

101 Recetas Crudiveganas

para Solucionarte la Vida

ANA MORENO

Recetas fáciles para 1 persona,
españolas, con ingredientes y
utensilios sencillos, novedosas,
rápidas, sanas y deliciosas.



Mundo Vegetariano Ediciones

101 RECETAS CRUDIVEGANAS PARA SOLUCIONARTE LA VIDA

Recetas fáciles para 1 persona, españolas, con ingredientes y utensilios sencillos, novedosas, rápidas, sanas y deliciosas.

Ana Moreno

Título: 101 RECETAS CRUDIVEGANAS PARA SOLUCIONARTE LA VIDA

Autor: Ana Moreno

ana@anamoreno.com

© 2012, Ana Moreno.

<http://www.anamoreno.com>

<http://www.mundovegetariano.com>

<http://www.crudiveganos.com>

<http://www.lafuentedelgato.com>

Diseño de portada: Raúl López Cabello

raul@itsasunnyday.com

Fotografía de portada: J.Jorge Contreras

gastronomiaverde@gmail.com

Primera Edición en libro electrónico, abril de 2012

101 recetas crudiveganas para solucionar la vida by Ana Moreno is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported License.

Exención de Responsabilidades:

El autor no es responsable de las opiniones vertidas en este libro, el lector obedece a estas recomendaciones bajo su propio riesgo. El autor no establece garantías de ningún tipo, ni manifiestas ni implícitas, acerca de la utilidad, el carácter práctico ni la seguridad de ninguna de estas recomendaciones. El autor no asume ningún tipo de responsabilidad por los actos del lector ni por las consecuencias de los actos del lector, aunque dichos actos hayan sido supuestamente inspirados por este libro. Si el lector no está dispuesto a cumplir con estas limitaciones, por favor NO lea este libro.

BREVE INTRODUCCIÓN A LA COCINA CRUDIVEGANA

La palabra crudivegana, es una traducción del inglés “raw vegan food”. Significa comida vegana y cruda.

El veganismo es la forma más estricta de vegetarianismo, es decir, donde no sólo no se come carne de res, de ave o embutido, ni pescado o marisco, sino que tampoco se consumen derivados animales como gelatina, huevos, lácteos y sus derivados como el queso, el yogur o la mantequilla, ni miel.

Por si esta forma de comer no fuera suficientemente complicada, aparecemos los defensores de comer vegano y crudo, es decir, que ningún alimento se prepare utilizando temperaturas superiores a 41°C.

¿Por qué?

Porque a esta temperatura comienzan a destruirse las enzimas de los alimentos crudos.

¿Y qué son las enzimas?

Las enzimas son moléculas que catalizan reacciones bioquímicas en nuestro organismo, y que facilitan la digestión y metabolismo de las sustancias ingeridas, de manera que se optimice la nutrición orgánica, así como la eliminación de elementos tóxicos y de desecho.

De lo anterior se derivan los beneficios de salud de la comida cruda, pues al optimizar la digestión, todo el organismo se regenera. Y esto se observa de forma inmediata al seguir una dieta crudivegana, sobre todo en la mejora del aspecto de la piel. Si la piel se regenera desde el interior de nuestro cuerpo, una mejora de la piel, indica una mejora en lo que los naturópatas llamamos “el terreno” o “medio interno” del organismo.

Mi filosofía sobre alimentación se resume en: *Vegetariana y con mucho crudo.*

En mi experiencia personal, me funciona comer 100% crudo y vegano en casa, siempre que estoy sola. Si estoy acompañada, suelo comer vegano, aunque a veces tomo algo cocinado, que normalmente es una verdura al vapor. Si salgo a comer fuera, siempre tomo una ensalada, pero en ocasiones como algo cocinado.

Equilibrar con crudos en casa es lo que mejor me va para recuperar y mantener mi organismo depurado y a pleno rendimiento. Por eso he creado este libro para ti, con recetas sencillas, y con cantidades pequeñas, muchas veces para una persona nada más. De este modo, tendrás una herramienta a tu alcance para poder comer crudo y sin complicaciones, disfrutando de la simplicidad de la vida, que es un pasito más hacia la armonía.

Si deseas conocer más sobre nutrición y estilo de vida crudivegano, te sugiero mi libro "Crudo en la Nevera: Manual del Crudivegano", disponible en librerías, por internet desde mundovegetariano.com o en ebook en amazon.es

UTENSILIOS QUE NECESITAS

En realidad, con disponer de un cuchillo y una batidora “de las de toda la vida”, podrías preparar la mayoría de las recetas de este libro.

Para que pudieras hacerlas todas, sería ideal disponer de:

– Una licuadora (¡ojo, no batidora, separamos la pulpa!). Las licuadoras normalmente son un poco latosas de limpiar, y uno acaba por dejar de usarlas. Al menos es lo que me pasó a mi hasta que me hice con la hurom, de Verspapers, que es sencillísima de limpiar, pues elimina la pulpa a la vez que el zumo, por un conducto aledaño. Además no centrifuga, sino que prensa, y por tanto no calienta ni oxida la verdura, manteniendo sus enzimas intactas. Esta licuadora la puedes adquirir por internet en conasi.eu o en vivirdivinamente.es – Un cuchillo preferentemente de cerámica, con la misma finalidad de no oxidar las verduras. – Aunque no es imprescindible, sería ideal si dispones de una mandolina sencilla, para que te ayude a cortar rodajas o lonchas muy finitas y homogéneas, que con el cuchillo son más difíciles de conseguir.– Una tabla de corte.– Una batidora, mejor si es potente, que puede ser la minipimer de toda la vida, que sería deseable que tuviera accesorio picador. No es necesario, pero sería ideal una batidora de vaso, tipo vitamix o thermomix; idealmente también una batidora para cantidades pequeñas, como la magic bullet (a la venta en productostv.es), y un molinillo de café para moler semillas, aunque no es imprescindible.– Un pelador de patatas para hacer espagueti. Idealmente un spirooli slicer, que puedes adquirir por internet en juiceland.co.uk.– Un colador.– Una bolsa de tela porosa para filtrar el suero (la leche) del “queso” (a la venta en alambique.com).– Si tienes un deshidratador, bien. Te recomiendo el excalibur porque su formato rectangular te permite preparar panes y sacarle mayor rendimiento. También lo puedes adquirir por internet en conasi.eu o en vivirdivinamente.es Si no tienes deshidratador, no es el fin del mundo: Puedes utilizar el sol, en verano, bien cubiertas tus preparaciones por una rejilla para que no se la coman los animalitos. Si necesitas deshidratar en invierno, tienes dos opciones: Utilizar el horno a 100°C, con la puerta abierta, aunque no siempre resulta; o poner tus preparaciones sobre un radiador que esté bien caliente. En resumen, los utensilios necesarios son:

Una licuadora, una batidora, un cuchillo, una tabla de corte, un pelador de patatas, un colador y una bolsa de tela porosa para filtración (sólo si quieres hacer “queso”). Como ves, bien sencillos. Y los utensilios deseables y no imprescindibles, pero que proporcionan mejor resultado y además te hacen la vida más fácil, son:

Una licuadora hurom, un cuchillo de cerámica, una mandolina, una tabla de corte, una vitamix, un robot de cocina tipo cuisinart, un molinillo de café o una thermomix, que sustituye a vitamix, robot de cocina y molinillo de café juntos. También una magic bullet, un pelador de patatas, un spirooli slicer para hacer espagueti, un colador, una bolsa de tela porosa para filtración, una esterilla para hacer makis y un deshidratador excalibur. Ni siquiera yo tengo todos estos artilugios, pues no son necesarios, y no es el objeto de este libro fomentar su compra. Sin embargo, si para ti son importantes, pues adquirir todos ellos por internet. ¡Que no cunda el pánico!

Por otro lado necesitarás un molde para tarta redondo, de unos 22 cms de lado, y un molde rectangular tipo plum cake, así como papel para hornear y film transparente. Si tampoco tienes esto, te puedes apañar sencillamente con un tuper rectangular o cuadrado, de los de toda la vida, mejor de cristal que de plástico, engrasándolo con aceite de oliva en lugar de utilizar el papel film.

También en verano es deseable un frigorífico o hielos, pero si es invierno, te da el mismo resultado sacar tus preparaciones a la ventana.

He cocinado crudivegano en los lugares más inverosímiles y sin casi ninguna herramienta. Para ello sólo necesitas pensar la vida con los ojos de la sencillez y ser libre.

LA LISTA DE LA COMPRA

Aquí recopilo una lista de los alimentos que come un crudivegano y que verás en las recetas de este libro.

La patata, la berenjena, la judía verde y el cacahuete, son tóxicos en crudo, así que por eso no los incluyo.

Frutas

Frutas frescas de la estación, dulces y ácidas, y frutas desecadas. Las frutas dulces son: Albaricoque, ciruela, higo, higo chumbo, mandarina dulce, mango, manzana, caqui, chirimoya, melocotón, melón, naranja dulce, nectarina, papaya, papaya, pera, plátano, sandía, uva, frutas desecadas. Las frutas desecadas son: Ciruelas secas, coco rallado, dátiles, higos desecados, mango deshidratado, orejones de albaricoque, piña deshidratada, plátano seco, manzana deshidratada, uvas pasas. Las frutas ácidas son: Cereza, ciruela ácida, frambuesa, fresa, fresón, granada, grosella, guinda, kiwi, lima, limón, madroño, mandarina, manzana verde, membrillo, mora, arándano, naranja, níspero, piña, pomelo, tamarindo.

Verduras y hortalizas

Verduras y hortalizas frescas: Aguacate, ajo, alcachofa, apio, brócoli, calabacín, cebolla, champiñón, col, endibia, escarola, espinaca, hinojo, lechuga, rúcula, canónigos, berros, acelgas, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate, zanahoria. Cualquier semilla germinada: Col, ajo, cebolla, alfalfa, etc. Frutos secos y semillas

Frutos secos: Almendras, avellanas, anacardos, nueces, macadamias, piñones... y sus pastas, como la pasta de almendras o la de avellanas. Semillas oleaginosas (lino, girasol, sésamo, calabaza, amapola...). También tahini, que es la pasta de sésamo. Algas

Nori, hiziki, dulce, espagueti de mar, kombu... Hierbas y especias

Hierbas frescas o secas (orégano, tomillo, salvia, albahaca, menta, romero...). Especias (pimienta negra, comino, cayena, pimienta, canela, nuez

moscada, clavo, cardamomo, cúrcuma, curry...). Otros

Aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío, aceite de coco, algarroba en polvo, cacao en polvo, sirope de arce, miso, ciruela umeboshi, chucrut, vinagre de manzana, vinagre de umeboshi, sal marina fina, gorda y en cristales.

SOBRE LA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

Combina los frutos secos, las semillas y el aguacate, sólo con vegetales, nunca entre sí. Es una forma sencilla de combinar correctamente los alimentos, es la base para elaborar exquisitas recetas que sean a la vez fáciles de digerir. Para preparar una crema o un paté, puedes utilizar frutos secos, semillas o aguacate, pero no es adecuado emplearlos todos a la vez.

No obstante lo anterior, verás que en algunos desayunos y postres de esta obra, mezclo frutos secos de distinta naturaleza entre sí. Conviene no abusar de este tipo de preparaciones.

Las verduras y hortalizas las puedes combinar con proteínas y grasas, y también entre sí.

Respecto a la fruta, lo ideal sería tomar fruta de una sola clase cada vez. O si vas a mezclar frutas de diferentes clases, mezcla las dulces con las dulces y las ácidas con las ácidas. Tomarlas solas antes de las comidas (mínimo 30 minutos) y nunca después, salvo papaya y piña. En algunas de mis recetas verás que mezclo algunas frutas ricas en vitamina C entre sí (kiwi, frutos rojos, mandarina) o con semillas. He visto que esta combinación funciona bien normalmente, como verás en la receta del batido de frutos rojos. Otra combinación que veo que no suele ir mal, es la de la fruta con hojas verdes, como verás en la receta del batido de mango y espinacas.

Considero determinados alimentos como neutros. Combina bien con cualquier grupo, excepto con la fruta fresca. Son todos los vegetales crudos, el chocolate negro al 70%, la mostaza, las aceitunas, el aceite de oliva, el aceite de coco, las hierbas y especias, las leche de frutos secos y semillas, y el sirope de arce.

LAS RECETAS

ZUMOS

ZUMO DEPURATIVO BÁSICO

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 rama de apio
- 1 limón entero pelado
- 1 pepino
- 1 trocito de jengibre de 1 cm de lado o menos
- 1 fruta (opcional) como manzana verde, pera, o una verdura dulce como remolacha o zanahoria, para modificar el sabor
- 1 puñado de verdura de hoja verde, como perejil, espinacas,... (opcional)

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes y consumir en el momento.

Experimenta con recetas propias. Algunas sugeridas son:

– Apio, limón, pepino, jengibre, remolacha y perejil.– Apio, limón, pepino, jengibre, manzana y espinacas.– Apio, limón, pepino, jengibre, pera y rúcula.– Apio, limón, pepino, jengibre, fresas/frutos rojos.– Apio, limón, pepino, jengibre, zanahoria y perejil. Tómalo en ayunas todos los días. También antes de las comidas o a media mañana y a media tarde. También se sugiere como alimento durante 1 día a la semana (en este caso tomar hasta 1 litro de zumo dividido en 3 tomas). Si se añade remolacha (rica en hierro no hemo), conviene añadir perejil fresco (rico en vitamina C), para potenciar su asimilación.

ZUMO DE GRANADA

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 granada y 1 limón (opcional)

PREPARACIÓN

Parte en dos la granada, exprímela y bébela inmediatamente, a ser posible en ayunas, todos los días. Si quieres, puedes añadirle el zumo de un limón. Consumir en el momento.

La granada es la única fruta que no modifica los niveles de azúcar de las personas diabéticas. El zumo de granada, tomado en ayunas todos los días, durante un largo periodo de tiempo, regenera la sangre y todos los humores del organismo, frena los procesos de envejecimiento y la aparición de enfermedades degenerativas. Útil en hipertensión y retención de líquidos, lo que hace que sea recomendable en caso de padecer gota, exceso de ácido úrico, y obesidad.

ZUMO DE REMOLACHA, PERA Y JENGIBRE

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 remolacha, 1 pera y 1 trocito de jengibre del tamaño de un guisante.

PREPARACIÓN

Licua todos los ingredientes y añade la misma cantidad de agua pura filtrada que la cantidad de zumo obtenido. Consumir en el momento.

BATIDOS

BATIDO DE MANGO Y ESPINACAS

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 mango y la misma cantidad (en peso) de espinacas que de mango
- Agua pura filtrada al gusto, más o menos un vaso

PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar.

BATIDO DE FRUTOS ROJOS

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 100 g de frutos rojos (arándanos, fresas, moras, frambuesas...)
- 1 pizca de sal marina
- 100 g de semillas de cáñamo o chia
- 1 cucharada sopera de sirope de arce
- Una pizca de vainilla y de canela
- Agua pura filtrada

PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Cubrir con agua pura filtrada y triturar. Los frutos rojos pueden ser congelados. Si se desea, se pueden añadir mandarinas (omitir la naranja, porque produce hipersecreciones biliares), kiwi y limón. Consumir en el momento, ideal a media mañana o a media tarde.

BATIDO DE MANZANA Y NUECES

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 manzana
- Un puñado de nueces
- 200 ml de leche crudivegana de almendras o de cáñamo ([ver receta](#))
- Una pizca de sal marina
- Canela al gusto (opcional)
- Nuez moscada al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar.
Se sirve bien frío.

BATIDO DE CHOCOLATE

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 plátano bien maduro
- 2 cucharadas soperas de cacao en polvo
- 2 cucharadas soperas de sirope de arce
- Una pizca de sal marina
- 250 ml de agua pura filtrada
- Canela al gusto (opcional)
- Nuez moscada al gusto (opcional)

- Vainilla al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar.

SUGERENCIAS

El agua que añadas puede estar muy fría, si deseas un batido de chocolate fresquito para verano, del tiempo, o puede ser agua templada si te apetece tomar un batido de chocolate calentito.

Otra opción es cortar el plátano en rodajas y mantenerlo congelado, de este modo te quedará un batido de chocolate helado y de sabor más dulce.

Si lo deseas, puedes sustituir el cacao en polvo por algarroba, o usar mitad de cada. La algarroba es rica en calcio y no contiene teobromina, sustancia excitante similar al café.

LECHE DE FRUTOS SECOS

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 50 g de frutos secos: almendras, avellanas, nueces de Brasil, o nueces pecanas. Elige uno de cada o una combinación de varios.
- 200 ml de agua pura filtrada

PREPARACIÓN

Remoja los frutos secos en agua durante unas 4 ó 6 horas.

Escurre el agua y bátelos con 200 ml de agua pura filtrada.

Pasa el batido a través de un colador de tela (bolsa de tela porosa para filtración), y escurre bien la pulpa. Reserva la pulpa para otras recetas.

El líquido resultante es la leche de frutos secos, que puede durar hasta 3 días en la nevera.

Utiliza esta leche igual que si fuera una leche tradicional. Si quieres la puedes beber tal cual, o condimentar con canela, vainilla, una pizca de sal marina y una cucharadita de sirope de arce.

LECHE DE CÁÑAMO

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 50 g de semillas de cáñamo
- 250 ml de agua pura filtrada
- 1 cucharada sopera sopera de sirope de arce (opcional)

PREPARACIÓN

Tan sencillo como triturar y beber.

“COLACAO”

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de anacardos
- 2 cucharadas soperas de cacao en polvo
- 2 cucharadas soperas de sirope de arce
- Una pizca de sal marina
- 250 ml de agua pura filtrada

PREPARACIÓN

Remoja los anacardos durante toda la noche.

Escurre el agua, pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bátelos bien.

SUGERENCIAS

El agua que añadas puedes estar muy fría, si quieres un colacao fresquito para verano, del tiempo, o puede ser agua templada si te apetece tomar un colacao calentito.

Puedes sustituir los anacardos por almendras. En este caso, ponlas en remojo en agua caliente y, a la mañana siguiente, pélalas.

PUDDING DE CHIA

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 150 ml de leche de almendras (ver receta)
- 2 cucharada soperas de semillas chia
- Una pizca de sal marina
- Canela y sirope de arce al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

Deja las semillas chia en remojo en la leche de almendras durante al menos 2 horas. Cuanto más tiempo las dejes en remojo, más se hincharán y absorberán el líquido en el que se encuentran.

Tómalo como desayuno. Ayuda si se tiene tendencia al estreñimiento.

El pudding se conserva 2 días en la nevera, pero se va secando y endureciendo, a medida que las semillas chia absorben la leche. Conviene consumirlo en el momento. Nos recuerda al arroz con leche, siendo también una buena fuente de calcio, magnesio y proteínas, además de omega 3, pero sin grasas saturadas ni hormonas.

SUGERENCIAS

Opcionalmente puedes añadir cubitos de fruta.

Queda especialmente delicioso con mango, pero también con manzana.

MUESLI RICO EN VITAMINA C

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para la base:

- 1 kiwi
- 3 fresas

Para la crema:

- 1 cucharadita de pasta de avellanas
- 1 cucharadita de tahini (pasta de sésamo)
- 1 cucharada sopera de sirope de arce
- 2 orejones de albaricoque
- Agua pura filtrada (la cantidad necesaria para cubrir los ingredientes)
- Para decorar:
- Manzana desecada en daditos
- Canela al gusto

PREPARACIÓN

Pela y pica el kiwi, pica también las fresas y ponlos en un cuenco.

Aparte, con ayuda de la batidora o magic bullet, bate los ingredientes de la crema.

Añade la crema por encima y decora con manzana desecada en dados y canela al gusto.

Este muesli se sirve habitualmente en los desayunos de mi hotel rural vegetariano y crudivegano "La Fuente del Gato", a 45 kms de Madrid.

MUESLI CRUJIENTE CON MANZANA

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para la base de manzanas:

- 1 cucharadita de pasas sin hueso y 1 manzana en dados

Para el crujiente:

- 1 cucharadita de almendras
- 1 cucharadita de nueces
- 1 cucharadita de trigo sarraceno, remojado toda la noche y escurrido
- El zumo de un limón

Elige una de estas dos salsas, triturando los ingredientes:

Salsa de anacardos:

- 20 g de anacardos remojados toda la noche y escurridos
- 10 g de dátiles deshuesados
- Agua pura filtrada al gusto

Salsa de algarroba:

- 1 plátano maduro
- 1 cucharada sopera de algarroba
- 1 cucharada sopera de tahini
- Agua pura filtrada al gusto

PREPARACIÓN

Tritura bastante los ingredientes del crujiente. Disponlos sobre la base de manzana y añade por encima la salsa de tu elección.

GALLETAS DE MANZANA Y CANELA

Para una docena de galletitas

INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 cucharada sopera de sirope de arce
- 1 cucharadita de almendras
- 1 cucharadita de avellanas
- 1 cucharadita de orejones
- 1 cucharadita de pasas sin hueso
- 1 cucharadita de canela en polvo

PREPARACIÓN

Corta la manzana en finas láminas con la mandolina.

Pica las almendras, las avellanas, los orejones y las pasas a mano con un cuchillo, preferentemente de cerámica. Mezcla a mano todos los ingredientes y forma las galletitas.

Puedes comer las galletas así directamente o deshidratarlas a 40°C durante 12 horas o más.

Si no dispones de deshidratador, puedes dejarlas todo un día a pleno sol, en verano, bien cubiertas por una rejilla para que no se las coman los animalitos.

Si quieres prepararlas en invierno, puedes tratar de hacerlo en el horno a 100°C, con la puerta abierta, o dejarlas todo el día sobre un radiador que esté bien caliente.

BARRITAS ENERGÉTICAS

Para 4 barras

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de nueces
- 1 cucharada sopera de almendras
- 1 cucharada sopera de semillas de calabaza
- 1 cucharada sopera de semillas de lino
- 2 cucharadas soperas de dátiles deshuesados
- 2 cucharadas soperas de pasas sin hueso
- 1 cucharada sopera de aceite de coco en su forma líquida (opcional)
- Unas gotas de zumo de limón
- Una pizca de sal marina

PREPARACIÓN

Tritura bastante las nueces, almendras y semillas de calabaza.

Muele las semillas de lino.

Pica los dátiles y las pasas con un cuchillo, preferentemente de cerámica.

Añade unas gotas de zumo de limón, una pizca de sal marina, y si lo deseas, una cucharada sopera de aceite de coco en su forma líquida.

Humedécete las manos y mezcla bien todos los ingredientes.

Forra un molde rectangular con papel film. Extiende encima la mezcla de todos los ingredientes y aplánala bien. Refrigera un par de horas hasta que se solidifique. Una vez que se haya solidificado, corta las barras con el cuchillo, y

envuelve cada una en papel film.

Constituyen un delicioso tentempié que te saciará durante horas.

QUESO CRUDIVEGANO

QUESO DE ALMENDRAS

Para 1 queso

INGREDIENTES

- La pulpa de las almendras, sobrante de la receta de leche de almendras (ver receta)
- 100 g de levadura de cerveza
- El zumo de 1 limón
- Un chorrito de aceite de oliva
- Medio diente de ajo
- Una hierba seca de tu preferencia (como orégano o romero...)
- Pimentón picante
- Sal marina al gusto (poca, pues la levadura de cerveza es salada)
- Pimienta negra recién molida al gusto

PREPARACIÓN

Mezcla la pulpa bien escurrida con la levadura de cerveza, el zumo de 1 limón, medio diente de ajo, y un chorrito de aceite de oliva. Salpimenta. Forma un queso con tus manos. Unta una cara y los bordes del queso con el pimentón, y la otra con la hierba seca que hayas elegido (orégano o romero).

Este queso se puede untar en endibias, barquitas de pimiento rojo crudo, bastoncitos de apio, de zanahoria, rodajas de remolacha, de calabacín, de manzana...

El queso se conserva 3 días en la nevera.

Es realmente una buena fuente de calcio, magnesio y proteínas, como el queso animal, pero sin grasas saturadas, hormonas, cuajo animal o químico. Si

quieres convertirlo en un alimento probiótico, añade una cucharadita de polvo de acidófilus a la mezcla.

QUESO PARMESANO

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de piñones
- 1 cucharada soperas de levadura de cerveza
- Unas gotas de limón
- Una pizca de sal marina

PREPARACIÓN

Remoja los piñones durante un par de horas.

Escurre el agua y tritura todos los ingredientes juntos con un tenedor.

SUGERENCIAS

Ideal como “queso rallado” para coronar cualquier receta de pasta de calabacín (ver el apartado correspondiente a [“Platos de pasta”](#)), o para la ensalada César ([ver receta](#)).

SOPAS

GAZPACHO ANDALUZ

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 4 tomates
- 1 pepino
- Medio diente de ajo
- Un trocito de cebolla dulce
- Un chorrito de vinagre de umeboshi
- Tres chorritos de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío
- Sal marina al gusto

PREPARACIÓN

Pela los tomates y el pepino.

Reserva un poco de tomate, pepino y cebolla para decorar.

Tritura todo junto con ayuda de la batidora.

SUGERENCIAS

Servir muy frío con un picadillo de tomate, cebolla dulce y pepino, así como un hilito de aceite de oliva por encima.

GAZPACHO DE FRAMBUESAS

Para 4 personas

INGREDIENTES

- Medio kilo de tomates raf
- Una cestita de frambuesas o fresones
- Medio pepino
- Un cuarto de cebolla dulce
- Medio diente de ajo
- Un cuarto de rama de apio
- Un chorrito de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío
- Vinagre de umeboshi al gusto
- Sal marina al gusto
- Para decorar:
- Reserva un par de frambuesas por cada comensal
- Pimiento rojo picado
- Pepino picado
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes excepto el aceite, con ayuda de la batidora.

Añade poco a poco el aceite mientras continúas batiendo.

Se sirve frío, decorando con las frambuesas, pimienta y pepino picado, y un hilo de aceite de oliva por encima.

Se conserva hasta 3 días en la nevera, pero a medida que pasa el tiempo, se va acentuando el sabor del ajo.

GAZPACHO DE NÍSPEROS

Para 2-3 personas

INGREDIENTES

- 50 g de pepinos
- 25 g de pimiento amarillo
- 125 g de nísperos
- Una pizca de ajo
- 1 cucharada sopera de sirope de arce
- 2 cucharadas sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de vinagre umeboshi o de manzana

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes excepto el aceite, con ayuda de la batidora.

Añade poco a poco el aceite mientras continúas batiendo.

Se sirve frío, decorando con un hilo de aceite de oliva por encima.

Se conserva hasta 3 días en la nevera, pero a medida que pasa el tiempo, se va acentuando el sabor del ajo.

Este gazpacho sabe igual que el gazpacho tradicional de tomate; sin embargo, ayuda a compensar un posible abuso de tomate en la dieta crudivegana.

AJO BLANCO MALAGUEÑO

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de almendras crudas remojadas toda la noche y escurridas
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- 1 cucharada soperas de vinagre de umeboshi
- Sal marina
- De medio a un vaso de agua pura filtrada

PREPARACION

Tritura todo junto con la ayuda de la batidora y añade el agua fría que necesites hasta lograr la consistencia deseada. Se sirve muy frío.

YOGUR CON AJO Y PEPINO TSATSIKI

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de almendras
- Medio diente de ajo
- Medio pepino
- 1 cucharada de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- Media cucharada de vinagre de manzana
- Sal marina
- Pimienta negra
- Cebollino picado

PREPARACIÓN

Remoja las almendras durante toda la noche. A la mañana siguiente, escurre el agua y deséchala. Reserva las almendras.

Pela el pepino y mézclalo con las almendras y el ajo.

Sin parar de batir, añade el aceite y el vinagre.

Añade sal y pimienta negra al gusto.

SUGERENCIAS

El tsatsiki se sirve como aperitivo, con cebollino picado, y lo puedes acompañar con pan de calabacín o de cebolla roja (ver receta en página correspondiente).

SOPA DE MELÓN CON CANELA

Para 1-2 personas

INGREDIENTES

- Un cuarto de melón
- Una pizca de canela en polvo
- Una pizca de nuez moscada en polvo
- Una pizca de cúrcuma

PREPARACIÓN

Con ayuda de un saca bocados, saca dos o tres bolitas de melón. Resérvalas.

Tritura el resto del melón con la canela, la nuez moscada y la cúrcuma.

Mantén frío hasta el momento de servir.

Mientras tanto, prepara el cuenco, disponiendo dos o tres bolitas de melón. Si lo deseas, puedes añadir un poco de tomate y pimienta roja picados.

En el momento de servir, añade un poco de sopa de melón a cada cuenco, pero no demasiada cantidad, para que no se pierda la guarnición. Adorna con un hilito de aceite de oliva.

Consumir como mucho en 24 horas, muy frío como primer plato en la época estival. Si lo preparas de un día para otro, añade un limón entero (pelado) a la preparación y tritura todo junto. Así evitarás que el melón se oxide y se oscurezca.

SUGERENCIAS

Ideal para introducir fruta en la dieta de las personas a quienes “les da pereza” comerla. Aporta fibra y antioxidantes.

SOPA DE TOMATE

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 2 tomates
- 2 cucharadas soperas de semillas de girasol remojadas toda la noche y escurridas
- Medio calabacín
- 2 cucharada soperas de vinagre de umeboshi
- 1 cucharada soperas de sirope de arce o 1 dátil deshuesado
- Un cuarto de cebolla dulce
- De 2 a 3 hojitas de albahaca fresca
- Agua pura filtrada hasta adquirir la consistencia deseada
- Para decorar:
- Una hojita de albahaca fresca
- Medio tomate
- Un chorrito de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Unos cristallitos de sal marina al gusto

PREPARACIÓN

Tritura todos los ingredientes de la sopa juntos, con la ayuda de la batidora, y añade agua la cantidad que desees de agua pura filtrada, que puede ser agua templada si te apetece tomar la sopa calentita, hasta lograr la consistencia deseada.

Decora con una hojita de albahaca fresca, unos daditos de tomate, un chorrito de aceite de oliva, pimienta negra recién molida, y unos cristalitos de sal marina.

SOPA DE AJO CASTELLANA

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 2 tomates
- 2 cucharada soperas de piñones
- Un diente de ajo
- Un octavo de cebolla dulce
- 2 cucharada soperas de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- Una cucharadita de pimentón picante
- Sal marina al gusto
- Agua pura filtrada hasta adquirir la consistencia deseada

Para decorar:

- Medio tomate
- Un chorrito de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Unos cristalitos de sal marina al gusto

PREPARACIÓN

Tritura todos los ingredientes de la sopa juntos, con la ayuda de la batidora,

y añade agua al gusto, que puede ser agua templada si te apetece comer la sopa calentita, hasta lograr la consistencia deseada.

Decora con unos daditos de tomate, un chorrito de aceite de oliva, pimienta negra recién molida, y unos cristallitos de sal marina.

CREMAS

SALMOREJO CORDOBÉS

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 2 cucharada soperas de semillas de girasol o de piñones
- 200 g de tomates cereza muy rojos
- 1 diente de ajo
- Sal marina
- Vinagre de umeboshi al gusto
- Aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío

PREPARACIÓN

Remoja las semillas de girasol durante toda la noche. Escurre el agua.

Si usas piñones no es necesario ponerlos en remojo.

Tritura todo junto menos el aceite con la ayuda de la batidora.

Ajusta la consistencia con agua si es necesario (normalmente no).

Emulsiona con el aceite de oliva incorporándolo en un hilo fino mientras no dejas de batir.

Se sirve muy frío.

Decora con un chorrito de aceite de oliva por encima, cristalitos de sal marina y pimienta negra recién molida.

CREMA DE FRÍA DE PEPINO Y MENTA

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para la crema:

- 1 pepino mediano
- 1 aguacate
- Medio limón pelado y despepitado
- 3 hojas de menta fresca
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto
- De 250 a 300 ml de agua pura filtrada

Para la decoración:

- Un trocito de tomate
- Un trocito de pepino
- Un puñadito de germinados variados

PREPARACIÓN

Bate juntos los ingredientes de la crema.

Toma la crema con cuchara y con tropezones por encima: Daditos de pepino, de tomate, germinados...

CREMA DE AGUACATE Y LIMA

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para la crema:

- 1 aguacate
- 1 tomate (opcional)
- Medio diente de ajo (opcional)
- Un pedacito de cebolla dulce (opcional)
- Una pizca de jengibre fresco (opcional)
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida
- El zumo de una lima o de un limón
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío
- Medio vaso de agua pura filtrada

Para la presentación:

- Un trocito de tomate
- Un trocito de pepino
- Un puñadito de germinados variados

PREPARACIÓN

Bate juntos los ingredientes de tu elección.

Toma la crema con cuchara y con tropezones por encima: Daditos de pepino, de tomate, germinados...

Si hace frío, puedes añadirle el agua templada.

CREMA DE ESPINACAS

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de almendras
- Media barquita de apio
- Un buen puñado de espinacas frescas
- Medio diente de ajo
- Una pizca de cayena
- 1 cucharada sopera de miso sin pasteurizar
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío
- El zumo de una lima o de un limón
- Agua pura filtrada

Para la presentación:

- Un trocito de tomate
- Un trocito de pepino
- Un puñadito de germinados variados

PREPARACIÓN

Remoja las almendras durante toda la noche. Escurre el agua.

Tritura todo junto con la ayuda de la batidora y añade agua templada al gusto, hasta lograr la consistencia deseada.

Toma la crema con cuchara y con tropezones por encima: Daditos de

pepino, de tomate, germinados...

CREMA DE BRÓCOLI Y PIMIENTO ROJO

Para 2-3 personas

INGREDIENTES

- Medio aguacate
- Un trocito de pimiento rojo
- 1 cuarto de calabacín pelado
- Medio diente de ajo
- Un octavo de cebolla dulce
- Un dadito pequeño de jengibre fresco
- 1 rabanito
- De 3 a 4 arbolitos pequeños de brócoli
- Un cuarto de barquita de apio
- El zumo de una lima o de un limón
- 1 tira de alga dulce
- Sal marina al gusto
- Agua pura filtrada hasta adquirir la consistencia deseada
- Para decorar:
- Un manojo de perejil fresco
- Un trocito de pimiento rojo
- Un chorrito de aceite de oliva de 1ª presión en frío

PREPARACIÓN

Remoja el alga dulce en agua durante un par de horas. Puedes reservar el agua o desecharla si no te gusta demasiado el sabor fuerte de las algas. Tritura todos los ingredientes de la crema juntos, con la ayuda de la batidora, y añade el agua de las algas o agua limpia filtrada, que puede ser agua templada si te apetece comer la crema calentita, hasta lograr la consistencia deseada.

Decora con perejil fresco picado y unos trocitos de pimiento rojo picado. Añade un chorrito de aceite de oliva.

VICHYSOISE

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para la crema:

- 2 cucharadas soperas de semillas de girasol
- 4 espárragos trigueros (reservar las puntas)
- 2 cucharadas soperas de vinagre de umeboshi
- Un cuarto de puerro (la parte blanca)
- Agua pura filtrada hasta adquirir la consistencia deseada

Para decorar:

- 1 hojita de menta fresca
- Un trocito de puerro
- La punta de 4 espárragos trigueros
- Un chorrito de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Unos cristallitos de sal marina al gusto

PREPARACIÓN

Remoja las semillas de girasol durante toda la noche. Escurre el agua.

Tritura todos los ingredientes de la crema juntos, con la ayuda de la batidora, y añade agua al gusto, que puede ser agua templada si te apetece comer la vichyssoise calentita, hasta lograr la consistencia deseada.

Decora con una hojita de menta fresca, unas rodajitas finísimas de puerro, la punta de los 4 espárragos trigueros que habíamos reservado de la crema, un chorrito de aceite de oliva, pimienta negra recién molida al gusto, y unos cristalitos de sal marina a tu gusto.

SALSAS PARA ALIÑAR

SALSA DE AJO Y PEREJIL:

Tritura ajo, perejil fresco, aceite de oliva, zumo de limón y sal marina. Si añades mucha cantidad de perejil, la salsa adquiere una consistencia casi de crema, ideal para añadir a una juliana de champiñones o shiitake.

SALSA DE AJO Y ORÉGANO:

Tritura ajo, orégano seco, aceite de oliva, zumo de limón y sal marina. Esta salsa funciona de forma espectacular como base para preparar una bruschetta napolitana con pan de calabacín o pan de cebolla.

SALSA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y APIO:

Tritura remolacha, zanahoria y apio, con aceite de oliva, zumo de limón y sal marina. Es una salsa muy ligera y refrescante ideal para acompañar cintas o espagueti de calabacín.

MAYONESA DE ALMENDRAS (rica en calcio):

Utiliza los mismos ingredientes que si fueras a hacer una mayonesa tradicional, sustituyendo el huevo por crema o pasta de almendras.

Con la ayuda de la batidora, haz una mayonesa triturando juntos los ingredientes abajo mencionados, hasta que veas que se produce una emulsión exactamente igual que la de la mayonesa tradicional.

- 60 g de pasta de almendras
- El zumo de un limón
- Medio diente de ajo
- 150 ml de aceite de oliva
- Sal marina al gusto

MAYONESA DE CÁÑAMO

INGREDIENTES

- 125 g semillas de cáñamo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- El zumo de 1 limón
- 1 cucharada sopera de lecitina de soja (opcional)
- 1 cucharada sopera de agua pura filtrada
- Medio diente de ajo
- Sal marina al gusto
- Una pizca de cúrcuma

PREPARACIÓN

Tritura juntos todos los ingredientes.

Reserva en la nevera hasta el momento de servir.

Dura aproximadamente 3 días.

Esta mayonesa instantánea es rica en proteínas, omega 3 y antioxidantes.

PATÉS CRUDIVEGANOS

PATÉ DE ALGAS ESPAGUETTI DE MAR:

Remoja toda la noche y por separado 3 tiras de algas espagueti de mar y 50 g de anacardos, pipas de girasol o almendras crudas. Escurre el agua y bate ambos junto con un trocito de cebolla dulce, aceite de oliva, zumo de limón y sal marina, añadiendo un poco de agua si fuese necesario.

PATÉ LIGERO DE SÉSAMO:

Tritura un calabacín crudo y pelado con 1 cucharada sopera de tahini, un chorrito de aceite de oliva, el zumo de un limón y sal marina al gusto.

En lugar de la sal marina, se puede añadir una ciruela umeboshi, que es un alimento fermentado, especialmente rico en enzimas digestivas.

PATÉ DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y APIO:

Tritura remolacha, zanahoria y apio con un aguacate, un chorrito de aceite de oliva, zumo de limón y sal marina. Ayuda a aplacar los deseos de dulces.

PATÉ DE ZANAHORIA Y CÚRCUMA:

Tritura 3 zanahorias con una cucharada sopera de cúrcuma, un trozo de jengibre fresco de 1 cm aproximadamente, un diente de ajo, un aguacate y unas gotas de zumo de limón. Ideal para rellenar endibias, pimiento rojo, o para comerlo con barquitas de apio o de zanahoria.

PATÉ DE SETAS SHIITAKE:

Tritura juntos shiitake con apio, ajo, perejil fresco, aceite de oliva, sal marina, y zumo de limón.

PESTO DE ALBAHACA Y PIÑONES

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 75 g de piñones
- 25 g de albahaca
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- El zumo de medio limón
- Una pizca de ajo
- Sal marina

PREPARACIÓN

Tritura juntos todos los ingredientes del pesto.

SUGERENCIAS

Toma un tomate fresco y redondito, de piel fuerte.

Córtale la chapela y vacíalo de su pulpa.

Después rellena el tomate con el pesto y ponle la chapela.

SOBRASADA CRUDIVEGANA

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 50 g de tomates secos
- 1 diente de ajo
- 25 g de piñones crudos
- 2 cucharada soperas de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío
- Pimentón picante al gusto
- Pimienta negra recién molida
- Sal marina al gusto

PREPARACIÓN

Rehidrata los tomates secos en agua caliente durante 15 minutos.

Escurre el agua, puedes reservarla para otras preparaciones.

Mezcla todos los ingredientes con ayuda de la batidora. Queda un color y una textura que recuerdan a la sobrasada; además el sabor de los tomates secos junto con el pimentón, se acerca ligeramente al del embutido, pudiendo recordar hasta el sabor del jamón serrano.

Se puede consumir en el momento, guardar en la nevera durante varios días e incluso congelar. Es ideal como acompañamiento de hortalizas en general, endibias o falsa pasta de calabacín; así como para relleno de bocadillos de pan crudo.

Se recomienda para los más excépticos o para los amantes del embutido. Junto con una ensalada o con calabacín en forma de pasta, constituye una comida completa.

HUMUS SIN GARBANZOS

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para el humus:

- 1 calabacín
- 2 cucharadas soperas de tahini (pasta de sésamo)
- El zumo de medio limón
- Una pizca de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal marina al gusto

Para decorar:

- Una cucharadita de comino, molido o en semillas
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Un chorrito de aceite de oliva

PREPARACION

Pela el calabacín y bate juntos todos los ingredientes del humus en la batidora. En el momento de servir, decora con comino molido o en semillas, pimentón dulce y un chorrito de aceite de oliva.

SUGERENCIAS

Se puede comer con crudités de pepino, zanahoria, endibias, pimiento rojo, sobre láminas de remolacha cruda, sobre pan crudivegano, sobre láminas de manzanas, o como aliño para una sencilla ensalada de hojas verdes.

GUACAMOLE

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 2 aguacates
- Un cuarto de cebolla roja
- 1 tomate pelado
- El zumo de 1 limón
- Un chorrito de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra al gusto

PREPARACION

Pica el aguacate, la cebolla y el tomate en dados muy pequeños.

Mézclalos bien con un tenedor y aliña con el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

SUGERENCIAS

Puedes servir el guacamole junto con una ensalada de hojas verdes variadas.

ENTRANTES

CHIPS DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y CALABACÍN

Para un cesto de chips

INGREDIENTES

- Una remolacha
- Una zanahoria
- Un calabacín
- Aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío
- Sal marina gorda

PREPARACIÓN

Corta las verduras en finas ruedas con la mandolina.

Deshidrátalas hasta que estén crujientes.

Antes de servir, pásalas por un cuenco en el que tengas aceite de oliva y sal gorda (opcional).

Si no tienes deshidratador, puedes ayudarte del sol, del horno convencional con la puerta abierta o del radiador.

Quedan estupendas como aperitivo, o para servir con el queso crudivegano o con alguno de nuestros patés vegetales.

PICO DE GALLO

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 tomate
- 1 mango maduro
- 1 aguacate maduro
- Media cebolleta
- Sal marina al gusto
- 1 lima
- Aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío al gusto
- Cilantro fresco picado

PREPARACIÓN

Pica en dados el tomate pelado, el mango, y el aguacate.

Añade la cebolleta bien picadita.

Aliña con sal marina al gusto, zumo de lima, aceite de oliva y cilantro fresco picado.

SUGERENCIAS

Puedes sustituir la lima por limón; también puedes omitir el cilantro o cambiarlo por menta.

CARPACCIO DE TOMATE E HIGOS SECOS

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para el carpaccio:

- 2 tomates maduros pero firmes
- 4 higos secos, sin rabito, remojados durante 10 minutos en 100 ml de agua pura filtrada
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de vinagre de umeboshi
- Sal marina en cristales
- Pimienta negra molida al gusto

Para decorar:

- 2 higos secos

PREPARACIÓN

Con ayuda de la mandolina, saca rodajas finas del tomate.

Disponlas sobre una fuente.

Aparte, tritura los higos junto con su agua de remojo, el aceite de oliva y el vinagre de umeboshi.

Extiende la mezcla de los higos sobre los tomates, y espolvorea sal marina y pimienta negra recién molida por encima del conjunto.

Decora con los higos secos picados.

SUGERENCIAS

Si no tienes vinagre de umeboshi puedes sustituirlo por vinagre de manzana o, en última instancia, por zumo de limón.

ENDIBIAS CON TOMATE Y ALBAHACA

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 endibia
- 1 tomate
- Medio diente de ajo
- 2 hojitas de albahaca
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Unas gotas de zumo de limón (opcional)

PREPARACIÓN

Separa las hojas de endibia y colócalas en el plato de presentación.

Pela y pica el tomate en cuadraditos.

Pica en ajo en trocitos muy pequeños.

Pica las hojitas de albahaca en trocitos muy pequeños.

Mezcla en una ensaladera el tomate, el ajo y la albahaca.

Añade la sal marina, la pimienta, el zumo de limón (opcional) y el aceite de oliva.

Dispón una cucharada sopera de la mezcla sobre cada hoja de endibia.

ENROLLADOS DE CALABACÍN

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para los enrollados:

- 1 calabacín
- 1 tomate de ensalada
- 1 aguacate
- Unas cucharadas soperas de alguno de nuestros quesos o patés

(ver receta en apartado correspondiente) PREPARACIÓN

Pela y corta en tiras muy finas el calabacín, de forma transversal, con ayuda de la mandolina.

En uno de los extremos, dispón una media rodaja de tomate, otra media luna de aguacate, un poco del paté o queso crudivegano de tu elección y enrolla el calabacín sobre sí mismo.

SUGERENCIAS

En lugar de calabacín, puedes utilizar una lámina de alga nori para hacer el enrollado. Comer inmediatamente para que el alga no se ablande.

También puedes incluir germinados dentro del enrollado.

CALIFORNIA NORI ROLL

Para 1 persona

INGREDIENTES

- Un aguacate
- Una zanahoria pelada y cortada en finas tiras
- Un trozo de pimiento rojo en tiras
- Germinados de alfalfa, col roja, ajo, cebolla... al gusto
- Dos grandes hojas de lechuga
- Una lámina de alga nori
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Necesitarás una esterilla para enrollar el maki.

PREPARACIÓN

Dispón el alga nori sobre la esterilla, con la parte brillante hacia abajo.

Pon encima una hoja de lechuga, encima el aguacate laminado, y encima las tiras de zanahoria, pimiento rojo y los germinados. Salpimienta.

Tapa con la otra hoja de lechuga (esto evitará que se humedezca el alga).

Enrollar, cortar y servir.

SUGERENCIAS

En lugar de emplear aguacate para rellenar los makis, puedes elegir alguno de nuestros quesos o patés (ver receta en apartado correspondiente).

ROLLITO DE PEPINO Y “QUESO FRESCO” CON PIMIENTO ROJO

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para el rollito:

- 1 pepino ecológico. Se puede sustituir por un calabacín.

Para el “QUESO FRESCO”:

- Un trocito de pimiento rojo
- Una cucharada sopera de anacardos, remojados toda la noche
- Una cucharada sopera de macadamia, remojadas toda la noche
- Una cucharadita de levadura de cerveza
- El zumo de un limón
- Una pizca de sal marina

PREPARACIÓN

Corta el pepino por la mitad, sin pelarlo, y saca láminas finas con ayuda de la mandolina. También podrías usar un calabacín en lugar del pepino.

Aparte, prepara el “queso fresco”. Escurre los anacardos y las nueces de macadamia, y bátelos juntos con la levadura de cerveza, el zumo de limón y la sal marina.

Pica el pimiento rojo, o la verdura de tu elección, en daditos muy pequeños y homogéneos. Mézclalo a mano con el “queso fresco”.

Prepara los rollitos disponiendo una loncha de pepino, la mezcla de queso encima, y enrollándola sobre sí misma.

SUGERENCIAS

El pimiento rojo se puede sustituir por daditos pequeños de zanahoria, apio, calabacín o remolacha, o por cualquier verdura con color.

ENSALADAS

ENSALADA CON POMELO

Para 1 persona

INGREDIENTES

- Rúcula al gusto
- 1 aguacate
- 1 pepino
- 1 pomelo
- Una pizca de sal marina
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío
- 1 cucharada sopera de sirope de arce
- Un puñado de piñones crudos

PREPARACIÓN

Dispón una camita de rúcula en el plato de presentación.

Puedes usar cualquier otra hoja verde que te guste, como espinacas, berros, canónigos, mezclum...

Aparte, pica el aguacate, el pepino pelado, pela y saca los gajos del pomelo y pártelos por la mitad. Aliña aguacate, pepino y pomelo con una pizca de sal marina, una cucharada sopera de aceite de oliva y otra de sirope de arce.

Dispón esta mezcla sobre las hojas verdes, y decora con un puñado de piñones crudos.

SUGERENCIAS

En lugar del pomelo, puedes usar un limón o mandarina. También en lugar de piñones, puedes utilizar pistachos, o también semillas de girasol o calabaza.

ENSALADA DE ARÁNDANOS

Para 1 persona

INGREDIENTES

- Berros al gusto
- 2 zanahorias
- 1 aguacate
- Sal marina al gusto
- El zumo de medio limón
- Un chorrito de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- Una cestita de arándanos frescos

PREPARACIÓN

Dispón una camita de berros en el plato de presentación.

Puedes usar cualquier otra hoja verde que te guste, como espinacas, rúcula, canónigos, mezclum...

Ralla dos zanahorias y disponlas encima de las hojas verdes.

Saca gajos de aguacate y colócalos encima de las zanahorias ralladas.

Añade una pizca de sal marina por encima, el zumo de medio limón y un chorrito de aceite de oliva.

Decora con los arándanos frescos por encima de la ensalada.

ENSALADA DE MANDARINA

Para 1 persona

INGREDIENTES

- Lechuga romana al gusto
- Medio aguacate o uno pequeño
- 2 mandarinas
- Medio pepino
- Una pizca de sal marina
- El zumo de medio limón
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva de 1ª presión en frío

PREPARACIÓN

Dispón una camita de lechuga romana cortada en juliana, en el plato de presentación. Puedes usar cualquier otra hoja verde que te guste, como espinacas, berros, canónigos, rúcula, endibias, mezclum...

Aparte, pica en láminas el aguacate, el pepino pelado en cubos, pela y saca los gajos de las mandarinas, y aliña aguacate, pepino y mandarina con una pizca de sal marina, el zumo de medio limón y dos cucharadas soperas de aceite de oliva,

Dispón esta mezcla sobre las hojas verdes.

ENSALADA DE COL ROJA

Para 1 persona

INGREDIENTES

- Un cuarto de lombarda o col roja
- 1 manzana fuji
- Un puñado de anacardos

Para el aliño:

- Una cucharada sopera de anacardos
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón
- 2 cucharadas soperas de agua pura filtrada
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío
- 1 cucharada sopera de sirope de arce
- Una pizca de sal marina

PREPARACIÓN

Prepara el aliño, triturando juntos todos los ingredientes. Para ello remoja previamente los anacardos durante toda la noche o al menos 4 horas, escurre el agua, y tritúralos juntos con el zumo de limón, el agua pura filtrada, el aceite de oliva, el sirope de arce y la sal marina. Reservar en la nevera.

Pica la lombarda o col roja en juliana muy finita.

Pica la manzana fuji en daditos. No hace falta que la peles si es ecológica.

Mezcla la lombarda con la manzana y los anacardos, y adereza con el aliño que tenías reservado.

ENSALADA WALDORF

Para 1 persona

INGREDIENTES

- Media rama de apio blanco
- 1 manzana fuji
- 1 zanahoria
- El zumo de 1 limón
- 1 cucharada sopera de nueces
- 3 cucharadas soperas de mayonesa crudivegana de almendras o de cáñamo ([ver receta](#))

PREPARACIÓN

Pica en dados el apio y la manzana.

Rocía la mezcla con zumo de limón.

Ralla la zanahoria y añádela al conjunto.

Añade las nueces y aliña con la mayonesa crudivegana de tu elección.

ENSALADA DE TOMATE KUMATO CON AGUACATE LAMINADO Y CEBOLLA DULCE EN AROS

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 tomate kumato
- 1 aguacate
- Media cebolla dulce
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- Aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío

PREPARACIÓN

Corta en rodajas finitas el tomate y extiéndelas en la base del plato donde vayas a servir la ensalada.

Parte en dos el aguacate, e introduce la punta del cuchillo en una de ellas, haciendo láminas paralelas. Saca la pulpa con ayuda de una cuchara y dispón las láminas de aguacate sobre las rodajas de tomate. Repite la operación con la otra mitad del aguacate, desechando el hueso.

Parte la media cebolla dulce en rodajas finas y disponlas encima del aguacate.

Añade sal marina al gusto, pimienta negra recién molida y aceite de oliva virgen extra de 1ª presión en frío.

Está exquisito tanto si se come inmediatamente como si se espera un poco. Es un plato rico para llevar a la oficina, pero ¡preparate para que todo el mundo te pida probarlo!

ENSALADA TABOULEH

Para 1 persona

INGREDIENTES

- Media coliflor pequeña
- 1 pepino
- 1 tomate
- Media cebolla dulce pequeña
- 1 cucharada sopera de perejil y menta frescos picados muy finos
- El zumo de un limón
- Sal marina, al gusto
- Pimienta negra, al gusto
- Aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío, al gusto

PREPARACIÓN:

Pica muy fina la coliflor.

Pica el pepino, el tomate y la cebolla en dados pequeñitos.

Pica muy finos el perejil y la menta.

Mezcla todos los ingredientes.

Aliña con el zumo de limón, la sal marina, la pimienta y el aceite de oliva al gusto.

SUGERENCIAS

Si quieres darle un toque oriental, añade comino, cayena y canela.

ENSALADA DE DELICIAS DE LA HUERTA

Para 2-3 personas

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 remolacha
- 2 cucharada soperas de nueces
- 1 manzana verde

Para el aliño:

- 2 cucharada soperas de mostaza de Dijon
- 2 cucharada soperas de sirope de arce
- 1 cucharada sopera de vinagre de umeboshi
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío

PREPARACIÓN:

Pica en juliana los ingredientes de la ensalada y disponlos en una ensaladera.

Mezcla con un tenedor todos los ingredientes del aliño y sírvelos por encima de la ensalada. Si no vas a comer la ensalada inmediatamente, lleva el aliño por separado, en un tarrito de cristal, y añádeselo en el momento.

ENSALADA CÉSAR

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- Lechuga romana al gusto

Para el aliño:

- Queso parmesano ([ver receta](#))

PREPARACIÓN:

Pica la lechuga romana en juliana y aliñala con queso parmesano (ver receta en página correspondiente).

SUGERENCIAS

Esta ensalada queda más sabrosa si se prepara con varias horas de antelación, por lo que constituye un plato adecuado para llevar al trabajo.

ENSALADA ITALIANA DE RÚCULA CON TOMATE SECO Y PIÑONES

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- Un bouquet de rúcula
- 1 manzana ácida (la de color verde) picada en dados
- El zumo de un limón

Para la vinagreta:

- 1 cucharada de aceitunas negras fileteadas (no suelen ser crudas)
- 1 cucharada de piñones
- 5 tomates secos picados
- 1 cucharada sopera de vinagre de umeboshi
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva de 1ª presión en frío

PREPARACIÓN:

Coloca un bouquet de rúcula en el centro de un plato llano, con volumen. Dispón alrededor los dados de manzana ácida y rocía con zumo de limón.

Prepara una vinagreta a mano con las aceitunas, los piñones, los tomates secos, el vinagre de umeboshi y el aceite de oliva.

Aliña con la vinagreta en el momento de servir.

También se pueden macerar unas frambuesas en el vinagre de umeboshi y triturarlas junto al vinagre, antes de añadir ambos a la mezcla final de la vinagreta.

ENSALADA GRIEGA HORIATIKI

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 1 tomate maduro
- Medio pepino
- Un cuarto de pimiento verde
- Un octavo de cebolla dulce
- 3 aceitunas negras deshuesadas (no suelen ser crudas)

Para las bolitas de "QUESO FETA":

- 50 g de piñones, remojados durante un par de horas y escurridos
- 1 cucharada sopera de levadura de cerveza
- Unas gotas de zumo de limón

Para el aliño:

- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto
- El zumo de medio limón
- Un chorrito de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío

PREPARACIÓN:

Prepara el queso feta triturando con un tenedor los piñones y mezclándolos con la levadura de cerveza. Después forma pequeñas bolitas.

Pela y pica el tomate y el pepino en dados. Pica el pimiento en cubos.

Pica la cebolla en láminas que no sean ni muy gruesas, ni muy finas.

Combina bien el tomate, el pepino, el pimiento, la cebolla y las aceitunas. Añade las bolitas de queso feta y aliña la ensalada.

ENSALADA DE AGUACATE CON TOMATE SECO Y CRUJIENTE DE CEBOLLA

Para 1 persona

INGREDIENTES

- Brotes verdes variados
- 1 aguacate en su punto
- 4 tomates secos rehidratados en aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de cebolla deshidratada (se vende así, también puedes prepararla en casa, con ayuda del deshidratador o al sol)
- Sal marina al gusto
- Aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN

Pica en daditos el aguacate y el tomate seco.

Ponlos en un cuenco con la cebolla deshidratada.

Añade una pizca de sal marina y un chorrito de aceite de oliva virgen. Mezcla bien.

Para servir, elige un plato hondo. Coloca un molde cuadrado en el centro e introduce en él los brotes verdes. Aplánalo bien para que tomen la forma del molde. Dispón encima la mezcla de aguacate, tomate y cebolla. Listo para disfrutar.

SUGERENCIAS

Preparar y servir en el momento para que el aguacate no se ennegrezca, y para que la cebolla deshidratada se mantenga crujiente. Esta sencilla receta da un gran resultado por la mezcla de sabores y de texturas.

ENSALADA DE HINOJO

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 2 bulbos de hinojo
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida
- El zumo de medio limón
- Un chorrito de aceite de oliva de 1ª presión en frío

PREPARACIÓN

Lava el hinojo y córtalo en rodajas finas, idealmente con ayuda de la mandolina.

Añade sal marina, pimienta negra, el zumo de medio limón y un chorrito de aceite de oliva.

SUGERENCIAS

Este plato va muy bien como cena ligera y cuando se tienen gases.

PLATOS DE PASTA

FETUCCINI MARINARA

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 calabacín

Para la salsa marinara:

- 2 tomates
- 1-2 hojas de albahaca fresca
- Un trozo de pimiento rojo
- 1 cucharada sopera de orégano seco
- 1 dátil deshuesado
- 1 diente de ajo
- 2 cucharada soperas de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío
- Un trocito de cebolla dulce
- 5 tomates secos rehidratados
- Sal marina
- Unas gotas de zumo de limón

PREPARACIÓN

Pela y corta el calabacín en tiras como los fettuccini, con ayuda de un pelador de patatas.

Para preparar la salsa, tritura todos los ingredientes juntos. Reserva.

Dispón los fettuccini de calabacín en una fuente y aliña con la salsa

marinara por encima.

FIDEUA CON ALIOLI

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para la fideua:

- 25 g de alga hiziki remojada toda la noche y escurrida
- 1 zanahoria rallada
- Medio calabacín en dados
- Un octavo de cebolla dulce picada
- Un tomate seco rehidratado picado
- Un trozo de pimiento rojo picado
- Una barquita de apio en dados

Para el alioli:

- 50 g de anacardos remojados 3-4 horas y escurridos
- Un chorrito de aceite de oliva virgen de 1ª presión
- El zumo de medio limón
- Medio diente de ajo
- Sal marina al gusto

Para adornar:

- Pimentón al gusto
- Perejil fresco picado

- Un chorrito de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Tritura juntos los ingredientes del alioli. Reserva.

Mezcla los demás ingredientes y sírvelos con el alioli por encima.

Adorna con pimentón, unas hojas de perejil fresco picado y un chorrito de aceite de oliva.

ESPAGUETTI PESTO

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para los espagueti:

- 1 calabacín
- Unos tomatitos cherry
- Albahaca seca picada al gusto
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Un chorrito de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío
- 2 cucharadas soperas de pesto

(ver receta en página correspondiente) PREPARACIÓN

Pela y corta el calabacín en cintas de pasta, con la ayuda de un pelador. Disponlo en el plato de presentación y reserva.

Sirve el pesto por encima de la pasta, decora con tomatitos cherry cortados a la mitad y albahaca seca picada.

Añade un chorrito de aceite de oliva virgen, un poco de pimienta negra recién molida y unos toques de sal marina.

ESPAGUETTI BOLOÑESA

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para los espagueti:

- 1 calabacín

Para la "SALSA BOLOÑESA":

- 50 g de tomates secos rehidratados 15 minutos en agua caliente
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada sopera de piñones crudos
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío
- Unas hojas de albahaca fresca (opcional)
- Media cucharadita de pimentón
- Pimienta negra recién molida
- Sal marina al gusto

PREPARACIÓN

Pela y corta el calabacín en cintas de pasta, con la ayuda de un pelador. Disponlo en el plato de presentación y reserva.

Para preparar la "boloñesa", tritura los ingredientes que lo componen. No es necesario que resulte una pasta excesivamente homogénea. Sirve la boloñesa por encima de la pasta. Añade un chorrito de aceite de oliva virgen, un poco de pimienta negra recién molida y unos toques de sal marina.

El sabor de los tomates secos y del pimentón se acerca ligeramente al del embutido, pudiendo recordar al sabor del chorizo.

PLATOS PRINCIPALES

AGUACATE RELLENO

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- El zumo de media lima o de medio limón
- Un chorrito de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

Para el relleno:

- 1 tomate
- Un cuarto de cebolla dulce
- Un cuarto de tira de apio
- Unos trozos de pimiento rojo y pimiento amarillo picados
- Un trocito de remolacha cruda
- 1 zanahoria pequeña

PREPARACIÓN

Prepara el relleno, pelando y picando el tomate, picando la cebolla, el apio, el pimiento rojo, el pimiento amarillo y la remolacha en daditos. Añade la zanahoria rallada. Reserva 2 cucharadas soperas de esta mezcla para la decoración.

Vacía la pulpa de los aguacates reservando las cáscaras, y mézclala a mano con el relleno, con la ayuda de un tenedor. Rocía con el zumo de medio limón o media lima, y aliña con sal marina al gusto, pimienta negra recién molida, y un chorrito de aceite de oliva.

Rellena las cáscaras del aguacate con la preparación anterior, y decora cada mitad de aguacate relleno con 1 cucharada de relleno.

SHIITAKE CON ENSALADILLA RUSA DE ALGAS

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 2 setas shiitake
- 5 g de algas secas variadas (wakame, agar agar, kombu, espagueti de mar, arame...). Puedes comprar la mezcla seca ya hecha
- De 2 a 3 cucharadas soperas de mayonesa crudivegana de almendras o de cáñamo ([ver receta](#))

PREPARACIÓN

Córtale los pedúnculos a las setas shiitake y pícalos en daditos muy finos.

Pásales un paño húmedo por la superficie para lavarlas.

Reservar.

Remoja las algas durante un mínimo de 2 horas. Escúrrelas bien y córtalas en tiritas.

Mézclalas bien con los pedúnculos de las shiitakes, y con la mayonesa, y rellena con esta mezcla los shiitakes.

SUGERENCIAS

Aparte de los pedúnculos, puedes añadir otros vegetales a la mezcla de algas y mayonesa, por ejemplo pimiento rojo, calabacín, cebolla, tomate, calabaza, o zanahoria muy bien picaditos.

BRUSCHETTA NAPOLITANA

Para 1 persona

INGREDIENTES

- Una base rectangular de pan de calabacín (ver receta) o de pan de cebolla dulce (ver receta)
- 1 cucharada sopera de salsa de ajo y orégano (ver receta), o de pesto de albahaca (ver receta)
- 1 tomate de ensalada
- 1 diente de ajo (solo si utilizas pesto de albahaca)
- Pimienta negra recién molida
- Cristales de sal marina al gusto

PREPARACIÓN

Dispón la base de pan crudivegano sobre el plato de presentación.

Extiende sobre ella la salsa de ajo y orégano, o el pesto de albahaca.

Pela el tomate y pártelo en rodajas finas. Disponlo encima del pan con la salsa.

En caso de que hayas elegido el pesto de albahaca, pela y pica un diente de ajo muy fino, y añádelo por encima del conjunto. Si has elegido la salsa de ajo y orégano, ya tienes ajo suficiente.

Condimenta con pimienta negra recién molida y cristales de sal marina al gusto.

SUGERENCIAS

En lugar de pan, puedes usar una loncha de calabacín.

Acompaña la bruschetta napolitana con una ensalada de rúcula, aliñada con zumo de limón.

ESPINACAS A LA CATALANA

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 100 g de espinacas frescas
- 1 cucharada sopera de piñones
- 1 cucharada sopera de pasas sin hueso
- Medio diente de ajo picado muy fino
- 1 cucharada sopera de vinagre de umeboshi
- Aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío al gusto

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes menos las espinacas y reservalos en una ensaladera.

Añade las espinacas picadas muy finas en juliana, mezcla bien y deja marinar durante toda la noche. Sírvelo al día siguiente o prepáralo por la mañana para la noche.

SUGERENCIAS

Si lo dejas al sol o encima del radiador en invierno, queda listo antes. También puedes usar el deshidratador, si dispones de él, para acelerar el proceso. Sólo necesitarías deshidratar el plato ya preparado, durante una o dos horas a 40°C. Además así comerás un plato crudivegano pero calentito.

CHAMPIÑONES RELLENOS

Para 1 persona

INGREDIENTES

- De 2 a 4 champiñones comunes o Portobello

Para el relleno

- 1 cucharada sopera de pasta de almendras o de tahini (pasta de sésamo)
- 1 cucharada sopera de perejil fresco picado
- 1 zanahoria rallada
- 2 tomates secos rehidratados
- Unas gotas de limón
- De 1 a 2 cucharadas de agua pura filtrada

PREPARACIÓN

Pásales un paño a los champiñones y quítales la tierra. Córdale los pedúnculos, y pícalos en daditos.

Mezcla los pedúnculos con la pasta de almendras, el perejil fresco bien picadito, la zanahoria rallada, y los tomates secos rehidratados y picados en daditos.

Añade unas gotitas de limón a la mezcla y disponla encima de la base de los champiñones.

PISTO MANCHEGO

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para el pisto:

- 3 champiñones
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo

Para el aliño:

- 1 tomate
- 1 aguacate
- 1 zanahoria
- Un trozo de apio
- 2 dátiles deshuesados
- Un trocito de cebolla dulce
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- 1 diente de ajo
- Unas gotas de limón
- Sal marina
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

Pica en juliana muy finamente los ingredientes del pisto y disponlos en una ensaladera. Reserva. Tritura bastamente los ingredientes del aliño y masajea con tus manos el pisto con ellos. Si lo dejas al sol o encima del radiador en invierno, se prepara antes. También, para acelerar el proceso, puedes usar el deshidratador, una o dos horas a 40°C.

ACELGAS “REHOGADAS”

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 100 g de acelgas. También puedes emplear berza o col crespa (kale).

Para “el rehogado”:

- Una cucharada sopera de miso no pasteurizado
- 2 cucharada soperas de zumo de limón
- 2 cucharada soperas de agua pura filtrada
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío
- Un cuarto de cebolla dulce laminada muy fina con la mandolina
- Pimentón al gusto

Para la presentación:

- Tomatitos cherry al gusto
- Cristales de sal marina al gusto

PREPARACIÓN

Prepara “el rehogado” y disponlo en un cuenco.

Añade las acelgas picadas muy finas en juliana, y deja marinar durante toda la noche. Sirve las acelgas “rehogadas” acompañada de tomatitos cherry partidos por la mitad, aliñados con cristales de sal marina.

SUGERENCIAS

Si lo dejas al sol o encima del radiador en invierno, se prepara antes. También puedes usar el deshidratador, si dispones de él, para acelerar el proceso.

Sólo necesitarías deshidratar las acelgas, antes de añadir los tomatitos, durante una o dos horas a 40°C. Además así comerás un plato crudivegano pero calentito.

BRÓCOLI “AL VAPOR”

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 100 g de arbolitos de brócoli

Para “el vapor”:

- 1 cucharada sopera de orégano seco
- 1 cucharada sopera de tomillo fresco
- Un diente de ajo picado muy fino
- Un trocito de jengibre fresco picado muy fino (opcional)
- El zumo de un limón
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Un chorrito de aceite de oliva de 1ª presión en frío

PREPARACIÓN

Prepara “el vapor” y mézclalo con los arbolitos de brócoli. Deja el brócoli marinando durante todo el día, removiendo de vez en cuando para que se impregne bien de la marinada.

SUGERENCIAS

Esta receta sirve para marinar cualquier verdura: Brócoli, coliflor, romanescu, coles de Bruselas, repollo, col, acelgas, berza, col crespá...

Si lo dejas al sol o encima del radiador en invierno, se “cocina al vapor” antes. También puedes usar el deshidratador, si dispones de él, para acelerar el proceso. Sólo necesitarías deshidratar los arbolitos de brócoli durante una o dos

horas a 40°C. Además así comerás un plato crudivegano pero calentito.

COLIFLOR CON “BECHAMEL”

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 100 g de arbolitos de coliflor

Para la “bechamel”:

- 2 cucharadas soperas de tahini (pasta de sésamo)
- 1 cucharada soperas de levadura de cerveza (opcional)
- Medio diente de ajo
- Un trocito muy pequeño de jengibre fresco (opcional)
- El zumo de un limón
- Sal marina al gusto
- Nuez moscada recién molida al gusto
- Un chorrito de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- Agua pura filtrada hasta ajustar la consistencia deseada

PREPARACIÓN

Prepara la “bechamel” triturando juntos todos los ingredientes, y mézclala con los arbolitos de coliflor. Deja la coliflor marinando en la “bechamel” durante todo el día, removiendo de vez en cuando para que se ablanden los arbolitos y sean más agradables para comer y digerir.

SUGERENCIAS

Esta receta de “bechamel” sirve para cualquier verdura: Brócoli, espinacas, canelones de calabacín... Si lo quieres calentito, puedes poner el plato al sol una vez preparado. También encima del radiador en invierno, o usar el deshidratador,

si dispones de él, durante una o dos horas a 40°C. Además así comerás un plato crudivegano pero calentito.

FALAFEL

Para unos 25 falafels de 1 cm de diámetro

INGREDIENTES

- 100 g de pipas de girasol
- 1 zanahoria, 1 champiñón y un cuarto de cebolla dulce
- Medio diente de ajo
- 100 g de avellanas trituradas bastante
- 75 g de almendras trituradas bastante
- 1 cucharada sopera de perejil fresco
- 1 cucharada sopera de comino molido
- 1 cucharadita de curry en polvo
- El zumo de medio limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Remoja las pipas de girasol durante un mínimo de 30 minutos.

Si tienes robot de cocina, tritura todo junto y forma los falafels a mano.

Si no tienes, mientras se remojan las pipas de girasol, ralla la zanahoria, pica el champiñón y la cebolla en daditos, y añádeles el ajo bien picadito. Machaca bastante las avellanas y las almendras, y mézclalas con las verduras. Incorpora las semillas de girasol escurridas, el perejil, el comino, el curry, el zumo de limón, el aceite de oliva y la pimienta.

Forma las albóndigas o falafels con las manos. Puedes comerlo así o deshidratar 4 horas a 40°C. Si no tienes deshidratador, puedes ayudarte del sol, del horno convencional con la puerta abierta o del radiador, o simplemente comerlo sin deshidratar, que está igual de bueno.

CHAMPIÑÓN AL AJILLO

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 150 g de champiñones

Para "el ajillo":

- 1 cucharada sopera de piñones
- Medio diente de ajo
- Unas gotas de zumo de limón
- Una pizca de pimienta negra recién molida
- Una pizca de sal marina

PREPARACIÓN

Remoja los piñones durante al menos dos horas. Escurre el agua y reserva.

Lava los champiñones y pícalos en una juliana muy fina.

Pica el ajo muy pequeñito. Prepara "el ajillo" machacando con un tenedor los piñones, y mezclándolos con el ajo, el zumo de limón, la pimienta y la sal marina.

Con ayuda de las manos, mezcla los champiñones con el ajillo, revolviendo y presionando bien para que se impregnen de sabor. Puedes elegir comerlo así o marinarlo dejándolo reposar durante toda la noche. Si dispones de deshidratador, puedes deshidratar durante una hora a 40°C.

ALBÓNDIGAS CON TOMATE

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para la salsa de tomate:

- 1 tomate
- 2 tomates secos
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- 1 dátil deshuesado
- 1 cucharada sopera de cebolla dulce picada
- Un cuarto de diente de ajo
- Unas gotas de zumo de limón
- Hierbas: Orégano, romero, tomillo y albahaca frescos
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Sal marina al gusto

Para las albóndigas:

- 1 cucharada sopera de piñones
- 2 cucharadas soperas de nueces (o 3 cucharadas soperas de nueces de Brasil en lugar de los piñones y las nueces)
- 1 cucharada sopera de almendras
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- Medio aguacate

- Un octavo de cebolla dulce
- 50 g de alga dulce (opcional)
- Hierbas: albahaca, tomillo, romero, salvia...
- 1 cucharada sopera de semillas de anís
- Sal marina al gusto

PREPARACIÓN

Para preparar la salsa de tomate:

Reserva medio tomate y las hierbas.

Tritura el resto de la salsa hasta que quede suave y cremosa.

Incorpora ahora el medio tomate y las hierbas, y bate levemente, sólo para que te encuentres pequeños trozos de ellos en la salsa, y así ésta quede un poco crujiente, como las salsas de tomate de bote.

Reserva la salsa de tomate. Si la quieres servir calentita, puedes ponerla bajo el sol en verano, encima del radiador en invierno, o calentarla unos minutos en el deshidratador.

Para preparar las "albóndigas":

Remoja las nueces y las almendras durante unas 4-6 horas. Escurre bien el agua.

Tritura todos los ingredientes juntos y forma las albóndigas. Deshidrata durante 6-8 horas a 40°C. Si no tienes deshidratador, puedes ayudarte del sol, del horno convencional con la puerta abierta o del radiador, o simplemente comerlo sin deshidratar, que está igual de bueno.

A la hora de servir, dispón las "albóndigas" dentro de la salsa de tomate. Le va muy bien la compañía de una sencilla ensalada de hojas verdes.

SUGERENCIAS

Puedes formar hamburguesas con la misma masa de las albóndigas.

PANES CRUDIVEGANOS

PAN DE CALABACÍN

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 75 g de semillas de sésamo
- 75 g de semillas de lino
- 1 calabacín
- Pizca de sal marina

PREPARACIÓN

Muele las semillas de sésamo y reserva. Muele las semillas de lino, y remójalas en agua durante unos minutos. Escúrreles el agua, mézclalas con el calabacín rallado y añade una pizca de sal marina.

Extiende un papel para hornear sobre una bandeja del deshidratador.

Dispón encima la mezcla y extiendela de forma uniforme con una espátula.

Deshidrata 7 horas a 41°C , dale la vuelta y deshidrata 3 horas más.

Si no tienes deshidratador, puedes ayudarte del sol, del horno convencional con la puerta abierta o del radiador.

SUGERENCIAS

Puedes comerlo con rodajas de tomate, aceite de oliva, orégano, sal marina, con alguna de nuestras mayonesas crudiveganas, salsa pesto, salsa de ajo y orégano, con alguno de nuestros patés... (Ver recetas en apartados correspondientes).

PAN DE CEBOLLA ROJA

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 250 g de cebolla roja
- 60 g de semillas de girasol
- 60 g de semillas de lino
- 30 ml de aceite de oliva
- 15 ml de vinagre de umeboshi
- 1 cucharada sopera de sirope de arce

PREPARACIÓN

Tritura las semillas de girasol y las de lino, y mézclalas con la cebolla roja picada en rodajas finas.

Añade el aceite de oliva, el vinagre de umeboshi y el sirope de arce. Mezcla bien a mano.

Extiende un papel para hornear sobre una bandeja del deshidratador.

Dispón encima la mezcla y extiende de forma uniforme con una espátula.

Deshidrata 7 horas a 41°C, dale la vuelta y deshidrata 3 horas más.

Si no tienes deshidratador, puedes ayudarte del sol, del horno convencional con la puerta abierta o del radiador.

SUGERENCIAS

Puedes comerlo con rodajas de tomate, aceite de oliva, orégano, sal marina, con mayonesa crudivegana, salsa pesto, nuestros patés...

POSTRES

SORBETE DE PIÑA

Para 4 personas

INGREDIENTES

- Una piña muy madura.

Para decorar:

- Nuez moscada en polvo.

PREPARACIÓN

Pela y tritura la piña, y congélala en cuencos pequeños forrados con papel film.

En el momento de servir, vierte los pequeños bloques de piña congelada en la batidora, y tritúralos a máxima potencia. Si la batidora no es muy potente, conviene sacarlos un poco antes del congelador.

Sírvelo inmediatamente.

SUGERENCIAS

Con esta técnica, puedes hacer sorbetes de la fruta que desees. Prepara esta receta cuando tengas fruta en casa, que esté madurando demasiado, y preveas que no vas a poder consumirla a tiempo.

La fruta congelada se conserva hasta un mes.

La piña contiene bromelina, una enzima digestiva proteolítica, que favorece la digestión. En concreto, tras una comida copiosa y rica en proteínas (animales o vegetales), la bromelina ayuda a disgregar las proteínas en aminoácidos, mejorando su digestión y asimilación.

MOUSSE DE HIGOS SECOS

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 3 higos secos
- 250 ml de leche de almendras ([ver receta](#)) o de cáñamo ([ver receta](#))
- Una pizca de canela y de vainilla (opcional)

PREPARACIÓN

Remoja los higos secos en agua durante toda la noche.

A la mañana siguiente, escúrreles el agua y córtalos el rabito.

Tritúralos con 250 ml de leche crudivegana de almendras o de cáñamo, y añade opcionalmente canela y vainilla al gusto.

MOUSSE DE CHOCOLATE

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 1 cucharada sopera de cacao puro o algarroba en polvo
- Sirope de arce al gusto
- Frambuesas para decorar

PREPARACIÓN

Tritura los tres primeros ingredientes y sirve la mousse en una copa.

Decora la mousse con frambuesas.

MOUSSE DE FRAMBUESAS Y ARÁNDANOS

Para 1 persona

INGREDIENTES

Para la mousse:

- 1 cucharada sopera de nueces de macadamia
- 1 cucharada sopera de piñones
- El zumo de medio limón
- 1 cucharada sopera de aceite de coco en su forma líquida (opcional)
- Una pizca de sal marina
- Agua pura filtrada
- Un puñado de frambuesas (reserva un par de ellas para decorar)
- Un puñado de arándanos (reserva un par de ellos para decorar)

Para decorar:

- Unas pocas frambuesas y arándanos (previamente reservados de los ingredientes para la mousse)
- La ralladura de una naranja ecológica

PREPARACIÓN

Dispón las nueces de macadamia, los piñones, el zumo de limón, el aceite de coco si lo usas, y la sal marina en el vaso de la batidora.

Cubre todos los ingredientes con agua pura filtrada.

Añade un puñado de frambuesas y otro de arándanos, reservando unos pocos de cada para decorar.

Bate los ingredientes y dispón la mousse en una copa de cristal, adornando con arándanos, frambuesas y ralladura de naranja por encima.

Refrigera para que solidifique antes de servir.

CARPACCIO DE MANGO

Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 mango maduro pero firme
- Unas gotas de zumo de limón o de lima

PREPARACIÓN

Pela el mango y saca láminas finas con ayuda de la mandolina.

Disponlo sobre el plato de presentación y añade unas gotas de zumo de limón o de lima.

BROWNIE DE CHOCOLATE

Para un molde rectangular tipo plum cake

INGREDIENTES

- 100 g de nueces
- 50 g de avellanas
- 40 g de cacao en polvo
- 10 dátiles, remojados durante 1-2 horas y deshuesados
- 3 cucharadas soperas de sirope de arce
- Una pizca de sal marina
- Unas gotas de agua pura filtrada

PREPARACIÓN

Forra un molde rectangular tipo plum cake con papel para hornear.

Tritura bastante todos los ingredientes del brownie y extiéndelos en el molde sobre el papel.

Aplánalo bien y refrigera para que se solidifique.

Es un clásico. De mis primeras recetas crudiveganas, sigue enamorando a todo aquel que lo prueba.

SUGERENCIAS

Puedes añadir agua de azahar o de rosas en lugar de agua normal. También puedes añadir a la mezcla unas gotas de aceite esencial de naranja, ecológico y apto para el consumo interno.

TARTA DE "NOCILLA"

Para 1 tarta

INGREDIENTES

Para la base:

- 450 g de nueces
- 50 g de cacao en polvo, o de algarroba, o mitad y mitad
- 3 cucharada soperas de sirope de arce
- 1 cucharada sopera de aceite de coco en su forma líquida
- Una pizca de sal marina

Para el relleno:

- 225 g de anacardos remojados unas 3-4 horas y escurridos
- 100 g de pasta de avellanas
- 100 ml de sirope de arce
- 100 ml de aceite de coco en su forma líquida
- Una pizca de sal marina

PREPARACIÓN

Forra un molde redondo de tarta de unos 22 cms de diámetro con papel film.

Tritura todos los ingredientes de la base y viértelos en el molde, dándole forma de base de tarta, subiendo sus paredes. Guárdalo en el congelador mientras preparas el relleno.

Para preparar el relleno, bate juntos todos los ingredientes y disponlos sobre

la base.

Guarda la tarta en el congelador al menos durante 1 hora. Después, puedes pasarla al frigorífico, donde te duraría toda una semana, si no fuera porque te la vas a comer antes.

TARTA DE QUESO MASCARPONE Y MERMELADA DE FRESA

Para 1 tarta

INGREDIENTES

Para la base:

- 250 g de nueces pecanas
- 3 cucharada soperas de sirope de arce
- Una pizca de sal marina

Para el relleno de "QUESO MASCARPONE":

- 450 g de anacardos remojados unas 3-4 horas y escurridos
- 100 ml de agua pura filtrada
- 50 ml de zumo de limón
- 50 ml de sirope de arce
- 1 cucharadita de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de miso no pasteurizado o 1 ciruela umeboshi
- Una pizca de sal marina

Para la mermelada de fresa:

- 450 g de fresas
- 100 ml de sirope de arce

- 1 cucharada sopera de zumo de limón
- Una pizca de sal marina

PREPARACIÓN

Forra un molde redondo de tarta de unos 22 cms de diámetro con papel film.

Tritura todos los ingredientes de la base y viértelos en el molde, dándole forma de base de tarta, subiendo sus paredes. Guárdalo en el congelador mientras preparas el relleno.

Para preparar el relleno de “queso mascarpone”, bate juntos todos los ingredientes y disponlos sobre la base.

Guarda otra vez la tarta en el congelador y mientras tanto, prepara la mermelada de fresa, triturando todos los ingredientes. Puedes hacer mermelada de arándanos o de frambuesa si cambias la materia prima.

Dispón la mermelada sobre la tarta y guarda la tarta en el congelador al menos durante 1 hora. Sácala media hora antes de consumirla, y si no te la comes entera, vuelve a congelarla.

TARTA DE ZANAHORIA Y ESPECIAS

Para 1 tarta

INGREDIENTES

Para la tarta:

- 100 g de semillas de lino molidas
- 400 g de zanahorias ralladas
- 5 dátiles deshuesados
- 1 buen puñado de nueces, preferentemente pecanas
- 1 buen puñado de pasas
- 50 ml de sirope de arce
- 75 ml de aceite de coco virgen
- Una pizca de sal marina
- Especias molidas al gusto: Canela, jengibre, nuez moscada, cardamomo, anís estrellado y clavo de olor....

Para la crema:

- 100 g de anacardos remojados 3-4 horas y escurridos, 30 ml de aceite de coco en su forma líquida, agua de azahar y sirope de arce al gusto.

PREPARACIÓN

Mezcla bien todos los ingredientes (excepto coco rallado y cacao en polvo) y forma la tarta.

Refrigera para que solidifique. Prepara mientras la crema triturando los ingredientes que la componen.

Cuando esté sólida la tarta, añade la crema de anacardos, refrigera de nuevo y cuando se endurezca un poco, decora con un tenedor.

SUGERENCIAS

En lugar de zanahoria rallada, puedes utilizar la pulpa de las zanahorias cuando hagas un zumo, así aprovechas todo.

TABLETA DE CHOCOLATE CON PASAS Y NUECES

Para 1 tableta

INGREDIENTES

- 125 ml de aceite de coco en su forma líquida
- 50 g de cacao o algarroba en polvo
- 1 cucharada de sirope de arce
- Un puñado de pasas sin hueso
- Un puñado de nueces
- Una pizca de sal marina

PREPARACIÓN

Forra un molde rectangular con papel film.

Machaca las nueces bastante.

Mezcla todos los ingredientes y extiéndelos sobre el molde forrado con el papel film.

Refrigera hasta que se endurezca, despegar del papel film y comer.

SUGERENCIAS

Puedes añadir a la mezcla unas gotas de aceite esencial de naranja, ecológico y apto para el consumo interno. También puedes cambiar los frutos secos y la fruta desecada y hacer otras mezclas a tu gusto, por ejemplo, orejones de albaricoque y almendras, o higos y semillas de calabaza.

PASTELITOS DE MANZANA

Para 10 pastelitos

INGREDIENTES

Para la masa:

- 225 g de almendras
- 225 g de nueces
- 3 cucharada soperas de sirope de arce
- 50 g de dátiles deshuesados
- 1 cucharada sopera de aceite de coco en su forma líquida

Para el relleno:

- 3 manzanas
- 100 ml de sirope de arce
- 1 cucharada sopera de zumo de limón
- Una pizca de sal marina, Canela, nuez moscada, clavo y vainilla al gusto

PREPARACIÓN

Forra un molde cuadrado con papel film y extiende sobre él la mitad de la masa, que se prepara triturando juntos todos los ingredientes que la componen. Reserva la otra mitad de la masa.

Con ayuda de la mandolina, corta las 3 manzanas en láminas muy finas. Pon las láminas de manzana en un cuenco y añade el resto de ingredientes del relleno. Mézclalos bien con tus manos y disponlos encima de la masa extendida, para taparlos con la otra mitad restante de la masa. Si te apetece comerlo templado, deshidrata la preparación durante 1-2 horas. Haz cuadraditos que serán los pastelitos de manzana. Los puedes comer con salsa de vainilla, hecha con

anacardos remojados 3-4 horas y escurridos, sirope de arce y vainilla al gusto.

PASTELITOS DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- Una medida de la pulpa que sobra al hacer un zumo de zanahoria
- La misma cantidad de pulpa que sobra al hacer leche de almendras
- Una pizca de sal marina
- Un chorrito de aceite de coco en su forma líquida
- Sirope de arce al gusto
- Canela en polvo
- Nuez moscada en polvo
- Para decorar:
- Coco rallado

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes con las manos y dales la forma deseada.

Puedes hacer trufas, refrigerarlas durante una hora para que se endurezcan un poco, y después pasarlas por coco rallado.

También puedes forrar un molde rectangular tipo plum cake con film transparente, disponer encima un fondito de coco rallado, extender la masa sobre él, y añadir coco rallado por el otro lado .

Refrigera durante un par de horas, saca la barra de zanahoria y almendras envuelta en coco rallado, y corta en trozos como el turrón.

TRUFAS

Para 10 trufas

INGREDIENTES

Para el relleno:

- 125 g de almendras, nueces, pecanas o avellanas... o mezcla de varios de ellos.
- 100 g de dátiles deshuesados, orejones, higos secos, pasas... o mezcla de varios de ellos.
- Una pizca de sal marina

Ingredientes opcionales, puedes usar alguno de ellos también para el relleno, varios o ninguno:

- 50 g de algarroba en polvo o de cacao en polvo o mezcla de ambos
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen o de coco en su forma líquida
- Unas gotas de zumo de limón
- Unas gotas de agua de azahar
- 4 gotas de aceite esencial de naranja

Para decorar las trufas:

- Coco rallado, canela, sésamo, cacao, algarroba...

PREPARACIÓN

Tritura todos los ingredientes y forma las trufas.

Si lo deseas pueden pasarlas por coco rallado, o canela, sésamo... o servir las así.

Quedan más ricas si antes de servir se enfrían un poco en la nevera.

TURRÓN DE CHOCOLATE CRUJIENTE

Para un bloque de turrón

INGREDIENTES

- 50 g de quínoa o de arroz integral molidos en crudo
- 25 g de nueces
- 30 ml de aceite de coco en su forma líquida
- 75 g de cacao en polvo
- 75 ml de sirope de arce

PREPARACIÓN

Forra un molde rectangular tipo plum cake con papel para hornear.

Tritura bastante todos los ingredientes del turrón y extiéndelos en el molde sobre el papel. Aplánalo bien y refrigera para que se solidifique.

SUGERENCIAS

Puedes sustituir el cacao por algarroba o poner mitad de cada. La algarroba es rica en calcio y no contiene teobromina, un estimulante similar a la cafeína.

También puedes añadir a la mezcla unas gotas de aceite esencial de naranja, ecológico y apto para el consumo interno.

Si no quieres tomar cereales, puedes sustituir la quínoa o el arroz integral por semillas chia.

CÓCTELES SIN ALCOHOL

PIÑA COLADA

Para 4 cócteles

INGREDIENTES

- Media piña fresca
- 3 cucharadas soperas de sirope de arce
- 400 ml de leche de coco (1 bote, no suele ser cruda)
- 100 ml de agua pura filtrada

PREPARACIÓN

Tritura juntos todos los ingredientes y sirve el cóctel bien frío.

SUGERENCIAS

Si no encuentras leche de coco cruda, puedes hacerla tú mismo diluyendo 100 g de coco rallado en 400 ml de agua pura filtrada.

Otra opción es utilizar agua de coco. En España se encuentra envasada en tetra brick por la marca Dr. Martins.

BITTER KAS

Para 4 cócteles

INGREDIENTES

- 4 pomelos rojos
- 1 cestita de frambuesas
- Hielo picado al gusto

PREPARACIÓN

Mezcla el zumo de los 4 pomelos rojos con una cestita de frambuesas. Bate todo con hielo picado. También se le puede añadir agua con gas para darle el toque de frescos.

Delicioso para los aperitivos.

Muchas gracias a mi amiga Pilar Saorín por esta receta.

LASSI DE MANGO

Para 2 cócteles

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de leche de coco (no suele ser cruda)
- 1 mango mediano maduro
- De 2 a 3 vasos de agua pura filtrada
- 2 cucharadas soperas de sirope de arce

PREPARACIÓN

Tritura juntos todos los ingredientes y sirve el cóctel bien frío.

SUGERENCIAS

Si no encuentras leche de coco cruda, puedes omitirla y añadir 1 cucharada sopera de coco rallado al agua pura filtrada.

Otra opción es utilizar agua de coco. En España se encuentra envasada en tetra brick por la marca Dr. Martins.

MOJITO

Para 2 cócteles

INGREDIENTES

- 1 lima
- 5 hojas de hierbabuena
- 3 cucharadas de sirope de arce
- Medio vaso de hielo picado
- El zumo de un limón
- Medio vaso de agua con gas

PREPARACIÓN

Frota el borde de dos vasos anchos con un trocito de lima.

Coloca una rodaja de lima dentro de cada vaso.

Aparte, machaca en un mortero las 5 hojas de hierbabuena con 3 cucharadas de sirope de arce.

Añade la mitad del majado a cada vaso.

Añade la mitad del hielo picado hasta llenar cada vaso.

Por último, añade zumo de limón y agua con gas a partes iguales hasta llenar cada vaso.

¡Espero que te gusten mis recetas!

Estoy a tu disposición para servirte.

Contacta conmigo si lo necesitas.

Se despide con mucho amor,

Ana Moreno.

ana@anamoreno.com

Y si quieres que las prepare para ti,

vente a verme a sólo 45 kms de Madrid, en mi

Hotel Rural Vegetariano y Crudivvegano

“La Fuente del Gato”

www.lafuentedelgato.com

SOBRE LA AUTORA

Ana Moreno es licenciada en empresariales, máster en dietética y nutrición, naturópata, fitoterapeuta, reflexoterapeuta y terapeuta floral. Actualmente cursa la licenciatura de psicología.

Ha fundado mundovegetariano.com (1999) y crudiveganos.com (2008). Edita el boletín mensual on line gratuito [Lechugas y Tomates](#) (desde 1999), que hoy en día cuenta con más de 13.000 suscritos.

Es autor de 26 obras sobre alimentación vegetariana.

Conduce on line, el [Programa de desintoxicación, bienestar y pérdida de peso en 14 días](#).

Desde 2002, imparte clases de alimentación vegetariana con mucho crudo en Madrid y en el hotel rural y de salud, vegetariano y crudivegano “La Fuente del Gato”.

Desde 2009 es profesora de dietética naturista en el [Instituto de Estudios Naturales El Vergel](#), en Madrid.

Desde 2010 conduce el programa de cocina 100% Vegetal, que se emite en Canal Cocina.

Desde 2011 ha puesto en funcionamiento su pequeño [hotel rural vegetariano](#) y crudivegano, [La Fuente del Gato](#), en Olmeda de las Fuentes, a 45 kms de Madrid, que abre los fines de semana, y ofrece alojamiento para descansar y recrearse en la belleza del entorno, fines de semana depurativos con ayunoterapia o alimentación crudivegana, o escapadas gourmet para degustar su menú degustación y brunch, ambos vegetarianos y crudiveganos.

En 2012, Ana ha comenzado su nuevo proyecto: La Escuela de Nutrición y Cocina Vegetariana de Ana Moreno, donde se forma tanto a amas de casa que quieran cuidar a su familia, como a profesionales que deseen ser chef vegetarianos con amplios conocimientos sobre nutrición. Las clases se imparten en su hotel rural, un fin de semana al mes, durante 9 meses.

Los libros de Ana Moreno

Mayo 2012—3 Días para depurarte

Un programa revolucionario para recuperar la capacidad natural regenerativa del cuerpo humano...

Mayo 2012—Cocina curativa con alimentos medicamento

El uso de alimentos medicamento como herramienta para prevenir y tratar todas las enfermedades...

Abril 2012—101 Recetas Crudiveganas para Solucionarte la Vida

Recetas fáciles para 1 persona, españolas, con ingredientes y utensilios sencillos, novedosas, rápidas, sanas y deliciosas.

Octubre 2011—Cómo dedicarte a lo que te gusta... y que te paguen por ello

Todos, como Ana, somos capaces de dedicarnos profesionalmente a lo que nos gusta, y obtener una remuneración justa y adecuada por ello...

Marzo 2011 —Quiero ser vegetariano y no sé cómo

Algunas personas quieren comer vegetariano pero no saben cómo...

Octubre 2010 —Camino de Santiago Vegetariano

¿Sobrevivirá una vegetariana durante 5 semanas en el Camino de Santiago?

...

Julio 2010 —Por qué Vegetariano?

Una recopilación de testimonios de personas reales y anónimas, anécdotas y sucesos vitales...

Abril 2010 —Ayunar para Sanar

Qué es un ayuno, para qué ayunar, cómo hacerlo, qué esperar, beneficios...

Diciembre 2009—Crudo en la Nevera: Manual del Crudivegano

Práctico, ameno, clarificador, inspirador y decisivo.

Noviembre 2009—Agenda Universal para Vegetarianos

Una agenda para toda la vida.

Junio 2009 —Dossier Semilla Crudivegana

Dossier didáctico para plantar la semilla del crudiveganismo...

Junio 2009 —Dossier Semilla Vegetariana

Dossier didáctico para plantar la semilla del vegetarianismo...

Febrero 2009—Programa on line de desintoxicación y pérdida de peso en 14 días

Depuración en 14 días por la dieta cruda.

Septiembre 2008—Curso on line sobre Nutrición Vegetariana y Dietética, aplicada a la salud

Único en el mercado.

Agosto 2008—La Dieta Original

Cocina vegetariana cruda para desintoxicarse.

Julio 2008—Diario de una Vegetariana

Divertidas anécdotas que pasan por ser vegetariano.

Marzo 2007—Alimentación Vegetariana, Anorexia y Bulimia

Cómo tratar Anorexia y Bulimia desde la alimentación vegetariana y la naturopatía.

Diciembre 2006—101 Recetas Vegetarianas para Solucionarte la Vida

Recetas para las situaciones que pueden resultar más difíciles para los vegetarianos.

Junio 2005—Adelgazar Comiendo Vegetariano

Un completo plan, con sus trucos y recetas detallados.

Marzo 2005—Curso Completo de Cocina Vegetariana

Para cocinar vegetariano en casa.

Noviembre 2004—El Viaje de un Duende Vegetariano

Una historia de amor que muestra cómo benefician las terapias naturales y la cocina vegetariana.

Junio 2004—Planeta Vegetariano: Recetas Vegetarianas del Mundo

Recopilación de las más variadas, sugerentes y exóticas recetas vegetarianas del Mundo.

Diciembre 2003—Equilibrado y Vegetariano: 1 Menú para Cada Día

Menús completos vegetarianos fáciles y equilibrados...

Junio 2003—Manual de Supervivencia para Veganos Novatos

Para el vegano novato que no sabe por dónde empezar...

Diciembre 2002—La Historia Vegetariana, desde Adán y Eva al S XXI

Apasionante recorrido cronológico a través de toda la historia vegetariana de la humanidad.

Mayo 2002—Manual de Supervivencia para Vegetarianos Novatos

Una simpática guía para los que se inician en la dieta vegetariana.

Diciembre 2001—Ser Vegetariano es Fácil

...o cómo poner la dieta vegetariana al alcance de todos.

HOTEL RURAL VEGETARIANO Y CRUDIVEGANO

“LA FUENTE DEL GATO” A 45 KMS DE MADRID

A finales del año 2009 aún no conocía el pueblo donde sólo año y medio después, en la primavera de 2011, tuvo lugar la inauguración del hotel rural y de salud vegetariano y crudivegano “La Fuente del Gato”.

La idea de hotel rural, cuya semilla se plantó en un viaje un poco hippy que hice por Estados Unidos, allá por el año 2000, cobró forma en mi pantalla mental el fin de semana del 10 de Diciembre de 2009. Aquél día, comenzaba un reparador fin de semana en una casita rural, en compañía de alguien a quien quiero mucho. Estábamos en Banyalbufar, una pequeña población de la isla de Palma de Mallorca. Aunque llovió e hizo malo, el contacto con la naturaleza y el mimo que nos ofreció el dueño de la casa, fueron para mí como un bálsamo de paz y armonía, en medio del estrés y las exigencias del día a día.

Con mi filosofía de vida, no tenía ningún sentido residir en el centro de una ciudad como Madrid. Pero hasta entonces, no había vivido con tanta fuerza que era el momento de hacer el cambio. Aquel fin de semana se disiparon todos mis miedos y preocupaciones. Sentí que yo también quería ofrecer ese bálsamo de serenidad a los demás, una especie de llamada. En la primavera de 2010, hice un ayuno durante dos semanas y pude evaluar este entusiasmo con mayor claridad aún.

Y así fue como, una vez más, desde que decidí que mi vida sólo tendría sentido dando..., la vida se ha empeñado en que no pare de recibir. Comencé a visualizar una idea, de forma constante y con fe, a darla ya por realizada, a agradecerlo cada día y a dejarme sentir... Pronto supe, como por azar, de Olmeda de las Fuentes y de sus maravillosas casas nuevas con sabor a viejo y a pueblo...

Olmeda de las Fuentes es un pueblo de 212 habitantes, a 45 Kms de Madrid. Está enclavado en la ladera sur de una montaña, por lo que recibe sol todo el día. Tiene una luz muy bonita y un clima tan benigno, que te permite hacer vida al aire libre durante todo el año. Se conoce como el pueblo de los pintores y artistas, en él residen muchos pintores, músicos, escritores... personas sencillas y con buen gusto que se han trasladado a vivir aquí, porque se han enamorado del lugar. Como me pasó a mí.

He construido un hotel rural de salud que consta de 4 espaciosas habitaciones dobles, con baño privado. El hotel tiene capacidad para 8 huéspedes. Aquí es donde vivo desde que he vuelto de La India, en Mayo de 2011, aunque mantengo la consulta de naturopatía en Madrid, donde voy uno o dos días a la semana, así como a impartir clases en el Instituto de Estudios Naturales El Vergel.

Por las noches, un búho ulula su canción de cuna. Y por el día, son los pajarillos los que nos acompañan en el soleado patio, junto a plantas y flores, mesas para desayunar o comer, y asientos confortables para tomar el sol o leer. Hay una fuente, que da nombre al hotel: "La Fuente del Gato". Y durante el invierno, leemos o cenamos junto a la chimenea.

En "La Fuente del Gato", la cocina se encuentra abierta e integrada en el salón, y es donde se imparten cursos de cocina vegetariana, crudivegana y dietas crudas de limpieza; y donde también preparo los desayunos y las comidas/cenas a mis huéspedes, según eligen alojamiento y desayuno, si desean probar el menú degustación vegetariano-crudivegano los sábados por la noche, si optan por pensión completa vegetariana o crudivegana, o si están siguiendo alguna terapia de desintoxicación con zumos ecológicos de verduras y frutas.

No utilizo ningún ingrediente de origen animal: carne, pescado, huevos, lácteos o miel. Las comidas son veganas con mucho crudo en invierno, y casi totalmente crudiveganas en verano. Un vivero cercano nos provee de vegetales frescos, ecológicos y de temporada.

Los fines de semana se organizan talleres, doy algunos sobre alimentación vegetariana y crudiveganismo... El pasado 16 de Octubre de 2011, tuvo lugar la presentación de mi libro: "Cómo dedicarte profesionalmente a lo que te gusta (y que te paguen por ello)", donde cuento un poco mi trayectoria profesional extrayendo de esta experiencia las reglas generales que todo el mundo puede aplicar a su vida, para realizarse profesionalmente, dedicarse a la actividad de sus sueños, aquélla donde se es más útil para la sociedad, donde se aprende y se disfruta más, a la vez que se obtiene por ello dinero suficiente para vivir con comodidad, reinvertir y seguir desarrollándose.

Hay otros profesores que también imparten sus talleres en "La Fuente del Gato": Yoga, coaching, feng shui, aromaterapia, preparados medicinales, jabones artesanales, asertividad, autoestima, creatividad, pintura...

Las personas que se alojan en “La Fuente del Gato”, también pueden pasear por la naturaleza, hacer rutas y caminar senderos sencillos en el ecosistema de la Alcarria de Madrid, a tan solo 45 Kms del centro.

A menos de 10 kms, tenemos la bodega ecológica que hace los vinos Qubél, donde se puede hacer turismo de cata de vinos; o el único balneario de aguas mineromedicinales de Madrid, que está a tan sólo 20 minutos de aquí... En Olmeda de las Fuentes actualmente hay un restaurante precioso, que se llama La Taberna del Búho, que abre los fines de semana; así como una cafetería que abre a diario, El Portón. Ambos disponen de algunas opciones vegetarianas.

Viajar por La India me sirvió para relajarme y tomar el impulso de Amor antes de abrir. Cuando llegas a La India y miras con tus ojos occidentales te preguntas “¿Cómo puede vivir la gente así?”... Cuando abres los ojos y *comprendes desde el alma*, la pregunta se reformula de este otro modo: “¿Cómo podemos vivir nosotros así?”. En La India se vive de forma muy austera, pero te acostumbras. No necesitas ni cubiertos para comer. Es verdad que la cuchara es útil, pero en realidad no es necesaria. En Occidente vivimos en la abundancia, pero es una abundancia que nos esclaviza. La extrema autoexigencia, la competitividad, la esclavitud de la moda, de estar guapos... la importancia tan exagerada que le damos a todo lo que es efímero... sin preguntarnos ¿Qué es lo que de verdad importa?

La vida nos presenta a todos un mundo de oportunidades, para poder liberarnos de nuestros condicionamientos y vivir una vida con sentido, fieles a los dictados de nuestro corazón y de nuestra alma. Nadie se tiene que someter a una vida vacía que no desee, hemos de ser conscientes que cada momento es una elección, y todos podemos elegir lo que queremos ser y con qué actitud vivir nuestra vida; podemos educar nuestra mente, nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestra predisposición a atraer hacia nosotros cualquier cosa que deseemos, y que nos ayude a continuar nuestro camino de amor y aportación al mundo.

Las personas que visitan “La Fuente del Gato” salen con ánimos renovados para hacerse dueños de sus vidas, salir delante de sus miedos y preocupaciones; han desconectado para volver a reconectar, esta vez consigo mismos, y se han sentido plenos y dichosos; en compañía de seres que les quieren, que no les juzgan, que creen en su potencial y que les impulsan con amor, empatía, comprensión y delicadeza. “La Fuente del Gato”, más que un hotel rural, es una fuente espiritual de amor, de bienestar y de cuidado anímico y físico para todos los seres vivos.

Todo mi Amor y agradecimiento, Ana Moreno. “La Fuente del Gato” Hotel Rural y de Salud, Vegetariano – Crudivvegano Web: www.lafuentedelgato.com Teléfonos: 91.873.65.78 – 658.42.20.41 Fax: 91.873.65.87 Email: ana@anamoreno.com