

FORMACIÓN

experto

COCINA

CRUDIVEGANA

MANUAL DEL ALUMNO



  
LUIS GARCÍA  
VEGAN FOOD ACADEMY



L U I S G A R C Í A  
VEGAN FOOD ACADEMY

# Por qué vegetal y crudo

---

Comenzamos una aventura vegetal llena de crudo y es importante saber por qué apuesto en todas mis formaciones por una alimentación 100% vegetal, y cuál fue el camino para que optara por una alimentación basada en crudos. Estoy plenamente convencido en que si consigues equilibrar tu cocina, equilibrarás tu vida, y voy a intentar, en esta formación que realizamos juntos, ayudarte a mejorar tu cocina y por tanto tu salud, tu consciencia y tu relación con lo que te rodea.

En alimentación clásica se estudian los porcentajes de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y se determina que estando estos cubiertos en sus porcentajes adecuados los micronutrientes (minerales, vitaminas y enzimas) quedan cubiertos de forma correcta. Sin embargo, esto no es correcto para la sociedad en la que vivimos. Una gran dosis de alimentos refinados, exceso de grasa y agricultura no ecológica, hace que precisamente sean esos micronutrientes de los que más nos deberíamos de preocupar.

Una clave para continuar, es entender que donde existen grandes dosis de micronutrientes, siempre hay un macronutriente que lo envuelve, sin embargo, al revés no tiene por qué ser así. Por ejemplo, cuando ingerimos azúcar blanca, estamos tomando un macronutriente (hidratos de carbono) pero no micronutrientes. La dosis de micronutrientes son ridículas en los alimentos procesados y mucho más cuando no se han cocinado correctamente. De esta forma, podemos tener la dosis de macronutrientes bien balanceada, pero en ningún caso vamos a poder cubrir los micronutrientes como deberíamos.

Los alimentos más ricos en vitaminas y minerales son justo los alimentos vegetales, y estos aumentan sus dosis cuanto más próximos estén de su estado natural (crudos).

Probablemente podríamos plasmar teorías de por qué el ser humano debería de alimentarse de vegetales y no de carne, o compararnos con los primates y su alimentación, pero también encontraríamos teorías contrarias, y de como el consumo de carne, supuso nuestro crecimiento cerebral y por tanto fue responsable de nuestra evolución. Hace tiempo que me dejó de interesar el pasado y las justificaciones de una dieta u otra por razones históricas. Ahora prefiero mirar al futuro para determinar que es lo que ahora como seres humanos hace que tengamos una mejor salud y de qué forma podemos cocinar los alimentos para alcanzar una cocina saludable.

Sin importarnos el pasado, te animo a que comiences a dibujar el futuro de tu alimentación, de tu cocina. No intentes justificar tus decisiones con una teoría, sino con tu propio ejemplo, lleva tu verdad en tu cara y en tu piel y olvida las teorías.

Una alimentación vegetal te nutre y te da un mayor aporte de vitaminas y minerales, que además si se consume correctamente cocinada y en las proporciones correctas, aumentará su valor nutricional, pero no podemos olvidar la relación que debemos tener con el planeta, el equilibrio entre animales humanos y no humanos, ha de producirse cuanto antes para evitar las atrocidades que conseguimos con nuestro consumo inconsciente de alimentos, que además trae como consecuencia una brutal deforestación y contaminación.



Asumir la consciencia en nuestra alimentación, hará que el camino sea mucho más apetecible y liviano.

Tener una alimentación rica en alimentos crudos, no quiere decir que el 100% de nuestros alimentos han de ser consumidos crudos, sino que el porcentaje de crudos deberá de ser alto, entre un 50%-70%.

También es beneficioso tomar algunos alimentos cocinados por razones de salud, de cocina, de paladar, de emociones...

Igual ocurre con la recomendación de 100% vegetal, para mi esto es el sobresaliente en cocina, pero piensa que si para ti el máximo es un 80% vegetal, debes de quedarte en ese 80% y no abandonar una alimentación muy vegetarianizada por no poder alcanzar ese 100%. Hay muchas formas de hacerlo bien, y has de adaptar tu cocina a tu realidad, creencias y motivaciones.



# Combinación de alimentos

Aquí tienes una cómoda guía resumen de cómo realizar una correcta combinación de alimentos, de forma que las recetas, deberán cumplir estos requisitos.



(Solo uno de ellos)

(puede haber varios)

1. Los alimentos principales no se pueden mezclar entre si.
2. Los alimentos neutros se pueden mezclar entre sí.
3. Los alimentos principales se pueden mezclar con los neutros siempre y cuando los primeros no sobrepasen el 25% del total de la mezcla.
4. Las frutas mezclan mal entre si menos excepciones de su misma categoría.

\*Las frutas son un gran grupo de alimentos que deben llevar su propio orden. La fruta en la medida de la posible se deberá tomar de forma aislada y teniendo en cuenta en combinar entre si solo las del mismo grupo de alimentos.

Acidas, dulces, melones, sandias, aguacates y cítricas.

## Ejemplos de recetas equilibradas

Sopa de calabaza con miso.

Arroz (25%) con salteado de calabacín, pimiento y cebolla.

Lentejas (25%) con calabaza, puerro y espinacas.

Ensalada tibia de quinoa (25%) con repollo y lombarda.

Garbanzos (25%) con espárragos, acelgas e hinojo.

Patatas (25%) con verduras.

Ensalada verde con anacardos.

## Ejemplos de recetas erróneas

Huevos fritos con patatas.

Hamburguesa.

Bocadillo de tortilla.

Arroz a la cubana.

Pizza.

Cocido Madrileño.

Guiso tradicional de judías.

Guiso tradicional de lentejas.

sushi tradicional japonés.

Arroz con lentejas.

La teoría de la combinación de alimentos, es defendida por los higienistas, que entienden que la mejor forma de mantener los niveles de salud es mantener al organismo lo más limpio posible. La combinación de los alimentos procura evitar putrefacciones y fermentaciones digestivas y absorber al máximo todos los nutrientes ingeridos.

Cuando se intenta llevar la combinación de alimentos a rajatabla, se empobrece la cocina y se limita mucho las opciones. Intenta que la combinación sea una idea general, una tendencia. Siempre hay escala de grises y no se puede convertir en una obsesión, ya que los alimentos son un regalo y nuestra materia prima en cocina. Tenemos la obligación de disfrutarlos.

# Alimentos prohibidos

---

Los alimentos deben ser introducidos en nuestra dieta para proporcionarnos un beneficio. Todos los alimentos que ingerimos deben de ser conscientemente comprados, cocinados e ingeridos. En ocasiones y debido al desconocimiento o a la desidia, introducimos en nuestra dieta alimentos que no nos aportan ningún beneficio o incluso nos perjudican gravemente la salud. En este apartado vamos a hablar de los principales “ingredientes veneno” que debes de retirar de la cocina.

Lo más importante que debes tener en cuenta a la hora de elaborar tu dieta, es lo que vas a quitar por encima de lo que vas a añadir. Quitar lo que te perjudica por encima de lo que te va a beneficiar, debemos de eliminar el concepto de “quitar dolencia” por el “no presencia de dolencia” y mantener ese “Primum non nocere” de Hipócrates.

Aunque la lista de ingredientes prohibidos para una cocina saludable, podría ser muy extensa, hemos elaborado este pequeño listado de productos que no debemos utilizar:

1. Embutidos: En su elaboración se emplean Nitritos porque evitan la putrefacción y destruyen las esporas causantes del botulismo. Su efecto es antiséptico y mejorante del sabor, pero del mismo modo, favorecen la formación de sustancias cancerígenas, como las nitrasaminas. También se emplean Nitratos que se usa junto al azúcar y pueden darse diferentes reacciones como la formación de nitrosaminas de acción cancerígena.

2. Azúcar: El azúcar es uno de los venenos más extendidos en nuestra sociedad, no solo por el azúcar que nosotros añadimos en las recetas o como edulcorante de bebidas, sino que además esta presente en la mayoría de los alimentos procesados para dar sabor y como conservante. El azúcar se convierte de un modo veloz en grasa en forma de triglicéridos. Es altamente acidificante y desmineralizante.
3. Carne: El Centro de Control de enfermedades de Atlanta publico varias estadísticas que mostraban cómo la mitad de las más de 7.000 toneladas de antibióticos que se producen cada año en Norteamérica, son utilizados para los pollos y el ganado. Además el ser humano no esta preparado para la optimización de la digestión de carne, es un alimento altamente acidificante.
4. Lácteos: Es acidificante, desmineralizante, cancerígeno, problemas de mucosidad y osteoporosis. Relacionada con enfermedades relacionadas con la inflamación en huesos y articulaciones.
5. Alimentos refinados: El cuerpo compensa su déficit de micronutrientes liberando los que ya tiene y por tanto desmineralizamos el cuerpo. Su falta de fibra tiene efectos negativos sobre nuestros intestinos y puede degenerar en estreñimiento crónico (principal causa del cáncer de colon).

6.Trigo: Altamente modificado genéticamente, crea intolerancias alimenticias, daña los intestinos y sus mucosas.

7.Margarina: Es una sustancia artificial alterada, que deja de ser una grasa apta para el consumo y que vamos a retirar de nuestras recetas.

# Alimentos vivos-alimentos muertos

---

**Alimento vivo:** Es aquel que tiene vitalidad intrínseca o vida. Cuando recolectan las verduras o las frutas, estas permanecen con vida un tiempo, manteniendo las propiedades que la naturaleza les ha conferido. También son alimentos vivos todos los granos que después de años de ser recolectados, tienen la capacidad de germinar y producir vida.

Además de los alimentos frescos, también son alimentos vivos aquellos que son ricos en fermentos como el miso o el chucrut, que aumentan su vitalidad enzimática.

**Alimento muerto:** El alimento muerto es aquel que ha perdido su estructura básica vital, bien por muerte biológica o por alteración artificial. Estos alimentos crearían putrefacción intestinal. Son alimentos muertos la carne, el pescado, alimentos refinados, cocinados inadecuadamente (a altas temperaturas y aceites no aptos).

El Dr. Kellogg investigo sobre la base de estos dos conceptos para elaborar una teoría sobre lo que llamo “alimentos fermentativos y alimentos putrefactivos”.

Según este estudio, los alimentos putrefactivos son los alimentos que fermentan en nuestro organismo y son; la carne, el pescado, azúcares, harinas refinadas, leche, alcohol, café etc.

Aunque nuestro organismo puede perfectamente tolerar estos alimentos, con el tiempo, si se lleva una alimentación mayoritariamente putrefactiva, se va debilitando el organismo produciéndose inflamaciones, divertículos, apendicitis, colitis, estreñimiento, etc.

Estos alimentos no solo crean putrefacción por el hecho de no ser adecuados para nuestro sistema digestivo, además contienen una serie de bacilos putrefactivos que acompañan a los alimentos muertos (entre 60 y 180 millones de bacilos putrefactivos), estos bacilos son todos patógenos. El cuerpo cuando ve que entra tal cantidad de agentes tóxicos se defiende produciendo la leucocitosis.

Los alimentos fermentativos son las verduras y hortalizas crudas, frutos secos crudos, fermentos lácteos como el kéfir y el yogur, germinados, tamari, miso, chucrut. Ayudan a la acción de los jugos gástricos, pancreáticos, biliares e intestinales, facilitando la asimilación de vitaminas, minerales y aumentando el volumen del contenido intestinal. Este tipo de alimentos fermentan en el intestino favorablemente

# Alcalinidad del organismo

Una de las bases sobre las que se centra el concepto de salud o enfermedad en el campo de la naturopatía es el concepto de ácido y alcalino. Nuestra tendencia en la alimentación ha de ser predominante alcalinizante, ya que si conseguimos un terreno alcalino nuestra salud estará a buen recaudo.

Para el mantenimiento de un ph alcalino, no solo es necesario mantener una buena alimentación, también influye nuestro estado de ánimo y predisposición.

VALORES NORMALES	PH
SANGRE	7,3
SALIVA	6,5
ORINA	6,8

Medida del ph en saliva se haría después de 2 horas de ayuno y los resultados se medirían del siguiente modo:

6,7 - 7: Muy buena reserva alcalina.

6,4 - 6,6: Buena

6,1 - 6,3: Pérdida de reserva alcalina

menos de 6,1: Peligro

Los trastornos de un exceso de ácido en el cuerpo pasan por inflamaciones, desmineralización, disminución de defensas y formación de depósitos.

Te recomiendo que leas el estudio de Otto Heinrich Warburg (1883-1970). Premio Nobel 1931 por su tesis "la causa primaria y la prevención del cáncer"

# Aparatos básicos en cocina cruda

---

## Batidoras de vaso de gran potencia.

Un elemento básico en la cocina en la cual vas a empezar a participar, van a ser las batidoras potentes, batidoras de vaso que sean capaces de crear una textura uniforme de cualquier mezcla. La diferencia entre tener una batidora de este tipo o cualquier otra, es que si utilizas una poco potente, cuando introduzcas un alimento, no lo va a llevar al estado líquido del todo, y por tanto la textura en boca será irregular y se podrán percibir hebras y parte de la fibra que no ha sido triturada del todo. Además has de tener en cuenta que no solo sirve para fruta, también será la herramienta con la que triturarás frutos secos, dátiles o hielo!

Las grandes batidoras tienen un precio superior a las convencionales, pero desde nuestro punto de vista, es la herramienta básica con la que deberías de comenzar tu cocina saludable.

Estas batidoras como son muy veloces, tienen una potencia que alcanza unas 19.000rpm (270km hora llena). Existen diferentes opciones disponibles en el mercado, siendo las dos más importantes en ventas Vitamix y Blendec.

En este apartado también incluiremos la thermomix, que es capaz de trabajar como una batidora potente con resultados óptimos. El inconveniente es que al no ser transparente no podemos determinar visualmente el contenido del triturado, pero a su favor tiene que posee múltiples funciones y también cocina.

## Licadoras (extractoras de zumo).

Existen en el mercado diferentes opciones, pero lo más importante es que diferenciamos dos grupos; Por un lado las licadoras de cuchilla (centrifugan) y las licadoras de presión, que extraen el líquido a través de la presión de su mecanismo interno y no con cuchillas.

Las más recomendables son las de presión porque no someten al fruto al contacto con el metal, y por tanto no se oxidan tan rápidamente. La duración de la calidad del zumo, será mayor por mantener mejor sus nutrientes y además se puede almacenar ya exprimido durante días en el frigorífico.

## Procesadora de alimentos.

La procesadora de alimentos facilita la velocidad en los cortes y en la consecución de texturas. Es ideal para triturar frutos secos y sobretodo para conseguir las bases de tarta a base de frutos secos y dátiles. Es más eficiente con esta función que una batidora por tener la opción de poner cuchillas más largas. Sirve para picar, realizar cortes a los vegetales, mezclar, amasar etc.

Tiene varios tipos de cuchillas inferiores para los picados y triturados y varias ruedas superiores para cortar, laminar o rallar. Es un aparato útil, pero sobretodo en la cocina profesional, ya que la mayor parte de sus funciones las podemos cubrir con otros recursos.

## Deshidratador.

Un elemento que se utiliza en la cocina crudivegana es el deshidratador. Este aparato lo que consigue, es eliminar la parte líquida de los alimentos, trabajando a bajas temperaturas, por lo que cambia su textura pero sigue manteniendo sus enzimas y micronutrientes (sigue siendo un alimento crudo). Ideal para poder tener frutas y vegetales deshidratados y que se puedan conservar durante un largo periodo de tiempo. También para hacer panes crudos, chips, frutos secos “fritos”, pizzas, pan, etc.



# El cacao crudo

---

El chocolate es uno de esos alimentos que tenemos que eliminar o reducir al máximo en nuestra cocina, es acidificante y estimulante, suele ir acompañado de azúcar, grasas no saludables y a veces leche.

Sin embargo, este chocolate del que hablamos no es el chocolate original, sino una versión adulterada, muy industrializada y cocinado incorrectamente.

El cacao es un fruto que en estado natural posee propiedades muy beneficiosas para el organismo, como cualquier alimento poderoso y cargado de nutrientes, hay que comerlo con moderación, pero en todo caso, deja de ser un alimento perjudicial. Posee una gran cantidad de antioxidantes, vitaminas y minerales de los que nos podemos beneficiar si lo consumimos en crudo.



El cacao crudo es una de las mayores fuentes de magnesio que tenemos a nuestra disposición. El magnesio es uno de los minerales más presentes en nuestro organismo, de él depende muchas funciones en nuestro organismo; aumenta el vigor del músculo del corazón, reduce la coagulación de la sangre, baja la presión arterial, mejora la relajación mental, el sueño, ayuda a fijar el calcio en los huesos.

Como decíamos, el cacao es una gran fuente de antioxidantes. Los polifenoles y flavonoides del cacao crudo, actúan absorbiendo y neutralizando los radicales libres, causantes de la oxidación de nuestro organismo. Los antioxidantes del cacao pueden llegar a las células en menos de 30 minutos.

Partes del cacao:

Nibs de cacao crudo: Son las semillas troceadas.

Pasta de cacao: Es el resultado de prensar las semillas de cacao.

Manteca de cacao: Es el resultado de continuar el prensado de la pasta a 33-35°, separándose la proteína del cacao y obteniéndose la manteca por separado (la grasa del cacao).

Polvo de cacao: es el resultado de pulverizar la torta de cacao (el resultado de separar la manteca de cacao).

# Ingredientes en la cocina cruda

---

Una de las cosas más importantes para poder cocinar buenos platos, es mantener un nivel de calidad alto en los ingredientes. Qué hagas una cocina saludable o no, dependerá de los alimentos que compras y por tanto que materias primas que tienes en tu cocina. Los ingredientes básicos en cocina crudivegana serán frutas y verduras frescas, sin embargo, hay otros ingredientes que nos van a ayudar a obtener resultados óptimos y que debes de conocer:

Trigo sarraceno

Sirope de agave

Azúcar de coco

Xilitol

levadura nutricional

semillas de lino

frutos secos crudos

manteca de cacao

pasta de cacao

cacao en polvo

Aceite de coco

leche de coco

hierba de trigo

Algas

super alimentos

Frutos secos

Alga nori

Papel de arroz

Rejuvelac

Germinados

Brotes y germinados

# Batidos y licuados

---

Como ya sabes, la base de una alimentación rica en crudos, debe de tener como platos predominantes las ensaladas, batidos y licuados, de forma que consigamos que nuestro aporte en crudos sea lo menos procesado posible y que contenga el máximo de líquido original en el propio alimento.

**Los batidos** son una buena forma para poder concentrar un mayor número de nutrientes en un espacio más pequeño. Me gusta denominarlos como “ensaladas líquidas”, porque en realidad no dejan de ser vegetales crudos triturados.

Aunque en lo últimos tiempos los batidos verdes se han puesto de moda y se les confiere propiedades mágicas, no deja de ser alimento crudo con hojas, no tiene nada más de particular que cualquier otro alimento crudo rico en líquido. La principal ventaja es que son fácilmente combinables con diferentes ingredientes, se transporta cómodamente y además son muy hidratantes.

Es difícil hacer una concentración tan grande de nutrientes en cualquier otro formato.

**Los licuados** están compuestos solo por la parte líquida del vegetal sin presencia de la pulpa, esto hace que sean muy hidratantes y extremadamente sencillos de digerir ya que es totalmente líquido y los procesos digestivos se simplifican mucho. Los licuados evidentemente tienen menor presencia de nutrientes que los batidos, sin embargo, para determinadas situaciones nos resulta mucho más útil. Son buenos para procesos de desintoxicación y ayunos, para sustituir por agua o bien para acompañar tus comidas como bebida. Además como eliminamos parte del contenido de los vegetales, la teoría de la combinación de alimentos se neutraliza.

Tanto los batidos como los licuados son excelentes para completar un desayuno porque al despertar debemos hidratar al cuerpo proveyendo de líquidos cargados de nutrientes. Además son muy compatibles con super alimentos.

En el apartado de recetas encontraras algunas opciones de licuados y batidos con diferentes combinaciones en su elaboración.

Batido de platano + hierba de trigo + azúcar de coco.

Batido de platano + maca + cacao + azúcar de coco + agua.

Batido de manzana + apio + espinacas + dátiles + agua.

Batido de pera + canela + leche de avena + panela.

Batido de papaya + lechuga + kale + azúcar de coco.

Batido de mango + hierba de trigo +

Zumo de manzana + apio + pepino + jengibre.

Zumo de pomelo + naranja + hierba de trigo.

Zumo de manzana + zanahoria + remolacha.

Zumo de pepino + apio + espinacas.

Zumo de piña + apio + kale + rejuvelac.

Si te interesa ampliar contenidos sobre batidos y licuados, te recomiendo que te inscribas en la **formación de cocina líquida** disponible en la web. En esta formación podrás tener acceso a más de 70 recetas de batidos, licuados, leches, cremas y aliños líquidos y además conocerás como enriquecerlos con super alimentos y otros ingredientes poderosos.

# Germinados; Alimentos revitalizados

---

Los germinados son alimentos más vitalizados y con más nutrientes que en su estado inicial como semillas, debido a que se han activado y se ha producido en ellos más vida. Se cargan de proteínas y más nutrientes y además son fácilmente digeribles.

Contenido de los germinados:

**Aminoácidos esenciales.** Los germinados, especialmente de legumbres, proporcionan al organismo proteínas en forma de aminoácidos esenciales.

**Vitamina C.** Una de las sustancias que más aumenta por el efecto de la germinación es esta vitamina. Los brotes de trigo, lentejas, soja, garbanzos y judías son excelentes fuentes de esta vitamina. Por ejemplo, los brotes de trigo aumenta su vitamina C en un 600% en sólo 5 días de germinación.

**Beta carotenos** (pro-vitamina A). El germinado de alfalfa, por ejemplo, contiene más beta carotenos que el tomate o el pimiento verde y muchas frutas. Los germinados de col y de guisantes también son excelentes fuentes de esta vitamina.

**Vitamina B.** La tiamina (B1), la riboflavina (B2) y la niacina (B3) son abundantes en los germinados de alfalfa, trigo, girasol, centeno y sésamo. Contribuyen al buen funcionamiento del sistema nervioso.

**Vitamina K.** Posee propiedades coagulantes, se encuentra sobretodo en la alfalfa germinada.

**Vitamina E.** Esta vitamina actúa como antioxidante celular, es un excelente protector del corazón y un buen tonificante. El trigo germinado llega a incrementar hasta tres veces su contenido.

**Clorofila.** Las semillas germinadas que más clorofila sintetizan son las de trigo y las de alfalfa. La clorofila es absorbida directamente por la sangre a través del sistema linfático, en el torrente sanguíneo activa el metabolismo celular, mejora la defensa, resistencia, capacidad regeneradora de las células, y la respiración, entre otras propiedades, potencia los procesos naturales de curación, depura la sangre, frena las infecciones y equilibra la relación ácido-base en el organismo.

**Calcio.** Los germinados de sésamo proporcionan abundante calcio, también son excelentes fuentes de este mineral los brotes de almendra, girasol, alfalfa y garbanzo.

**Potasio.** Se encuentra en los brotes de almendras, sésamo, girasol, soja y judías.

**Hierro.** Contienen cantidades importantes los brotes de alfalfa, fenogreco, lentejas, soja roja y soja verde.

**Oligoelementos.** Los germinados contienen oligoelementos como el yodo, el zinc, el selenio, el silicio, el cromo y el cobalto.

**Enzimas.** Cuando se comen crudas, las enzimas de las semillas germinadas, facilitan la digestión de la fibra, las proteínas y las grasas.

**Digestivos y nutritivos en pocas calorías.** Contienen una gran de enzimas que los hacen digestivos, pero además en poco volumen y pocas calorías, son capaces de albergar un gran número de nutrientes muy valiosos.



# Alimentos fermentados

---

Los alimentos fermentados son aquellos cuyo procesamiento involucra el crecimiento y actividad de microorganismos como mohos, bacterias o levaduras. En esta categoría se encuentran el kefir, el miso, el kombucha, el chucrut o rejuvelac entre otros. Esta actividad de fermentación permite que los alimentos modifiquen su sabor al mismo tiempo que aumentar su vida útil, posibilitando su conservación en el tiempo. Son alimentos con más vida que en su estado natural y ricos en **enzimas**.

Algunos de los beneficios de los fermentados son los siguientes:

- Reactiva la flora intestinal
- Elimina toxinas peligrosas del organismo
- Favorece la absorción de nutrientes
- Produce un aumento de energía y lucidez mental
- Crea enzimas beneficiosas
- Entrega vitaminas del complejo B
- Entrega vitamina K2 ayudando a la retención de calcio en los huesos
- Produce Omega 3
- Mejora el estado general de la piel
- Ayuda a bajar de peso
- Actúa como desintoxicante

Sin embargo, la importancia de los alimentos fermentados radica principalmente en la **salud de nuestro tracto digestivo**.

Tenemos billones de bacterias viviendo en nuestro sistema digestivo y el trabajo del sistema inmunológico depende en gran medida de mantener el delicado equilibrio de nuestra flora intestinal. Si las bacterias beneficiosas disminuyen, dan oportunidad para que otros microorganismos tomen el control de nuestro cuerpo causando múltiples problemas, siendo los más comunes, la pérdida de energía, envejecimiento prematuro, inflamación de los tejidos, la falta de concentración, entre otros.

Sin embargo, la dieta actual lejos de fortalecer el tracto digestivo, destruye las bacterias beneficiosas, permitiendo además la proliferación de bacterias nocivas que además son factor clave de la obesidad. Estos microorganismos liberan endotoxinas que debilitan las paredes del intestino, volviéndolo permeable y facilitando la contaminación hacia el torrente sanguíneo.

Una de las formas en que podemos proteger nuestra salud, es precisamente ayudando a fortalecer nuestra flora intestinal natural, y es ahí donde los alimentos fermentados pueden beneficiar a nuestro organismo.

En esta formación aprenderás a trabajar con rejuvelac, kombucha y chucrut, unos de los fermentos más fáciles de hacer e introducir en la alimentación.

# Maceraciones crudas

---

La maceración consiste en sumergir un producto en una base líquida, de forma que las propiedades del producto salen al líquido. Esto se realiza con hierbas, plantas, raíces, semillas etc. El beneficio es que parte de los principios activos presentes en la materia sólida, pasan a la parte líquida.

Sin embargo, en gastronomía crudivegana, hablamos de macerado como el proceso con el cual conseguimos “cocinar” a los alimentos, volviéndoles más blandos y digestivos sin necesidad de calor. Para ello se emplean diferentes técnicas de maceración.

**Infusionados crudos:** Consiste en dejar las plantas secas en agua macerando durante unas horas, de forma que se produce una “infusión” sin calor.

**Sal:** La maceración en sal, hace que se acelere la expulsión de líquido por parte de los ingredientes, de forma que se reblandecen y ganan flexibilidad.

**Aceite:** Los macerados en aceites pueden tener una doble dirección: por un lado enriquecer un aceite con un aroma y sabor concreto y también reblandecer o conservar un alimento.

**Vinagre:** Como en el caso de la sal, el vinagre reblandece. Normalmente el vinagre se utiliza como parte de una maceración. El vinagre que utilizamos normalmente es el **vinagre de umeboshi** que tiene mucha sal en su composición por lo que tendría doble función.

**Agua:** El agua por si misma sirve para poder realizar ese intercambio liquido-solido. Determinados alimentos extraen parte de sus propiedades gracias a su interacción con el agua, como es el caso de los mucílagos en las semillas de lino o chía.

# PRÁCTICAS DE COCINA



# TÉCNICAS DE CORTE

Lo más importante para empezar a practicar el corte en la cocina, es entender que el principal objetivo es la **seguridad**. El buen corte, la velocidad o la mejora de la técnica, son los objetivos secundarios ya que nuestra seguridad es lo que debe primar cuando estamos trabajando con un cuchillo.

Las 4 cosas básicas que tienes que tener en cuenta para tu seguridad antes de comenzar son:

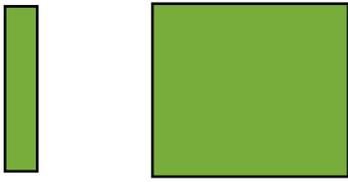
1. Tabla limpia y bien fijada en la superficie. Si no es así, coloca un paño humedo debajo para fijarla completamente a la superficie.
2. Cuchillo agarrado correctamente dando soporte al mango y la hoja
3. Mano en garra para la mano que sujeta el producto.
4. Cuchillo afilado.

Vamos a practicar diferentes formas de corte para poder aplicar a cualquier receta:

-Cuadrar: Consiste en crear una pieza cuadrada o rectangular para poder empezar a realizar los diferentes tipos de cortes regulares.



-Corte en láminas: sobre el la pieza cuadrada, extraemos láminas en la medida que requerimos para el corte final.



-Corte en bastones: 5-7cm de largo x 30mm-1cm



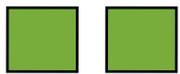
-Corte en juliana o julienne: Son bastones delgados 5-7cm x 1-3mm



-Corte en paisana: 0,5mm-2cm x 2mm



-Corte en jardinera o macedonia: 4-5cm x 4-5cm



-Corte en brunoise: Cuadrados regulares de 1-3mm x 1-3mm



-Corte en rodajas o vichy: corte en rodajas de alimentos cilíndricos.



-Corte específico para tomate (concasse): Corte para un tomate sin piel y sin semillas

-Corte específico para la cebolla: Ciselado o medios aros y pluma o emince

-Corte específico para el aguacate: tiras - tiras cortas - dados

-Corte específico para el mango: En dados o en tiras

-Chifonada o chiffonade: Corte fino que se realiza a las hojas frescas. Se sobreponen varias hojas, se enrollan y se cortan fino.

# RECETAS DE ENSALADAS

## **Ensalada de mango**

Ingredientes para 4 personas:

Hojas verdes

1 mango maduro

nueces troceadas

aceite de sésamo

Trigo sarraceno activado

Champiñones

Tomate fresco pelado

Elaboración: Mezcla todos los ingredientes (hojas verdes troceadas, medio mango en dados, nueces picadas, champiñones en tiras finas, el tomate en dados y el trigo sarraceno) y añade después la salsa resultante de mezclar el aceite de sésamo con el medio mango.

Decórala con semillas de sésamo crudas.

## **Ensalada rosa de coco**

Ingredientes para 4 personas:

Hojas verdes

1 tomate en dados

Láminas de calabaza cruda

una pizca de cebolla roja

5 tomate seco en juliana (rehidratado)

Coco rallado

Para la salsa:

1 lata de leche de coco

7 tomates secos rehidratados

cebollino crudo al gusto.

Preparación: Mezcla todos los ingredientes (las hojas verdes troceadas, el tomate en dados, las laminas de calabaza, cebolla picada fina, tomate seco y coco rallado) y añade la salsa resultante de batir el coco con los tomates secos y el cebollino.

## **Ensalada con pesto de espinacas**

Ingredientes para 4 personas:

Espinacas

Lechuga

20 Pasas

10 Nueces

1 zanahoria en láminas

20 aceitunas negras

Para la salsa:

media bolsa de espinacas

10 tomates secos

30 aceitunas negras crudas y sin hueso

albahaca fresca al gusto

Preparación: Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y añade después la salsa resultante de batir las espinacas, los tomates, las aceitunas y la albahaca con una pizca de agua para que quede más líquida.

\*\*Pesto alternativo: anacardos, albahaca, levadura de cerveza, sal y limón.

## **Ensalada italiana de “queso” de anacardos**

Ingredientes para 4 personas:

2 bolsas de rúcula  
2 tomates frescos  
3 tomates secos  
10 Aceitunas negras  
Nueces

Para la salsa:

Anacardos crudos activados  
Levadura nutricional  
zumo de limón  
Eneldo crudo  
sal

Preparación: Mezcla todos los ingredientes (la rúcula, los tomates frescos en lonchas, tomate seco en dados, aceitunas troceadas y las nueces picadas) y añade el resultado de batir los ingredientes para la salsa.



## **Ensalada de coliflor (tabule raw)**

Ingredientes para 4 personas:

Media coliflor

2 tomates frescos

2 pepinos

1/4 pimiento verde

1/4 pimiento rojo

25 pasas

10 almendras activadas

una pizca de cebolla roja

1 aguacate

1 lima

manejo de menta fresca

manejo de perejil fresco

Sal

Aceite de oliva

Preparación: Realiza la “semola” a partir de la coliflor y añade el resto de ingredientes. Esta ensalada se adereza con un aliño de aceite, lima, sal, menta y perejil.

## **Ensalada sevillano japonesa.**

Ingredientes para 4 personas:

- 6 Shitakes
- 25gm Alga dulce
- 25gm Alga wakame
- 100gm de rúcula
- 6 champiñones
- Alga nori en copos
- Hojas de albahaca fresca
- 200gm Aceitunas negras (deshuesadas)
- Cebolla roja (opcional)
- Tamari
- Vinagre de umeboshi
- aceite de oliva y sal

Preparación: Pon en remojo las algas wakame y dulce durante unas horas y escurre bien. Una vez preparadas las algas, añade el resto de ingredientes; Shitake y champiñones en láminas, rúcula muy troceada, aceitunas cortadas finas y la albahaca. Aderézalo con el alga nori en copos, el tamari y el vinagre de umeboshi. Por último añade un chorrito de aceite de oliva y sal si lo requiere.

## **Ensalada taco fresh**

Ingredientes:

1/4 de sandia

4 tomates

1/2 Pimiento rojo

4 mangos maduros.

Aceite de sésamo.

Orégano.

Sal.

Preparación:

Corta la sandias, los tomates y mangos en tacos (jardinera), y aderézalos con el aceite y el orégano, mézclalo bien y presenta frío. Ideal sobre una cama de lechuga crujiente en juliana.

## **Ensalada de col dulce a la mostaza verde.**

Ingredientes:

1/4 col verde.

100gm canónigos (unas 2 bolsas).

50gm de rúcula (1 bolsa).

3 tomates.

6 Tomates secos hidratados.

Pasas

Pizca de Cúrcuma.

Mostaza (tipo Dijón).

Sirope de ágave.

75gm de semillas de cáñamo

75gm trigo sarraceno activado y deshidratado

Canela

Preparación: Corta en láminas lo más finas posibles las coles y macera con sal una media hora. Añade después los canónigos troceados muy finos y el resto de ingredientes.

Para la salsa: Mezcla una poco de mostaza con sirope (proporción 1-3), mézclalo bien con los ingredientes.

Añade finalmente la cúrcuma, el sirope y la canela.

# RECETAS LÍQUIDAS

# Ejemplos de batidos y zumos

---

## OPCIONES DE LICUADOS

Manzana, pepino, apio y jengibre.

Manzana zanahoria y jengibre.

Zanahoria y remolacha.

Naranja y pomelo.

Melon y menta

Sandia y menta

Col, apio y manzana

Pepino, limón y jengibre

Etc.

## OPCIONES DE BATIDOS

Plátano, hierba de trigo y azúcar de coco.

Mango, espinacas, dátil.

Papaya, rúcula, canónigos, dátil.

Pera, canónigos, sirope de ágave crudo, canela

Fresas, leche de arroz, azúcar de coco.

Leche de avena, arándanos, sirope de ágave crudo.

Manzana, espinacas, dátil, anís,

Limón, hierba de trigo, estevia, canela.

Copos de avena crudos, leche de avena, panela, maca.

Plátano, cacao en polvo, leche de avena, reishi.

Pátano, leche de arroz, espirulina, panela.

Etc.

# Ejemplos de batidos y zumos

---

La leche vegetal es el resultado de extraer parte del contenido de las semillas de las que vamos a obtener la leche. Para ello primero deberemos de activar las semillas poniendo al menos 12 horas en remojo dichas semillas. Una vez están activadas, se retira el agua de remojo y se procede a triturarlas en una batidora con una proporción aproximada de 1 parte de semillas y 3 de agua, finalmente se filtra con una tela de leche vegetal y se edulcora y enriquece al gusto.

Se debe mantener en la nevera y consumir durante las 24 horas después de su elaboración porque tiene poca durabilidad.

Se puede edulcorar con dátiles, pasas, azúcar de coco, estevia, panela, sirope o xilitol y enriquecer con sabores o superalimentos tales como hierba de trigo, cacao, canela, vainilla etc.

Ejemplo de leche de almendras: Activa las almendras durante 12 horas. Después introduce las almendras en una batidora con agua (3 partes por cada una de semillas). Finalmente edulcora como prefieras y prepara para servir.

Mismo proceso con avellanas, alpiste, cáñamo, avena, chufas, etc.

# RECETAS DE GERMINADOS Y FERMENTOS

# Técnicas de germinación

---

Para poder elaborar una germinación se necesitan semillas, un germinador y agua. El germinador puede ser un tarro de cristal con una malla, un colador o un germinador plástico.

Los pasos a seguir son las siguientes:

- Deja las semillas en agua 12 horas para que se activen.
- Retira el agua y escúrrelas cuidadosamente.
- Introduce las semillas en el germinador, teniendo en cuenta que el volumen de las semillas se multiplicará.
- Dos veces al día se enjuagan las semillas con agua y escurrimos muy bien (esto es lo más importante para evitar que salgan hongos).
- En caso que queramos obtener un brote (más grande que el germinado y ya con un tono verde), se debe descubrir y dejar a la luz, unos días más.
- Una vez esté el germinado o brote listo para comer, se pueden guardar en el frigorífico donde aguantan varios días sin estropearse.

# Prácticas de fermentados.

---

## **CHUCRUT (COL FERMENTADA)**

Solo necesitas dos ingredientes: Col y sal, aunque se puede añadir algunas especias como granos de pimienta o clavos. La proporción de sal es de unos 20gm por cada kilo de col. Intenta usar sal de calidad, no refinada.

1. Para elaborarlo tienes que cortar la col verde en juliana fina, quitando los tallos gruesos de la col.
2. Introduce la col junto con la sal en un recipiente grande y ve apretando con la mano para que la sal se integre con la col, y esta a su vez , vaya extrayendo parte de su líquido.
3. Déjalo reposar una hora y vuelve a apretar la col con tus manos.
4. Cuando la col ya está macerada y haya extraído parte de su líquido, debes meterla en un recipiente de cristal para que empiece su proceso de fermentación. Para ello es importante aplastar bien la col en el envase, es decir que quede muy presionada, muy compacta, sin presencia de aire entre las diferentes láminas. Tiene que quedar cubierta con su propio líquido.
5. Tapa bien el envase y si no es un envase de cristal hermético, coloca film transparente antes de tapar. Deberás dejarlo ente 4 y 8 semanas para que se produzca la fermentación (a mayor temperatura más rápido fermenta).

## **KOMBUCHA**

Ingredientes:

2 o 3 litros de agua

Un disco de kombucha (el hongo).

70-100g de azúcar por litro de agua.

2 cucharaditas de té negro o verde por litro de agua (2 bolsas por litro)

Preparación: Infusiona el té en el agua y deja reposar para retirar después las hojas o bolsas de té. Añade 100gm de azúcar por litro de agua y remueve bien.

Una vez el té este ya frío introduce el hongo y cubre la boca del recipiente con una maya de forma que se ajuste bien al cuello del recipiente y evitar que entren insectos.

La fermentación durará entre 8-12 días en función de la temperatura, momento en el cual se retira el hongo del agua, y colando el líquido resultante se embotella y se guarda en la nevera durante 3 días para poder ser consumido.

El hongo se mete en un recipiente y se mete en la nevera con el líquido que has obtenido, de forma que le cubra.

\*Utiliza siempre vidrio y toca el hongo con las manos limpias

## **REJUVELAC.**

Para prepararlo, solo necesitas germinados de alguna semilla (yo te recomiendo alfalfa para empezar porque su sabor es más neutro, pero te sirve cualquiera) y un litro de agua.

Tendrás que meter en un litro de agua, un pequeño puñado de germinados y dejar reposar a temperatura ambiente durante 12h-48h. Una vez haya transcurrido este tiempo, observarás que has obtenido un líquido turbio, ahora solo hay que proceder a filtrarlo y pasarlo a una jarra para conservar en la nevera. Si vas a tardar en consumirlo añade el zumo de medio limón.

# RECETAS DE CACAO

## **RECETA DE CHOCOLATE BÁSICO**

250gm de manteca de cacao.  
125gm de polvo de cacao.  
125gm de sirope de ágave.  
1 cucharada de vainilla en polvo.

Cualquier chocolate crudo se elabora del mismo modo, al baño maría y a fuego muy lento.

Ponemos en una olla a calentar a fuego muy bajo y colocamos el bol de vidrio encima de la olla. Lo ideal es que el bol no tenga contacto con el agua.

Derretimos primero la manteca de cacao al baño maría, una vez este líquido, añadimos lentamente el polvo de cacao (previamente tamizado) y la vainilla. Una vez tengamos una masa homogénea, pasamos a añadir el sirope de ágave al gusto.

## **CHOCOLATE CON PASTA DE CACAO**

250gm de manteca de cacao  
250gm de pasta de cacao  
150gm de polvo de cacao  
150gm de sirope de agave  
1 cucharada de vainilla en polvo

El proceso es el mismo que en la receta del chocolate básico pero deshacemos la manteca junto con la pasta de cacao a la vez.

## **TRUFAS DE DÁTIL.**

2 Tazas de dátiles medjoul  
1 Taza de almendras  
1/4 taza de polvo de algarroba o cacao  
1/4 de semillas de cañamo  
1/2 cucharada de maca  
1/2 cucharada de ralladura de limón  
sal de mar.

Primero batimos todos los ingrediente secos (almendras, cañamo y maca) en una harina uniforme, después añadimos los dátiles. Creamos la forma deseada y envolvemos con cacao o algarroba.

## **BOLITAS ALGAHALVAL**

Ingredientes:

2 tazas de harina de almendras  
1/2 tahini crudo  
3 cucharadas de sirope de agave  
1 cucharadita de vainilla  
1 cucharadita de algarroba en polvo

Preparación: Mezclamos el polvo de almendras con la vainilla para después añadir el tahini blanco y el sirope de agave.

Separamos la mitad de la mezcla en otro bol, añadimos el algarrobo y amasamos bien al igual que la otra mitad. Para terminar cogemos una parte de la masa de algarroba y la otra blanca y creamos las bolitas 2 colores.

## **TURRÓN CRUDIVEGANO**

Ingredientes:

2 tazas de harina de almendras  
1/2 taza de azúcar de coco  
1/2 coco rallado  
1/ vaso de pasas  
1,5 cucharadas de aceite de coco  
1 cucharada de canela en polvo  
3 clavos de olor  
1/2 cucharada de jengibre en polvo

Preparación: Mezclamos la harina con el azúcar de coco, el coco rallado, las pasas, el clavo y el jengibre. Removemos bien y al final añadimos el aceite de coco. Amasamos con energía y una vez la masa este homogénea la ponemos en un recipiente para dejarlo en el frigorífico unas horas.

# TIRAMISÚ CRUDIVEGANO

## Ingredientes Para la base:

200gm de almendra activada  
200gm de coco rallado  
200gm de dátiles  
pizca de sal y de vainilla

## Segunda capa:

1 aguacate  
5 dátiles  
100gm de cacao  
200ml de agua  
pizca de sal y de vainilla  
agar agar si queremos endurecer

## Última capa

200gm de anacardos  
100ml de sirope  
pizca de vainilla  
pizca de sal  
200ml de agua

Preparación: Tritura y enmolda cada capa en orden y deja reposar en la nevera.

\* El agar agar, se cocerá con agua y se añadirá a la mezcla después de que pierda temperatura.

\* Si la capa de arriba quedo clara, espolvorea cacao crudo por encima para simular la receta original.

# **BROWNIE**

Ingredientes:

15 dátiles medjoul

1 taza de nueces

1/2 taza de azúcar de coco

3 bolitas de pimienta negra

3 clavos de olor

piel de naranja deshidratada

1/2 vaso de semillas de sésamo

1 taza de nibs de cacao

Preparación: Deshuesamos los dátiles y los cortamos en trozos pequeños, después añadimos el resto de los ingredientes a la batidora y trituramos. Después lo juntamos con los trozos de dátiles y amasamos con las manos para que se mezclen bien todos los ingredientes y quede una masa más o menos uniforme.

En un molde rectangular ponemos la masa resultante y la ponemos en el frigorífico unas horas.

Salsa de choco opcional: 1/2 taza de pasta de cacao + 1 cucharada de aceite de coco + zumo de media mandarina + 1 cucharada de cacao en polvo

## TARTA RAW DE CACAO

Base:

1,5 tazas de anacardos y 25 dátiles pequeños

Relleno:

4 plátanos

250gm de manteca de cacao

4 cucharadas de polvo de cacao

1/2 cucharada de vainilla

1 cucharada de aceite de coco

1/2 taza de azúcar de coco

Preparación: Tritura los ingredientes de la base y en un molde colócalo bien prensado ya que será la base de la tarta.

Después tritura los ingredientes de relleno y deposítalo en el molde de forma que cubra la galleta.

Déjalo enfriar en la nevera durante unas horas para que cuaje.

\*Esta técnica se aplicaría para cualquier sabor. Habría que cambiar el cacao por otra fruta y el plátano por aguacate si no queremos que sepa a plátano.







# RECETAS DE QUESOS

# **QUESO BÁSICO DE ANACARDOS.**

Ingredientes:

2 tazas de anacardos.

2/3 taza de rejuvelac de trigo.

Una cucharada de levadura nutricional.

Una cucharada de musgo de Irlanda (opcional).

1 cucharadita de sal.

Una cucharada de aceite de oliva.

Preparación:

Dejar en remojo los anacardos 8 horas, es decir, activar las semillas.

Batir los anacardos con el rejuvelac y la sal y dejar fermentar a temperatura ambiente 24 horas. Se puede dejar el queso encima de un colador con una tela quesera y un peso encima, o bien se puede dejar en una bolsa de esta misma tela y que sea el propio queso el que expulse el suero que a él le plazca. La textura en el primer caso será más compacta. Le estaremos obligando al queso a expulsar un poco más de líquido.

Una vez pasadas las 24 horas mezclaremos el queso con la sal y la levadura nutricional y lo pondremos en un aro de emplatar humedecido con aceite para facilitar el desmoldado.

Nota: Si quisiésemos dar la textura exterior de corteza, podríamos meter el queso en la deshidratadora 24 horas a 41° Incluso podríamos tenerlo más tiempo. El resultado será un queso muy curado y seco. Es muy normal en este caso que le salgan grietas. Si quisiésemos hacer un queso viejo, podríamos tenerlo en la nevera el tiempo que quisiéramos.

## **QUESO AZUL DE MACADAMIA**

Ingredientes:

2 tazas de nueces de macadamia.

2/3 taza de rejuvelac de trigo.

Una cucharada levadura nutricional

Una cucharada de pasta de musgo de Irlanda (opcional)

Un pelín de espirulina.

Aceite de oliva virgen extra.

Sal.

Preparación:

Dejar a remojo las nueces de macadamia 48 horas, limpiándolas cada 12 horas. Batir la macadamia con el rejuvelac y dejar fermentar a temperatura ambiente 24 horas.

Mezclar con la levadura nutricional, el musgo de Irlanda y la sal.

Pintar con aceite un aro y rellenar hasta la mitad con el queso. Pintar con espirulina la superficie del queso y añadir el resto del queso.

Dejar que coja firmeza en la nevera unas 12 horas.

Nota:

El musgo de Irlanda es opcional.

La curación que se realiza en nevera es opcional y puede ser más o menos corta.

## **QUESO DE MACADAMIA DE ACEITUNAS Y TOMATE SECO**

Ingredientes:

2 tazas de nueces de macadamia.

2/3 taza de rejuvelac de trigo.

Una cucharada de levadura nutricional

Una cucharada de pasta de musgo de Irlanda (opcional)

Aceitunas negras troceadas.

5 tomates secos hidratados y cortados en brunoise

Aceite de oliva virgen extra.

Sal.

Preparación:

Dejar a remojo las nueces de macadamia 48 horas, limpiándolas cada 12 horas. Batir la macadamia con el rejuvelac y dejar fermentar a temperatura ambiente 24 horas.

Mezclar con la levadura nutricional, el musgo de Irlanda, las aceitunas, los tomates secos y la sal.

Pitar con aceite un aro y rellenar con el queso.

Dejar que coja firmeza en la nevera unas 12 horas.

Nota:

El musgo de Irlanda es opcional.

La curación que se realiza en nevera es opcional y puede ser más o menos corta.



## **RULO FETA DE ALMENDRAS**

Ingredientes:

2 tazas de almendra.

2/3 taza de rejuvelac de trigo.

Una cucharada de levadura nutricional

1 cucharada de pasta de musgo de Irlanda (opcional)

Pimienta rosa batida

AOVE.

Sal.

Preparación:

Dejar a remojo la almendra 8 horas. Limpiarlas y batirlas con el rejuvelac. Dejar fermentar a temperatura ambiente 24 horas.

Mezclar con la levadura nutricional, el musgo y la sal.

Pintar un molde con aceite y ponerle la pimienta al aceite. Rellenar el molde con el queso.

Dejar curar en la nevera 48 horas

## **QUESO DE SEMILLAS DE GIRASOL Y TOMATE Y ORÉGANO**

Ingredientes:

2 tazas de semillas de girasol

2/3 de rejuvelac de trigo.

Una cucharada de levadura nutricional

Una cucharada de pasta de musgo de Irlanda (opcional).

6 tomates secos rehidratados.

Una cucharada de oregano.

Una cucharada de aceite de oliva.

Una cucharadita de sal.

Preparación:

Dejar a remojo las semillas de girasol 8 horas. Batir las semillas de girasol con el rejuvelac. Dejar fermentar 24 horas. Al día siguiente añadir los tomates secos cortados en brunoisse. Añadir el aceite de oliva al molde y después pegar a él el orégano. Añadir orégano tb a la superficie. Dejar en la nevera un par de días.

## **IMITACIÓN QUESO CHEDAR**

Ingredientes:

2 tazas de anacardos.

2/3 de taza de rejuvelac.

Media cápsulas de probióticos vegetales de Solgar

1 cucharada de pasta de musgo de Irlanda.

1 pimiento amarillo.

1 cucharada de mostaza.

1 cucharadita de sal.

1 cucharada de levadura nutricional.

Preparación:

Dejar a remojo los anacardos 8 horas.

Licuar el pimiento amarillo. Necesitamos  $\frac{3}{4}$  de taza. Si no nos diese con un pimiento añadiríamos algo más. Batir los anacardos con el jugo del pimiento amarillo. Añadir la media capsula de probióticos y dejar fermentar 24 horas.

Al día siguiente añadir el resto de ingredientes y ponerlo en un aro con aceite.

Dejar curar en la nevera 24 horas. Después de esto encortezar en la deshidratadora. Es un queso muy bonito encortezado.

## **QUESO BURAWTA**

Ingredientes:

2 tazas de nueces de macadamia.

1/3 de agua.

La pulpa de un coco thai.

Una cucharada de pasta de musgo de Irlanda (opcional)

1 cucharadita de sal

Preparación:

Batir todos los ingredientes y dejar curar en la nevera en un film transparente formando una bolsita unas horas.

Si quisiésemos fermentar nuestra burawta podríamos dejar fermentar la pulpa del coco. La fermentación del coco suele tardar 48 horas. Pero esto va en función del calor que haga y del grado de fermentación que queramos conseguir.

# RECETAS DE PANES CRUDOS

## **CRACKER DE CEBOLLA Y ROMERO**

Ingredientes:

3 Tazas de almendra.

Media cebolla.

Un par de gotas de aceite esencial de romero.

1 Calabacín.

¼ taza de agua.

1 cucharada de psyllium.

Sal

Preparación:

Batir y deshidratar 24 horas a 41 grados. Las dos primeras horas poner la deshidratadora a 52 grados para evitar fermentaciones indeseadas. Dar la vuelta a los cracker pasadas 8-10 horas.



## **CRAKER DESHIDRATADO DE GIRASOL Y LINO**

Ingredientes:

- 1 zanahoria.
- ¼ de cebolla
- 1 calabacín pelado
- 1 tomate
- 5 tomates secos rehidratados.
- ¼ taza de pasas sultanas
- 3 tazas de semilla de girasol
- 1 taza de semillas de lino
- 1/2 TSP de cayena
- 1 TSP de cominos
- ½ TSP de ajo en polvo.
- ½ TSP de pimienta.
- 1 TSP de sal.

Preparación:

Procesar todo menos una taza de semillas de girasol, las pasas y media taza de lino. Una vez procesado añadir estos tres ingredientes y procesar otro poco. Posteriormente deshidratar 18 horas a 41°. Las dos primeras horas pondremos la deshidratadora a 52 grados. Dar la vuelta a los cracker pasadas 8-10 horas.

## **GOMINOLA DE VINO**

100 gr de uvas.

150 gr de ciruelas claudias.

Un chorro de vino

1 cucharadita de polifenoles

Batir y deshidratar 24 horas a 41°.

Emplatar nuestra tabla con láminas de lechuga lollo rossa. O con Chips de kale. Alguna tierra por ejemplo de pistachos y remolacha deshidratada. Se podría añadir alguna salsa, por ejemplo una mermelada de alguna fruta con chía. Con yogurt crudivegano...

# RECETAS CRUDAS BÁSICAS

## **NORI ROLL: MAKIS CRUDIVEGANOS**

Ingredientes:

Una plancha de alga nori

mango en tiras

zanahoria en tiras

Tomate fresco laminado

brotos de alfalfa

brotos de girasol

hoja verde.

Preparación: Coloca todos los ingredientes sobre el alga nori, teniendo en cuenta que la hoja verde ha de cubrir la primera capa, de forma que el alga no se moje con el resto de los ingredientes y las hojas sirvan de impermeable.

Enrolla el alga ayudándote de una esterilla japonesa y sella. Finalmente corta las piezas que desees.

## **NEMS DE PAPEL DE ARROZ**

Ingredientes:

Una plancha de papel de arroz  
champiñones laminados  
zanahoria en láminas  
Tomate fresco en tiras  
Cebolla roja  
brotes de brécol  
Espinacas  
Salsa cruda de tomate

Preparación: Pon en remojo durante 1 minuto el papel de arroz. escúrrelo bien y coloca encima del papel los ingredientes con la salsa. Finalmente, enrolla y sella. Se puede presentar en piezas completas o bien cortado en piezas.

# **LASAÑA CRUDIVEGANA**

Ingredientes:

1 aguacate  
6 champiñones  
1/2 calabacín  
3 Tomates frescos  
6 Tomates secos rehidratados  
50gm de anacardos crudos activados  
Hojas de Espinacas  
Aceite de oliva  
Levadura nutricional

Preparación de salsa tomate: tritura dos tomates pelados con 6 tomates secos hidratados con una pizca de aceite.

Preparación salsa de queso: Mezcla los anacardos con 3 cucharadas de levadura nutricional, sal y una pizca de agua hasta conseguir una masa.

Preparación capas: Lamina tiras de calabacín finas. Haz lo mismo con el aguacate, el tomate y los champiñones.

Preparación: En un aro de emplatado, coloca una primera capa con los calabacines y ve alternando capas (calabacín, tomate, espinaca, champiñón, salta de tomate, aguacate y queso). Repite las capas hasta completar el aro de empladao. Una vez este lleno coloca una ultima capa con queso y desmolda.

Espolvorea levadura nutricional por encima.

## **CREMA RAW BASE DE CALABACÍN Y AGUACATE.**

Ingredientes para 4 personas:

BASE / 1 aguacate maduro  
1 calabacin mediano  
pizca de sal

manejo de espinacas

un poco de brécol

un poco de puerro

Agua caliente para obtener la textura deseada

Preparación: Bate todos los ingredientes.

## **CREMA RAW DE PIMIENTO ROJO Y TOMATE**

Ingredientes para 4 personas:

4 tomates

2 pimientos rojos

1/4 de cebolla roja

4 hojas de albahaca fresca

Un puñado de almendras crudas

Un chorrito de aceite de oliva

Sal al gusto

Cayena al gusto

Agua caliente

Preparación: Coloca todos los ingredientes en la batidora y crea la textura que desees corrigiendo con el agua.

## **CREMA RAW DE CALABAZA Y ZANAHORIA**

Ingredientes para 4 personas:

250ml de zanahoria licuada

125 gm de licuado de manzana

125gm de agua caliente

100gm de calabaza.

1/2 aguacate

1 diente de ajo

1 trozo de jengibre o una cucharada de jengibre en polvo

1 pizca de comino

1 pizca de

Aceite de oliva y sal al gusto

Preparación: Coloca todos los ingredientes en la batidora y crea la textura que desees corrigiendo con el agua.

## **SOPA RAW DE MISO**

Ingredientes para 4 personas:

1 litro de agua caliente

2 cucharadas de miso (no hatcho)

cebollino picado fino

Alga wakame

Alga dulce

Sal al gusto.

Preparación: Tritura el agua con el miso e introduce después el resto de ingredientes.

## **MAHONESA RAW DE CAÑAMO**

Ingredientes para 4 personas:

- 1 chorrito de aceite de oliva
- 1 taza de semillas de cáñamo peladas.
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de zumo de limón
- Sal al gusto.
- Agua al gusto.

Preparación: Tritura todos los ingredientes y añade más o menos agua en función de la textura que desees.

## **SALSA DE TOMATE RAW**

Ingredientes para 4 personas:

- 5 tomates frescos (sin piel y sin semillas).
- 7 tomates secos rehidratados
- 1 cucharada de oregano
- sal al gusto
- 1 chorrito de aceite de oliva
- una pizca de ajo (opcional)

Preparación: Tritura todos los ingredientes y añade más o menos agua en función de la textura que desees.

# Feliz viaje



Consulta más formaciones y contenidos en la web