

# 10 RECETAS

para

# ENERGETIZARTE

Máster en nutrición y cocina energética integrativa





# GUISO VITALIDAD DE SOJA NEGRA Y CEBADA

## Ingredientes

- 1 taza de soja negra
- 2 cebollas cortadas a cuadraditos
- 1 tira de alga kombu de 10cm
- 1/2 brócoli cortado pequeñito
- 1 taza de cebada
- mugui miso
- perejil picado
- 1 zanahoria grande a cuadaraditos
- AOVE



## Preparación

1. Dejar la soja negra a remojo durante 48 h en agua mineral y proceder a su germinación durante 72 horas. Dejar la cebada en remojo durante 48 h en agua mineral y proceder a su germinación durante 72 horas. Así eliminamos los antinutrientes de cereales y legumbres.
2. Sofreír la cebolla en un poco de AOVE durante 10 minutos con una pizca de sal a fuego medio.
3. Añadir la soja negra y la cebada con 4 veces su volumen en agua mineral y el alga kombu a la olla presión y cocinar a fuego alto hasta sonar el pitido de la olla presión 10 minutos y después a fuego bajo durante 30 minutos.
4. Añadir la zanahoria y cocinar de nuevo a fuego bajo durante 10 minutos sin tapar la olla a presión
5. Hervir la florecitas de brócoli durante 3 minutos y reservar.
6. Añadir el miso no pasteurizado (1 cucharada de postre por persona) al guiso vitalidad y activar un minuto sin que llegue a hervir.
7. Añadir el brócoli y el perejil picado fino y servir.

## apuntes energéticos

El propósito de un guiso vitalidad es cargar de energía en lo más profundo de nuestros riñones, por ello siempre usaremos una legumbre oscura y un cereal pequeño. Estos guisos tienen una cocción larga para calentar en lo más profundo y nutrir así la energía ancestral. La **soja negra** tonifica el yin de Riñón y es la legumbre por excelencia para limpiar el aparato reproductor femenino limpiando la humedad que se pueda acumular y que causa infertilidad y miomas. La **cebada** es un cereal que limpia el organismo, desinflama los genitales y vías urinarias y tiene afinidad por el hígado. El **brócoli** es la verdura verde por excelencia que con sus compuestos azufrados y el indol-3-carbinol que contiene nos ayuda a reducir la excesiva actividad estrogénica que produce síndrome premenstrual pero para ello su cocción ha de ser mínima. Los betacarotenos de la **zanahoria** frenan la producción de quistes y miomas. El **miso** es un gran tónico renal que facilita la digestión aportando enzimas y probióticos a nuestra microbiota intestinal. El **perejil** da polaridad al plato aportando un poco de yin al exceso yang que lo caracteriza y por ser un picante neutro tonifica el yang de riñón.

# BUÑUELOS DE LENTEJAS ROJAS

## Ingredientes

- 1 taza de 250ml de lentejas rojas
- 1 cebolla mediana cortada a cuadraditos muy pequeños
- 2 dientes de ajo troceaditos
- agua mineral
- sal
- unas hojas de espinacas baby
- nabo rallado fino



## Preparación

1. Lavar bien las lentejas y dejar en remojo con abundante agua unas 4 horas.
2. Escurrir bien y añadir sal, los dientes de ajo y la cebolla y triturar con la batidora hasta conseguir una pasta cremosa donde no se aprecien los ingredientes, tiene que quedar textura humus, a veces es necesario añadir un poquito de agua.
3. Cortar un puñado de espinacas baby a trocitos pequeños y mezclar con esta masa.
4. Poner abundante aceite de oliva en una sartén y proceder a elaborar los buñuelos con ayuda de dos cucharas soperas. Freír a fuego medio hasta que estén tostados y colocar en un plato con mucho papel absorbente para que escurran el exceso de aceite.
5. **Salsa para acompañar los buñuelos:** shoyu, limón, agua caliente, ralladura de jengibre, melaza de arroz. Mezclar a partes iguales. Comer las croquetas acompañadas de esta salsa y de un buen puñado de nabo daikon rallado.

## apuntes energéticos

Las **lentejas**, como todas las legumbres son tónicos renales que ayuda a subir el yang de riñón. El **jengibre** nos ayuda a mover la energía del organismo y ayuda a mejorar la digestión de las grasas y fritos. Las **espinacas** le dan ligereza al plato y nutren el yin de hígado. El **nabo daikon** nos ayuda a eliminar la humedad del organismo causada por fritos o exceso de carbohidratos.

# TOFU CON GAMBAS

## Ingredientes

- 1 Paquete de tofu natural
- 4-6 gambas sin los bigotes
- 2 rodajas de jengibre fresco
- aceite de oliva
- una cucharada sopera no colmada de kuzu disuelta en medio vaso de agua mineral
- tamari



## Preparación

1. Cortar el tofu en filetes finos y marinar con un poco de agua y tamari unos 15 minutos.
2. Sofreír ligeramente las gambas con un poco de aceite a fuego lento y reservar.
3. Dorar el tofu con el mismo aceite de freír las gambas. Añadir un vaso de agua mineral, el jengibre y las gambas. Cocinar tapado a fuego lento durante 10 minutos.
4. Añadir el kuzu disuelto en medio vaso de agua y cocinar tapado a fuego lento 5 minutos más o hasta que la salsa espese.
5. Espolvorear bastante perejil por encima y servir.

## apuntes energéticos

Las **gambas** son un gran tónico del qi de Riñón que ayudan a subir el yang. El **tofu** elimina el calor y ayuda a aumentar el yin de riñón y por ser muy frío lo maceramos con shoyu y añadimos jengibre a la cocción. El **jengibre** es un picante caliente que ayuda a tonificar el yang de riñón (no recomendable en la menopausia o en vacío de yin de riñón). El **perejil** contiene vit C y fitoestrógenos parecidos a la soja muy indicado en menopausia, no aconsejado en grandes cantidades en embarazo. El **kuzu** es un espesante medicinal que fortalece el sistema digestivo y ayuda a digerir el tofu.

# LASAÑA DE CALABACÍN RELLENA DE SETAS CON SALSA DE TOMATE

## Ingredientes

- 2 calabacines grandes
- 6 setas shiitake remojadas 1 hora y cortadas a daditos finos
- 1/2 cebolla
- 2 zanahorias ralladas finas
- 200gr de champiñones picaditos finos
- 1 vaso de arroz semiintegral cocinado, un vasito de leche de avena
- sal
- pimienta
- Salsa de tomate:
  - 1 cebolla de figueres grande picada fina
  - 5 tomates enteros sin la piel ni las semillas
  - aceite de oliva
  - sal marina



## Preparación

1. Cortar el calabacín a láminas finas con ayuda de una mandolina. Cortar los restos del calabacín que no hemos podido laminar y reservar.
2. Elaborar el relleno pochando a fuego lento con un poco de aceite y sal todas las verduras empezando por la cebolla y la zanahoria y añadiendo después progresivamente las setas y el calabacín picadito. Cocinar unos 10 minutos a fuego medio y dejar reposar.
3. Mezclar con el arroz semiintegral que previamente hemos cocinado.
4. En otra sartén sofreír la cebolla con aceite de oliva y un poco de sal durante 10 minutos hasta que esté doradita. Añadir el tomate triturado en su totalidad y cuando empiece a hervir reducir a la mitad sin tapar y a fuego muy lento (si es necesario usar un difusor).
5. Colocar un fondo de láminas de calabacín en una fuente, salpimentar, colocar la mitad del relleno, cubrir con las láminas de calabacín, añadir el resto del relleno y cubrir con láminas de calabacín.
6. Rociar con un poco de aceite de oliva y un chorrito de leche de avena y hornear 15 minutos a 200 grados.
7. Expandar por encima con la salsa de tomate y servir.

## apuntes energéticos

El **calabacín** es una verdura dulce fresca y neutra que tiene la propiedad de lubricar los intestinos, provocar la diuresis y eliminar el exceso de calor corporal. El **arroz integral** es de naturaleza neutra y sabor dulce, nos refuerza el bazo y los pulmones y nutre el estómago. El **shitake** es de naturaleza neutra y sabor dulce y nos sirve para ayudar a desintoxicarnos, bajar la presión sanguínea, reducir la fiebre y reforzar el estómago.



# TEMPURA DE ESPAGUETTI DE MAR

## Ingredientes

- Espagueti de mar.
- Tempura:
  - ½ taza de harina de garbanzo
  - una pizca de sal marina
  - 1 c. sopera de semillas de sésamo ligeramente tostadas (opcional)
  - agua con gas,



## Preparación

1. Preparar la pasta del rebozado mezclando todos los ingredientes y añadiendo suficiente agua con gas para conseguir una pasta espesa. Dejarla en la nevera 1 hora.
2. Puede que después de este tiempo este muy espesa y necesite un poco mas de agua con gas.
3. Poner el alga a remojo durante 30 minutos, escurrir bien y secar en un paño de algodón.
4. Calentar el aceite para freír (sin que humee o hierva).
5. Sumergir cada trozo de alga en la pasta del rebozado y freírla, hasta conseguir una consistencia crujiente y un color dorado.
6. Secar sobre papel absorbente varias veces.
7. Servir caliente.

## apuntes energéticos

Las **algas** son de naturaleza yin y sabor salado, nutren el yin de todos los órganos y tonifican el qi y la sangre, nos ayuda a eliminar todos los tóxicos del organismo, activan el metabolismo y tonifican sobretodo riñón.

# HAMBURGUESAS DE BRÓCOLI

## Ingredientes

- 250gr de brócoli rallado fino
- 3/4 de taza de harina de garbanzo o un huevo
- 1/2 de taza de agua
- una cebolla mediana picada bien pequeña
- 1 c.p de cúrcuma
- cilantro picado fino
- sal marina



## Preparación

1. Sofreír la cebolla en una sartén honda o una olla hasta que quede bien doradita, añadir el brócoli, el agua y remover un par de minutos, incorporar la harina de garbanzos y remover hasta que quede bien ligado con el fuego bajo un par de minutos.
2. Condimentar con la sal y las especies.
3. Si no queremos usar la harina de garbanzos añadiríamos el huevo al brócoli salteado con la cebolla y después lo condimentaríamos con las especies.
4. Untar las manos con un poco de aceite de oliva y proceder a moldear las hamburguesas. Colocarlas en un plato.
5. Calentar una sartén con un poco de aceite y marcar las hamburguesas de 30" a 1 minuto por cada lado.

## apuntes energéticos

El **brócoli** es de sabor dulce y de naturaleza ligeramente neutra. Ayuda a nutrir la sangre y la médula, a descongestionar el hígado y a tonificar el jing. El **huevo** tiene naturaleza fresca pero cocinado tibia y nos aporta yang al organismo, lo nutre en profundidad. Ayuda a tonificar la sangre, nutre el yin, disipa el calor y actúa sobretodo en pulmón (la clara) y en riñón (la yema).



# SOPA DE CEBADA Y BERROS

## Ingredientes

- 1/4 de taza de cebada
- la parte verde de un puerro
- un manojo de berros
- 2 zanahorias
- mugui miso
- shiro miso



## Preparación

1. Lavar muy bien la cebada y remojar 48 horas para eliminar lectinas y fitatos.
2. En una cazuela añadir los puerros cortados finos, la cebada y la mitad de los berros con un poco de sal y cocinar a fuego medio/alto unos 30 minutos.
3. Tirar las zanahorias que habremos cortado en forma de flor y cocinar dos minutos más.
4. Por último mezclar en un poco de agua caliente una cucharada de shiro miso, otra cucharada de mugui miso y añadir a la sopa.
5. Calentar un minuto para que se active el miso pero sin que llegue a hervir y apagar el fuego. Servir con el resto de los berros frescos por encima.

## apuntes energéticos

La **cebada** de naturaleza neutra y sabor dulce limpia el organismo y tiene afinidad por el hígado, disuelve su estancamiento, elimina el calor-humedad y favorece la digestión. Los **berros** de naturaleza fresca son dulces-amargos y picantes y nos ayudan a disolver la flema, los estancamientos de sangre y a lubricar los pulmones. El **miso** es un gran tónico hepático.

# BEBIDA DE KOMBUCHA CON JENGIBRE Y CANELA

## Ingredientes

- 1 hongo kombucha
- 1 litro de te verde elaborado por nosotros
- 100gr de azúcar moreno ecológico
- un recipiente de 2 litros de boca ancha
- una goma y una gasa esteril.
- un trozo de jengibre
- canela en polvo



## Preparación

1. Lavar bien el recipiente y hervir.
2. Proceder a elaborar el te de kombucha colocando el hongo dentro del recipiente con el litro de te verde a temperatura ambiente que previamente habremos disuelto con el azúcar.
3. Colocar la gasa con la goma en la abertura del frasco y situar el te kombucha en un lugar oscuro y cálido (ha de estar en todo momento a unos 25 grados).
4. Dejar fermentar durante 18 días.
5. Sacar el hongo con mucho cuidado y con las manos bien limpias y colocar en un frasco
6. más pequeño cubriéndolo de su propio líquido, tapar y dejar reposar en la nevera.
7. Colar el te y colocarlo en una botella, añadir más te verde hasta duplicar su volumen, añadir el jugo de un trozo de jengibre y un poco de polvo de canela.
8. Mezclar bien y dejar en la nevera unas horas y ya estará listo para beber.

## apuntes energéticos

El **te de kombucha** es un excelente probiótico que tiene una gran afinidad por el hígado, ayuda a desbloquearlo ya aporta probióticos de excelente calidad para nuestro organismo.

# PASTEL DE MANDARINA

## Ingredientes

- ralladura de 1 mandarina (opcional)
- 1 litro de zumo de mandarina sin azúcar "Cal Valls"
- 1 Taza de anacardos bien lavados y remojados en zumo de mandarina durante 4 horas
- 2 cucharadas de postre de agar-agar en polvo "Pronagar"
- 4 cucharadas soperas de melaza de arroz o de sirope de ágave
- una pizca de sal
- galletas sin azúcar y sin gluten

## Preparación

1. Lavar los anacardos y dejarlos en remojo en medio litro de zumo de mandarina durante unas 4 horas.
2. Mezclar en un cazo el medio litro de zumo de mandarina restante, la pizca de sal marina y el agave y llevar a ebullición, bajar al mínimo durante 10 minutos.
3. Añadir los anacardos y el zumo de su remojo y triturar bien con una batidora.
4. Añadir la ralladura de la mandarina y agave al gusto y mezclar bien.
5. Colocar en la base de un molde las galletas y con cuidado disponer la mezcla encima de ellas. Dejar enfriar a temperatura ambiente 30 minutos y guardar en la nevera (mínimo 30 minutos más).
6. Se puede decorar con gajos o láminas de mandarina fresca.



## apuntes energéticos

La **mandarina** es una fruta de naturaleza cálida y de sabor agridulce. Nos ayuda mucho a detener la tos no productiva y a lubricar los pulmones ya que favorece la producción de líquidos orgánicos sin enfriar el organismo. Muy útil en tos, fiebras y estreñimiento.

# TARTA DE FRESAS

## Ingredientes

- Base:
  - 2 tazas de galletas troceadas sin azúcar (16 galletas la buona colazione)
  - 4cs de aceite de oliva
  - 4cs de melaza de arroz
- Relleno:
  - 2 tazas de leche de avena
  - 400grs de fresas troceadas
  - 3 plátanos maduros
  - 1 pizca de sal marina
  - ralladura de 1 limón
  - 1 vaina de vainilla abierta
  - 4 c.s de sirope de ágave
  - 2 cp de agar-agar en polvo
  - 4 cucharadas soperas de polvo de almendras
  - 1 cucharadas soperas de kuzu
- Decoración
  - fresas a láminas finas
  - jugo concentrado de manzana.



## Preparación

1. Colocar en una cazuela la leche de avena, una pizca de sal, el agar-agar y la vaina de vainilla y hervir a fuego medio-bajo durante 10 minutos removiendo de vez en cuando.
2. Añadir los plátanos troceados a la leche de soja y cocinar 5 minutos más a fuego lento.
3. Añadir el sirope de ágave, la ralladura de limón, el polvo de almendras y las fresas troceadas para el relleno. Mezclar bien.
4. Retirar la vaina de vainilla, abrirla, rascar su interior y añadir la pulpa de nuevo a la mezcla.
5. Triturar con la batidora y añadir el kuzu disuelto en 100cc de agua fría.
6. Cocinar un par de minutos más mezclando continuamente con unas varillas. Si quedasen grumos hay que batir de nuevo.
7. Verter el relleno encima de la base de galletas que hemos horneado previamente y dejar enfriar completamente.
8. Decorar con las fresas cortadas a láminas y rociar con unas gotas de jugo concentrado de manzana.

## apuntes energéticos

Según la MTC la **fresa** es una fruta que al proceder de un arbusto es bastante equilibrada y puede consumirse en la estación de la primavera sin problemas. Al ser tan delicada y no tener protección alguna es muy aconsejable consumir sólo la de procedencia ecológica. Tiene la propiedad de lubricar los pulmones, propicia los fluidos corporales, refuerza el bazo y ayuda a limpiar el organismo en intoxicaciones por alcohol. Las fresas contienen fenoles, un compuesto químico. La antocianina es un tipo de fenol muy abundante en las fresas y que le proporciona su característico color. Es conocido también por sus poderosas cualidades como antioxidante natural que mantiene la salud de las células.

GEMMA  
HÖRTET