

Caldo de kombu

Ingredientes:

- Verduras básicas: cebolla, puerro, apio, nabo, zanahoria, col y alga kombu.

Pasos:

1. Llenar una olla con 1,5 litros de agua mineral fría y añadir una tira de alga kombu y las partes menos vistosas de las verduras que se utilicen para otros platos, así como las que ya tengan poca presencia.
2. No añadir sal, para que todos los nutrientes de las verduras pasen al caldo.
3. Llevar a ebullición y hervir a fuego lento y media tapa, durante 30 minutos.
4. Antes de colar el caldo, retirar la kombu (lavarlá bajo el grifo y reservar en la nevera, destapada, para utilizarla en una cocción posterior).
5. En verano, se puede hervir sólo la kombu, guardar en la nevera y añadir alguna verdura cada vez que se quiera preparar el consomé, hirviendo de 7 a 10 minutos.

Variantes:

- En verano, se puede añadir tamari o shoyu, haciendo así un excelente consomé refrescante.
- Para hacer un buen caldo base de pescado, añadir a las verduras variedad de pescado (de roca, la cabeza y espinas de pescado blanco) y una cucharada de vinagre de arroz, para que los minerales del pescado pasen al caldo. Sin salar, llevar a ebullición, espumar y hervir a fuego suave durante 20 minutos.

Propiedades:

- Sopa remineralizante, excelente para el sistema nervioso y para eliminar toxinas y depurar los tejidos (si no se le añade pescado). Este caldo, con pescado, no es depurativo sino reconstituyente.
- Depurativo/adelgazante.

Sardinillas al horno con jengibre

Ingredientes:

- 600 g de sardinilla fresca y limpia.
- 2 cucharadas de salsa de soja diluida en 4 cucharadas de agua.
- Jengibre fresco pelado y rallado.
- Sal marina fina.
- Aceite de sésamo o de oliva prensado en frío.

Pasos:

1. Pincelar con aceite una fuente para el horno y colocar las sardinillas haciendo una sola capa.
2. Esparrcir la pulpa rallada de jengibre por encima de las sardinillas, regar con la salsa de soja diluida en agua y rociar con unas gotas de aceite.
3. Tapar la fuente (si no se dispone de tapadera, cubrir con papel vegetal) y cocinar en el horno precalentado a 180° durante 7-10 minutos, dependiendo del tamaño de las sardinillas. Servir caliente.

Propiedades:

- Efecto reconstituyente.
- Plato para estaciones frías. Muy proteico, indicado para gente con actividad física importante. Tomar de vez en cuando y servir siempre con verdura de hoja verde para proteger la flora intestinal y ayudar a desintoxicar, pues el pescado azul es más fuerte que el blanco.
- Este plato refuerza la estructura física, siendo bueno para la persona en buen estado de salud que quiere reforzar un poco más su cuerpo. Es menos "neutro" que el blanco y que, por supuesto, la proteína vegetal. Aporta menos claridad mental. Evitar si hay problemas de piel.

Pescado blanco a la plancha

Ingredientes:

- 4 rodajas o lomos de pescado fresco salvaje.
- Perejil fresco picado.
- Rodajas de limón ecológico.
- Marinado:
 - Zumo de limón.
 - Sal marina o salsa de soja.
 - Aceite de sésamo o de oliva de primera presión en frío.
 - Pimienta negra.

Pasos:

1. Enjuagar las rodajas de pescado, secar y colocar en una fuente.
2. Mezclar los ingredientes del marinado y verter sobre el pescado. Tapar y dejar marinar en la nevera de 15 a 30 minutos.
3. Poner la plancha de hierro a calentar.
4. Escurrir el pescado y untarlo ligeramente con aceite.
5. Cocinar suficientemente el pescado: asarlo a fuego medio durante unos 3-7 minutos, dependiendo del grosor y del tipo de pescado. Darle la vuelta y asar unos 3 minutos más.
6. Espolvorear el perejil picado sobre el pescado. Servir con verdura verde y rodajas de limón.

Propiedades:

- Efecto reconstituyente.
- Tonifica el pulmón y la digestión. Es muy digestible. Reconstituyente de la sustancia básica; regenerar el cuerpo. Servido con hoja verde tiene mínima toxicidad, a pesar de ser proteína animal.

Gambas al ajillo

Ingredientes:

- 16 gambas grandes.
- 4 dientes de ajo, pelados y cortados por la mitad.
- 4 cucharadas de aceite de oliva prensado en frío.
- 4 cebollas blancas pequeñas (cortadas en rodajas muy finas).
- 2 cucharadas de harina y perejil fresco picado.
- Sal y pimienta recién molida.

Pasos:

1. Pelar las gambas y retirar el conducto intestinal con un cuchillo afilado.
2. Lavarlas brevemente bajo un chorro de agua fría y secarlas bien.
3. Calentar aceite en una sartén y dorar los ajos durante 3 minutos.
4. Sazonar las gambas con sal y pimienta, espolvorearlas con un poco de harina y freírlas en el aceite de ajos y un chorrito de coñac durante 2 minutos por cada lado. Servir enseguida, adornadas con perejil.

Propiedades:

- Tonifica la energía en la zona lumbar, potencia la libido y la energía en los riñones. Buen tónico general.
- El ajo debe quedar suave y hecho con poco aceite, sino puede producir gases y picor en la piel. No debe tomarse si hay problemas de calor en la piel (acné, psoriasis, eccemas, etc.).
- Efecto energetizante.

Arroz a la cantonesa

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral cocido (ver recetas 1 y 2).
- 1 taza de cebolla picada.
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria picada en cuadritos o tiritas finas.
- $\frac{1}{2}$ taza de apio picado.
- $\frac{1}{2}$ taza de la parte verde del puerro (picadito).
- Seitán o tofu cortados a cubitos.
- 1 ó 2 cucharadas de aceite de sésamo de primera presión en frío.
- 1 ó 2 cucharadas de tamari.
- Unas gotas de jugo de jengibre fresco.

Pasos:

1. Pincelar una sartén con aceite y saltear la cebolla unos minutos.
2. Añadir las demás verduras y el seitán o el tofu.
3. Cuando estén doradas, añadir el arroz, el tamari, el jengibre y remover unos minutos más. Servir caliente.

Variantes:

- Sustituir el arroz por 3-4 tazas de pasta integral hervida: de quinoa, espelta, kamut, mijo, soba (trigo sarraceno), trigo candeal (el normal) o pasta japonesa Udon.

Propiedades:

- Efecto reconstituyente
- No tomar en caso de hipoglucemia.
- Para tomar sólo de vez en cuando, ya que es un plato algo indigesto, aunque muy reconstituyente.

Potaje de cebada

Ingredientes:

- 2 cebollas.
- 1 zanahoria cortada a daditos.
- 1 taza de cebada remojada toda la noche con 4 tazas de agua.
- $\frac{1}{3}$ de taza de guisantes verdes
- 1 paquete de tofu.
- 2 cucharadas de aceite de oliva o de sésamo.
- Perejil fresco cortado.

Pasos:

1. Saltear en una cazuela grande las cebollas con el aceite y una pizca de sal marina durante 10 minutos. Añadir el tofu y saltear 5 minutos más.
2. Añadir la cebada con el agua de remojo, las zanahorias y una pizca de sal marina. Tapar y cocer a fuego lento durante 70 minutos.
3. Hervir los guisantes verdes durante 5 minutos. Lavar con agua fría, escurrir y añadirlos al potaje. Servir con perejil.

Propiedades:

- Plato refrescante, energético, depurativo del hígado (para esto, mejor usar aceite de sésamo). Mejora la condición de la piel, refresca la sangre y relaja. Se requiere cocinarlo bien y tener buena digestión.
- Depurativo, adelgazante.

Trigo sarraceno con alcachofas

Ingredientes:

- 1 taza de trigo sarraceno.
- 1 taza de cebollas a medias lunas.
- 1 taza de alcachofas cortaditas.
- 1 taza de zanahorias cortadas en cerillas.
- 2 tazas de agua mineral.
- 1 hoja de laurel.
- 1 cucharada de aceite de sésamo o de oliva (opcional).
- Una pizca de sal marina.

Pasos:

1. Lavar ligeramente el sarraceno, escurrir bien y tostarlo ligeramente unos minutos en una sartén sin aceite. También se puede hacer sin tostar. Reservar en un plato.
2. Saltear las cebollas en una cazuela con un poco de aceite y una pizca de sal marina durante 10 minutos. Añadir el resto de ingredientes y remover. Tapar, llevar a ebullición y hervir a fuego lento durante unos 30 minutos.
3. Remover con cuidado y servir espolvoreado con perejil picado.

Propiedades:

- Las mismas propiedades que la receta anterior, pero de efecto más suave y relajante.
- Efecto energizante.

Pastel de polenta

Ingredientes:

- 1 cebolla en media luna.
- 1 tofu en cubitos.
- $\frac{1}{2}$ taza de polenta (sémola de maíz).
- $\frac{1}{2}$ taza de setas en láminas.
- 2 tazas de agua mineral.
- 1 ó 2 cucharadas de tamari.
- 1 cucharada de aceite de sésamo de primera presión en frío.

Pasos:

1. Saltear la cebolla con aceite y sal, hasta que esté dorada. Añadir las setas, unas gotas de tamari y saltear hasta que se haya evaporado su jugo. Incorporar el tofu, sazonar con tamari, mezclar bien y reservar.
2. Poner el agua a hervir con dos pizcas de sal. Cuando hierva, añadir la polenta y remover constantemente durante 10 minutos. Verter las verduras salteadas y mezclar bien con la polenta.
3. Inmediatamente, pasarlo a un molde humedecido y dejar enfriar completamente antes de cortar.
4. Servir frío, o calentarlo al horno o en la sartén.

Nota

- Si la digestión es floja, cambie el tofu ahumado por tofu normal.

Propiedades:

- Depurativo, adelgazante.
- Plato refrescante, depurativo y ligero, ideal para estaciones cálidas (verano y principios de otoño).
- Limpia la sangre, reconforta el corazón y regula la digestión.

Verdura verde salteada

Ingredientes:

- Cualquier verdura de hoja verde: acelga, col, hoja de nabo, brécol, judía...
- Aceite de sésamo de primera presión en frío, tamari o shoyu.
- Jengibre rallado y exprimido.

Pasos:

1. Cortar la verdura en tiras finas o medianas.
2. Pincelar una sartén con aceite y saltear la verdura constantemente, es decir, moverla con un par de espátulas, o bien con un movimiento de sartén, hasta que esté cocida, pero al dente.
3. Condimentar con unas gotas de shoyu y unas gotas de jengibre y remover.

Nota

- La verdura puede hervirse previamente y rehogarla luego brevemente, sin que el color pierda fuerza.

Propiedades:

- Efecto energizante.
- Excelente para tonificar la flora intestinal. Favorece la producción de hemoglobina (absorción de hierro) y desintoxica el hígado. Ideal para acompañar platos con pescado. Con poco aceite o sin él, es muy depurativo y adelgazante.

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.
 - $\frac{1}{2}$ cucharada de mostaza sin azúcar.
 - $\frac{1}{2}$ cucharada de pasta de umeboshi.
 - $\frac{1}{2}$ vaso de agua mineral.

Pasos:

1. En agua hirviendo con una pizca de sal y 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).

Wok de verduras

Ingredientes:

- 2 cebollas, ½ de col, 2 zanahorias, un puñado de brotes de soja y 1 acelga (hojas).
- 1 cucharada de aceite de sésamo de primera presión en frío.
- 1 cucharada de tamari (opcional).
- 1 cucharada de kuzu disuelto en una taza de agua mineral (opcional y recomendable cuando se sufre de debilidad intestinal).

Pasos:

1. Cortar las verduras finalmente en medias lunas o tiritas.
2. Calentar el aceite en un wok o en una sartén.
3. Saltear primero la cebolla e ir añadiendo después las demás verduras, salteándolas todas juntas durante unos pocos minutos.
4. Bajar el fuego, añadir el tamari y el agua con kuzu (polvo de raíz de Pueraria; es un almidón, y se vende en herbolarios) y remover hasta que se espese el líquido.

La técnica del wok

- Se hace sin tapa y moviendo constantemente la sartén para dinamizar las verduras y evitar que se peguen. Si la sartén resulta demasiado pesado para moverla, utilizar un par de espátulas y con ellas ir removiendo las verduras constantemente.

Variantes:

- En invierno, agregar unas gotas de jugo de jengibre fresco, si el médico no indica lo contrario.
- También se puede añadir, desde el principio de la cocción, unos daditos de tofu fresco (o tofu ahumado, si no se sufre ninguna enfermedad tumoral)
- Si no se puede tomar aceite, saltear la verdura en un dedo de agua mineral.
- Asimismo, podemos emplear una sola verdura como la col o la acelga, u otras como el puerro, la cebolleta...

Propiedades:

- Efecto relajante
- Aporta vitaminas y ayuda a que circule la energía por todo el cuerpo y en el hígado. Da ligereza.
- Ayuda en estados de frustración emocional o exceso de tensión nerviosa.
- Indicado para cuando hay mucho deseo de crudos (ensalada, fruta...) y se deben evitar porque la digestión es pobre.

Cebollas enteras con miso

Ingredientes:

- 8 cebollas de tamaño medio.
- Una tira de alga kombu remojada y cortada en cuadrados.
- 1 o 1 ½ cucharada de miso de cebada o arroz (no pasteurizado).
- 1 o 2 cucharadas de postre de kuzu y agua mineral.

Pasos:

1. Hacer 6-8 cortes en forma de estrella en la parte alta de las cebollas.
2. Poner el alga kombu en el fondo de una cacerola y, sobre ella, las cebollas.
3. Diluir el miso en un poquito de agua y verterlo en los cortes. Añadir agua que cubra las cebollas por la mitad. Tapar, llevar a hervor, bajar el fuego al mínimo y cocer durante 30-40 minutos.
4. El caldo restante puede espesarse con kuzu: disolver las dos cucharaditas en un poco de agua fría, agregarlo al caldo una vez sacadas las cebollas y remover a fuego lento 2 minutos, hasta que espese. Verter sobre las cebollas y servir con perejil picadito crudo, si se desea.
5. Decorar con semillas de sésamo o almendras tostadas y picadas sobre cada cebolla (opcional).

Propiedades:

- Refuerza la digestión.
- Tonifica la digestión y aporta fluidos al intestino, siendo por ello bueno para el estreñimiento seco y con intestino vago.
- Bueno en los estados de decaimiento energético y problemas digestivos (flatulencias, digestiones lentas, etc.).
- Calienta el centro del cuerpo (tonifica el yang de bazo, que es la fuerza digestiva y asimiladora).
- Muy bueno para la diabetes.

Estofado de lentejas Dupuy

Ingredientes:

- 2 cebollas a cuadritos y 1 puerro (cortado fino).
- 2 zanahorias (ralladas).
- 1 penca de apio (cortado fino).
- 100 g de lentejas Dupuy o pardinas.
- 5 cm de alga wakame, (remojar 5 minutos, escurrir y cortar).
- 2 dientes de ajo o la cantidad equivalente de jengibre, laurel, perejil.

Pasos:

1. Lavar las lentejas y ponerlas a hervir en agua que solo cubra su volumen. Cuando llegue a ebullición, verter en agua y añadir agua de nuevo que tan sólo cubra. Añadir la wakame y el laurel y cocer a fuego lento y tapado, mientras preparamos el resto de verduras.
2. En una cacerola pincelada con aceite, saltear las cebollas y el puerro con una pizca de sal durante 10 minutos. Añadir la zanahoria rallada, los ajos enteros y el apio, otra pizca de sal, remover y cocer tapado durante 5 minutos o hasta que empiece a dorarse ligeramente.
3. Agregar las lentejas con el jugo de cocción y una pizca de sal. Remover, tapar y cocer a fuego lento durante 15 minutos.
4. Si hiciera falta, rectificar el sabor con unas gotas de salsa de soja; remover y servir con perejil picado.

Propiedades:

- Efecto reconstituyente
- Acompañado de arroz integral, se convierte en un plato de proteína completa. Muy bueno en caso de anemia y debilidad. Remineraliza y nutre. Bueno para la circulación y uso regular.

Peras con canela

Ingredientes:

- 6-8 peras dulces.
- 8 nueces del país, peladas y partidas.
- La piel de 1 limón biológico.
- Canela en polvo o en rama.

Pasos:

1. Cortar las peras y ponerlas a hervir tapadas a fuego bajo, junto con la piel del limón troceadita y la canela, de 5 a 7 minutos.
2. Dejar enfriar y servir con las nueces.

Propiedades:

- Efecto energizante
- Elimina flemas del pulmón, desintoxica e hidrata, ayudando a la digestión, y tonificando la energía en los riñones y fortaleciendo la zona lumbar.

Salsa de setas para pasta

Ingredientes:

- 3 cebollas picadas.
- ½ paquete de tofu fresco.
- 250 g de setas de temporada (en láminas).
- 3 cucharadas de crema de leche de avena.
- 3 cucharadas de semillas de sésamo tostadas y molidas.
- 3 cucharadas de salsa de soja.
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Sal y pimienta fresca (optativa).
- Hierbas aromáticas al gusto, perejil picado y una punta de ajo o jengibre.

Pasos:

1. Saltear las cebollas con aceite y sal durante 10 minutos.
2. Agregar las setas, la sal y las hierbas aromáticas. Tapar y cocer a fuego lento, hasta que todo el jugo se haya evaporado. Añadir el ajo picado o la cantidad equivalente de jengibre picado; cocinar 4 minutos más y reservar.
3. En un cazo aparte, hervir el tofu con un fondo de agua durante 5 minutos.
4. Añadir la crema de leche de avena, la salsa de soja, el sésamo molido, aceite de sésamo, y la mitad del salteado de setas, y batirlo añadiendo agua, hasta obtener la consistencia de salsa. Agregar el perejil y mezclarlo con el resto de salteado. Servir caliente sobre la pasta.

Propiedades:

- Efecto relajante
- Tiene un efecto relajante, tranquiliza el humor, pero siempre que se prepare evitando la pimienta y el ajo. Ayuda a hacer más nutritivo, untuoso y sustancioso el plato. Con la pimienta, el ajo o el jengibre, estimula más la digestión.
- No debe combinarse con platos de pescado ni de marisco.

Miso con puerros o cebolletas

Ingredientes:

- 1 manojo de puerros o cebolletas limpios y cortados finamente.
- 1 cucharada de aceite de sésamo de primera presión en frío.
- 1 cucharada de miso de cebada disuelto en ½ taza de agua mineral.

Pasos:

1. Rehogar los puerros o cebolletas en el aceite.
2. Agregar el miso con agua y cocer a fuego mínimo de 5 a 10 minutos, o hasta que se evapore el agua.
3. Servir sobre los cereales.

Propiedades:

- Refuerza la digestión.
- Estimula la digestión.
- Remineraliza la sangre.
- Ayuda a combatir la anemia.
- Tomar en invierno y con mucha moderación si hace calor. En este último caso, sólo si la condición de la persona es muy débil.
- Se sirve poca cantidad: dos cucharadas.

Té Mú

Pasos:

1. Hervir una bolsa de té en 1 litro de agua durante 10, 20 o 30 minutos. Una vez hervida la bolsa, se puede aprovechar para una segunda vez, hirviéndola con la mitad de agua.

Propiedades:

- Efecto energizante.
- Este té vigoriza y tonifica todo el cuerpo, especialmente la sangre, la digestión, los riñones y los órganos sexuales. Se aconseja beberlo durante el día, no por la tarde o antes de irse a dormir. Cuanto más tiempo de cocción empleemos, más potente será su efecto. Conviene empezar probando una cocción de 10 minutos.

Ume-Sho-Kuzu (Umeboshi, Shoyu y Kuzu)

Ingredientes:

- 1 ciruela umeboshi.
- 1 taza de agua mineral.
- 1 cucharada de kuzu.
- Unas gotas de shoyu o tamari.

Pasos:

1. Desmenuzar la ciruela umeboshi, mezclar con el agua y llevar a ebullición.
2. Diluir el kuzu con un poco de agua fría y añadirlo, junto con unas gotas de shoyu, removiendo hasta que se vuelva transparente. Tomar caliente.

Propiedades:

- Efecto energizante.
- Combate el cansancio y ayuda a solventar todos los problemas digestivos causados por el consumo excesivo de alimentos de tipo yin (azúcar, fruta, etc.).
- Corta las diarreas y fortalece la sangre. Excelente en el catarro de vías altas, amigdalitis, y en todos los problemas linfáticos, tanto en adultos como en niños. Corta el comienzo del resfriado o de la gripe. Cuando el resfriado ya se ha establecido, alivia los síntomas y acorta su duración.

Tamari Bancha

Ingredientes:

- 1 cucharadita de tamari.
- 1 taza de té Bancha muy caliente.

Pasos:

1. Poner la cucharadita de tamari en una taza de té.
2. Verter encima el té Bancha, muy caliente, y remover. Tomar caliente.

Propiedades:

- Refuerza la digestión.
- Excelente para vigorizarse, combatir el cansancio y la falta de fluidos, pues alcaliniza rápidamente la sangre. Una taza basta.