

PAN BÁSICO SIN GLUTEN

Ingredientes:

- Harina de soja, 5 cucharadas
- Semita de maíz, 1 taza
- Fécula de maíz, 1 y ½ taza
- Fécula de mandioca, 1 y ½ taza
- Bicarbonato, pizca
- Sal marina, 1 cucharadita
- Aceite, 5 cucharadas
- Agua tibia, 450 cc

Preparación:

- 1) Mezclar las harinas con el bicarbonato y la sal.
- 2) Aparte mezclar el aceite con ½ taza del agua tibia. Incorporar a la preparación anterior, añadiendo el agua tibia necesaria hasta obtener una masa tierna. Dejar descansar 15 minutos en lugar templado, cubriendo con un lienzo.
- 3) Ubicar en un molde para budín inglés, previamente aceitado.
- 4) Hornear a temperatura media, según el tamaño, de 30 a 40 minutos. Retirar, dejar entibiar y desmoldar sobre rejilla.

Sugerencia

Con esta misma preparación, agregándole un poco más de líquido para poder extender la masa en el molde, podemos preparar pizzas, pizzetas y base de tartas.

ÑOQUIS

Ingredientes:

- Papas, 1 kg
- Huevo, 1 (optativo)
- Harina de arroz y fécula de mandioca

Preparación:

- 1) Hervir en poco agua las papas.
- 2) Escurrir bien, pisar y agregar un huevo (optativo).
- 3) Ir incorporándole la mezcla de harina de arroz integral y fécula de mandioca (en partes iguales) que absorba.
- 4) Formar cilindros, cortar los ñoquis y hervirlos (marcarlos) ni bien se hacen. Reservar hasta el momento de usar, que se les dará otro hervor.

PAN DE ARROZ ESPECIADO

Ingredientes:

- Harina de arroz, 1 taza
- Fécula de papa, 1 taza
- Fécula de mandioca, 1 taza
- Semillas de sésamo, 1 cucharada
- Semillas de lino, 1 cucharada
- Semillas de girasol, 1 cucharada
- Bicarbonato de sodio, 1 cucharadita
- Aceite, 5 cucharadas
- Agua, cantidad necesaria
- Sal marina, a gusto

Preparación:

- 1) Mezclar en un bol las harinas, las semillas, el bicarbonato y la sal.
- 2) En media taza de agua tibia, agregar el aceite e incorporar a la preparación anterior, mezclando y agregando el agua necesaria para preparar una masa tierna y consistente.

ROSQUITAS DE SÉSAMO

Ingredientes:

- Fécula de papa, 1 taza
- Semita de maíz, 1 taza
- Fécula de mandioca, ½ taza
- Sal marina y jengibre a gusto
- Pasta de sésamo, 5 cucharadas

Preparación:

- 1) Mezclar todos los ingredientes, incorporando el agua necesaria hasta conseguir una masa firme.
- 2) Hacer cilindros y unirlos, formando rosquitas. Pasar por agua hirviendo 1' para dar mayor esponjosidad.
- 3) Hornear hasta que dore.

Flores en primavera, la luna en otoño, una brisa fresca en verano, nieve en invierno... Si tu mente no está ocupada de cosas innecesarias, ésta es la mejor estación de tu vida.

Wu Men Kuan

SÍMIL HUEVO

Ingredientes:

- Semillas de lino, ½ taza
- Agua caliente, 2 y ½ tazas

Preparación:

- 1) Remojar durante varias horas (2 o 3) las semillas con ½ taza de agua caliente.
- 2) Licuar agregando de a poco el agua restante, procesar y usar.

Equivalencia:

1 huevo = 2 cucharadas gordas de pasta

TARTA CON BASE DE MIJO

Ingredientes:

- Agua, 4 tazas
- Sal marina, pizca
- Mijo, 2 tazas
- Ajo, 2 dientes
- Perejil picado, 2 cucharadas
- Aceite, 1 cucharada

Preparación:

- 1) Hervir el agua con la sal y el aceite.
- 2) Agregar el mijo en forma de lluvia, revolviendo con cuchara de madera.
- 3) Cocinar durante 20 minutos, apagar y dejar entibiar con la cacerola tapada.
- 4) Agregar el perejil y el ajo picaditos y la sal y mezclar.
- 5) Volcar la preparación en una fuente aceitada, que pueda ir a horno y a la mesa, y esparcirla con las manos humedecidas, dejándole un borde alrededor. Rellenar y formar onditas hundiendo el borde cada 2 cm.

Sugerencia

Recordar que conviene trabajar el cereal tibio, para darle la forma deseada sin dificultad.

AREPAS

Utilizar la base de mijo. Formar las arepas (tipo croquetas) con las manos humedecidas y colocarlas en placas aceitadas. Dorar en horno fuerte durante 10'.

TARTA CON BASE DE ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

- Arroz integral cocido, 4 tazas
- Cebollita de verdeo, 1
- Huevo, 1 (optativo)
- Sal marina, pizca

Preparación:

- 1) Mezclar el arroz cocido con la cebollita de verdeo bien picada, el huevo y la sal. Unir bien con las manos hasta que resulte una pasta espesa.
- 2) Con las manos humedecidas, colocar la pasta en una fuente aceitada y estirar hasta cubrirla, dejando un borde alrededor.

BOCADITOS DE MIJO AL VERDEO

Ingredientes:

- Mijo cocido, 4 tazas
- Huevo (optativo)
- Cebollita de verdeo
- Sal marina
- Jengibre
- Nuez moscada

Preparación:

- 1) Mezclar todos los ingredientes y formar bocaditos con las manos humedecidas.
- 2) Disponer de una placa aceitada y llevar a gratinar.

AREPAS DE MANDIOCA

Ingredientes:

- Mandioca, 1
- Sal marina y jengibre

Preparación:

- 1) Cortar en trozos la mandioca y pelarlas, quitándole la corteza gruesa y la piel rosada que los recubre.
- 2) Cocinar hasta que estén tiernas en agua con sal.
- 3) Preparar un puré pisando bien las mandiocas y condimentar a gusto con sal y jengibre.
- 4) Tomar porciones del puré y formar bollitos que colocamos en placa aceitada.
- 5) Llevar a gratinar a horno fuerte.

SOPA CREMA DE ARVEJAS

Ingredientes:

- Aceite, 1 cucharada
- Puerros, 2
- Zanahorias, 2
- Repollo chico, ½
- Harina de arvejas, 6 cucharadas
- Agua, ¾ litro
- Perejil picado, para espolvorear

Preparación:

- 1) Untar una cacerola con el aceite y disponer adentro los puerros picados (incluyendo sus partes verdes), las zanahorias ralladas y el repollo en juliana.
- 2) Tapar el recipiente y llevarlo a fuego suave por 15 minutos. Aparte, remojar la harina en un poco de agua fría, llevando la restante al fuego. Cuando hierva, añadirle la harina, revolver y cocinar por 10 minutos.
- 3) Mezclar ambas preparaciones y servir la sopa, espolvoreando con perejil picado.

Sugerencia

Se puede utilizar harinas de otras legumbres, para variar sabores.

HAMBURGUESAS DE ADUKI

Ingredientes:

- Porotos de aduki cocidos, 2 tazas
- Arroz integral cocidos, 1 taza
- Fécula de mandioca, ½ taza
- Aceite, 1 cucharada
- Comino, ajo y perejil, orégano, sal, a gusto

Preparación:

- 1) Cocinar los porotos aduki cocidos con una hojita de laurel y un diente de ajo.
- 2) Escurrir el exceso de líquido y pisarlos.
- 3) Agregar a los porotos pisados el arroz integral, la fécula de mandioca y las especias.
- 4) Mezclar bien y con las manos humedecidas, formar las hamburguesas que se colocan en una placa aceitada y gratinar en horno fuerte.

GUISADO DE ARROZ Y ADUKI

Ingredientes:

- Aceite, 1 cucharada
- Cebolla, 1 (chica)
- Ajo, 2 dientes
- Ají rojo, ½ (o 1 chico)
- Zanahoria, 1
- Zapallitos, 2
- Zapallo, 500 g
- Tomates perita, 5
- Pimentón dulce, a gusto
- Laurel, 1 hoja
- Orégano, a gusto
- Arroz integral cocido, 2 tazas
- Porotos aduki cocidos, 2 tazas (o lentejas)
- Sal marina, pizca

Preparación:

- 1) Untar una cacerola con el aceite y colocar adentro la cebolla, el ajo, el ají, las zanahorias, los zapallitos, el zapallo y el tomate, todo en cubitos.
- 2) Agregar el pimentón disuelto en un poco de agua, el laurel y el orégano. Tapar y cocinar a fuego lento de 15 a 20 minutos.
- 3) Incorporar el arroz y los porotos. Salar, mezclar bien y servir.

Si te acostumbras a poner límites a lo que haces, físicamente o a cualquier otro nivel, se proyectará al resto de tu vida. Se propagará en tu trabajo, en tu moral, en tu ser en general.

No hay límites. Hay fases, pero no debes quedarte estancado en ellas, hay que sobrepasarlas...

El hombre debe constantemente superar sus niveles.

Bruce Lee

ALFAJORCITOS DE MAÍZ

Ingredientes:

- Semita de maíz, 1 taza
- Fécula de maíz, 1 taza (o de papa)
- Bicarbonato, pizca
- Ralladura de limón, 1 cucharadita
- Huevo, 1 (optativo) o 2 cucharadas de símil huevo
- Vainilla natural, gotas
- Aceite, 5 cucharadas
- Miel, 1 cucharada + 2 de Stevia (ó 5 de stevia)
- Agua tibia, cantidad necesaria

Preparación:

- 1) Mezclar en un bol la semita, la fécula, el bicarbonato y la ralladura.
- 2) Aparte, licuar o mezclar el huevo o símil huevo, la vainilla, el aceite y la miel. Incorporar a la preparación anterior y unir bien, añadiendo el agua necesaria hasta lograr un bollo de mediana consistencia.
- 3) Estirar la masa a ½ cm de espesor y cortar con cortapastas las tapitas para los alfajores. Ubicarlas sobre una placa aceitada y llevarlas a horno fuerte 10 minutos (para que queden bien tiernos, no se deben hornear en exceso).
- 4) Retirar, enfriar sobre rejilla y rellenar.

MERMELADA TUTTI FRUTTI

Ingredientes:

- Banana, 1
- Manzana, 1
- Pera, 1
- Mandarina, 2 unidades (su jugo)
- Stevia, 5 cucharaditas (o 1 cucharada de miel + 2 de stevia)

Preparación:

- 1) Licuar los frutos con el jugo y la stevia.
- 2) Llevar al fuego y cocinar 30 minutos a fuego lento hasta obtener consistencia de mermelada.

Sugerencia

Se pueden obtener estas mermeladas de cualquier fruta y para una mayor consistencia, agregar al final 1 cucharadita de fécula de maíz disuelta en un poco de agua.

MASA PARA BIZCOCHUELO, TORTAS Y BUDINES

Ingredientes:

- Harina de arroz integral, 1 taza
- Fécula de papa, 1 taza
- Harina de soja, 5 cucharadas
- Bicarbonato, 1 cucharadita
- Huevo, 1 (optativo) o 2 cucharadas de símil huevo
- Aceite, 5 cucharadas
- Miel, 1 cucharadas + 2 cucharaditas de stevia (o 5 de stevia)
- Vainilla y ralladura de limón
- Pera o manzana rallada, 1
- Agua o leche de almendras, cantidad necesaria

Preparación:

- 1) Mezclar en un bol las harinas con la fécula y el bicarbonato.
- 2) Aparte, batir el huevo o símil huevo con el aceite, la miel, la vainilla y la ralladura de limón.
- 3) Incorporar el batido y las frutas ralladas a las harinas y mezclar bien, agregando el agua o leche necesaria hasta formar una masa tierna, tipo bizcochuelo.

MASITAS DE COCO

Ingredientes:

- Coco rallado, ½ taza
- Harina de soja, 1 taza
- Fécula de arroz, 1 taza
- Bicarbonato, 1 cucharadita
- Miel, 1 cucharada + 2 de stevia
- Aceite, 5 cucharadas
- Vainilla natural, gotas
- Agua, cantidad necesaria

Preparación:

- 1) Mezclar en un bol la harina con la fécula, el coco rallado y el bicarbonato.
- 2) Incorporar la miel, el aceite, la vainilla y el agua necesaria, uniendo bien hasta lograr una masa homogénea.
- 3) Colocar por cucharadas en una placa aceitada y hornear a temperatura media durante 15 minutos aproximadamente.

MEDIAS LUNAS MARTINA

Ingredientes:

- Fécula de maíz, 1 taza
- Fécula de mandioca, 1 taza
- Semita de maíz, ½ taza
- Stevia, 2 cucharaditas
- Bicarbonato, 1 cucharadita
- Ralladura de limón
- Aceite, 5 cucharadas
- Miel, 1 cucharada
- Huevo, 1 (optativo) o 2 cucharadas de símil huevo
- Leche de almendras o agua, cantidad necesaria
- Vainilla, gotas

Preparación:

- 1) Mezclar las harinas con el bicarbonato y la stevia.
- 2) Aparte hacer una cremita batiendo el aceite, la miel y el huevo o símil huevo, con un poco de leche de almendras o agua.
- 3) Unir ambas preparaciones, agregando el líquido necesario para obtener una masa tierna.
- 4) Estirar con las manos sobre mesa espolvoreada con fécula y cortar los triángulos; que luego arrollamos formando las medias lunas.
- 5) Cocinar en plancha aceitada de 10 a 15 minutos.

Sugerencia

Con ésta preparación podemos hacer empanaditas: formar bollitos estirando con los dedos en la palma de la mano, rellenar a gusto y con cuidado colocar en placa aceitada.

LECHE DE QUINOA

Ingredientes:

- Leche de quinoa, ½ taza
- Agua, 1 ¼ litro

Preparación:

- 1) Remojar la quinoa (lavada) en una taza de agua durante 2 horas.
- 2) Licuar la quinoa remojada e ir agregándole el resto del agua.

Sugerencia

Para mejorar el sabor, se le puede agregar gotas de vainilla natural o una ramita de canela y stevia.

FLAN DE QUINOA Y ALGARROBA

Ingredientes:

- Leche de quinoa, 1 litro
- Fécula de maíz, 1 taza
- Harina de algarroba, 5 cucharadas
- Vainilla y ralladura de limón
- Miel, 1 cucharada + 2 cucharaditas de stevia (o 5 cucharaditas de stevia)

FLAN PIOCA

Ingredientes:

- Tapioca, 6 cucharadas
- Agua, 1 ½ taza
- Leche de almendras, 1 litro
- Chaucha de vainilla, 1 trozo
- Agar-agar, 1 cucharada de postre
- Ralladura de limón, 1 cucharada
- Miel, 1 cucharada + 1 de stevia (o 5 de stevia)

Preparación:

- 1) Remojar la tapioca en agua durante una hora.
- 2) Llevar al fuego la leche con el trozo de chaucha de vainilla y la ralladura. Cuando rompe el hervor, agregar la tapioca remojada y cocinar a fuego suave durante 20 minutos.
- 3) Incorporar el agar-agar disuelto en ½ taza de agua y hervir por 5 minutos más. Retirar del fuego y añadir la miel. Mezclar bien.
- 4) Verter en un molde de flan grande (o en varios pequeños), acaramelado con miel. Desmoldar una vez frío y decorar a gusto con chantilly de tofu.

LECHE DE ALMENDRAS

Ingredientes:

- Almendras, 1 taza (30 almendras)
- Agua, 4 tazas (1 litro de agua)

Preparación:

- 1) Remojar las almendras con agua durante una noche, o con agua caliente por unos 10 minutos, así saldrá fácilmente la cáscara, quedando completamente blancas.
- 2) Licuar las almendras limpias con el agua.
- 3) Para servir se debe utilizar un colador de malla fina (colador de tela de café).

BOMBONES JALVA

Ingredientes:

- Pasas de uva, 100 g
- Maníes tostados, 250 g
- Pasta de sésamo, 2 cucharadas
- Coco para rebozar

Preparación:

- 1) Procesar las pasas y los maníes, agregarle la pasta de sésamo.
- 2) Mezclar formando colitas y rebozarlas con coco rallado.

BOMBONES DE SÉSAMO

Ingredientes:

- Pasta de sésamo, 4 cucharadas
- Miel, 1 cucharada
- Stevia, 1 cucharada
- Copos de maíz, 50 g

Preparación:

- 1) Mezclar la pasta de sésamo con la miel, la stevia y los copos triturados.
- 2) Tomar los bomboncitos y rebozarlos por los copos triturados o coco rallado

SEMILLAS DE LINO

➤ Fuente rica en ácidos grasos omega-3

El lino es una de las fuentes vegetales más ricas en ácidos grasos omega-3, que son beneficiosos para la salud del corazón, las defensas del organismo y las enfermedades inflamatorias.

➤ Muy ricas en fitoestrógenos llamados lignanos

Los lignanos son sustancias vegetales de efectos parecidos a los de los estrógenos. Las pruebas realizadas demuestran que el consumo diario de lino reduce en unas semanas ciertos síntomas de la menopausia, como pueden ser los sofocos. Los lignanos son también capaces de suplir los estrógenos más fuertes, lo que reduce la presencia excesiva de estos últimos en la sangre, un factor de riesgo del cáncer de mama. Tomar mucha fibra reduce también, según se ha demostrado, el riesgo de padecer este tipo de cáncer.

➤ Fibra suave que da volumen

Además de prevenir el estreñimiento, se cree que el lino es prebiótico y que favorece, por lo tanto, la flora intestinal inocua que obstaculiza la formación o la reabsorción de productos tóxicos del metabolismo.

➤ Suaviza la mucosa del tubo digestivo

El lino contiene fibra mucilaginosa, que suaviza la delicada mucosa del estómago y del tubo digestivo. El lino es una forma valiosa de fibra para aquellas personas cuyo sistema digestivo se irrita con facilidad, como las que padecen úlcera.

SEMILLAS DE SÉSAMO

Estas semillas son valoradas como medicamento y alimento. Son utilizadas internacionalmente en gastronomía y panadería.

De estas semillas se extrae uno de los aceites insaturados de mejor propiedades curativas en trastornos crónicos, artritis y arteriosclerosis. En uso externo es excelente para frotaciones y masajes para problemas cutáneos, dolores reumáticos, etc.

Además, es muy útil para fortalecer la digestión y la absorción intestinal, mejorar la calidad de la sangre, aliviar la fatiga general.

COCCIÓN AL VAPOR (NITUKE)

En la cocina natural, tratamos con enorme respeto los alimentos. Los usamos sacándoles el mayor provecho y procurando no derrochar ningún aspecto: ni en el económico, ya que con esta dieta se gasta mucho menos, ni sus propiedades, que intentamos conservar al máximo.

Por eso no sometemos los vegetales a largas ebulliciones ni a altas temperaturas: de esa forma, perderían parte de sus vitaminas en la cocción, y pasarían al agua aquellas que son hidrosolubles, además de resultar desabridas y mermar mucho su volumen. En cambio, cuando cocinamos al vapor los vegetales, conservan su textura y color, el sabor es más intenso –puesto que mantiene sus sales naturales– y son más digeribles y nutritivos.

Si deseamos hervir verduras de hoja (espinacas, acelga, hojas de remolacha, etc), lo haremos usando sólo las gotas que quedan del lavado y el tiempo mínimo necesario, según el tipo de verdura. El vapor que genera la deshidratación será suficiente, siempre que la tapa de la cacerola cierre bien.

Para este tipo de cocción, no necesitaremos ninguna olla especial: trabajaremos con las que usamos habitualmente, de la siguiente forma:

- 1) Pincelar el fondo de la cacerola a usar, con un poco de aceite.
- 2) Colocar las verduras por orden de dureza, de mayor a menor (si la receta lleva cebollas, colocarlas en primer término, porque el contacto con el aceite mejora su sabor). Tapar.
- 3) Poner al fuego.
- 4) Cocinar a fuego suave hasta que los vegetales estén listos (15 minutos aproximadamente).



Esta forma de cocinar al vapor, tomada de la cocina china, se denomina **Nituke**. De esta manera, la cocción se efectúa por infiltración de vapores, y solamente tiene contacto con el fuego mínimo la primera capa de vegetales, mientras el resto se cocina con el mismo vapor y a menor temperatura. Esta ínfima cantidad de aceite utilizada sirve para mejorar el sabor y evitar que los vegetales se peguen. Aun así, si nuestra dieta es muy estricta, podemos reemplazar el aceite por un chorrillo de agua.

UTENSILIOS

- Cacerolas de distintos tamaños. Pueden ser de acero inoxidable, enlozadas, de barro o de vidrio. La tapa debe cerrar bien. No son adecuadas las de aluminio, ya que despiden dióxido de aluminio (depresor hepático).
- Tablas de madera.
- Cuchillos de varios tamaños, con buen filo (recordar que si los dejamos cerca del fuego se destemplan y luego no cortan).

Tener los elementos necesarios a mano, simplifica mucho nuestra tarea.

SOPAS CREMAS

Para la elaboración de estas sopas, las verduras deben cocinarse en nituke, mientras que, por separado, se hierven las harinas –previamente remojadas en agua fría para que no formen grumos–, cereales o pastas que se hayan elegido.

Es conveniente salar poco y al final de la cocción.



LA QUINOA

Es una planta anual, de hojas anchas, que pertenece a la familia de las cariofiláceas. Su altura varía de 1 a 2 metros. Existen cerca de tres mil quinientas variedades. La semilla es el grano comestible y se agrupa en forma arracimada en la parte alta del tallo.

Su cultivo es oriundo de Perú y Bolivia. Soporta suelos muy secos, no sólo de poca calidad, sino que de día se abrasa y de noche se congela: las precipitaciones no rebasan los 200 mm al año, sembrándose a una altura de 2.500 a 4.500 metros.

Se supone que se cultivaba en el altiplano desde 2.500 a 3.000 años antes de la llegada de los españoles. Constituyó el alimento sagrado de los Incas. El primer grano de quinoa era sembrado por el propio Inca en una ceremonia religiosa. Por ello tuvo connotaciones político religiosas para los conquistadores, quienes desdeñaron su valor.

Se cultiva sin abonos químicos por comunidades que, por otra parte, carecen de recursos para adquirirlos.

Sus hojas pueden comerse como verdura, pero lo que se aprovecha realmente de ella son sus granos. Se trata de una pequeña semilla, cuyo sabor recuerda al del arroz integral, pero de cuerpo más suave y con una riqueza en proteínas sin igual en el mundo de los cereales.

Su valor como alimento es muy elevado, es el vegetal que más se aproxima al esquema de alimento ideal que se utiliza internacionalmente (FAO) para medir la calidad nutritiva.

Tiene un contenido proteico superior al resto de los cereales –entre un 17 y un 22 % de proteínas, lo que la sitúa en el mismo nivel que la carne, el pescado, las legumbres o los frutos secos– respecto a la calidad de sus proteínas altamente asimilables por los aminoácidos que contiene. Su riqueza en el aminoácido lisina hace que esas proteínas puedan ser aprovechadas en un 75 % por nuestro organismo. También posee otros aminoácidos, como la metionina y la cistina.

Es de bajo contenido en azúcar y almidón y, al mismo tiempo, rico en fibras y en grasas no saturadas: contiene además fósforo, hierro, calcio y vitaminas.

La quinoa está, pues, muy lejos de ser sólo "fécula" y puede considerarse la fuente más saludable, barata y ecológica de obtener proteínas.

Cocción de la quinoa

Enjuagar varias veces las semillas. Llevar el agua al fuego (la proporción es de 3 medidas de agua por cada una de quinoa). Cuando rompe el hervor, incorporar la quinoa en forma de lluvia, revolviendo con cuchara de madera, hasta que retome el hervor. Bajar la llama a mínimo, tapar y cocinar durante 15 minutos más.