

Fumet de pescado

Ingredientes:

- Pescado de roca, cabeza y espinas de pescado blanco fileteado.
- Variedad de verduras: cebolla, puerro, apio, nabo, hinojo, zanahoria...
- 1 cucharada de vinagre de arroz.
- Condimentos: unas briznas de azafrán, ajo o la cantidad equivalente de jengibre, laurel y perejil.

Pasos:

1. Llenar una olla con agua mineral fría y añadir una tira de alga kombu, el pescado limpio y las partes menos vistosas de las verduras que se utilicen para otros platos, así como las que ya tengan poca presencia.
2. Añadir una buena cucharada de vinagre de arroz para que los minerales de las espinas pasen al caldo. No añadir sal, para que todos los nutrientes de las verduras también pasen al caldo.
3. Llevar a ebullición y espumar. Añadir los condimentos y hervir a fuego suave y a media tapa, durante sólo 20 minutos. Colar y utilizar para guisos y sopas.

Propiedades:

- Efecto reconstituyente.
- Para la artrosis y hernia discal. Cuando se intente regenerar el cartilago y los ligamentos se puede tomar tres veces por semana. Es un plato reconstituyente y energizante, remineralizante y nutritivo, al tiempo que digestivo y dinamizante.
- Para reforzar las articulaciones y el sistema óseo en general, añadir las raspas de pescados gelatinosos como la raya.
- Para elaborar un caldo de sabor y color delicado, evitar las verduras de color verde oscuro.

Atún a la plancha con salsa verde

Ingredientes:

- 4 filetes de atún fresco.
- Sal marina fina.
- Aceite de sésamo u oliva prensado en frío.
- Salsa verde (ver receta en la sección <Salsas>)
- Guarnición:
 - Judías verdes hervidas.

Pasos:

1. Poner la plancha de hierro a calentar a fuego fuerte.
2. Lavar, secar y sazonar ligeramente el atún. Untar cada filete con un poco de aceite y asarlo tan sólo un minuto por cada cara.
3. Servir con la salsa verde aparte, para que cada comensal se lo aliñe al gusto, acompañado de una buena ración de judías tiernas hervidas.

Nota:

- El atún debe ser lo más rojo posible y estar limpio de <hilos blancos> para prevenir los anisaki, parásitos habituales del pescado que mueren si se congelan a -23° C durante una semana, a -35° C durante 30 horas y a más de 70° C. Por ello, el pescado semicrudo o crudo, que es altamente nutritivo, debe estar fresco y limpio. Tradicionalmente, se sirve con jengibre y wasabi para evitar este extremo. Si no se tiene buen control visual sobre el pescado, se debe tomar bien hecho, sobre todo si se come en restaurantes, especialmente en los más novedosos o de postín, donde suelen dejarlo semihecho para conseguir más ternura en la textura. Esto es arriesgado en el pescado blanco sobre el que es difícil distinguir.

Propiedades:

- Efecto reconstituyente.
- Tonifica la sustancia básica, la sangre y los fluidos del hígado. Bueno para los estados anémicos y para fortalecer la estructura física en general. Siempre que quede rojo por dentro, ayuda a dar fuerza a los ojos y prevenir la sequedad y las «moscas» en los ojos (manchas negras y filamentos en el campo visual).

Quinoa con verduras

Ingredientes:

- 1 paquete de seitán triturado.
- 1 taza de quinoa.
- 1 taza de puerro o cebolla picada fina.
- 1 taza de apio picado fino.
- 1 taza de zanahoria en dados pequeños.
- 3 tazas de agua mineral.
- 1 cucharada de aceite de oliva o de sésamo.
- Nueces tostadas y trituradas, perejil o cebollino picado.
- Una pizca de sal marina, salsa de soja y orégano al gusto.

Pasos:

1. Lavar bien la quinoa bajo el grifo de agua fría y escurrir.
2. Saltear el puerro en una cazuela con un poco de aceite y una pizca de sal marina durante 3 minutos. Añadir el resto de ingredientes y remover. Tapar, llevar a ebullición y hervir a fuego lento, con difusor, durante unos 30 minutos.
3. Dejar reposar 5 minutos, mezclar las nueces y servir con perejil o cebollino picado.

Propiedades:

- Efecto reconstituyente.
- Plato nutritivo y reconstituyente y, sin embargo, ligero y depurativo. Va muy bien para el deporte, para los niños, las mujeres embarazadas o las personas con necesidades nutricionales.

Cuscús a la zanahoria

Ingredientes:

- 3 tazas de zumo de zanahorias.
- 2 tazas de cuscús integral.
- ½ cucharadita de sal marina.
- 1 punta de nuez moscada en polvo.
- Decoración:
- Briznas de perejil.

Pasos:

1. Poner todos los ingredientes en una cacerola, tapar y llevar a ebullición. Cocer a fuego suave durante 15 minutos, con difusor de calor.
2. Para servir, disponer el cuscús en cúpula (prensar en un bol o en una ensaladera pequeña y, luego, volcar sobre un plato) o formar bolas con un molde para helado. Decorar con pequeñas briznas de perejil.

Variantes:

- El zumo de zanahoria proporciona un hermoso color al cuscús. La suavidad y textura esponjosa de esta crema gusta a los niños. La receta también permite variar el clásico cuscús, seco y suelto, el cual es necesario servir con una salsa.

Propiedades:

- Efecto reconstituyente.
- Es un plato refrescante, ideal para el verano, y relajante. Tonifica el yin de hígado, o sea, que calma, conforta y ayuda a descontraer los músculos tensos. Fortalece la estructura física. Va muy bien para los niños y para la gente físicamente activa.

Arroz con mejillones

Ingredientes:

- 600 g de mejillones de vivero.
- 1 taza de arroz integral.
- ¼ de taza de verde de cebolla picado.
- ¼ de taza de sake natural.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Una pizca de sal marina.

Pasos:

1. Para hervir el arroz, proceder como en la receta <Arroz a presión> o la receta <Arroz hervido>.
2. Mientras, rascar y lavar los mejillones y pasarlos a una cacerola con un fondo de agua. Tapar y hervir a fuego rápido, durante 1 ó 2 minutos, o hasta que se hayan abierto todos. Verter el contenido de la cacerola en un plato y quitar las valvas a los mejillones.
3. Saltear ligeramente el verde de cebolla con un poco de aceite y rociar con el sake. Añadir el agua de cocción de los mejillones, filtrando la posible arena.
4. Cuando el arroz ya esté cocido, hacer bajar la presión pasando la olla, aún cerrada, bajo el grifo de agua fría, para poder abrirla rápido.
5. Llevar a ebullición los mejillones con el sake y verterlos sobre el arroz, mezclando con un tenedor. Volver a tapar y dejar reposar unos minutos antes de servir.

Nota:

- Según su gusto o las circunstancias, se puede utilizar hasta 1 kg de mejillones. En ese caso, el plato será más salado, salvo si se guarda el agua de cocción de los mejillones para otro uso.

Propiedades:

- Efecto reconstituyente.
- Excelente para reforzar los riñones, la zona lumbar y los pulmones. Es un plato muy nutritivo y reconstituyente.
- Actualmente, los viveros gallegos están cuestionados por la posible contaminación a causa de metales pesados, tras el desastre del Prestige, por lo que es importante verificar la procedencia.
- Tomar si se goza de buena digestión.

Verduras hervidas en ensalada

Ingredientes:

- Seleccione 2 ó 3 tipos de verduras: cebolla, zanahoria, brécol, judía verde, col o coliflor, rabanito, puerro...

Pasos:

1. Poner una cacerola al fuego llena hasta la mitad de agua mineral, con un pellizco de sal marina. Llevar a ebullición y retirar la tapa.
2. Ir agregando las verduras, según su dureza, y hervirlas por separado entre 2 y 7 minutos:
 - Brécol y coliflor: 7 minutos.
 - Zanahoria: 4 minutos.
 - Judía tierna: 4 minutos.
 - Col: 4 minutos.
 - Acelga: 2 minutos
 - Rabanitos: 1 minuto, etc.
3. Lo importante es que la verdura no quede blanda, sino crocante.

Propiedades:

- Depurativo, adelgazante.
- Ideal para aportar riqueza en vitaminas y frescura y ligereza al cuerpo. Favorece el flujo de la energía en el hígado.
- Sustituye a las ensaladas y a la fruta cuando no son recomendables.
- En verano, se puede servir fría y mezclada con lechuga, dando como resultado una ensalada refrescante, que sienta bien, relaja y nutre de vitaminas el cuerpo.

Ensalada de escaldados <<tres sabores>>>

Ingredientes:

- Cualquier verdura verde: judías verdes, brécol, col china, acelgas.
- Para la salsa:
 - 1 cucharada de tahin (crema de sésamo).
 - 1 cucharada de vinagre de arroz.
 - ½ cucharada de mostaza sin azúcar.
 - ½ cucharada de pasta de umeboshi.
 - ½ vaso de agua mineral

Pasos:

1. En agua hirviendo con una pizca de sal y a fuego fuerte, escaldar por separado las verduras cortadas, comenzando por las que dan poco sabor al agua. El tiempo dependerá del tipo de verdura y de la medida del corte.
2. Mezclar los ingredientes para la salsa en un mortero o suribachi (mortero japonés) y aderezar las verduras todavía calientes con la salsa.

Propiedades:

- Efecto relajante.
- Tonifica el yin. Aporta vitaminas, deleita el paladar y refresca el cuerpo.
- Induce al movimiento y a la acción fluida. Sin tahín ni mostaza, es un excelente plato depurativo.
- Excelente en primavera y verano; en gente con buena salud, tiene un efecto relajante y refrescante (si no se sobrepasa la cantidad de mostaza).

Mantequilla de cebolla

Ingredientes:

- 1 ó 2 kg de cebollas peladas y cortadas en medias lunas.
- 2 cucharadas de aceite de sésamo de primera presión en frío.
- 1 taza de agua mineral.
- Una pizca de sal marina.

Pasos:

1. Poner el aceite en una cacerola alta y rehogar la cebolla durante 6-10 minutos.
2. Añadir la sal y el agua. Cubrir con tapa y cocer a fuego muy lento durante 3 horas, usando el difusor de calor.
3. Guardar en la nevera dentro de un frasco de cristal.
4. Servir sobre pan al vapor o acompañando cereales.

Propiedades:

- Es un alimento adecuado para el otoño y el invierno.
- Recomendable para personas muy debilitadas o que sufren de cansancio, problemas digestivos o pancreáticos (diabetes) o, en general, problemas relacionados con la falta de energía.
- También contribuye al buen funcionamiento muscular (ayuda a evitar tensiones y tirones musculares).
- Ideal como dulce o postre cuando se debe evitar la fruta y los horneados dulces, así como las melazas, mermeladas, etc., en regímenes más estrictos.
- Efecto relajante.

Alga hiziki: Cocción base

Ingredientes:

- 1 taza de alga hiziki.
- ½ cucharada de vinagre de arroz (o de manzana).
- 1 cucharada de concentrado de manzana líquido o mirin (vino de arroz, optativo)
- 1 cucharada de aceite de sésamo.
- 1 cucharada de salsa de soja.

Pasos:

1. Lavar el alga, cubrirla por completo de agua fría y remojarla durante 20 minutos. Tirar el agua y volver a cubrir el alga con más agua.
2. Hervir durante 1 ó 2 minutos y volver a tirar el agua.
3. Colocarla en una cazuela y cubrir una cuarta parte de su volumen con agua. Agregar vinagre de arroz, concentrado de manzana líquido y un poco de aceite. Tapar y cocer a fuego medio durante 30 minutos o hasta que todo el líquido se haya evaporado. Sazonar con salsa de soja, remover y cocer 2 minutos más.
4. Conservar en un bote hermético en la nevera.

Propiedades:

- Ayuda a remineralizar y calcificar los huesos. Tonifica los riñones y la zona lumbar.
- Si hay sudores nocturnos o sensación de calor, cocinarlo con zumo de manzana. Si predomina un cansancio crónico y sensación de frío, cocinarlo con mirin. En los niños, ayuda a combatir los miedos.
- Efecto reconstituyente.

Azukis con calabaza y kombu

Ingredientes:

- 2 tazas de calabaza cortada en dados.
- 1 taza de azukis remojados toda la noche.
- 1 trozo de alga kombu.
- 1 cucharada de tamari.
- Una pizca de sal marina.

Pasos:

1. Ecurrir y aclarar bien los azukis bajo el grifo de agua fría. Tirar el agua de remojo.
2. Poner los azukis y el alga kombu en una cacerola, cubiertos de agua, y colocar la calabaza encima.
3. Cocer a fuego lento hasta que los azukis estén tiernos (mínimo 1 hora a presión, 1 hora y media hervido).
4. Agregar tamari y dejar cocer unos minutos más (si echamos sal, dejar cocer como mínimo unos 10 minutos más).
5. Aplastar con el tenedor, si se le quiere dar consistencia de paté, y servir una cantidad de 2 o 3 cucharadas por plato.

Propiedades:

- Depurativo, adelgazante.
- Resulta excelente para regular el exceso (diabetes) o la falta de azúcar en la sangre (hipoglucemia), así como para proteger los riñones. Va muy bien en toda enfermedad renal.
- Tiene efecto laxante. Cambiando la calabaza por zanahoria y cebolla o nabos y puerros, se convierte en un plato todavía más depurativo.

Manzanas con granola

Ingredientes:

- 750 g aprox. de manzanas.
- 1 taza de zumo de manzana biológico.
- Una pizca de sal marina.
- Granola:
 - 1 taza de copos de avena finos.
 - ½ taza de harina integral.
 - ½ taza de semillas de girasol biológicas.
 - ½ taza de pasas de corinto biológicas.
 - 3 cucharadas de melaza de trigo o concentrado de manzana.
 - 3 cucharadas de aceite de maíz, sésamo o girasol biológico.
 - Ralladura de naranja, al gusto.

Pasos:

1. Mezclar todos los ingredientes para granola, comenzando por los secos y agregando el aceite y la melaza un poco caliente.
2. Pelar y cortar las manzanas en dados y colocarlas en una fuente para horno.
3. Añadir unos granitos de sal sobre las manzanas y rociar con una taza de zumo de manzana.
4. Cubrir las manzanas con la mezcla (granola) y hornear durante 10 minutos con tapa o cubierto con papel vegetal. Destapar y dejar 10 minutos más o hasta que esté crujiente.

Variantes:

- Sustituir las manzanas por peras o melocotones.
- Sustituir las pasas por orejones de albaricoque naturales.
- Añade otras semillas y frutos secos tostados.

Propiedades:

- Energizante, tonificante y reconfortante. Ayuda a producir fluidos, hidratante y reconstituyente. Combate la sequedad en general. Para personas con buen nivel digestivo. Tonifica suavemente los riñones y el hígado. Si se hace la versión con peras, ayuda a disolver mucosidades y lubrica el pulmón. Evitar si se está bajo de energía.

Goma-wakame (sésamo y alga wakame)

Refuerza la digestión

Ingredientes:

- 5 cucharadas de sésamo tostado.
- 1 trozo de alga wakame.

Pasos:

1. Poner el alga wakame (tal y como viene del paquete) en el horno caliente y tostarla de 5 a 8 minutos, vigilando que no se queme.
2. Triturarla en un mortero o suribachi, hasta hacerla polvo.
3. Mezclar en el mortero 5 partes de sésamo por 1 de polvo de alga wakame, y tritularlo todo hasta que los granos de sésamo queden molidos en un 80%.
4. Guardar en un bote hermético y servir una cucharadita sobre el cereal.

Propiedades:

- Excelente remineralizante y alcalinizante rico en fósforo, calcio, magnesio, zinc, manganeso, etc. Ideal para añadirlo al cereal, junto con perejil picado crudo (u otra verdura al gusto). Ayuda a las digestiones y realza el sabor de las comidas.
- El goma-wakame es mejor que el gomashio para personas muy yanguizadas (muy yang) y para niños y mujeres con un buen nivel de actividad.
- Por otra parte, el goma-wakame refuerza el sistema nervioso y los riñones. Asimismo, fortalece el estómago y la sangre, con lo que resulta muy conveniente tomarlo cuando se sufre de anemia.

<<Kukicha>> (de ramitas)

Pasos:

1. Hervir una cucharada de té en 1 litro de agua, durante 5 minutos, a fuego lento y tapado. Se puede dejar reposar otros 10 minutos más.

Propiedades:

- Depurativo, adelgazante.
- Es un té remineralizante. Alcaliniza y combate el cansancio. Es digestivo y de propiedades similares al Bancha. Al no contener teína, lo pueden tomar los niños, pero combinado con zumo de manzana, cáscara de naranja, leche de arroz o avena. Combina bien con un sinfín de ingredientes.

Té de Umeboshi

Ingredientes:

- 1 ciruela umeboshi.
- 1 litro de agua mineral.

Pasos:

1. Hervir la ciruela umeboshi en un litro de agua durante 30 minutos y colar.
2. Dejar enfriar y beber: si sabe demasiado salada, añadir más agua.

Propiedades:

- Refuerza la digestión.
- Indicado en todo tipo de diarreas infecciosas. Hidrata y combate la infección intestinal, ayudando al restablecimiento de la flora saprofita.
- Alcaliniza la sangre.
- Es una bebida refrescante para el verano.
- No abusar, pues es un té bastante salado.