. Pero, claro, ¿cómo lo hacemos?, ¿acaso vamos a tener que mirar las etiquetas de todos los productos que compramos? No, tranquilo, no va a ser necesario; alimentarte de forma saludable es mucho más fácil. Los alimentos que te proponemos comer no llevan, en la mayoría de ocasiones, ni etiquetas ni envoltorios. En realidad, lo que te proponemos, por el bien de tu salud y la de tus microbios (que es lo mismo), es que te alejes, cuanto más

mejor, de la interminable oferta de productos comestibles que encontramos en los supermercados.

«Vale, ya sé lo que no tengo que comer, pero ¿qué como?, ¡ahora no se puede comer nada!» Esta es una de las afirmaciones más habituales cuando una persona decide empezar a generar cambios y mejorar su alimentación. Y, siendo sinceros, tiene gran parte de razón. Pero ¡cuidado! Razón en cuanto a que ha llegado un punto en el que la industria alimentaria nos ha separado totalmente de la esencia de nuestra especie, de los alimentos de verdad, todo ello con una permisividad absoluta y lamentable de gobiernos y gobernantes, avalados por sellos de supuestas sociedades científicas y tomando como altavoz a determinados «expertos» en dietética y nutrición vendidos al mejor postor. Sí, eso es verdad, una gran verdad. Pero lo que no es verdad o, mejor dicho, es mentira, es que para alimentarse de forma saludable apenas se pueda comer nada. Del mismo modo que es mentira que para que tus defensas y tus microbios estén sanos necesites empezar el día tomando un yogur líquido.

Teniendo claro el primer paso de eliminar los productos comestibles y habiendo aclarado que, lamentablemente, lo que tú y tus hijos podéis ver en la televisión, en las campañas de salud, estudiar en el colegio o ¡incluso en la universidad! no tiene por qué ser cierto ni estar basado en el conocimiento científico, ni siquiera estar diseñado en primer término para mejorar la salud de la población. Ahora sí, hablemos de alimentación prebiótica.

ALIMENTACIÓN PREBIÓTICA

Los platos de una alimentación prebiótica solo tendrán alimentos de verdad, tan saludables como ideales para la microbiota intestinal. Llenaremos nuestros platos con hortalizas, frutas y tubérculos; buenos para nosotros, para ellos (los microbios) y para el planeta que habitamos. Incluiremos alimentos tales como huevos, pescados y carnes de la máxima calidad posible, frutos secos y semillas oleaginosas. Para ponerte las cosas fáciles, objetivo primordial de este libro, en el capítulo «Manos a la obra» y en el recetario te damos todas las herramientas para ponerlo en práctica. Veamos ahora qué comen selectivamente las bacterias, porque lo cierto es que no les sirve cualquier cosa; ellas también tienen sus preferencias, también son sibaritas. A continuación analizamos con detalle potenciales prebióticos: sustancias que ayudan al crecimiento de microbios que aportan beneficios a nuestra salud.

Fibras fermentables

¿Fibra? Sí, claro, eso lo hemos visto en infinidad de paquetitos de los supermercados; eso sí que es bueno, además, comemos poca y deberíamos comer mucha. Pues sí, pero no. Lo sentimos mucho, también aquí la industria de la fibra ha sabido jugar (y comprar) sus bazas. Sí, es cierto que debemos comer fibra en gran cantidad. Pero no, ni toda la fibra es igual ni es indiferente el alimento o producto donde se encuentre, ni mucho menos es comparable ingerirla en un alimento que en un producto ultraprocesado. Por ejemplo, por mucha fibra que añadas a un pan de molde con sus correspondientes y múltiples aditivos, y por mucho eslogan del tipo «doble fibra» que utilicen, ese pan, o esas galletas, o esos cereales, o esa magdalena, no deja de ser un producto perjudicial que hay que procurar eliminar. Entonces, ¿qué tipo de fibra es la mejor para nuestros microbios y nuestra salud?, ¿en qué alimentos se encuentra?

La fibra se define como polímeros de carbohidratos con diez o más unidades monoméricas que nuestras enzimas no pueden hidrolizar (romper) en el intestino delgado. Se incluye también la lignina, aunque no tiene estructura de carbohidrato. Y, hasta hace poco, para su clasificación diferenciábamos entre soluble e insoluble, de forma que, *grosso modo*, la soluble era más sana que la insoluble. Esta clasificación no es la más acertada, al menos cuando hablamos de salud y microbios, y es que lo que

finalmente resulta más interesante no es saber si es soluble o insoluble en agua, sino conocer hasta qué punto es fermentable por nuestra microbiota.

Por ello, en términos de salud, deberíamos hablar de fibras altamente fermentables frente a fibras poco fermentables. ¿Qué quiere decir? Por un lado, hacemos referencia a la fibra altamente fermentable cuando nuestros microbios son capaces de metabolizar (transformar) esa fibra y producir, entre otros muchos metabolitos, ácidos grasos de cadena corta. Las fibras altamente fermentables y sus fuentes alimentarias las describimos en la **Tabla 1**. Por otro lado, la fibra poco fermentable es aquella que es escasamente degradada a su paso por el colon, por lo que se excreta prácticamente entera a través de las heces. Esta es: celulosa, lignina y algunas hemicelulosas. Esta clasificación es única para nosotros, los humanos; por ejemplo, las vacas tienen un tipo de bacterias capaces de fermentar celulosa, una fibra muy poco fermentable para las bacterias que viajan con los humanos.

Polifenoles

¿Qué son? Se trata de compuestos que actúan como antioxidantes y que en los últimos años han sido objeto de muchos estudios. Tiempo atrás existía la preocupación de que su absorción en el intestino delgado era muy escasa (se calcula que solo en torno al 5-10 %), pero poco a poco hemos ido conociendo mucho más sobre estas moléculas. Sabemos que, gracias a que se absorben poco, llegan en altas concentraciones al colon, donde interaccionan con nuestra microbiota intestinal, y que el resultado es fabuloso. La interacción de los polifenoles de los alimentos con la microbiota del colon es una interacción de doble sentido: por una parte, los polifenoles modulan la composición de la microbiota favoreciendo el crecimiento de determinadas especies en detrimento de otras; por otra, la microbiota transforma los polifenoles dando lugar a moléculas (generalmente de menor tamaño) que, ahora sí, se pueden absorber con más facilidad y, en muchos casos, con efectos biológicos más relevantes que los polifenoles de partida. Cada vez hay más evidencia de que los beneficios asociados al consumo de polifenoles se deben al procesamiento microbiano y a los metabolitos que producen. Los alimentos más ricos en polifenoles son: especias, cacao, frutas (especialmente los frutos rojos) y frutos secos.

Las grasas buenas

Existen no pocos estudios que defienden que las dietas altas en grasa provocan disbiosis intestinal en ratones. Ahora bien, ¿qué tipo de «alimento» se les administra para determinarlo?, ¿nos comportamos nosotros igual que los ratones? Pues bien, de entrada, el tipo de grasa con la que se alimenta a estos animales suele contener principalmente aceite de palma refinado (u otros aceites refinados). Y son los aceites refinados (y en especial el de palma) los que contienen una serie de moléculas, derivadas de las altas temperaturas a las que se someten durante el refinado, que son altamente tóxicas. Todo esto, junto a que existen notables y evidentes diferencias entre nosotros y los ratones, hace que nos replanteemos la afirmación de que «las dietas altas en grasa» puedan ser perjudiciales.

Lejos de que las grasas tengan efectos negativos, existen algunas que han demostrado todo lo contrario. Los omega 3 (concretamente EPA y DHA), así como los ácidos grasos monoinsaturados (el ácido oleico), son ácidos grasos claves en procesos de vital importancia para nuestra salud como son el control de la inflamación o el desarrollo y mantenimiento del sistema nervioso. Pero no solo eso, recientemente se ha descubierto que tienen asimismo un impacto positivo en la microbiota intestinal, con lo que también desde el intestino ayudan al mantenimiento de nuestra salud.

Debemos ingerir estas grasas tan apreciadas a través de alimentos que en su conjunto sean saludables. Como fuente de EPA y DHA, el pescado azul de pequeño tamaño (con menos contaminantes): sardina, boquerón, caballa, jurel o arenque, son la mejor opción. Como fuente de ácido oleico tenemos al aceite de oliva virgen y al aguacate, que, además de proporcionar grasas saludables, aportan muchos otros componentes, como una más que interesante cantidad de polifenoles. Y, por último, los frutos secos. Otro ejemplo de que los alimentos ricos en grasa, si son naturales y sin procesar, no solo no son perjudiciales, sino que tienen importantes efectos saludables. Los frutos secos son alimentos ricos en grasas, concretamente en ácidos grasos omega 9 y omega 6. En 2014 se realizó un estudio en Estados Unidos donde se puso de manifiesto que el consumo de almendras y pistachos en humanos tenía un efecto positivo en la microbiota intestinal. Concretamente, aumentaron el número de bacterias formadoras de butirato, ese ácido graso de cadena corta que descubrimos como el más importante y prometedor. Los frutos secos tienen un alto contenido en polifenoles y fibras fermentables que pueden ser los responsables de estos efectos tan interesantes por saludables.

Alimentos fermentados: un auténtico festín

Parece lógico pensar que los alimentos fermentados (donde se encuentran y se han desarrollado microorganismos beneficiosos) son buenos para conseguir una mayor diversidad bacteriana en nuestros intestinos. Y así es. El problema es que las fermentaciones tradicionales se han ido sustituyendo por fermentaciones exprés y por productos de pésima calidad. Incluso hay quien piensa que el único alimento fermentado es el archiconocido yogur. Este alimento, el yogur, se elabora por la transformación de la leche llevada a cabo por dos microorganismos: *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*. En cambio, las fermentaciones tradicionales, las de antaño y las que más beneficios otorgan a nuestros intestinos, son las fermentaciones más completas, en las que intervienen gran cantidad de microorganismos diferentes y que dan lugar a un auténtico festín para nuestro ecosistema intestinal. Hablamos de ellos en las páginas 61 y 62.

Tabla 1. Fibras altamente fermentables y sus fuentes alimentarias.

Fibras altamente fermentables	Fuentes alimentarias	Consideraciones especiales
Pectinas	Zanahoria , kiwi, uvas, pomelo, plátano, limón, naranja, manzana , cerezas	Estos alimentos necesitan decocción para que las bacterias accedan con mayor facilidad a las pectinas.
Beta-glucanos	Avena , cebada, setas	
Mucílagos	Semillas de lino y chía , algas marinas	Las algas marinas se deben consumir en pequeñas cantidades por su alto contenido en yodo, por lo que no suelen suponer un aporte importante de mucílagos.
Fructanos	Raíz de achicoria, puerro , cebolla , espárragos , alcachofa , plátano	
Galactooligosacáridos	Legumbres	
Almidón resistente (AR)	AR tipo 2: plátano verde, patata cruda AR tipo 3: tubérculos , chirivía, plátano macho, cereales y	Una vez enfriados, se pueden volver a calentar si no se superan los 130 °C.

legumbres cocinados y enfriados en el frigorífico
--

Los alimentos indicados en **negrita** se incluyen dentro del apartado «Los mejores alimentos para cuidar la microbiota intestinal», y se explican entre las páginas 45 y 64.

LOS MEJORES ALIMENTOS PARA LA MICROBIOTA INTESTINAL

MANZANA Y ZANAHORIA COCIDA

Tanto la manzana como la zanahoria son alimentos ricos en **pectina**, la fibra considerada más fermentable; vamos, la *crème de la crème* para nuestro ecosistema intestinal. Y no solo eso, además, es la fibra que más potencia una elevada diversidad microbiana, algo fundamental para nuestra salud, tal como vimos en la introducción. Son varias las frutas y hortalizas que contienen esta fibra tan preciada, pero entre ellas destacan la manzana y la zanahoria. El problema inicial es que las pectinas se encuentran «atrapadas» en la pared celular de estos alimentos; concretamente, están entrelazadas con microfibrillas de celulosa, que son fibras no fermentables. Es por ello que debemos buscar la manera de liberar y facilitar el acceso para que nuestra microbiota pueda realizar su labor fermentativa con mayor facilidad. ¿Cómo lo conseguimos? Muy fácil, con calor; cocinando estos alimentos.



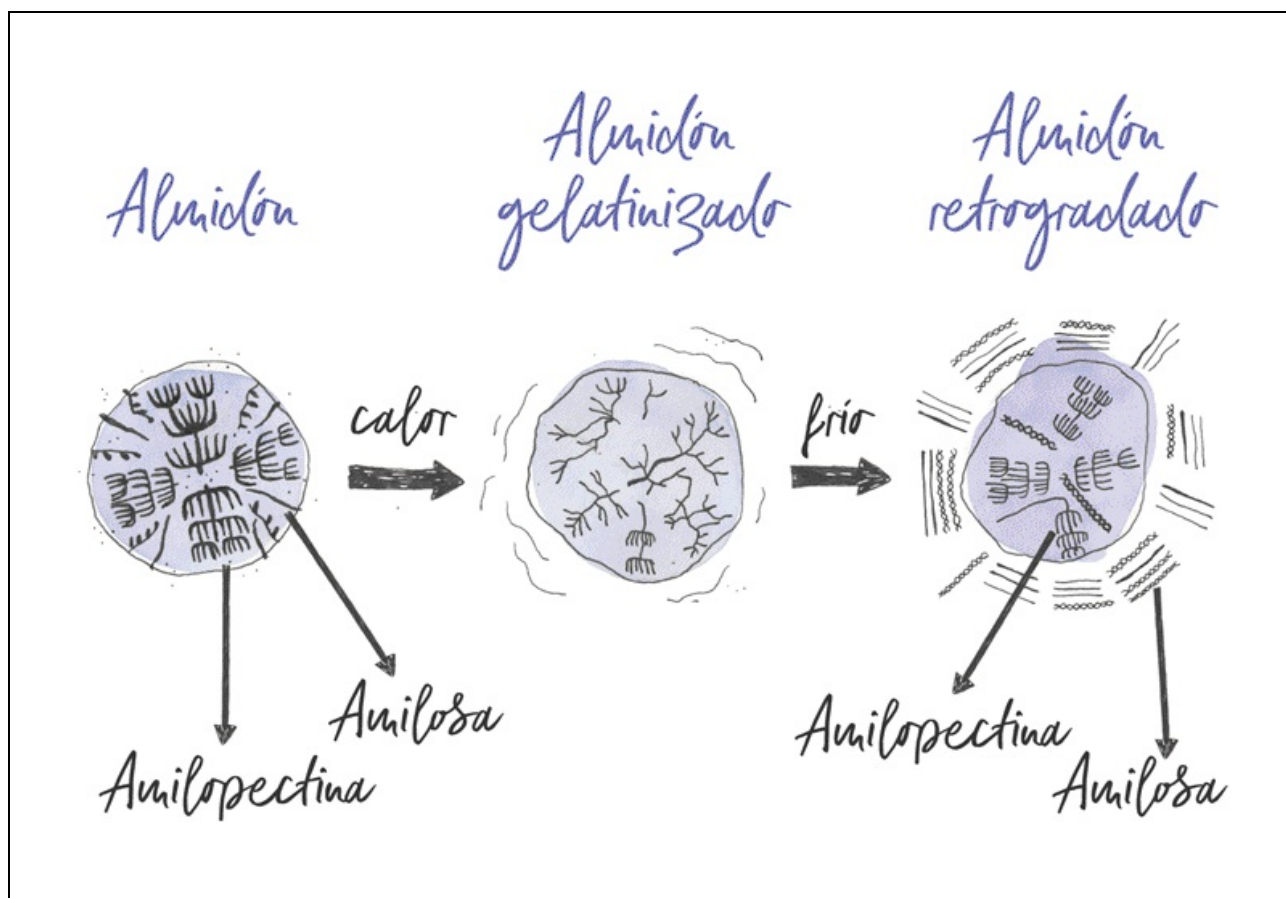
Manzana. Una compota de manzana o manzanas al horno; se digieren muy bien y es una buena forma de beneficiarnos al máximo de las pectinas. Pero, ¡ojo!, no por ello dejemos de lado la manzana cruda; de hecho, en un pequeño estudio japonés, observaron que el consumo de dos manzanas al día (sin especificar si eran crudas o cocidas), durante solamente dos semanas, fue suficiente para notar cambios positivos en la microbiota intestinal. Hay que destacar que las pectinas, en el caso de la manzana, se encuentra de forma importante en la piel, por lo que es interesante consumir la manzana con su piel. Eso sí, en este caso es preferible comprarlas ecológicas, ya que las manzanas de cultivo convencional son una de las frutas que más pesticidas acumulan.

Zanahoria. Podemos hacerla cocida, cortada a láminas finas y rehogada, en puré o al horno. Se trata de una hortaliza que también destaca por su contenido en beta-carotenos, un precursor de la vitamina A, esencial para mantener la piel y las mucosas en buen estado, para el crecimiento de los niños y también para el correcto funcionamiento del proceso de visión. Los beta-carotenos se encuentran unidos a estructuras proteicas, lo que hace que su absorción sea bastante baja. En cambio, cuando cocinamos la zanahoria, permitimos la liberación de los beta-carotenos e incrementamos su absorción. Además, si añadimos algo de grasa o aceite en la misma comida, aún facilitamos más la llegada a nuestra sangre de esta provitamina.

PATATA Y BONIATO

Estos son dos tubérculos que, durante años, han estado excluidos de las dietas de adelgazamiento, supuestamente por su alto contenido en hidratos de carbono de rápida absorción (alto índice glucémico). Pero nos equivocamos; el problema de la obesidad no tiene nada que ver con comer patatas y boniatos, y menos cuando están asados o cocidos.

Estos dos alimentos son ricos en un hidrato de carbono llamado **almidón** que se presenta en los alimentos como si se tratase de un «ovillo» formado por dos estructuras diferentes: una cadena más sencilla, la amilosa, y otra más compleja, la amilopectina. Cuando cocemos la patata y el boniato, estamos introduciendo agua al «ovillo» y, además, muchas cadenas de amilosa salen hacia fuera. Si nos comemos los tubérculos recién cocinados, somos nosotros (los humanos) los que aprovechamos la mayor parte de ese almidón; será digerido por nuestras enzimas (tijeras) digestivas y absorbido y aprovechado por nuestras células. En cambio, si cocemos estos tubérculos y después **los dejamos enfriar**, idealmente en el frigorífico, modificamos completamente la estructura de nuestro pequeño «ovillo» y conseguimos que las cadenas de amilosa que habían salido se enrollen entre sí formando estructuras muy complejas (retrogradación del almidón). Así, con nuestras patatas y boniatos en la nevera (la temperatura óptima de retrogradación es de 4-5 °C), conseguimos formar **almidón resistente tipo 3**, un almidón que resiste a la acción de nuestras enzimas digestivas, de forma que ahora no seremos nosotros, sino nuestros microbios intestinales, los que se darán todo un festín.



La cocción al horno (y posterior enfriado) produce todavía mayor cantidad de almidón resistente que el hervido, por lo que una buena idea es llenar una bandeja del horno con boniatos y patatas (enteros o cortados por la mitad) y hornear. Una vez atemperados, hay que meterlos en la nevera y, de esta forma, ya tenemos algo listo para poner en el plato en cualquier momento. Pero ¿hay que comer los tubérculos fríos? No, no hace falta. Se pueden recalentar o atemperar; eso sí, sin superar los 130 °C de temperatura.

El almidón resistente es una fibra fermentable muy prometedora, ya que ha mostrado tener un efecto claro en la producción de butirato, el tan comentado ácido graso de cadena corta al que se le han atribuido efectos tan importantes como un elevado potencial anticancerígeno y reparador del epitelio intestinal.

¿Mejor con piel o sin piel? En el caso del boniato parece bastante evidente: lo cocemos y lo guardamos en la nevera con la piel y, a la hora de comerlo, le quitamos la piel. Pero ¿y qué hacemos con la patata? Su piel es más blanda y se podría comer. Como medida de precaución, es preferible hacer el mismo procedimiento que con el boniato: quitarle la piel antes de comer, puesto que es justo en la parte interna de la piel donde la

patata almacena una sustancia llamada **solanina**, un compuesto opiáceo que en grandes cantidades puede resultar tóxico. Y aunque en este tubérculo está en cantidades muy pequeñas y no suele suponer un problema real, es preferible hacerlo así para mayor tranquilidad.



ALCACHOFAS, CEBOLLAS, PUERROS Y ESPÁRRAGOS

Se trata de alimentos ricos en **fructanos**, un tipo de fibra altamente fermentable. Los fructanos engloban a dos tipos de fibras: los fructooligosacáridos (cadenas pequeñas de moléculas de fructosa) e inulina (largas cadenas de moléculas de fructosa). Se trata de fructosa que no llega a nuestras células, sino que queda sin digerir, disponible para nuestras bacterias. Los fructanos se pueden «romper» (hidrolizar) con el calor; por lo tanto, cuanto mayor tiempo de cocción y temperatura, mayor pérdida de este tipo de fibra.

Si sufres de problemas intestinales, podría ser que los alimentos ricos en fructanos te provoquen molestas flatulencias. En tal caso, es probable que tengas intolerancia a los llamados FODMAP (carbohidratos de cadena corta fermentables: oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos fermentables y polioles). Si es así, debes acudir a un terapeuta especializado para que te ayude a normalizar tu función intestinal y puedas volver, poco a poco, a comer cualquier alimento sano.



SEMILLAS DE LINO Y SEMILLAS DE CHÍA

Estas dos semillas tienen algo en común: cuando las dejas en agua, forman una especie de gel en su exterior. Ese gel está formado por **mucílagos**, un tipo de fibra que resulta muy apetecible para nuestra microbiota.

Pero ¿cómo aprovechar en la práctica este tipo de fibra?, ¿cómo comerla?

Lino (*Linum usitatissimum*): la mejor manera de extraer los mucílagos de las semillas de lino es poniéndolas en agua en frío e hirviéndolas hasta llevar la mezcla a ebullición. El líquido que obtendrás no tiene sabor ni olor; por ello, lo ideal es aprovechar este procedimiento para añadir sabor y, por qué no, para ayudar a nuestro sistema digestivo. Te proponemos una preparación ideal para aquellas personas que sufran de molestias digestivas.

DECOCCIÓN DE SEMILLAS DE LINO, REGALIZ Y JENGIBRE

- 1 litro de agua
- 1 cucharada sopera de semillas de lino
- 1 cucharadita de regaliz troceado
- 4 rodajas muy finas de jengibre fresco

Mezclar todos los ingredientes en un litro de agua en frío. Llevar a ebullición y hervir a fuego suave durante 10 minutos. Reposar 10 minutos; colar y tomar a lo largo del día.

Cuidado: no utilizar jengibre si se sufre de hipertensión arterial, úlceras gastroduodenales, gastritis o enfermedad inflamatoria intestinal.

Después de esta preparación, las semillas de lino se tiran, es decir, no estamos aprovechando ni sus ácidos grasos ni sus vitaminas; solo extraemos lo que más alimenta a nuestros microbios. Si sufres de inflamación e irritación tanto en el estómago como en el intestino, en esta preparación encontrarás un gran bálsamo para tus mucosas digestivas, ya que se evitan algunos componentes de la semilla que podrían resultar

irritantes para algunas personas. En la página 102 tienes otra opción en forma de caldo para beneficiarte de los mucílagos de estas semillas.

Chía (*Salvia hispanica*). Se trata de una semilla de un tamaño minúsculo, que ha sido tradicionalmente utilizada en Centroamérica. En los últimos años, ha alcanzado fama mundial, como si de una estrella de cine se tratara; lo cierto es que es una semilla interesante, pero también se puede vivir perfectamente sin ella en la despensa. Ahora bien, si te apetece probarla, debes saber que es muy rica en mucílagos y que la mejor forma de aprovecharlos es dejando la semilla en remojo con un líquido (ya sea agua, una bebida vegetal o un zumo natural). Al igual que ocurre con el lino, con este tipo de preparación no aprovecharás sus nutrientes (ácidos grasos y minerales), puesto que se trata de una semilla tan pequeña que apenas se mastica y atraviesa intacta nuestro sistema digestivo. En la página 232 encontrarás la receta de un delicioso *pudding* de chía, que es la forma más tradicional de consumir esta semilla y la que mejor respeta la mucosa intestinal.



AVENA INTEGRAL

Todos los cereales no son iguales y, quizás, la avena resulta uno de los más interesantes especialmente para nuestro ecosistema intestinal. A diferencia del resto, la avena contiene un tipo de fibra más fermentable, de la que destacan los **beta-glucanos**, así como una pequeña cantidad del ya citado almidón resistente. El consumo de avena ha mostrado efectos positivos en la microbiota intestinal, así como una reducción de los niveles de colesterol LDL (comúnmente conocido como «el malo») y un mejor control de los niveles de glucosa en sangre.



Los copos de avena cocidos (el *porridge*) es un plato tradicional de países del norte de Europa. Puedes aprender a prepararlos e incluirlo como desayuno con la receta de la página 230.

CACAO

Las habas de cacao, es decir, el cacao en su estado puro, son uno de los alimentos más ricos en polifenoles. Se han llevado a cabo estudios clínicos en los que se ha demostrado que el consumo de cacao genera cambios positivos en la microbiota intestinal. ¡Qué buena noticia!, ¡el chocolate es sano! Sí, pero con un matiz importante, ya que existe una enorme e interesada confusión en aquello que envuelve al mundo del chocolate. De entre el enorme arsenal de productos que contienen cacao, muy, pero que muy pocos, son saludables. La mayoría apenas tienen cacao y, en cambio, están cargados de azúcares e insalubres grasas. El chocolate solo será un alimento saludable cuando, para su elaboración, el principal ingrediente (óptimamente, el único ingrediente) empleado sea el cacao.

Por ello, si te gusta la opción de la tableta de chocolate, debes buscar una de más del 85 % de cacao (e ir subiendo hasta quedar lo más cerca posible del 100 %) y dejar de lado todo tipo de azúcares (blancos, integrales o de caña), así como otros endulzantes tipo sacarina e incluso extracto de estevia. El chocolate sano y de calidad no es dulce como las chucherías, es amargo. Si no estás acostumbrado, te aconsejamos que incrementes el porcentaje de pureza poco a poco; verás que el paladar se acaba acostumbrando y disfrutando de él. Otra opción es comprar un cacao en polvo 100 % cacao (sin nada más); queda riquísimo mezclado con bebida de avena o de coco ¡sin azúcares añadidos!



¿Crudo o tostado? La moda del *rawfood* (comida cruda) trajo el cacao crudo (sin tostar) como la forma ideal de consumirlo. ¿Estuvieron los mayas y los aztecas confundidos durante toda su existencia?, ¿no deberían haber tostado el cacao? Otra vez, las tradiciones de nuestros antepasados nos dan la razón. El proceso de tostado reduce el contenido de ácido fítico y oxálico del grano de cacao, dos compuestos considerados antinutritivos (reducen la absorción de minerales y dificultan el proceso digestivo), por lo que este procedimiento, aunque algunos lo consideren «agresivo», es una forma de facilitar su digestión.

FRUTOS ROJOS

Para llevar a cabo una alimentación saludable, las frutas y hortalizas deben estar siempre presentes, priorizando las de la época y temporada. Ahora bien, si tienes la posibilidad, incluye esos pequeños frutos llenos de colores y de ¡polifenoles!: arándanos, frambuesas, fresas, moras, uva negra, saúco, grosellero negro y cerezas. Su consumo puede suponer un beneficio extra para nuestra microbiota y, con ello, para nuestra salud. Por ejemplo, un pequeño estudio italiano liderado por el doctor Porrini mostró que el consumo de veinticinco gramos de arándanos silvestres al día durante seis semanas provoca un incremento de determinadas bifidobacterias y lactobacilos. Lógicamente, no nos volvamos locos pesando veinticinco gramos o contando diez, doce o quince arándanos cada vez que los comamos; simplemente, incluye los frutos rojos en tu patrón de alimentación.



Solamente ten en cuenta, sobre todo de cara a niños pequeños o mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, que estos frutos, y en especial las fresas convencionales, son uno

de los alimentos que acumulan más residuos de pesticidas y otros agroquímicos; en estos casos en particular, y si puedes en general, opta por la producción ecológica.

ESPECIAS

Y si de búsqueda de polifenoles se trata, no podemos dejar de citar el gran potencial que tienen las especias, ampliamente utilizadas en las culturas gastronómicas de todo el mundo. **Clavo, menta, anís estrellado, romero, tomillo, albahaca, jengibre, orégano, canela** y un largo etcétera pueden aportar a tus platos un toque diferente de sabor y ser un buen aliado para controlar la presencia de bacterias patógenas en nuestros intestinos.

Las especias se han utilizado tradicionalmente no solo para condimentar platos, también con objetivos terapéuticos. Existe amplia evidencia que muestra una actividad anticancerígena, antimicrobiana y antiinflamatoria en las especias. Además, pueden ser de utilidad para ayudar en la prevención de enfermedades como el cáncer, la diabetes o patologías cardiovasculares. Pocos estudios se han llevado a cabo para conocer el efecto que pueden tener en la microbiota intestinal, pero todo apunta a que introducir especias en la cocina será también beneficioso para la salud intestinal. Recientemente, en un estudio llevado a cabo en Los Ángeles (Estados Unidos) se han observado los efectos de la pimienta negra, la cayena, la canela, el jengibre, el orégano mediterráneo, el romero y la cúrcuma. Todas las especias tuvieron efectos positivos en los microorganismos intestinales, pero **el orégano, la pimienta negra, la cayena y el jengibre fueron las especias más eficaces para mantener el control en nuestro ecosistema intestinal:** reducir bacterias patógenas y estimular el crecimiento de bacterias beneficiosas.

CHUCRUT

El fermentado más tradicional, sano, fácil y accesible es el chucrut o, lo que es lo mismo, la col fermentada. Se trata de una fermentación en la que se estimula el desarrollo de los microorganismos que habitan de forma natural en la propia col y que controlamos añadiendo sal. Durante este proceso se forman ácidos orgánicos (especialmente ácido láctico), así como vitaminas (de las que destacan la vitamina K₂ y algunas del grupo B) y enzimas, que ayudarán a nuestro proceso digestivo. Esta fermentación, en realidad, se puede hacer con otras hortalizas, como zanahorias, rabanitos, cebolletas o pepinillos; es lo que denominamos *pickles* (o encurtidos). En la página 184 puedes ver cómo preparar chucrut en casa. La mayoría de los botes de chucrut que se encuentran en algunos establecimientos han sido pasteurizados, lo que supone perdernos la mayor parte de sus propiedades. Solo en algunas tiendas puedes comprar chucrut fresco, ubicado en la sección de refrigerados, pero te aconsejamos que te aventures a prepararlo en casa.



Existen otros fermentados que se han puesto de moda en los últimos años, como el *kimchi*, una variante del chucrut procedente de Corea y algo más complejo de elaborar;

la *kombucha*, bebida fermentada que se obtiene a partir de un té endulzado y un fermento, y el kéfir de agua, otra bebida obtenida simplemente a partir de agua con azúcares y un fermento. El kéfir de leche, preferiblemente de cabra y ecológico, puede ser una opción de alimento fermentado siempre y cuando se tolere bien. Y, por último, aunque se toma en pequeñas cantidades, el vinagre de calidad es un excelente aliño obtenido por fermentación. Ahora bien, recuerda que todos los alimentos que hemos citado deben ser frescos (no pasteurizados) o caseros para que sean partícipes del festín de la fermentación.

MIEL CRUDA

La mayoría de las mieles que encontramos en los supermercados son mieles tratadas para que siempre tengan el mismo aspecto y sabor; entre otras cosas, se someten a temperaturas altas para estandarizar la miel, para que fluya con facilidad o para que no «gotee». Con tanto y tan agresivo procesamiento, se pierden las propiedades interesantes de la miel y acabamos convirtiendo este alimento en un nuevo producto ultraprocesado.

La miel cruda es aquella que no se ha sometido a altas temperaturas y mantiene todas sus propiedades: una cantidad importante de fibras fermentables, enzimas y polifenoles que la convierten en el mejor endulzante para nuestra microbiota intestinal. Son mieles que pueden cristalizar (¡no pasa nada!), aunque su aspecto y textura dependen del tipo de miel, del tiempo que haya pasado desde la cosecha o, simplemente, de la temperatura del exterior. En cualquier caso, en la etiqueta debe indicar: «miel cruda». Pero, ¡cuidado!, esto en ningún caso significa que tengamos vía libre para hincharnos a miel cruda. Hay que utilizarla esporádicamente y en pequeñas cantidades.



MANOS A LA OBRA: ¿QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO LO COMO?

¿CUÁNTAS VECES COMO AL DÍA?

Sin entrar a desgranar lo que dicen los últimos estudios científicos de máximo rigor, nos gustaría invitarte a reflexionar acerca de este tema. Partimos siempre, para ello, de la premisa de que, en el mundo de la alimentación en particular y de la salud en general, históricamente la salud económica de unas pocas megaempresas y empresarios ha pesado mucho más que la salud de la población.

Vamos allá. Tú, que vendes lavadoras, ¿cada cuándo aconsejarías cambiar de lavadora, cada tres o cada cinco años? Y tú, que vendes pastillas para el colesterol, ¿es mejor situar el límite en los doscientos o en los doscientos cincuenta? Es decir, ¿empezamos a recetar estatinas con doscientos o con doscientos cincuenta de colesterol? Y tú, que formas parte o que defiendes los intereses de la industria láctea, ¿crees que la leche y derivados deben considerarse alimentos insustituibles?, ¿presionarás y patrocinarás a científicos, congresos, estudios, consensos científicos, etcétera, tanto como puedas para que así sea?, **¿para que las recomendaciones sean de dos a cuatro raciones al día (como defienden «las máximas instituciones» en España) o para limitar su ingesta a un máximo de una a dos raciones al día (como defiende, entre otros, la Escuela de Salud Pública de Harvard)?**

Y tú, que vendes productos ultraprocesados: galletas, magdalenas, cereales de desayuno, zumos en brik, pan de sándwich y similares, lácteos desnatados y enriquecidos con vitaminas A, E y D (¡menuda tomadura de pelo!), cacao soluble en polvo, etcétera, todos ellos productos que conforman la mayor parte de comestibles que niños y adultos toman en sus desayunos, meriendas o *snacks*, ¿qué prefieres que se recomiende?: **¿hacer cinco comidas al día, en dos o tres de las cuales tus productos tienen casi asegurado un papel principal, o que lo dejemos en tres comidas al día evitando tentempiés?**

Por muy interesante y necesaria que sea la evidencia científica, que lo es, y mucho, pocas cosas podrán sustituir el sentido común y la coherencia con nuestra evolución. No,

casi con total seguridad, **los seres humanos jamás hemos tenido que**, obligatoriamente y por imperativo de seres superiores todopoderosos: **desayunar, tomar algo a media mañana, comer, merendar y cenar**, y si se alarga un poco la noche, hacer un resopón (no vaya a ser que tengamos una hipoglucemia, se nos ralentice el metabolismo o nos despertemos con hambre de verdad). Por tu salud física, psíquica, social y económica y la de tu familia, sé crítico y escéptico siempre, te lo digamos nosotros o te lo diga un consenso de expertos en la materia *x* o *y*. Muy especialmente cuando detrás de los estudios y las recomendaciones esté en juego tantísimo dinero como en el caso de la alimentación y la farmacología.

Por cierto, lo que dicen las últimas investigaciones al respecto de cuántas veces hay que comer al día es que los resultados son «muy heterogéneos», tan heterogéneos y dispares como lo es la población, sus hábitos y sus costumbres. Si haces dos comidas al día, está bien. Si haces tres comidas, también. Y si **en tus comidas «adicionales»** a las tres más clásicas, desayuno, comida y cena, vas a escoger alimentos de verdad, entonces hazlo. Pero no lo hagas porque un día un cónclave de expertos subvencionados-presionados decidió que, por los tiempos de los tiempos, el ser humano debía comer cinco veces al día.

LO QUE TENGO QUE SABER SOBRE LOS ALIMENTOS

Hortalizas

Cuanto más, mejor. Intenta que sean de temporada, de proximidad e idealmente ecológicas. Hay vida más allá de la lechuga, el tomate, el pepino y las judías verdes: brócoli, coliflor, nabo, col, col lombarda, rabanitos, calabacín, bulbo de hinojo, alcachofa, remolacha, zanahoria, salsifí, pimiento, berenjena, cebolla, ajo, puerro, apio, acelga, espárragos, espinacas, rúcula, berros, endivias... Atrévete a probar cosas nuevas. En cada época del año da preferencia a las hortalizas de temporada. Además, en verano, o cuando el clima sea más cálido, es preferible incluir más hortalizas crudas, mientras que en invierno conviene dar preferencia a las cocidas.

¿HORTALIZA O VERDURA?

El término *hortaliza* se utiliza para designar a cualquier planta herbácea que crezca en un huerto. La denominación de *verduras* se refiere a un grupo de hortalizas cuya parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos o inflorescencias).

Tubérculos

Patata y boniato son los que encontramos fácilmente en España, pero existen otros tubérculos, como la yuca, el yacón o el tupinambo. Recuerda que son grandes aliados para nuestra microbiota intestinal, especialmente cuando los cocinamos y enfriamos.

Frutas

En el desayuno, de tentempié o de postre, siempre son un gran alimento. Intenta que sean de temporada, de proximidad e idealmente ecológicas. La fruta entera es la mejor opción; mucho mejor que zumos, *smoothies*, licuados o batidos. Ninguno de estos sustituye el acto de masticar y saborear una pieza de fruta entera. Y, por supuesto, aléjate de los zumos de fruta industriales; son comestibles, no alimentos.

«Pero la fruta engorda, especialmente el plátano y las uvas, que tienen muchos azúcares, hay que limitar su consumo», esta es una afirmación que podemos escuchar en el mercado, en la pescadería, pero también ¡en alguna clase de universidad! ¿Son ciertas?

Por favor, seamos coherentes y apliquemos un poco de sentido común; detrás de las alarmantes y crecientes tasas de obesidad actual se esconde un sinfín de factores, uno de ellos, haber apostado y promocionado el despropósito de la pirámide alimentaria. Pero no, seguro que no son fruto de un elevado consumo de plátano y uva. Ojalá los niños y adultos, con o sin obesidad, comieran plátano y uvas en vez de *snacks* empaquetados llenos de colorines, de barritas de cereales o de cereales enriquecidos con fibra para ir al baño y ser feliz. No, detrás de la obesidad, la diabetes tipo 2, la resistencia a la insulina, la patología metabólica y la enfermedad cardiovascular no se esconde el consumo de fruta. Tiene azúcares, sí, pero acompañados de una gran carga de antioxidantes, fibras fermentables y otros compuestos que dan lugar a que la fruta sea el *snack* ideal. Tampoco tiene ningún problema el aguacate, por mucha grasa que contenga, de hecho, todo lo contrario: es un alimento excelente. El aguacate está cargado de ácido oleico (el mismo ácido graso del preciado aceite de oliva) y de una gran cantidad de antioxidantes, lo que lo hacen ideal para cuidar de nuestros intestinos. Te aconsejamos incluir esta aceitosa fruta en tus ensaladas, salsas, patés o como mantequilla.

Solo si padeces de digestiones lentas y pesadas y, sobre todo, cuando el frío hace acto de presencia, es cierto que la fruta te sentará mejor cocinada. Tener una buena cantidad de compota de manzana (pág. 208), ya preparada en la nevera, es una forma cómoda de cuidar tus digestiones e intestinos.

Huevos

Durante años ha estado demonizado: «¡Como mucho dos o tres a la semana!, y si comes más, ¡quítale la yema!». De nuevo frases que han estado presentes durante años y que muchos hemos aprendido también en los centros del saber: escuelas, institutos, universidades. Y al final, después de años y años con un miedo terrible a esa yema tan deliciosa, nos damos cuenta de que se equivocaban. **Numerosos estudios muestran que el consumo de dos o tres huevos al día no empeora la salud, más bien al contrario.** De hecho, el huevo es una excelente fuente de proteínas, de grasas de calidad y tiene un gran poder saciante. Así que ¡échale huevos! Eso sí, la producción industrial de huevos no es lo más idóneo; nuestro consejo es que consumas huevos de producción ecológica, o bien de confianza. Huevos a la plancha, pasados por agua, en tortilla, en revuelto, cocidos, poché, como quieras, pero ¡no los frías!

Pescados

Debe ser salvaje y nacional. Pregunta a tu pescadero o pescadera qué opciones tiene y aléjate de los más contaminados, como el panga, la perca, el lucio, el pez espada, el atún rojo, el salmonete de roca o el salmón; son peces que acumulan tanto metales pesados (no solo arsénico, sino también cadmio, mercurio o plomo) como disruptores endocrinos (compuestos tóxicos que alteran nuestras hormonas).

Como pescados blancos –con poca grasa– puedes optar por: rape, bacalao, lenguado, gallo, raya, pescadilla o merluza. Rodaballo, lubina y dorada son considerados semigrasos. Mientras que el pescado más graso, el azul, es rico en ácidos grasos esenciales omega 3: sardinas, boquerones, caballa, jurel o arenque son buenas opciones. Aunque lo ideal es consumir pescado fresco, puedes tener latas de caballa, atún o sardinillas en tu despensa, eso sí, que sean al natural o en aceite de oliva virgen. Ah, y nunca raspes el interior de la lata con cuchara, cuchillo o tenedor de metal. Metal contra metal, mal. De hecho, mejor aún si, en lugar de latas, escoges conservas en tarros de vidrio.

El pescado es una gran fuente de proteínas y se trata de un alimento que se digiere y sienta muy bien. Si consumes pescado a diario, mejor que mejor. Y para asegurar el aporte de omega 3, nuestra recomendación es consumir pescado azul, como mínimo, tres veces a la semana.

Mariscos

El marisco engloba, por un lado, a **los crustáceos**: bogavante, langosta, langostino, gamba, centollo, nécora, cangrejo de río, percebe o camarón, y por otro lado, a **los moluscos**, que incluyen tanto a los bivalvos (almeja, berberecho, ostra, vieira, zamburiña, mejillón o navaja) como a los cefalópodos (calamar, sepia, chipirón o pulpo).

Los mariscos, especialmente los crustáceos y los bivalvos, tienen más contaminantes que el pescado, por lo que, aunque desde un punto de vista nutricional son una auténtica maravilla, no podemos dejar de lado la realidad de un medioambiente castigado por la actividad humana. Por ello, te recomendamos que reserves estos alimentos para tomar uno o dos días a la semana y siempre de origen nacional; de esta forma aprovechamos sus tan preciados nutrientes (como vitaminas del grupo B, minerales altamente asimilables y proteínas), al tiempo que evitamos el posible problema de toxicidad.

Carnes

Siempre deben ser de calidad. La producción actual de carne deja bastante que desear; ni es sostenible para el medioambiente ni para nuestra salud. Por lo tanto, debemos optar por productos de la máxima calidad, en los que la alimentación sea la más fisiológica para el animal (evidentemente, que no sea soja y maíz transgénico, que es lo más habitual) y en los que no se sobremedique al animal. Si compramos ternera, que se haya alimentado con pasto o forraje; si compramos cerdo, que haya comido bellotas; si compramos pollo, que haya picoteado y escarbado entre las hierbas. Somos conscientes de que a veces es complicado y caro acceder a este tipo de carne; si no puedes comprarla, por tu salud, es preferible que reduzcas su consumo. Además, en la misma comida que comamos carne es conveniente que haya una buena cantidad de antioxidantes, es decir, hortalizas o frutas.

Frutos secos y semillas oleaginosas

Tanto los frutos secos: avellanas, nueces, almendras, anacardos, pistachos, castañas y piñones, como las semillas oleaginosas: sésamo, calabaza, girasol, chía y lino, son buenas fuentes de grasa de calidad (mezcla de omega 9 y omega 6), así como de fibra fermentable y polifenoles, es decir, son una sabrosa fuente de salud para unos y otros, microbios y humanos. Ahora bien, solamente son saludables si los compramos al natural (ni fritos, ni con sal, ni con azúcar) y, para aquellos que no tengáis una gran capacidad digestiva, es preferible remojar o tostar los frutos secos y también algunas semillas: de sésamo, calabaza y girasol (pero, cuidado, nada de paquetitos de pipas saladitas). En el caso de las semillas de sésamo, gran fuente de calcio (dicho sea de paso), deben triturarse en un molinillo de café para que podamos aprovechar todos sus nutrientes. Las semillas de lino y de chía deben prepararse de diferente manera, tal como explicamos en las recetas de las páginas 53, 102, 206 y 232.

Algas marinas

Son grandes desconocidas para muchos, pero muy interesantes de utilizar. Son las verduras del mar y aportan todos los minerales que necesitamos. Eso sí, se deben consumir en pequeñas cantidades (no más de una cucharada sopera de alga hidratada al día) por su alto contenido en yodo. En cambio, es una buena forma de aportar ese mineral, el yodo, que es de gran importancia para nuestra salud. Las algas *wakame*,

dulce, espagueti de mar o *nori* son las más interesantes y las más seguras para consumir e incluir en nuestra cocina. Si nunca las has utilizado, en las páginas 96, 102 y 124 tienes recetas con *wakame*, una de las algas más sencillas para iniciarte con las verduras del mar; también puedes empezar, simplemente, incluyendo un trocito pequeño a tus caldos, sopas o purés (al principio de la cocción). Las algas agar-agar, que en realidad son el extracto de un alga (*Gelidium*), tienen aspecto incoloro y se pueden utilizar como una saludable gelatina (pág. 218).

¿SE PUEDEN COMER TODAS LAS ALGAS MARINAS? NO. DEBEMOS EVITAR:

- *Arame* e *hiziki*: normalmente vienen de lugares muy lejanos y, además, la *hiziki* tiene problemas por contaminación de arsénico.
- *Kombu*: tiene un contenido demasiado elevado de yodo, por ese motivo, por precaución, conviene no utilizarla de manera habitual.

Importante: cómpralas siempre de origen nacional.

Lácteos

Por mucho que insistan algunos, no se trata de un grupo de alimentos necesario para nuestra salud, y menos los productos lácteos que inundan nuestros supermercados, llenos de azúcares y aditivos. Si quieres consumir algún derivado lácteo, escógelos de cabra, oveja o búfala, ya que tienen un perfil proteico mucho más parecido al de la leche humana y existen estudios que muestran que se digieren y sientan mucho mejor. Escoge, preferentemente, derivados fermentados como el kéfir, el yogur o el queso, que sean enteros (con toda su grasa) y de procedencia ecológica o de confianza. Si deseas utilizar una bebida vegetal para sustituir la leche, ¡cuidado!, evita la bebida de soja (es bastante indigesta), la bebida de arroz (por su alto contenido en azúcares naturalmente presentes y por el posible contenido en arsénico) y, en general, aquellas que lleven azúcares añadidos. Buenas opciones son las bebidas de coco, de almendras o de avena, siempre fijándonos en la etiqueta: que no lleven ni azúcares añadidos ni aditivos extraños.

Legumbres

Las legumbres son un grupo de alimentos que, desde el punto de vista microbiano, a su favor, cuentan con la alta fermentabilidad de las fibras que contienen, una propiedad que juega en su contra cuando nuestra salud intestinal está alterada. De hecho, si padeces de problemas digestivos, hinchazón abdominal o, más aún, cualquier problema de inflamación intestinal, la práctica clínica nos dice que es preferible excluirlas de la alimentación. Se trata de un grupo de alimentos que incluye lentejas, garbanzos, alubias o habas y que tradicionalmente (que no es lo mismo que toda la vida) se ha consumido. Ahora bien, si se consumen, se debe respetar la forma tradicional de preparación. Lo ideal es comprarlas secas, dejarlas en remojo el día anterior (unas veinte horas) y al día siguiente cocinarlas. Esto se debe a que, durante el remojo, iniciamos el proceso de germinación de la legumbre, lo cual se traduce en una disminución en el contenido de los llamados antinutrientes que las legumbres poseen de forma natural. De esta forma mejoramos notablemente su digestión, el aprovechamiento de sus minerales y reducimos la formación de gases. Hecho todo lo posible para optimizar su digestión y el aprovechamiento de sus bondades, su consumo puede seguir generándote malestar intestinal y gases por doquier. Si es tu caso, retíralas y consume otro tipo de alimento que te asegure la ingesta de proteína y, sobre todo, de fibra fermentable.

Cereales

¿Deben ser la base de la alimentación?, ¿debemos alimentarnos a base de pan, pasta o cereales de desayuno tal como apunta la pirámide alimentaria actual? No, claro no. Cuando algo fracasa, se cambia. De hecho, cuanto más nos alejemos de los alimentos citados, mejor. Ahora bien, también es cierto que, aunque no deben ser la base de nuestra alimentación, e incluso podemos vivir perfectamente sin ellos, no debemos caer en el error de pensar que todos los cereales son iguales.

Quizás ha sido **el gluten** lo que más mala prensa les ha generado. El gluten es una mezcla de proteínas presente **en el trigo, la cebada y el centeno**, y las personas con celiaquía deben evitarlo por completo. Para el resto de las personas, no es el gluten el principal problema, sino el trigo «moderno» y los procesados «modernos» que se elaboran con él, que en multitud de ocasiones son promotores de un daño intestinal que provoca un proceso de metainflamación en el organismo, situación relacionada con patologías intestinales, pero también con el exceso de peso, con la diabetes o con enfermedades cardiovasculares.

Pero ¿qué es eso del trigo «moderno»? ¿eso es bueno o malo? Lo cierto es que cuando de comida se trata, cuanto menos nos modernicemos, mejor. Durante los últimos años hemos perdido las variedades antiguas de trigo, así como la forma de elaborar el pan de antaño, lo que ha supuesto que la población esté comiendo un pan sin apenas fermentar, cargado no solo de gluten, sino también de inhibidores enzimáticos, lectinas, ácido fítico y aditivos que se añaden para conseguir ese sabor, color y textura que lo caracterizan y nos encandilan. Si bien el pan no es un alimento para nada necesario, es cierto que un pan de calidad no es comparable en términos de salud con el pan «moderno».

Requisitos para comprar un pan de calidad:

1. Que no lleve nada más que harina integral, fermentos, agua y sal. Nada de azúcares, aditivos o gluten añadido.
2. Que sea integral de verdad. En ocasiones (la mayoría) se mezclan harinas refinadas con un poquito de salvado que tiñe la masa.
3. Que esté elaborado con centeno o bien con una variedad de trigo más antiguo, como la espelta o el kamut®.
4. El pan debe haber sido sometido a una fermentación larga (doce horas sería lo adecuado). A veces se indica en la etiqueta, y si es de panadería, pregunta cómo llevan a cabo el proceso de fermentación.

Lamentamos decir que la pasta de trigo tampoco es una buena opción si queremos cuidar de nuestra salud intestinal. Como alternativas, lo ideal es hacer espirales de calabacín o bien, como alternativa puntual, comprar espaguetis o macarrones elaborados con trigo sarraceno (pero asegúrate de que es 100 % de trigo sarraceno).

Tal como hemos comentado, los cereales no son todos iguales, y hay opciones de cereales (o granos) que son más saludables: trigo sarraceno (aunque tenga este nombre, nada tiene que ver con el trigo), que se puede utilizar para hacer creps (pág. 110), *crackers* (pág. 192) o cocas (pág. 188); amaranto (recetas en pág. 118 y 216); arroz semiintegral (hay que lavarlo bien y debe ser de origen nacional para evitar la contaminación por arsénico), así como avena integral. Cuando utilizamos los cereales en grano, conviene dejarlos en remojo durante toda la noche (8-12 h) para que se inicie el

proceso de germinación, se reduzcan los compuestos antinutritivos y, en definitiva, mejore su digestión.

¿PARA ENDULZAR, BEBER Y COCINAR?

¿Con qué endulzo?

Pues, a poder ser, con nada. Vivimos en la sociedad de la hiperestimulación de todos los sentidos; entre ellos, el sabor y, más concretamente, el sabor dulce. Desde pequeños nos venden deliciosos potitos que los niños devoran porque, entre otras cosas, están muy dulces. Además, la industria alimentaria nos prepara galletitas, yogures o cacao soluble que tienen azúcar como ingrediente principal. Pero, eso sí, adaptado para que sea la primera galleta, el primer zumo o el primer azúcar soluble con cacao; todo a medida de los más pequeños, lo que es lamentable. Cuando nos hacemos más mayores, nos damos cuenta de que somos unos auténticos adictos al azúcar. Por eso, cuando cambiamos nuestros hábitos hacia una alimentación más sana, nos cuesta comer ciertos alimentos y nos da la sensación de que les «falta algo».

Pero te daremos una buena noticia: al igual que cuando empiezas a hacer ejercicio y poco a poco progresas, cada vez te cansas menos; cuando dejas de lado los productos procesados llenos, entre otras cosas, de azúcar refinado, poco a poco el paladar se va adaptando. Además, los marcadores de inflamación van mejorando, el cerebro va quedando más tranquilo dejando de pedir, «a gritos», tanto dulce. Por ello, si aún estás a medio camino del cambio, ten paciencia. Si necesitas algún endulzante, puedes utilizar miel cruda (que, como vimos, es el endulzante más saludable para la microbiota intestinal), fruta seca (dátiles, orejones, uvas pasas o ciruelas secas), la estevia en hojas y, solo de forma puntual, azúcar de panela (también llamado *de rapadura* o *mascavo*).

¿Qué bebo?

Agua, siempre agua. Cuando llega el frío puede sentarnos bien tomar una infusión calentita (sin azúcar y sin endulzantes), y con la llegada del calor, apetece tomar algo más refrescante: podemos preparar agua con hielo y medio limón exprimido o la misma infusión añadiéndole unos hielos (y si quieres, limón). Una buena idea es dejar unas horas en maceración agua con unas hojitas de menta y unas fresas (o la fruta que más te guste); de esta forma, el agua adquiere un toque diferente. Los refrescos industriales, con o sin azúcar, cuanto más lejos, mejor. Lo mismo con las bebidas alcohólicas, incluido el

vino y la cerveza. Si hay algo que influye negativamente en nuestros intestinos, es el alcohol.

¿Con qué técnicas cocino?

Con las que más respeten y potencien las bondades de los alimentos. De poco sirve que lleguemos a casa con ingredientes de la máxima calidad si después los «estropeamos» en la cocina. Deja de lado los fritos y los guisos fuertes (con mucho aceite) y pásate al vapor, el hervido, el horno o la plancha. En general, utiliza la mínima cantidad posible de aceite para el proceso de cocción y, una vez cocinado, añade aceite de oliva virgen en crudo. Estate atento a cada una de las recetas que vienen a continuación, te darán muchas ideas.

¿CÓMO ME ORGANIZO?

Bien, ya tenemos claro qué alimentos debemos incluir en nuestra cesta de la compra. Además, no lo olvides, tan importante o más que lo que comes es lo que no comes, lo que no compras, lo que no entra en casa: galletitas, bollería, refrescos, aceites refinados, cosas desnatadas y edulcoradas y el largo etcétera de productos procesados que ya conoces. Pero, ahora, ¿qué como?, ¿por dónde empiezo?, ¿cómo me organizo?

Desayuno

Vivimos sumergidos en una cultura gastronómica en la que parece que el acto de desayunar debe ser obligatoriamente la primera tarea del día. Nada de estudiar o trabajar y, por supuesto, nada de deporte sin desayunar. Que tengas hambre o no es indiferente. Y, además, si nos dejamos llevar por el márketing y la publicidad, también por los expertos que nos instruyen con aquello de «hay que comer de todo, pero poco», con «no hay alimentos buenos y malos» o con «la leche es imprescindible para tener los huesos fuertes», el resultado se traduce en empezar el día con un gran vaso de leche con cacao azucarado soluble o un café con leche con dos de azúcar, unas galletas o unos cereales de desayuno y un zumo de brik. Un desayuno tan típico como perjudicial para nosotros y nuestra microbiota, cargado de alimentos disbióticos y carente de nuestros aliados, los alimentos prebióticos. Y, claro, ¿cuál es el resultado final? Pues un incremento de enfermedades relacionadas con la alimentación perjudicial: disbiosis, obesidad, diabetes, infartos, atopia, etcétera.

Existe una falsa creencia de que, si no desayunamos a primera hora de la mañana, antes de llevar a cabo cualquier tipo de actividad física o intelectual, nos dará una terrible hipoglucemia a media mañana. Pero lo cierto es que la hipoglucemia realmente problemática ocurre justamente cuando hacemos un desayuno cargado de hidratos de carbono de absorción rápida, como en los típicos ejemplos mencionados. De hecho, y quizás ahora llega el punto en el que cierras el libro y dices que somos unos antisistema, si no desayunamos, no pasa absolutamente nada. Sí, sí, de verdad, no pasa nada. Incluso es una estrategia que puede utilizarse para todo lo contrario: puede ayudar a mejorar el metabolismo celular y evitar problemas de salud. Así que, si tienes hambre y te apetece

desayunar, desayuna sano. Pero si no tienes hambre, no desayunes. Así de fácil, cómodo y sano.

¿Y cómo hago un desayuno sano? Pues optando solo por alimentos de verdad. ¿Existe acaso un protocolo de desayuno estándar que toda la población debe seguir? Pues no, justamente es eso lo que la industria siempre ha querido y promovido. Pero no, en realidad, podemos desayunar lo que nos venga en gana: fruta, un huevo, unas patatas asadas, pescado, carne o unas sobras de hortalizas al horno. ¿Por qué no?

Para empezar el cambio hacia una vida más saludable, a continuación te hacemos algunas propuestas de desayunos, aunque en la sección de recetas para «Desayunos, postres y *snacks*» tienes muchas más. La opción u opciones que escojas dependerán de lo que te apetezca y del hambre que tengas:

- Una o varias piezas de fruta fresca, si quieres, acompañada de un puñado de frutos secos tostados o remojados.
- Una infusión con especias ricas en polifenoles: jengibre, canela, regaliz, menta fresca, etcétera.
- Bebida vegetal (de avena, coco o almendras, sin azúcares añadidos) mezclada con cacao puro (100 %) soluble y, si quieres, un poquito de canela en polvo.
- Uno o dos huevos a la plancha (con unas gotas de aceite de oliva virgen) acompañados de calabacín hervido aliñado con cúrcuma y pimienta negra. O cualquiera de las variantes de la cocción del huevo: revuelto, poché, tortilla, cocido o pasado por agua.
- Compota de manzana (pág. 208) o pera.
- *Porridge* de avena (pág. 230).
- Creps de trigo sarraceno (pág. 110).
- *Pudding* de chía (pág. 232).

Media mañana / merienda

Tal como hemos comentado, no existe ninguna necesidad fisiológica, ni es válida ninguna recomendación elevada a categoría de dogma para necesitar comer, por norma general, algo entre las principales comidas. De hecho, si logramos reducir la frecuencia de comidas, nuestro sistema digestivo puede que nos lo agradezca mucho. Ahora bien, es cierto que nos va bien tener opciones para empezar a hacer el cambio, por si nos entra el

hambre (no el apetito) o, simplemente, para evitar caer en tentaciones malsanas. Por ello, puede resultar interesante tener siempre a mano fruta fresca (será la mejor de las opciones), y si estás fuera de casa y no has podido llevártela, te recomendamos que lleves siempre contigo una bolsa con frutos secos tostados al natural (avellanas, almendras, anacardos, pistachos; lo que te guste) y fruta seca (uvas pasas, orejones, dátiles); te salvarán ante posibles «apuros». También puedes escoger algo de chocolate (85 % de pureza o más), kéfir o yogur de calidad (natural y punto, sin nada más añadido, ni calcio, ni vitaminas, ni azúcar, ni edulcorante, y mejor de cabra u oveja). Además, en la sección de «Desayunos, postres y *snacks*» tienes un montón de opciones saludables y deliciosas, algunas de ellas un poquito más elaboradas, que puedes preparar y disfrutar.

Comidas y cenas

En principio, tanto la comida como la cena pueden ser parecidas. Ahora bien, ¿a qué hora sueles cenar? Si eres de los afortunados que poseen un sistema digestivo «a prueba de bombas», poco importará la hora de cenar. Pero si tu sistema digestivo necesita algo más de tiempo y cuidado, te recomendamos que procures cenar pronto (a las ocho, por ejemplo). Sea como sea, recuerda comer por hambre y no por apetito o porque son las dos o las tres y es hora de comer, o las ocho, las nueve o las diez y es hora de cenar.

De forma general, y teniendo en cuenta que nosotros no defendemos precisamente el ser cuadriculados a la hora de recomendar una u otra cosa para comer, siempre y cuando la comida sea saludable, para que tengas una orientación, procura incluir en tus comidas y cenas:

- Una buena cantidad de **hortalizas**, ya sean crudas o cocinadas. Cuantas más, mejor.
- Tubérculos (patata y boniato) o algunas hortalizas (chirivía, remolacha o calabaza); serán nuestra fuente ideal de hidratos de carbono, también presentes en la fruta fresca y, especialmente, en la seca: dátiles, orejones, ciruelas secas y uvas pasas. Otros alimentos, como cereales o granos integrales (trigo sarraceno, avena, amaranto o arroz), son asimismo fuentes de este nutriente, aunque en su conjunto son menos interesantes para cuidar nuestra salud digestiva.
- Asegúrate también de incluir alimentos ricos en proteínas: preferiblemente huevos ecológicos, pescado salvaje, marisco y carne de calidad. Los lácteos de cabra u oveja y las legumbres también son fuentes de proteínas, aunque su consumo se ha de

valorar de forma individual y ni los unos ni las otras son imprescindibles o insustituibles, y quien así lo afirme miente.

- Sobre el postre, dos cosas: la primera, no hay ninguna ley de la naturaleza por la que toda comida deba terminar con un postre. Si no tienes hambre, no comas. La segunda, si quieres postre, escoge fruta fresca, de temporada y de proximidad, ya sea cruda o cocinada; si tu sistema digestivo es un poco perezoso, la fruta cocida te sentará mejor.

Y todo esto, aliñado con las mejores opciones:

- Aceite de oliva virgen extra. Es el mejor aceite y el que debemos tener siempre en casa, y mejor aún si es extraído en frío (debe indicarlo en la etiqueta). Este es el aceite que debemos utilizar tanto para aliñar en crudo como para cocinar, ya que es el que mejor resiste las altas temperaturas.
- Para preparar algunos platos o para darle un toque diferente a alguna preparación, podemos utilizar otros aceites, siempre **vírgenes y extraídos en frío**: aceite de semillas de sésamo, de colza o de coco. Este último, teniendo en cuenta que, si vives en España, procede de la otra punta del planeta, se puede utilizar para algunas preparaciones, como cocciones al horno, donde el interior del alimento no alcanza una temperatura tan alta.

PERO ¿ES ESTABLE EL ACEITE DE COCO?

Durante tiempo se pensó que el aceite de coco era el más resistente del mundo por ser rico en grasas saturadas. Pero lo cierto es que todo esto resulta bastante más complejo de lo que inicialmente pudiese parecer. Hoy en día sabemos que el aceite de coco es el más estable a temperaturas moderadas (150 °C), pero muy inestable cuando llega a temperaturas de fritura (>180 °C).

- Vinagre de manzana no pasteurizado y limón. Si te gusta añadir un toque ácido a alguno de tus platos, puedes utilizar unas sencillas gotas de limón o comprar un vinagre de calidad. ¿Cómo identificas un vinagre de calidad? De entrada, que no lleve azúcares añadidos y que se elabore por un proceso de fermentación natural. Lo ideal es que indique en la etiqueta que no ha sido pasteurizado; con ello tendremos un

beneficio extra para nuestro ecosistema intestinal. Puedes encontrar un vinagre de manzana no pasteurizado en tiendas especializadas en alimentación saludable.

- Sal no refinada o sal virgen. Cambia la sal refinada por una sal de buena calidad. Ten cuidado porque muchas veces el etiquetado no deja las cosas muy claras; en la etiqueta debe indicar «sal virgen», «sal no refinada» o bien «flor de sal». Ten cuidado con lo que venden como «sal marina»: simplemente es la procedente de la evaporación del agua de mar, pero si no se indica lo contrario, está refinada.
- Especias. Si te aburre la comida, si estás cansado de siempre lo mismo, si quieres probar cosas nuevas, si quieres ampliar horizontes y también beneficiar a tu ecosistema intestinal, atrévete con el mundo de las especias. Prueba y encuentra aquellas que más te gusten. En las recetas descubrirás muchas de ellas.

RECETAS

Hortalizas, tubérculos y otros



ALCACHOFAS CON SALSA DE MENTA Y ORÉGANO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 8 alcachofas

- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 ramillete de hojas de menta fresca
- 1 diente de ajo
- zumo de ½ limón
- 1 guindilla de cayena
- 1 pizca de sal virgen
- 1 pizca de pimienta negra
- ½ cucharada de postre de orégano fresco o deshidratado

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Desechamos algunas de las hojas exteriores de las alcachofas y las cortamos en 4 trozos cada una.
2. Precalentamos la sartén a fuego medio. Untamos las alcachofas ligeramente en aceite de oliva y las salpimentamos. Cocinamos las alcachofas 10 minutos por cada lado.
3. Picamos la menta y el orégano (en caso de que sea fresco) y lo mezclamos con el ajo previamente troceado, el zumo de limón, algunos trozos de cayena y un chorrito de aceite de oliva virgen. Distribuimos la mezcla por encima de las alcachofas con ayuda de una cuchara.

Aunque se recomienda consumir las alcachofas al momento, pueden conservarse en la nevera 5 días.



ARROZ SEMIINTEGRAL CON HORTALIZAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 vasos pequeños de arroz semiintegral*
- 8 vasos pequeños de agua o caldo de hortalizas (ver receta en pág. 102)
- 1 zanahoria
- 8 alcachofas
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 5 centímetros de una tira de alga *wakame* (2 g en peso seco)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal virgen
- 1 pizca de pimienta negra

* El arroz semiintegral puedes encontrarlo en tiendas especializadas en productos ecológicos. Intenta comprarlo de origen nacional.

Tiempo de preparación: 40 minutos

ELABORACIÓN:

1. La noche anterior, dejamos el arroz en remojo con abundante agua. Al día siguiente, lo colamos (desechando el agua de remojo) y lo lavamos con abundante agua (debajo del grifo) con la ayuda de un colador. Con todo este proceso, ayudamos a eliminar gran parte del arsénico que pudiera contener. Además, con el remojo mejoramos su digestión.
2. Colocamos el agua (o caldo) en una cazuela y añadimos el alga *wakame* cortada a trocitos pequeños con unas tijeras. Lo calentamos hasta que llegue a ebullición.
3. Mientras tanto, lavamos, pelamos y troceamos a dados pequeños la cebolla, la zanahoria, el calabacín y las alcachofas. Pelamos los dientes de ajo y los cortamos a láminas finas.
4. Ponemos el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y añadimos la cebolla con una pizca de sal y de pimienta negra. Cuando empiece a estar dorada, añadimos los ajos, la zanahoria, el calabacín y las alcachofas. Dejamos el conjunto a fuego medio durante unos 3 minutos.
5. Añadimos el arroz a la sartén junto con las hortalizas y removemos bien. A continuación, vertemos el agua hirviendo (con los trocitos de alga que ya se han hidratado) y dejamos hervir el conjunto hasta que el agua se evapore, unos 15-20 minutos.
6. Apagamos el fuego y dejamos reposar unos minutos.

Es recomendable consumir la preparación recién cocinada. Aun así, podemos guardarla 5 días en la nevera. No se recomienda congelar.



BERENJENAS A LA PLANCHA CON EMULSIÓN DE RÚCULA, NUECES Y MIEL

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 2 berenjenas
- 8 tomates deshidratados en aceite de oliva virgen
- 1 puñado de aceitunas negras
- 8 nueces
- 1 cucharada sopera de miel cruda
- 1 manojo de rúcula
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal virgen
- Opcional: dados de queso feta de cabra

Tiempo de preparación: 20 minutos

ELABORACIÓN:

1. Lavamos las berenjenas y las cortamos en rodajas.
2. En una sartén a fuego medio añadimos un chorrito de aceite de oliva y, cuando esté caliente, colocamos las rodajas de berenjena. Dejamos que se cocinen por ambos lados.
3. Extendemos las rodajas en un plato llano. Sobre estas, colocamos las aceitunas negras laminadas, unos dados de queso feta de cabra (si se desea) y unos tomates deshidratados troceados.
4. Con la ayuda de una batidora o de un robot de cocina, trituramos la rúcula, las nueces, la miel y una pizca de sal.
5. Distribuimos esta emulsión por encima de las berenjenas y añadimos un chorrito de aceite de oliva.

Lo ideal es consumir después de su elaboración. Aun así, se puede conservar en nevera unos 5 días si fuera necesario.



CALABACINES CON EMULSIÓN DE COL *KALE* Y COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 2 calabacines
- 2 zanahorias
- 1 puñado de champiñones
- 50 g de compota de manzana (ver receta pág. 208)
- 50 g de col *kale* (podría sustituirse por rúcula)
- 1 cucharada de postre de miel cruda
- 2 nueces
- 1 avellana tostada sin sal
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 40 minutos

ELABORACIÓN:

1. Lavamos las zanahorias y, sin pelarlas, las horneamos enteras a 180 °C durante 35 minutos. Después, las cortamos en trozos a unos 5 cm.
2. Mientras tanto, colocamos en el vaso de una batidora o en un robot de cocina las hojas de col *kale* (o rúcula) troceada, la compota de manzana, la sal, las nueces y la miel y lo trituramos todo para conseguir una especie de emulsión. Reservamos.
3. Lavamos y cortamos los calabacines y los champiñones en rodajas. En una plancha o sartén, añadimos un chorrito de aceite de oliva. Cuando esté caliente, colocamos las rodajas de calabacín, las marcamos por ambos lados (que no queden demasiado hechas) y las sacamos. Después, ponemos los champiñones en la sartén y mantenemos a fuego medio-alto hasta que empiecen a dorarse.
4. En los platos, colocamos los calabacines de base y encima los champiñones y trozos de zanahoria horneada y pelada. Con la ayuda de una cuchara, distribuimos la salsa de col *kale* (o rúcula) y manzana y, si lo deseamos, añadimos una pizca de sal.
5. Con la ayuda de un rallador, rallamos la avellana por encima de las verduras.

Lo ideal es consumir después de su elaboración. Aun así, se puede conservar en la nevera unos 5 días si fuera necesario.



CALDO DE HORTALIZAS CON DECOCCIÓN DE LINO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 2 zanahorias
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de apio
- 4 puerros
- 2 cm de jengibre fresco
- 30 g de semillas de lino
- 5 cm de una tira de alga *wakame* (2 g en peso seco)
- 1 litro y $\frac{1}{2}$ de agua
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 1h y 10 minutos

ELABORACIÓN:

1. Lavamos, pelamos (si es necesario) y troceamos todas las hortalizas menos tres puerros que dejamos apartados. Laminamos o troceamos el jengibre fresco y cortamos el alga *wakame* en trocitos pequeños. Colocamos un litro y medio de agua en una olla y vertemos todas las hortalizas, el jengibre y el alga. Llevamos a ebullición, lo dejamos hervir durante 30 minutos (aproximadamente se habrá reducido a un litro), apagamos el fuego y lo dejamos reposar unos 10 minutos.
2. Colamos el caldo. Las hortalizas las guardamos con el fin de utilizarlas para cualquier otra preparación, por ejemplo, para hacer un puré.
3. Disponemos el caldo de nuevo en una olla y añadimos las semillas de lino. Lo dejamos hervir unos 10 minutos, apagamos el fuego, lo mantenemos en reposo otros 10 minutos y colamos (este proceso recibe el nombre de **decocción**). Tras este proceso, las semillas de lino se desechan.
4. Mientras se hace el caldo, lavamos 3 puerros y les quitamos las primeras capas. Los cortamos en trozos pequeños y los ponemos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva, añadimos una pizca de sal y los dejamos pochar.
5. Añadimos el puerro pochado al caldo de hortalizas y calentamos el conjunto en una olla.
6. Colocamos en boles y añadimos un chorrito de aceite de oliva por encima.

Se puede conservar en la nevera unos 5 días. También podríamos congelarlo si fuera necesario.

Se trata de una opción ideal para empezar una comida o cena, especialmente en época fría. Resulta muy digestivo y reconfortante, sobre todo si se toma calentito.



CREMA DE BONIATO, ZANAHORIA Y PUERRO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 3 zanahorias
- 2 boniatos
- 2 patatas
- 1 puerro
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de cúrcuma en polvo
- 2 litros de agua
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen
- Opcional: se puede decorar con brotes

Tiempo de preparación: 25 minutos

ELABORACIÓN:

1. Colocamos 2 litros de agua en una cazuela y la llevamos a ebullición.
2. Mientras tanto, pelamos, lavamos y troceamos los boniatos, las patatas, las zanahorias y el puerro.
3. Cuando el agua empieza a hervir, añadimos las hortalizas y la sal y lo dejamos a fuego medio durante unos 15-20 minutos.
4. Retiramos del fuego y, con la ayuda de una batidora o de un robot de cocina, trituramos las hortalizas mientras añadimos el aceite de oliva. Rectificamos de sal, si fuera necesario, y añadimos una pizca de cúrcuma y pimienta negra.

Se puede conservar en nevera unos 5 días. Si lo deseamos, también se puede congelar.



CREMA DE CHIRIVÍA Y MANZANA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 patatas
- 4 chirivías
- 4 manzanas
- 1 cebolla
- ½ bulbo de hinojo
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de piñones
- aceite de oliva virgen extra
- 2-3 litros de agua
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen
- Opcional: 1 taco (50 g) de queso curado de oveja o cabra
- Opcional: se puede decorar con brotes

Tiempo de preparación: 40 minutos

ELABORACIÓN:

1. Pelamos y lavamos las hortalizas y las manzanas. La cebolla la cortamos en juliana (tiras finas), y el resto, a trozos.
2. Vertemos un chorrito de aceite de oliva sobre una cazuela a fuego medio y colocamos, primero, la cebolla, hasta que quede dorada. Añadimos el ajo y, 1 minuto más tarde, el resto de hortalizas troceadas, también la manzana. Cubrimos el conjunto con agua y lo dejamos al fuego.
3. Desde que arranque a hervir, dejaremos la mezcla, al menos, 15 minutos cociendo.
4. Añadimos una pizca de sal, pimienta negra y un chorrito de aceite de oliva. Trituramos la mezcla con ayuda de una batidora o con un robot de cocina, asegurándonos de que no hay demasiada agua en la mezcla.
5. Una vez servido, ponemos en cada plato unas lascas de queso de oveja o cabra curado y un puñado de piñones.

Se puede conservar en nevera unos 5 días. También podemos congelarlo.



CREMA DE PATATA, PUERRO Y COL *KALE*

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 patatas
- 3 hojas de col *kale* (podría sustituirse por cebollino o rúcula)
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2-3 litros de agua
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 35 minutos

ELABORACIÓN:

1. Pelamos y lavamos la cebolla, el puerro, las patatas y el ajo. La cebolla y el puerro los cortamos en juliana (tiras finas), y el resto, a trozos.
2. Vertemos un chorrito de aceite de oliva sobre una cazuela a fuego medio y colocamos, primero, la cebolla y el puerro, hasta que queden dorados. Añadimos el ajo troceado y, 1 minuto más tarde, el resto de hortalizas.
3. Cubrimos el conjunto con agua y lo dejamos al fuego. Desde que arranque el hervor, dejaremos la mezcla, al menos, 15 minutos cociendo.
4. Transcurrido ese tiempo, lo trituramos con una batidora o con un robot de cocina. Antes, debemos asegurarnos de que no hay demasiada agua en la mezcla; las puntas de las hortalizas deben sobresalir del agua.
5. Añadimos sal, pimienta negra, un chorrito de aceite de oliva y 3 hojas de col *kale* troceadas (o cebollino o rúcula). Volvemos a triturar hasta que la crema tenga minúsculos trocitos de col *kale* (o cebollino o rúcula) de forma homogénea.

Se puede conservar en nevera unos 5 días. También podemos congelarlo.



CREPS DE TRIGO SARRACENO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ½ vaso de trigo sarraceno en grano
- 1 huevo ecológico
- 300 ml de agua
- aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 15 minutos

ELABORACIÓN:

1. Dejamos el trigo sarraceno en remojo unas 8 horas. Después, con la ayuda de un colador, escurrimos el agua.

2. Colocamos en el vaso de una batidora 300 ml de agua, el trigo sarraceno, el huevo y una pizca de sal. Trituramos con una batidora o con un robot de cocina hasta obtener una masa líquida.
3. Colocamos una sartén al fuego con unas gotitas de aceite y, cuando esté caliente, añadimos la cantidad mínima necesaria de masa para cubrir la sartén. Es importante que la masa quede fina para conseguir que sea lo más crujiente posible.
4. Esperamos a que se haga por un lado y le damos la vuelta. Repetimos el procedimiento con las creps que queramos hacer.

Esta crep acepta todo tipo de rellenos, tanto dulces como salados. Por ejemplo, queda muy rico con trozos de plátano y chocolate negro fundido, con compota de manzana y miel cruda o con aguacate y atún.

Lo ideal es comer la crep el mismo día que se elabora. En caso de sobrnos masa líquida, podemos guardarla 1 día en la nevera.



ENSALADA DE PATATA, ALCACHOFAS Y GAMBAS

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 2 patatas
- 8 gambas
- 8 alcachofas
- 1 puñado de aceitunas negras sin hueso
- 1 manojo de perejil fresco
- 10 dados de queso feta (idealmente de oveja o cabra)
- 6 cucharadas soperas de compota de manzana (ver receta en pág. 208)
- 7 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 puñado de nueces sin sal
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 35 minutos

ELABORACIÓN:

1. Previamente, asamos al horno las patatas enteras con piel y las alcachofas a 180 °C. Por encima de las alcachofas podemos añadir un poco de aceite y sal. Las alcachofas las sacamos a los 35 minutos, mientras que las patatas las mantenemos durante 50 minutos en total. Después, las dejamos atemperar y las guardamos en la nevera. No es necesario asarlas el día anterior, pueden estar varios días refrigeradas.
2. Sacamos las patatas y las alcachofas de la nevera. Pelamos las alcachofas y nos quedamos solo con los corazones y las partes finales cercanas al corazón que hayan quedado tiernas. Los cortamos por la mitad o bien, si son pequeños, los dejamos enteros. También pelamos las patatas y las troceamos. Colocamos las alcachofas y las patatas juntas en un recipiente.
3. En una sartén o plancha, añadimos unas gotas de aceite de oliva y, cuando esté caliente, colocamos las gambas y las cocinamos por ambos lados: no más de 1 minuto por cada lado. Pelamos las gambas y las añadimos a las alcachofas y las patatas.

4. Troceamos el queso, las nueces y las aceitunas negras y lo añadimos todo al recipiente donde ya tenemos los ingredientes anteriores.
5. En un vaso de batidora, colocamos unas ramas de perejil, el aceite de oliva y la compota de manzana y lo trituramos todo hasta conseguir una deliciosa emulsión.*
6. Añadimos unas cucharadas de la emulsión al recipiente donde hemos elaborado la ensalada con el resto de ingredientes.
7. Con la ayuda de una cuchara removemos todos los ingredientes y, si fuera necesario, rectificamos de sal.

Podemos conservar la ensalada 5 días en la nevera si fuera necesario.

* Para conseguir un buen aliño, en el quinto paso, hemos utilizado una gran cantidad de manzana y aceite, y seguramente no lo utilizaremos todo para aliñar nuestra ensalada. Podemos guardar este delicioso aliño en la nevera (unos 5 días) y lo tendremos listo para dar un toque especial a cualquier otro plato.



ENSALADA DE PEPINO CON EMULSIÓN DE ANACARDOS Y *CURRY*

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 2 pepinos grandes
- 1 ramillete de menta
- 1 chorrito de vinagre de manzana (sin pasteurizar)
- 1 puñado de anacardos sin sal y sin tostar
- 1 cucharada de postre de miel cruda
- 1 pizca de *curry* (recomendable la variedad *madrás*)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sésamo negro (en su defecto, sésamo blanco)
- ½ vaso de bebida de coco sin azúcares añadidos
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 25 minutos (más 8 horas de remojo de los anacardos)

ELABORACIÓN:

1. Ponemos los anacardos a remojar con agua unas 8 horas. De esta forma quedan más tiernos y son más digestivos.
2. Ecurrimos los anacardos, tiramos el agua de remojo y los dividimos en dos partes: una mitad la colocamos en un vaso de batidora o en un robot de cocina y la otra mitad la troceamos con la ayuda de un cuchillo y la reservamos en un bol.
3. En el vaso de batidora donde hemos puesto la mitad de los anacardos, añadimos la bebida de coco, la miel y el *curry*. Lo trituramos todo hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Lavamos, pelamos y cortamos en rodajas los pepinos. Si deseamos intensificar su sabor, podemos añadir un poco de sal, removiendo bien para que quede impregnada en todas las rodajas, y lo dejamos macerar durante 2 horas. Durante este proceso, el pepino perderá agua y ganará sabor.
5. Colocamos las rodajas de pepino en un recipiente y las cubrimos con la emulsión de anacardos. Decoramos por encima con un poco de sésamo negro, los anacardos que habíamos troceado y unas hojas de menta cortadas. Aderezamos con aceite de oliva y un chorrito de vinagre de manzana.

Esta preparación se puede guardar en la nevera durante unos 5 días. No se recomienda congelar.



ENSALADA DE SANDÍA, ANCHOAS Y QUESO FETA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 800 g de sandía
- 400 g de tomates maduros
- 12 anchoas
- 120 g de queso feta (idealmente de oveja o cabra)
- 80 g de albahaca fresca
- 2 cucharadas soperas de compota de manzana (ver receta en pág. 208)
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal virgen

- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de postre de vinagre de manzana (sin pasteurizar)
- Opcional: trozos de *crackers* de trigo sarraceno (ver receta en pág. 192)

Tiempo de preparación: 25 minutos

ELABORACIÓN:

1. Lavamos los tomates y los cortamos a dados. Cortamos también las anchoas, el queso feta y la sandía (quitando las pepitas) y picamos las hojas de albahaca.
2. Mezclamos todos los ingredientes en una ensaladera, añadimos la sal, la pimienta, el aceite de oliva y el vinagre.
3. Repartimos la compota de manzana por encima de la ensaladera y, opcionalmente, *crackers* de trigo sarraceno.
4. Con la ayuda de una cuchara grande, removemos todos los ingredientes.

Se recomienda consumir al momento. Se podría guardar en la nevera unos 5 días, aunque la sandía perderá agua y frescor.



ENSALADA ORIENTAL DE AMARANTO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 180 g de amaranto (2 tazas medianas)
- 1 litro de caldo de hortalizas (ver receta en pág. 102)
- 1 cebolla
- 1 pepino
- 3 tomates deshidratados
- unas hojas de menta fresca
- 1 puñado de aceitunas negras sin hueso
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas soperas de compota de manzana (ver receta en pág. 208)
- el zumo de medio limón
- 1 pizca de comino en polvo

- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. La noche anterior ponemos a remojo el amaranto.
2. A la mañana siguiente, lo colamos (desechamos el agua) y lo lavamos. Preparamos una sartén con un poco de aceite de oliva y, cuando esté caliente, añadimos el amaranto y lo salteamos unos minutos. Luego añadimos el caldo de hortalizas y lo dejamos hervir durante 20 minutos destapado.
3. Mientras tanto, pelamos, lavamos y troceamos la cebolla y el pepino a dados pequeños, y troceamos también los tomates deshidratados. Una vez listos, añadimos los tres ingredientes al amaranto ya cocido.
4. Añadimos a la mezcla anterior el zumo de limón y las aceitunas negras cortadas a láminas y espolvoreamos una pizca de comino. Picamos la mitad de las hojas de menta y también las incluimos.
5. Por otro lado, en el vaso de una batidora o con un robot de cocina, colocamos la otra mitad de las hojas de menta, la compota de manzana, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Trituramos el conjunto hasta conseguir una emulsión,* y luego añadimos unas cucharadas al recipiente de la ensalada, con lo que el plato ya está listo para consumir.

En caso de no consumir esta preparación al momento, podemos conservarla 5 días en la nevera.

* Para conseguir un buen aliño, en el quinto paso hemos utilizado una gran cantidad de manzana y aceite, y seguramente no lo utilizaremos todo para aliñar nuestra ensalada. Podemos guardar este delicioso aliño en la nevera (unos 5 días) y lo tendremos listo para dar un toque especial a cualquier otro plato.



ESCALIVADA AL HORNO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 berenjena
- 2 cebollas
- 1 bulbo de hinojo
- 1 pimienta roja
- 200 g de calabaza
- 1 cucharada de postre de ajo en polvo deshidratado
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada soperas de vinagre de manzana (sin pasteurizar)
- 1 cucharada de postre de miel cruda
- 1 pizca de sal de escamas virgen o sal virgen normal
- Opcional: se puede decorar con aceite y cebollino triturado

Tiempo de preparación: 60 minutos

ELABORACIÓN:

1. Precalentamos el horno a 180 °C. Mientras, pelamos la calabaza y la troceamos a dados. Lavamos el hinojo, las cebollas, la berenjena y el pimiento. El hinojo y las cebollas los cortamos por la mitad.
2. Colocamos todas las hortalizas en la bandeja del horno. Añadimos un poquito de aceite por encima y horneamos durante 40 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando y controlando que no se quemen.
3. Pelamos la berenjena y el pimiento. Cortamos a tiras finas todas las hortalizas, excepto la calabaza, que la dejamos a dados, tal como la habíamos preparado.
4. Colocamos todas las hortalizas en una fuente y las aliñamos añadiendo el aceite de oliva, el vinagre de manzana, el ajo en polvo, la miel y la sal. Removemos bien el conjunto y ya lo tenemos listo.

Si se desea se puede consumir al día siguiente, ya que puede aguantar bien durante unos 5 días en la nevera. No se recomienda congelar.



ESPÁRRAGOS GRATINADOS CON BECHAMEL DE ALMENDRAS

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 1 manojo de unos 20 espárragos
- 330 ml de bebida de almendras sin azúcares añadidos
- 50 g de harina de almendras
- 30 g de almendra granulada
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 litros de agua
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Ponemos a hervir un litro de agua en una cazuela.
2. Lavamos y cortamos los espárragos desechando un tercio de la parte de abajo.
Cuando el agua arranque a hervir, añadimos los espárragos. Transcurridos unos 3 minutos, los retiramos del fuego y los colocamos en agua con hielo o en agua fría. De esta forma, detendremos su cocción y los mantendremos ligeramente al dente.
3. Ponemos en un recipiente el aceite, la harina, la sal, la nuez moscada y la pimienta y removemos el conjunto hasta obtener una pasta.
4. Introducimos la bebida de almendras en un cazo y la llevamos a ebullición. Cuando rompa a hervir, vertemos la mezcla anterior y, con la ayuda de unas varillas o una cuchara de madera, vamos removiendo enérgicamente durante unos 3 minutos sin retirar del fuego. La bebida de almendras quedará espesa y el resultado será una especie de bechamel. Si fuese necesario, podemos rectificar al gusto con sal o nuez moscada.
5. Extendemos los espárragos sobre una bandeja de horno, los cubrimos con la bechamel y añadimos la almendra granulada sobre el conjunto. Gratinamos al horno a 200 °C durante unos 3 minutos.

Se recomienda consumir al momento. Aun así, podemos conservarlos 5 días en la nevera. No se recomienda congelarlos.



FALSO CUSCÚS DE BRÓCOLI, HORTALIZAS Y ALGA *WAKAME*

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 1 brócoli
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de pipas de girasol tostadas y peladas sin sal
- ½ vaso de caldo de hortalizas (ver receta en pág. 102)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 5 centímetros de una tira de alga *wakame* (2 g en peso seco)
- 1 pizca de comino en polvo
- 1 pizca de cúrcuma

- 1 pizca de especias *ras el hanout**
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Ponemos a calentar el caldo de hortalizas en una cazuela y añadimos el alga *wakame* a trozos pequeños, que cortamos con unas tijeras.
2. Cortamos la cebolla, la zanahoria y el calabacín en juliana (tiras finas) y también cortamos el ajo a láminas finas.
3. En una sartén a fuego lento, añadimos 1 cucharada sopera de aceite de oliva, y cuando esté caliente, vertemos las hortalizas ya cortadas. En ese momento, añadimos también la sal, el comino, la cúrcuma y el *ras el hanout* y removemos el conjunto.
4. Después de 2 minutos, añadimos el caldo (con el alga) a la sartén con las hortalizas y esperamos hasta que prácticamente se haya evaporado el caldo. Podemos separar algunos trozos de alga para decorar, poniéndolas por encima del plato terminado.
5. Mientras tanto, lavamos el brócoli y lo cortamos a trozos grandes retirando los troncos (los guardamos para otra preparación, por ejemplo, como ingrediente en un puré) y nos quedamos únicamente con la parte de las flores (la más verde).
6. Una vez limpio y seleccionado, rallamos las flores del brócoli con ayuda de un rallador; si tienes trituradora o vaso americano, mejor. De esta forma, obtenemos una especie de gránulos verdes que imitarán a los granos de cuscús.
7. Cuando veamos que se ha evaporado la práctica totalidad del caldo de hortalizas, añadimos a la sartén nuestro falso cuscús de brócoli, removemos bien y apagamos el fuego.
8. Colocamos la mezcla en un recipiente, añadimos 2 cucharadas soperas de aceite de oliva y las semillas de girasol tostadas y sin sal por encima. Ya está listo para servir.

En caso de no consumirse al momento, podemos conservarlo 5 días en la nevera.

* El *ras el hanout* es una mezcla de especias muy utilizada en Marruecos que se encuentra fácilmente en el supermercado. En cualquier caso, también puedes hacer la receta solamente con el comino y la cúrcuma o hacer la receta con el *ras el hanout*, pero sin comino ni cúrcuma.



HUMUS DE BONIATO AL *CURRY*

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 1 boniato
- 100 g de garbanzos*
- ½ calabacín
- 1 pizca de *curry* (recomendable la variedad *madrás*)
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- zumo de medio limón
- 3 cucharadas de postre de miel cruda
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de sal virgen
- Opcional: 1 cucharada sopera de tahín (crema de sésamo) integral y tostado

* Debido a la elevada fermentabilidad de las fibras y a la presencia de compuestos antinutritivos, hay una parte de la población a la cual los garbanzos (y las legumbres) pueden no sentarle bien. En ese caso, la práctica clínica nos dice que es preferible excluirlos de la alimentación.

Tiempo de preparación: 1 hora

ELABORACIÓN:

1. La noche anterior dejamos en remojo los garbanzos para que pasen unas 20 horas en agua, después se desecha el agua de remojo. De esta forma conseguimos que se digieran mejor, ya que iniciamos el proceso de germinación y reducimos la presencia de compuestos antinutritivos.
2. Colocamos los garbanzos en una olla a presión con agua y los dejamos 50 minutos cocinando. También podemos hacer la cocción en una olla normal; en ese caso, la cocción nos llevaría 3 horas o más. Después los colamos (tiramos el agua de cocción) y los vertemos en un recipiente.
3. Mientras se están cociendo los garbanzos, pelamos, lavamos y cortamos a trozos el boniato. Preparamos una cazuela con agua, la ponemos al fuego y, cuando empiece a hervir, introducimos el boniato y lo cocemos durante 15 minutos. Otra opción sería utilizar el boniato refrigerado que hayamos preparado con anterioridad. Bastaría con pelarlo y cortarlo a trozos.
4. Una vez cocidos los boniatos, los retiramos del agua y ponemos los trozos de boniato en el mismo recipiente en el que hayamos puesto los garbanzos una vez cocidos.
5. A los garbanzos y el boniato les añadimos la sal, el *curry*, el aceite de oliva, el zumo de medio limón y la miel. Opcionalmente, también podemos añadir tahín para que sea más nutritivo y darle más cremosidad al humus.
6. Finalmente, con la ayuda de una batidora o de un robot de cocina, trituramos el conjunto hasta obtener una mezcla homogénea. Ya lo tenemos listo para servir. Podemos acompañarlo de unos palitos finos de calabacín crudo.

El humus nos durará 5 días en la nevera. También se puede congelar, pero para recuperar la textura habría que volver a triturarlo una vez descongelado.



JUDÍAS VERDES Y PATATAS CON EMULSIÓN DE ANACARDOS

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 200 g de judías verdes
- 4 patatas
- 2 zanahorias
- 1 puñado de anacardos
- 1 cucharada de postre de miel cruda
- 2 litros de agua
- 330 ml de bebida de coco sin azúcares añadidos
- 1 cucharada de postre de cebollino picado
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 50 minutos (más 8 horas de remojo de los anacardos)

ELABORACIÓN:

1. Remojamos los anacardos en agua durante unas 8 horas. De esta forma quedan más tiernos y mejoramos su digestibilidad. Pasado este tiempo, escurrimos los anacardos y tiramos el agua de remojo.
2. Pelamos y lavamos las patatas y las zanahorias. Las patatas las cortamos en panadera (a rodajas) y las zanahorias a trozos grandes (por la mitad o incluso enteras si son pequeñas). Las colocamos en una bandeja de horno y las cocinamos a 170 °C durante 35 minutos.
3. Ponemos al fuego un cazo con 2 litros de agua y la calentamos. Cuando el agua empiece a hervir, añadimos las judías verdes troceadas y mantenemos en ebullición durante 8 minutos. Después, sacamos las judías y las pasamos por agua fría para detener la cocción.
4. En el vaso de una batidora o en un robot de cocina, colocamos los anacardos, la bebida de coco, la sal, la miel y el cebollino y trituramos hasta obtener una emulsión.
5. Finalmente, emplatamos poniendo como base las patatas y, por encima, distribuimos las zanahorias y las judías verdes. A continuación, con la ayuda de una cuchara, repartimos parte de la emulsión de bebida de coco por encima y añadimos un chorrito de aceite de oliva.

Esta preparación aguantará en perfectas condiciones unos 5 días en la nevera. Si sobra emulsión de anacardos, podemos guardarla 5 días en la nevera o bien podemos congelarla.



PURÉ DE BERENJENA Y TAHÍN

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 6 berenjenas
- 2 cucharadas soperas de tahín (puré de sésamo) integral y tostado
- 1 cucharada de postre de miel cruda
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sésamo negro (en su defecto, sésamo blanco)
- 1 pizca de comino en polvo
- 1 pizca de sal virgen
- Opcional: se puede decorar con brotes

Tiempo de preparación: 45 minutos

ELABORACIÓN:

1. Lavamos las berenjenas y las colocamos enteras al horno a 200 °C durante 30 minutos. Si tenemos la posibilidad, se pueden cocinar a la brasa de leña, con lo que les damos un sabor especial.
2. Una vez enfriadas, las pelamos y colocamos la pulpa en un recipiente junto con el tahín, el comino, la pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva.
3. Con ayuda de una batidora o de un robot de cocina, trituramos el conjunto hasta obtener una pasta con textura de puré.
4. Añadimos un poco de miel por encima y una pizca de sésamo negro.

Este puré es ideal para untar en la coca de trigo sarraceno con anís (ver receta en pág. 188).

Podemos conservarlo 5 días en la nevera y también se puede congelar. En ese caso, antes de consumirlo, se recomienda volver a triturarlo en una batidora o en un robot de cocina para que recupere su textura inicial.



SOPA FRÍA DE PEPINO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 1 pepino
- 250 ml de yogur natural ecológico de cabra u oveja
- 1 cucharada de postre de ajo en polvo deshidratado
- 1 cucharada de postre de miel cruda
- 1 manojo de menta fresca picada
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 30 ml de agua fría
- hojas de menta para adornar
- 1 pizca de comino en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 15 minutos (más 2 horas y media de espera)

ELABORACIÓN:

1. Con la ayuda de un rallador de corte grande, rallamos el pepino sobre un recipiente, añadimos una pizca de sal y dejamos reposar unos 30 minutos.
2. Colocamos el pepino escurrido (habrá soltado bastante agua) sobre un recipiente, donde añadimos el yogur, el ajo y el comino en polvo, la miel, la menta, la pimienta y el aceite de oliva. Removemos el conjunto y lo guardamos en la nevera durante, al menos, 2 horas.
3. Añadimos un poco de agua fría y trituramos con ayuda de una batidora o robot de cocina. Por lo general, 30 ml de agua sería suficiente, a no ser que nos guste la sopa muy líquida. Si fuera necesario, rectificamos de sal y pimienta.
4. Una vez servido, añadimos un poco de miel por encima y decoramos con hojas de menta.

Se puede conservar en nevera 5 días, pero no se recomienda congelar. Se trata de una receta que se elabora de forma fácil y rápida, aunque precisa de tiempo de espera. Es

ideal para el verano.



TRINXAT DE BONIATO Y COLIFLOR

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 boniatos
- 1/4 coliflor
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de albahaca
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 8 anchoas
- 1 cucharada de postre de miel cruda
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

- Opcional: 1 pizca de tomillo seco

Tiempo de preparación: 35 minutos

ELABORACIÓN:

1. Previamente, asamos al horno los boniatos enteros con piel a 180 °C durante 50 minutos. Después, los dejamos atemperar y los guardamos en la nevera. No es necesario asarlos el día anterior, pueden estar varios días refrigerados.
2. Limpiamos la coliflor y, con la ayuda de un cuchillo, quitamos los tallos y nos quedamos con los ramilletes, que cortamos en trozos pequeños. Después, la introducimos en un vaso de batidora o en un robot de cocina y la trituramos de forma intermitente con la idea de obtener una especie de gránulos de col.
3. Colocamos la col en una bandeja de horno, ponemos por encima 3 cucharas soperas de aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta negra y finalmente removemos. Horneamos la col 15 minutos a 170 °C.
4. Sacamos los boniatos de la nevera, los pelamos y, con la ayuda de un tenedor, los chafamos y añadimos un poco de sal. Si fuera necesario, se puede añadir una cucharada soperas de aceite de oliva para que facilite el proceso.
5. En el vaso de una batidora o en un robot de cocina, colocamos la albahaca, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, la miel y trituramos.
6. Calentamos el puré de boniato, lo mezclamos con los gránulos de coliflor, colocamos unas anchoas por encima y rociamos con aceite de albahaca.

Se puede conservar en nevera unos 5 días. No se recomienda congelar.

Pescados y mariscos



ARENQUES CON ESPECIAS Y MIEL

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 12 arenques
- 6 cebollas
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de postre de bayas de enebro (puede sustituirse por anís)

- 1 chorrito de vinagre de manzana
- 1 cucharada sopera de miel cruda
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharada de postre de granos de pimienta negra
- 1 cucharada de postre de semillas de mostaza
- 500 ml de agua
- 1 cucharada de postre de sal virgen

Tiempo de preparación: 25 minutos

ELABORACIÓN:

1. Limpiamos los arenques y sacamos sus filetes, que cortaremos en dos o tres trozos cada uno. Pueden cortarse tanto a lo largo como a lo ancho, dependiendo del tamaño de la pieza. El proceso de limpiarlos podemos encargárselo a nuestra pescadería de confianza.
2. Ponemos a hervir en un cazo 500 ml de agua, donde añadimos las cebollas cortadas en juliana (a tiras) y el resto de ingredientes de la receta, a excepción de los arenques troceados y la miel. Dejamos hervir hasta que los trocitos de cebolla queden muy tiernos.
3. Colocamos los arenques en un recipiente y sobre estos vertemos el contenido de la cazuela hirviendo, dejamos enfriar y añadimos por encima un chorrito de miel cruda. Dejamos reposar el conjunto 2 o 3 días en la nevera.

Si cubrimos del todo los arenques con aceite de oliva, pueden durarnos unos 15 días en la nevera.



BACALAO CON COSTRA DE ALMENDRAS Y ACEITUNAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 piezas de bacalao de 150 g cada una
- 50 g de almendras tostadas sin sal
- 60 g de aceitunas negras sin hueso
- 10 tomates deshidratados en aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de postre de miel cruda
- aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de ajo en polvo deshidratado
- ½ cucharada de postre de orégano seco
- unas hojas de perejil fresco
- 1 pizca de sal virgen
- Opcional: se puede decorar con brotes

Tiempo de preparación: 20 minutos

ELABORACIÓN:

1. Mezclamos las almendras, las aceitunas, el perejil, el orégano, la sal y el ajo en polvo con una batidora, un robot de cocina o un mortero; los ingredientes deben quedar integrados pero no triturados del todo.
2. En una sartén con un poco de aceite de oliva colocamos los filetes de bacalao por el lado de la piel. Cuando sus extremos empiecen a ponerse blancos, giramos las piezas. Cuando estén cocinados por el otro lado, los retiramos.
3. Trituramos los tomates deshidratados con la miel y un poco de aceite.
4. Colocamos el puré de tomates deshidratados de base, la pieza de bacalao y, por encima, una costra del preparado inicial de almendras y aceitunas negras.

Aunque es mejor consumirlo recién cocinado, se conserva en la nevera unos 5 días.



CABALLAS MARINADAS A LA SAL, ENELDO Y REMOLACHA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 2 caballas
- 2 remolachas
- 400 g de sal gruesa virgen
- unos ramilletes de eneldo fresco
- la piel de un limón o una lima
- 1 cucharada de postre de miel cruda

Tiempo de preparación: 5 horas

ELABORACIÓN:

1. Fileteamos las caballas quitando la espina central. Las abrimos por la mitad y luego partimos cada filete por la mitad; así obtendremos 4 filetes de cada caballa. Podemos encargárselo a nuestra pescadería de confianza.
2. Colocamos los filetes en una bandeja, con la piel en la base.
3. Con la ayuda de una batidora o de un robot de cocina, trituramos la sal gruesa, la piel del limón o la lima y la mitad de ramilletes de eneldo. Con esta sal especiada cubrimos los filetes de caballa completamente y los dejamos reposar durante, al menos, 3 o 4 horas. Cabe señalar que el tiempo de salazón dependerá del grosor de la caballa.
4. Limpiamos las caballas de la sal, con la mano o con la ayuda de un pincel, pero nunca pasándolas por agua, y las colocamos de nuevo en la bandeja, también con la piel como base.
5. Si tenemos licuadora, hacemos un licuado con las dos remolachas. En caso contrario, podemos utilizar una batidora o un robot de cocina para triturarlas; después pasamos el resultado por un colador y, con la ayuda de un mazo, extraemos el jugo. Distribuimos el jugo de remolacha por encima de los filetes y lo dejamos macerar 20 minutos.
6. Picamos en trocitos pequeños la otra mitad de los ramilletes de eneldo y los mezclamos en un bol con la miel. Removemos bien con una cucharilla (o, mejor aún,

lo machacamos con la ayuda de un mortero para sacar todo el aroma del eneldo) y untamos las caballas con esta pasta de miel.

7. Finalmente, congelamos la bandeja de caballas a -20° durante, al menos, 24 horas con la idea de eliminar cualquier riesgo con el anisakis.* Cuando queramos consumirlas solo debemos descongelarlas, dejándolas la noche anterior en la nevera.

Bien tapados, podemos almacenar los filetes de caballa en el congelador durante 1 mes como máximo. Una vez descongelados, pueden durarnos hasta una semana en la nevera.

* Nota importante para prevenir la enfermedad por anisakis al consumir pescado crudo o insuficientemente cocinado: debe congelarse a una temperatura de -20°C o inferior durante al menos 24 horas. Los equipos frigoríficos domésticos de 3 estrellas (***) o más necesitan más tiempo para alcanzarla que un equipo industrial, por lo que se recomienda congelar a una temperatura de -20°C o inferior durante 5 días. Los frigoríficos de menos de 3 estrellas no alcanzan la temperatura suficiente para realizar este procedimiento.



CEVICHE DE CABALLA CON VINAGRE DE MANZANA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 2 caballas
- 1 cebolla morada
- 1/3 pimiento rojo
- 1/3 pimiento verde
- zumo de 1 limón (o lima)
- 1 manojo de perejil o cilantro
- 1 chorrito de vinagre de manzana (sin pasteurizar)
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 20 minutos

ELABORACIÓN:

1. Preparamos las caballas en dos filetes cada una, quitando cabeza y espina central. Si es posible, podemos pedir en nuestra pescadería de confianza que nos las preparen. Antes de empezar, deben congelarse los filetes de caballa durante 5 días a -20°C para evitar cualquier riesgo por anisakis.*
2. Una vez descongelados, cortamos los filetes a dados. Limpiamos y cortamos también a dados pequeños los pimientos y la cebolla y los vertemos, junto a la caballa, en un cuenco.
3. Añadimos al cuenco el zumo de limón (o lima), el vinagre de manzana, la sal, el perejil o el cilantro previamente picado, la pimienta y el aceite de oliva, y mezclamos bien todos los ingredientes. Si nos gusta el picante, también podemos añadir guindilla.
4. Dejamos reposar en la nevera al menos durante 2 horas.

Puede durar 5 días en la nevera. De hecho, durante la maceración, se genera un líquido muy sabroso, es lo que en Perú se conoce como *leche de tigre*.

* Nota importante para prevenir la enfermedad por anisakis al consumir pescado crudo o insuficientemente cocinado: debe congelarse a una temperatura de $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ o inferior durante al menos 24 horas. Los equipos frigoríficos domésticos de 3 estrellas (***) o más necesitan más tiempo para alcanzarla que un equipo industrial, por lo que se recomienda congelar a una temperatura de $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ o inferior durante 5 días. Los frigoríficos de menos de 3 estrellas no alcanzan la temperatura suficiente para realizar este procedimiento.



DORADA A LA PLANCHA CON EMULSIÓN DE MANZANA Y ALBAHACA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 2 doradas salvajes fileteadas
- 2 boniatos
- 1 chirivía
- 50 g de compota de manzana (ver receta en la pág. 208)
- 2 nueces
- 7 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

- 1 ramillete de albahaca
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Previamente, asamos al horno los boniatos y la chirivía enteros con piel a 180 °C; la chirivía la retiramos a los 30 minutos y los boniatos a los 50 minutos. Después, los dejamos atemperar y los guardamos en la nevera. No es necesario asarlos el día anterior, pueden estar varios días refrigerados.
2. Sacamos los boniatos y la chirivía de la nevera, los pelamos y los colocamos en un recipiente. Los salamos con una pizca de sal y, con la ayuda de un tenedor, los vamos chafando al mismo tiempo que vertemos un chorrito de aceite de oliva, hasta obtener un puré.
3. En el vaso de una batidora o en un robot de cocina, introducimos la albahaca, una pizca de sal, 4 cucharadas soperas de aceite de oliva y la compota de manzana. Trituramos hasta obtener una emulsión.
4. En una sartén a fuego medio, cocinamos a la plancha las doradas, poniéndolas primero por el lado de la piel. Cuando veamos que los extremos empiezan a ponerse de color blanco, les damos la vuelta para que se acaben de cocinar.
5. Emplatamos los tres elementos: el puré de boniatos y chirivía de base, sobre él, la dorada y, por último, repartimos la emulsión de compota de manzana y albahaca. Finalizamos rallando unas nueces que espolvoreamos por encima.

Lo ideal es consumir después de su elaboración, aun así, se puede conservar unos 5 días en la nevera. También se puede congelar.



ENSALADILLA DE PULPO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 200 g de pulpo
- 2 chirivías
- 2 salsifís o nabos
- 1 boniato
- 1 patata
- 1/2 bulbo de hinojo
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de cebollino
- 2 litros de agua
- 1 pizca de pimentón rojo
- 1 pizca de pimienta negra

- 2 cucharadas soperas de sal virgen

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Es recomendable congelar el pulpo para conseguir que sus fibras se rompan y luego su carne resulte más tierna y melosa. Si lo tenemos congelado, la noche anterior dejamos el pulpo en la nevera para que al día siguiente esté totalmente descongelado.
2. Previamente, asamos al horno el boniato, la patata, las chirivías y los salsifis (o nabos) enteros con piel a 180 °C; los salsifis (o nabos) y las chirivías los dejamos 30 minutos, mientras que la patata y el boniato tienen que estar 50 minutos en el horno. Después, los dejamos todos atemperar y los guardamos en la nevera. No es necesario asarlos el día anterior, pueden estar varios días refrigerados.
3. Ponemos a hervir 2 litros de agua con 2 cucharadas soperas de sal. Cuando el agua empiece a hervir, sumergimos el pulpo en el agua tres veces seguidas, durante no más de un par de segundos cada vez. Es lo que se conoce como «asustar al pulpo». Durante este proceso, veremos cómo el pulpo se encoge y se rompen algunas de sus fibras. Después, dejamos hervir el pulpo durante 30 minutos en la misma agua. (Otra opción es comprar el pulpo ya hervido, por si nos quisiéramos ahorrar este paso.)
4. Sacamos de la nevera las hortalizas y los tubérculos, los pelamos y los cortamos a dados. Lavamos y cortamos el bulbo de hinojo a trozos pequeños. Troceamos también el pulpo que hemos cocinado.
5. Preparamos una sartén con un chorrito de aceite de oliva y, cuando esté caliente, colocamos el hinojo junto con el pulpo troceado. Lo rehogamos durante 3 minutos.
6. Como si de una ensaladilla rusa se tratara, ponemos en un recipiente todos los ingredientes que ya tenemos preparados.
7. Por otro lado, en el vaso de una batidora, ponemos 4 cucharadas soperas de aceite de oliva y el cebollino troceado y trituramos hasta que obtengamos un aceite de color verde.
8. Vertemos el aceite verde sobre la mezcla de pulpo, tubérculos y raíces. Añadimos un poco de sal y pimienta negra y espolvoreamos pimentón rojo por encima.

Se recomienda consumir al momento. Aun así, podemos conservar la preparación 5 días en la nevera. No se recomienda congelar.



FISHCAKES DE BONIATO, GAMBAS Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 8 gambas
- 3 boniatos
- 200 g de champiñones
- 80 g de copos de avena integral
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- zumo de medio limón
- 1 manojo de perejil
- 1 cucharada de postre de ajo en polvo deshidratado

- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 50 minutos

ELABORACIÓN:

1. Previamente, asamos al horno los boniatos enteros con piel a 180 °C durante 50 minutos. Después, los dejamos atemperar y los guardamos en la nevera. No es necesario asarlos el día anterior, pueden estar varios días refrigerados.
2. Lavamos y cortamos a láminas los champiñones. Ponemos una sartén a fuego medio y añadimos un chorro de aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente, añadimos los champiñones. Dejamos que pierdan parte de su agua y los dejamos ligeramente dorados.
3. Pelamos las gambas crudas y las cortamos a dados no muy grandes. Aprovechamos también para picar el perejil.
4. Sacamos los boniatos de la nevera, los pelamos y los vertemos en un recipiente. Añadimos también en el recipiente los champiñones, el zumo de medio limón, los copos de avena integral, las gambas troceadas, el perejil picado, el ajo en polvo, la pimienta y la sal.
5. Con las manos empapadas en aceite, removemos bien la mezcla anterior y hacemos pequeñas bolas que después aplastaremos en una superficie plana para crear una especie de hamburguesas pequeñas (*fishcakes*) que queden ligeramente más chafadas que las hamburguesas convencionales. Las colocamos en una bandeja y las metemos en la nevera.
6. Cuando se hayan enfriado, las sacamos de la nevera. Preparamos una sartén con un chorrito de aceite de oliva y, cuando esté caliente, echamos los *fishcakes* para que se cocinen y se doren por ambos lados. La avena creará una costra crujiente y por dentro retendrán parte de su agua, de modo que no quedarán secas. Es importante que no sean muy gruesas para que queden bien crujientes y la gamba se cocine bien.

Se conservan 5 días en la nevera en perfectas condiciones. También se pueden congelar si se desea.



SARDINAS A LA PLANCHA CON GUACAMOLE DE MANZANA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 8 sardinas
- 80 g de compota manzana (ver receta en pág. 208)
- 1 aguacate
- zumo de ½ limón o lima
- 2 tomates deshidratados en aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de postre de miel cruda
- 1 pizca de ajo en polvo deshidratado
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- hojas de cilantro o perejil
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Pelamos el aguacate y lo dividimos en dos mitades. Una la laminamos a finas lascas, y la otra la ponemos en un recipiente o en un mortero grande.
2. Añadimos en el mismo recipiente (o mortero) el zumo de limón, el ajo en polvo, la sal, la pimienta, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, la miel y la compota de manzana. Con la ayuda de un tenedor (o con el mazo del mortero), chafamos el conjunto.
3. Cortamos los tomates deshidratados y picamos las hojas de cilantro (o perejil) y los añadimos a la mezcla, así como la mitad de aguacate laminado que habíamos reservado. Lo mezclamos todo (sin chafar).
4. En una plancha o sartén, con unas gotitas de aceite, hacemos a la plancha las sardinas por ambos lados.
5. Colocamos las sardinas en una bandeja y, por encima, le aplicamos el guacamole de aguacate y manzana que hemos preparado.

Lo ideal es consumir las sardinas al momento. El guacamole de aguacate y manzana puede durar 5 días en la nevera, siempre y cuando haya estado bien empapado con el zumo de limón, de lo contrario, se oxidará muy rápido al exponerse al aire.



SARDINAS MARINADAS CON VINAGRE DE MANZANA, LIMÓN E HINOJO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 12 sardinas
- 100 ml de vinagre de manzana (sin pasteurizar)
- 1 cucharada de postre de ajo deshidratado
- aceite de oliva virgen extra
- zumo de 2 limones
- 1 ramita verde de hinojo fresco
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 25 minutos

ELABORACIÓN:

1. Con la ayuda de una batidora o de un robot de cocina, trituramos el vinagre, el ajo en polvo, la pimienta, la sal, el zumo de los limones y el hinojo hasta obtener una salsa verde.
2. Limpiamos las sardinas, les quitamos la cabeza, las tripas y las espinas y sacamos de cada unidad dos filetes pequeños.
3. Colocamos las sardinas en un táper con la piel hacia abajo. Al mismo tiempo, las vamos cubriendo con la salsa verde para que se marinen, intentando que se empapen completamente. Las congelamos durante 5 días a $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ para evitar cualquier riesgo por anisakis.*
4. Descongelamos (en la nevera) y retiramos el líquido del marinado (podemos usar un colador). Volvemos a colocar las sardinas en un táper y esta vez las cubrimos con aceite de oliva.
5. Si se desea, se pueden picar unas ramitas de hinojo fresco por encima antes de consumir.

Podemos tenerlas en la nevera 2 semanas siempre y cuando estén totalmente cubiertas con aceite de oliva. Podríamos dejarlas en el congelador con el marinado hasta 1 mes.

* Nota importante para prevenir la enfermedad por anisakis al consumir pescado crudo o insuficientemente cocinado: debe congelarse a una temperatura de $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ o inferior durante al menos 24 horas. Los equipos frigoríficos domésticos de 3 estrellas (***) o más necesitan más tiempo para alcanzarla que un equipo industrial, por lo que se recomienda congelar a una temperatura de $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ o inferior durante 5 días. Los frigoríficos de menos de 3 estrellas no alcanzan la temperatura suficiente para realizar este procedimiento.



SEPIA A LA PLANCHA CON *PARMENTIER* E HINOJO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 2 sepias
- 2 patatas
- 1 cebolla
- ½ bulbo de hinojo
- 1 diente de ajo
- 1 litro de agua
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 40 minutos

ELABORACIÓN:

1. Previamente, asamos al horno las patatas enteras con piel a 180 °C durante 50 minutos. Después, las dejamos atemperar y las guardamos en la nevera. No es necesario asarlas el día anterior, pueden estar varios días refrigeradas.
2. Ponemos a hervir 1 litro de agua en una cazuela. Limpiamos y troceamos la cebolla, el hinojo y el ajo, los introducimos en el agua y los dejamos en ebullición durante 15 minutos.
3. Sacamos las patatas, las pelamos y las añadimos a la cazuela donde hemos hervido las hortalizas para que se calienten un poco.
4. Colamos las hortalizas y las colocamos en un recipiente. Añadimos un chorrito de aceite de oliva, una pizca de sal, la canela y la pimienta negra. Con la ayuda de una batidora o de un robot de cocina, trituramos el conjunto y así obtenemos la *parmentier*.
5. En una sartén o plancha, cocinamos las sepias por ambos lados, hasta que queden doradas.
6. A la hora de servir, colocamos la *parmentier* como base y la sepia encima.

Tanto la *parmentier* como la sepia pueden durar 5 días en la nevera. La *parmentier* se puede congelar, pero la sepia no se recomienda.

Huevos



ENSALADILLA RUSA DE TUBÉRCULOS

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 3 patatas
- 1 boniato
- 2 zanahorias
- 3 huevos ecológicos

- 3 litros de agua
- ½ vaso de bebida de coco sin azúcares añadidos
- 1 puñado de anacardos crudos sin sal
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de postre de miel cruda
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 40 minutos

ELABORACIÓN:

1. Previamente, asamos al horno las patatas, el boniato y las zanahorias enteras con piel a 180 °C durante 50 minutos. Después los dejamos atemperar y los guardamos en la nevera. No es necesario asarlos el día anterior, pueden estar varios días refrigerados.
2. La noche anterior, ponemos el puñado de anacardos en remojo hasta el día siguiente (unas 8 h), de esta forma quedan más tiernos y mejoramos su digestibilidad.
3. Ponemos a hervir 3 litros de agua en un cazo. Cuando rompa a hervir y con ayuda de una cuchara, introducimos los huevos para que no se rompa la cáscara. Los dejaremos hervir durante 8 minutos.
4. Mientras tanto, sacamos las patatas, los boniatos y las zanahorias de la nevera, los pelamos y los cortamos a dados. Pelamos los huevos y los cortamos también a dados. Añadimos todos los ingredientes a un recipiente y removemos el conjunto.
5. Por otro lado, en el vaso de una batidora o en un robot de cocina, vertemos 2 o 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, los anacardos remojados, la bebida de coco y la miel, y lo trituramos todo creando una especie de mayonesa dulce.
6. Añadimos a la mezcla la mayonesa dulce, sal y un chorrito de aceite de oliva.

Es preferible consumirla al momento, pero se conservará bien 5 días en la nevera. No se recomienda congelar.



HUEVOS AL PLATO CON SALTEADO DE SETAS Y BONIATO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 4 huevos ecológicos
- 1 boniato
- 1 puñado de champiñones
- 1 puñado de *Boletus edulis* frescos o deshidratados
- 1 puñado de *shiitakes* frescos o deshidratados
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharada de postre de cebollino fresco
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen
- Opcional: 6 espárragos

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Previamente, asamos al horno el boniato entero con piel a 180 °C durante 50 minutos. Después, lo dejamos atemperar y lo guardamos en la nevera. No es necesario asarlo el día anterior, puede estar varios días refrigerado.
2. Si tenemos los *boletus* y los *shiitakes* deshidratados, los colocamos en un bol con agua durante 10 minutos para hidratarlos. En el caso de que los hayamos comprado frescos (son más sabrosos), no es necesario este paso.
3. Cortamos las setas (*boletus*, *shiitakes* y champiñones) a trozos y el ajo a láminas. Ponemos una sartén al fuego y añadimos 3 cucharadas soperas de aceite. Cuando esté caliente, añadimos el ajo y le damos un par de vueltas. Después, añadimos las setas y las salteamos unos 8 minutos a fuego medio.
4. Mientras tanto, sacamos el boniato de la nevera, lo pelamos y lo cortamos a rodajas. Lo añadimos a la sartén (todavía en el fuego) con una pizca de sal y pimienta negra.
5. Finalmente, abrimos los 4 huevos y los añadimos a la sartén con las setas y el boniato. Los dejamos no más de 2 minutos al fuego, después retiramos y dejamos reposar (sin tapar) unos 2 minutos. Se puede picar cebollino fresco y echarlo por encima.

Esta preparación se recomienda consumir al momento. En la nevera, las setas y los boniatos se podrían conservar 5 días, pero los huevos perderían demasiado su textura. No se recomienda congelar la mezcla.



HUEVOS RELLENOS CON AGUACATE, ATÚN Y MAYONESA CASERA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 5 huevos ecológicos
- 200 g de atún en aceite de oliva virgen extra
- 1 aguacate
- 2 litros de agua
- 1 pizca de ajo en polvo deshidratado
- 1 vaso de aceite virgen extra (unos 200 ml)
- 2 cucharadas soperas de miel cruda
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen
- Opcional: 1 cucharada sopera de compota de manzana (ver receta en pág. 208)
- Opcional: 8 ramas de cebollino fresco

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Ponemos a hervir 2 litros de agua. Cuando empiece a hervir, con ayuda de una cuchara y con cuidado, añadimos uno a uno los 4 huevos. Dejamos hervir durante 9 minutos y después los introducimos en un recipiente con agua fría para detener la cocción.
2. Pelamos los huevos y los cortamos en mitades. Luego, con mucho cuidado, separamos las yemas de las claras. Desmenuzamos las yemas y las depositamos en un recipiente, en el cual también colocamos el atún y el aguacate pelado y cortado a dados pequeños. Si tenemos compota de manzana ya preparada en la nevera, podemos añadir, opcionalmente, una cucharada sopera a la mezcla.
3. Para elaborar la mayonesa: empezamos añadiendo 1 huevo en el vaso de una batidora junto con una pizca de sal, el vinagre y, por último, un vaso de aceite de oliva (unos 200 ml). A continuación introducimos la batidora y trituramos sin moverla del fondo durante 7 segundos. A medida que se vaya formando la emulsión, terminamos subiendo y bajando la batidora ligeramente con movimientos lentos para acabar de transformar todo el aceite en mayonesa.
4. Añadimos la mayonesa al recipiente con las yemas del huevo, el atún y el aguacate. Lo mezclamos todo de forma homogénea añadiendo una pizca de ajo deshidratado, la miel y la pimienta negra. Rectificamos de sal si fuera necesario.
5. Finalmente, colocamos la mezcla de atún, aguacate y mayonesa por encima de los huevos cocidos. Si lo deseamos, además, podemos decorarlos colocando encima unas ramitas de cebollino fresco recién picadas.

Se recomienda consumir esta preparación en el mismo día. Y, dado que la mayonesa es casera, los huevos rellenos siempre deben permanecer refrigerados. No se recomienda congelar.

Para estas raciones, nos sobrará mayonesa, pero podemos utilizarla como aliño para otras preparaciones. En cualquier caso, no se recomienda guardar la mayonesa sobrante ni los huevos más de 24 horas en la nevera.



HUEVOS ROTOS CON PATATA Y BONIATO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 2 boniatos
- 2 patatas
- 4 huevos ecológicos
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 litro de agua
- 1 pizca de ajo en polvo deshidratado
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Previamente, asamos al horno las patatas y los boniatos enteros con piel a 180 °C durante 50 minutos. Después, los dejamos atemperar y los guardamos en la nevera. No es necesario asarlos el día anterior, pueden estar varios días refrigerados.
2. Sacamos las patatas y los boniatos de la nevera, los pelamos y los cortamos a dados.
3. Ponemos a hervir el litro de agua en un cazo. Cuando empiece a hervir y con la ayuda de una cuchara, introducimos los huevos uno a uno con su cáscara. Bajamos el fuego y dejamos que hiervan durante 4 minutos.*
4. Sacamos los huevos y los colocamos en un recipiente con agua y hielo para detener la cocción. Posteriormente, los pelamos con cuidado para que no se rompa la yema.
5. Calentamos en una sartén los trozos de patata y boniato pelado (podemos calentarlos también en el horno o al vapor). Cuando estén calientes, los colocamos en un recipiente y los aliñamos con la sal, la pimienta y el ajo en polvo.
6. Añadimos los huevos y lo mezclamos todo con la ayuda de una espátula. Es importante no chafar totalmente la mezcla, se agradecerá que tenga trozos de boniatos y patatas enteras.
7. Emplatamos y añadimos un chorrito de aceite de oliva por encima.

Se recomienda consumir esta preparación al momento, teniendo en cuenta que el boniato y la patata pueden guardarse en la nevera unos 5 días.

* Si queremos elaborar estos huevos de una forma más profesional, podemos añadir un chorro de vinagre y una pizca de sal al agua de cocción. Con la ayuda de una cuchara hacemos un remolino en el agua hirviendo e introducimos los huevos de uno en uno con su cáscara.



TORTILLA DE ALBAHACA RELLENA DE HORTALIZAS

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 4 huevos ecológicos
- 1 boniato
- 1 aguacate
- 1 tomate
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 manojo de albahaca fresca (15 hojas)
- 100 g de queso de cabra semicurado
- 1 pizca de ajo en polvo deshidratado
- 1 pizca de orégano seco
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 25 minutos

ELABORACIÓN:

1. Pelamos el aguacate y lo cortamos a dados. Lavamos el tomate y lo cortamos en rodajas. También cortamos el queso de cabra a dados pequeños. Lo reservamos todo.
2. Ponemos en una cazuela al fuego 1 litro de agua y, cuando empiece a hervir, añadimos el boniato pelado y troceado. Dejamos hervir unos 15 minutos y, cuando esté cocinado, lo chafamos con un tenedor y reservamos. Otra opción sería utilizar el boniato refrigerado que hayamos preparado con anterioridad. Bastaría con pelarlo y chafarlo de igual forma. En el vaso de una batidora o en un robot de cocina, colocamos los 4 huevos, la albahaca fresca, el ajo en polvo y la sal. Trituramos el conjunto hasta obtener una mezcla verde.
3. En una sartén (o plancha), vertemos 2 cucharadas soperas de aceite de oliva y, cuando esté caliente, añadimos la mitad de la mezcla verde y la dejamos 3 minutos al fuego. Como resultado, obtendremos una especie de tortilla francesa verde cocinada solo por una cara.
4. Sin retirar la sartén del fuego, añadimos una pizca de orégano, la mitad del aguacate troceado, la mitad de boniato chafado, la mitad del queso y la mitad del tomate. Entonces, con la ayuda de una espátula, despegamos la tortilla de un lado y la doblamos por la mitad, con lo que nos quedará una forma de media luna.
5. Retiramos del fuego y dejamos reposar un par de minutos.
6. Repetimos el mismo proceso para obtener una segunda tortilla aprovechando la otra mitad de ingredientes que ya tenemos preparados.

Se recomienda consumir las tortillas al momento. Aun así, se pueden guardar 5 días en la nevera. No se recomienda congelar, ya que la textura se vería afectada.

Carnes



ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 500 g de carne picada de ternera ecológica
- 1 cebolla
- 1 manojo de espárragos
- 2 zanahorias

- 8 trozos de tomate deshidratado en aceite de oliva virgen extra
- ½ vaso de caldo de hortalizas (ver receta en pág. 102)
- 2 litros de agua
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de nueces
- 2 cucharadas soperas de miel cruda
- unas hojas de perejil fresco (20 aproximadamente)
- 1 pizca de ajo en polvo deshidratado
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 55 minutos

ELABORACIÓN:

1. Para empezar, colocamos las 2 zanahorias partidas por la mitad en una bandeja de horno a 180 °C durante 30 minutos. Podemos aprovechar para cocinar otros alimentos en el horno. Cuando estén listas las zanahorias, las sacamos y las reservamos.
2. Mientras las zanahorias se cocinan, con la ayuda de un mortero machacamos las nueces con 1 diente de ajo, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, una pizca de sal y el perejil previamente picado.
3. Colocamos la carne de ternera en un recipiente y añadimos la mitad de la mezcla anterior. Con las manos empapadas en aceite, vamos cogiendo parte de la masa y la moldeamos hasta obtener albóndigas.
4. Pelamos la cebolla y la cortamos a dados muy pequeños.
5. Añadimos 2 cucharadas soperas de aceite en una sartén y, cuando esté caliente, añadimos la cebolla troceada y una pizca de sal. La dejamos pochar hasta que quede blanda y dorada. En ese momento, con cuidado, añadimos las albóndigas (una a una) y dejamos que se vayan cocinando a fuego lento.
6. Ponemos al fuego un cazo con agua. Mientras se calienta, lavamos y cortamos los espárragos desechando un tercio de la parte de abajo. Cuando el agua arranque a

hervir, añadimos los espárragos. Transcurridos unos 3 minutos, los retiramos del fuego y los colocamos en agua con hielo o agua fría. De esta forma, detendremos su cocción y los mantendremos ligeramente al dente.

7. En el vaso de una batidora o en un robot de cocina, mezclamos el caldo de hortalizas con los trozos de tomate deshidratado, la miel y la otra mitad de aceite machacado con nueces, ajo y perejil que habíamos preparado en el paso 2 y lo trituramos.
8. Vertemos el caldo con tomate y nueces sobre la cocción con las albóndigas y las cebollas y dejamos que se cocinen durante unos 20 minutos a fuego lento; veremos que el caldo se va espesando.
9. Finalmente, pelamos las zanahorias y las añadimos a las albóndigas. También añadimos los espárragos. Lo retiramos del fuego y dejamos reposar un par de minutos.

Se puede guardar en la nevera unos 5 días. También se puede congelar.



CONEJO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 600 g de conejo ecológico
- 4 patatas medianas
- 3 cucharadas soperas de compota de manzana (ver receta en pág. 208)
- 1 cucharada de postre de miel cruda
- 10 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de ajo en polvo deshidratado
- 1 ramillete de romero fresco o seco
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 40 minutos

ELABORACIÓN:

1. Previamente, asamos al horno las patatas enteras con piel a 180 °C durante 50 minutos. Después, las dejamos atemperar y las guardamos en la nevera. No es necesario asarlas el día anterior, pueden estar varios días refrigeradas.
2. Preparamos en un bol una mezcla con 8 cucharadas soperas de aceite de oliva, la sal, el ajo en polvo y el romero (mejor trocearlo).
3. Mientras tanto, preparamos una salsa mezclando simplemente la compota de manzana y la miel.
4. Colocamos el conejo en una sartén; si tenemos la posibilidad de hacerlo a la brasa de leña, evidentemente, tendrá mucho más sabor. Mientras el conejo está en la sartén (o brasa), lo pintamos con la salsa repetidas veces. Cuando veamos que ya está cocinado, lo retiramos del fuego.
5. Sacamos las patatas de la nevera, las pelamos y las chafamos en los platos, vertemos un chorrito de aceite de oliva y colocamos el conejo encima.

Se puede conservar en la nevera unos 5 días bien tapado. También se puede congelar si se desea.



HAMBURGUESA DE TERNERA CON *BOLETUS* Y *PARMENTIER* DE PATATA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 300 g de carne picada de ternera ecológica
- 2 patatas
- 4 salsifís o nabos
- 1 bulbo de hinojo
- 1 cebolla
- 2 litros de agua
- 1 puñado de *Boletus edulis* frescos o deshidratados
- 1 puñado de *shiitakes* frescos o deshidratados
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de pimienta negra

- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Previamente, asamos al horno las patatas enteras con piel a 180 °C durante 50 minutos. Después, las dejamos atemperar y las guardamos en la nevera. No es necesario asarlas el día anterior, pueden estar varios días refrigeradas.
2. Pelamos, lavamos y troceamos el bulbo de hinojo, la cebolla y los salsifis (o nabos). Ponemos al fuego una cazuela con 2 litros de agua y, cuando hierva, introducimos todos estos ingredientes. Dejamos cocer unos 10 minutos, hasta que las hortalizas queden tiernas.
3. Sacamos las patatas de la nevera, las pelamos, las troceamos y las colocamos en un recipiente. Añadimos una pizca de sal, las hortalizas hervidas y un poco de agua de su cocción (el mínimo para poder triturar bien la mezcla).
4. Trituramos con ayuda de una batidora o de un robot de cocina. Es muy importante que al triturar no utilicemos más agua de la necesaria; una manera de asegurarse es poner poca agua, triturar poco a poco e ir añadiendo más agua de la cocción hasta obtener la textura deseada.
5. Si los *boletus* y los *shiitakes* que vamos a utilizar están deshidratados, antes de utilizarlos los colocamos en un bol con agua durante 10 minutos para que se hidraten. Después los troceamos. Añadimos un poquito de aceite en una sartén a fuego medio y, cuando esté caliente, pasamos las setas por la sartén, aunque debemos saltar los dos tipos de seta por separado. Si las hemos comprado frescas (son más sabrosas), simplemente las cortamos a trozos y las ponemos directamente en la sartén.
6. Colocamos la carne picada en un recipiente, añadimos una pizca de sal, la pimienta negra, los *boletus* y 1 cucharada sopera de aceite de oliva. Amasamos la mezcla con las manos empapadas en aceite de oliva y moldeamos en forma de dos hamburguesas.
7. En una sartén (o plancha) a fuego medio, vertemos un poquito de aceite de oliva y, cuando esté caliente, hacemos la hamburguesa a la plancha.

8. Para emplatar, ponemos de base el puré, luego la hamburguesa y, finalmente, rematamos con los *shiitakes* por encima.

Se recomienda consumir al momento, pero podríamos guardarlo en la nevera unos 5 días. También se puede congelar.



PINCHOS DE POLLO MARINADO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 2 pechugas de pollo ecológico
- 8 alcachofas
- 1 pimiento rojo
- hojas de cilantro o perejil
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de cúrcuma

- 1 pizca de comino en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 55 minutos (más 1 hora de maceración)

ELABORACIÓN:

1. Cortamos las pechugas de pollo a dados y las colocamos en un recipiente. Picamos en trozos pequeños las hojas de cilantro o perejil y las añadimos al pollo.
2. Sobre la mezcla anterior vertemos 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, la cúrcuma, el comino, la pimienta negra y la sal. Dejamos macerar a temperatura ambiente durante 1 hora.
3. Colocamos las 8 alcachofas enteras en la bandeja del horno y cocinamos a 190 °C durante 30 minutos (de forma opcional, se puede verter un chorrito de aceite de oliva por encima). Una vez que se hayan enfriado un poco, aprovechamos para quitar las hojas exteriores y quedarnos con los corazones, que habrán quedado ligeramente cocidos.
4. Lavamos y preparamos a cuadraditos el pimiento rojo. En unos palillos largos, vamos montando los pinchos colocando los dados de pollo macerado, los trozos de pimiento rojo y los corazones de alcachofa.
5. Ponemos una sartén al fuego con un poquito de aceite y, cuando esté caliente, colocamos los pinchos encima y les vamos dando vueltas con el objetivo de que se cocinen todos los lados. Otra opción es colocar los pinchos en el horno y cocinarlos durante 12 minutos a 180 °C.
6. Una vez en el plato, si lo deseamos, podemos añadir unas hojas de cilantro o perejil troceado y un poco de aceite.

Lo ideal es comer los pinchos recién hechos, aunque podremos conservarlos 5 días en la nevera. También se podrían congelar y disponer de ellos cuando los necesitemos (en ese caso, hay que dejarlos descongelar la noche anterior en la nevera y, para calentarlos de nuevo, ponerlos al horno durante 5 minutos a 150 °C).



ROLLITOS DE PATO CON PATÉ DE ALCACHOFAS

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 1 pechuga de pato ecológico
- ½ puerro
- ½ pepino
- 40 g de compota de manzana (ver receta en pág. 208)
- 4 obleas de arroz
- 6 alcachofas
- 1 cucharada de postre de miel cruda
- 1 pizca de sal virgen
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

Tiempo de preparación: 45 minutos

ELABORACIÓN:

1. Horneamos las alcachofas durante 30 minutos a 190 °C, dejamos enfriar y quitamos las hojas exteriores hasta quedarnos, prácticamente, con su corazón.
2. Mientras tanto, para hidratar las obleas, las introducimos durante 3 minutos en agua templada y después las colocamos en una superficie lisa. Dependiendo del tipo de oblea, el tiempo de hidratación puede variar.
3. Ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite y, cuando esté caliente, colocamos la pechuga de pato por el lado de la piel o la grasa. Cuando nos quede bien tostada, le damos la vuelta y acabamos de cocinarla por la otra cara.
4. Cuando el pato esté bien cocinado (lo ideal es que la carne nos quede rosada y tierna por dentro, aunque eso dependerá del gusto de cada uno), con la ayuda de un cuchillo, troceamos la pechuga de pato.
5. Colocamos las alcachofas en un recipiente, junto con la compota de manzana y la miel. Con ayuda de un tenedor, lo chafamos todo, hasta obtener una especie de paté.
6. Lavamos el pepino y el puerro y los cortamos en tiras muy finas.
7. Para terminar, encima de cada una de las obleas ponemos las rodajas de pato, el paté de alcachofas, manzana y miel, las tiras de puerro y de pepino y añadimos una pizca de sal. Las enrollamos y ya las tenemos listas. Se pueden decorar, si se desea, con unas semillas de sésamo trituradas.

Se recomienda consumir al momento, aunque se podría congelar.

Acompañamientos



CHUCRUT CASERO

INGREDIENTES:

- ½ col (tipo repollo)
- 1 tarro de vidrio
- 1 mazo de mortero
- 2 cucharadas de postre de sal virgen

Tiempo de preparación: 1 hora y 20 minutos. Dejar fermentar unas 4 semanas.

ELABORACIÓN:

1. Eliminamos las hojas más externas de la col y, a no ser que esté sucia, es preferible no lavarla, ya que de esta forma se mantendrán mejor los agentes microbianos que favorecen la fermentación. También es importante que la col sea ecológica para que los agroquímicos no afecten a la fermentación. El primer paso será cortar la col en tiras muy finas, retirando el corazón (la parte más dura).
2. Colocamos las tiras de col en un recipiente hondo. Con la ayuda de una cuchara o, mejor aún, con las propias manos, repartimos y vamos amasando la col al tiempo que añadimos la sal. La cantidad puede variar dependiendo del tamaño de la col; la proporción que hay que utilizar es de 15 gramos de sal por cada kilogramo de col.
3. Introducimos la col en un tarro de vidrio (suficientemente grande) presionando con el mazo de un mortero para extraer el máximo oxígeno posible. ¡Tiene que quedar muy prensado! Lo dejamos reposar una hora para que la col empiece a soltar su jugo. Si la col no ha soltado suficiente líquido, añadiremos un poco de agua con sal hasta cubrir toda la col.
4. Tapamos la superficie con una tapa, pero sin cerrar; durante la fermentación se formarán algunos gases y hay que dejar que «respire».
5. Lo guardamos en un lugar fresco y oscuro y, lo más importante, ahora nos toca esperar. El tiempo depende de la temperatura: a unos 18 °C necesitaríamos unas 4 semanas.

Nota sobre el tiempo necesario para completar la fermentación: si hace más calor, la fermentación será más rápida, mientras que, si hace más frío, deberemos esperar un poco más. Para saber que ha quedado bien, las tiras de col deben quedar crujientes y con un sabor ácido (no picante). Si la col está blanda, babosa o con moho, no hemos tenido suerte, debemos desecharla. Ahora bien, si simplemente algunas hojas de arriba muestran con este aspecto, se pueden retirar y aprovechar el resto.

Transcurrido el periodo de fermentación se recomienda guardar en la nevera. Si está bien cubierto con su propia agua, puede durar 15 días en la nevera. Añadir 1 o 2

cucharadas soperas como acompañamiento a tus platos será un aporte de microbios y ácidos orgánicos ideales para el intestino.



CHUTNEY DE BERENJENA Y MANZANA

INGREDIENTES:

- 3 berenjenas
- 1 cebolla
- 3 manzanas
- 2 cucharadas soperas de miel cruda
- 1 pizca de ajo en polvo deshidratado
- 7 cucharadas soperas de vinagre de manzana (sin pasteurizar)
- ½ cucharada de postre de jengibre fresco cortado en trozos muy pequeños
- 1 pizca de canela

- 3 clavos
- 1 cucharada sopera de zumo de limón

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Pelamos la cebolla y las berenjenas y las cortamos a dados. En una sartén a fuego medio las pochamos hasta que estén tiernas.
2. Pelamos las manzanas y las cortamos también a dados y, en un recipiente, les añadimos el zumo de limón, el vinagre y las especias (ajo, jengibre, canela y clavos). Lo mezclamos todo bien y lo vertemos en la sartén junto con la cebolla y la berenjena.
3. Dejamos que se cocine el conjunto hasta que la manzana adquiera una consistencia muy blanda y se forme una especie de pasta. Apagamos el fuego, esperamos a que se atempere un poco y añadimos la miel. Removemos bien todo el conjunto.
4. Se puede consumir directamente o bien, si queremos conservarlo durante más tiempo, podemos meter la mezcla en tarros de vidrio previamente esterilizados. Para ello, tras un buen lavado de los tarros, los introducimos durante, al menos, 10 minutos en agua hirviendo.

La mezcla durará 5 días en la nevera y, si la metemos en tarros de vidrio previamente esterilizados, puede aguantar bien 15 días y hasta 1 mes. También se puede congelar, y aguantará bien hasta 3 meses.

Se trata de un preparado ideal para acompañar alimentos grasos como el cerdo o el pato (siempre carne de calidad o ecológica), ya que ayuda a su digestión.



COCA DE TRIGO SARRACENO CON ANÍS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 330 g de trigo sarraceno en grano
- 60 g de harina de almendra
- 1 cucharada de postre de vinagre de manzana (sin pasteurizar)
- 1 cucharada de postre de anís verde
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva virgen extra
- 80 ml de agua
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharada de postre de sal virgen
- Opcional: 1 cucharada de postre de miel cruda

Tiempo de preparación: 55 minutos

ELABORACIÓN:

1. Colocamos el trigo sarraceno en un recipiente y lo cubrimos con 1 litro de agua. Lo dejamos en remojo durante 12 horas. Luego lo colamos y lavamos con abundante agua.
2. Con la ayuda de una batidora o de un robot de cocina, trituramos el trigo sarraceno escurrido junto con 80 ml de agua, el vinagre de manzana, la sal, el anís y la harina de almendra hasta obtener una pasta espesa que sea homogénea.
3. Disponemos la masa en un bol, la cubrimos con un trapo y la dejamos fermentar entre 12 y 24 horas a temperatura ambiente.
4. Transcurrido ese tiempo, untamos una bandeja con aceite de oliva y, con los dedos humedecidos en el mismo aceite, colocamos la masa en la bandeja y la estiramos hasta obtener un grosor de medio centímetro. Untamos también de aceite la parte de masa expuesta al aire.
5. Ponemos a calentar el horno a 210 °C, y una vez que esté a la temperatura deseada, colocamos la bandeja al horno entre 25 y 30 minutos, hasta que la coca quede dorada.
6. Ya tenemos preparada nuestra coca de trigo sarraceno a la que, opcionalmente, podemos añadir un chorrito de miel por encima.

La coca de trigo sarraceno nos servirá como base para incorporar todo tipo de alimentos, tanto dulces como salados, y también como acompañamiento de otros platos.

La coca nos durará 3 o 4 días a temperatura ambiente. Si se hubiera humedecido, se puede volver a hornear a 170 °C durante 3 minutos para que recobre el crujiente.



COLIFLOR ENCURTIDA CON VINAGRE DE MANZANA

INGREDIENTES:

- 1 coliflor
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas soperas de miel cruda
- 1 guindilla
- 1 pizca de canela
- 1 cucharada de postre de granos de mostaza
- 400 ml de vinagre de manzana (sin pasteurizar)
- 250 ml de agua
- 1 pizca de sal virgen
- 2 tarros de vidrio

Tiempo de preparación: 25 minutos (más 2 días de maceración)

ELABORACIÓN:

1. Lavamos muy bien los tarros de vidrio y los esterilizamos. Para ello, los ponemos en agua hirviendo durante, al menos, 10 minutos.
2. Lavamos la coliflor y la cortamos en trozos pequeños, desechando el tronco, que podemos guardar y utilizar para otra preparación; por ejemplo, para añadir a un puré. Preparamos también las cebollas y las troceamos en trozos pequeños.
3. Colocamos en los tarros, repartiéndolos entre ambos, los 250 ml de agua, el vinagre de manzana y la miel y, con ayuda de una cuchara, removemos el conjunto. A continuación, introducimos en cada tarro, de forma equitativa, la coliflor, la cebolla, el ajo, la guindilla, una pizca de canela y los granos de mostaza. Finalmente, cerramos los frascos. Es importante que las hortalizas queden totalmente sumergidas en el líquido.
4. Dejamos macerar el conjunto, como mínimo, 2 días a temperatura ambiente.

Se mantendrá perfectamente 15 días en la nevera. Con los ingredientes propuestos puedes preparar aproximadamente 2 tarros, aunque dependerá de su tamaño.

CRACKERS CASEROS DE TRIGO SARRACENO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 330 g de trigo sarraceno en grano
- 60 g de harina de almendra
- 1 cucharada de postre de vinagre de manzana (sin pasteurizar)
- 1 cucharada de postre de miel cruda
- 1 cucharada de postre de anís verde
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de pimienta
- 1 cucharada de postre de sal virgen
- 80 ml de agua para la mezcla

Tiempo de preparación: 55 minutos

ELABORACIÓN:

1. Colocamos el trigo sarraceno en un recipiente y lo cubrimos con 1 litro de agua. Lo dejamos en remojo durante 12 horas. Luego lo colamos y lavamos con abundante agua.
2. Con la ayuda de una batidora o de un robot de cocina, trituramos el trigo sarraceno escurrido junto con 80 ml de agua, el vinagre de manzana, la sal, el anís y la harina de almendra hasta obtener una pasta espesa que sea homogénea.
3. Disponemos la masa en un bol, la cubrimos con un trapo y la dejamos fermentar entre 12 y 24 horas a temperatura ambiente.
4. Transcurrido ese tiempo, untamos una bandeja con aceite de oliva y, con los dedos humedecidos en el mismo aceite, colocamos la masa en la bandeja y la estiramos hasta obtener un grosor de medio centímetro. Untamos también de aceite la parte de masa expuesta al aire.
5. Ponemos a calentar el horno a 210 °C, y mientras se calienta y con la ayuda de un cuchillo, cortamos la masa en rectángulos y los separamos ligeramente unos de otros.
6. Una vez cortados, introducimos la bandeja en el horno entre 25 y 30 minutos, hasta que los *crackers* queden dorados y crujientes.
7. Sacamos la bandeja del horno y los dejamos enfriar. Lo ideal es dejar los *crackers* encima de una rejilla para que se aireen.

Los *crackers* nos durarán alrededor de una semana. Se conservan más tiempo (15-30 días) si los colocamos en un frasco de cristal con cierre hermético y con una base de arroz para que absorba la humedad.



ZANAHORIAS ENCURTIDAS CON VINAGRE DE MANZANA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 2 cebollas
- 4 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 250 ml de agua
- 400 ml de vinagre de manzana (sin pasteurizar)
- 1 cucharada sopera de miel cruda
- 1 pizca de comino
- 1 guindilla
- 1 cucharada de postre de semillas de mostaza
- 1 cucharada de postre de pimienta negra en grano
- 1 pizca de sal virgen

- 1 frasco de vidrio

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Necesitamos un frasco grande de vidrio de 1 litro y medio de capacidad. Si no disponemos de uno, dividimos los ingredientes en dos frascos y seguimos el mismo procedimiento. Antes de empezar esterilizamos el frasco; para ello, después de lavarlo bien, lo ponemos dentro de agua hirviendo durante, al menos, 10 minutos.
2. Secamos bien el tarro y añadimos 250 ml de agua, el vinagre de manzana no pasteurizado y la miel. Con ayuda de una cuchara, removemos el conjunto.
3. Lavamos y pelamos las zanahorias, las cebollas y el ajo. Cortamos las zanahorias en rodajas muy pequeñas y la cebolla a tiras.
4. Introducimos en el tarro la zanahoria, la cebolla, el ajo entero, la guindilla, el comino, la mostaza, la pimienta y la sal. Es importante que las verduras queden totalmente sumergidas en la mezcla.
5. Finalmente cerramos el tarro y dejamos macerar el conjunto como mínimo dos días a temperatura ambiente.

Podemos conservar la mezcla entre 15 y 30 días en la nevera. No se recomienda congelar.

Desayunos, postres y *snacks*



BARRITAS DE PLÁTANO Y CHIRIVÍA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 2 plátanos maduros
- 6 chirivías
- 150 g de semillas de sésamo tostadas
- 1 puñado de semillas de calabaza peladas sin sal

- 4 cucharadas de postre de miel cruda
- 1 cucharada de postre de canela en polvo

Tiempo de preparación: 30 minutos (con las chirivías cocinadas la noche anterior)

ELABORACIÓN:

1. La noche anterior horneamos las chirivías enteras con piel a 180 °C durante 30 minutos. Después las dejamos atemperar y las guardamos en la nevera. (Aunque este procedimiento es el ideal, si no lo hemos previsto, podríamos cocerlas el mismo día, al horno o hervidas.)
2. A la mañana siguiente, las pelamos y las ponemos en un recipiente.
3. En una sartén a fuego medio colocamos los plátanos pelados y troceados. Los salteamos hasta que los trozos queden dorados y después los ponemos en el mismo recipiente que las chirivías.
4. Añadimos la canela y vamos chafando y mezclando los plátanos y las chirivías, hasta conseguir una pasta, con la ayuda de un tenedor o con las manos empapadas en aceite.
5. En una bandeja, ponemos un papel de horno antiadherente, nos untamos las manos en aceite de oliva y hacemos la forma de nuestras barritas con un grosor de unos 2 cm; para ello podemos utilizar un molde rectangular (también se puede hacer con un molde de cualquier otra forma). En principio, con los ingredientes propuestos, podremos hacer 4 barritas.
6. Colocamos las barritas en el congelador, en el mismo papel de horno y en una base plana.
7. Una vez congeladas, las sacamos y las rebozamos con una mezcla de semillas de calabaza y de sésamo tostadas. Te sobrarán semillas tras el rebozado; guárdalas para otras preparaciones. Si no se rebozaran bien, podemos ayudarnos untando previamente las barritas con un poquito de miel.
8. Ponemos una sartén al fuego (o utilizamos una plancha) y, cuando esté caliente, marcamos las barritas por ambos lados.
9. Finalmente ya fuera de la sartén, añadimos una cucharada de postre de miel por encima de cada una.

Se recomienda consumir el mismo día, aun así, se pueden guardar en la nevera unos 5 días o bien congelar si fuera necesario.

La chirivía, aunque no es un tubérculo (es una raíz), es muy rica en almidón, por lo que si la cocinamos previamente y la dejamos en la nevera, conseguiremos almidón resistente tipo 3, un tipo de fibra fermentable. Los plátanos también nos aportan pectinas para nuestros microbios.

BASTONES DE PLÁTANO MACHO CON SEMILLAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 plátanos macho
- 1 puñado de semillas de calabaza peladas sin sal
- 1 puñado de semillas de sésamo tostado
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de postre de orégano seco
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 50 minutos

ELABORACIÓN:

1. Ponemos a hervir en una cazuela 2 litros de agua. Pelamos los plátanos, los vertemos en el agua y los dejamos hervir durante unos 12 minutos.
2. Escurrimos los plátanos, los troceamos y los colocamos en un recipiente. Con la ayuda de una batidora o de un robot de cocina, los trituramos añadiendo la sal, la pimienta, el orégano y el aceite de oliva.
3. Ponemos el horno a calentar a 180 °C.
4. Mientras se calienta, en una bandeja de horno, colocamos una hoja de papel sulfurizado y, sobre esta, vertemos la masa de plátano, que estiramos de forma que quede lo más uniforme posible. Como truco y para facilitar el trabajo, podemos poner otro papel de horno encima de la masa y, con la ayuda de una bandeja,

presionamos para que la masa quede bien estirada. La otra opción sería utilizar un rodillo de cocina.

5. Con la ayuda de un cuchillo, cortamos la masa de plátano en forma de bastones. Sobre esta, esparcimos las semillas de sésamo y calabaza. Añadimos un chorrito de aceite de oliva y lo horneamos a 150 °C entre 30 y 35 minutos.

Si deseamos que tengan notas dulces, bastará con añadir un poco de miel cruda por encima.

Los bastones de plátano macho se pueden conservar 5 días en la nevera y también se pueden congelar. Además, y puesto que el plátano macho es un alimento rico en almidón, al enfriar o congelar la preparación, potenciamos la creación de almidón resistente tipo 3, una fibra altamente fermentable.



BATIDO DE REMOLACHA, FRESAS Y PLÁTANO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 250 g de fresas
- 1 plátano maduro
- 1 remolacha
- 1 vaso de bebida de coco sin azúcares añadidos

Tiempo de preparación: 5-10 minutos

ELABORACIÓN:

1. Lavamos las fresas y pelamos la remolacha y el plátano.
2. Cortamos los tres ingredientes en trozos.
3. En el vaso de una batidora o en un robot de cocina, introducimos los tres ingredientes junto con la bebida de coco. Trituramos hasta obtener el batido. Si necesitamos endulzarlo, podemos añadir un poco de miel cruda.

Está pensado para consumir en el mismo momento de preparación. No se recomienda guardar más de un día en la nevera ni congelarlo.



BEBIDA DE ALMENDRAS MERENGADA CON *KÉFIR*

INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS:

- 500 ml de bebida de almendras sin azúcares añadidos
- 2 bastones de canela en rama
- la piel de un limón
- unos gránulos de kéfir*
- 3 cucharadas de postre de azúcar de panela o rapadura

* No hay que confundir los gránulos de kéfir, con el kéfir de leche o agua ya elaborado. El kéfir es una combinación de varios tipos de microbios que viven en simbiosis. Cuando lo dejamos fermentar en un medio adecuado (como en el desarrollado en esta receta), conseguimos un producto fermentado ideal para potenciar nuestra microbiota intestinal.

Tiempo de preparación: 20 minutos

ELABORACIÓN:

1. Ponemos a hervir la bebida de almendras con las ramas de canela y la piel del limón, logrando así una infusión. Cuando arranque a hervir, la retiramos del fuego y la dejamos enfriar.
2. Una vez fría, colamos la bebida de almendras infusionada.
3. Vertemos nuestra bebida a un recipiente de vidrio (puede ser un tarro grande). Añadimos el azúcar y los gránulos de kéfir y removemos ligeramente. Dejamos reposar sin tapar durante 1 o 2 días a temperatura de entre 15 y 30 °C; generalmente a temperatura ambiente. Durante estos días dejamos que el kéfir se desarrolle.
4. Después de este periodo, recuperamos los gránulos de kéfir con una espumadera de plástico o con espátula con rejilla de plástico o de madera (no utilizar acero inoxidable).
5. Ya tenemos la bebida de almendras semicuajada. Si lo deseamos, se le puede añadir un poco más de canela en polvo o un poco de miel cruda.

Podemos conservarlo en la nevera unos 5 días, pero no se recomienda congelar.



CHOCOLATE ESPESO DE SEMILLAS DE CHÍA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 250 ml de bebida de avena sin azúcares añadidos
- 2 cucharadas soperas de semillas de chía
- 60 g de tableta de chocolate puro (mínimo 85 % de cacao)
- 1 cucharada sobera de miel cruda

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Empezaremos derritiendo el chocolate al baño maría. Para ello necesitaremos un par de cazuelas: una más grande y otra de menor diámetro para que quepa dentro de la otra (aunque también nos serviría un bol). Ponemos al fuego con agua la cazuela más

grande y, dentro de esta, la cazuela más pequeña (o bol) en contacto con el agua, pero sin agua dentro.

2. Cortamos la tableta de chocolate en trozos pequeños y los vamos añadiendo a la cazuela pequeña (o bol); al mismo tiempo que el chocolate se va fundiendo, le damos vueltas con una cuchara de madera para agilizar el proceso. Aunque proponemos utilizar 60 g de chocolate, podemos reducir o aumentar la cantidad al gusto.
3. Mientras tanto, calentamos la bebida de avena en un cazo y apagamos el fuego justo cuando empieza a hervir. Allí mismo, añadimos el chocolate ya fundido y las semillas de chía. Ahora, y con la ayuda de una batidora, trituramos la mezcla.
4. Cuando la mezcla esté tibia, añadimos la miel cruda y removemos bien el conjunto. Colocamos la mezcla en 4 vasos y los dejamos reposar a temperatura ambiente durante, al menos, una hora.

Se puede conservar unos 5 días en la nevera. No se recomienda congelar.



COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES:

- 8 manzanas, preferiblemente de la variedad reineta o golden
- 1 cucharada de postre de canela en polvo

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Lavamos las manzanas y las cortamos en trozos, quitándoles el rabito y sus pepitas. Si las manzanas son ecológicas, es preferible mantener la piel; en caso contrario, la desecharemos.
2. Ponemos una cazuela al fuego con agua (aproximadamente 2 vasos grandes), las manzanas y la canela. Dejamos cocer hasta que la manzana tenga una consistencia blanda, unos 25 minutos.

Otra opción es preparar las manzanas al horno; en ese caso, colocamos las manzanas lavadas y enteras en una bandeja de horno y espolvoreamos la canela por encima. Cocinamos a 180 °C durante 25 minutos.

En ambos casos se pueden guardar en la nevera durante 5 días. Si fuera necesario, se podrían congelar.

Para llevar a cabo una alimentación prebiótica y facilitar la elaboración de muchas de las recetas propuestas, recomendamos tener en la nevera compota de manzana o manzanas al horno preparadas. Se trata de un alimento ideal para el cuidado de nuestro ecosistema intestinal.



COMPOTA DE MANZANA CON FRUTAS SECAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 100 g de orejones de albaricoque
- 100 g de uvas pasas
- 100 g de dátiles sin hueso
- la piel de medio limón
- 1 puñado de pistachos sin cáscara y sin piel
- 1 rama de canela
- 2 clavos
- 4 cucharadas soperas de compota de manzana (ver receta en pág 208)
- 500 ml de bebida de almendras sin azúcares añadidos
- 1 g de algas agar-agar (1 cucharada de postre si es en copos o ½ cucharada de postre si es en polvo fino)

Tiempo de preparación: 40 minutos

ELABORACIÓN:

1. Lavamos las pasas, los dátiles y los orejones bajo un chorro de agua fría.
2. Los colocamos en una olla y los cubrimos con la bebida de almendras. Añadimos la piel del limón, el agar-agar, la rama de canela y los clavos.
3. Dejamos hervir sin tapar hasta que la fruta quede tierna pero consistente y la bebida de almendras se haya evaporado bastante.
4. Retiramos la piel del limón, la rama de canela y los clavos.
5. Colocamos la mezcla en vasos que dejamos enfriar en la nevera. Finalmente, como decoración, ponemos un poco de compota de manzana por encima de cada vaso junto con unos pistachos picados.

Esta preparación nos durará 5 días en la nevera. No se recomienda congelar.



CRUJIENTES DE PLÁTANO CON AVENA Y CANELA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 2 plátanos maduros
- 100 g de copos de avena integral finos
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada sopera de miel cruda
- 2 cucharadas de postre de canela en polvo
- 1 pizca de jengibre en polvo

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

ELABORACIÓN:

1. Pelamos los plátanos y los colocamos en un recipiente.
2. Añadimos la canela, el jengibre y los copos de avena y, con la ayuda de un tenedor, lo chafamos todo hasta conseguir una textura como de croqueta cruda.
3. Con las manos (untadas en un poco de aceite) hacemos unas bolas del tamaño de una croqueta pequeña y las aplanamos para que queden del grosor de una tortita. Ya tenemos los crujientes, aunque todavía no crujen.
4. Calentamos una sartén con unas gotas de aceite de oliva. Cuando esté caliente, colocamos los crujientes de plátano. Estarán listos y realmente crujientes cuando se vean dorados por ambos lados. Una vez dorados y ya fuera del fuego, añadiremos la miel cruda.

Se pueden conservar en la nevera durante 5 días y también congelar.



CRUJIENTES DE PLÁTANO MACHO CON PURÉ DE AGUACATE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 3 plátanos macho
- 8 tomates deshidratados
- 1 aguacate
- 1 cucharada sopera de miel cruda
- 1 pizca de jengibre en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de ajo en polvo deshidratado
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 35 minutos

ELABORACIÓN:

1. Pelamos los plátanos y los cortamos en rodajas de unos 2-3 cm.
2. Añadimos unas gotas de aceite en una sartén y colocamos las rodajas de plátano. Vamos controlando hasta que el plátano quede totalmente cocinado.
3. Disponemos los trozos de plátano en una bandeja y los aplastamos hasta que tengan la mitad del grosor inicial.
4. Volvemos a calentar una sartén (o plancha) y los marcamos durante un par de minutos, hasta que queden crujientes. Después los metemos en un recipiente y añadimos una pizca de sal, pimienta y jengibre.
5. Elaboramos un puré de aguacate. Para ello, pelamos un aguacate, lo ponemos en un recipiente y añadimos una pizca de ajo en polvo y la cucharada de miel. Luego, y con la ayuda de un tenedor, machacamos y mezclamos.
6. Cortamos a trozos los tomates deshidratados y, para acabar, montamos el plato.
7. Colocamos los crujientes de plátano macho como base, ponemos el puré de aguacate por encima y rematamos con unos trozos de tomate deshidratado.

Para aprovechar al máximo el placer que nos ofrece esta preparación, lo ideal es consumirla al momento; en caso contrario, perderemos la textura crujiente del plátano macho.



GACHAS DE AMARANTO CON MANZANA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- amaranto
- bebida de almendras sin azúcares añadidos
- 1 pizca de sal virgen
- 1 rama de canela
- 8 nueces
- 8 avellanas
- compota de manzana (ver receta en pág. 208)
- 1 manzana

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. La noche anterior ponemos en remojo el amaranto con abundante agua. A la mañana siguiente, lo colamos (desechando el agua) y lo lavamos.
2. Empezamos poniendo en una cazuela a fuego alto la bebida de almendras con una pizca de sal y la rama de canela. Cuando arranque a hervir, añadimos el amaranto y bajamos la intensidad del fuego, dejándolo hervir, al menos, 20 minutos. Pasado este tiempo, parte de la bebida de almendras se habrá evaporado y el resto habrá espesado, fruto de la cocción del amaranto.
3. Retiramos la rama de canela y dividimos las gachas entre 4 boles.
4. Por otro lado, en un mortero ponemos las nueces y las avellanas. Las machacamos para obtener trozos más pequeños y, una vez listos, los mezclamos con la compota de manzana creando una masa espesa.
5. Para ir rematando el plato, por encima de los boles donde hemos puesto las gachas, vamos repartiendo la mezcla anterior de nueces, avellanas y compota de manzana.
6. Justo antes de servir, pelamos una manzana y la cortamos en forma de bastoncitos, los distribuimos por encima de cada bol y listo para comer.

Se pueden preparar varios recipientes y guardar en la nevera unos 5 días para tenerlos listos. Lo único que debería añadirse en el momento en que se vayan a consumir son los bastones de manzana en crudo, de lo contrario se oxidarán.



GELATINA DE FRUTAS CON AGAR-AGAR

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 manzana
- 1 plátano maduro
- 1 pera
- 1 naranja
- 1 melocotón
- 750 ml de zumo de manzana ecológico sin azúcares añadidos
- 30 ml de zumo de remolacha ecológico sin azúcares añadidos
- 2 g de alga agar-agar (1 cucharada sopera si es en copos o 1 cucharada de postre si es en polvo fino)

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Pelamos y cortamos a dados la manzana, el plátano, la pera, la naranja y el melocotón.
2. Mezclamos los zumos de manzana y remolacha sin azúcares añadidos (respetando las cantidades indicadas) en una cazuela y los ponemos a hervir. Si disponemos de licuadora en casa, todavía mejor, pues podremos elaborar nosotros mismos los zumos de manzana y de remolacha.
3. Añadimos el agar-agar cuando el zumo hierva y lo mantenemos durante unos 8 minutos.
4. Repartimos en 4 vasos las frutas troceadas (lo ideal es que lleguen hasta la mitad del vaso) y, pasados los 8 minutos, vertemos el zumo con agar-agar en cada uno de los vasos.
5. Los dejamos enfriar a temperatura ambiente y después los guardamos en la nevera. Una vez enfriados, debemos obtener una textura suavemente gelatinosa.

Podemos guardarlo unos 5 días en la nevera. No se recomienda congelar.



GRANIZADO DE MANZANA Y APIO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 300 g de compota de manzana (ver receta en pág. 208)
- ½ apio
- 200 ml de agua
- zumo de un limón o lima
- 4 hojas de menta
- 2 cucharadas soperas de miel cruda
- 1 cucharada de postre de hojas de hinojo
- 1 pizca de canela

Tiempo de preparación: 15 minutos (más 2 horas de congelación)

ELABORACIÓN:

1. Ponemos a hervir un cazo con 200 ml de agua. Cuando llegue a ebullición, introducimos las hojas de hinojo, apagamos el fuego y lo dejamos reposar. Pasados 5 minutos, ya tenemos el agua infusionada.
2. Colamos el agua y dividimos la infusión en dos partes iguales, una parte la distribuimos en unos moldes de cubitos, que congelamos, y la otra parte la vertemos en un vaso que reservamos en la nevera.
3. Limpiamos y troceamos el apio, lo mezclamos con la compota de manzana en un recipiente y congelamos la mezcla (tardará entre 1 y 2 horas).
4. Una vez esté todo bien congelado, lo sacamos del congelador y lo introducimos en un recipiente en el que quepa todo: la mezcla de apio y compota congelada, los cubitos de infusión de hinojo congelada y el resto de los ingredientes que añadimos ahora: la miel, la canela, las hojas de menta, el zumo de limón y el agua infusionada con hinojo que habíamos reservado en la nevera.
5. Trituramos la mezcla con ayuda de una batidora o de un robot de cocina e introducimos el contenido en una olla o recipiente de acero inoxidable. Lo tapamos con papel film y lo metemos en el congelador durante, al menos, 1 hora.
6. Sacamos del congelador y, cuando esté ligeramente descongelado, removemos y servimos.

Esta preparación se puede conservar perfectamente en el congelador. Cuando queramos volver a consumirla, bastará con dejarla descongelar ligeramente y triturarla de nuevo.



HELADO DE BONIATO, PLÁTANO Y REMOLACHA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 2 boniatos violeta (o boniatos naranjas)
- ½ remolacha
- 1 plátano maduro
- 1 pizca de canela en polvo
- 3 cucharadas soperas de bebida de coco sin azúcares añadidos
- 2 o 3 cucharadas soperas de miel cruda

Tiempo de preparación: 1 hora (más 3 o 4 horas de congelación)

ELABORACIÓN:

1. Horneamos los boniatos enteros con la piel durante 50 minutos a 180 °C. Los dejamos atemperar, los pelamos y los cortamos a dados. Luego los metemos en el congelador. Este paso es mejor hacerlo el día anterior o, al menos, con unas horas de antelación.
2. Pelamos y cortamos a dados los plátanos y la remolacha y también los congelamos.
3. Cuando el boniato, el plátano y la remolacha estén bien congelados (pueden tardar de 2 a 3 horas), los colocamos en un recipiente junto con la miel, la canela y la bebida de coco. Con la ayuda de una batidora o de un robot de cocina, lo trituramos todo hasta conseguir una textura de crema semicongelada.
4. Introducimos el contenido en una olla o en un recipiente de acero inoxidable, lo tapamos con papel film y lo metemos en el congelador.
5. Al cabo de 1 hora, el conjunto tendrá una textura de helado cremoso que nos permitirá, si fuera necesario, hacer unas bolas de helado.

Esta preparación mantendrá la textura cremosa durante las 4 horas siguientes a su preparación; pasado ese tiempo, aparecerán cristales de agua congelada. Si queremos recuperar la textura de helado cremoso, bastará con volver a triturar y congelar durante aproximadamente 1 hora.



HELADO DE PLÁTANO Y FRESAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 plátanos maduros
- 250 g de fresas*
- 3 cucharadas soperas de bebida de coco sin azúcares añadidos
- 2 o 3 cucharadas soperas de miel cruda
- 4 onzas de chocolate puro (mínimo 85 % cacao)

* Es preferible que las fresas sean de producción ecológica, ya que se trata de una de las frutas que más agroquímicos acumulan.

Tiempo de preparación: 15 minutos (más 3 o 4 horas de congelación)

ELABORACIÓN:

1. Pelamos los plátanos y los cortamos a dados. Limpiamos las fresas con abundante agua y las partimos por la mitad. Congelamos el plátano y las fresas.
2. Cuando la fruta esté congelada (puede tardar de 2 a 3 horas), la vertemos en el vaso de una batidora o en un robot de cocina. Añadimos la miel y la bebida de coco y lo trituramos todo hasta obtener una textura cremosa semicongelada.
3. Introducimos el contenido en una olla o en un recipiente de acero inoxidable, lo tapamos con papel film y lo metemos en el congelador. Al mismo tiempo, introducimos también las onzas de chocolate puro en el congelador.
4. Al cabo de 1 hora, el conjunto tendrá una textura de helado cremoso que nos permitirá, si fuera necesario, hacer bolas de helado.
5. Colocamos el helado en un bol o plato y sobre él, con la ayuda de un rallador, espolvoreamos el chocolate puro congelado.

Esta preparación mantendrá la textura cremosa durante las 4 horas siguientes a su preparación; pasado ese tiempo, aparecerán cristales de agua congelada. Si queremos recuperar la textura de helado cremoso, bastará con volver a triturar y congelar durante aproximadamente 1 hora.



NATILLAS DE HUEVO CON BEBIDA DE AVELLANAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 8 huevos ecológicos
- ½ litro más un par de cucharadas soperas de bebida de avellanas sin azúcares añadidos (en su defecto, bebida de almendras)
- 1 rama de canela
- la piel de medio limón
- 4 cucharadas soperas de miel cruda
- 2 cucharadas soperas de harina de almendras
- 1 pizca de canela en polvo
- Opcional: 4 onzas de chocolate negro (mínimo 85 % cacao)

Tiempo de preparación: 55 minutos

ELABORACIÓN:

1. Infusionamos la bebida vegetal. Para ello, ponemos a hervir durante 5 minutos medio litro de bebida vegetal junto con la piel de medio limón y la rama de canela. Después colamos la bebida infusionada y la reservamos en un recipiente.
2. En otro recipiente, colocamos los 8 huevos sin cáscara, la miel, la harina de almendras y 2 cucharadas soperas de bebida vegetal. Con la ayuda de un tenedor o de unas varillas, mezclamos el conjunto.
3. Una vez que la bebida vegetal infusionada se haya atemperado un poco (que esté, aproximadamente, por debajo de 60 °C), vertemos la mezcla en los huevos y, con la ayuda un tenedor o de unas varillas, lo mezclamos enérgicamente.
4. Distribuimos la mezcla en unas flaneras o recipientes que se puedan hornear.
5. Precalentamos el horno a 170 °C y, mientras tanto, en una bandeja de horno, vertemos agua caliente hasta conseguir que quede una fina capa de agua. Colocamos encima las flaneras o recipientes con nuestras natillas. Horneamos durante unos 40 minutos a 170 °C.
6. Una vez listas, las sacamos y las dejamos enfriar (si hace calor, podemos meterlas un rato en la nevera). Cuando se hayan enfriado, añadimos una pizca de canela por encima. Opcionalmente rematamos con unas virutas de chocolate que creamos al rallar las onzas de chocolate. Es importante que el chocolate esté frío para poder rallarlo. Si hace calor, introdúcelo un rato antes en la nevera o el congelador.

Esta preparación se recomienda consumir fría el mismo día de elaboración. Aun así, nos durará en perfectas condiciones 5 días en la nevera. No se recomienda congelar.



PANNA COTTA DE FRAMBUESAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 200 g de frambuesas
- 1 plátano
- 350 ml de bebida de almendras sin azúcares añadidos
- 1 vaina de vainilla Bourbon
- 2 g de algas agar-agar (2 cucharadas de postre si es en copos o 1 cucharada de postre si es en polvo fino)

Tiempo de preparación: 30 minutos

ELABORACIÓN:

1. Introducimos las frambuesas, el plátano y la bebida de almendras en un cazo y, con la ayuda de una batidora, trituramos.
2. Abrimos la vaina de vainilla con un cuchillo. Con la ayuda de una cuchara, sacamos los puntitos negros que conforman el corazón de la vainilla y que aportarán ese sabor tan potente y característico, y lo añadimos todo (el corazón de la vaina y la vaina) al triturado anterior.
3. Colocamos el cazo en el fuego y esperamos a que empiece a hervir. En ese momento, añadimos el agar-agar y removemos bien. Lo dejamos hervir unos 8 minutos, hasta que el agar-agar se deshaga completamente.
4. Retiramos la vaina de vainilla y repartimos la mezcla en 4 moldes. Una vez que nuestras *panna cottas* estén tibias, las pondremos en la nevera a enfriar. Finalmente, podemos decorar con alguna frambuesa.

Se pueden conservar 5 días en la nevera. No se recomienda congelar.



PORRIDGE DE AVENA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 2 vasos de bebida de almendras o de avena sin azúcares añadidos
- la piel de medio limón
- 1 canela en rama
- 200 g de copos de avena integrales (mejor si son variedad suprem)

Tiempo de preparación: 10 minutos

ELABORACIÓN:

1. Colocamos en una cazuela la bebida vegetal, la piel de medio limón y la canela. Si tenemos tiempo, de manera opcional, llevamos a ebullición la mezcla y, cuando arranque el hervor la retiramos del fuego; colamos la bebida vegetal y la ponemos de nuevo en la cazuela sin la piel del limón ni la canela.
2. Añadimos los copos de avena a la bebida y removemos el conjunto hasta que la avena libere su almidón, lo que hace que la bebida quede más espesa y que obtengamos una especie de gachas o papilla. Puede tardar unos 3 minutos a fuego alto que la mezcla espese (aunque depende del grosor del copo). Durante este tiempo, es importante ir removiendo para que no se pegue. Cuanto más tiempo dejemos la mezcla reposar, más espesa nos quedará.
3. Servimos en un plato dejando enfriar ligeramente y, cuando estén más templados, es el momento de añadir por encima todo aquello (sano) que nos apetezca: frutas troceadas, uvas pasas, orejones troceados, frutos secos, cacao puro, miel cruda, etcétera.

Se recomienda consumir esta preparación al momento. Si sobra, se puede guardar en la nevera unos 5 días. Pero en ese caso la avena quedará mucho más cuajada, por lo que, para volver a tomarla, podemos diluirla con un poco de bebida vegetal.

Este plato procede de los países del norte de Europa, donde es muy típico tomarlo en el desayuno.



PUDDING DE CHÍA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 350 ml de bebida de almendras sin azúcares añadidos
- 1 plátano maduro
- 80 g de frambuesas
- 3 cucharadas soperas de semillas de chía
- 1 cucharada y media sopera de miel cruda
- 30 ml de agua mineral
- 1 cucharada de postre de zumo de limón
- la piel de medio limón

Tiempo de preparación: 20 minutos

ELABORACIÓN:

1. En una cazuela, calentamos la bebida de almendras junto con la piel de limón y el plátano troceado.
2. Cuando la mezcla hierva, apagamos el fuego, retiramos la piel de limón y lo dejamos reposar unos minutos.
3. Cuando todavía esté caliente, lo vertemos en un recipiente donde añadiremos las 3 cucharadas soperas de semillas de chía, las frambuesas previamente lavadas, la miel cruda y el zumo de limón. Trituramos el conjunto hasta obtener una mezcla homogénea ligeramente espesa.
4. Vertemos la mezcla en 4 vasos y, por encima, colocamos algunas frutas del bosque. Dejamos enfriar a temperatura ambiente.

Esta preparación nos durará 5 días en la nevera. No se recomienda congelar.



PUDDING DE FRUTOS ROJOS CON FRUTOS SECOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 250 g de frambuesas
- 250 g de zarzamoras
- 100 g de dátiles
- 1 puñado de nueces tostadas sin sal
- 1 puñado de almendras tostadas sin sal
- 1 puñado de avellanas tostadas sin sal
- 100 g de copos de avena integrales (preferiblemente de la variedad suprem)
- ½ vaso de bebida de avena sin azúcares añadidos

Tiempo de preparación: 10 minutos

ELABORACIÓN:

1. Con la ayuda de una batidora o de un robot de cocina, trituramos los frutos rojos y los dátiles (sin hueso) y, en un mortero, troceamos todos los frutos secos: nueces, almendras y avellanas.
2. Ponemos un cazo al fuego y añadimos la bebida de avena y los copos de avena. Cuando arranque a hervir, lo retiramos del fuego y dejamos reposar. Si los copos son gruesos, se pueden dejar hervir más tiempo.
3. Una vez que los copos estén tibios, añadimos el puré de frutos rojos y los frutos secos troceados para finalmente mezclarlo todo bien con ayuda de una cuchara de madera.
4. Distribuimos la mezcla en 4 o 5 vasos y los colocamos en la nevera. A la mañana siguiente, obtendremos una especie de *pudding* frío. Es ideal para el verano.

Podemos conservar la preparación hasta 5 días en la nevera. No se recomienda congelar.



TORTITAS DE ALMENDRA CON COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 200 g de harina de almendras
- 150 ml de bebida de almendras sin azúcares añadidos
- 1 cucharada de postre de azúcar de panela (rapadura o mascavo)
- 1 cucharada de postre de bicarbonato
- 2 huevos ecológicos
- compota de manzana al gusto (ver receta en pág. 208)
- 2 cucharadas de postre de miel cruda (opcional)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal virgen

Tiempo de preparación: 40 minutos

ELABORACIÓN:

1. Colocamos en un recipiente la bebida de almendras, los huevos y el aceite de oliva y lo batimos todo con ayuda de un tenedor.
2. En otro recipiente, ponemos la harina de almendras, el azúcar de panela, el bicarbonato, la pizca de sal y lo mezclamos bien.
3. Vertemos el primer recipiente (el de la bebida de almendras con huevo) sobre el segundo (el de la harina), poco a poco mientras removemos enérgicamente, con el objetivo de que la mezcla vaya quedando homogénea.
4. En una sartén (o plancha) añadimos unas gotas de aceite de oliva. Manteniendo un fuego medio, vertemos un cucharón de la mezcla. Esperamos hasta que aparezcan una serie de burbujitas pequeñas en la tortita. En ese momento, le damos la vuelta y dejamos que se cocine por la otra cara. Repetimos este último paso hasta que acabemos la mezcla preparada.
5. Emplatamos con las tortitas de almendra como base, espolvoreamos canela por encima y distribuimos compota de manzana al gusto y un poquito de miel (opcional).

Se recomienda consumir las tortitas recién cocinadas. Aun así, una vez cocinadas (no en crudo), podemos mantenerlas refrigeradas durante unos 5 días. Cuando vayamos a tomarlas, se recomienda sacarlas de la nevera un rato antes y darles un golpe de calor en la sartén o la plancha sin aceite. No se recomienda congelar.



ZUMO DE MANDARINA, ZANAHORIA Y PERA CON JENGIBRE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 10 mandarinas
- 8 zanahorias
- 3 peras
- 1 dado de jengibre fresco

Tiempo de preparación: 10 minutos

ELABORACIÓN:

1. Pelamos las mandarinas y, con ayuda de un exprimidor, sacamos su zumo (si no tuviéramos mandarinas, podríamos sustituirlas por naranjas).

2. Pelamos y troceamos las peras, las zanahorias y el jengibre. Si disponemos de una licuadora, sacamos el jugo de los tres ingredientes. Si no, colocamos la mezcla en un recipiente y trituramos con ayuda de una batidora o de un robot de cocina, después lo pasamos por un colador presionando con un mazo de mortero para sacar todo el jugo.

Si las mandarinas son muy ácidas, podemos añadir un poco de miel cruda a la mezcla.

Lo ideal es consumir esta preparación al momento. Aun así, podría aguantar bien un día en la nevera.

Si quieres conocer más sobre los autores o sobre este libro, visita la página web:

[**www.niñossanosadultossanos.com**](http://www.niñossanosadultossanos.com)

BIBLIOGRAFÍA MÁS RELEVANTE

- AZIZ, I.; HADJIVASSILIOU, M., y SANDERS, D. S., «The spectrum of noncoeliac gluten sensitivity», *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, septiembre de 2015, vol. 12, núm. 9, págs. 516-526.
- BALAKIREVA, A. V., y ZAMYATNIN, A. A., «Properties of Gluten Intolerance: Gluten Structure, Evolution, Pathogenicity and Detoxification Capabilities», *Nutrients*, 18 de octubre de 2016, vol. 8, núm. 10, pág. 644.
- BIRT, D. F.; BOYLSTON, T.; HENDRICH, S., *et al.*, «Resistant starch: Promise for improving human health», *Advances in Nutrition: An International Review Journal*, 6 de noviembre de 2013, vol. 4, núm. 6, págs. 587-601.
- CÂNDIDO, F. G.; VALENTE, F. X.; GRZEŚKOWIAK, Ł. M.; MOREIRA, A. P. B.; ROCHA, D. M. U. P., y ALFENAS, R. C. G., «Impact of dietary fat on gut microbiota and low-grade systemic inflammation: mechanisms and clinical implications on obesity», *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 4 de julio de 2017, págs. 1-19.
- CANI, P. D., «Gut microbiota — at the intersection of everything?», *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, junio de 2017, vol. 14, núm. 6, págs. 321-322.
- CAÑELLAS, X., y SANCHIS, J., *Niños sanos, adultos sanos*, Barcelona: Plataforma Editorial, 2016.
- CHASSAING, B.; KOREN, O.; GOODRICH, J. K., *et al.*, «Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome», *Nature*, 5 de marzo de 2015, vol. 519, núm. 7541, págs. 92-96.
- CHASSAING, B.; VAN DE WIELE, T.; DE BODT, J.; MARZORATI, M., y GEWIRTZ, A. T., «Dietary emulsifiers directly alter human microbiota composition and gene expression ex vivo potentiating intestinal inflammation», *Gut*, agosto de 2017, vol. 66, núm. 8, págs. 1.414-1.427.
- CHEN, L.; LIU, R.; QIN, C., *et al.*, «Sources and intake of resistant starch in the Chinese diet», *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 2010, vol. 19, núm. 2, págs. 274-282.

- CHUNG, W. S.; WALKER, A. W.; LOUIS, P., *et al.*, «Modulation of the human gut microbiota by dietary fibres occurs at the species level», *BMC Biology*, 11 de enero de 2016, vol. 14, núm. 1, pág. 3; doi: 10.1186/s12915-015-0224-3.
- CLEMENTE, J. C.; PEHRSSON, E. C.; BLASER, M. J., *et al.*, «The microbiome of uncontacted Amerindians», *Science Advances*, 3 de abril de 2015, vol. 1, núm. 3, pág. e1500183.
- CONLON, M. A., y BIRD, A. R., «The impact of diet and lifestyle on gut microbiota and human health», *Nutrients*, 24 de diciembre de 2014, vol. 7, núm. 1, págs. 17-44.
- CUEVAS, O., y REDONDO, L., *Tratamientos naturales al alcance de todos*, Barcelona: RBA, 2015.
- DE ANGELIS, M.; GARRUTI, G.; MINERVINI, F.; BONFRATE, L.; PORTINCASA, P., y GOBBETTI, M., «The food-gut human axis: the effects of diet on gut microbiota and metabolome», *Current Medicinal Chemistry*, 27 de abril de 2017; doi: 10.2174/0929867324666170428103848.
- DE LORGERIL, M., y SALEN, P., «Gluten and wheat intolerance today: are modern wheat strains involved?», *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, agosto de 2014, vol. 65, núm. 5, págs. 577-581.
- DINAN, T. G., y CRYAN, J. F., «The Microbiome-Gut-Brain Axis in Health and Disease», *Gastroenterology Clinics of North America*, marzo de 2017, vol. 46, núm. 1, págs. 77-89.
- DOBARGANES, C., y MÁRQUEZ-RUIZ, G., «Possible adverse effects of frying with vegetable oils», *British Journal of Nutrition*, abril de 2015, vol. 113, supl. 2, págs. S49-S57.
- DOMINGO, J. L., «Concentrations of environmental organic contaminants in meat and meat products and human dietary exposure: A review», *Food and Chemical Toxicology*, 17 de junio de 2017, vol. 107, parte A, págs. 20-26.
- DUEÑAS, M.; MUÑOZ-GONZÁLEZ, I.; CUEVA, C., *et al.*, «A survey of modulation of gut microbiota by dietary polyphenols», *BioMed Research International*, 22 de febrero de 2015, vol. 2015, art. 850902; doi: 10.1155/2015/850902.
- ENGEL, P. A.; GREEN, S. J.; VOIGT, R. M.; FORSYTH, C. B., y KESHAVARZIAN, A., «The Gastrointestinal Microbiome: Alcohol Effects on the Composition of Intestinal Microbiota», *Alcohol Research: current reviews*, 2015, vol. 37, núm. 2, págs. 223-236.
- ESPAÑA, Decreto 2484/1967, de 21 de septiembre, por el que se aprueba el texto del Código Alimentario Español, *Boletín Oficial del Estado*, 17 de octubre de 1967, núm.

- 248, última actualización publicada el 10 de junio de 2017. Disponible en:
<<https://www.boe.es/buscar/pdf/1967/BOE-A-1967-16485-consolidado.pdf>>.
- FALCÓ, G.; LLOBET, J. M.; BOCIO, A., y DOMINGO, J. L., «Daily intake of arsenic, cadmium, mercury, and lead by consumption of edible marine species», *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 9 de agosto de 2006, vol. 54, núm. 16, págs. 6.106-6.112.
- FETISSOV, S. O., «Role of the gut microbiota in host appetite control: bacterial growth to animal feeding behavior», *Nature Reviews Endocrinology*, enero de 2017, vol. 13, núm. 1, págs. 11-25.
- FLINT, H. J.; DUNCAN, S. H.; SCOTT, K. P., y LOUIS, P., «Links between diet, gut microbiota composition and gut metabolism», *Proceedings of the Nutrition Society*, febrero de 2015, vol. 74, núm. 1, págs. 13-22.
- FREISLING, H.; NOH, H.; SLIMANI, N., *et al.*, «Nut intake and 5-year changes in body weight and obesity risk in adults: results from the EPIC-PANACEA study», *European Journal of Nutrition*, 21 de julio de 2017; doi: 10.1007/s00394-017-1513-0.
- FRIEDMAN, M., «Chemistry and anticarcinogenic mechanisms of glycoalkaloids produced by eggplants, potatoes, and tomatoes», *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 8 de abril de 2015, vol. 63, núm. 13, págs. 3.323-3.337.
- GIBSON, G. R.; HUTKINS, R.; SANDERS, M. E., *et al.*, «Expert consensus document: The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of prebiotics», *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 14 de junio de 2017, vol. 11, núm. 8, págs. 506-514; doi: 10.1038/nrgastro.2017.75.
- GUPTA, R. K.; GANGOLIYA, S. S., y SINGH, N. K., «Reduction of phytic acid and enhancement of bioavailable micronutrients in food grains», *Journal of Food Science and Technology*, febrero de 2015, vol. 52, núm. 2, págs. 676-684.
- HELLAND, A.; BRATLIE, M.; HAGEN, I. V., *et al.*, «High intake of fatty fish, but not of lean fish, improved postprandial glucose regulation and increased the n-3 PUFA content in the leucocyte membrane in healthy overweight adults: a randomised trial», *British Journal of Nutrition*, mayo de 2017, vol. 117, núm. 10, págs. 1.368-1.378.
- KAHLEOVA, H.; LLOREN, J. I.; MASHCHAK, A.; HILL, M., y FRASER, G. E., «Meal Frequency and Timing Are Associated with Changes in Body Mass Index in Adventist Health Study 2», *The Journal of Nutrition*, 12 de julio de 2017; doi: 10.3945/jn.116.244749.

- KUCEK, L. K.; VEENSTRA, L. D.; AMNUAYCHEEWA, P., y SORRELLS, M. E., «A Grounded Guide to Gluten: How Modern Genotypes and Processing Impact Wheat Sensitivity», *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, mayo de 2015, vol. 14, núm. 3, págs. 285-302.
- LEITÃO-GONÇALVES, R.; CARVALHO-SANTOS, Z.; FRANCISCO, A. P., *et al.*, «Commensal bacteria and essential amino acids control food choice behavior and reproduction», *PLoS Biology*, 25 de abril de 2017, vol. 15, núm. 4, e2000862.
- LU, Q. Y.; SUMMANEN, P. H.; LEE, R. P., *et al.*, «Prebiotic Potential and Chemical Composition of Seven Culinary Spice Extracts», *Journal of Food Science*, 5 de julio de 2017; doi: 10.1111/1750-3841.13792.
- MARTÍ-CID, R.; BOCIO, A.; LLOBET, J. M., y DOMINGO, J. L., «Intake of chemical contaminants through fish and seafood consumption by children of Catalonia, Spain: health risks», *Food and Chemical Toxicology*, octubre de 2007, vol. 45, núm. 10, págs. 1.968-1.974.
- MEO, S. A.; AL-ASIRI, S. A.; MAHESAR, A. L., y ANSARI, M. J., «Role of honey in modern medicine», *Saudi Journal of Biological Sciences*, julio de 2017, vol. 24, núm. 5, págs. 975-978.
- NAVAB-MOGHADAM, F.; SEDIGHI, M.; KHAMSEH, M. E., *et al.*, «The association of type II diabetes with gut microbiota composition», *Microbial Pathogenesis*, 21 de julio de 2017; doi: 10.1016/j.micpath.2017.07.034.
- PATTERSON, R. E., y SEARS, D. D., «Metabolic Effects of Intermittent Fasting», *Annual Review of Nutrition*, 17 de julio de 2017; doi: 10.1146/annurev-nutr-071816-064634.
- PÉREZ-JIMÉNEZ, J.; NEVEU, V.; VOS, F., y SCALBERT, A., «Identification of the 100 richest dietary sources of polyphenols: an application of the Phenol-Explorer database», *European Journal of Clinical Nutrition*, noviembre de 2010, vol. 64, núm. 3, págs. S112-S120.
- QUIGLEY, E. M. M., «Gut microbiome as a clinical tool in gastrointestinal disease management: are we there yet?», *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, mayo de 2017, vol. 14, núm. 5, págs. 315-320.
- REDONDO-CUEVAS, L., «La otra cara de la leche», 3 de julio de 2017. Disponible en: www.luciairedondo.com/la-otra-cara-de-la-leche-2017.
- REDONDO-CUEVAS, L.; CASTELLANO, G., y RAIKOS, V., «Natural antioxidants from herbs and spices improve the oxidative stability and frying performance of vegetable oils»,

International Journal of Food Science & Technology, 25 de julio de 2017; doi: 10.1111/ijfs.13526.

RICHARD, C.; CRISTALL, L.; FLEMING, E., *et al.*, «Impact of Egg Consumption on Cardiovascular Risk Factors in Individuals with Type 2 Diabetes and at Risk for Developing Diabetes: A Systematic Review of Randomized Nutritional Intervention Studies», *Canadian Journal of Diabetes*, 27 de marzo de 2017; doi: 10.1016/j.jcjd.2016.12.002.

SANCHIS CHORDÁ, J., «Microbioma intestinal, dieta y obesidad: una estrecha relación», *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 2014, vol. 18, supl. 1, págs. 3-5.

SCHOENFELD, B. J.; ARAGON, A. A., y KRIEGER, J. W., «Effects of meal frequency on weight loss and body composition: a meta-analysis», *Nutrition Reviews*, 13 de enero de 2015, vol. 73, núm. 2, págs. 69-82.

SHEN, D.; BAI, H.; LI, Z.; YU, Y.; ZHANG, H., y CHEN, L., «Positive effects of resistant starch supplementation on bowel function in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials», *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, marzo de 2017, vol. 68, núm. 2, págs. 149-157.

SHINOHARA, K.; OHASHI, Y.; KAWASUMI, K.; TERADA, A., y FUJISAWA, T., «Effect of apple intake on fecal microbiota and metabolites in humans», *Anaerobe*, octubre de 2010, vol. 16, núm. 5, págs. 510-515.

SINGH, R. K.; CHANG, H. W.; YAN, D., *et al.*, «Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health», *Journal of Translational Medicine*, 8 de abril de 2017, vol. 15, núm. 1, pág 73.

SOFER, S.; STARK, A. H., y MADAR, Z., «Nutrition targeting by food timing: time-related dietary approaches to combat obesity and metabolic syndrome», *Advances in Nutrition: An International Review Journal*, 13 de marzo de 2015, vol. 6, núm. 2, págs. 214-223.

SONNENBURG, E. D., y SONNENBURG, J. L., «Starving our microbial self: the deleterious consequences of a diet deficient in microbiota-accessible carbohydrates», *Cell Metabolism*, 4 de noviembre de 2014, vol. 20, núm. 5, págs. 779-786.

SPOHN, S. N., y MAWE, G. M., «Non-conventional features of peripheral serotonin signalling — the gut and beyond», *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, julio de 2017, vol. 14, núm. 7, págs. 412-420.

- SUEZ, J.; KOREM, T.; ZEEVI, D., *et al.*, «Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota», *Nature*, 9 de octubre de 2014, vol. 514, núm. 7.521, págs. 181-186.
- THURSBY, E., y JUGE, N., «Introduction to the human gut microbiota», *Biochemical Journal*, 16 de mayo de 2017, vol. 474, núm. 11, págs. 1.823-1.836.
- UKHANOVA, M.; WANG, X.; BAER, D. J.; NOVOTNY, J. A.; FREDBORG, M., y MAI, V., «Effects of almond and pistachio consumption on gut microbiota composition in a randomised cross-over human feeding study», *British Journal of Nutrition*, 28 de junio de 2014, vol. 111, núm. 12, págs. 2.146-2.152.
- VALDÉS, L.; CUERVO, A.; SALAZAR, N.; RUAS-MADIEDO, P.; GUEIMONDE, M., y GONZÁLEZ, S., «The relationship between phenolic compounds from diet and microbiota: impact on human health», *Food & Function*, agosto de 2015, vol. 6, núm. 8, págs. 2.424-2.439.
- VALEUR, J.; PUASCHITZ, N. G.; MIDTVEDT, T., y BERSTAD, A., «Oatmeal porridge: impact on microflora-associated characteristics in healthy subjects», *British Journal of Nutrition*, 14 de enero de 2016, vol. 115, núm. 1, págs. 62-67.
- YADAV, B. S.; SHARMA, A., y YADAV, R. B., «Studies on effect of multiple heating/cooling cycles on the resistant starch formation in cereals, legumes and tubers», *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, enero de 2009, vol. 60, supl. 4, págs. 258-272.
- YANG, J.; MARTÍNEZ, I.; WALTER, J.; KESHAVARZIAN, A., y ROSE, D. J., «*In vitro* characterization of the impact of selected dietary fibers on fecal microbiota composition and short chain fatty acid production», *Anaerobe*, octubre de 2013, vol. 23, págs. 74-81.

Su opinión es importante.
Estaremos encantados de recibir sus comentarios en:

www.plataformaeditorial.com/miopinionporunlibro

Vaya a su librería de confianza. Tener un librero de cabecera es tan recomendable como tener un buen médico de cabecera.

«I cannot live without books.»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.



Niños sanos, adultos sanos

La salud empieza a programarse
en el embarazo

Xavi Cañellas y Jesús Sanchis

Plataforma
Actual



Microbiota, alimentación y gestión
del estrés: tres pilares básicos para
una vida sana en niños y adultos

Niños sanos, adultos sanos

Cañellas, Xavi

9788416820412

300 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Sumergidos en la abundancia de alimentos y fármacos, nuestros niños son cada vez más asmáticos, más alérgicos, más "atópicos", más obesos... Hemos pasado de enfermar por infecciones a enfermar por el exceso de higiene y la falta de microbios. Hemos dejado de comer comida para comer productos comestibles. Hemos pasado de huir de los leones a vivir con una manada de ellos; el estrés puntual se ha convertido en estrés crónico. La microbiota intestinal –los microbios que residen en nuestros intestinos–, la alimentación y la gestión del estrés, son tres factores clave que debemos cuidar para disfrutar de una vida sana en niños y adultos. Niños sanos, adultos sanos es un libro que expone, desde una perspectiva integrativa, en concordancia con nuestra evolución y apoyándose en los últimos descubrimientos científicos, cómo la salud del adulto se programa desde la concepción, pasando por el parto, la lactancia, la introducción de los alimentos y los primeros años de vida. Está escrito en un lenguaje sencillo, en el que se ofrecen soluciones prácticas (huyendo de intereses y manipulaciones), fácilmente aplicables por mamás, papás y profesionales de la salud, y con las que niños y adultos disfrutemos de una vida sana.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

INTELIGENCIA NUTRICIONAL

Dra. Magda Carlas



Aprende a comer de forma saludable

Inteligencia nutricional

Carlas, Magda

9788415577850

256 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Aunque comer es un acto libre y en teoría tengamos la voluntad de comer bien, ¿comemos realmente lo que queremos? La respuesta no es fácil. Hay un montón de condicionantes que influyen de forma determinante en nuestra dieta: desde nuestros conocimientos de dietética hasta nuestras circunstancias personales, pasando por la experiencia familiar, la publicidad, las modas, la capacidad económica o el propio peso. Por eso consideramos como «normal» lo que hemos visto en casa cuando quizás sea excesivo o desequilibrado, no elegimos un alimento porque sea el óptimo, sino porque tiene mejor publicidad, tenemos déficits vitamínicos porque estamos crónicamente a dieta cuando ni tan solo hay problemas de peso, etc. Conocer los condicionantes de nuestra alimentación o, lo que es lo mismo, tener una buena dosis de inteligencia nutricional hará que nuestra elección a la hora de comer sea mucho más genuina y que tengamos mucho más claro aquello que realmente nos conviene. Como en tantas otras cosas, la inteligencia es imprescindible para comer bien. Este es un manual para que nuestra inteligencia nutricional tenga los niveles óptimos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Economía de la felicidad

Josep M. Coll y Xavier Ferrás

Plataforma
Actual



Las claves de la tecnología, la desigualdad
y el trabajo en el poscapitalismo

Economía de la felicidad

Coll, Josep M.

9788417114176

256 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La robótica y el desarrollo de la tecnología en muy diversos ámbitos sitúan a la humanidad ante un horizonte tan esperanzador como incierto. A un lado, el tren de la abundancia: recursos suficientes para todos gracias a una tecnología liberadora del trabajo precario, democrática, simplificadora de problemas y mejoradora de experiencias. Al otro, el tren del feudalismo tecnológico: enorme desigualdad, pobreza y precariedad en un mundo gobernado por el poder desmesurado del ultracapitalismo tecnológico. En el tren de la abundancia la máquina está al servicio del ser humano y en el otro el hombre ha perdido su identidad en un mundo biónico y subyugado por el poder de la tecnoeconomía. Economía de la felicidad examina la encrucijada a que nos enfrentamos y propone, sin negar los riesgos distópicos que acechan al porvenir de la humanidad, una hoja de ruta con las claves para aprovechar la oportunidad que representa la tecnología y las posibilidades que esta abre para acabar con la pobreza, la desigualdad y el trabajo precario. La renta básica universal es condición necesaria, pero no suficiente. Concluyen los autores que necesitamos construir un nuevo paradigma centrado en una nueva educación basada en la libertad y el desarrollo de capacidades y talentos naturales. El foco ya no está en la herencia industrial de producir para consumir, sino de crear para ser feliz. El talento libre y motivado por un propósito superior es la clave para la construcción de auténticas economías del conocimiento, creativas y humanas, generadoras de prosperidad compartida. Solo en este nuevo mundo la economía de la felicidad es posible.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La ayuda a los demás como proyecto de vida

UN CAMINO HACIA EL ALMA

ÓSCAR PÉREZ MARCOS

UN
TESTIMONIO
FEEL
GOOD™

Plataforma
Testimonio

Un camino hacia el alma

Pérez Marcos, Óscar

9788417002299

178 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cuando era joven, el autor de "Un camino hacia el alma" no estaba satisfecho con los éxitos y los fracasos que había cosechado a lo largo de su vida: sumido en un espejismo, se resistía a abandonar sus ataduras. Tras un peregrinaje por el Camino de Santiago descubrió el valor de lo que de verdad importa: ayudar a los demás. Después de vivir en el Reino Unido, los Estados Unidos y Alemania, el autor emprendió un nuevo itinerario: el de las ONG y los voluntariados, el de la entrega incondicional a los otros y el descubrimiento de sí mismo. Este viaje lo llevó a Ghana, donde fundó HOLA GHANA, y la India, Colombia y México, países en los que también genera impacto y canaliza voluntarios y recursos para diferentes proyectos locales. Para el autor de este extraordinario testimonio, los libros no se escogen: cada uno llega en el momento en que más se necesita. Conforme con esta convicción, el propósito de este libro es servir como inspiración para ayudarnos a cambiar el curso de nuestras vidas. Un llamado de atención destinado a escépticos y conformistas para ir más allá de nuestra zona de confort, liberarnos de todo lo que nos limita y nos impide reinventarnos, alcanzar nuestra mejor versión e influir positivamente en quienes nos rodean.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



El arte de vivir mejor

Ruiz, Pedro Martínez

9788416820436

165 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

En la vida sólo tenemos un billete de ida. Llegamos sin nada y nos vamos sin nada pero aquí dejamos nuestra huella. De nosotros depende dejar la mejor. En este libro encontrarás herramientas, conocimientos y experiencias de autor que te ayudarán a vivir mejor. Un libro lleno de motivación e impulso para reconocer tu propósito de vida o animarte a encontrarlo si aún no lo has descubierto. También encontrarás propuestas para salir de tu zona cómoda y llegar a donde deseas llegar. Obtendrás entusiasmo para acompañarte a conseguir tus objetivos y descubrirás la importancia de las emociones e inteligencia emocional. La importancia del sentido del humor también está presente e igualmente fortaleza para superar miedos y creencias limitantes, en definitiva, una completa guía que te hará descubrir El arte de vivir mejor.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
INTRODUCCIÓN	9
Intenciones	10
Prebiótica, ¿de qué va esto!?	12
¿Por qué alimentación y no dieta prebiótica?	12
¿Y por qué alimentación y no nutrición?	12
Prebióticos, probióticos y microbiota: ¿quién es quién?	14
MICROBIOTA INTESTINAL	16
Humanos y microbios: toda la vida juntos	17
Funciones de la microbiota intestinal	17
¿Y cómo lo hace la microbiota para realizar todas esas funciones?	18
Diversidad y ecosistema intestinal	19
¿Cómo lograr una gran diversidad intestinal?	19
¿Existe la microbiota intestinal «ideal»?	20
Microbiota alterada y enfermedad, ¿de verdad?	22
ALIMENTACIÓN	24
Alimentación disbiótica	26
Alimentación prebiótica	28
Fibras fermentables	28
Polifenoles	29
Las grasas buenas	29
Alimentos fermentados: un auténtico festín	31
LOS MEJORES ALIMENTOS PARA LA MICROBIOTA INTESTINAL	33
Manzana y zanahoria cocida	34
Patata y boniato	36
Alcachofas, cebollas, puerros y espárragos	39
Semillas de lino y semillas de chía	40
Avena integral	42
Cacao	43

Frutos rojos	45
Especias	47
Chucrut	48
Miel cruda	50
MANOS A LA OBRA: ¿QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO LO COMO?	51
¿Cuántas veces como al día?	52
Lo que tengo que saber sobre los alimentos	54
Hortalizas	54
Tubérculos	54
Frutas	54
Huevos	55
Pescados	56
Mariscos	56
Carnes	57
Frutos secos y semillas oleaginosas	57
Algas marinas	57
Lácteos	58
Legumbres	58
Cereales	59
¿Para endulzar, beber y cocinar?	62
¿Con qué endulzo?	62
¿Qué bebo?	62
¿Con qué técnicas cocino?	63
¿Cómo me organizo?	64
Desayuno	64
Media mañana / merienda	65
Comidas y cenas	66
RECETAS	69
HORTALIZAS, TUBÉRCULOS Y OTROS	70
Alcachofas con salsa de menta y orégano	70
Arroz semiintegral con hortalizas	72
Berenjenas a la plancha con emulsión de rúcula, nueces y miel	74
Calabacines con emulsión de col 'kale' y compota de manzana	76
Caldo de hortalizas con decocción de lino	78
Crema de boniato, zanahoria y puerro	80

Crema de chirivía y manzana	81
Crema de patata, puerro y col 'kale'	83
Creps de trigo sarraceno	85
Ensalada de patata, alcachofas y gambas	86
Ensalada de pepino con emulsión de anacardos y 'curry'	88
Ensalada de sandía, anchoas y queso feta	90
Ensalada oriental de amaranto	92
Escalivada al horno	94
Espárragos gratinados con bechamel de almendras	96
Falso cuscús de brócoli, hortalizas y alga 'wakame'	98
Humus de boniato al 'curry'	100
Judías verdes y patatas con emulsión de anacardos	102
Puré de berenjena y tahín	104
Sopa fría de pepino	105
'Trinxat' de boniato y coliflor	107
PESCADOS Y MARISCOS	109
Arenques con especias y miel	109
Bacalao con costra de almendras y aceitunas	111
Caballas marinadas a la sal, eneldo y remolacha	112
Ceviche de caballa con vinagre de manzana	114
Dorada a la plancha con emulsión de manzana y albahaca	116
Ensaladilla de pulpo	118
'Fishcakes' de boniato, gambas y champiñones	120
Sardinas a la plancha con guacamole de manzana	122
Sardinas marinadas con vinagre de manzana, limón e hinojo	124
Sepia a la plancha con 'parmentier' e hinojo	126
HUEVOS	128
Ensaladilla rusa de tubérculos	128
Huevos al plato con salteado de setas y boniato	130
Huevos rellenos con aguacate, atún y mayonesa casera	132
Huevos rotos con patata y boniato	134
Tortilla de albahaca rellena de hortalizas	136
CARNES	138
Albóndigas de ternera con salsa de tomate y nueces	138
Conejo a la plancha con patatas al horno	140

Hamburguesa de ternera con 'boletus' y 'parmentier' de patata	142
Pinchos de pollo marinado	144
Rollitos de pato con paté de alcachofas	146
ACOMPAÑAMIENTOS	148
Chucrut casero	148
'Chutney' de berenjena y manzana	150
Coca de trigo sarraceno con anís	152
Coliflor encurtida con vinagre de manzana	154
'Crackers' caseros de trigo sarraceno	155
Zanahorias encurtidas con vinagre de manzana	157
DESAYUNOS, POSTRES Y 'SNACKS'	159
Barritas de plátano y chirivía	159
Bastones de plátano macho con semillas	161
Batido de remolacha, fresas y plátano	162
Bebida de almendras merengada con kéfir	164
Chocolate espeso de semillas de chía	166
Compota de manzana	167
Compota de manzana con frutas secas	169
Crujientes de plátano con avena y canela	170
Crujientes de plátano macho con puré de aguacate	172
Gachas de amaranto con manzana	174
Gelatina de frutas con agar-agar	176
Granizado de manzana y apio	178
Helado de boniato, plátano y remolacha	180
Helado de plátano y fresas	182
Natillas de huevo con bebida de avellanas	184
'Panna cotta' de frambuesas	186
'Porridge' de avena	187
'Pudding' de chía	189
'Pudding' de frutos rojos con frutos secos	190
Tortitas de almendra con compota de manzana	192
Zumo de mandarina, zanahoria y pera con jengibre	194
BIBLIOGRAFÍA MÁS RELEVANTE	197
Colofón	203