

COLECCIÓN
ALGO
COMPARTIDO

IKIGAI

COMPARTIR
LO QUE (ME) HACE BIEN

ANALÍA GERBAUDO

PRÓLOGO
CATALINA CLEMBOSKY

EPÍLOGO
INDIANA VENETUCCI



VERA editorial cartonera

IKIGAI



COLECCIÓN
**ALGO
COMPARTIDO**

IKIGAI

COMPARTIR LO QUE (ME) HACE BIEN

ANALÍA GERBAUDO

PRÓLOGO

CATALINA CLEMBOSKY

EPÍLOGO

INDIANA VENETUCCI



VERA editorial cartonera

A quienes fabrican y/o distribuyen productos
agroecológicos en este querido y lastimado país.

A José María Nápole, *in memoriam*.

La salud no depende solo de la genética.
Depende, en gran medida, del terreno en el que
vive tu cuerpo. Y ese terreno se construye cada
día con cómo comes, cómo duermes, cómo te
mueves, cómo vives, cómo gestionas el estrés,
cómo manejas las emociones. No se trata de vivir
con miedo. Se trata de vivir con comprensión
porque, cuando comprendes, decides mejor.

ISABEL BELAUSTEGUI

UN MENSAJE DEL CUERPO

CATALINA CLEMBOSKY

En la medicina solemos encontrarnos con las personas en momentos muy profundos de sus vidas. Momentos en los que algo se detiene, algo se quiebra y la vida nos obliga, inevitablemente, a mirar hacia adentro. Así llegó Analía a mi consulta.

Había atravesado un diagnóstico oncohematológico y el tratamiento convencional ya había finalizado. Pero quienes acompañamos procesos de enfermedad sabemos que muchas veces ese momento no es un final sino el comienzo de algo mucho más profundo.

Un diagnóstico puede vivirse como una sentencia o puede convertirse en una puerta. Una puerta hacia nuevas preguntas, hacia una mirada más honesta sobre la propia vida, hacia un proceso de transformación.

En mi propio camino personal y profesional fui comprendiendo algo que hoy siento con mucha claridad: la enfermedad puede ser interpretada como un mensaje del cuerpo. Un modo en que el organismo nos habla y nos invita a detenernos, a revisar qué no está funcionando bien en nuestra vida: ¿cómo nos nutrimos? ¿Cómo pensamos? ¿Cómo gestionamos nuestras emociones? ¿Cómo vivimos?

No siempre hay una única respuesta. A veces es un poco de todo. Pero cuando aparece la enfermedad, también aparece una posibilidad: escuchar ese mensaje y permitir que se transforme en

un camino de autoconocimiento. No tengo dudas de que ese fue el camino que Analía decidió recorrer.

Desde nuestro primer encuentro hubo algo que me conmovió profundamente: aún sin conocerme, depositó en mí una confianza enorme. Pero lo que más me impactó fue su disposición a hacerse cargo de su salud.

Nuestro trabajo juntas es, en gran parte, un proceso de introspección. Intentamos corrernos de una mirada centrada exclusivamente en estadísticas, probabilidades estrictas o protocolos rígidos. No para negar la medicina sino para ampliar la mirada y para recordar algo que muchas veces olvidamos: que el cuerpo humano no es solo un conjunto de números. El cuerpo también tiene una enorme capacidad de adaptación, de reparación y, muchas veces, de sanación. Confiar en esa capacidad no significa negar la enfermedad. Significa acompañar al organismo con mejores herramientas: alimentación consciente, descanso, contacto con la naturaleza, movimiento, gestión emocional y una nueva forma de relacionarnos con nuestro propio cuerpo.

En nuestras consultas hablamos muchas veces de algo que para mí es profundamente sagrado: la comida. Preparar un alimento no es un acto menor. Es un gesto de cuidado. Es una forma de nutrir y honrar el cuerpo que habitamos.

En un mundo que muchas veces nos empuja a la rapidez y a lo automático, volver a la cocina puede convertirse también en un acto de presencia, una manera de reconectar con lo esencial. Y en ese proceso Analía fue encontrando su propio camino. Lo que más admiro de ella es la valentía con la que decidió recorrerlo porque mirarse requiere coraje. Revisar hábitos, creencias y formas de vivir no es sencillo. Implica atravesar preguntas, incomodidades y cambios profundos. Pero también puede abrir la puerta a una transformación enorme.

Acompañar ese proceso como médica ha sido —y sigue siendo— un verdadero privilegio. Porque más allá de cualquier indicación que podamos dar en un consultorio, hay algo que ninguna

intervención externa puede reemplazar: el momento en que una persona decide convertirse en protagonista de su propia salud. Este prólogo nace desde un profundo respeto y admiración por ese camino porque cuando una persona decide escucharse de verdad, el cuerpo deja de ser solamente el lugar donde aparece la enfermedad para convertirse también en el lugar donde comienza la transformación.

A Analía, por su valentía, su optimismo y por mostrarnos que siempre es posible transformarnos y construir una mejor versión de nosotros mismos (acaso ese sea, en el fondo, uno de los aprendizajes más profundos que puede traer la enfermedad: recordarnos que el cuerpo no solo puede enfermarse sino también enseñarnos el camino para vivir con más consciencia).

¿POR QUÉ ESCRIBÍ ESTE LIBRO?

Me gusta mucho cocinar. Leí recetas desde la infancia. Crecí en casas sin bibliotecas y con contados libros aunque no sin material de lectura: en la de mi abuela Isabel había muchas revistas de los años cincuenta destinadas a mujeres y, por lo tanto, repletas de recetas (recuerdo en especial la *Damas y damitas* entreverada con los libros de pintura sobre tela y corte y confección a través de los que mi mamá aprendió sus oficios); en la casa donde pasé mi infancia, el libro de doña Petrona C. de Gandulfo fue mi lectura por años (cierro los ojos y repaso, de memoria, el orden de sus imágenes y sus secciones). Entonces jugaba a hacer esas preparaciones en mi cocinita de mentira así como ahora, a reinventarlas: cuando supe que no era aconsejable que comiera azúcares ni harinas refinadas ni leche extraída a los animales, saqué mis cuadernos y libretas y compuse lo que comparto aquí. «Aprendamos jugando», decía una sección de una revista adorada que acompañó mi niñez...

Escribo este libro porque quiero ayudar a desconstruir (sí, sí: uso la palabrita) la asociación entre cuidarse con «sacrificarse y sufrir» [[ver en línea](#)]. A partir de la experiencia que describo en *Así nos cuidamos nosotrxs* (libro que hace serie con este: sus contenidos dialogan sin repetirse), estudié divulgación científica sobre medicina con la misma pasión con la que leí a Jacques Derrida, Pierre Bourdieu, Gisèle Sapiro y Beatriz Sarlo. Sí, en la misma constelación: creo en

la potencia de la teoría para ayudar a tomar decisiones autónomas, cualquiera sea la ciencia implicada según el asunto en cuestión. Hay un margen de libertad que solo da el conocimiento (sería una ingenuidad considerar fortuitos los vaivenes estatales respecto de su valor, tanto aquí como más allá de estas pampas). Hay más de una teoría en la base de mi versión de las recetas que recolecté durante toda mi vida, en papel y en el mundo Web.

Más allá de que en la sección «Comparto mis fuentes» se consignan las principales referencias, se trata de mi apropiación, nunca sin sesgo. Ante asuntos tan controversiales, transparentar los sesgos y trabajar sobre los desacuerdos es central. Solo de este modo es posible instalar, como canta Liliana Vitale, «el beneficio de la duda» y, con ello, el agujijoneo que lleva a seguir preguntándose más que a descansar en la siempre engañosa tranquilidad de la certeza.

«Pregunte», ordena el personaje interpretado por el majestuoso Toni Servillo en la última película de Paolo Sorrentino. La pregunta importa porque, bien formulada, induce a ese «estado de gracia» que genera «la belleza de la duda». A esto obedece que en las referencias caigan juntos textos que ni en la más heterodoxa biblioteca podrían convivir (sí: el agua y el aceite) o autorxs que, aun desde la misma orientación (para decirlo rápido: la perspectiva de la medicina integrativa), tienen posiciones enfrentadas.

La composición de este libro replica ese gesto: cuando les pedí a las dos médicas que me acompañan que escribieran prólogo y epílogo lo hice, justamente, por nuestras diferencias sobre qué sería una alimentación saludable (ahorro detalles). Misma lógica que rige tanto para armar los programas de las materias que enseñé en universidad como para escribir mis textos científicos en la disciplina en la que me formé. Y si bien lo que sigue es lo que pude construir a partir de una experiencia personal, la lectura de eso que me sucedió se vio enriquecida por la confrontación de puntos de vista sobre qué era aconsejable hacer (o no) ante más de una situación dilemática.

No habría ciencia sin preguntas, sin duda, sin interrogación. Eso que Derrida llama «solicitar»: interrogar los repertorios heredados o

adoptados por inercia o miedo, descalabrar las certezas alrededor del modo en que pensamos y hacemos las cosas. Descristalizar. Descolorar. Descarrillar para desnaturalizar, para hacer lugar a un desconcierto fértil. «Hacer temblar», diría Derrida («temblor» es, de hecho, el modo en que nombro la experiencia que disparó estas escrituras).

«Tu biblioteca tiene más revistas *El gourmet* que *Punto de vista*»: esto me dijo un amigo platense, quince años atrás, al instalarse en la casita de Colastiné que construimos con Félix; fue en una de sus estadías por «la zona» dedicada a sumergirse en el mundo Juan José Saer (escritor que ha hecho de esa forma de nombrar la sección del Litoral que se recorta entre Santa Fe, Rosario y Paraná, una suerte de contraseña entre la gente de letras). Mi amigo tenía razón: desde la infancia, cocinar y leer fueron mis pasiones en competencia. Y escribir...

Mientras escribo se me aparecen, como fotos, caritas de personas que me transmitieron su cariño tanto a través de la comida que me preparaban como a partir de las recetas que intercambiábamos (recetas para curarnos y cuidarnos: para apaciguarnos). Sus nombres, en lo que sigue, junto a mi reformulación.

También se agolpan instantáneas de escenas y el recuerdo de olores y momentos: las interminables tardes bajo la parra o la planta de moras que había plantado mi mamá para criar sus gusanitos de seda cuando era una niña; el enorme nogal en la casa de mi abuela Isabel que vivía de la venta de frutas, verduras y flores (además de incursionar como curandera); los trabajos y los días en la quinta de mi papá Camilo; las mañanas en el caluroso galpón con crepitante techo de chapa donde cocinaba mi mamá Enilda; la primera visita de Félix, acercándome comidas especiales en un tiempo bravo no exento, no obstante, de felicidad. E inevitablemente, muchas escenas de enseñanza: las correcciones precisas de mi suegra Titina (cocinera inmensa que, bastante atenta a mis pifiadas, me dio valiosos consejos para que todo saliera mejor —creo en la recuperación productiva del error—); las sugerencias solidarias de mi amiga Ivana gracias a quien encontré la mayor parte de lxs proveedorxs listadxs hacia el final; las recomendaciones de Santi que me contagió los placeres

de viajar y de tomar té (hoy viajo a través de los rituales del té y de varios otros que acontecen en la cocina) y los mil y uno gestos de Félix cuyas observaciones sobre la química de los alimentos y sus combinaciones tienen el tono didáctico que se puede encontrar en un programa de Mario Gross o en un libro de Diego Golombek (no es casual: lxs tres tienen una formación similar y, además, trabajan para lograr esa claridad cada vez que explican algo).

Lo que sigue es el resultado de una decantación: mis experimentos incluyeron una lista más larga de recetas que fui descartando (quise probar, una a una, las que pusiera a disposición y, luego, tomarme el tiempo para mejorarlas). Ojalá disfruten al leerlas tanto como yo al escribirlas. Y lo más importante: ojalá disfruten al hacerlas y al saborearlas.

¿Y PARA QUIÉNES?

Los relatos descorazonadores de amiguxs se multiplicaban: Laura R. y Marcela C. habían desarrollado enfermedades autoinmunes (Laura era vegana y ni ella ni Marcela comían alimentos de producción agroecológica); Laura G. estaba desganada, triste y con problemas digestivos (hasta ahí, no había prestado atención a lo que comía que, no necesariamente era «alimento»); Silvana S. sentía su panza como un tambor y tenía dificultades para ir al baño; durante los tres meses que Ricardo F. no comió harina de trigo blanca refinada se había sentido como nunca en su vida (en su relato, como al pasar, desliza que «vive enfermo durante los inviernos», por no abundar sobre sus recientes problemas renales asociados a su mala estrategia de hidratación); Hugo J. contrajo cáncer y, previamente, había tenido varias intervenciones cardíacas (algo que ahora no me llama la atención: no comía carnes pero sí una considerable cantidad de queso, harinas y azúcar refinadas cada día, todos los días).

También me fui topando con otros cuentos: la compañera de vida de un amigo había bajado 40 kilos haciendo dieta estilo cetogénica; Ivana dejó de tener problemas en la piel desde que arrancó con una

similar; la hermana de Santi y sus amiguxs se sentían mejor desde que habían seguido una alimentación en esa misma línea. Por si algo faltara, Félix dejó de tener erupciones, enrojecimientos en la piel y rinitis desde que me acompañó en mi nuevo modo de comer y de vivir, bien diferente al que me había llevado a desarrollar un linfoma mediastinal de dimensión descomunal. ¿Necesitaba algo más para decidirme a compartir la información que recogí desde el 23 de enero de 2023 hasta hoy?

En este libro me concentro en las recetas que aprendí a hacer durante un trance bravo de mi vida (siempre escribimos también nuestra auto-bio-grafía mientras trabajamos sobre otras cosas). Estas recetas me ayudaron a generar una relación armoniosa con la comida: nunca más sentí ataques de ansiedad, bajadas bruscas de presión, malhumor o una incontrolable necesidad de más y más dulce. Nunca más me lancé sobre la comida por aburrimiento, costumbre, capricho o porque «era la hora de comer». Ojalá lo que comparto entusiasme a quienes lean a encontrar la vía que lxs lleve no solo a comer «bien» (esto es, a que cada unx, de acuerdo a su circunstancia, pueda eliminar de su dieta aquello que le roba salud) sino también, a hacerlo con placer. Dos gestos que redundan en bienestar: no solo nos sentiremos mejor sino que, de paso, activaremos las hormonas de la felicidad.

LO QUE AQUÍ VAN A ENCONTRAR Y SUS RAZONES

Ordené este libro en diferentes secciones que buscan mostrar que preparar comidas «saludables» (palabrita ambivalente, si las hay) comprende decisiones que comienzan mucho antes de entrar a la cocina. Por eso la sección final comparte una lista de quienes elaboran y/o distribuyen productos orgánicos y/o agroecológicos; una lista que nos costó mucho armar (sí, a nosotrxs: a Ivana, a Félix y a mí). También incluyo un punteo de alimentos que forman parte de mi dieta, menciono los excluidos y otros que consumo con moderación (y junto a las razones para esta poco ortodoxa y personal taxonomía, un envío a las fuentes que usé para componerla).

Las recetas que siguen propenden al equilibrio ácido-base, a combinaciones recomendadas para facilitar la digestión, a la simpleza (pocos ingredientes pero conjugados para ofrecer, preferentemente, «comidas completas», es decir, que incluyan proteínas junto a grasas y carbohidratos saludables), a cocciones lentas y a bajas temperaturas y al uso mínimo de alimentos tanto de alto índice glucémico como de elevado porcentaje de grasas saturadas. Como se verá, ninguna contiene azúcar industrial ni edulcorantes artificiales ni lácteos derivados de animales ni harinas con gluten ni avena. También le escapo a las frituras.

Ordené las recetas considerando las más frecuentes y las más caprichosas. Es importante adaptarlas a cada momento del año reemplazando ingredientes según lo que haya disponible en estación y según lo requieran las condiciones climáticas (las comidas más suculentas y calientes, para el invierno; las más ligeras y frescas, para el resto de las estaciones) y el momento del día (las comidas con muchos ingredientes crudos, para el mediodía; las cocidas, para la noche). Se trata, además, de propuestas realistas: hay una larga lista de ingredientes que me hubiese encantado incluir. Pero la imposibilidad de conseguirlos con certificación orgánica o con garantía de producción agroecológica explica por qué los he retirado.

Finalmente, hay dos entradas que ayudan a tomar decisiones para armar una cocina saludable y no arruinar el enorme trabajo previo de elegir y combinar con cuidado los productos (como se podrá observar, la materia prima es fundamental por más de una razón). Saber cómo limpiarlos, tratarlos y conservarlos es tan importante como saber cuánto inciden los utensilios que usamos en estos procesos.

Hay que admitirlo: cocinar así demanda mucho tiempo. En ese sentido, optar por esta práctica podría pensarse no solo como un mimo hacia nosotrxs y lxs demás sino también como un gesto de resistencia: en un mundo que parece no dejar resquicio para nada que se salga de una cadena de productividad entendida como lo que reditúa en términos de capital tanto económico como profesional (esto es, acumulación de antecedentes en un currículum), cocinar

así induce a plantarnos en una productividad otra. *Une autre monde*, como desliza, sin moral, el último film de Stéphane Brizé cuyo cine (como el de Ken Loach y el de Laurent Cantet) nos ayuda a interrogar «en qué nos hemos convertido», como dice uno de sus personajes (pienso en uno de los últimos libros de Derrida, *Aprender, por fin, a vivir*: ¿paradójico que semejante asunto se despeje junto a la experiencia del cáncer y la intuición de la muerte cercana?; pienso en *Chronique de un liaison passagere*, también último trabajo del director francés Emmanuel Moret, en el que uno de los personajes, médico, observa hasta qué punto el deseo por la vida se enciende en personas que han pasado experiencias—límite como un accidente grave. Un accidente grave, una enfermedad grave. Otra que «el deseo nace del derrumbe»: rotunda frase de Roberto Jacoby que convertí en eslogan o contraseña. Me pregunto por qué, en algunos casos, es necesario tanto para autorizarnos a usar con más libertad nuestro tiempo). Sin bajada de línea ni prescripción (como todo el gran arte), *Une autre monde* empuja a concedernos nuestro derecho a la pausa (lo escribo así porque es algo que a muchxs nos cuesta, incluso quedándonos «menos años por vivir que vividos» —traigo, otra vez, una frase de un personaje de Brizé—). Algo que ojalá se pudiera aprehender sin tener que pasar por circunstancias después de las cuales no siempre hay una segunda chance...

También por todo esto, cocinar así podría hacer lugar a un ejercicio introspectivo y/o de relajación. Una tarea que nos saca de los runruns del día a día para transportarnos a otra dimensión sensorial y espiritual, espacial y temporal (rehacer recetas queridas o experimentar nuevas son modos de traer momentos y personas idas como de viajar un poco). Un hiato que, mientras demanda toda nuestra atención, nos distrae y, de yapa, nos planta frente al voraz mandato de nunca parar, de nunca detenernos, de estar todo el tiempo «disponibles».

SACRÍLEGAS REINVENCIONES

En la emisión del 4 de enero de 2023 del programa Cocineros y cocineras de la Televisión Pública Argentina una mujer enseñaba a preparar rosquete, una masita de consumo popular en el norte Argentino. Lo curioso se dio al momento de ponerle un nombre al baño blanco de azúcar utilizado como cubierta: «merengue italiano de Santiago del Estero», provincia de la cocinera invitada. Si me apuré en transcribir estas notas para luego pasárselas a Camilla Catarulla que desde hace años investiga los vínculos entre comida, migraciones e identidades nacionales es porque, entre otras cosas, tenía muy fresca la lectura de su último libro, *Comer es viajar un poco...*, y sobre todo, de sus preguntas, sutilmente deslizadas junto a sus hipótesis y a sus cuentos. Catarulla condensó sus resultados de investigación en un texto narrativo armado, a su vez, en base a una multiplicidad de historias que, en definitiva, no hacen más que interrogar la seguridad con que se delimita «lo propio de». Fascinante juego de muñecas rusas del que solo tomaré el episodio con el que despuntar el problema mientras deja entrever su punto de vista:

Un habitante cualquiera de una ciudad del norte de Italia se levanta por la mañana y se sienta a desayunar. Toma una taza de café, originario de la península arábiga, o una taza de té, bebida india, endulzadas con una cucharita de azúcar, refinado por primera vez en la India. Come una rebanada de pan, importado a la Italia prelatina por los griegos, con mermelada de damascos (de origen chino). Si es un fanático de la salud, también se come un yogur, comida de los pobres en Turquía, y un jugo de naranja, fruto que vino de Oriente gracias a los árabes.

Almuerza con un plato de arroz a la milanesa —arroz y azafrán vienen de Oriente— y una milanesa, empanizada y frita, es decir cocida con una técnica compartida por todas las culturas, con guarnición de papas al horno, procedentes de América, o espinacas, originarias de Nepal.

Por supuesto, cena con polenta (el maíz viene de América) o pavo relleno (siempre originario de América) o la mítica *cassouela* (el cerdo fue domesticado por primera vez en China, hace diez mil años).

Antes de acostarse se toma un trago de aguardiente (los destilados llegaron a Europa gracias a los farmacéuticos árabes) y, pensando con horror en cómo los inmigrantes pueden contaminar su cultura, «le da las gracias a una divinidad judía» por haberlo creado cien por cien padano.

Esto es aplicable a cualquier otra región italiana. (Perin en Catarulla, 2023)

«¿Existe una cocina nacional que caracterice a algún país?», pregunta Catarulla. Sus investigaciones hacen serie con las de Anne-Marie Thiesse: «Nada más internacional que la formación de las identidades nacionales», observó en *La création des identités nationales. Europe XVIII–XX siècle* (Thiesse, 1999:11).

No me distraje. Se trata, más bien, de un rodeo necesario para destacar tanto la potencia de la imaginación al cocinar (otra forma de viajar) como las apropiaciones de platos de lugares diversos. Heterodoxas reinvencciones con inevitable marca local, desde un kimchi litoral hasta nuestro té *chai* pasando por *dhals*, *carpaccios*, *dolmas*, *galettes*, *caponatas*, *chy keofte*, *moqueca*, *musaka* y un largo etcétera. En vez de demorarme en explicaciones sobre procedencias de estos platos, prefiero enviar a lxs curiosxs a descubrir otras versiones y a ensayar las aquí propuestas.

ENTRE EL DON Y LA DEUDA

El título de este libro está tomado de un vivo de Instagram a cargo de la médica que transformó mi vida para bien. El 25 de marzo de 2025, Isabel Belaustegui (en adelante, solo la mencionaré por su nombre) decía:

Ikigai es un término japonés que significa propósito vital, misión. Es aquello que nos mueve a levantarnos cada mañana para trabajar, para

seguir aprendiendo (...). Da un sentido a la vida. (...) Pero no es solo algo que nos gusta y nos encanta hacer sino que tiene un objetivo: aportar, dejar y compartir con otros; colaborar, ayudar a resolver un problema o mejorar la vida de otras personas en algún sentido. Puede ser algo sencillo y cotidiano siempre que aúne ese punto de conexión con nosotros mismos (lo que nos gusta, lo que se nos da bien, lo que nos motiva) y el encuentro con ese propósito de servir, de contribuir a que otras personas sean más felices y puedan avanzar en su vida. [\[ver en línea\]](#)

Este libro y *Así nos cuidamos nosotrxs...* se derivan del que acaso sea mi aprendizaje más doloroso y más importante. No soy médica ni bioquímica ni farmacéutica ni nutricionista. No puedo dar consejos de salud. Pero puedo contar, en base a mi tránsito por esta experiencia, lo que me hace bien a mí y reunir las razones para que eso suceda atendiendo al conocimiento disponible (un asunto sobre el que hay tanto sesgo como disparidad de opiniones y tomas de posición, tal como acontece con la ciencia en todas sus ramas). Puedo, en definitiva, compartir todo esto...

Colastiné, 31 de diciembre de 2025

Adenda

En la etapa de edición de este libro, llegó el epílogo de Indiana. Quise que incluyera el mensaje que me envió por WhatsApp junto a su texto. ¿La razón? Contribuye a defender la importancia de la conversación que se arma a partir de las diferencias (y no «a pesar de»). Si bien algo de lo que Indiana señala lo deslicé en *Así nos cuidamos nosotrxs* (apenas me referí al espinoso asunto de cuánto cuesta cuidarse así), ella trae una idea sensacional (una propuesta que ojalá estimule a algunxs de nuestrxs lectorxs por venir).

Aprovecho esta oportunidad para mencionar otro aspecto del temita. Uno que traigo a partir de una conversación con mi amiga

María Celia Vázquez, enorme teórica que elaboró la más didáctica interpelación sobre aquello a lo que tenemos derecho a partir de una discusión sobre la comida y el placer [\[ver en línea\]](#). Otra que teoría política sobre qué supone vivir en democracia.

Necesito reponer el contexto que hizo lugar a ese escrito. Corría 2015. Estábamos en el Museo del Puerto de Ingeniero White, cerquita de Bahía Blanca. María Celia me contaba que, cada fin de semana, una comida compartida junto a la gente que visitaba el museo era el puntapié inicial para problematizar algún asunto candente. Cuando le tocó el turno, con enorme inteligencia, María Celia partió de los ingredientes usados para elaborar la torta que había llevado para poner en cuestión a qué tenemos derecho: no se trata solo de poder llegar a fin de mes o, ni que decir tiene, de poder comprar nuestros medicamentos. No se trata solo de tener lo básico o de elegir lo más barato porque no nos queda otra. Se trata de la posibilidad de «pasarle bomba» (un estado nunca alcanzado por todxs; no obstante, mientras que algunos gobiernos se esfuerzan por expandir derechos y distribuir recursos desde una democracia nunca plena —siempre porvenir, como aprendimos de Derrida—, otros nos dejan sin amparo mientras alientan la lógica de la «productividad económica como forma auténtica y única de realización humana» [Chuit, 2025:39]). Se trata de disputar nuestro derecho a la «fiesta», no como despilfarro sino en el sentido construido en el texto que documenta aquella intervención realizada por María Celia Vázquez junto a Leandro Beier. Hablamos, lisa y llanamente, de la posibilidad de no circunscribir nuestra existencia a una lucha por lo estrictamente necesario. Digamos, el dulce de arándanos es a la «torta bomba» descripta por María Celia y Leandro lo que los pollitos de Campo Vivo o las carnes de La Julia a las recetas que propongo. También aquí hay sesgo. Ojalá, más allá de nuestras precauciones, no haya bajada de línea moral con su siempre insoportable dejo de autosuficiencia y superioridad. Ojalá reine, por encima de todo, «la belleza de la duda».

Colastiné, 26 de enero de 2026

ALGO SOBRE UTENSILIOS DE COCINA, TIEMPOS Y MODOS DE COCCIÓN

«Cuando cocinamos los alimentos, influimos en las cascadas metabólicas», señala Isabel (2024:141) mientras invita a poner nuestra imaginación al servicio de nuestro cuidado o, si se quiere, a convertirnos en creativxs alquimistas: «con la cocina podemos transformar el impacto de los alimentos sobre el metabolismo» (141). Hace referencia no solo al método de cocción, a la forma cocinar y a los utensilios empleados sino también a ponerle un ojo a la estructura de aquello que nos llevamos a la boca.

Si «uno de los elementos que más dañan la flexibilidad metabólica es la abundancia de alimentos de alto índice glucémico en la dieta» y si podemos intervenir moderando sus efectos, por ejemplo, eligiendo cereales integrales antes que refinados («la presencia de fibra ralentiza el paso de la glucosa a la sangre»), alimentos que necesiten ser masticados («los granos intactos de una mazorca de maíz tienen menor índice glucémico que la maicena, un plato de lentejas menos que su puré» —142—) o crudos en vez de cocidos (evitamos con esto que «se absorban antes los nutrientes y se acelere el paso de glucosa a la sangre » —142—), ¿cómo no aprovechar estos conocimientos para hacerlos jugar a nuestro favor, según nuestras necesidades? Por ejemplo: según cómo se cocine una papa, cambia su índice glucémico:

Hervida con piel: 65

Hervida pelada: 70

En puré: 90

Al horno o frita: 95

(2024:142)

Tengo en cuenta todo esto al preparar cada comida.

Las razones por las cuales elijo recipientes de vidrio y de acero inoxidable (el hierro, para la plancha y la parrilla), las expuse en *Así nos cuidamos nosotrxs....* También allí expliqué por qué descarté los recipientes de plástico y de aluminio y por qué ya no utilizo el microondas (salvo para calentar almohaditas de semillas que reemplazaron a las bolsitas de agua caliente).

Agrego dos cosas. La primera: cuidado con las vasijas con plomo. El Equipo Vida potencial es categórico: «lo encontramos en recipientes de cerámica o barro que tienen el esmaltado interno brillante. Con el calor, este esmaltado puede liberar plomo a los alimentos» (2023).

La segunda: hay utensilios que conviene tener a la hora de mimarse en la cocina. Entre los básicos: medidor de pH, termómetro, balancita digital, molidor de café eléctrico, hervidores, pavas (eléctrica con indicador de temperatura y para poner al fuego), cafetera, ollas y sartenes de acero inoxidable, fuentes para horno y recipientes de tamaños variados de vidrio y acero inoxidable, tetera de vidrio borosilicato, filtro de agua de ósmosis inversa, temporizador, guantes para cocina que permitan manipular recipientes calientes sin quemarnos las manos, espátulas de metal de terminación cuadrada y en punta y recipientes de vidrio para conservar los alimentos tanto en la heladera como en el freezer.

Y algo más, ligado a lo sensorial. Así como maravilla al paladar el contraste de texturas y sabores (por ejemplo, un blini esponjoso y con dejo salado relleno con una nutella casera untuosa y densa con ligero toque dulce, el crocante de las almendras que no terminaron de procesarse y el chocolate), también hace lo suyo tanto la estimulación tanto vía el olfato (un cordero asándose y desprendiendo aroma

a ajo y a lo que le agregamos al pincelarlo mientras se va haciendo, lentamente, a las brasas) como vía lo visual (servir un café ceto en unas tazas transparentes de doble vidrio que permiten apreciar los colores). Detalles que, además de profundizar la experiencia de degustación, generan un ritual alrededor de prácticas habituales.

Ya para ir terminando, un conjunto de datos que importan: para no repetir en cada receta y cada vez algunos pasos que sigo siempre, los reúno aquí. Son simples y básicos:

1. cocino a temperaturas bajísimas (por eso, cada vez que uso el horno, lo suelo encender cuando empiezo a hacer la receta en cuestión, llevo la temperatura al máximo y la bajo al mínimo al introducir los alimentos; salvo que indique lo contrario, lo apago un rato antes de terminar la cocción para usar el calor residual; lo mismo hago con los platos a la cacerola o sarteneados y con las cocciones al vapor, es decir, tapo los recipientes y aprovecho esas temperaturas más suaves a los efectos de no arruinar los nutrientes);
2. salvo que indique lo contrario, agrego sal marina, hierbas y/o especias sobre el final de la cocción para conservar intactas sus propiedades nutricionales;
3. consumo legumbres, cereales y frutos secos activados (las razones para esto, a continuación);
4. aprendí de mi papá Camilo, de Félix y de Francis Mallmann, a atender al primer contacto de lo que se está cocinando con la fuente de calor, tanto para carnes a la plancha o asadas como para tostar nueces o almendras o cocinar verduras en el horno e, incluso, para las cocciones al vapor. Dicho en términos de Mallmann: «si ponés un bife en una plancha muy caliente, lo sacás para mirarlo y lo volvéis a poner, si no habías logrado la costra que querías, rompés el músculo y se pega. Esto pasa mucho con las papas también: llega un momento en que se desprenden solas pero si las sacás antes, quedan pegadas». Traducido en términos empíricos: calentar bien la plancha de hierro antes de poner el bife, llevar el agua a ebullición antes de acomodar en la vaporera las hortalizas, calentar bien el horno antes de bajarlo al mínimo para

hacer batatas crujientes, aprovechar el calor residual al tostar nueces o almendras activadas. Y tener en cuenta, tanto para carnes como para verduras, esta clave de Mallmann: «la primera tiene que ser la cocción más larga; al dar vuelta, por lo general, se requiere un tercio del tiempo del primer contacto»;

5. y por último, y en relación con unos asuntos aquí ya despuntados, traigo lo que expresa Mallmann cuando habla de «la cocina del instante»: lejos de lo que tal vez pudiera imaginarse, no hace apología del andar a todo trapo sino, por el contrario, de darse el tiempo para aprender a decodificar el lenguaje sensorial que se despliega al cocinar. Un lenguaje visual, olfativo y táctil que permitirá tomar decisiones tanto sobre cuándo cortar una lechuga y condimentarla como cuándo retirar algo de los fuegos. Si se le busca la vuelta, en el camino, este aprendizaje también puede generar un placer (uno que anticipa lo que nos pasará al comer lo que preparamos con tanto cariño y dedicación).

LIMPIAR, PREPARAR, CONSERVAR

CÓMO LIMPIO VERDURAS, FRUTAS Y CARNES

Despunté este asunto en *Así nos cuidamos nosotrxs...* Agrego algunos detalles.

Tanto para preparar, macerar, activar y, en la medida de lo posible, conservar los alimentos, uso recipientes de vidrio y, para secarlos, repasadores de puro algodón.

Para desinfectar los frascos de vidrio los coloco en una cacerola con tapa que lleno de agua fría, los pongo a fuego bajo y los dejo hervir por lo menos 5 minutos. Para las tapas de los recipientes (por lo general, de plástico y/o de metal), las lavo bien con agua caliente y detergente, las seco y luego las rocío con alcohol y dejo secar.

Tomo la precaución de revisar con mucho más detalle las verduras que consumo: descarto las papas brotadas o de piel verdosa por su mayor contenido de solanáceas (perjudiciales para los riñones y las articulaciones) y, en los casos en que advierta hongos (por ejemplo, en choclos, cebollas y ajos), descarto las partes afectadas, lavo muy bien y seco, rocío con vinagre de alcohol y tengo muy presente que, dado el peligro de que alguno de esos hongos haya desarrollado aflatoxinas (sustancias genotóxicas y cancerígenas), en la medida de lo posible, trato de cocinar los alimentos en aceite (único modo de desactivar, por ejemplo, los aspergillus).

Por otro lado, cuando resulta inevitable guardar carnes, pescados, frutas y verduras en bolsas de plástico, los enjuago muy bien antes de usarlos. En el caso de verduras y frutas, hoja por hoja o una por una, bajo el chorro de agua fría de la canilla; luego las dejo en remojo durante 20 minutos en una proporción de tres partes de agua filtrada por una de vinagre de alcohol. Y antes de usarlas, seco, otra vez, hoja por hoja o una a una (aprendí esto de mi nutricionista, Natalia Amsler). En el caso de las carnes, también las pongo bajo el chorro de agua fría de la canilla, las enjuago y las seco (siempre las retiro de la heladera dos horas antes de cocinarlas de modo de que no estén frías al ponerlas en contacto con la fuente de calor).

CÓMO PREPARO SEMILLAS, LEGUMBRES, CEREALES Y FRUTOS SECOS

Activar legumbres, semillas, cereales y frutos secos favorece su asimilación ya que este proceso ayuda a romper las barreras que impiden acceder a sus nutrientes. Para ello empiezo por ponerlos en remojo; el tiempo que esto lleva varía y también los procedimientos según de qué se trate. Ni que decir tiene que lavo y enjuago lo que vaya a activar; para eso utilizo un colador grande que pongo bajo el chorro de agua fría de la canilla. También cambio varias veces el agua de remojo para ir quitando lo que se libera en el proceso. Mis apuntes sobre cómo activar los que consumo:

Legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, arvejas): 48 horas de remojo en agua filtrada con vinagre.

Cereales (arroz integral, quinoa, mijo): 24 horas en agua filtrada con vinagre.

Semillas de calabaza, sésamo y girasol: 24 horas en agua filtrada con sal marina.

Nueces y almendras: 24 horas en agua filtrada con sal marina.

Pasado este tiempo enjuago, seco con un repasador de algodón limpio y, según necesite, tueste en horno bajísimo o hiervo (vuelvo sobre esto más adelante).

Hay algunas semillas o frutos secos que exigen otros procedimientos para optimizar su consumo y que no lavo ni enjuago:

Semillas de lino, chía, amaranto y amapola: dado que las uso en preparaciones que requieren la particular consistencia que le dan sus mucílagos, las muelo antes de emplearlas con un molinillo de café eléctrico y las dejo en la preparación remojándose el tiempo necesario para que estos se liberen.

Castañas de cajú: la tuesto directamente en el horno a fuego bajísimo por 5 minutos. Apago y dejo actuar el calor residual hasta que se enfríen.

Al hervir legumbres y cereales le agrego al agua filtrada hojas de laurel y un trocito de alga kombu (aproximadamente, del tamaño de una estampilla —lxs más viejxs, entenderán la referencia—); a veces, un puñadito de semillas de anís, hinojo o eneldo o varas de lemongrass. En todos los casos, una vez alcanzado el punto hervor, cocino a fuego bajísimo y con la olla tapada, siempre sin sal. Cuando se cumple el tiempo de cocción, apago el fuego, agrego sal y condimentos, revuelvo y vuelvo a tapar para que actúe el calor residual. Para comprobar si están cocidos, aplasto una pequeña cantidad con un tenedor sobre el borde de la olla (no tienen que oponer resistencia); para el caso de la quinoa, cuando se torna perlada y se forman pequeños aritos dorados, apago el fuego. Conviene consumirlos luego de enfriarlos por 24 horas en la heladera: esto los transforma en almidón resistente (para sus beneficios, ver *Así nos cuidamos...*). Apunto los tiempos y modos de cocción:

Cereal / legumbre	Proporción cereal–legumbre / agua	Tiempo de cocción
Arroz integral	1 / 3	40 minutos
Quinoa	1 / 2	12 minutos (o hasta que se forme un pequeño aro alrededor de los granos que se tornarán perlados)
Mijo	1/3	15 minutos

Arvejas	1 / 3	3 horas
Carbanzos	1 / 3	3 horas
Harina de maíz	1/3-4 (depende de la consistencia que se quiera alcanzar y del tipo de harina utilizada)	Entre 10 minutos y media hora (depende del tipo de harina que se consiga)
Lentejas	1 / 2	media hora
Porotos alubia	1 / 3	3 horas
Porotos aduki	1 / 3	2 horas
Porotos mung	1 / 3	40 minutos
Porotos pallares	1 / 3	4 horas
Porotos negros	1 / 3	3 horas
Porotos colorados	1 / 3	3 horas

Fuente: elaboración propia

Las semillas de sésamo, girasol y zapallo necesitan apenas un minuto y medio de tostado en horno bajísimo. Los frutos secos, 10 minutos, también en horno al mínimo; luego retirar la placa, removerlos y volver a introducirlos con el horno ya apagado hasta que se enfríen; de este modo se terminan de secar sin que se dañen sus ácidos grasos ni «sus valiosas propiedades» (Belaustegui, 2024:144). Recién cuando están a temperatura ambiente, guardar en frascos de vidrio y conservar en la heladera (aprendí a hacer la cantidad que voy a consumir en la semana). Las razones para seguir estos procedimientos también las tomé de Isabel. Respecto de la importancia de activar y/o tostar los frutos secos y las semillas, aclara:

De esta manera mejoramos su digestión y la disponibilidad de nutrientes y eliminamos los llamados «anti-nutrientes» que irritan las células del revestimiento del tubo digestivo o secuestran las preciadas vitaminas y los valiosos minerales que los alimentos aportan. (123)

CÓMO PREPARO ALGAS Y HONGOS

Aprendí a preparar las algas gracias a Isabel y al equipo de Prama. Comparto mis notas:

Nori: en tiras o planchas, cruda o tostada en sartén hasta que toma un color verde-dorado, va bien para espolvorear guisos de verduras o una ensalada simple;

Kombu: ideal para cocinar arroz integral, quinoa, legumbres u hongos ya que facilita su digestión; remojar durante media hora en el mismo agua que se usará para hervir estos alimentos y luego incorporarla a la preparación;

Hijiki: la que consigo de Prama se puede comer cruda, solo basta remojarla durante 30 minutos; ideal para ensaladas básicas;

Wakame: hidratada un par de horas, va bien en ensaladas frescas.

Para hidratar hongos secos, empiezo por preparar una infusión con hierbas y especias (llevo a hervor una combinación siempre diferente de hojas de laurel, eucalipto, granos de pimienta jamaicana, cardamomo, anís, hinojo, eneldo, canela quebrada, coriandro mortereado para que despliegue su sabor alimonado, clavo de olor o romero; dejo en ebullición unos minutos y luego apago el fuego). Cuando está tibia, cuelo y sumerjo los hongos por media hora. En el caso de los shiitake, luego los hiervo 10 minutos no solo para que queden tiernos sino porque atiendo a la recomendación de Silvana Ridner recogida en el número 55 de la revista *El gourmet*: «debe comerse cocido ya que contiene una sustancia (agaritina) que es tóxica para nuestro organismo pero que desaparece con la cocción». Además, este tiempo es necesario para que queden blanditos (hacen honor a su nombre: *shii*, madera dura; *take*: seta).

CÓMO CONSERVO PRODUCTOS DE ESTACIÓN

Para tener disponibles todo el año algunos productos de estación que adoro sigo estos procedimientos:

Ajos: atiendo a los consejos que aprendí de mi papá Camilo ratificados por Paola y David (productorxs de las mejores verduras de la zona) y por Sandra García Lazzaroni que lidera el espacio Brota vida. La idea es que las cabezas enteras estén expuestas al aire. Si bien no puedo hacer trenzas (no me saldrían), los ato de modo que queden dispuestos como en un ramillete o bien los distribuyo en fuentes de madera o canastos de mimbre y los doy vuelta de tanto en tanto. Para asegurarme de que estén bien secos, a los pata de elefante (ajos gigantes al punto que a veces un diente tiene el tamaño de una cabeza de los comunachos) los separo, diente por diente. Importa no encimarlos.

También los conservo en aceite. Para esto, pelarlos y disponerlos en un frasco esterilizado entreverándoles hojas de laurel. Cubrirlos con aceite de oliva. Tapar y llevar a la heladera. Otra opción: reemplazar el aceite por miel natural.

Arándanos, frutillas, guayabas, moras y quinotos: luego de lavarlos muy bien y de secarlos con repasador, los proceso y los distribuyo en frascos de vidrio (nunca llenos a tope) y los llevo al freezer. Cuando quiero estirar al máximo el tiempo de consumo frescos, los distribuyo sobre fuentes de vidrio a las que les pongo un repasador de algodón. La idea es no superponerlos y, en el caso de las frutillas, conservarlas con sus pedúnculos verdes que se retiran al momento de lavarlas y comerlas. Una curiosidad: el sabor y la textura de los quinotos se mejoran al frizarlos ya que pierden su acidez y se tornan más agradables al paladar (muestra empírica de lo que aprendí de Diego Colombek: la estructura celular de los vegetales se modifica tanto cuando se cocinan como cuando se congelan). Dato importante: según Phil Hugo congelar los frutos rojos tiende a maximizar su contenido en polifenoles, vitaminas y minerales.

Paltas: cuando están en ese punto en el que ceden al apretarlas, ponerlas en una bolsita y llevarlas al freezer. No apurarse en guardarlas ni tampoco pasarse: en el primer caso, se detendrá su maduración y, en el segundo, perderán mucha agua y tomarán un sabor y un color desagradable.

Sandía: quitarle la cáscara, cortarla en cubos y disponerlos en frascos de vidrio, apretujándolos.

También la carne y los huevos son estacionales. Quienes consumimos alimentos producidos por quienes respetan los ciclos de la naturaleza sabemos que no hay pollo ni carne vacuna ni huevos todo el tiempo, en cualquier momento del año.

Así que aprendí a conservar las carnes en el freezer y a cuidar el modo en que guardo allí todos los alimentos: una intoxicación con una mostaza casera que congelé y descongelé varias veces me enseñó que ese mal hábito no aplica solo a la carne. A partir de allí presté atención a cómo ordeno lo que congelo. Entender que el frío no mata las bacterias sino que solo retarda su proliferación fue clave: ya no lleno heladera ni freezer a tope (esto ayuda a que las temperaturas respectivas se mantengan por debajo de los 5° y de los -18°) y, rigurosamente, anoto la fecha en la que introduzco un alimento, incluidas tortas y tartas, panes y postres. Me resultó de mucha utilidad una tablita publicada en el n°35 de la revista *el gourmet*; el título de la nota, «que no se corte», anticipa otro punto nodal del asunto: la continuidad de la cadena de frío es determinante en la buena conservación de lo que guardemos. Esto obedece a que, «con temperaturas mayores a 20°, los microorganismos duplicarían su número cada 20 minutos». El asunto con la mostaza me enseñó que un alimento descompuesto no necesariamente tiene mal aspecto o mal olor: las colonias de bacterias dañinas no eran visibles ni daban ninguna señal nauseabunda...

Alimento	Tiempo de conservación en el freezer
Carne vacuna	Hasta 12 meses
Hortalizas	Hasta 12 meses
Pollos	Hasta 10 meses
Cordero	Hasta 8 meses
Cerdo	Hasta 6 meses
Carne picada	Hasta 2 meses
Tartas y tortas horneadas	Hasta 6 meses

Pescados magros	Hasta 6 meses
Mariscos	Hasta 3 meses
Panes	Hasta 3 meses
Paltas	Hasta 3 meses
Frutas	Hasta 12 meses
Caldo de huesos	Entre 3 y 6 meses
Pastas frescas sin cocinar	Hasta 9 meses
Pastas frescas cocidas	Hasta 3 meses
Alimento	Tiempo de conservación en la heladera
Pescado fresco (limpio) y carne picada	2 días
Carne y pescado cocidos	2–3 días
Postres caseros, verdura cocida	3–4 días
Carne cruda	3 días
Verdura cruda	4–5 días
Huevos	2–3 semanas
Caldo de huesos	5 días

Para descongelar, atiendo a cada alimento: carnes y frutas, con 24 horas de pasaje por la heladera; pastas, directo del freezer al agua hirviendo; tortas y panes, retirados un rato antes de consumirlos y, por lo general, pasados por la tostadora, el horno o la sartén.

Para mantener el sabor y las propiedades de algunos alimentos conviene tener algunas precauciones tanto al momento de comprar como de almacenar:

- *aceites*: conservarlos en recipientes de vidrio de color caramelo o verde oscuro, bien cerrados y al abrigo del calor y la luz;
- *bananas*: conservarlas fuera de la heladera, separadas de su tallo y, una a una, dispuestas en una fuente, apartadas de otras verduras y frutas y al abrigo del calor y la luz;

- *batatas*: conservarlas fuera de la heladera y sin lavarlas en recipientes aireados, al abrigo de la luz y del calor;
- *cebollas*: su buen estado se manifiesta tanto por una piel fina, crujiente, seca y sin manchas oscuras en la superficie como por una consistencia firme; ni que decir tiene: sin brotes. Guardarlas en un lugar fresco, seco y oscuro, trenzadas y colgadas o en canastas, sin encimarlas;
- *champignones*: guardarlos en la heladera sin lavar y envueltos en repasador de algodón o en bolsas de madera de modo que no absorban humedad;
- *choclos*: se pueden conservar durante tres días en la heladera (su sabor dulce se va perdiendo debido a la modificación de los azúcares presentes en sus granos); para verificar si son frescos, presionar con la uña los granos: es buena señal que salga un jugo lechoso; por el contrario, si están arrugados o perdieron color, es señal de que ya tienen varios días;
- *chocolates*: conservarlos en un ambiente fresco (preferentemente, no más de 23°) y seco; su envase hermético evitará que la grasa de la manteca de cacao absorba otros olores; no ponerlo en la heladera ya que el frío separa las partes grasas del cacao (cuando esto sucede, toma un color blanco);
- *hierbas*: el perejil aguanta 10 días acomodando el ramillete en un vaso con agua dentro de la heladera; la albahaca, 5 días en heladera en una bolsita cerrada con agua en el fondo;
- *huevos*: si flotan al ponerlos en un recipiente con agua, descartarlos: señal de que se pusieron feos; de cualquier modo, antes de usarlos, romperlos uno a uno en una tacita y verificar su estado (el desagradable e inconfundible olor del sulfuro de hidrógeno no dejará lugar a dudas); el color de la cáscara no tiene que ver con su calidad sino con el tipo de gallina; conviene conservarlos en la heladera (idealmente, a 4°); los huevos de más de una semana de postura resultan más fáciles de pelar luego de hervirlos y de colocarlos en un recipiente con agua e hielo;
- *naranjas, limones y pomelos*: aguantan dos semanas tanto dentro como fuera de la heladera;
- *papas*: elegir las firmes, sin magulladuras ni partes peladas ni piel verde ni brotes. Lavarlas solo al momento de usarlas ya que la humedad

complica su conservación. Almacenarlas en un lugar fresco, oscuro y ventilado. Si el termómetro sube por encima de 20°, usarlas dentro de la semana ya que las altas temperaturas harán que se sequen o se broten; por debajo de 4° desarrollan un sabor dulce por cambios en su fécula por lo cual tampoco sería aconsejable guardarlas crudas en la heladera. Al hervirlas y conservarlas por 24 horas en la heladera las convertimos en fuente de almidón resistente. Para hervirlas, con su cáscara y partiendo de agua fría filtrada (siempre agrego hojas de laurel y, en el caso de que las use para recetas saladas, un diente de ajo) que se lleva a ebullición para luego pasar a fuego al mínimo hasta completar la cocción (según las recetas se necesitarán puntos distintos; la mayoría requiere pasar la «prueba del tenedor»: al pincharlas e intentar levantarlas, se tienen que caer);

- *pepinos*: mantenerlos fuera de la heladera sin lavar hasta su uso; para que duren más días, envolverlos uno por uno en papel y, a su vez, envolverlos con repasador de algodón; hecho esto, introducir en la heladera;
- *pimientos*: seguir el mismo procedimiento que con los pepinos;
- *sandía*: aguanta entre 7 y 14 días fuera de la heladera y 3 a 4 semanas dentro de la heladera; una vez cortada, hasta 5 días en la heladera (atender a que no fermente ni se ponga «babosa»);
- *tomates*: tratar de que aguanten el mayor tiempo posible fuera de la heladera a temperatura ambiente (ideal, alrededor de 15°: en estas condiciones aguantan 5 días); la heladera y las temperaturas muy bajas detienen su proceso de maduración y alteran su sabor y su textura; si se necesita conservarlos por más tiempo, introducirlos en la heladera envueltos en papel, uno por uno; una vez cortados, su vida comestible es mínima (consumirlos lo antes posible).

Para tener aromáticas frescas durante buena parte del año conviene hacer macetas pequeñas que permiten cortar justo lo necesario al momento de usarlas (recordar que para la lavanda, mucho sol y riego solo cuando la tierra esté completamente seca; albahaca, mucho sol y riego abundante; orégano, tomillo, estragón y peperina, 6 horas de sol diarias y riego muy moderado; perejil, entre sol y sombra y

en macetas profundas; menta, romero y curry, sol indirecto y suelo ligeramente húmedo; en ningún caso encharcar ya que esto pudrirá la raíz). Picarlas y añadirlas al finalizar la cocción para que el calor no les haga perder su fragancia; en el caso de usar hierbas secas, incluirlas en los últimos 10 minutos de cocción de modo que el calor ayude a que desprendan su aroma. Una cucharita de té de hierbas secas equivale, aproximadamente, a 3 de frescas.

COMIDAS DE TODOS LOS DÍAS

En líneas generales, las recetas que siguen no tienen indicaciones de peso ni cantidades precisas (así cocino y así lo apunto: a ojo y haciendo variaciones según mi deseo y lo disponible en estación) salvo cuando se trata de panes, tortas y pastas o cuando uso harinas sin gluten: ahí sí importa tener algunos números como referencia. Hablo de «referencia» porque la humedad del ambiente y el tipo de harina que se consiga llevará a hacer ajustes cada vez (por eso importa agregar los líquidos de a poco e ir probando consistencias). De cualquier modo, sirve saber que, al reversionar recetas que llevaban harina de trigo para usar, por ejemplo, harina de coco, procedí por ensayo y error hasta que comprobé que una taza de harina de trigo equivale, aproximadamente, a $\frac{1}{4}$ taza de harina de coco. También aprendí que, en el caso de usar harina de coco, es importante duplicar la cantidad de ingredientes húmedos que llevaba la preparación original. Otro dato: si en alguna receta se quiere reemplazar la harina de almendras por la de coco, tener en cuenta que una medida de la primera equivale, aproximadamente, a un tercio de esa medida de la segunda.

Las recetas que siguen cuidan las combinaciones de ingredientes. Los modos y tiempos de cocción buscan aprovechar al máximo las propiedades de los alimentos. Y algo más: así como Eduardo del Campo escribió un libro maravilloso donde muestra quiénes, en

su tierra natal en el sur de España, producen aceitunas, tomates y miel, este también busca hacer visible «el trabajo rural detrás de la comida», «las caras de la tierra»: las de lxs trabajadorxs y pequeñxs propietarixs que ayudan a preservar nuestra salud. Por eso muchas recetas llevan, en su título, el nombre de estas personas o de sus pequeños emprendimientos; otras, el nombre de distribuidorxs y también el de aquellxs que me enseñaron o me inspiraron a hacerlas.

Se trata de una cadena amorosa sostenida en convicciones éticas y políticas que importa subrayar. La decisión de producir alimentos orgánicos no solo está asociada a cuestiones de mercado; tampoco la de consumirlos se reduce solo a cuestiones de salud: detenerse en las breves notas incluidas en buena parte de sus envoltorios deja entrever el cuidado del medio ambiente, la calidad del producto y la apuesta por una lógica de trabajo que marcha a contrapelo de la dominante en este mundo *out of joint*. Como ha señalado Marco Scanu del equipo Biolive, pionero en la producción de aceite de oliva orgánico en nuestro país:

No podemos dejar de lado la responsabilidad social. Una verdadera explotación orgánica se ocupa de las buenas condiciones para los cosecheros, de pagarles en blanco y de cumplir con los impuestos. Las relaciones con el entorno también tienen que ser orgánicas. No se puede ser productor orgánico por una decisión de marketing o porque estos productos tienen mayor precio: es una decisión filosófica. Lo orgánico no es solo una etiqueta. Es un pacto con el consumidor y con la naturaleza. (100)

Su perspectiva está recogida en un artículo de la revista *El gourmet* de julio de 2005 dedicado al aceite de oliva: en «Mundo orgánico. Oro griego», se describe el viejo proceso por el que se obtiene aceite de oliva virgen-extra. Si bien la base sigue siendo la misma («cultivar el olivo, cosechar las aceitunas y estrujarlas»), los detalles marcan la diferencia: el proceso impacta no solo en sabores y aromas sino también en nutrientes. Por ejemplo, el virgen-extra resulta de menor

acidez debido a su alta concentración de ácido oleico y es el que reúne el mayor porcentaje de antioxidantes (de yapa: libre de tóxicos).

También importa saber que cuando se invierte en un producto con certificación orgánica, se realiza una apuesta que va más allá del beneficio individual. Se trata de una decisión inserta en una lógica de cuidado de la naturaleza y de la salud colectiva. Por ejemplo, en el caso del aceite de oliva: campos libres de agroquímicos (herbicidas, insecticidas o fertilizantes), cosecha a mano, cuidadoso lavado y extracción del aceite por la trituración de las aceitunas sin recurrir a solventes y sin alterar su temperatura, transformación de los residuos en fertilizantes y limpieza de la maquinaria con agua caliente a presión. Vuelvo a citarlo a Scanu:

Fumigamos, por ejemplo, con preparados de plantas que contienen potentes plaguicidas naturales como el ajo, la ortiga o la salvia. Y para aumentar el contenido de nitrógeno del suelo plantamos alfalfa bajo los árboles. (99)

La delicada armonía entre los elementos que entran en juego en cada producto merecería un libro especial; otro libro merecerían lxs productorxs y distribuidorxs que ponen su energía y su corazón en esta actividad artesanal, delicada, riesgosa y corajuda.

AL HORNO, A LA PARRILLA, AL VAPOR

Acelgas rellenas con variantes de estación

Lavar hojas de acelga y cocinarlas, con mucho cuidado, en vaporera (ponerlas una vez que el agua hierve y no pasarlas). Una vez cocidas, retirarlas y extenderlas cuidadosamente sobre repasadores.

En verano, suelo rellenarlas con una cucharada generosa de esta mezcla: cebolla salteada en aceite de coco hasta volverla transparente (la cebolla tiene que quedar dulce: ni cruda ni hervida) a la que se le agrega carne picada (siempre que se combine cebolla con carne picada sarteneadas, calcular dos partes de cebolla por una de carne). Cuando todo esté cocido, apagar el fuego y adicionar pimentón, comino, sal marina, pasas de uva y aceitunas verdes en rodajitas. Armar un paquetito con cada hoja. Servir con perejil fresco picado y aceite de oliva por encima.

En invierno hago un relleno más básico: salteo la cebolla y un pimiento picados en un aceite de coco perfumado con semillas de hinojo, eneldo y coriandro y unas hojas de laurel; agrego la carne hasta cocinar, apago el fuego y condimento con pimentón, comino y sal marina. Armo los paquetitos pero los dispongo en una fuente apenas untada con aceite de coco, les agrego una salsita básica de tomates (ver Salsitas...) por encima y les doy un toque de horno. Al retirarlos, les agrego pangrattato (ver Salsitas...), hilos de aceite de oliva y perejil fresco.

Cordero al horno Campo vivo

El arte de cocinar es una reliquia, además de un regalo de mi amiga Rossana Nofal. Se trataría del primer libro de recetas de cocina del norte argentino. Su primera publicación está datada en 1920. En el prólogo a la sexta edición de 2011 se lee esta descripción (nótese, más allá de las diferencias propias de cada época, la analogía con las fantasías de nano-intervención que animan la escritura de este libro que están leyendo):

En las primeras ediciones se manifestó la preocupación por divulgar el valor nutritivo de los ingredientes y las comidas así como una serie de indicaciones útiles para distinguir el estado de la carne, el pescado, la manteca y otros elementos. Estos conocimientos eran considerados básicos para asegurar la salud de la población en una época signada por la carencia de artefactos eficientes para asegurar la conservación de los alimentos. Tales preceptos se complementaban con la preocupación por introducir normas médicas que asociaban la alimentación con la salud de la familia. (Bravo, 2011:11)

Este recetario, elaborado por la Congregación de las Hijas de María y Santa Filomena de Tucumán, fue mi guía inicial para hacer cordero al horno.

Para empezar, lavar bien la porción a cocinar. Colocarla en una fuente profunda y cubrirla con agua fría. Dejar reposar dos horas. Prender el horno y llevarlo al máximo. Mientras tanto, enjuagar y secar el cordero, frotarlo con limón y luego pincelarlo con un mejunje de aceite de coco, pimentón, romero, tomillo, pimienta, 6 dientes de ajo y sal marina mixeados. Poner en asadera ya caliente. Bajar la temperatura del horno al mínimo y cocinar hasta que al pinchar no salga sangre.

Carnes y pescados a la parrilla estilo Félix

Félix es un maestro de la parrilla. Para usarla seguimos tanto los consejos que Daniel Link da sobre el asunto en *Las cuatro estaciones* como los de Francis Mallmann (en parte adelantados en la sección de este libro dedicada a los modos de cocción) y, ni que decir tiene, los de Christian Petersen. Como mucha de esta información está disponible, agregó algunas cositas útiles para cuestiones bien puntuales.

Por ejemplo, decisiones para hacer cordero a los fuegos y a los fierros. Para empezar, el flaco lava y seca la carne que saca de la heladera dos horas antes de ponerla sobre la parrilla. Una vez sobre la parrilla y mientras dure la cocción, la pincela con un mejunje hecho con tres cucharaditas de sal marina, un chorro de agua tibia,

2 cucharadas de aceite de oliva, 4 cucharadas de aceite de coco, seis dientes de ajo comunes y dos dientes de ajo pata de elefante mixeados. Paciencia porque la cocción es larga: tres horas, mínimo (ni hablar si se usa madera de aromito que se humedeció; ahí todo se alarga porque, justamente, se demora el inicio). «Darle tiempo al tiempo», decía mi papá Camilo...

Hice una tablita detallando cuántos gramos de carne llevamos al plato luego de largas y lentas cocciones en la parrilla. La comparto:

Corte de carne	Peso antes de la cocción	Peso luego de la cocción
Vacío	800 gramos	500 gramos
Cuadril	875 gramos	530 gramos
Bola de lomo	900 gramos	600 gramos
Costilla	1,300 kg (peso neto de carne: 940 gramos —el resto corresponde a huesos—)	619 gramos (peso de la carne sin huesos)
Bife angosto	590 gramos	400 gramos
Boga despinada entera	1, 2 kg.	800 gramos (peso de la carne que se lleva al plato sin escamas, piel ni espinas)
Pollo entero	2, 350 kg (peso neto de carne sin huesos: 2,110 Kg)	1, 120 kg (peso de la carne con piel y sin huesos)

Fuente: elaboración propia

Tener en cuenta que si preparamos merluza o merluzón al vapor o al horno, no habrá prácticamente variación en su peso antes y después de la cocción. También que, para los pescados de río, resulta aconsejable la cocción a la parrilla; llevarlos al horno por tiempos medianos o largos hace que sus grasas se depositen en la fuente y terminen generando un efecto similar que prepararlos fritos. Esto no sucede, por ejemplo, en la versión que aquí se propone de las empanadas ya que, como se verá, utilizo pescado ya cocinado (a la parrilla o al vapor) que solo se volverá a llevar al calor por unos

instantes (de cualquier modo, si se quieren dar un gusto, ver los excelentes libros de Mercedes Bisordi e Ignacio Aranciaga que, entre otras cosas, invitan a transitar las geografías que describen junto a las delicias que mencionan; leerlos es, también, un modo de yirundear por «la zona»).

Carpaccio de lomo La Julia con pimientos asados

Para preparar esta receta es conveniente usar lomo que se haya comprado fresco y se haya guardado en el freezer ya que cuando se empieza a descongelar (siempre manteniendo la cadena de frío en la heladera) se facilita el cortado de fetas finas. Para 300 gramos de lomo, mezclar en un bol 30 gramos de sal marina gruesa y 2 cucharadas de pimienta molida; impregnar las láminas de lomo con los condimentos y tapar. Curar en la heladera por 48 horas.

El día que se va a servir esta comida, asar en el horno un pimiento rojo partido en dos mitades untadas con aceite de coco. Y a último momento, preparar una ensalada verde con hojas de lechuga mezcladas con abundante cebolla picada y aderezada con vinagre de sidra de manzana o jugo de limón, aceite de oliva y albahaca. Emplatarse disponiendo las fetas, las mitades de pimiento y la ensalada.

Dhal de porotos y choclos a lo Indiana

Cocinar al vapor dos choclos y desgranarlos siguiendo el método Indiana Venetucci: hacerles una primera pasada con un cuchillo tratando de que en el marlo quede un tercio de los granos; luego otra pasada y, finalmente, otra. Esto reduce las posibilidades de que algún grano entero nos lastime al momento de ir al baño (por más que mastiquemos y mastiquemos... por si acaso...).

Por otro lado, en una sartén con aceite de coco infusionado con hojas de laurel y semillas de mostaza y coriandro, saltear una cebolla chica, medio pimiento y la parte blanca de una cebolla de verdeo. Cuando las cebollas estén transparentes, agregar un diente de ajo picado, hojas de salvia y una taza de porotos negros cocinados y enfriados por 24 horas en la heladera. Apagar el fuego. Agregar los

choclos desgranados, sal marina, tomillo, pimienta de Cayena y comino. Mezclar y tapar. Servir con la parte verde de la cebolla de verdeo y cilantro picados, hilos de aceite de oliva y, a último momento, para que no se humedezcan, nueces pecán tostadas.

Flores de zapallo y otras ricuras a la marinera

Siempre hago pequeñas cantidades de esta receta porque tengo poca producción en casa. Para esto, retiro cuidadosamente las flores de las plantas, las lavo y las seco. Luego las sumerjo en una mezcla realizada con un huevo batido, un chorrito de jugo de limón o de vinagre, perejil y ajo picados, una cucharadita de semillas de sésamo molidas, masala picante (la versión de Prama conjuga cúrcuma, coriandro, pimentón, cebolla, mostaza, pimienta jamaicana, comino y ajo molidos), sal marina, ½ cucharadita de bicarbonato de sodio y harina de coco en cantidad suficiente para que el conjunto quede como una pasta. Retiro las flores una a una y las acomodo en una placa untada con aceite de coco que llevo a horno bajísimo por 5 minutos. Apago y dejo 5 minutos más para terminar la cocción con calor residual.

Uso este mismo mejunje para hacer lo que tenga disponible en estación: pencas de acelga, flores de brócoli o coliflor, zapallitos o calabaza en rodajas. Todas estas verduras, con una cocción previa: acelga, brócoli y coliflor, al vapor; zapallitos o calabaza, al horno.

Hamburguesas especiales

Hago esta receta con cortes de carne duros. Para empezar, Félix pasa 700 gramos de carne por la vieja maquinita de picar de mi mamá (dos veces, por lo menos). Luego pongo la carne en un bol, le agrego orégano seco y reservo.

En una sartén con aceite de coco, dos hojas de laurel y semillas de hinojo o eneldo, salteo por 3 minutos y a fuego bajo una cebolla chica picada y una zanahoria rallada. Apago el fuego y uno esta preparación con la anterior; agrego una tacita tamaño café de tomates triturados y una cucharadita de sal marina (esto es aproximado: importa que la mezcla quede húmeda: ni acuosa, ni seca). Integro

los ingredientes y voy armando las hamburguesas. Para esto empiezo por untar una placa para horno con grasa de vaca. Valiéndome de moldes redondos de acero inoxidable voy distribuyendo la preparación con una cuchara: me aseguro de aplastar bien de modo que cada hamburguesa quede compacta. Llevo a horno a 160° por 20 minutos. Sirvo inmediatamente para que no se sequen y agregándoles el líquido que sueltan por encima.

Merluza al vapor con variantes

Como se trata de mi modo preferido para cocinar la merluza, no solo juego con las preparaciones con que la acompaño sino también con las especias que agregó cada vez (para sus propiedades, ver los apuntes que incluyo al final de este libro y recordar que, si bien entre sus beneficios se cuenta el favorecer la digestión, en exceso pueden irritar la mucosa digestiva y provocar demasiada producción de jugos gástricos [\[ver en línea\]](#)).

Atención con esto: decir «curry» es desplegar un abanico gigante. No solo hay muchas variedades (puede llevar hasta veinte especias; las más comunes: cúrcuma, canela, clavos de olor, jengibre, mostaza, pimienta; el garam masala, considerado un tipo especial de curry, suele combinar pimienta negra, coriandro, clavo de olor, canela, comino, cardamomo, chile, hinojo, laurel y nuez moscada) sino que también puede hacer referencia a las hojas y ramitas frescas extraídas de la planta. El que suelo comprar conjuga pimienta negra, canela, clavos, cilantro, chiles, ajo, comino, fenogreco y cúrcuma; el que preparo moliendo las especias en molinillo eléctrico lleva 1 cucharada de granos de pimienta negra, una de semillas de comino, una de coriandro, ¼ cucharada de clavo de olor, ¼ de cardamomo sin sus vainas y media de canela ya molida. No obstante cuando en alguna receta quiero enfatizar algún sabor, agregó más de una especie u otra. En lo que sigue, cuando me refiera a las hojas frescas de la aromática, lo aclaro.

Lo que se repite en todas las recetas con merluza al vapor es la parte inicial que consiste en acomodar los filetes en una vaporera que se introducirá en la olla una vez que el agua haya comenzado a

hervir; a partir de ahí, controlar 5 minutos; apagar el fuego y dejar actuar el calor residual (el tiempo dependerá del tamaño de los filetes). Luego, estas variantes:

– *en ensalada dulzona*: picar fino kale o repollo; agregarle rodajas de cebolla morada, mostaza casera, ajos fermentados en miel, palta, sal marina, vinagre de sidra de manzanas, aceite de oliva y albahaca fresca picada. Las razones para comer las crucíferas con mostaza, tomadas del Equipo Vida potencial:

Combinar las verduras crucíferas con un alimento que contenga mirosinasa como las semillas de mostaza (ricas en una forma particularmente resistente de mirosinasa), maximizará aún más el contenido de sulforafano. (2024)

Por otro lado, Antonio Valenzuela señala que al cortar las crucíferas se «libera la mirosinasa que está contenida en sus células» (2023:194). ¡Atención! Esto no se hace de cualquier modo: «después de cortarlas, debemos dejarlas reposar al menos entre 10 y 40 minutos. Esto permite que desarrollen más sulforafano antes de ingerirlas o calentarlas» (194).

- *al pesto verde*: ver receta en la sección Salsitas...; prepararla y usarla para cubrir los filetes;
- *con salsa criolla y palta*: cortar un tomate grande, una cebolla, un pimiento y una palta en cubos y una cebolla de verdeo en rodajitas; por otro lado, exprimir el jugo de dos limones (si no hay en temporada, reemplazar por vinagre de sidra de manzanas) y agregarles un puñado de albahaca, perejil, cilantro y un diente de ajo pata de elefante picados, aceite de oliva, sal marina y pimienta; mezclar las dos preparaciones y cubrir los filetes;
- *con mayonesa de remolachas o de zanahorias*: ver recetas en la sección Salsitas...; elegir una y cubrir los filetes; por encima, tomillo fresco;
- *con brócoli*: cocinar al vapor una planta de brócoli separada 40 minutos antes en tallos (lo primero a disponer en la vaporera: llevan 5 minutos),

flores (4 minutos) y hojas (2 minutos). El Equipo Vida potencial precisa por qué conviene atender a sus tiempos de cocción:

La cocción al vapor de los tallos de brócoli maduros durante tres o cuatro minutos aumenta el contenido de sulforafano disponible al eliminar la proteína epithiospecifier, sensible al calor. Esta proteína, cuando está presente, absorbe el azufre e inactiva el sulforafano. Además, este tiempo de cocción conserva la enzima mirosinasa que convierte la glucorafanina en sulforafano. Sin la mirosinasa no se puede absorber el sulforafano. Asegúrate de no sobrepasar los cinco minutos de cocción ya que a partir de ese momento empezará a perder valiosos compuestos.

Si optas por hervirlo, escáldalo en agua hirviendo durante no más de 20 o 30 segundos y después sumérgelo en agua fría para detener el proceso de cocción. (2024)

Desmenuzar la merluza y mezclar con el brócoli ya cocido. Condimentar con sal marina, curry, pimienta, mostaza casera y aceite de oliva. Agregar pasas de uva, nueces, ajo picado y albahaca fresca o perejil.

Merluza al horno con variantes

Como en la receta anterior, hay una base común: en un horno precalentado a 170° introducir una placa con aceite de coco, semillas de hinojo, una cebolla chica cortada en rodajas y encima, filetes de merluza con la piel para abajo. Controlar 5 minutos. Retirar la placa. Servir los filetes:

- *con salsa de tomates*: bajar el horno a 160 °; preparar una salsa básica de tomates (ver recetas en Salsitas...) y verterla sobre los filetes; reintroducirlos en el horno 4 minutos más; retirar y servir con perejil o albahaca frescos por encima;
- *con ciruelas secas*: cubrir los filetes con ciruelas secas y castañas de cajú y reintroducirlos en el horno 5 minutos más; retirar la fuente; condimentar con una mezcla de jengibre, comino, canela, pimienta negra, cáscara rallada y jugo de un limón, aceite de oliva, hojas frescas de curry y, por último, sal marina en escamas;

- *avinagrada*: mientras se cocinan los filetes en el horno, calentar en una cacerolita $\frac{1}{4}$ taza de vinagre de alcohol, $\frac{1}{4}$ de agua y 2 cucharadas de aceite de coco. Añadir ajos fileteados, 3 hojas de laurel y cocinar durante unos minutos a fuego bajísimo. Apagar el fuego y agregar 50 gramos de pasas de uva, sal marina y pimienta. Retirar los filetes del horno y disponer, por encima, aros de cebolla morada cortada fino, la preparación tibia y, por último, rodajas finas de limón, perejil o cilantro picado fresco e hilos de aceite de oliva;
- *con verduras de estación y tahine*: cubrir los filetes con tahine (ver sección Salsitas...), aceite de oliva y perejil o cilantro picado fresco; servir con verduras de temporada crudas (zanahorias en bastoncitos, pepinos en rodajas, hinojos en tiritas y/o apios en rodajitas: todo cortado muy chiquito y delicado) cubiertas con tahine y, al costado, como para untar las verduras, mostaza casera;
- *al pil pil rojo*: cubrir los filetes con dos pil piles. Uno, preparado con un pimiento rojo y 2 dientes de ajo cocidos al horno con tomillo y aceite de coco y luego procesados junto con sal marina y aceite de oliva; otro, preparado con 6 dientes de ajo enteros salteados en aceite de coco infusionado con hojas de laurel; retirar los dientes cuando se doren (reservarlos) y saltear en ese aceite perfumado un pimiento y una cebolla picados y una zanahoria rallada por 3 minutos. Emplatar poniendo los filetes en la base y encima, los dos pil piles y los dientes de ajo dorados. Agregar hilos de aceite de oliva, perejil o cilantro frescos picados y sal marina en escamas.

Merluza con salsa de chocolate

A continuación, un par de recetas con merluza y merluzón al horno que van solitas porque requieren algunos pasos especiales. La que sigue se inspira en una salsa con cacao y picantes que probamos en D.F.

Para empezar, con al menos dos horas de antelación, hidratar dos cucharadas colmadas de coco rallado en agua a punto de hervor (cubrir el coco y un poquito más). Pasado ese tiempo, licuar y reservar.

Disponer 4 filetes de merluza (aproximadamente 500 gramos en total) en una fuente para horno untada con aceite de coco y cocinar

durante 5 minutos. Apagar el fuego y aprovechar el calor residual para que terminen de dorarse.

Mientras tanto, saltear una cebolla y dos dientes de ajo picados en aceite de coco. Apagar el fuego y agregar el licuado de coco, 2 cucharadas de cacao al 100 %, una cucharadita de masala dulce (uso la de Prama que combina jengibre, clavo de olor, canela, nuez moscada y vainilla molidos), pimienta de Cayena y una pizca de sal; integrar bien y adicionar media taza de almendras tostadas y fileteadas. Emplatar disponiendo los filetes, la salsa de chocolate por encima y, para terminar, sal en escamas. Servir con ensalada de hojas verdes.

Merluzón a la griega

Como la anterior, esta receta va solita porque tiene algunos procedimientos intermedios adicionales. Para empezar, en una fuente para horno muy humectada con aceite de coco y perfumado con 6 semillas de coriandro y 6 granos de pimienta jamaicana machacados, media cucharadita de anís y 4 clavos de olor, distribuir aros de una cebolla grande y medio hinojo y una zanahoria en bastoncitos pequeños. Por encima, un filete de merluzón grande o dos medianos (aproximadamente, 600 gramos de pescado en total). Llevar a horno bajo por 10 minutos. Dejar actuar el calor residual para completar la cocción y, mientras tanto, picar perejil o cilantro que se agregará por encima de los filetes al retirarlos del horno más hilos de aceite de oliva y escamas de sal marina.

Merluzón en costra crocante y peras a la mostaza

Moler 50 gramos de almendras ligeramente tostadas, 15 gramos de semillas de hinojo, 15 de sésamo, 5 de amaranto y 5 de amapola; agregar dos dientes de ajo y tallos de perejil picados. Volver a procesar todo y reservar en un bol.

Untar con aceite de coco una fuente en la que entren, justos, dos filetes de merluzón; antes de acomodar los filetes, espolvorear la base y los costados de la fuente con la mitad de la mezcla de crujientes; acomodar los filetes y luego, por encima de estos, la otra mitad

de la molienda. Llevar a horno bajo por 10 minutos. Apagar y dejar actuar el calor residual.

Mientras tanto cortar dos peras por la mitad (dejarles piel y semillas). Colocarlas con el culito para arriba en una sartén untada con aceite de coco perfumado con semillas de mostaza y hojas de laurel. Cocinar a fuego mínimo y tapadas. Cuando estén tiernas, apagar el fuego, agregarles masala dulce por encima y reservar.

Hacer una vinagreta con barbas de hinojo fresco mixeadas con jugo de limón y aceite de oliva. Agregar sobre ensalada de hojas verdes y tiritas de hinojo fresco.

Disponer en platos los filetes acompañados por las peras en mitades y la ensalada. Por encima, sal en escamas.

Humitas mini a lo Roberto Petersen

Cocinar al vapor dos choclos. Desgranarlos según el método Indiana Venetucci ya explicado y reservar.

Cortar medio pimiento y una cebolla de verdeo en brunoise (cubos pequeñitos) y saltearlos en aceite de coco infundido con hojas de laurel por tres minutos. Incorporar los choclos, sal marina, pimienta de Cayena y aceite de oliva. Servir en pequeñas cazuelas agregando, por encima, perejil o cilantro picado y sal en escamas.

Pastel de fuente (¿o zapallo relleno?)

Hago esta comida con 400 gramos de merluza o de carne picada; a veces, con calabaza, otras, con zapallo kabutia, siempre cocinados a horno bajito.

Si uso calabaza, la corto en rodajas que humecto con aceite de coco, las cocino de un lado y cuando están doraditas, las doy vuelta, les agrego tomillo y las dejo apenas unos minutos más; apago el horno y dejo actuar el calor residual; cuando las retiro, les agrego sal marina y las superpongo en una fuente de vidrio, tipo colchón irregular.

Si uso zapallo, lo humecto en la parte interna con aceite de coco, le agrego tomillo y lo llevo al horno hasta que esté blandito (pruebo hundiendo un cuchillo). A veces uso esa mitad, con cáscara incluida,

y sigo la receta como van a ver; otras, le quito la pulpa con una cuchara y hago un puré que dispongo en una fuente apenas untada con aceite de coco.

Según lo disponible en estación, salteo en una sartén con aceite de coco y hojas de laurel todas o algunas de las siguientes verduras por 3 minutos: una zanahoria chica en brunoise, 2 tallos de apio en aritos, una cebolla chica y 3 dientes de ajo picados. Cuando la cebolla está dorada (es la única que no puede faltar, sea comunacha, morada o de verdeo), le agrego la carne y cocino por 15 minutos a fuego bajo. Apago el fuego y agrego sal marina, pimienta, pimentón, comino, pasas de uva, orégano y aceitunas negras o verdes cortadas. Vierito esto sobre las calabazas o el zapallo y agrego pangrattato. Llevo un rato a horno bajísimo para servir tibio; al retirar, hilos de aceite de oliva por encima.

Pastel persa

Enjuagar una taza de arroz Koshihikari bajo el chorro de la canilla (usar un colador; cuando el agua salga transparente, está listo para usar), dejarlo reposar por media hora en igual cantidad de agua filtrada perfumada con cardamomo (dado que esta variedad de arroz absorbe agua haciendo que los granos se pegoteen, lo uso para sushi, risottos, arroz con leche y para este plato, es decir, cuando se requiere un punto cremoso) y cocinarlo en esa agua por diez minutos (siempre que se use esta variedad, contar esos 10 minutos a partir de que se prende el fuego, no a partir del hervor —si se cuenta a partir del hervor, calcularle unos 7—). Apagar el fuego y dejar reposar diez minutos, tapado. Agregarle una cebolla apenas rehogada en aceite de coco infusionado con una hoja de laurel, semillas de coriandro mortereadas e hinojo; una taza de porotos aduki cocidos, dos tazas de zanahoria rallada, 2 cucharadas de pasas de uva, 2 cucharadas de almendras tostadas y fileteadas, sal marina, nuez moscada y una taza de leche de coco. Verter en una fuente de vidrio untada con aceite de coco. Cocinar en horno bajo hasta que quede dorado. Dejar enfriar. Retirar. Espolvorear con canela y servir.

Pollo al horno Campo vivo

Precalentar el horno a 250°. Frotar el pollo con una mezcla de sal, pimienta, aceite de coco, salvia, romero y tomillo. Bajar la temperatura a 150° y cocinar durante una hora.

Cortar cebollas en cuartos, zanahorias al sesgo y calabaza en rodajas; agregar dientes de ajo enteros. Poner en un bol y adicionar salvia, romero, tomillo, sal, pimienta y aceite de coco: mezclar con las manos de modo de asegurar que todo quede bien impregnado. Acomodar las verduras alrededor del pollo y cocinar por 45 o 50 minutos más. Apagar el horno. Si se cuenta con una cocina con grill, darle un toque para que la piel quede más crocante (ahora sabemos que se puede comer sin culpa, siempre y cuando consumamos bichitos criados a pasto [[ver en línea](#)]).

Puchero

Poner el pollo, la gallina, los trozos de ossobuco, tapa de aguja o peceto en una cacerola y cubrir con agua filtrada a temperatura natural. Agregar hojas de laurel, pimienta en grano, sal y ramitas de romero. Tapar la cacerola y cocinar a fuego lento. Ir quitando la espuma que se va formando en la superficie. Cuando hayan pasado 20 minutos del hervor, agregar cebollas y zanahorias enteras, más ramitas de romero y tallos de perejil y/o o apio (en el caso de cocinar una gallina, esto se hará recién pasada una hora). Pasados 10 minutos, agregar trozos grandes de calabaza y/o zapallo. Apagar el fuego. Dejar reposar antes de servir.

Riñoncitos de cordero a la parrilla

Marinar por media hora los riñoncitos en agua con vinagre de alcohol y sal (dejarles su tela y su grasa ya que ayudará a que no se sequen durante la cocción). Enjuagarlos y enhebrarlos en una espada de brochette de acero dejando un espacio entre cada uno. Pincelarlos de un lado con un mejunje hecho con una cucharadita de sal marina, un chorro de agua tibia, 2 cucharadas de aceite de oliva, 4 cucharadas de aceite de coco, seis dientes de ajo comunes y dos

dientes de ajo pata de elefante mixeados. Llevar a la parrilla a fuego medio y parejo hasta dorar. Darlos vuelta. Pincelarlos del otro lado. Cocinar hasta que estén bien dorados.

Sushi 7 cabritos

Mi versión del sushi, si bien poco convencional, usa como base un arroz avinagrado y cuida la forma de incluir su toque dulce.

Para prepararlo, empiezo por lavar una taza de la variedad Koshihikari hasta que al agua salga transparente. Luego mido partes iguales de agua y arroz y los coloco en una cacerola. Dejo reposar una hora. Llevo a fuego fuerte hasta que levanta hervor; luego bajo al mínimo. Apago el fuego cuando el agua prácticamente se consume. Dejo reposar 10 minutos. Desde que prendo el fuego pongo un cronómetro: la cocción y el reposo deben sumar 20 minutos. Distribuyo en fuente de vidrio y agrego vinagre de sidra de manzana mientras apantallo la preparación para quitarle restos de humedad. Dispongo una hoja de alga nori sobre una esterilla de bambú y extendiendo el arroz ya frío formando un colchón de medio centímetro de espesor con un margen superior de dos centímetros. Para humectar, agrego humus bien blandito (para prepararlo proceso garbanzos activados, cocidos y enfriados en la heladera por 24 horas con ajo, caldo de huesos, comino, albahaca o perejil picado, sal, pimienta y aceite de oliva). Dispongo los ingredientes del relleno a la altura de la mitad del colchoncito (rellenar con lo que se tenga en estación: bastoncitos de zanahoria y/o pimienta fermentados o cocinados apenas al vapor; trocitos de palta; bastoncitos de pepino; hongos shiitake al escabeche cortados en tiras; champignones cocinados al vapor y fileteados; hojas de espinaca apenas salteadas con ajo y cebolla y la exquisita trucha ahumada de 7 cabritos). Enrollo con la ayuda de la esterilla: le doy una vuelta y aprieto el roll. Corto en rodajas del mismo tamaño (aproximadamente 6 por cada hoja de alga).

Para salsear sin la usual preparación con soja, varias opciones que, además, reponen el dejo dulce: 1. sésamo molido mezclado con vinagre de sidra de manzana, aceite de oliva, jengibre, ajo negro, sal

marina, mostaza casera y pimienta; 2. miel pura, vinagre de sidra de manzana sin pasteurizar, aceite de oliva, mostaza casera y sal marina; 3. miel fermentada con ajo, mostaza casera, sal marina y aceite de oliva. Si se quiere resaltar el picante, agregar la punta de una cucharita de pimienta de Cayena o merquén; si se quiere lograr una salsa de color oscuro, toque de cacao amargo.

Zapallitos o zucchinis especiales

En una sartén con aceite de coco, semillas de hinojo y hojas de laurel, saltear una cebolla y carne picada. Apagar el fuego, agregar un puñado de pasas de uva, media cucharadita de jengibre, comino, pimentón, sal, pimienta y reservar tapado.

Según lo disponible en estación, cortar rodajas finas de zapallitos o tiras de zucchinis. Humectar una placa para horno con aceite de coco y cocinarlas. Si se dispone de zucchinis, acomodar en cada plato las tiras en cruz y luego otras dos más creando una estrella de 8 puntas: poner en el centro dos cucharadas de relleno y hacer un paquetito con los 8 extremos de las tiras de zucchinis. Si se dispone de zapallitos, dos cucharadas de la mezcla en cada rodaja. Llevar a horno al mínimo para apenas calentar. Al servir agregar sal en escamas, pimienta, hilos de aceite de oliva, perejil y menta picados y aceitunas negras fileteadas por encima.

Zucchini crocantes

Cortar zucchinis en rodajas finas. Distribuirlos en una placa humectada con aceite de coco y hornear a temperatura mínima; darlos vuelta y asegurarse de que queden bien dorados. Apagar el horno y terminar de cocinar con el calor residual. Espolvorearlos con pimentón y servirlos con tahine y dos huevos poché por plato.

CALDOS, SOPAS Y GUISOS

Caldo de huesos

Para prepararlo uso huesos de ternera, pollo o cordero que guardo en el freezer cada vez que hacemos carnes a la parrilla, al horno, a la plancha o puchero. La versión más ortodoxa: acomodar un kilo y medio de huesos en una cacerola con tapa. Agregar 2 litros y medio de agua filtrada y 30 mililitros de vinagre. La versión que más hago, una vez que le encontré la vuelta, es a ojo: llenar una olla grande con huesos, a tope; agregar agua filtrada hasta taparlos y luego importantes chorros de vinagre. Más allá de que se elija uno u otro modo, importa cubrir los huesos con líquido.

Llevar la cacerola a fuego bajísimo durante 24 horas (durante la noche, lo apago y vuelvo a encenderlo al día siguiente). De vez en cuando, agregar chorritos de vinagre y una hora antes de finalizar el proceso de cocción, hojas de laurel, clavos de olor, granos de pimienta jamaicana y semillas de anís, hinojo y coriandro. Pasado este tiempo, apagar el fuego, dejar entibiar y colar. Disponer en bols de vidrio en la heladera y dejar enfriar por 12 horas.

Una vez que el caldo esté bien frío (momento en que adquiere consistencia de gelatina), retirar la grasa que sube a la superficie con una cuchara. Distribuirlo en frascos de vidrio de tamaños variados en función de tenerlo disponible para diferentes recetas (rellenar $\frac{3}{4}$ de cada frasco). Conservar en el freezer.

Uso este caldo para enriquecer sopas frías y calientes, guisos, salsas, mayonesas de verduras, patés y humus. Le agrego la sal marina cuando lo consumo así como especias que varían en función de la comida.

Este alimento ancestral aporta colágeno muy biodisponible (es decir, que asimilamos bien); Isabel recomienda cuidar este «pegamento interno» tan importante en la salud de nuestros huesos, de nuestro intestino (ayuda a «recuperar la integridad de nuestra barrera intestinal») y de nuestro corazón (el colágeno es un «constituyente fundamental de las válvulas que regulan el flujo

de la sangre, la estructura interna del músculo cardíaco, el tabique inter-ventricular y la pared vascular»).

Caponata

En una sartén con aceite de coco perfumado con hojas de laurel, semillas de coriandro y ramitas de curry saltear una cebolla y un pimiento picados, una zanahoria rallada, un zucchini (o un zapallito), calabaza y una berenjena en cubos; pasados 3 minutos agregar 5 cucharadas de tomate triturado y un puñado de pasas de uva. Cocinar por un minuto, apagar el fuego y agregar legumbres y un cereal a elección (entre otras combinaciones: lentejas con mijo, porotos con choclos, arvejas con arroz integral, garbanzos con quinoa) cocinados en agua infusionada con hojas de laurel y ramita de romero y enfriados durante 24 horas en la heladera (mi arroz integral preferido es una mezcla que incluye granos del rojo y del negro; su mediano contenido de amilosa lo vuelve ideal para platos como este en el que se busca que los granos se mantengan sueltos), curry, sal y pimienta de Cayena. Mezclar. Por encima cilantro o menta picados, sal en escamas e hilos de aceite de oliva. Si se dispone de limones fermentados, agregar algunos gajos (toque final que exalta el contrapunto entre su acidez, el dulzor de las pasas, la frescura de las hierbas, el picante de los condimentos y el perfume del aceite de oliva).

Carbonada de legumbres

Cortar una zanahoria y un pimiento en tiras, un zapallito y parte de una calabaza en rodajas y una cebolla en aros; pelar 4 dientes de ajo; humectar con aceite de coco, espolvorear con tomillo seco y cocinar en horno al mínimo.

Por otro lado, disponer de un choclo grande y de una taza de porotos negros y de arroz integral cocinados y enfriados durante 24 horas en la heladera (al cocinar el arroz, agregarle ralladura de un limón y, al finalizar la cocción, la punta de una cucharita de jengibre). Retirarlos dos horas antes de comer así quedan a temperatura ambiente.

Hidratar dos peras secas en la mínima cantidad de una infusión preparada con agua filtrada perfumada con una estrella de anís, un clavo de olor y una ramita de romero.

Cuando las verduras del horno estén listas, emplatar mezclándolas junto con el arroz, los porotos, las peras y su infusión, pimienta de Cayena, pimentón, caldo de huesos caliente bien concentrado, sal marina, canela y 50 gramos de almendras tostadas fileteadas.

Gazpacho de arvejas

Procesar 250 gramos de arvejas y 2 cucharadas de quinoa (hervidas y enfriadas por 24 horas en la heladera) con una taza de caldo de huesos, hojas de menta, 1 cucharada de jugo de limón o vinagre de sidra de manzanas, 3 cucharadas de aceite de oliva, un diente de ajo, una cebolla, sal de apio, pimienta de Cayena, comino y sal marina. Al servir, hilos de aceite de oliva por encima.

Sopa de arvejas

Saltear en aceite de coco una cebolla o un puerro chico. Apagar el fuego. Agregar dos tazas de arvejas y una de arroz integral cocinados y enfriados en la heladera por 24 horas. Incorporar caldo de verduras (lo hago siempre del mismo modo, más allá de que a veces no consigo algún ingrediente: uso una rama de apio, un puerro, una cebolla chica y una zanahoria trozados, un diente de ajo entero, una hoja de laurel, ramitas de romero, tomillo y perejil y granos de pimienta jamaíquina que llevo a hervor y luego pongo a fuego bajo por media hora) y de huesos. Procesar. Calentar apenas sin llevar la preparación a más de 100° para mantener las propiedades de los almidones enfriados. Al servir, hilos de aceite de oliva, sutil ralladura de limón, pimienta negra, hojitas de menta fresca y gomasio por encima.

Sopa de batata

Cortar batatas en rodajas, humectarlas con aceite de coco de ambos lados y llevarlas a horno bajo. Cuando se empiece a sentir olorcito, retirar la placa, darlas vuelta una por una y espolvorearlas con

tomillo. Volver a llevarlas al horno por 1 minuto y apagarlo de modo de aprovechar el calor residual para terminar la cocción. Una vez frías, guardarlas en la heladera por 24 horas. Pasado ese tiempo, procesarlas con caldo de huesos y de verduras, sal marina, pimienta y masala dulce. Reservar.

En una sartén con aceite de oliva saltear apenas hojas de espinaca o acelga con ajo y cebolla picados. Servir la sopa y agregar las espinacas en el centro del plato, mix de semillas activadas y tostadas (sésamo, calabaza, girasol) mezcladas con curry y sal marina en escamas. Para terminar, hilos de aceite de oliva.

Sopa de calabaza o zapallo

Disponer en una placa la parte blanca de un puerro y una cebolla de verdeo cortados de modo transversal, dos cebollas en cuartos, una calabaza en rodajas finas, un tallo de apio y dos dientes de ajo enteros; todas las verduras, untadas con aceite de coco y romero. Llevar a horno bajísimo; recordar el truco de darlas vueltas al comenzar a sentir olorcito y retirar las que se vayan cocinando. Dejar enfriar y licuar con medio litro de caldo de verduras y de huesos. Calentar y servir agregando en cada plato rodajas de batata cortadas finísimas y cocidas al horno a temperatura baja con aceite de coco, sal, tomillo y romero. Terminar con ciboulette picado, semillas de girasol y calabaza tostadas e hilos de aceite de oliva.

Sopa de calabaza, batata y pera

Colocar en un hervidor 4 tazas de agua filtrada, 4 clavos de olor, una ramita de romero, 3 granos de pimienta jamaicana, canela y una hoja de laurel. Llevar a hervor, dejar reposar una hora y colar.

En una cacerola con aceite de coco, saltear una cebolla, 2 dientes de ajo, una calabaza y una batata en cubos y una pera en gajos. Agregar la infusión. Cuando las verduras estén tiernas, apagar el fuego. Agregar caldo de huesos. Dejar enfriar y procesar. Calentar y servir. Por encima, gomasio e hilos de aceite de oliva.

Sopa de cebollas

Saltear cebollas cortadas en aros y, si se consigue en la estación, puerros picados, en aceite de coco perfumado con semillas de hinojo y dos hojas de laurel. Agregar caldo de pollo y de huesos, tomillo y ramitas de romero. A los tres minutos apagar el fuego y condimentar con pimienta negra, sal marina y nuez moscada. Servir con batatas al horno cortadas en rodajas finas y aderezadas con tomillo, masala dulce y sal en escamas. Terminar con gomasio y aceite de oliva por encima.

Sopa de choclo

En una cacerola con aceite de coco, saltear la parte blanca de dos cebollas de verdeo. Agregar hojas de laurel, ramitas de romero, tomillo, tallitos de perejil, granos de pimienta jamaicana, dos choclos y agua caliente hasta cubrir. Cocinar a fuego bajo 15 minutos. Dejar enfriar. Retirar los choclos, desgranarlos siguiendo el método Indiana y volver a integrarlos al líquido; agregar caldo de huesos y llevar al fuego hasta entibiar. Apagar el fuego y adicionar arroz integral ya cocinado y enfriado en heladera por 24 horas, sal marina, nuez moscada y la parte verde de las cebollas de verdeo. Al servir, gomasio y chorrito de aceite de oliva por encima.

Sopa fría roja

Pelar y cortar en trozos groseros una zanahoria, dos remolachas chicas, una cebolla chica, hojas de repollo (blanco o colorado) y un tallito de apio (cuando no tengo fresco, agrego al final media cucharadita de sal de apio). Poner en una olla y agregar agua hasta cubrir junto con hojas de laurel y de limonero, ramitas de romero y tomillo, un clavo de olor, eneldo y granos de pimienta jamaicana. Tapar y cocinar por 15 minutos. Apagar el fuego, dejar enfriar y colar; volver a introducir en su líquido de cocción la zanahoria, las remolachas, la cebolla y el repollo. Procesar. Agregar un tomate, 1 diente de ajo, media cebolla, un tallo de apio, medio pepino, perejil o albahaca frescos, medio pimiento, sal marina, nuez moscada, aceite de oliva, vinagre

de sidra de manzanas, una pizquita de pimienta de Cayena y caldo de huesos. Volver a procesar. Llevar a la heladera. Servir a temperatura natural; por encima, eneldo fresco e hilos de aceite de oliva.

Sopa fría verde

Licuar un pepino cortado en trozos, una cebolla, dos dientes de ajo, un tallito de apio (si no hay en estación, sal de apio), perejil o albahaca frescos (si no hay disponible, reemplazarlo por masala herbal —uso la de Prama que conjuga estragón, tomillo, albahaca, orégano, perejil, salvia y menta—), vinagre de sidra de manzanas, caldo de huesos, aceite de oliva, sal marina, comino y masala picante. Llevar a la heladera. Servir natural agregando hilos de emulsión de albahaca por encima (hojas de albahaca procesadas con vinagre de sidra de manzanas, aceite de oliva, sal y pimienta de Cayena). Una variante: reemplazar el pepino por kale (si se tiene frizado crudo, es ideal usarlo en esta preparación) agregando 200 ml adicionales de caldo de verduras y de huesos.

Sopa de garbanzos

A media taza de garbanzos cocidos y enfriados 24 horas en la heladera agregarles media taza de quinoa (también cocida y enfriada por igual cantidad de tiempo), una taza de caldo de verduras y otra de huesos. Calentar apenas. Condimentar con sal marina, pimienta negra, media cucharadita de comino y media de masala estilo italiano (uso la de Prama que combina tomate, cebolla, albahaca, ajo y pimentón). Servir agregando en cada plato sutil salsa pesto clásica.

Sopa de lentejas

En una olla con aceite de coco y romero, saltear cebolla y puerros picados y zanahoria rallada. Agregar lentejas junto con arroz integral o quinoa cocidos (no olvidar poner ramitas de romero, hojas de laurel y alga kombu en el agua de cocción ambos) y enfriados durante 24 horas en la heladera. Cubrir con caldo de verduras y de huesos. Calentar apenas. Apagar el fuego. Agregar comino, pimentón, pimienta de Cayena

y sal marina. Mixear o no, según preferencia. Al servir, agregar en cada plato hojas de romero fresco, falso quesito y aceite de oliva.

Sopa de papas

Hacer hervir dos papas con su cáscara en una cacerola con agua filtrada, hojas de laurel y romero seco hasta el punto prueba del tenedor. Dejar enfriar y poner en la heladera por 24 horas.

Retirar de la heladera, agregar nuez moscada, pimentón, pimienta y sal marina. Licuar con un poco de caldo de huesos. Servir en dos platos. Agregar en cada plato la cantidad suficiente de caldo de verduras de modo de que queden tibias. Terminar con romero fresco por encima y escamas de sal marina.

Sopa de porotos

Rehogar una rama de apio, un puerro, una cebolla de verdeo, una cebolla y una zanahoria cortados en brunoise en una cacerola con aceite de coco y una rama de tomillo; agregar al final de la cocción un diente de ajo picado. Apagar el fuego. Integrar una taza de porotos y otra de arroz integral cocidos previamente junto con ramitas de curry, hojas de laurel y alga kombu. Cubrir con caldo de verduras y de huesos. Agregar media cucharadita de orégano, media de comino, media de pimentón, pimienta y sal marina a gusto. Se puede licuar o no. Terminar con hilos de aceite de aceite de oliva, perejil picado y sal marina en escamas por encima.

Sopa de puerro con ciruelas

En una olla con aceite de coco saltear puerros cortados en juliana (esto es, en tiritas) por apenas unos minutos. Agregar quinoa o mijo activados, ciruelas secas cortadas en tiras y caldo hasta cubrir (prepararlo previamente con cebollas, zanahorias, apio, hinojo, laurel, anís, cardamomo, clavo de olor y pimienta). Luego de cinco minutos, agregar caldo de huesos. Dejar por cinco minutos más y apagar el fuego. Dejar reposar cinco minutos más. Agregar canela, pimienta negra y sal marina.

Sopa proteica con calabaza

En una olla con aceite de coco, saltear media calabaza cortada en cubos. Agregar caldo previamente preparado con laurel, apio, cebolla, zanahoria, pimienta y clavo de olor. Cocinar a fuego bajo. Al terminar la cocción, agregar caldo de huesos, una taza de arroz integral enfriado durante 24 horas en la heladera, sal marina y masala dulce. Mixear. Servir agregando en cada plato ciboulette y ajos picados, hilos de aceite de oliva y castañas de cajú tostadas y condimentadas con sal y canela.

Sopa de tomates

Picar una cebolla, un diente de ajo y rallar una zanahoria. Saltearlos en una cacerola humectada con aceite de coco por 2 minutos. Añadir cuatro tomates y tomillo. Cocinar por cinco minutos. Cubrir con caldo de verduras (preparado con hojas de laurel, granos de pimienta jamaicana, cebolla, apio y zanahoria) y de huesos. Cocinar cinco minutos más. Apagar el fuego y dejar reposar otros cinco minutos. Agregar sal marina. Mixear. Servir con albahaca u oréganos frescos por encima, semillas tostadas mezcladas con sal marina en escamas y chorrito de aceite de oliva.

Sopa de tomates y mejillones

Saltear una zanahoria y una rodaja de calabaza en brunoise, dos ramas de apio en aros y una cebolla picada en aceite de coco infusionado con semillas de hinojo y hojas de laurel. Agregar caldo de verduras. Cuando todo esté cocido, incorporar 2 tomates licuados, caldo de huesos y 12 mejillones. Cocinar por tres minutos. Apagar el fuego y dejar reposar dos minutos. Servir agregando en cada plato perejil y ajos picados, sal en escama e hilos de aceite de oliva.

Sopa verde proteica

En una olla con aceite de coco, eneldo y hojas de laurel, saltear cebolla picada y un diente de ajo con los verdes de los que se disponga: acelga o espinaca cortadas, tallitos de kale y de perejil

o brócoli. Agregar caldo hasta cubrir (previamente preparado con cebolla, zanahoria, apio, laurel, pimienta jamaicana y coriandro) y quinoa previamente activada. Pasados los diez minutos, apagar el fuego y dejar actuar el calor residual cinco minutos más. Agregar caldo de huesos, arvejas ya cocidas y enfriadas durante 24 horas en la heladera, sal marina, nuez moscada y pimienta. Al servir, en cada plato y por encima, ciboulette y ajos picados mezclados con sal en escamas y aceite de oliva, gomasio y mix de semillas de zapallo y girasol previamente activadas y tostadas mezcladas con comino y sal.

Sopa de zanahoria y apio

Saltear en una olla cebolla picada, un diente de ajo y un puerro cortado en trozos groseros. Agregar zanahoria rallada y apio cortado grueso junto con una infusión de hojas de laurel, clavos de olor y granos de pimienta jamaicana. Cuando todo esté cocido, apagar el fuego. Agregar caldo de huesos, sal marina y jengibre. Procesar.

Servir y espolvorear una cucharada de levadura nutricional que le aporta a la preparación un dejo umami.

Cazuela con membrillos o peras

Suelo hacer las cazuelas con cordero ya cocido (por lo general, sobras de la parrilla) o con carne picada cruda; según lo que utilice, va a variar el tiempo de cocción.

En una sartén, poner ramitas de romero, un clavo de olor, hojas de laurel y aceite de coco. Calentar apenas y saltear una cebolla. Agregar la carne, caldo, peras en cuartos (o deshidratadas, en tiras) o membrillos en cuartos (previa cocción por 15 minutos en cacerolita tapada, apenas cubiertos con agua filtrada infundada con ramas de canela), 2 clavos de olor, semillas de anís y un puñado de pasas de uva sin semillas. Apagar el fuego. Condimentar con masala dulce, pimienta y cristales de sal marina. Servir agregando por encima pangrattato, perejil picado e hilos de aceite de oliva.

Cazuela con higos

Saltear en aceite de coco dos cebollas cortadas en pluma (esto es, primero por la mitad y luego en tiritas finas longitudinales que van desde la raíz al nudo), 2 zanahorias ralladas, 2 dientes de ajo picados, semillas de coriandro y 2 hojas de laurel durante cinco minutos a fuego bajo. Agregar cáscara y jugo de una naranja, jugo de un limón, 2 cucharadas de pimentón, 1 cucharada de canela, cardamomo a gusto, medio kilo de carne e higos secos. Tapar y cocinar por unos minutos a fuego bajísimo (si uso carne de cordero ya cocinada, dejo en el fuego apenas dos minutos; si uso carne cruda, el tiempo suficiente para que alcance el punto deseado). Servir con perejil picado e hilos de aceite de oliva por encima.

Chupín de pescado a lo Félix

Para esta receta es ideal conseguir armado negro (Félix tomó este consejo de Pescadería El Lele, un clásico de la zona); pedirlo cortado en rodajas bien gruesas (dos centímetros, aproximadamente).

Elegir una olla alta. Cortar en rodajas la cebolla necesaria para cubrir con creces el fondo, previamente cubierto con aceite de coco, semillas de hinojo y unas cuantas hojas de laurel. Saltear las cebollas durante 3 minutos junto con medio pimienta en brunoise. Acomodar encima una primera capa de rodajas de pescado; luego, una capa de zanahorias cortadas en rodajas de medio centímetro y la otra mitad del pimienta en cuadraditos; luego, una buena cantidad de tomate triturado condimentado con sal, pimienta, ajo, orégano, pimentón y hojas de laurel. Repetir las capas de pescado, zanahoria y tomate según la capacidad de la olla y la cantidad de comensales. Tapar y cocinar a fuego muy lento sin revolver. Está listo cuando la zanahoria de arriba está blandita pero sin desarmarse. Apagar el fuego y dejar reposar una media hora antes de servir.

Este plato es fantástico porque permite comer hasta la piel del armado: su colágeno y la pectina de las zanahorias son pura fiesta para la pancita.

Estofado de carne bourguignonne estilo Félix

Hicimos esta receta para una ocasión especial: la visita de mi amiga Marcela Arpes desde Río Gallegos. Reinventamos aquella versión en su memoria. Otro modo de traerla y de hacerla vivir en nosotros.

Se verá que prácticamente no uso alcohol en la cocina. La excepción: cuando me las tengo que ver con carnes orgánicas de animales viejitos y necesito ablandarlas.

Para esta receta se necesitan 400 gramos de bola de lomo o de peceto. Empezar por esparcir bicarbonato de sodio sobre la carne, dejar actuar por 15 minutos, enjuagar bajo el chorro de la canilla y secar. Quitarle a la carne el exceso de grasa; cortarla en cubos y colocar en un bol de vidrio. Agregarle una zanahoria en rodajas, un apio y un puerro en aritos y una cebolla en brunoise. Cubrir con vino tinto orgánico e incorporar hojas de laurel y un diente de ajo. Dejar macerando en la heladera durante una noche.

Retirar de la heladera y colar. Separar la carne de los vegetales.

Sellar la carne en una olla con aceite de coco caliente. Agregar las verduras y cocinar un minuto. Cubrir con el vino de la maceración y cocinar tapado a fuego bajo durante una hora y media.

Servir con rodajas de calabaza y cebollas en cuartos humectadas con aceite de coco, mezcladas con tomillo y horneadas hasta dorar. Al finalizar la cocción, sal marina en escamas.

Guiso de lentejas

En una cacerola untada con aceite de coco perfumado con semillas de hinojo y unas hojas de laurel, saltear estas verduras (previamente cortadas en brunoise) y en este orden dejando medio minuto entre el agregado de una y otra y sacudiendo la sartén: dos zanahorias, 2 tallos de apio, 2 cebollas y 3 dientes de ajo. Cuando la cebolla esté transparente, agregar tomate triturado, caldo de huesos y orégano. Pasados unos minutos, agregar una taza de lentejas y otra de quinoa ya cocidas y enfriadas por 24 horas en la heladera y apagar el fuego. Condimentar con sal marina, comino, pimentón, mostaza casera y pimienta. Servir en cada plato junto con media palta fresca, perejil picado, sal

en escamas e hilos de aceite de oliva, en un costado; en el otro costado, rodajas de batata y calabaza cocinadas en horno bajo (recordar emulsionarlas con aceite de coco y agregarles tomillo al darlas vuelta). Si se quiere subir el picante, agregar salsa harissa (ver Salsitas...). Este guiso se puede hacer también con porotos combinados con arroz o quinoa.

Guiso con carne de vaca

Cortar la carne en trozos groseros, marinar en la heladera durante una noche en un bol junto con pimienta, hojas de laurel, romero seco y vino tinto hasta cubrir.

Retirar la carne de la heladera. Reservar.

En una cacerola untada con aceite de coco rehogar una cebolla y un puerros picados; agregar una zanahoria en cubos y, por último, la carne junto con el vino. Dejar unos minutos la cacerola destapada; luego tapar y cocinar a fuego bajo por 3 horas; cuando el vino se reduzca al mínimo, agregar caldo caliente. Pasadas las 3 horas, retirar la carne y acomodarla en una placa para horno junto con rodajas de calabaza y de zanahoria y una cebolla en cuartos untadas con aceite de coco. Agregar parte del líquido de cocción en la placa y, por encima de la carne, una pasta hecha con una cabeza de ajo, media cebolla, albahaca, perejil, romero fresco, sal, pimienta y aceite de oliva y coco procesados. Cocinar en horno bajo hasta que las verduras estén tiernas.

Mientras tanto licuar el líquido de cocción con las verduras que quedaron en la cacerola, sal y pimienta. Servir agregando esta salsa espesa por encima de las porciones, romero fresco y sal en escamas.

Matambre marinado

Hago esta receta con matambres de animales viejitos que, al provenir de producción orgánica, necesariamente serán duros. Entonces, el recurso habitual: la marinada con vino y el agregado de sal al finalizar la cocción.

Preparar una marinada con 4 dientes de ajo picados, orégano, salvia, una cucharada de pimentón dulce, ralladura de 2 naranjas o de pomelo, 2 cucharadas de aceite de oliva, pimienta y vino blanco. Poner a marinar el matambre y llevar a la heladera durante una noche.

Disponer la carne junto con su marinada en una olla. Llevar a fuego bajo y cocinar durante dos horas y media. Retirar, cortar la carne en pequeñas porciones; por encima, orégano fresco y sal en escamas. Acompañar con gajos de limón y ensalada fresca.

Peceto en dos movimientos: a la cacerola y en ensalada

Sellar el peceto en aceite de coco, rapidito de un lado y del otro. Tres consejos importantes: salar la carne (que debe estar a temperatura natural) apenas antes de tirarla en la cacerola y usar la cantidad de aceite necesaria (pasarse hará que parezca hervida). Reservar en un plato.

En el mismo aceite y la misma cacerola, saltear una cebolla cortada en mitades, dos puerros (parte blanca, en mitades), una zanahoria cortada en rodajas gruesas, un zapallito cortado al medio, algo de calabaza en rodajas, hojas de repollo o las verduras de las que se disponga según la estación. Volver a introducir la carne y agregar caldo, tomillo, laurel, clavo de olor y pimienta en grano. Cocinar hasta que la carne esté blanda, es decir, 1 hora y 45 minutos aproximadamente. Sobre el final de la cocción condimentar con sal marina y curry. Al servir, agregar en cada plato perejil picado, la parte verde de cebolla de verdeo y chorritos de aceite de oliva.

Ojo: hago abundante cantidad de carne y antes de agregar los condimentos, retiro la que no voy a utilizar inmediatamente y la guardo en un recipiente de vidrio tapado. Al día después, hago una ensalada fría con palta, hojas verdes, cebolla, perejil y ajo y emulsiono con vinagre de sidra de manzanas, sal marina y aceite de oliva; una versión más mediterránea, con tomates, hojas verdes, cebolla y aceitunas emulsionada con jugo de un limón mixeado con hojas de albahaca, un diente de ajo, sal, pimienta y aceite de oliva. En los dos casos, mostaza casera a gusto.

Ossobuco a la cacerola

Untar una cacerola con aceite de coco y sellar allí la carne condimentada con romero y sal marina (aproximadamente tres minutos de cada lado, hasta que quede dorada completa). Agregar zanahorias

en rodajas, cebollas en cuartos, ramas de apio, dientes de ajo e hinojos en tiras gruesas. Cocinar tres minutos. Añadir infusión hasta cubrir (preparada con laurel, pimienta en grano, clavo de olor, anís y canela). Cocinar aproximadamente una hora y media a fuego bajo. Servir con perejil picado por encima.

Ossobuco estofado

En una olla profunda saltear una cebolla grande, un puerro y un ajo en aceite de coco perfumado con semillas de hinojo, comino, romero y hojas de laurel por tres minutos sin dejar de revolver. Agregar el ossobuco junto a tomates triturados y agua caliente hasta cubrirlo. Antes de tapar la olla, un toquecito de merquén o páprika picante o pimienta de Cayena. Cocinar a fuego bajo por tres horas. Servir con rodajas de zanahoria y calabaza horneadas untadas con aceite de coco y espolvoreadas con tomillo.

ENSALADAS PARA EL ALMUERZO

En *Así nos cuidamos nosotrxs...* retomo explicaciones de Isabel respecto de por qué convendría comer las ensaladas crudas al mediodía; las cocidas, por la noche y, en el caso de que se eligiera consumir una cruda como cena, elegir solo una verdura. Se verá que las recetas que siguen privilegian tanto la combinación de proteínas, grasas saludables y carbohidratos de buena calidad (frutas, miel, cereales, verduras, hortalizas y algas) como la simpleza (pocos ingredientes cuidadosamente combinados para facilitar la digestión). Y cuando me quedo corta de proteínas, agrego falso queso, crackers de semillas o levadura nutricional. Y listo.

Con carne de cordero

Para esta ensalada uso la carne de cordero que es difícil hacer al horno o a la parrilla, por ejemplo, la cabeza. Para preparar la carne, primero pongo a marinar la cabeza en un recipiente de vidrio con agua, vinagre de alcohol y sal por un par de horas. Enjuago y la cocino en una olla: la cubro con agua filtrada a la que le agrego vinagre de alcohol, hojas de laurel, coriandro, clavo de olor, lemongrass y pimienta jamaicana. Dejo enfriar. Retiro la carne, la desmenuzo y la condimento con abundante perejil y ajos picados, sal marina, masala picante, jengibre, vinagre de sidra de manzanas y aceite de oliva. La acompaño con vegetales de hoja verde y, si tengo en estación, limón cortado en gajos finísimos que le aportan sus nutrientes y un toque de frescura adicional.

Por otro lado guardo la cabecita en el freezer para hacer caldo de huesos y uso el líquido de cocción colado para sopas (si se lo deja enfriar por 12 horas en la heladera, gelatiniza).

De chauchas al pesto

Cocinar chauchas al vapor (menos de diez minutos y luego aprovechar el calor residual). Dejar enfriar y mezclar con abundante cantidad de ajo y albahaca picados, almendras molidas y/o nueces tostadas, vinagre de sidra de manzana, aceite de oliva y sal marina.

Servir con huevos duros hervidos por 3 minutos y luego puestos en agua con hielo así quedan con la yema blandita. Agregar hilos de aceite de oliva y espolvorear con gomasio.

De arvejas y zucchini marinados

Disponer de arroz integral y arvejas ya cocinados y enfriados durante 24 horas en la heladera (cocinar el arroz con ramita de curry y una hoja de laurel y las arvejas con un pedacito de alga kombu y una hoja de laurel). Cortar un zucchini en láminas, untarlas con aceite de coco, agregarles tomillo y cocinar a horno bajo (darlos vuelta como ya se explicó). Mezclar el arroz, las arvejas y las láminas de zucchini con eneldo o menta picados, aceitunas negras fileteadas, vinagre de sidra de manzana o jugo de limón, aceite de oliva, sal marina y pimienta. Dejar macerar dos horas en la heladera. Al servir, agregar almendras fileteadas y sal en escamas por encima.

De chauchas, boniato y palta

Blanquear chauchas (sumergirlas en agua hirviendo con abundante sal marina por 3 minutos, luego retirarlas y ponerlas en un bol de vidrio con agua con hielo, removerlas y escurrirlas en un colador de acero inoxidable). Mezclarlas con boniato cocido al horno con salvia o tomillo y enfriado durante 24 horas en la heladera, palta en trozos, láminas de cebolla fresca y almendras molidas y/o nueces tostadas. Emulsionar con jugo de limón, aceite de oliva y sal marina.

De hojas verdes y granada

En tiempos de granada, aprovechar los vegetales de hoja verde disponibles, combinar varios y agregarles aros de cebolla, ajo picado, granitos de granada, palta, sal marina, vinagre de sidra de manzana y aceite de oliva.

De lentejas o porotos

Combinar una porción de lentejas o porotos y una de arroz integral o quinoa enfriados durante 24 horas en la heladera con una base de

ajos y hojas de curry fresco picados, vinagre de sidra de manzana o jugo de limón, sal marina, mostaza casera y aceite de oliva. Según lo disponible en estación, jugar con estas variantes: tomates y pepinos en cubitos; tomates en rodajas, cebolla en aros (si es morada, mejor: tiene un dejo más dulzón y algo picante), lechuga y aceitunas negras descaroizadas; hinojo en tiritas, apio en aritos, cebolla en pluma y zanahoria rallada; kale, cebolla en aros, mostaza casera y palta. Por encima, ralladura sutil de limón y sal en escamas. Si se quiere subir el picante, salsa harissa.

De mariscos y mamón

Cocinar 150 gramos de camarones al vapor. Cuando estén fríos, marinarlos con vinagre de sidra de manzana y/o jugo de limón, aceite de oliva, ajo y cilantro, albahaca y/o perejil picados, sal marina y pimienta de Cayena; reservar. Rallar media zanahoria, cortar en aros media cebolla y un mamón en trozos; reservar. En cada plato, armar un colchón de hojas verdes sobre las que se agregarán el resto de los ingredientes dispuestos con cierto volumen; mixear las hierbas frescas disponibles con vinagre de sidra de manzana o jugo de limón y aceite de oliva y emulsionar; sal en escamas, por encima.

De remolachas y boniato

Hervir dos remolachas con su piel durante 20 minutos en una cacerola con tapa (asegurarse de que queden cubiertas con agua a la que se agregará hojas de laurel). Apagar el fuego y dejar actuar el calor residual. Una vez tibias, desprender la piel con la mano y cortar groseramente. Agregar rodajas de boniato cubiertas con aceite de coco y tomillo, horneadas y enfriadas 24 horas en la heladera, dientes de ajo picados, pistachos o nueces rotas y hojas de albahaca. Condimentar con sal marina, vinagre de sidra de manzana y aceite de oliva. Servir con huevos duros hervidos por 3 minutos y luego puestos en agua con hielo (la yema, blanda y húmeda). Agregar hilos de aceite de oliva y espolvorear con gomasio.

De zucchini y tomate con emulsión de menta

Cortar un zucchini en láminas finas; agregarles aceite de coco y tomillo y llevar a horno bajo hasta dorar. Dejar enfriar y mezclar con tomates cherry por la mitad y hojas verdes (de lo que haya en estación: preferentemente, rúcula, berro y/o hojas de mostaza). Licuar un diente de ajo con hojas de menta, vinagre de sidra de manzanas, aceite de oliva y pimienta negra. Agregar la vinagreta sobre los vegetales, zests de limón y castañas de cajú tostadas a último momento para que no se humedezcan (para los zest, usar un pelapapas o un cuchillo muy afilado que permita retirar la parte perfumada obviando la fibra blanca —útil para otras cosas, como se verá más adelante: como dice la Estefi Colombo: «aprovéchalo todo»—).

Dulzona

Cocinar 10 repollitos de Bruselas al vapor (si no se consigue, usar el comunacho, picado y salteado en aceite de coco perfumado con semillas de hinojo, laurel y ajo picado; otra versión: con repollo fresco). Dejar enfriar. Agregar dos huevos hervidos apenas durante 3 minutos (recordar sumergirlos inmediatamente en agua con hielo tanto para cortar la cocción como para facilitar quitarles la cáscara sin romperlos), palta, láminas de cebolla morada y de manzana con su piel. Aderezar con vinagre de sidra de manzana, mostaza, comino, hojas frescas de curry, sal y aceite de oliva (si hubiera en estación, hojas de hinojo picadas). Variantes: reemplazar la manzana por pasas de uva y los huevos por nueces; reemplazar los huevos por nueces y la manzana o las pasas por ajos fermentados en miel o ajo negro (en el caso de usar este último, espolvorear apenas cacao amargo por encima en cada plato al momento de servir).

Festival estilo árabe

Combinar la ensalada tabule con algunos de estos humus es un sabroso modo de comer proteína completa:

- *ensalada tabule*: mezclar quinoa (hervida y enfriada por 24 horas en la heladera) con tomates, pepino, pimiento y cebolla cortados en cubos de aproximadamente medio centímetro, menta y/o perejil frescos picados. Agregar comino, jugo de limón o vinagre de sidra de manzana, sal marina y aceite de oliva.
- *humus*: cocinar muy bien las legumbres de modo que, al procesarlas, queden como un puré liso o una mayonesa. También importa generar una armonía de líquidos: balancear cuánto se agrega para obtener esa consistencia. Cuatro opciones:
 - *de garbanzos*: procesar una taza de garbanzos (hervidos con trocito de alga kombu, hojas de laurel y ramitas de curry y enfriados 24 horas en la heladera), jugo de un limón o vinagre de sidra de manzana, media taza de caldo de huesos, un diente de ajo, una cucharada de sésamo tostado y molido, una de perejil picado, una de comino, sal marina, pimienta y aceite de oliva a gusto. Disponer en una fuente, espolvorear con pimentón y cubrir con aceite de oliva;
 - *de porotos*: procesar una taza de porotos (hervidos con trocito de alga kombu, hojas de laurel y ramitas de curry y enfriados 24 horas en la heladera), jugo de un limón o vinagre de sidra de manzanas, media taza de caldo de huesos, 1 cucharada de ciboulette picado, 3 hojas de menta, 5 tallos y hojas de perejil, una cucharada de sésamo tostado y molido, un diente de ajo, una cucharada de comino, una de masala picante, sal marina y aceite de oliva a gusto. Disponer en una fuente, espolvorear con merquén y cubrir con aceite de oliva o agregar salsa harissa;
 - *de lentejas*: procesar una taza de lentejas (hervidas con trocito de alga kombu, hojas de laurel y ramitas de romero y enfriadas 24 horas en la heladera), jugo de un limón, media taza de caldo de huesos, una cucharada de perejil picado, una cucharada de la parte verde de una cebolla de verdeo picada, una cucharada de sésamo, tostado y procesado, una cucharada de comino, 6 hojas de menta, 5 hojas de albahaca, sal marina,

- pimienta y aceite de oliva. Disponer en una fuente; por encima, pimentón y aceite de oliva;
- *de arvejas*: procesar una taza de arvejas (hervidas con hojas de laurel, semillas de coriandro y anís y trocito de alga kombu y enfriadas 24 horas en la heladera) con un diente de ajo, media cucharada de comino, sal marina, pizca de pimienta de Cayena, caldo de huesos, cilantro, albahaca o menta fresca a gusto, vinagre de sidra de manzana o jugo de limón, y aceite de oliva. Servir con hilos de aceite de oliva por encima y hojas de la hierba que se haya usado.

ESCABECHES

De gallina o pollo

Esta preparación está a medio camino entre el caldo de huesos y la sopa. Para hacerla, trozar la gallina o el pollo dejándole la piel y acomodar los trozos en una cacerola con tapa. Para un pollo de 2 kilos, agregar, aproximadamente, 6 dientes de ajo, 2 cebollas cortadas en cuatro, un puerro en trozos groseros, 4 zanahorias en rodajas grandes, un hinojo en trozos medianos, troncos de apio, granos de pimienta jamaicana, coriandro, clavos de olor, hojas de laurel, ramitas de romero, perejil, una taza de vinagre de alcohol, dos tazas de agua, pimentón y sal marina. Cocinar hasta que el caldo disminuya a la mitad. Una vez que todo esté tibio, colar, guardar el caldo en frascos de diferentes tamaños y frizar. Por otro lado, separar la carne de los huesos. Uso la carne para ensaladas frías y los huesos, para hacer el saludable caldito...

De matambre

Disponer el matambre en una fuente y cubrir con una taza de vinagre de alcohol mezclado con pimienta, pimentón y orégano (el ácido del vinagre contribuirá a ablandarlo). Dejar marinando por 24 horas en la heladera. Retirar y acomodarlo en una cacerola, agregarle una taza de vinagre de alcohol y 2 tazas de agua (mantener esta proporción hasta cubrirlo), hojas de laurel, granos de pimienta jamaicana, romero y coriandro. Llevar a fuego bajo por 2 horas y media. Agregar un diente de ajo, una cebolla, dos zanahorias y sal; cocinar por 30 minutos más. Apagar el fuego y dejar la olla tapada. Retirar el matambre y cortarlo en tiras gruesas. Servir las verduras con la carne acompañadas de alioli.

De peceto

Sellar el peceto en una cacerola con aceite de coco, retirarlo y reservarlo en un plato; en esa cacerola poner 2 dientes de ajo, 2 cebollas y 2 zanahorias en rodajas grandes, un pimiento en trozos groseros,

1 rama de apio, 1 puerro, hojas de laurel, perejil, pimienta en grano, pimentón, coriandro, una taza de vinagre de alcohol, dos de agua y sal marina. Llevar a hervor y, cuando se alcanza ese punto, introducir la carne. Tapar y cocinar a fuego al mínimo por dos horas. Servir frío en ensaladas.

De hongos

Para esta receta uso la bolsita de hongos shiitake de 25 gramos comercializada por Kaikén. Empiezo por elegir un recipiente con tapa en el que preparo una infusión con hierbas y especias (suelo hacerla con hojas de laurel, eucalipto, granos de pimienta jamaiquina, coriandro y un clavo de olor que llevo a hervor unos minutos y dejo infundir por otros tantos; luego vuelvo a introducir la infusión en el recipiente). Sumergo los hongos secos y un trocito de algas kombu en la infusión tibia. Dejo reposar 30 minutos, tapado. Pasado ese tiempo, agrego 100 ml de vinagre, 100 ml de agua, 10 granos de pimienta jamaiquina y 2 hojas de laurel. Pongo a hervir a llama bajísima durante 10 minutos. Apago el fuego y dejo que todo se enfríe sin retirar la tapa.

Elijo un frasco esterilizado en el que introduzco los hongos, 2 cucharadas del agua de cocción, sal marina y voy variando los sabores agregando diferentes hierbas o condimentos (ajo fresco picado, siempre; curry o pimentón y comino o cúrcuma y pimienta; masala picante, merkén o pimienta de Cayena; orégano, tomillo, albahaca, romero o menta) y aceite de oliva hasta cubrir. Tapo y llevo a la heladera. Los suelo usar en la semana.

FERMENTADOS

Cuando podía comer lácteos tenía asegurada mi dosis diaria de probióticos vía el yogur. Tener esa vía obstruida me hizo aguzar las antenas. En ese camino, fue de mucha utilidad toparme con un video de Sento Segarra, «El mejor alimento probiótico no es el yogur», donde destaca, por ejemplo, que en la elaboración del chucrut «se producen isotiocianatos, reconocidos por detener el crecimiento de células cancerígenas».

De Indiana Venetucci aprendí la importancia de incluir con regularidad fermentados en la alimentación. Y en *La microbiota humana. ¿Qué es y para qué está?* encontré las más literarias e imaginativas explicaciones sobre sus beneficios. Para entender por qué incluirlos (al igual que fibras y polifenoles) repongo tres largos pasajes del capítulo de Gabriel Vinderola donde, a modo de cuento, enseña qué es la microbiota y cómo funciona. Arranca así, con este maravilloso pasaje de historia de la biología:

Nosotros, los humanos u *Homo sapiens sapiens* circulamos en el planeta Tierra desde hace unos 200 a 300 mil años. Las plantas empezaron a crecer hace unos 500 a 700 millones de años. Los enormes dinosaurios aparecieron hace más o menos unos 200 millones de años y se extinguieron hace unos 65 millones de años. Las bacterias fueron testigo de todo. Si alguien hubiera llegado a la tierra hace unos 3 mil millones de años, no hubiera visto ni hombres ni animales ni plantas ni dinosaurios pero si hubiera tenido un microscopio y hubiera observado un poco de suelo o una gota de agua, seguramente hubiera visto bacterias. (...) La Teoría de la Endosimbiosis propone que la primera célula eucariota de la tierra (nuestro cuerpo, las plantas, nuestras mascotas están compuestas por células eucariotas), aquella célula de la que provenimos todos los animales y las plantas, se formó mediante la fusión de tres bacterias. Una de esas bacterias aportó los andamios, es decir, la estructura que funciona como caparazón dentro del cual todo sucede, otra bacteria aportó algunas capacidades metabólicas, es decir, el paquete

de reacciones químicas para que la célula funcione. Esta célula así formada funcionó durante millones de años en un mundo sin oxígeno. La tercera bacteria se habría integrado varios millones de años más tarde a las otras dos primeras ya fusionadas y se convirtió en las actuales mitocondrias que son pequeños órganos de nuestras células donde se produce la energía que necesitamos para vivir, a partir de la utilización del oxígeno. (Vinderola, 2004:17)

¿Y qué tienen que ver las bacterias con la microbiota y los fermentados? Un poco de etimología es el puntapié inicial para aclarar la cuestión (para quienes no venimos de las ciencias de la salud, vale aclarar que cuando se habla de «tracto gastrointestinal» se hace referencia a ese recorrido que va de la boca al ano y que tiene «mayores densidades microbianas en zonas más favorables» para que habiten esos microorganismos que «desempeñan papeles esenciales en la fisiología humana incluyendo actividades metabólicas e inmunológicas» [Gueimonde y otrxs, 2025:23]):

Microbiota viene de la palabra «microbios». La microbiota intestinal es el conjunto, el ecosistema de microorganismos que habitan nuestro tracto intestinal y está compuesto no solo por bacterias sino que también hay levaduras, mohos, arqueas (una especie de bacterias «prehistóricas») y parásitos. La microbiota vive en simbiosis con nosotros. Si la cuidamos, nos da salud, si la desatendemos, poco a poco nos quita esa salud (...)

Estamos constituidos por cerca de un 90 % de microorganismos, por eso pasamos de llamarnos «humanos» a «holobiontes», el nuevo término que se usa para referirnos al enorme ecosistema que somos. (...) Gran parte de nuestro metabolismo está en manos de las rutas metabólicas que hospedamos. (20–21)

Vinderola aclara que en nuestra microbiota incide que tengamos que tomar (o no) antibióticos y otros medicamentos, que hagamos (o no) actividad física, nuestra gestión del descanso y del estrés y el modo en que nos alimentamos, entre otros factores. Y sobre la

alimentación, algunas recomendaciones entre las que aparece el consumo de fermentados:

La fibra es el alimento de la microbiota y esta se encuentra en cantidades significativas y funcionales en legumbres, verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales pero también en los alimentos fermentados como el yogur, el kéfir, la kombucha, el chucrut o el kimchi porque estos alimentos aportan microorganismos vivos que se van a acoplar temporalmente con los de la microbiota para el correcto funcionamiento de nuestro intestino. (21)

Aprendí a hacer estos fermentados de Katita Williamson, Lis Ra, Sonia Ortiz y Félix que me enseñó a chequear que el pH de los preparados esté en los niveles adecuados. Para controlar esto, cuando ya están listos y antes de guardarlos en la heladera, Félix verifica que tengan un pH inferior a 4,6, es decir, ácido; ¡¡si da superior a ese valor, descartarlo!! La acidez es protectora.

En la mayor parte de los fermentados se necesita salmuera al 3 %. Para prepararla, usar agua filtrada (importa que no tenga cloro) y sal marina (importa que no tenga agregados de yodo ni de flúor). Calentar el agua con la sal en una olla y dejar que hierva; verificar que la sal esté bien disuelta, apagar el fuego y dejar enfriar. Un ejemplo de proporciones: para un litro de agua se necesitan 30 gramos de sal.

La salmuera se usa siempre a temperatura natural. Si sobra, se puede guardar en la heladera hasta una semana; viene bien porque, por lo general, durante la fermentación se producen derrames de líquido (los bichitos se movilizan y se producen muchas burbujas) y es necesario reponerlo para que las verduras no queden al descubierto dando lugar a la proliferación de hongos.

Importa que lo que se lleve a fermentación esté sumergido en la salmuera. Algunos consejos: usar $\frac{3}{4}$ de la altura del frasco de modo de evitar enchastres en la cocina o donde sea que se guarden (de cualquier modo, mientras estén fermentando fuera de la heladera, ponerlos encima de un plato soper o de una fuente pequeña así,

si hay derrames, solo se ensuciarán esas superficies); al cortar las verduras, tratar de que queden del mismo tamaño para que todo fermente al mismo tiempo; para que las verduras no suban a la superficie, usar tallos de kale u hojas de kale o repollo a modo de tapón (valerse de ellos para cubrir el frasco hasta arriba y asegurar que lo que se vaya a fermentar quede con agua con sal y que tanto las verduras como la salmuera no entren en contacto con el aire; luego, al terminar el procedimiento de fermentado fuera de la heladera, descartar esos «tapones» y verificar el pH; al guardarlos en la heladera, poner una capa generosa de aceite de oliva extra virgen o de aceite de girasol prensado en frío que asegura que ninguna verdura quede en contacto con el aire).

Otras recomendaciones: esterilizar los frascos (hervirlos durante varios minutos en agua) y los utensilios a emplear (rociarlos con vinagre de alcohol y dejarlos secar sobre un repasador de algodón); ponerse alcohol en las manos antes de iniciar el procedimiento; utilizar frascos de vidrio y, en la medida de lo posible, con tapas de vidrio (en su defecto, de plástico o, en última instancia, de metal en muy buenas condiciones, es decir, sin óxido); tener a mano servilletas de algodón limpias (lavadas con el jabón que se tenga pero con vinagre de alcohol en el último enjuague para evitar perfumes —no usar suavizantes y, en la medida de lo posible, aprender a dosificar hacia abajo la cantidad de jabón) y en buenas condiciones (sin agujeritos) que se usarán para tapar los frascos durante la fermentación (ajustarlas con una bandita elástica). Importa que no entren bichitos durante el proceso que tiene lugar fuera de la heladera. ¡Atención!: los preparados dulces (por ejemplo, con remolacha o miel) atraen hormigas, así que conviene tenerlos a la vista y controlarlos con más asiduidad. Otro punto: para ciertos preparados me valgo de las tapas de los frascos y no de los tapones de tela (lo van a ver a continuación); en este caso, los hago «eructar» (como dice Katita en su blog) todos los días.

Detalles importantes: es determinante la temperatura y, ni que decir tiene, dejarlos fermentar lejos de fuentes de calor y del sol. Como vivo en Santa Fe, puedo fermentar en todas las estaciones

menos en verano ya que se necesitan temperaturas de 16°C a 28°C. Con 3 días, suficiente, salvo para los quinotos y los limones que llevan 2 semanas. Y luego de terminado el proceso y medido el pH, directo a la heladera para evitar que la preparación se siga acidificando. Si fuera necesario, antes de guardarlos, limpiar bien con un repasador de algodón la parte expuesta de los frascos, es decir, ese margen de vidrio que queda al descubierto): esto evitará que se formen hongos junto a algún resto de verdura o fruta que haya quedado pegado.

¡Atención!: si crece un hongo negro o se percibe olor fétido o una textura desagradable, descartar todo ya que, o bien la temperatura ambiente subió más de lo adecuado o se produjo una contaminación en el frasco.

Consejo práctico: anotar en la agenda y en el calendario la fecha en la que hay que verificar el pH de cada preparación. Son alimentos que llevan mucha dedicación y, a veces, un pequeño despiste arruina tanto trabajo...

El tiempo de conservación se calcula en un año. Nosotrxs, por las dudas, los consumimos en seis meses salvo los fermentados en miel natural que aguantan más. Para estirar este tiempo, cuando terminamos de prepararlos, les agrego encima abundante canela dadas sus propiedades antimicrobianas y antibacterianas. Propiedades similares se atribuyen a la pimienta de Cayena, al anís, al coriandro, al jengibre, la nuez moscada y el comino; el ajo y la cebolla, la menta y el orégano e incluso la vainilla también ayudarían a preservar las preparaciones.

Y algunos consejos para la cotidiana: al abrir un frasco para retirar una porción, usar una cuchara limpia y seca, tapar y volver a poner el frasco inmediatamente en la heladera. De paso, revisar que las verduras o frutas estén sumergidas en líquido (cuando veo que escasea, preparo salmuera al 3 % y vuelvo a cubrirlas). Aprender a retirar del frasco exactamente lo que se a consumir (no volver a introducir lo que haya sobrado para evitar posibles contaminaciones).

Y una precaución adicional: no consumir un fermentado sin medir antes el pH. Si no conservan uno ácido, descartarlos.

Ajos

Pelar los dientes de ajo a fermentar, aplastarlos ligeramente en un mortero y dejarlos reposar durante diez minutos. Ponerlos en un frasco de vidrio y cubrirlos con salmuera a temperatura natural. Agregar aceite por encima. Cerrar con tapa hermética y, como dice Katita, hacer «eructar» el preparado cada día. Pasados tres, medir el pH y, si todo está bien, guardar en la heladera.

Ajo en miel

Pelar dientes de ajo pata de elefante (si bien se puede hacer con dientes más pequeños, si se los deja varios meses, terminarán endureciéndose). Apenas morterearlos y dejarlos reposar diez minutos. Colocarlos en un frasco de vidrio. Agregar miel cruda (sin filtrar ni pasteurizar) hasta cubrir. Cerrar con tapa hermética y dejar fermentar por tres días. Cada día sacudir un poco el tarro y hacerlo eructar. Cumplido el plazo, verificar el pH y si todo salió bien, conservar en la heladera.

Cebolla

Cortar cebollas en láminas. Colocarlas en un frasco separando sus aros y apretándolas. Agregar salmuera a temperatura ambiente y semillas de coriandro mortereadas. Hacerle un tapón vegetal y/o agregarles aceite que subirá a la superficie y funcionará como tal. Cubrir el frasco con una servilleta ajustada con gomitas elásticas. Pasados 3 días, medir el pH; si está bien, espolvorear con comino, cerrar el frasco y guardarlo en la heladera.

Cebollas en miel

Cortar cebollas en láminas separando sus aros; acomodarlas en un frasco mientras se las apretuja. Agregar miel cruda hasta cubrir. Cerrar con tapa hermética. Dejar fermentar 3 días (como ya se sabe: sacudir y hacer eructar). Verificar el pH y si todo salió bien, conservar en la heladera.

Chucrut

Sacar las hojas exteriores del repollo (blanco o rojo) y reservarlas para usarlas como tapón; rallar el resto con la procesadora o cortarlo con un cuchillo bien filoso y pesarlo. Multiplicar ese número por 0,02: el resultado es la cantidad de sal marina necesaria para iniciar el proceso.

Colocar el repollo y la sal marina en un bol grande y masajear con intensidad por varios minutos tanto para integrar la sal como para que el repollo empiece a largar juguito. Dejar reposar media hora.

Volver a estrujar el repollo con la sal. Ir tomando porciones, exprimirlas y colocarlas en un frasco. Aplastar bien de modo que no queden espacios con aire. Una vez que se trasvasa todo el repollo, agregar el líquido que quedó en el bol. Asegurarse de que todo el repollo quede sumergido en líquido. Si no fuera así, preparar salmuera al 2 o 3% y cubrirlo por completo.

Con las hojas reservadas, armar tapas para evitar que el repollo cortado suba a la superficie; si se dispone de tallos de kale, usarlos también con el mismo fin. Cubrir el frasco con servilleta y ajustar con gomas elásticas. Dejar fermentar 3 días en los que importa vigilar que el líquido cubra el repollo (si no fuera así, agregar salmuera).

Pasados los 3 días, quitar las tapas de vegetales, medir el pH y si todo resultó bien, cerrar con tapa hermética y llevar a la heladera. De vez en cuando, chequear que el repollo esté cubierto por la salmuera; si se empieza a secar, preparar más salmuera y cubrir de modo que no se generen hongos por contacto con el aire.

Kale

Lavar hojas de kale y cortarlas en tiritas. Colocarlas apretujadas en un frasco y agregar salmuera a temperatura ambiente hasta cubrirlas; usar los tallos para evitar que entren en contacto con el aire (a veces, para asegurarme, pongo aceite por encima). Cubrir el frasco con una servilleta ajustada con gomitas elásticas. Pasados 3 días, medir el pH. Si está bien, espolvorear nuez moscada y comino, cerrar el frasco y guardar en la heladera.

Kimchi litoral

Antonio Valenzuela considera al kimchi un «medicalimento» (2023:329) dados sus probióticos, sus fitoquímicos y la sinergia entre fermentación, especias y picantes.

Para prepararlo, lavar un akusay y secar, hoja por hoja. Acomodar varias hojas (una encima de la otra) y cortarlas transversalmente (calcular unos 7 cortes); proceder así hasta tener todo el akusay fragmentado. Pesarlo y multiplicar ese peso por 0,02: el resultado es la cantidad de sal marina a utilizar en el paso siguiente.

Poner el akusay cortado en un bol grande, agregarle la sal y mezclar bien con las manos para asegurar que cada trozo quede impregnado. Dejar reposando dos horas.

Aparte licuar 400 ml de salmuera, una manzana o una pera, 10 quinotos (sacarles previamente sus semillas), media cebolla, 4 dientes de ajo, una cucharadita de jengibre y una de pimienta de Cayena, una cucharada de pimentón dulce, una de comino, una de semillas de coriandro mortereadas, dos de vinagre de sidra de manzana sin pasteurizar y una de miel natural. Por otro lado, cortar una zanahoria en juliana y una cebolla en pluma.

Volver al akusay que quedó reposando. Agregarle el licuado y las verduras cortadas. Integrar muy bien.

Disponer en frascos tratando de que no queden burbujas de aire; por encima, una película de aceite. Cerrar con tapa hermética y dejar fermentando 2 días fuera de la heladera haciendo eructar el frasco y, si fuera necesario, presionando con una cuchara esterilizada para evitar que se formen huecos de aire. Pasado el plazo, verificar el pH y si todo está en orden, cerrar el frasco y conservar en la heladera.

Limones

Lavar limones y secarlos. A algunos, hacerles dos cortes de modo que queden en cuatro partes pero sin que se desprendan (en términos de Katita: como una florcita que se puede abrir y cerrar); a otros, cortarlos en rodajas. Quitarles todas las semillas que se pueda y pesarlos para calcular cuánta sal utilizar; la proporción aproximada

sería 180 gramos de sal marina por kilo de limón (o dicho en otros términos: casi un 2 % de sal respecto del peso total de los limones).

Introducírlos en un frasco y, entre ellos y en el corazón de los gajos con forma de flor, la sal; también ir adicionando hojas de laurel, dientes de ajo, granos de pimienta jamaíquina, algunas estrellas de anís, clavos de olor, ramas de canela, jengibre y/o pimienta de Cayena a gusto. Apretar de modo que los limones queden bien juntos y presionar delicadamente para que larguen su jugo. La regla de oro tantas veces repetida: tienen que quedar cubiertos así que, si fuera necesario, exprimir algunos más y agregar ese jugo sin las semillas. Antes de cerrar el frasco con su tapa, espolvorear canela en la superficie, limpiar los bordes y tapar. Dejar fermentar durante dos semanas en lugar oscuro, fresco y seco. Vigilar que siempre tengan líquido. Sacudir el frasco todos los días y hacerlo eructar. Pasadas las dos semanas, medir el pH y si está todo en orden, guardar en la heladera.

Pimientos

Lavar pimientos, abrirlos, quitarles las semillas y cortarlos longitudinalmente. Calcular el largo de las tiras para que no sobrepasen lo que Sonia Ortiz llama el «hombro» de los frascos, es decir, ahí donde hacen la curva y se angostan. Cortar en láminas dos dientes de ajo que se pondrán en el fondo de los frascos junto con pimienta de Cayena, granos de pimienta jamaíquina y semillas de mostaza y coriandro. Agregar los pimientos (es práctico acostar los frascos y rellenarlos prolijamente de modo que todas las tiritas queden paradas una vez que los volvemos a poner en posición vertical). Cubrir con salmuera y hacer un tapón agregando aceite que subirá a la superficie y protegerá de hongos. Cubrir con servilleta apretada con gomitas elásticas. Dejar 3 días. Medir el pH y, si todo salió bien, guardar en la heladera usando, ahora sí, tapa hermética.

Quinotos

En un frasco esterilizado poner anís, un diente de ajo fileteado, granos de pimienta jamaíquina, una hoja de laurel y quinotos lavados.

Apretar para que no queden espacios con aire (resulta más fácil si se dispone de frascos con bordes curvos). Agregar salmuera a temperatura natural y, si fuera necesario (es decir, si quedaran flotando), una pequeña película de aceite espolvoreada con canela que oficiará a modo de tapón. Cerrar con tapa hermética. Dejar fermentando por dos semanas durante las que se hará eructar al frasco todos los días mientras, de paso, se controla que ningún quinoto flote y quede expuesto al aire: en ese caso, será necesario agregar aceite. Pasadas las dos semanas, medir pH y, si todo está en orden, tapar y a la heladera.

Remolacha

Lavar bien las remolachas y rallarlas (si son orgánicas, dejar la piel). Colocarlas en un frasco. Cubrirlas con salmuera. Generarles un tapón con aceite. Cubrir con servilleta ajustada con gomitas elásticas. Dejar fermentar 3 días. Medir el pH y si todo está bien, espolvorear con canela, cerrar el frasco y conservar en la heladera.

Verduras de estación

Cortar zanahorias en juliana, una coliflor o brócoli (lo que se consiga según estación) en trozos pequeños tratando de conservar las florcitas y un diente de ajo en láminas. Colocar granos de pimienta jamaiquina, clavo de olor, tomillo y una hoja de laurel en la base de un frasco. Acomodar encima las verduras cortadas apretándolas. Agregar salmuera a temperatura natural y aceite, a modo de tapón que evitará que las verduras queden en contacto con el aire. Cubrir con servilleta ajustada con gomitas elásticas. Dejar fermentar 3 días. Medir el pH y si todo está bien, espolvorear con nuez moscada, cerrar el frasco y guardar en la heladera.

PANES, PIZZAS Y TARTAS

Buena parte de las masas que hago con harina sin gluten llevan psyllium, fécula de mandioca y bicarbonato de sodio combinado con un chorrito de vinagre o de jugo de limón. De ese modo obtengo preparaciones con textura y esponjosas.

No obstante, empleo estratégicamente estos ingredientes según el tipo de consistencia que quiero lograr. Por ejemplo, agrego fécula o harina de mandioca si quiero una masa un tanto gomosa; subo el psyllium si la quiero más aireada (¡jojo!: sin pasarme —se trata de un ingrediente a incluir con mucho control por más de una razón—). Y en todos los casos cuido de que lo que lleve al horno esté bien húmedo; por eso siempre dejo reposar las preparaciones por lo menos media hora y, si es necesario, agrego agua hasta que lleguen al punto que quiero lograr.

Las recetas respetan las combinaciones que Isabel considera beneficiosas para nuestro proceso digestivo. Así, por ejemplo, si hago una ensalada con legumbres y cereales, prefiero comer un pan que no tenga huevo. Por el contrario, si hago una ensalada con huevo duro o quiero mojar el pancito en huevos poché, hago pan ceto.

Casi no uso polvo para hornear. Me inclino por combinar bicarbonato de sodio con un chorrito de vinagre de alcohol o jugo de limón (según esté disponible en temporada o no). La combinación de un ácido (vinagre, limón) con una sal (bicarbonato de sodio) produce burbujas que se acercan a lo que sucede cuando se agrega el dichoso polvito.

A pesar de todos los cuidados, cuando saco un pan del horno, lo corto y se rompe en mil migajas (algo muy frecuente, dicho sea de paso), aprovecho parte de la preparación para hacer pangrattato (apunto más adelante mi versión de la receta de Julieta Oriolo). Tener en cuenta que, por los modos y utensilios que empleo para cocinar, todo se pega mucho más.

Algo que no negocio: hago mi harina de quinoa y mi harina de almendras así me aseguro de eliminar sus anti-nutrientes vía los procesos de activación. Sigo estos pasos:

Para la de quinoa: valiéndome de un colador, enjuago la quinoa bajo el chorro de la canilla hasta que no haga más espumita (así me aseguro librarla de las saponinas) y la dejo en un recipiente de vidrio con agua filtrada y vinagre por 24 horas. Vuelvo a enjuagarla y, otra vez, valiéndome de un colador, la distribuyo en una bandeja para horno de acero inoxidable. La llevo a horno bajo por cinco minutos; pasado ese tiempo saco la placa, la sacudo para remover los granitos y la vuelvo a introducir en el horno que apago para aprovechar el calor residual. Una vez que se enfría, la muelo en molinillo eléctrico para café.

Para la de almendras: lavo bien las almendras y las activo en agua filtrada con sal marina durante 24 horas. Las enjuago, las paso por un colador, las seco con repasador, las distribuyo en una placa y las llevo a horno bajísimo por 10 minutos. Pasado ese tiempo, remuevo la placa y las reintroduzco en el horno apagado para terminar de secarlas con el calor residual. Una vez frías, las proceso.

Por último, tener en cuenta que tanto cantidades como tiempos de cocción y temperaturas sugeridas son solo aproximaciones: deberán ajustarse ya que el lugar donde se vive con sus características climáticas, el horno con el que se cuenta y las características de la partida de harina que se utilice influyen. Consejo: poner un ojo al agregado de líquidos, es decir, ir haciéndolo poco a poco según lo requiera la masa ya que puede ser más o menos de lo indicado.

Y algo más: olvidarse de la elasticidad.

Crackers de semillas a lo Isabel

Mezclar 50 gramos de semillas de girasol y 50 de calabaza previamente activadas. Por otro lado, moler 60 gramos de semillas de lino, 50 de sésamo, 40 de chía, 20 de amapola y 20 de amaranto. Unir las

dos preparaciones y agregarles 3 dientes de ajo picados, ½ cucharadita de sal marina, 1 cucharada de masala picante, una de comino y/o pimentón y una de orégano. Integrar los ingredientes. Agregar 250 ml de agua filtrada. Dejar reposar 30 minutos y verificar si no es necesario agregar más agua: tiene que quedar una preparación compacta pero no seca. Distribuir en placa untada con aceite de coco (tiene que quedar de una altura aproximada de 3 mm). Llevar a horno al mínimo; hornear hasta que estén crujientes y doradas (aproximadamente unos 30 minutos). Apagar y dejar unos 20 minutos más para terminar la cocción con calor residual. Dejar enfriar y luego cortar en rectángulos; con mucho cuidado y paciencia, retirarlas de la placa despegándolas con una paleta de punta rectangular.

Fainá a lo Roberto Petersen

Mezclar 160 gramos de harina de garbanzos, 40 gramos de harina de quinoa o de arroz y 10 gramos de sal marina. Incorporar 300 ml de agua filtrada o lo que se necesite para lograr una consistencia semi-líquida. Dejar reposar durante una noche en la heladera.

Al día siguiente, untar una fuente con abundante aceite de coco y verter la preparación. Cocinar en horno muy caliente. Calcular la cocción según lo alta que sea la preparación en función del molde que se use; en mi horno y en tartera de 26 cm, 8 minutos. Poner un cronómetro y retirar inmediatamente. Dejar enfriar, despegar de la fuente y porcionar. Volver a poner en la fuente junto a las salsas (peperonata, salteado de hongos) o solo las porciones (en el caso del pesto clásico o del ajo y perejil con aceite de oliva, las agrego cuando retiro del horno) y calentar ligeramente.

Una variante: prepararla con 200 gramos de harina de garbanzos, o 100 de garbanzos y 100 de lupino y, de postre, arroz con leche. De ese modo también se obtiene proteína completa en la misma comida.

Galette

Mezclar en un bol 30 gramos de harina trigo sarraceno, 20 gramos de fécula de mandioca, 5 gramos de psyllium, una cucharadita de

polvo para hornear y $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal marina. Agregar 100 ml de agua y dejar varias horas en reposo. Verificar consistencia: tiene que quedar entre pastosa y semilíquida. Esparcir en tartera de vidrio de 26 cm untada con abundante aceite de coco; cocinar por 3 minutos en horno precalentado al máximo que se llevará al mínimo al introducir la fuente. Cuando suene el reloj, retirar inmediatamente, dejar enfriar, despegar con sumo cuidado y rellenar para servir.

Galletas de lino dulces o saladas

Mezclar 250 gramos de semillas de lino molidas con una cucharadita de sal marina; si se quieren dulces, agregar una cucharada colmada de canela y una de masala dulce; si se quieren saladas, orégano, comino, masala picante y ajo picado a gusto (variantes: con cebolla en brunoise saltada en aceite de coco perfumado con semillas de hinojo y hojas de laurel; con tomate triturado; con zanahoria rallada y/o con una combinación de estos ingredientes). Agregar 500 ml de agua tibia revolviendo constantemente (si se le agrega tomate triturado, bajar proporcionalmente la cantidad de agua). Cuando la preparación quede compacta, dejar reposar 30 minutos. Distribuir en placa rectangular o cuadrada muy untada con aceite de coco (la placa cuadrada facilitará, una vez cocidas, levantar las porciones con una paleta de acero inoxidable de punta rectangular; el aceite de coco abundante, aunque sin excederse, permitirá que no se peguen). Llevar a horno bajo por 20 minutos. Dejar actuar al calor residual hasta que se enfríen. Cortar en porciones rectangulares y despegar con cuidado.

Masa básica (1)

Mezclar 350 gramos de harina de trigo sarraceno, 150 gramos de fécula de mandioca, 10 gramos de cáscaras de psyllium, 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 de semillas de chía y 2 de lino molidas, 1 cucharadita de sal marina y 2 cucharaditas de polvo para hornear. Agregar 500 ml de agua filtrada. Dejar reposar 10 minutos. Verificar la consistencia y si fuera necesario, agregar más agua. Pasar a fuente para horno humectada con aceite de coco. Dejar reposar

media hora. Llevar a horno bajísimo durante una hora. Retirar. Dejar enfriar y porcionar.

Queda un pan húmedo en el interior y de costra crujiente. A pesar de no tener gluten funciona el consejo de Juan Manuel Herrera para chequear cocción: si se lo golpea con un cuchillo, suena a seco.

Uso esta masa para hacer focaccias, pizzas, tartas, pancito para tostar a los que les agrego diferentes preparados: nutella casera; palta pisada con ajos picados fermentados en miel y pizca de pimentón dulce; ajos negros procesados con miel más pizca de cacao amargo; aceite de oliva con nueces y frutas deshidratadas (peras, higos, ciruelas, pasas de uva, dátiles). Si hago pizzas, las cubro con salsa de tomates o escalivada, aceitunas verdes o negras, albahaca fresca, perejil u orégano según la estación del año y hongos shiitake o salsa pesto roja o verde. Si hago tartas, agrego verduras de estación horneadas (zapatillos, berenjenas, zanahorias, calabaza y cebollas en rodajas; coliflor y brócoli fileteados; dientes de ajo enteros) y/o salteadas (acelgas o espinacas cortadas con cuchillo); juego con la combinación de sal, especias y hierbas y también con qué las cubro (hongos hidratados mezclados con almendras o con tomates y aceitunas; rúcula con aceite de oliva y falso quesito y, siempre que tenga frescos, perejil o albahaca picadas con ajo y nueces). Mi preferida: la tarta de choclo que preparo con cebollas y la parte blanca de las de verdeo salteadas junto con pimientos a los que les agrego choclo cocinado al vapor desgranado, pimienta de Cayena, pimentón, nuez moscada, la parte verde de cebollas de verdeo picadas groseramente y por encima, dos variantes: semillas de girasol tostadas, pasas de uva, sal marina en escamas e hilos de aceite de oliva o una emulsión preparada con 75 gramos de tomates secos hidratados (para sugerencias sobre cómo hidratarlos, ver Salsitas...) licuados con ½ taza de aceite de oliva, 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana, un diente de ajo y ¼ de cebolla.

Masa básica (2) con variantes

Según se haga esta masa con harina de trigo sarraceno, quinoa, lupino, sorgo blanco, mandioca, mijo, teff, garbanzos, arroz,

almendra, coco (solas o combinadas); según se la saborice o no (con ajo, orégano, pimentón, comino, nuez moscada, masala picante o curry, por ejemplo); según se le agregue (o no) verduras de estación (por ejemplo, 100 gramos de zanahoria o remolacha ralladas o cebolla en brunoise salteada con ajos y semillas de hinojo o de pimientos o zucchinis cocinados al horno) conviene tener precaución al incorporar el agua: ir verificando consistencia y no pasarse. ¿Cómo tiene que quedar? Como una masa tierna con textura aireada y con forma al punto que se mueve toda junta de un lado para el otro si se la sacude en el bol en el que se la prepara.

Para hacerla, mezclar 200 gramos de la harina elegida con 40 gramos de cáscara de psyllium molido, una cucharadita de bicarbonato de sodio y media de sal marina. Según la harina, jugar con una cantidad aproximada de 200 a 350 ml de agua filtrada y chorrillo de vinagre de alcohol y dejar reposar por lo menos 30 minutos. Darse el tiempo para verificar la consistencia de la masa e ir agregando agua según se necesite (o no). Una vez que se logra el punto gelatinoso ya descripto, colocar en fuente de vidrio untada con aceite de coco. Cocinar en horno bajo por 20 minutos. Retirar. Dejar enfriar y porcionar.

Pan ceto

Mezclar 150 gramos de almendras molidas (o 250 gramos de la pulpa que sobra al hacer leche de coco casera —ver receta más adelante—) con 40 gramos de cáscara de psyllium molido, media cucharadita de bicarbonato de sodio y media cucharadita de sal marina. Añadir 225 ml de agua filtrada tibia, un chorrillo de vinagre de alcohol y un huevo bien batido. Mezclar tratando de hacer movimientos envolventes que incorporen aire. Dejar reposar media hora. La consistencia: compacta y aireada a la vez.

Esparcir en fuente de vidrio untada con aceite de coco. Cocinar en horno al mínimo durante 15 minutos. Retirar. Dejar enfriar y porcionar. Queda superesponjoso y crocante.

Pan proteico

Activar 200 gramos de garbanzos. Concluido el proceso, licuarlos con 400 ml de agua, 25 gramos de semillas de lino y 20 de psyllium molidos, una cucharada de harina de quinoa o de arroz, una cucharadita de sal marina, una de bicarbonato de sodio y chorrito de jugo de limón. Dejar reposar media hora para verificar consistencia (puede ser necesario agregar más agua o más harina de arroz o quinoa). Acomodar en budinera untada con abundante aceite de coco. Llevar a horno bajo por 20 minutos. Terminar de cocinar aprovechando el calor residual.

Variante: agregarle cebolla en brunoise salteada en aceite de coco, ajos picados, zanahoria rallada, tomate triturado, orégano o toque de curry, pimentón o comino.

Tacos

Cada vez que uso la palabra «rellenar» para referirme a lo que hago con lo que resulta de esta masa, debería usar comillas ya que, al doblarse, suele quebrarse con facilidad. Por eso, para simplificar, pongo el relleno por encima. Esto tiene su lado bueno: dado que quedan muy abiertos, aprovecho a humectarlos con diferentes aderezos (ver Salsitas...) y a agregarles sal en escamas que le aportan un toque crujiente.

La receta para la masa de los tacos es sencilla: licuar 100 gramos de quinoa activada con 125 ml de agua filtrada, media cucharadita de sal marina, hierbas y/o especias a gusto. Como queda una consistencia semilíquida, vierto la preparación en una fuente de vidrio untada con aceite de coco que llevo a horno bajo por 10 minutos. Importa el tamaño de la fuente: la masa no tiene que quedar finita porque sino se reseca demasiado. Apenas pasa el tiempo de cocción, retirar. Dejar enfriar, porcionar y «rellenar» (es decir, «cubrir»).

Entre mis rellenos favoritos, estos:

– *guacamole*: una palta pisada con jugo de un limón, una cebolla picada, un tomate en dados, cilantro o perejil frescos, pimienta de Cayena, sal y aceite de oliva;

- *choclos*: cocinados al vapor, desgranados y mezclados con:
 - 1: tomates en dados, cebolla en pluma, sal marina, vinagre de sidra de manzana y aceite de oliva;
 - 2: cebolla en pluma, zanahoria rallada y aritos de apio;
 - 3: cebolla rehogada en aceite de coco con granos de mostaza, ½ taza de hierbas picadas mezcladas con aceite de oliva, sal marina, pimienta de Cayena y canela y, al final, castañas de cajú tostadas;
- *humus*: de garbanzos con remolacha rallada y apenas salteada en aceite de coco y ajo picado, hojas de lechuga, aros de cebolla, tomates en dados o cherry en cuartos, sal marina, perejil, limón y oliva; de porotos negros con pimientos rojos horneados y hojas de rúcula o de mostaza; de porotos aduki con pimienta, tallos de cebolla de verdeo, ajo, cilantro, menta, perejil y un diente de ajo picados, 2 cucharadas de almendras tostadas y dos de nueces fileteadas, 2 cucharadas de pasas de uva, jugo de limón, sal marina y aceite de oliva; de arvejas con rabanitos y berros o con pepinos, tomates secos hidratados, cebolla, perejil, albahaca y ajo frescos picados y a último momento, zest de limón y pistachos; de lentejas con pepinos, palta, berros, aceitunas negras fileteadas, menta y cilantro picados, jugo de limón, sal marina, pimienta negra y aceite de oliva o con 6 rabanitos en rodajas, 2 tallos de apio en juliana, una zanahoria rallada, un tallo de cebolla de verdeo en rodajas, 2 cucharadas de semillas de sésamo, una de miel, jugo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva;
- *champignones*: saltear una cebolla picada en una sartén con aceite de coco infusionado con 2 clavos de olor y 3 vainas de cardamomo abiertas; cuando esté transparente, agregar 3 dientes de ajo picados, champignones fileteados y tomates triturados hasta cubrir; cocinar dos minutos, apagar el fuego y agregar sal marina, jengibre sutil, comino, pimienta, cúrcuma y pimienta de Cayena; por encima, cilantro fresco picado e hilos de aceite de oliva;
- *berenjenas y tomates frescos*: cocinar en el horno una berenjena pelada y cortada en cubos de 3 cm, una cebolla en aros y 4 dientes de ajos

- (todo humectado con aceite de coco y espolvoreado con tomillo); una vez cocidos, mezclar con tomates cherry en cuartos y arvejas cocidas y enfriadas por 24 horas en la heladera, albahaca fresca, sal marina en escamas, toque de pimienta y aceite de oliva;
- *puré de berenjenas*: partir una berenjena por la mitad y una cebolla en cuartos, pincelarlas con aceite de coco, espolvorearlas con tomillo y llevarlas al horno; cuando las berenjenas estén tiernas, retirar la placa, sacarles la pulpa con una cuchara y procesarlas junto con las cebollas, comino, sal marina, pimienta, nuez moscada, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, un chorrito de jugo de limón y un diente de ajo; al servir, agregarle 4 tomates secos ya hidratados y cortados groseramente, 2 cucharadas de almendras tostadas y fileteadas, perejil picado y sutiles zests de naranja o limón;
 - *con dejo marroquí*: rehogar una cebolla mediana en aceite de coco hasta transparentar; apagar el fuego y agregar un diente de ajo picado, una cucharadita de cúrcuma, una de comino, media de jengibre, pizca de sal, pimienta y un pimiento asado al horno en juliana; mezclar con 200 gramos de porotos negros cocidos y enfriados por 24 horas en heladera, hojas verdes, 50 gramos de nueces rotas con la mano y 4 dátiles descaroizados y cortados en juliana; aderezar con vinagreta de jugo de limón, aceite de oliva, sal, pimienta de Cayena y cilantro fresco.

Tarta o empanadas a lo Félix

Esta masa la hago para tartas o empanadas abiertas ya que resulta muy difícil manipularla. O sea, nada de repulgues ni tapas.

Para la masa, mezclar 50 gramos de semillas de lino, 50 de chía y 50 de sésamo (o 30 de sésamo, 10 de amaranto y 10 de amapola) molidas, 1 cucharadita de comino, una de pimentón, ½ de sal marina y 50 gramos de harina de coco. Agregar 450 ml de agua filtrada. Dejar reposar por lo menos 15 minutos. Distribuir en fuente untada con aceite de coco; si se van a hacer empanadas, armar los discos usando moldes circulares o cuadrados de acero inoxidable. La altura de la masa, como las clásicas con harina de trigo. Llevar a horno al

mínimo por alrededor de 25 minutos. Retirar. Agregar el relleno tibio y servir.

Nuestros rellenos preferidos:

- *con pescado de río*: suelo usar el que sobró de la parrilla (boga, dorado, surubí, patí, amarillo) o los que hago para esta comida, al vapor (armado o dientudo, como recomienda Mercedes Bisordi en *Las espinas en los platos*). En cualquier caso, desmenuzar y reservar. Por otro lado, rehogar cebolla y pimientos en aceite de coco infusionado con hojas de laurel y semillas de hinojo por tres minutos; apagar el fuego, agregar la parte verde de cebolla de verdeo picada, sal marina y toque de pimienta. Por último, el pescado; para dos personas se necesitan 160 gramos de pescado, una cebolla, un pimiento y unas 5 hojas de cebolla de verdeo. Rellenar las empanadas y agregar una aceituna entera en cada una. Y un detalle importante: aprendimos de Dante Gaitán a aprovechar la cabeza de los pescados. Para eso, las desarmo con los dedos y retiro los trocitos de carne que hay entre los recovecos. Y para aprovechar el colágeno del pez en general, raspo con una cuchara lo que queda de la piel cuando se desprende la carne y en los bordes; además del valor nutricional, esto aporta humedad al relleno.
- *con carne cortada a cuchillo*: cortar en bifes un kilo de carne (bola de lomo o, en su defecto, lomo); sumergirlos en una cacerola con agua hirviendo y abundante sal y retirar. Dejar enfriar. Cortar en tiras finas y luego hacer otro corte de modo que queden dados pequeños. En una cacerola con aceite de coco, saltear 2 cebollas picadas; cuando empiecen a dorar, agregar la parte blanca de 4 cebollas de verdeo y 2 tomates redondos picados (si no hay en estación, puré de tomates natural orgánico en proporción equivalente). Añadir la carne cortada, 1 cucharadita de comino, una de pimentón, una de orégano y una hoja de laurel. Dejar tapado y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos. Agregar la parte verde de las cebollas de verdeo picadas. Apagar el fuego y dejar reposar un tiempo antes de distribuir sobre la masa ya cocinada. Solemos

preparar esta cantidad y lo que sobra, porcionado en frascos de vidrio, al freezer.

– *una versión del lehmeyun*: para esta receta, no precocinar la masa.

Disponer los discos en una placa para horno untada con aceite de coco. Agregarles una mezcla de 250 gramos de bola de lomo picada dos veces, $\frac{1}{2}$ pimiento rojo, 1 cebolla, 1 tomate y perejil picados, 250 gramos de tomates triturados, una cucharadita colmada de sal marina, $\frac{1}{2}$ de pimienta negra, una pizca de pimienta de Cayena y comino a gusto. Llevar a horno bajo por 25 minutos. Al servir, jugo de limón y menta fresca picada por encima.

PASTAS

Masa para pastas

Disponer en un bol de vidrio 100 gramos de harina de trigo sarraceno con una pizca de sal marina. Hacer un hueco donde se romperá un huevo. Ir agregando agua filtrada de a poco hasta formar una masa homogénea (si quiero jugar con colores y sabores, reemplazo el agua por clorofila de espinacas o acelgas o el agua de cocción de remolachas al vapor). Dejar reposar media hora. Estirar con ayuda de harina de mandioca y con las manos (con palo de amasar se rompe). Tratar de que quede lo más fina posible.

Uso esta masa para hacer fideos o lasagna. En cualquier caso, cocino trozos grandes en agua hirviendo con sal marina en fuego medio-bajo para que no se desarmen aproximadamente por 10 minutos; luego los dejo otros 20 para que se terminen de cocinar con el calor residual, los retiro del agua y los coloco sobre repasadores de algodón limpios. Si hago fideos, recién ahí los corto (el tamaño es más bien estilo papardelle para evitar que se desarmen) y los reintroduzco por unos minutos en el agua llevada otra vez a hervor; apago el fuego y termino de cocinar con calor residual. Los retiro cuidadosamente con espumadera para que no se rompan.

No agrego aceite al agua porque me aseguro de poner la cantidad de agua suficiente como para que no se peguen y de revolver cada tanto: más o menos, 4 litros de agua por ½ kilo de pasta. También cuido de agregar la sal suficiente como para no tener que enjuagarla; incluso cuando la uso en preparaciones tipo ensaladas, solo la cuelo. Y el punto en el que me queda es al dente: tiernas y firmes.

Malfattis naranjas o verdes

Cocinar al horno 400 gramos de calabaza o zapallo en rodajas humectadas con aceite de coco y espolvoreadas con tomillo. Retirar, pisar y extraer la mayor cantidad posible de líquido ya que esto hará que se necesiten menos ingredientes secos que absorban la humedad: si no se cuida este punto, habrá que adicionar más harina

o fécula y este desbalance dará como resultado malfattis duros. Agregar un huevo batido, pizca de sal y pimienta. Integrar. Agregar 70 gramos de fécula de mandioca y 50 gramos de harina de trigo sarraceno. Amasar hasta integrar. Tener a mano harina de mandioca para agregar la cantidad necesaria que permita armar bolitas tamaño nuez. Distribuir las en una fuente de vidrio y cubrir con abundante salsa de tomates. Llevar al horno hasta que los malfattis estén cocinados. Servir con hojas de salvia por encima.

Para los verdes, reemplazar la calabaza o el zapallo por 400 gramos de espinacas o de acelgas cortadas fino, cocinadas al vapor y muy exprimidas; además de sal y pimienta, agregarles nuez moscada.

Malfattis proteicos

Procesar 300 gramos de garbanzos cocidos (reservar su líquido de cocción). Agregarles 150 gramos de una verdura de estación cocida (suelo hacerlos con verduras salteadas: acelga, brócoli o zanahoria rallada), cebolla salteada junto con dientes de ajo, 2 cucharadas de harina de quinoa o de arroz, dos cucharadas de semillas de lino molidas, media cucharadita de psyllium molido, una pizca de sal y una de nuez moscada. Dejar reposar media hora y verificar consistencia (puede que haya que agregar algo del líquido de cocción o harina de quinoa o arroz según la preparación quede muy seca o muy húmeda). Armar bolitas. Disponerlas en una fuente para horno. Cubrir con salsa de tomates. Llevar al horno hasta que los malfattis estén cocinados. Servir con hojas de salvia y gomasio por encima.

Ñoquis de papa estilo Titina

Esta es mi versión con harina sin gluten de la exquisita receta que la mamá de Félix me pasó hace ya muchos años.

Hervir 400 gramos de papas con su cáscara en agua infusionada con hojas de laurel hasta el alcanzar el punto de la prueba del tenedor. Colar, pelar las papas bajo el chorro de agua fría para no quemarse, pisarlas y agregarles una pizca de sal y nuez moscada a gusto. Incorporarle un huevo e integrar muy bien. Agregar

60 gramos de fécula de mandioca y 40 gramos de harina de trigo saraceno. Amasar hasta integrar. Tener a mano harina de mandioca para manipular la masa; hacer tubitos de igual medida y cortar los ñoquis parejitos.

Cocinarlos en una olla con agua hirviendo y sal gruesa. Irlos retirando con espumadera a medida que suben a la superficie.

Diferentes modos de servir las pastas

Me gusta terminar las pastas con pangrattato al que le agrego hilos de aceite de oliva y, si tengo en estación, perejil picado fresco. A continuación, diferentes propuestas para acompañarlas:

- con brócoli (blanqueado en agua con sal durante 20 segundos o cocinado al vapor: 2 minutos las hojas, 4 las flores y 5 los tallos) + pasas de uva + nueces + ajo picado + aceite de oliva + mostaza casera + sal marina + pimienta;
- con tomates cherrys en cuartos + albahaca u orégano frescos + aceitunas en mitades y sin su carozo + sal marina + pimienta;
- tomates en dados + ajo y perejil picados + pimienta de Cayena + aceite de oliva + sal marina;
- con zapallo kabutia: cocinar el zapallo cortado en trozos untados con aceite de coco y romero en horno bajo junto con dientes de ajo enteros y, cuando falte poco para terminar la cocción, aros de cebollas. Cuando el zapallo esté listo, separar un trozo y reservar; de los restantes, retirar la pulpa con una cuchara y procesarla con los ajos, aceite de oliva, sal marina, pimienta y tomillo. Servir la pasta con los aros de cebolla enteros mezclados con la pasta de zapallo y el trozo reservado cortado en cubos (no quitarle la cáscara). Terminar con tomillo o romero frescos e hilos de aceite de oliva por encima;
- con zucchini fileteado y horneado junto con aros de cebolla y ajos enteros untados con aceite de coco y tomillo + hilos de aceite de oliva + escamas de sal + menta fresca;
- con picantito de tomates: 2 tomates cortados al medio con gotas de aceite de coco y pizca de sal cocinados en horno bajo por 20

- minutos + 1 ajo, pimienta, 20 gramos de aceitunas, media taza de perejil, ½ taza de aceite de oliva y sal marina procesados + pangrattato + hilos de aceite de oliva + sal en escamas;
- con repollitos de Bruselas: desarmar los repollitos y saltearlos hoja por hoja en una sartén con aceite de coco, semillas de eneldo, hojas de laurel, cebolla en juliana y ajo fileteado hasta dorar (apagar el fuego y mantener tapado); mientras tanto mezclar yemas de huevo (una por persona) con el agua hirviendo de la cocción de la pasta; volcar sobre el preparado de la sartén + sal en escamas + pimienta + aceite de oliva + perejil fresco;
 - con escalivada (ver Salsitas...);
 - con tapenade (ver Salsitas...);
 - con básica de tomates (ver Salsitas...);
 - con pimientos salteados con cebolla y ajo + albahaca fresca + pimienta + aceite de oliva + sal en escamas;
 - con berenjenas: partirlas por la mitad y hacerles un cuadrillé sin llegar a la piel; agregarles dientes de ajo enteros y cebolla en brunoise en los espacios que se abren entre los cortes; humectarlas apenas con aceite de coco (son como una esponja: absorben la cantidad de aceite que se les ponga así que, solo lo necesario para que no se resequen), apoyarlas en una placa del lado de la piel y cocinar en horno a temperatura baja; cuando estén listas, sacarles la piel y descartarla. Procesar lo retirado del horno y servir sobre la pasta + tomates en dados o secos + albahaca o perejil frescos + aceite de oliva + sal en escamas + pimienta negra;
 - con hongos: saltear hongos, cebollas y ajos en aceite de coco perfumado con semillas de hinojo y hojas de laurel. También se puede saltear la parte blanca de la cebolla de verdeo y agregar al final, cortada finita, la parte verde. Apagar el fuego + tomillo fresco + pimienta + nuez moscada + sal en escamas + hilos de aceite de oliva + perejil fresco;
 - con coliflor: blanquear una coliflor por 20 segundos o cocinarla al vapor 2 minutos o al horno (cortada en rodajas de 1 cm o rallada y humectada con aceite de coco) + ajo picado + mostaza casera + pimienta + curry + aceite de oliva + tomillo fresco + sal en escamas.

En el caso de hacer lasagnas, estas opciones:

- *con verduras de estación*: hago un relleno simple con cebollas en juliana salteadas junto a ajos fileteados y hojas de acelga o espinacas cortadas a cuchillo; condimento con sal marina, nuez moscada, pimienta y sirvo con salsa de tomates y pangrattato. No obstante, si en estación tengo choclos o zapallos, combino y voy haciendo capas sin agregar masa que solo uso para la base y la cubierta. Dos preparaciones: 1. ½ zapallo kabutia (cortarlo en cuartos, sin sus semillas, untarlos con aceite de coco y espolvorear tomillo seco por encima) y 4 dientes de ajo enteros cocinados en horno bajo hasta que estén tiernos; al retirar, separar la pulpa del zapallo con una cuchara, mezclarla con los ajos, sal marina, pimienta y aceite de oliva; 2. choclos al vapor desgranados mezclados con cebolla salteada en aceite de coco infusionado con hojas de laurel, sal marina, pimienta de Cayena y pizca de canela.
- *reminiscencia de las varenikes*: no me resigno a dejar de comer esa exquisitez que hacía Félix en base a una receta de Tomás Kalika. Mi versión: hervir 250 gramos de papas con su cáscara en agua infusionada con hojas de laurel y un diente ajo (prueba del tenedor); pelarlas y hacer un puré. Agregarle una cebolla grande en brunoise rehogada en aceite de coco, sal marina, pimienta y perejil picado. Poner una capa de masa, el relleno, otra capa de masa y cubrir con mucha cebolla en juliana rehogada, perejil fresco, pimienta molida y sal en escamas.

REBOZADOS

Camarones o langostinos a lo Isabel

Para unos 16 langostinos o el equivalente en camarones, batir dos huevos con la punta de una cucharita de pimienta de Cayena; agregar 15 gramos de harina de coco, 1 cucharada de semillas de sésamo molidas, 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio, 15 ml de jugo de limón, ajo, perejil y pizca de sal marina. Sumergir los mariscos en la preparación, retirarlos y acomodarlos en placa humectada con aceite de coco. Cocinar en horno bajo por 5 minutos. Servir con perejil picado fresco sobre colchón de ensalada de hojas verdes.

Crocantes de brócoli o coliflor

Si bien suelo hacer esta receta con brócoli o coliflor, también la he ensayado con lo que tengo a mano según la estación: rodajas de zapallitos, calabaza, berenjenas y zucchinis. Si se trata de brócoli o coliflor, cortarlos en gajos de modo que queden tallos y flores; dejarlos reposar por lo menos 40 minutos y cocinarlos al vapor por 2 minutos. Reservar.

Aparte batir dos huevos con pizca de sal, una cucharada de semillas de sésamo molidas, 15 gramos de harina de coco, 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio, 15 ml de jugo de limón y una pizca de sal marina. Pasar las verduritas por la mezcla. Distribuir las en placa humectada con aceite de coco y llevar a horno bajísimo por 3 minutos. Apagar y dejar 2 minutos más para terminar la cocción con el calor residual. Al servir, agregar toque de mostaza casera.

Hamburguesas de merluza

Procesar 400 gramos de merluza; escurrirle el agua y agregarle jugo de medio limón, dos cucharadas de semillas de sésamo molidas, perejil u orégano, una cebolla y un pimiento salteados por 3 minutos en aceite de coco perfumado con hojas de laurel y semillas de hinojo, una cucharadita de bicarbonato de sodio, pimienta y sal marina. Armar las hamburguesas y cocinarlas en placa para horno humectada

con aceite de coco durante 10 minutos. Aprovechar el calor residual para completar la cocción.

Merluzón a la marinera

Para hacer dos porciones de merluzón preparo esta cantidad de mejunje: 4 huevos batidos con 60 ml de jugo de limón, perejil y ajo picados, ½ cucharadita de masala picante, ½ cucharadita de sal marina, 30 gramos de harina de coco, una cucharada de semillas de sésamo molidas y una cucharadita de bicarbonato de sodio. Tener preparada una placa para horno untada con aceite de coco. Pasar los filetes por la preparación y acomodarlos en la placa. Llevar a horno bajísimo por 12 minutos. Apagar y dejar 5 minutos más para terminar la cocción con el calor residual.

SALSITAS, ADEREZOS Y ACOMPAÑAMIENTOS

Acompañamiento de tomates, entre crudo y cocido

En una sartén con aceite de coco, saltar apenas unas hojas de salvia. Apagar el fuego y tapar. Incorporar tomates cherry cortados en cuartos. Agregar aceite de oliva, pimienta y sal marina (si se va a usar en preparaciones frías, también vinagre de sidra de manzanas a gusto).

Aderezos para cada ocasión

La base es siempre la misma: ½ taza de jugo de limón o de vinagre de sidra de manzanas con ¼ taza de aceite de oliva y sal marina y pimienta a gusto. Según lo que quiera lograr, proceso esta base con los siguientes ingredientes:

- cuando le quiero dar un toque fresco pero con picor a los sobrantes de una carne a la parrilla que llevo al horno, aprovecho ese calor para cocinar unos dientes de ajo patas de elefante que pincelo con aceite de coco; al retirarlos los proceso con la emulsión base y 5 hojas de menta, 5 de albahaca, 1 cucharada de perejil y una punta de pimienta de Cayena, merquén o páprika picante;
- cuando le quiero dar un dejo Thai a alguna preparación, agrego a la emulsión base la punta de una cucharita de jengibre, 2 cucharadas de sésamo molido y una de cilantro picado;
- cuando quiero subir los verdes de una comida, agrego a la emulsión base un diente de ajo fresco y, según lo que tenga disponible, una rama de apio, unos 10 gramos de rúcula, berro u hojas de mostaza y 10 de perejil o una combinación de perejil y ciboulette con un toque de cilantro o menta;
- para levantar el sabor de unas papas o batatas cocinadas al vapor: una vez cocinadas, realizarles cortes en cruz sobre la pulpa, salpimentarlas y llevarlas a una sartén caliente con aceite de coco infusionado con romero disponiéndolas de un lado; dorarlas y luego darlas vuelta y saltearlas ligeramente. Agregarles por encima la emulsión base mezclada con un diente de ajo picado, una cucharada de perejil y pimienta de Cayena.

Alioli

Procesar 4 dientes de ajo con $\frac{1}{4}$ taza de jugo de limón, $\frac{1}{2}$ taza de un aceite de oliva extra virgen suave, una taza de perejil picado y sal marina a gusto.

Básica de tomates

Saltear una cebolla en aceite de coco con una hoja de laurel; cuando esté transparente agregar un ajo picado, revolver e incorporar tomates triturados, orégano, sal y pimienta. Cocinar apenas un minuto y apagar el fuego.

Curry con aromáticas frescas

Uso esta mezcla para aderezar guisos y moquecas que necesito levantar en frescura. Procesar aproximadamente 50 gramos de albahaca, una cebolla chica, 200 ml de leche de coco, media cucharadita de jengibre, 20 gramos de ciboulette, la punta de una cucharita de pimienta de Cayena y ralladura de un limón.

Dip de ajos asados

Tres dientes de ajos pata de elefante grandes untados con aceite de coco y asados al horno y luego procesados con una cucharada de ciboulette, una de mostaza casera, aceite de oliva, sal marina y pimienta.

Escalivada

En una placa untada con aceite de coco disponer un pimiento rojo cortado en 8 tiras, una berenjena en rodajas, un tomate en cuartos, una cebolla en cuartos y dientes de ajo enteros a gusto. Llevar a horno mínimo 10 minutos y terminar de cocinar con el calor residual. Retirar, licuar junto con aceite de oliva, sal, pimienta, toque de caldo de huesos, estragón y tomillo (si no se tiene licuadora con vaso de vidrio, esperar a que se enfríe para evitar introducir alimentos calientes en recipientes de plástico).

Falsa bechamel

Lavar una coliflor y cortarla en trozos pequeños; pincelarlos con aceite de coco y espolvorearlos con curry. Cocinar en horno bajo. Licuar con caldo de huesos, aceite de oliva, sal marina, pimienta y nuez moscada.

Falso quesito (o mix de semillas)

Procesar una taza de semillas de sésamo, una de girasol y una de zapallo previamente activadas y tostadas con una cucharada colmada de levadura nutricional y una cucharadita de cada uno de los siguientes ingredientes: sal de apio, sal marina, pimentón, comino, orégano y cúrcuma. Agregar toque de pimienta negra molida.

En el caso de que se quiera hacer un mix de semillas, no procesarlas: agregarlas activadas y tostadas al resto de los ingredientes y mezclar. Variar los condimentos: se puede usar curry o diferentes tipos de masalas.

Gremolata

Mezclar 2 cucharaditas de piel de limón rallada, 5 de perejil picado y un diente de ajo picados con aceite de oliva.

Gomasio (o gomaseo)

Tostar 4 cucharadas de semillas de sésamo en horno bajo durante un minuto y medio (o el tiempo necesario para que las semillas apenas alcancen un tono dorado). Dejarlas enfriar. Molerlas y agregarles una cucharada de sal marina. Este triturado se usa en la cocina oriental para acompañar ensaladas y platos con huevo.

Harissa, a mi manera

Es difícil el cilantro fresco, así que esta versión realista de la receta propone procesar perejil (cuando se tiene cilantro, bienvenido), dientes de ajo, pimienta de Cayena, comino, pimentón, jugo de limón o vinagre de sidra de manzana, sal marina y aceite de oliva.

Mayonesa casera segura

Poner sobre el fuego una cacerola con abundante agua y unos chorros de vinagre de alcohol. Cuando el líquido empiece a hacer burbujitas, romper un huevo. Dejarlo por 3 minutos cuidando de que el agua no hierva (el fuego debe estar bajísimo o apagado). Retirar con colador y mixear. Agregar aceite en forma de hilo fino, lentamente (aproximadamente para un huevo, 240 ml; se puede hacer con aceite de girasol prensado en frío, oliva suave o mitad y mitad). Añadir 10 ml de jugo de limón, mostaza casera, sal marina y pimienta negra. Si se corta, añadir una cucharada de agua hirviendo y si no resulta, otro huevo casi duro. Y repetir el procedimiento.

Mayonesa de zanahoria

Cocinar al vapor zanahorias completas. Quitarles la piel y las puntas. Cortarlas en trozos y licuarlas con jugo de limón (si es que se dispone en la estación), caldo de huesos frío, vinagre de sidra de manzanas, mostaza casera, jengibre, ajo fresco, semillas de sésamo tostadas y molidas, sal marina, pimienta y aceite de oliva. Si hay en estación, agregar perejil picado fino.

Mayonesa de remolacha

Cocinar al vapor remolachas sin trozarlas. Una vez tibias, quitarles la piel y cortarlas. Licuarlas junto con vinagre de manzanas o jugo de limón, caldo de huesos frío, ajo fresco, sal marina, pimienta negra molida, mostaza casera y aceite de oliva.

Mayonesas saborizadas

Poner en un vaso procesador 3 dientes de ajo, un chorrito de vinagre de sidra de manzana o de jugo de limón, sal marina, un huevo pasado por agua con vinagre de alcohol sostenida a punto de hervor durante 2 minutos, un huevo duro y un aceite de oliva suave o de girasol prensado en frío. Procesar en dos tiempos: primero, sin subir el bracito del aparato para que no entre aire al preparado; luego, cuando va emulsionando, subir la velocidad y subir y bajar el bracito

sin que, de todos modos, entre aire. Variantes: usar dientes de ajo negro; dientes de ajo cocinados al horno; reemplazar los ajos por un pimiento asado al horno (opcional: agregar pizca de pimienta de Cayena). Sobre el final, agregar más vinagre o jugo de limón si se quiere una consistencia más ligera.

Mostaza casera

Poner en recipiente de vidrio 55 gramos de mostaza, 160 ml de vinagre de sidra de manzana, 1 cucharadita de cúrcuma, pimienta y media cucharadita de sal marina. Dejar tapado en la heladera por tres días. Procesar y utilizar.

Nutella casera

Unir 200 gramos de almendras tostadas y molidas con 140 gramos de chocolate 100 % cacao derretido a baño maría, 90 gramos de aceite MCT, una cucharadita de vainilla, ½ cucharadita de sal marina, otra de canela y 140 gramos de miel (depende de cuán dulce se quiera).

Para derretir el chocolate, romperlo dentro de un recipiente de vidrio o de acero inoxidable que entre en una ollita más grande con agua a la que se llevó a hervor. Hacer esto siempre fuera del fuego, aprovechando la temperatura alta del agua y teniendo la precaución de que el vapor no entre en contacto con el chocolate (agua y chocolate son enemigos).

Pangrattato al uso nuestro

Poner en horno al mínimo una placa con varios dientes de ajo pata de elefante por 15 minutos; cuando falte 1 minuto, agregar 30 gramos de coco rallado o de migas de panes. Apagar el horno y dejar actuar el calor residual. Retirar y procesar junto con 50 gramos de almendras tostadas y molidas, 30 gramos de semillas de sésamo tostadas y molidas, pizca de sal marina, tomillo y, si se dispone en estación, perejil fresco.

Pasta de almendras

Activar, tostar y moler 100 gramos de almendras. Agregar 10 gramos de un aceite de oliva virgen extra suave hasta que quede consistencia de pasta y una pizca de sal marina.

Para agregar a ensaladas con crucíferas

Mezclar dos cucharadas de mostaza casera con 50 ml de vinagre de sidra de manzanas y aceite de oliva. Agregar un diente de ajo, un huevo duro, perejil o albahaca picados, sal y pimienta.

Paté de hígado Campo vivo

Picar 500 gramos de cebollas incluyendo la parte blanca de las de verdeo (la parte verde reservarla para incorporar junto con la sal al final de la cocción) y saltear apenas a fuego bajo en sartén con aceite de coco, tres hojas de laurel, semillas de hinojo, 4 clavos de olor, romero y tomillo. Agregar dos dientes de ajo picados y 500 gramos de hígado cortado de modo grosero (cuando uso hígados de pollo, no los corto). Dorar apenas unos minutos. Apagar el fuego y agregar pimienta blanca y nuez moscada. Retirar las hojas de laurel. Dejar enfriar y agregar aceite de oliva, caldo de huesos, la parte verde de las cebollas de verdeo picadas fino y una cucharadita colmada de sal marina. Separar para hacer diferentes variantes antes de procesar: con una cucharada de mostaza, con pimienta de Cayena o merquén, con ajos negros o ajos fermentados en miel y toque de canela, con curry, con perejil o albahaca y ajo frescos picados, con masala dulce (esta última la agrego cuando hago el paté con hígado de cordero). Servir sobre tostadas de pan ceto acompañadas con ensalada verde y chutney de frutas de estación.

Paté de hongos en escabeche

Una vez preparados los hongos en escabeche, procesarlos. Disponer de tres frascos en los que irán agregando estos ingredientes:

- aceite de oliva + ajo picado + cebolla salteada + puerro o verdeo salteado + curry;

- aceite de oliva + tomates secos hidratados y cortados groseramente + orégano + ajos picados + nueces;
- aceite de oliva + ajos picados + albahaca + almendras tostadas y molidas.

Cubrir con aceite de oliva, tapar y conservar en la heladera.

Peperonata

Saltear en una sartén una cebolla y un pimiento picados. Cuando la cebolla esté transparente, agregar un diente de ajo y un tomate picados, tomillo y sal marina. Apagar el fuego y dejar reposar.

Pestos (entre Carmela y Merlín)

Conocí esta salsa por mi amiga Carmela González que me la preparó en un lejano invierno de los noventa con albahaca seca. Desde ahí, no pude parar de hacerla...

Más tarde, en un viaje a Merlo con el flaco, descubrimos el aceite de Merlín: reconozco que, para esta salsa, no puedo usar otra. Me gusta fuerte, así que compro esa variedad.

Para el clásico pesto verde, se trata de algo tan rico y sencillo como picar groseramente albahaca fresca, ajos, nueces y agregarles aceite de oliva virgen extra fuerte, sal marina y un toque de pimienta. Para el pesto rojo, filetear tomates secos hidratados y almendras tostadas y agregar orégano (preferentemente fresco), aceite de oliva virgen extra fuerte, sal marina y un toque de pimienta.

Tahine

Moler 80 gramos de semillas de sésamo tostadas. Agregarles 10 ml de un aceite de oliva suave y una pizca de sal marina.

Tapenade reversionado

Cocinar 2 remolachas cortadas en rodajas y untadas con aceite de coco junto a 3 dientes de ajo en horno bajo. Procesar una remolacha con 25 gramos de aceitunas descarozadas, los ajos, aceite de oliva, limón o vinagre de sidra de manzana, pimienta, mostaza casera y

sal marina. Cortar la otra remolacha en dados y filetear 25 gramos de aceitunas. Mezclar con la preparación anterior.

Tomates secos a lo Germán

En nuestras incontables conversaciones sobre comidas, mi amigo Germán Prósperi me enseñó a hidratar tomates secos. Adapto un cachitín su receta para que se ajuste a mi patrón alimentario actual. Para empezar, poner los tomates en un colador de metal y, con mucho cuidado y suavidad, enjuagarlos bajo el chorro de agua fría de la canilla. Acomodarlos en un hervidor y agregarles un poco de agua caliente filtrada y un chorro de vinagre de alcohol. Llevarlos a fuego mínimo por 3 minutos e ir alternando los que van tomando contacto con el agua hasta que prácticamente no quede líquido. Apagar el fuego. Tapar y dejar entibiar sin removerlos para no romperlos. Agregarles orégano seco, sal marina y guardarlos en frascos (en cada uno, una hoja de laurel); antes de cerrarlos, cubrirlos con aceite de oliva.

SALTEADITOS

Arvejas con arroz

Cocinar arroz integral y arvejas en un caldo liviano preparado con agua filtrada, sal marina, granos de pimienta jamaicana, tallos y ramitas de curry y romero y hojas de laurel (si se los prepara juntos, cocinar por dos horas y media las arvejas y luego incorporar el arroz que requerirá media hora de cocción). Por otro lado, saltear cebollas y ajo picados en aceite de coco con semillas de coriandro ligeramente aplastadas en un mortero. Agregarles las arvejas y el arroz, sal marina, hilos de aceite de oliva, menta fresca y gomasio.

Cordero con ciruelas

Para esta receta uso carne de cordero ya cocinada (ver en Ensaladas cómo preparo la de la cabeza) que corto en cubitos pequeños y reservo. Por otro lado en una sartén con aceite de coco pongo unas semillas de hinojo, dos hojas de laurel y varias cebollas en brunoise. Cuando las cebollas están transparentes, agrego la carne y un puñado de ciruelas secas. Dejo un minuto y apago el fuego. Agrego comino, masala dulce y sal marina. Tapo la sartén y dejo reposar unos minutos antes de servir.

Corazones Campo vivo con variaciones

El proceso inicial es siempre el mismo: lavar los corazones (por lo general, consigo de pollo o cordero). Marinarlos por lo menos 30 minutos en vinagre, la punta de una cucharita de pimienta de Cayena, comino, pimentón, sal y pimienta. Escurrirlos. Cortarlos bien pequeño y jugar con estas diferentes versiones:

- *al ajo*: saltearlos en una sartén con aceite de coco y abundante ajo fileteado. Apagar el fuego. Servir tibios con albahaca, cilantro o perejil frescos, hilos de aceite de oliva y sal en escamas por encima. Acompañar con ensalada verde.
- *con verduras*: saltearlos en aceite de coco junto con verduras de estación (tratar de conseguir ajo y cebolla). Sobre el final

agregar curry, sal marina y perejil fresco. Terminar con hilos de aceite de oliva.

- *en salsa*: saltearlos en aceite de coco junto con ajo en láminas y cebolla en juliana. Agregar tomate triturado y orégano. Apagar el fuego, agregar sal marina. Servir con calabaza o zapallo al horno dorados con aceite de coco y tomillo. Terminar con sal en escamas y aceite de oliva.
- *con espinaca*: saltearlos en aceite de coco junto con ajos fileteados y cebolla en juliana. Incorporar espinaca fresca cortada finito, apagar el fuego y tapar. Cuando estén tibios, agregar nuez moscada, pimienta blanca, sal marina e hilos de aceite de oliva.

Espinaca proteica

Saltear hojas de espinaca con cebolla en pluma en una sartén con aceite de coco perfumado con semillas de hinojo y laurel. Apagar el fuego. Agregar garbanzos y arroz integral cocidos y enfriados en heladera por 24 horas (sacarlos dos horas antes de modo que se consuman a temperatura natural). Terminar con ajos fermentados en miel picados, nueces, aceite de oliva, nuez moscada, comino, pimienta y albahaca o menta o perejil frescos (según lo disponible en estación) a gusto. Variante: usar ajos frescos y sustituir la miel por pasas de uva.

Espinaca con huevos

En una sartén con aceite de coco, eneldo y hojas de laurel, saltear cebollas y ajo picados; agregar hojas de espinaca. Apagar el fuego, hacer cuatro huequitos y agregar un huevo entero en cada uno (para evitar pegoteos, una estrategia: cubrir la base de la sartén con hojas de laurel antes de hacer los huequitos). Semicocinarlos tapando la sartén (si se puede, usar tapa de vidrio así, apenas se pone blanca la clara, se apaga el fuego). Apagar el fuego. Al servir, gomasio, masala picante y aceite de oliva, por encima.

Suelo hacer esta receta con lo que tenga en estación: acelga y repollo en tiritas finas, zapallitos, calabaza y zanahoria rallados.

Hígado cebollado a lo Félix

Saltear cebolla en aceite de coco infusionado con hojas de laurel y semillas de hinojo. Cuando la cebolla esté dorada, agregar un ajo picado fino y el hígado cortado en trozos pequeños y de igual tamaño. Mover sin parar de modo que nada se hierva y alternar momentos de cocción tapado y destapado (cuando se destapa, escurrir el agua que se condensa en la tapa) siempre a fuego mínimo. Apagar el fuego. Agregar sal marina, pimienta blanca y nuez moscada. Acompañar con tomates cortados en cubos pequeños mezclados con ciboulette picado, jugo de limón o vinagre de sidra de manzana, aceite de oliva y sal en escamas por encima.

Huevos poché con verduras salteadas

Saltear cebolla de verdeo, puerro, ajo y una verdura de estación en sartén con aceite de coco, hojas de laurel, ramitas de curry y eneldo. Apagar el fuego, agregar hierbas frescas y especias mixeadas con limón o vinagre de sidra de manzanas y aceite de oliva. Al servir, un huevo poché por plato y sal en escamas.

Para hacer el huevo poché, poner a hervir abundante agua con un chorro de vinagre de alcohol en una cacerola. Cuando llega a punto de hervor, apagar el fuego y hacer un remolino con una cuchara: romper un huevo en el centro de ese remolino y tapar la cacerola. Dejar un minuto y medio y retirar cuidadosamente con espumadera.

Langostinos al ajo

Saltear en aceite de oliva untada con aceite de coco perfumado con una hoja de laurel una cebolla picada, una zanahoria rallada, hinojo en tiritas finas y una cabeza chica de ajos laminados. Agregar langostinos. Cocinarlos tres minutos de un lado y luego 2 del otro. Emplatar agregando un pesto de albahaca, ajo, sal marina, pimienta, aceite de oliva y semillas de sésamo tostadas y molidas.

Mejillones con gremolata

Saltear una cebolla cortada en juliana en aceite de coco infusio-
nado con semillas de hinojo y hojas de laurel. Cuando la cebolla
esté transparente, agregar un ajo fileteado. Apenas unos segundos
después, incorporar mejillones pelados. Cocinarlos 2 minutos de un
lado y 2 del otro. Apagar el fuego y agregar sal marina y merquén.
Mezclar y tapar. Dejar macerar unos minutos. Servir los mejillones
con gremolata por encima.

Mejillones con escalivada y ajos negros

Cocinar en horno bajo un pimiento rojo y una berenjena en tiras,
1 tomate redondo y una cebolla grande en rodajas gruesas (todo
pincelado con aceite de coco y espolvoreado con tomillo seco).
Retirar, poner en un bol junto con dos dientes de ajo picados, sal
marina y aceite de oliva. Reservar.

Hacer una emulsión mixeando una cucharada de ajo negro,
50 ml de aceite de oliva, 10 ml de vinagre de sidra de manzanas, sal
marina, pimienta y perejil, tomillo, menta y eneldo frescos. Reservar.

Saltear en una sartén con aceite de coco una cebolla picada;
cuando transparente, agregar un diente de ajo picado y 300 gramos
de mejillones. Pasados cuatro minutos, apagar el fuego, agregar sal
y pimienta.

Emplatar disponiendo la escalivada en la base, luego los
mejillones, ciboulette, perejil y/o eneldo frescos por encima y, para
terminar, la emulsión.

Merluza al curry

Rehogar durante 3 minutos en aceite de coco perfumado con
coriandro una cebolla grande cortada en juliana, una zanahoria
rallada y la parte blanca de una cebolla de verdeo picada. Agregar
un diente de ajo fileteado, calabaza y manzana en cubos pequeños
y merluza troceada. Cocinar tapado a fuego bajo por diez minutos.
Apagar y dejar actuar al calor residual. Antes de servir, agregar
curry, sal marina, la parte verde de cebolla de verdeo picada, cilantro

o perejil fresco. Integrar. Por encima y en cada plato, hilos de aceite de oliva y sal en escamas.

Merluza con quinotos

Saltear una cebolla en brunoise con dos clavos de olor, anís y semillas de hinojo. Cuando la cebolla esté transparente, agregar ajo picado, trozos de merluza, masala dulce a gusto y un puñado de quinotos procesados a los que previamente se les retiraron las semillas. Cocinar por 10 minutos a fuego bajo, apagarlo, agregar un puñado de higos secos y tapar. Tostar castañas de cajú en horno bajo. Retirar la merluza, agregarle las castañas, sal marina, jengibre, comino y pimienta. Al servir, alguna hierba fresca e hilos de aceite de oliva por encima.

Risotto con pestos

En una olla con aceite de coco, semillas de coriandro mortereadas y romero, saltear una cebolla en brunoise. Cuando esté transparente, agregar una taza de arroz Koshihikari (variedad que permite lograr una textura cremosa; para este plato, lavarlo como ya se ha indicado y dejarlo reposar durante media hora con agua filtrada; colar y reservar. Sellarlo revolviendo para que se impregne de la materia grasa. Agregar un cucharón de caldo caliente y remolacha o calabaza en dados pequeños (poner un temporizador: el proceso de cocción inicial lleva diez minutos). Esperar hasta que ese cucharón se absorba completamente antes de agregar el siguiente y los que se necesiten; no dejar de revolver (es lo opuesto a lo que se hace con el arroz en una paella o en un socarrado). Pasados diez minutos, apagar el fuego y dejar la olla tapada por otros diez minutos más. Agregar aceite de oliva y mezclar; tiene que quedar un punto cremoso (si se sacude la olla, se tiene que lograr un efecto ola). Para servir, si se utilizó remolacha, agregar gomasio y salsa pesto clásica; si se usó calabaza, reemplazar la albahaca del pesto convencional por tomates secos hidratados y las nueces por almendras.

Salteado de lomo

Elegir una cacerola grande que permita contar con mucha superficie de base de modo que los ingredientes no se hiervan y queden dorados.

Cortar medio kilo de lomo en cubos, agregar sal marina y garam masala y reservar.

Cortar en juliana una cebolla, una zanahoria, tres hojas de repollo colorado, un pimiento, un zucchini, un zapallito y la parte blanca de un puerro; reservar.

Cubrir el fondo de una cacerola grande con grasa de vaca o aceite de coco y llevar a fuego bajo. Agregar granos de mostaza; cuando empiecen a chisporrotear, añadir garam masala y la carne. Sellar apenas y apagar el fuego. Retirar la carne de la olla y reservar.

Volver la olla al fuego, poner a saltear la zanahoria por un minuto; añadirle la cebolla y cuando esté transparente, la carne y el resto de los vegetales. Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos y crujientes. Apagar el fuego, agregar garam masala y hojas de curry frescas y, al servir, por encima y en cada plato, sal marina en escamas.

TORTILLAS Y REVUELTOS

Champignones con huevos

Saltear una cebolla cortada en juliana en aceite de coco perfumado con semillas de eneldo y hojas de laurel; cuando está transparente, agregar champignones fileteados. A los dos minutos, huevos batidos con nuez moscada, pimienta y masala estilo italiano (si se usa una sartén de acero inoxidable, tratar de que los huevos queden sobre un colchón de cebollas y hongos de modo que se peguen lo menos posible; un truco: acomodar hojas de laurel o de palta en la base de la sartén antes de agregar los huevos); no revolver y tapar inmediatamente. Controlar un minuto a fuego mínimo y luego apagar y aprovechar el calor residual para terminar la cocción.

Tortilla de verduras de estación

Hago esta receta con las verduras que tengo en estación; algunas, levemente precocinadas (brócoli, acelgas, espinacas, zapallitos, calabaza, batata, remolacha); otras, cortadas finito o ralladas (zanahoria y, mi preferida, con repollo colorado que, al terminar la receta, vira a un color azul precioso). Según la verdura que use, varío los condimentos: nuez moscada, pimienta y tomillo; masala dulce y tomillo; canela y tomillo; masala herbal o estilo italiano.

En todos los casos, le agregó a la verdura una cebolla y unos dientes de ajo salteados en aceite de coco infundido con hojas de laurel y semillas de hinojo.

La mezcla que uso como ligue: cuatro huevos batidos con pimienta, nuez moscada, orégano, semillas de eneldo y sal.

Uno las tres preparaciones y vierto en una tartera de 26 cm untada con aceite de coco que llevo a horno bajo por 8 minutos. Vigilar que no se pase y usar el calor residual para completar la cocción. Servir tibia.

Zapallitos revueltos a lo Félix

Saltear cebolla en brunoise. Cuando esté transparente, agregar zapallitos cortados en cubos de tamaño regular. Tapar. Cocinar a fuego bien bajo.

Cuando los zapallitos estén tiernos, agregar huevos batidos con una pizca de sal, pimienta y nuez moscada. Revolver constantemente para que no se pegue. Apagar el fuego. Tapar y dejar reposar unos minutos antes de servir.

PARA MUY DE VEZ EN CUANDO

MIS DULCES

Suelo arrancar mis desayunos con un puñado de nueces y/o de almendras tostadas (como dice Isabel: lo que cabe «en el cuenquito de la mano»). Luego incorporo fruta de estación que, ocasionalmente, desplazo por alguna de estas preparaciones: versiones de mis antiguos postres que, también siguiendo los consejos de Isabel (2024:154), alejo de la comida principal (en mi caso, el almuerzo) pero que, a veces, incluyo en la cena (los fundamentos para esto, en *Así nos cuidamos nosotrxs*). Se advertirá tanto la combinación de grasas y carbohidratos saludables con proteínas de alto valor biológico.

Advertencias: con buena parte de las preparaciones sucede lo que con la torta *sbrisolona* que debería su nombre a lo que pasa cuando se la corta en porciones (esto es, se desarma en migas); otras me hacen acordar a lo que me acontecía cuando me olvidaba de ponerle la levadura a un pan...

Entonces, para ayudar a que las masas resulten algo esponjosas, algunas estrategias: cuando se indica batir claras a nieve, para que queden firmes, usar un bol seco y limpio de vidrio o de acero inoxidable (el plástico es poroso y puede atrapar grasa que atenta contra un buen punto) y, preferentemente, con fondo redondeado que permite mejor interacción entre la albúmina y lo que se use para batir; separar muy bien las claras de las yemas (hacerlo con los huevos

recién sacados de la heladera porque están más viscosos y se separa mejor clara de yema); no obstante, para batir las claras, esperar a que lleguen a temperatura ambiente y agregarles una pizca de sal; comenzar por un batido suave para lograr burbujas más estables y, cuando estén casi a punto, agregar unas gotas de jugo de limón que ayudan a mejorar el volumen y a estabilizar la mezcla y terminar a toda velocidad (como explica Diego Golombek, «ese batido enérgico coagula las proteínas haciendo que formen una red que atrapa aire»). Luego, para incorporarlas a las preparaciones, hacerlo en tres movimientos: salvo el primero, en el que importa integrar los ingredientes, cuidar que los otros dos sean envolventes e incorporen aire.

Last but not least: todo se pega. Cocinar sin la ayuda de papel manteca y sin recipientes con antiadherentes tiene ese costo pero vale la pena. En síntesis: todo resulta quebradizo, se pega, hay que darse maña para que quede esponjoso y lleva bastante más tiempo. Así que paciencia y mucha imaginación...

Ahora sí, las recetas.

Antes de empezar, unos comodines

Antes de arrancar, cinco recetas-comodín. Me valgo de estos preparados para reemplazar el azúcar de mesa, la leche de vaca, la crema pastelera e incluso, la crema de leche.

Comodín 1: pasta de dátiles

Descarozar dátiles y ponerlos en una taza. Cubrirlos con agua hirviendo. Tapar y dejar reposar hasta que se enfríen. Licuarlos. Y listo para usar.

Comodín 2: leche de almendras

Remojar 60 gramos de almendras en un recipiente de vidrio con agua filtrada a temperatura ambiente y sal marina por 24 horas. Pasado ese tiempo, escurrirlas y enjuagarlas varias veces. Procesarlas junto con 500 ml de agua filtrada. Pasarlas por un colador de malla fina apretando la pulpa para liberar la mayor cantidad posible

de líquido (no tirar la pulpa sobrante: usarla para recetas que lleven harina de almendras). Rinde medio litro abundante.

Comodín 3: leche de coco

Hidratar 200 gramos de coco rallado con 1 litro de agua filtrada caliente (o una parte de coco por tres de agua) por varias horas; importa que el agua no esté hirviendo al echarla sobre el coco. Dejar enfriar y licuar por 2 o 3 minutos. Pasar por un colador de malla fina haciendo mucha presión para extraer todo el líquido (no descartar la pulpa sobrante: usarla para tortas, masas de tartas o panes que lleven harina de coco). Esto rinde unos 500 ml de leche de coco.

Comodín 4: una relajada versión de crema pastelera

Llevar al fuego una cacerolita con 200 ml de leche de coco y 50 gramos de pasta de dátiles. Cuando esté a punto de hervir, volcar sobre 3 yemas batidas con 20 gramos de fécula de mandioca (una cucharada, aproximadamente) previamente disuelta en 50 ml de leche de coco fría (el almidón presente en la fécula funciona como excelente espesante porque al calentarse absorbe agua formando gránulos que deben desarmarse antes de llevarse al calor). Mezclar muy bien y volver a llevar al fuego. Revolver constantemente hasta hervir; continuar la cocción un minuto más y retirar del fuego. Incorporar un chorrito de vainilla (versiones menos convencionales: infusionarla con una cucharadita de flores de lavanda o 2 estrellas de anís o varas de lemongrass al momento de llevar la leche a hervor con la pasta de dátiles; para una versión chocolatosa, agregarle dos cucharadas de cacao amargo junto con la vainilla y, si se quiere especiada, semillas de cardamomo, un grano de pimienta y una estrella de anís y, al terminar la crema, una cucharadita de masala dulce). Esto rinde una taza.

Comodín 5: como si fuera crema de leche...

Hay muchas recetas dulces que llevan crema como base. Esa untuosidad puede alcanzarse, en parte, aprovechando las pectinas de cáscaras de frutas. La que más rinde es la de maracuyá pero como es difícil de

conseguir, la dejo para una receta aparte y anoto aquí la que hago con cáscaras de limón a las que les agrego, en estación, las partes blancas de pomelos y naranja que descarto (solo se usa eso: el «albedo»; la piel, rica en aceites esenciales, para infusiones o para perfumar).

Acomodar en una cacerola con tapa el albedo de 2 limones (4 mitades) cortados groseramente de modo que, al introducirlos en una cacerola con tapa, se necesite menos agua filtrada para cubrirlos; cocinar a fuego medio hasta que estén tiernos. Dejar enfriar y licuar. Llevar a la heladera por dos horas antes de usar.

El mismo procedimiento sigo con la parte blanca de las sandías. No obstante, como es de esperar, larga más agua y la preparación resulta menos neutra en términos de sabor. En el caso de usar sandía, no agrego agua: las pongo con los restos de parte colorada hacia abajo, tocando el fondo de la cacerola, tapo y cocino a fuego bajo hasta que estén tiernas. Dejo enfriar y licúo. Un equivalente aproximado de 2 limones sería 300 gramos de cáscaras de sandía ya cocidas.

Arroz con leche

Hago esta receta usando como medida una tacita de café pequeña. Lleno esa tacita de arroz a tope y enjuago bien los granos que pongo en una cacerola. Para esta preparación uso la variedad Koshihikari que favorece lograr una textura untuosa; para esta variedad y para esta receta, poner la misma medida de arroz que de leche de almendras o de coco caseras. Agregar pieles de naranja, limón o pomelo (dejarles su parte blanca para que sus pectinas ayuden a gelificar el preparado), una rama de canela quebrada y 4 dátiles hecho pasta (si quiero darle un toque *chai*, sumo vainas de cardamomo abiertas, un clavo de olor, un grano de pimienta jamaicana y un medallón de jengibre). Dejar reposar media hora y cocinar a fuego bajo en cacerola de acero inoxidable tapada por 10 minutos. Apagar el fuego, agregar un chorrito de vainilla natural y dejar reposar tapado hasta enfriar. Retirar las cáscaras y las especias y servir en compoteras. Por encima, canela en polvo y ralladura de limón. Una variante: reemplazar los dátiles por pasas de uva o arándanos secos;

si opté por el *dejo chai*, agregar nibs de cacao (es decir, los exquisitos y crocantes cotiledones de la semilla) y coco rallado ni bien pasan los primeros 10 minutos de cocción.

Biscottis para mousses (o crujiente con espumoso)

La primera receta de biscottis es chocolatosa: ideal para acompañar mousses, helados, licuados con banana, moras o mango; también manzanas asadas o peras salteadas acompañadas por cremas con perfume a lavanda, limón o vainilla. Empezar por mezclar 70 gramos de harina de coco, ½ taza de cacao amargo, ½ cucharadita de bicarbonato y una pizca de sal. Integrar 4 yemas batidas previamente con ½ taza de pasta de dátiles. Agregar un chorrito de vinagre y de vainilla, una taza de frutas deshidratadas y una de nueces picadas; por último, en tres movimientos, 3 claras batidas a nieve con una pizca de sal. Colocar en placa (darle la forma alargada con las manos) o en budinera; en cualquier caso, untada con aceite de coco. Llevar a horno bajo por 10 minutos. Retirar, dejar enfriar, cortar los biscottis de 3 centímetros de ancho. Ponerlos sobre una placa y secarlos en horno bajo por 3 minutos. Apagar y usar el calor residual para terminar el proceso.

La segunda receta de biscottis tiene perfume de naranja: ideal para acompañar una mousse de chocolate. Para empezar, integrar 3 yemas con 100 gramos de pasta de dátiles, ½ cucharadita de bicarbonato de sodio, 200 gramos de almendras fileteadas, ralladura de una naranja, jugo de naranja, gotas de vainilla y 70 gramos de harina de coco. Agregar en tres movimientos 3 claras batidas a nieve con una pizca de sal. Seguir el mismo proceso de cocción que en la receta anterior.

Brownie de chocolate a lo Adys

Las tardes de invierno con té caliente en la casa de mi abuela venían de la mano de las tortas de chocolate que cada fin de semana nos preparaba mi madrina Adys. Esta versión trae algo de aquellos momentos felices mientras contribuye a diseminar una variante de este clásico.

Derretir a baño maría 280 gramos de chocolate 100 % cacao junto con 100 gramos de aceite de coco. Aparte batir 6 huevos con 80 gramos de pasta de dátiles. Mezclar ambas preparaciones y agregar 30 gramos de harina de coco, una pizca de sal, vainilla, canela, 150 gramos de almendras y 300 de nueces activadas y apenas tostadas. Poner en tartera de vidrio de 26 cm untada con aceite de coco. Llevar a horno al mínimo por 10 minutos; apagar y terminar la cocción con calor residual durante cinco minutos más. Retirar. El resultado: un contraste alucinante entre la humedad de la masa, el crocante de los frutos secos, el amargo del cacao exaltado por las almendras y la untuosidad del chocolate, por las nueces.

Bomboncitos

Hago estos bomboncitos con la fruta seca que tenga a mano (dátiles, higos, ciruelas, pasas de uva, arándanos, peras). Los sumerjo en chocolate 100 % cacao derretido a baño maría junto con aceite de coco (suelo poner dos partes de chocolate y una de aceite de coco). Los retiro y los distribuyo en una fuente de vidrio cubierta con almendras molidas; por encima, escamas de sal, ralladura de naranja o limón y/o hojas de menta fresca.

Budín de higos y nueces de la nona

Para aprovechar las nueces que cada año daba su nogal, mi abuela Isabel hacía muchos budines. Esta es mi reescritura, con dejo ceto.

Mezclar $\frac{1}{2}$ taza de harina de coco y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio. Agregar 6 yemas, 2 tazas de higos secos y 2 de nueces activadas y ligeramente secadas en el horno, 1 taza de chocolate rallado, un chorrito de jugo de limón, ralladura de naranja, anís y vainilla y, por último, 6 claras batidas a nieve (siempre en tres momentos). Volcar en budinera untada con aceite de coco cuidando que la mezcla no supere los $\frac{3}{4}$ de la altura del molde (esto vale para todas las recetas de budines). Llevar a horno al mínimo por 10 minutos. Al retirar, espolvorear con canela.

Budín de manzanas verdes

Rallar 400 gramos de manzanas verdes (esta variedad largaría menos líquido que las rojas). Agregar 130 gramos de pasas de uva y reservar.

Por otro lado, mezclar 100 gramos de harina de almendras, 30 gramos de harina de coco, 20 gramos de semillas de amapola y 20 de amaranto molidas, 2 cucharaditas de masala dulce y ½ cucharadita de bicarbonato de sodio.

En otro recipiente batir 6 yemas con jugo y ralladura de un limón y chorrito de vainilla. A esta preparación agregarle las frutas y la mezcla de secos. Por último, incorporar en tres momentos 6 claras batidas a nieve. Esparcir en budinera untada con aceite de coco. Cubrir con manzanas en rodajas y canela. Llevar a horno al mínimo por 12 minutos. Terminar la cocción con calor residual.

Budín de quinotos estilo Félix

Lavar 300 gramos de quinotos; partirlos por la mitad, quitarles las semillas y procesarlos. Agregarles 6 yemas de a una por vez, 100 gramos de higos deshidratados, ½ cucharadita de bicarbonato de sodio, jugo de limón, vainilla, 140 gramos de almendras molidas y, por último y en tres movimientos, 6 claras batidas a nieve.

Colocar en budinera untada con aceite de coco y cocinar en horno bajo 10 minutos. Apagar y usar el calor residual hasta que se enfríe. Retirar y cubrir con chocolate al 100 % cacao derretido a baño maría junto con aceite de coco. Espolvorear con canela.

Budín de pan (reminiscencia con variantes)

Poner en un bol 180 gramos de coco rallado. Verterle 500 ml de agua filtrada a punto de hervir. Dejar reposar varias horas y licuar. Separar en dos mitades. A una, agregarle 100 gramos de pasas de uva, 4 huevos, ralladura de limón o de naranjas y vainilla. Distribuir en fuente de vidrio untada con aceite de coco. Llevar a horno al mínimo por 10 minutos. Apagar y terminar de cocinar con el calor residual.

A la otra mitad, agregarle 4 huevos, 100 gramos de arándanos secos, dos cucharadas de cacao amargo y chorrito de vainilla natural. Cocinar del mismo modo.

Budín proteico

Licuar 600 gramos de porotos aduki con su agua de cocción. Retirar del vaso licuador y agregar 100 gramos de harina de arroz o de quinoa, 4 cucharadas colmadas de cacao amargo, una cucharada de masala dulce, 300 gramos de frutas deshidratadas (ciruelas, peras, higos, dátiles, pasas de uva), una cucharadita de bicarbonato de sodio, chorrito de jugo de limón, 20 gramos de psyllium y 25 gramos de semillas de lino molidas. Dejar reposar media hora y si fuera necesario, agregar más agua de cocción de los porotos. Verter en molde de budín untado con aceite de coco. Llevar a horno bajo por 30 minutos y terminar de cocinar con calor residual. Al retirar, salsear por encima con chocolate 100 % cacao derretido a baño maría con un poco de aceite de coco y, para terminar, sal en escamas y ralladura de naranjas.

Cáscaras de maracuyá a lo Ana y Félix

Esta receta permite hacer postres muy ricos gracias al aprovechamiento de las pectinas de la cáscara de maracuyá. Anoto las proporciones porque sorprende lo rindidora que es.

Lavar bien la cáscara de dos maracuyás. Seguramente se dispondrá de las mitades que deberán cortarse, cada una, en cuatro; quedan con forma triangular. Ponerlas en un hervidor con tapa y cubrirlas con agua filtrada. Hervir durante 10 minutos. Apagar el fuego. Agregar 10 dátiles descaroizados y volver a tapar. Dejar enfriar y reservar hasta que alcance temperatura natural. Recién ahí, licuar junto a 4 huevos. Volver a llevar la preparación a fuego mínimo. Revolver constantemente con cuchara de madera hasta alcanzar punto hervor. Apagar el fuego, agregar un chorrito de vainilla y dejar enfriar. Distribuir en vasos con diferentes agregados: pasas de uva, ralladura de limón y canela; cacao al 100 % y arándanos secos;

coco rallado y nibs de cacao; ciruelas, peras o higos deshidratados,,,
Y una infaltable: pulpa de maracuyá y nibs de cacao.

Crema cítrica

Disponer 4 mitades de limones y preparar una crema (ver receta comodín 5). Cuando esté lista, agregar 4 dátiles descaroizados (uno por cada mitad de limón) y 2 huevos (uno por limón). Llevar la preparación al fuego mínimo. Revolver constantemente con cuchara de madera hasta alcanzar punto hervor. Apagar, agregar un chorrito de vainilla y dejar enfriar.

Esta crema es ideal para rellenar crêpes de chocolate, tartas o para comer con biscottis.

Crema estilo catalana

Llevar al fuego una cacerolita con 200 ml de leche de coco, piel de limón, ramas de canela y 50 gramos de pasta de dátiles. Cuando esté a punto de hervir, volcar sobre 2 huevos batidos con 6 gramos de fécula de mandioca previamente disuelta en 50 ml de leche de coco fría. Mezclar muy bien y volver a llevar al fuego bajo. Revolver constantemente hasta hervir; continuar la cocción un minuto más y retirar. Quitar la piel de limón y las ramas de canela y disponer en compoteras. Llevar a la heladera. Al momento de servir, espolvorear con canela molida y cáscara rallada de limón.

Crema chocolatosa

Esta crema puede prepararse con garbanzos o con porotos aduki.

Una versión: activar 150 gramos de garbanzos secos. Terminado el proceso, licuarlos con 700 ml de agua filtrada. Agregar 3 cucharadas de cacao en polvo y una de masala dulce. Verter en una cacerola y llevar a fuego bajísimo por 10 minutos sin parar de revolver. Apagar el fuego, agregar dos cucharadas de aceite MCT y 200 gramos de pasas de uva. Disponer en compoteras. Llevar a la heladera.

Otra versión: activar 500 gramos de porotos aduki y cocinarlos en agua infusionada con hojas de laurel, estrellas de anís, ramas de

canela y clavos de olor. Una vez cocidos, retirar el laurel y las especias y licuar los porotos junto con su agua de cocción. Disponerlos en una cacerola junto con 300 gramos de pasas de uva; cocinar a fuego bajo sin dejar de revolver hasta que se haya absorbido el líquido de cocción. Apagar el fuego, agregar 4 cucharadas de cacao amargo en polvo, tres de aceite MCT, vainilla natural y canela a gusto. Disponer en compoterías y llevar a la heladera.

Crêpes con chocolate y menta

Licuar dos huevos, 2 cucharadas de sésamo molidas, 2 cucharadas rasas de cacao amargo al 100 % (o 70 gramos de chocolate 100 % cacao derretido), una pizca de sal, dos hojitas de menta fresca, 5 gramos de psyllium molido y 150 ml de leche de coco. Añadir de a poco 25 gramos de harina de coco (agregar lo suficiente para que quede una mezcla espesa). Verter en tartera de 26 cm untada con aceite de coco y llevar a horno bajo durante 5 minutos. Retirar inmediatamente. Servir con relleno frutal (quinotos y/o moras y/o mangos procesados junto con semillas de lino y chía molidas) y hojas de menta fresca (su mentol aligera: se trata de un juego entre lo que da frescura sin ser un alimento frío y las texturas grasas del coco y del chocolate).

Cup-cake de chocolate y nueces

Derretir 210 gramos de chocolate 100 % cacao a baño maría junto con 70 gramos de aceite de coco. Por otro lado batir 3 huevos con 60 gramos de pasta de dátiles y 2 cucharadas de harina de coco. Verter en tazas tamaño café con leche o compoterías para horno untadas con aceite de coco. Cubrir con nueces pecán. Llevar a horno bajo por 8 minutos. Servir tibios con una cucharada de helado de coco (ver receta más abajo).

Delicia con frutas de estación

Aprovecho las frutas de estación y, en la medida de lo posible, de cercanías, para esta receta. En el invierno, uso quinotos; apenas

despuntada la primavera, moras; entre noviembre y diciembre, arándanos; en febrero y marzo, maracuyá y mangos y, entre el fin del verano y el comienzo del otoño, guayaba e higos.

Procesar 1 taza grande de fruta (si se usan quinotos, cortarlos y quitarles todas las semillas que se pueda). Agregar 1 cucharada soperas de semillas de chía y otra de lino molidas. Dejar reposar en la heladera 15 minutos.

Distribuir en tacitas tamaño té sin llenar a tope. Cubrirlos con chocolate 100 % cacao derretido a baño maría junto con aceite de coco y darles un golpe de heladera o, más simple, agregarle nibs de cacao (único caso en que los evito: con la guayaba que conviene dejar solita ya que, al morder, es inevitable tropezarse con sus semillas bien duras). El amargo del chocolate es fundamental para balancear tanto el dulzor de moras, higos y mangos como la acidez de quinotos, guayabas y maracuyá. Y la combinación de moras con quinotos, imperdible.

Dulce de batata y cacao con variantes

Cocinar al vapor 400 gramos de batatas, quitarles la piel y hacer un puré; agregar vainilla a gusto, una cucharadita de canela y 4 cucharadas soperas de cacao en polvo. Reservar.

Llevar a punto de hervor 200 ml de agua filtrada; apagar el fuego y agregarle 2 cucharadas de estevia en hojas. Tapar, dejar enfriar y colar. De a poco integrar 12 gramos de gelatina sin sabor. Agregar al puré de batatas.

Otras opciones: reemplazar la estevia por pasta de 4 dátiles; reemplazar la gelatina por 2 cucharadas soperas de semillas de lino y 2 de chía molidas; reemplazar la gelatina por agar-agar. En este último caso, disolver 2 gramos de agar-agar en 200 ml de agua fría previamente endulzada con hojas secas de estevia o con pasta de dátiles; agregar a las batatas y llevar a baño maría revolviendo constantemente con batidor de alambre hasta llegar a que tome mucha temperatura, mantener varios minutos y disponer inmediatamente en un molde de terrina de acero inoxidable o vidrio. Algunas precauciones:

manipular con cuidado para no quemarse y tener en cuenta que, una vez retirado del calor, el agar-agar rápidamente se endurece.

Llevar a la heladera en molde de vidrio o acero inoxidable.

Dulce de membrillo

Cortar un kilo de membrillos en cuartos. Disponerlos en una cacerola con tapa y cubrirlos apenas con agua filtrada previamente infundada con hojas de estevia ya retiradas; agregar dos ramas de canela, dos estrellas de anís y dos clavos de olor. Llevarlos a fuego bajo hasta que tiernicen (aproximadamente unos 15 minutos). Apagar el fuego. Dejar reposar hasta enfriar con la cacerola tapada. Retirar las especias, licuar y disponer en el recipiente donde se lo quiera conservar. Llevar a la heladera.

Flanes

Mezclar 250 ml de leche de almendras casera, 50 gramos de pasta de dátiles, 3 huevos y vainilla. Batir ligeramente. Distribuir en moldes individuales de vidrio untados con aceite de coco. Llevar a horno al mínimo por 10 minutos. Terminar de cocinar con el calor residual.

Una versión menos convencional, con semillas de amaranto y manzanas verdes o peras. Para empezar, moler 50 gramos de semillas de amaranto y reservar. Cortar en daditos medio kilo de manzanas o de peras y saltearlas en una sartén con aceite de coco y semillas de anís; tapar y reservar. Batir 6 huevos con vainilla; agregarles las semillas, la fruta, 40 gramos de pasta de dátiles y 250 ml de leche de coco o de almendras casera. Volcar sobre molde de vidrio untado con aceite de coco y cocinar como la versión anterior.

Uso las mismas proporciones de esta última versión para hacer otra, con bananas y semillas de amapola: licúo las bananas con los huevos, la leche, las semillas molidas, la pasta de dátiles y chorrito de vainilla. Cocino del mismo modo.

Galletitas de pasas y chocolate

Mezclar 225 gramos de harina de almendras, media cucharadita de bicarbonato de sodio, una cucharadita de lino molido, otra de chía molido y pizca de sal marina.

En otro recipiente mezclar 4 huevos con un chorrito de vinagre, una taza de pasas de uva, ralladura de una naranja, 60 gramos de nibs de cacao y vainilla.

Unir las dos preparaciones. Verificar consistencia. Distribuir en placa para horno untada con aceite de coco marcando las porciones con un cuchillo. Hornear entre 12 y 15 minutos a temperatura mínima. Terminar de cocinar con calor residual. Cuando estén frías, repasar los cortes de las porciones con un cuchillo y levantar cuidadosamente.

Helados a lo Norma

Norma Ferrari fue mi segunda mamá; era mi vecina y, también, la persona que me cuidaba buena parte del día. Desde bebé hasta bien entrados los nueve o diez años, me cocinaba, escuchaba mis lecturas de los primeros años de la escuela, me enseñaba a preparar tortas y me leía sus fotonovelas. Sus helados de vainilla, tan simples como exquisitos, servidos en rústicas y populares cubeteras de metal, están en la base de esta sacrílega versión.

La base: preparar 500 ml de leche de coco casera y llevarla a hervor junto a 12 dátiles hecho pasta. Volcar sobre 6 yemas en las que previamente se disolvió 5 gramos de agar-agar. Llevar a fuego bajo y revolver en forma de ocho hasta que retome punto hervor pero sin llegar a hervir. Apagar el fuego; agregar una cucharada sopera de semillas de lino y otra de chía molidas. Y para saborizar, diferentes opciones:

- *de coco*: agregar parte del coco rallado extraído para hacer la leche y nibs de cacao;
- *estilo crema rusa*: adicionar chorrito de vainilla, nueces y pasas de uva;
- *de banana*: agregar 4 bananas pisadas (opcional: nibs de cacao) y espolvorear canela al servir;

- *de frutos rojos*: agregar moras o frutillas procesadas;
- *de turrón*: agregar almendras molidas, ralladura de limón, chorrito de vainilla y canela;
- *de chocolate*: verter la preparación caliente sobre 280 gramos de chocolate 100 % cacao roto de modo grosero; agregar chorrito de vainilla, pasas de uva o arándanos secos y canela (opcional de chocolate especiado: infusionar la leche de coco con una vaina de cardamomo rota, un grano de pimienta jamaicana y una estrella de anís antes de agregar los dátiles; hervir por 5 minutos y filtrar; preparar el helado como se indicó y al finalizar, sumar una cucharadita de masala dulce —es muy placentero el contrapunto entre la frescura y el picante del cardamomo, la pimienta y el jengibre con el amargo del chocolate).

Disponer en fuente de vidrio o de acero inoxidable y llevar a la heladera.

Honey pie

Unir 250 gramos de almendras molidas con 4 huevos, 2 dátiles hecho pasta, una cucharadita de canela, ralladura de limón, una pizca de sal, una cucharadita de bicarbonato de sodio y un chorrito de jugo de limón. Distribuir en tartera de vidrio untada con aceite de coco y llevar a horno bajísimo por 10 minutos.

Mientras tanto, batir 4 huevos con 2 dátiles hecho pasta y una cucharadita de masala dulce; agregar 250 gramos de nueces molidas a punto harina, una cucharadita de bicarbonato de sodio y un chorrito de jugo de limón. Verter sobre la preparación anterior y llevar a horno bajo por 10 minutos. Terminar la cocción con calor residual. Servir a temperatura ambiente agregando hilos de miel cruda natural encima de cada porción.

Licuada

Mezclar dos cucharadas de semillas de lino y dos de chía molidas, dos tazas de una fruta de estación (bananas, moras, frutillas,

arándanos, duraznos, ciruelas o mangos) procesada y 350 ml de leche de coco casera. Dejar hidratar por media hora.

Cuando quiero evocar el gusto de la chocolatada, reemplazo la fruta de estación por dos cucharadas colmadas de cacao amargo, pizca de sal marina, una cucharadita de miel natural, un chorrito de vainilla y canela o masala dulce (a veces le agrego la punta de una cucharita de pimienta de Cayena).

Con sandías frizadas, solo basta con disponerlas en tacitas y agregarles una cucharadita de semillas de lino y otra de chía molidas.

Manjar de quinoa

Suelo hacer esta delicia para acompañar alguna preparación con legumbres de modo de obtener proteína completa.

Cocinar 75 gramos de quinoa activada en 500 ml de leche de coco infusionada con una rama de canela, un clavo de olor y una estrella de anís. Retirar las especias y procesar en caliente con 10 dátiles y una cucharadita de masala dulce. Distribuir en compoteras.

Manzanas asadas

Ahuecar 6 manzanas verdes grandes y reservar. Picar 200 gramos de higos secos, 120 gramos de almendras; agregar 60 gramos de pasas de uva y canela a gusto. Rellenar las manzanas con esta preparación. Disponerlas en fuente para horno. Pintarlas con aceite de coco y rodearlas con los corazones de las manzanas licuados con apenas un poco de agua filtrada perfumada con anís estrellado. Cocinar en horno bajo por media hora. Al servir, espolvorear con canela.

El pan de especias es ideal para acompañarlas.

Masitas de coco estilo Conexión natural

Unir 100 gramos de almendras molidas, 100 gramos de coco rallado (también se puede usar la pulpa que sobra al hacer leche de coco o de almendras; en ese caso, 150 gramos de cada una) y 100 gramos de semillas de calabaza. Agregar 4 huevos, un puñado de fruta deshidratada para endulzar (pasas de uva, arándanos, dátiles, peras,

higos o ciruelas), vainilla, canela, 1 cucharadita de bicarbonato y un chorrito de jugo de limón. Distribuir con la ayuda de moldes de metal cuadrados o redondos en placa para horno untada con aceite de coco. Cocinar a temperatura mínima por 10 minutos. Retirar una vez frías con la ayuda de una espátula de metal.

Más de una *mousse*...

Según con qué se la quiera combinar, diferentes opciones para hacer estas preparaciones aireadas y sabrosas:

- *de fruta de estación (sin huevos)*: mezclar una taza de fruta, una taza de leche de coco casera, una cucharadita de canela, dos cucharadas soperas de semillas de lino y dos de chía molidas. Integrar y rellenar compoterías. Llevar a la heladera por al menos una hora. Al servir, jugar con el contraste de sabores y texturas. Por ejemplo, agregar nibs de cacao a una mousse de banana o servir una mousse de moras en un plato hondo sobre una sopa de quinotos (algo tan simple como 3 quinotos procesados para cada porción de mousse);
- *de fruta de estación (con huevos)*: preparar dos tazas de crema pastelera (ver receta). Procesar 300 gramos de mango, maracuyá, bananas o moras y mezclar con la crema pastelera. Distribuir en vasos y a la heladera.
- *de chocolate (sin huevos)*: mezclar 250 ml de leche de coco casera con 2 cucharadas de cacao al 100 %, vainilla, una pizca de sal marina, dos cucharadas soperas de lino y dos de chía molidas y frutas deshidratadas a gusto (pasas de uva, arándanos secos o dátiles en trozos groseros); distribuir en vasitos, llevar a la heladera y esperar una hora antes de servir;
- *de chocolate (con huevos)*: derretir 70 gramos de chocolate a baño maría; agregar 2 yemas y un huevo entero mezclados con 70 gramos de pasta de dátiles y revolver. Retirar del calor y distribuir en platos soperos; agregar menta fresca, zest de naranja y escamas de sal por encima y, al costado, una salsita hecha con 6 quinotos licuados. Hago esta preparación solo con huevos muy frescos y la consumo en el día por razones bromatológicas.

Muffins de zanahoria, manzana y amapola

Como es imposible encontrar moldes para muffins de acero o vidrio y no quiero usar ni los de siliconas ni los de papel, hago esta receta en uno de acero inoxidable rectangular diseñado para pan o budines altos; tiene la ventaja de tener tapa agujereada para favorecer la cocción. De ese modo, cuando los retiro del horno, corto en cuadraditos que tienen una textura similar a los muffins individuales.

Integrar 350 gramos de harina de almendras, ralladura de una naranja, 6 huevos batidos, jugo de naranja, 1 cucharadita de bicarbonato de sodio, vainilla, canela, 5 gramos de sal marina, 20 gramos de semillas de amapola molidas, 1 manzana verde cortada en dados, 250 gramos de zanahoria rallada y 200 gramos de pasas de uva. Disponer en el molde (el relleno nunca debe sobrepasar las $\frac{3}{4}$ partes de su altura) y llevar a horno mínimo por 12 minutos. Retirar la tapa agujerada y volver a introducir aprovechando el calor residual. Cuando estén fríos, porcionar.

Pan de bananas al cardamomo

Procesar medio kilo de bananas maduras con 6 huevos. Pasar a un bol y agregarles 250 gramos de harina de almendras, $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio, chorrillo de jugo de limón, 125 gramos de pasas de uva, 200 gramos de nueces activadas, un puñado de nibs de cacao, 1 cucharadita de semillas de cardamomo molidas (previamente retiradas cuidadosamente de sus vainas y procesadas), una pizca de nuez moscada y un chorrillo de vainilla. Acomodar en fuente para horno untada con aceite de coco. Cocinar a temperatura mínima por 12 minutos. Aprovechar el calor residual. Retirar una vez tibio o frío.

Pan de coco y cacao

Unir 4 huevos con 50 gramos de coco rallado, $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio, un chorrillo de jugo de limón, frutas deshidratadas (pasas de uva, arándanos, peras, higos, ciruelas, dátiles) y nibs de cacao a gusto. Poner en fuente para horno untada

con aceite de coco. Cocinar por 10 minutos a temperatura mínima. Aprovechar el calor residual para terminar la cocción. Al retirar, espolvorear con canela.

Pan de especias

Mezclar 200 gramos de harina de almendras con una cucharadita de bicarbonato, una de nuez moscada, una de canela, una de jengibre y una de anís. Agregar 50 gramos de pasta de dátiles, 4 huevos y chorrito de jugo de limón. Disponer la preparación en tartera de vidrio de 26 cm de diámetro untada con aceite de coco. Llevar a horno al mínimo por 10 minutos. Terminar de cocinar con el calor residual.

Pan relleno

En un bol, integrar 200 gramos de puré de papas con 240 ml de leche de coco y 125 gramos de harina de coco; agregar, de a uno, cuatro huevos, ralladura de un limón, una pizca de sal fina, masala dulce, ½ cucharadita de bicarbonato de sodio y un chorrito de jugo de limón. Acomodar la mitad de la preparación en un molde de pan untado con aceite de coco y agregar 200 gramos de nueces, 200 gramos de almendras y 250 gramos de frutas deshidratadas apenas picadas y mezcladas previamente con canela y la ralladura de un limón. Cubrir con el resto de la masa, aplastar con los dedos, pintar la superficie con un huevo batido y cocinar en horno bajo por 8 minutos; retirar, volver a pincelar y cocinar 8 minutos más; retirar, pincelar y reintroducir para terminar de cocinar con el calor residual.

Porridge de quinoa con variaciones

Para arrancar, la misma base: cocinar a fuego lento 1 medida de quinoa arrollada con dos medidas de leche de coco durante 4 minutos. Apagar el fuego. Variantes: agregar higos, peras, dátiles o ciruelas secas; cacao en polvo o nibs de cacao al 100 % con un puñado de arándanos secos o pasas de uva; manzana verde rallada con su piel y pasas de uva. Volver a encender el fuego y cocinar por un minuto sin dejar de revolver. Apagar el fuego. Agregar canela y distribuir en compoteras.

Pan Babka

Ni que decir tiene que el dulce de leche es irremplazable. No obstante me obstiné en recrear la superlativa receta de Osvaldo Gross que, a su vez, compuso una versión bien argentina de este postre. La que sigue, sin gluten, sin lactosa y sin azúcar de mesa, tiene un ingrediente insustituible: las naranjas orgánicas para perfumar.

Mezclar 75 gramos de harina de coco con 5 gramos de polvo de psyllium, media cucharadita de bicarbonato y una pizca de sal. Agregar 150 ml de leche de coco, 6 huevos, la ralladura de dos naranjas, 50 gramos de dátiles hecho pasta y jugo de media naranja.

Poner la mitad de la preparación en molde de pan untado con aceite de coco; por encima, 200 gramos de nutella casera, 70 gramos de chocolate picado, 50 gramos de dátiles picados y 50 gramos de almendras tostadas y fileteadas. Por encima, el resto de la preparación. Llevar a horno bajo por 10 minutos. Terminar de cocinar con calor residual. Servir tibio...

Variante: para evitar calentar la nutella durante la cocción del pan (lo que arruina las propiedades de la miel y, en parte, del chocolate) conviene agregarla al momento de servir, tipo salsa, por encima de cada porción.

Tarta con frutas de estación

Unir 250 gramos de almendras molidas con 4 huevos, vainilla, canela, cáscara de limón rallada, una cucharadita de bicarbonato de sodio y un chorrito de vinagre. Distribuir en tartera de vidrio de 26 cm de diámetro (es la medida que uso en todas mis tartas) untada con aceite de coco y llevar a horno bajísimo por 10 minutos; terminar de cocinar con el calor residual.

Dejar enfriar y rellenar con la fruta disponible en temporada (moras, guayabas, arándanos o quinotos) licuadas y mezcladas con una cucharada de lino y otra de chía molidas. Cubrir con chocolate 100 % cacao derretido a baño maría con aceite de coco. Agregar escamas de sal marina.

Variante: saltear en aceite de coco perfumado con anís un kilo de manzanas verdes o de peras cortadas en cubos sin quitar piel ni semillas (cocinarlas hasta que estén apenas transparentes, es decir, aproximadamente 5 minutos). Agregar masala dulce, nueces enteras, vainilla y 300 gramos de pasas de uva. En el caso de haber usado peras, agregar nibs de cacao. Si la fruta largó mucho líquido (puede tener algo: lo suficiente para humectar la masa), agregar la mínima cantidad necesaria de polvo de psyllium para absorberlo esperando unos minutos antes de incorporar más... Distribuir el relleno sobre la tarta. Comer tibia o fría.

Tarta con nueces a lo Cross

Batir 6 huevos, ralladura de una naranja, la mitad de su jugo y un chorro de café muy concentrado. Por otro lado, mezclar 300 gramos de harina de almendras, ½ cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 cucharada de masala dulce.

Unir las dos preparaciones. Agregar ½ kilo de frutas deshidratadas (higos, peras, ciruelas). Verter en tartera de vidrio de 26 cm de diámetro untada con aceite de coco. Cubrir la preparación con nueces pecán activadas y apenas tostadas. Llevar a horno mínimo por 10 minutos. Apagar y terminar de cocinar con el calor residual.

Tarta estilo Tita o Rhodesia

Esta tarta evoca dos delicias de mi infancia: las Titas o las Rhodesias que mi padrino José me compraba para la merienda. Cuando quiero traer el sabor de las primeras, hago la preparación con ralladura de limón; para las segundas, ralladura de naranja. En cualquier caso, las notas cítricas contrastan y ponen de relieve el amargor del cacao.

Procesar 250 gramos de almendras activadas. Agregar 4 huevos, ½ cucharadita de bicarbonato, un chorrito de jugo de limón (o naranja), ralladura de limón (o naranja) y masala dulce. Llevar a fuente untada con aceite de coco y cocinar en horno al mínimo por 10 minutos. Dejar enfriar.

Rellenar con frutos secos a elección (dátiles y ciruelas descaroizados, higos, pasas de uva, arándanos) cubiertos con una mezcla de cáscara rallada de limón (o naranja) y una mezcla de chocolate al 100 % derretido a baño maría con aceite de coco. Agregar por encima ralladura de limón (o naranja) rallados y escamas de sal marina. Dejar enfriar en la heladera.

Tarta mousse de bananas y chocolate

Para la base, mezclar 150 gramos de nueces molidas a punto harina, 25 gramos de cacao al 100 % en polvo, canela molida, una pizca de sal y ½ cucharadita de bicarbonato; agregar 2 huevos previamente batidos con 40 gramos de pasta de dátiles, un chorrito de jugo de limón y otro de vainilla. Verter en tartera untada con aceite de coco y llevar a horno bajo por 8 minutos. Terminar de cocinar con calor residual.

Preparar dos tazas de crema pastelera. Agregarle 4 bananas grandes pisadas. Esparcir sobre la tarta y llevar a la heladera por unas horas. Al servir, masala dulce y nibs de cacao por encima.

Tarta de higos y nueces

Mezclar 50 gramos de harina de almendras con 200 gramos de harina de nueces y media cucharadita de bicarbonato. Agregar 300 gramos de higos secos, 4 huevos y el jugo y la cáscara rallada de una naranja. Poner en molde para tarta de 26 cm untada con aceite de coco y llevar a horno bajo durante 12 minutos. Apagar el horno y dejar actuar el calor residual hasta que se enfríe. Rellenarla con crema cítrica (ver receta) con agregado sutil de cáscara rallada de una naranja y, por encima, algunos zests.

Maracuyá pie

Mezclar 250 gramos de harina de almendras, 4 huevos, ralladura de limón, pizca de sal, ½ cucharadita de bicarbonato, jugo de limón y chorrito de vainilla. Disponer en tartera de 26 cm untada con aceite de coco y llevar a horno bajo por 10 minutos. Usar el calor residual para terminar la cocción.

Mientras tanto, hacer la cremita con cáscaras de maracuyá (ver receta) y, cuando esté fría, agregarle la pulpa de las frutas. Distribuir sobre la masa ya fría y llevar a la heladera.

Para cubrirla, mezclar 100 gramos de pulpa de maracuyá con una cucharadita de semillas de lino y otra de chía molidas. Distribuir por encima y llevar a la heladera.

Pasta frola escondida

Mezclar 250 gramos de harina de almendras, 70 gramos de pasta de dátiles, 4 huevos, una cucharadita de bicarbonato de sodio, una pizca de sal, un chorrito de jugo de limón y su ralladura y otro chorrito de vainilla. Verter en tartera de vidrio untada con aceite de coco. Cocinar en horno bajo por 10 minutos. Dejar actuar el calor residual.

Una vez fría, cubrir con 800 gramos de dulce de membrillo casero. Por encima, abundante coco rallado; esto genera el anunciado efecto «escondido».

Terrina de batata con bizcocho de nueces

Mezclar 4 huevos con 50 gramos de pasta de dátiles, 250 gramos de nueces picadas y una cucharadita de masala dulce. Verter en una tartera de 26 cm untada con abundante aceite de coco. Cocinar en horno bajo por 10 minutos y dejarla allí hasta que se enfríe para aprovechar el calor residual. Tiene que quedar seca. Dejar enfriar y levantar la masa con la ayuda de una espátula de metal de punta cuadrada. Reservar.

Por otro lado cocinar al vapor 400 gramos de batatas. Pelarlas y pisarlas. Agregarles chorrito de vainilla. Reservar.

Perfumar 400 ml de agua llevándola a hervor con cáscaras de naranja o pomelo; apagar el fuego y agregar 4 cucharadas de hojas secas de estevia; tapar, dejar enfriar y colar. Disolver 4 gramos de agar-agar en ese líquido ya frío y agregarlo a las batatas. Llevar a baño maría revolviendo constantemente con batidor de alambre hasta que tome mucha temperatura, mantener varios minutos y

verter inmediatamente en un molde de terrina de acero inoxidable o vidrio. Dejar enfriar durante 6 horas. Reservar.

En una fuente alargada disponer, en la base, la mitad del bizcocho roto en trozos groseros; por encima, la batata y, por encima, la otra mitad del bizcocho roto; también se puede hacer en moldecitos individuales. Cubrir con 280 gramos de chocolate al 100 % derretido a baño maría con 80 gramos de aceite de coco; por encima, sutiles zests de naranja o pomelo y sal en escamas.

Torta de banana con chocolate estilo Buzios

Probamos esta torta con el flaco una tarde soleada y fresca en un bar de Buzios. Como el personal era macanudo, nos animamos a pedir la receta, aquí reversionada.

Pelar y cortar a lo largo 18 bananas chicas o las que se necesiten para cubrir completa una tartera de 26 cm de diámetro previamente untada con aceite de coco. Agregar 140 gramos de chocolate 100 % cacao roto de modo grosero.

Por otro lado, mezclar 80 gramos de harina de coco, 1 cucharada de canela, 8 huevos, 150 ml de leche de coco, 8 dátiles hecho pasta, 1 cucharadita de bicarbonato de sodio, un chorrito de vinagre y otro de vainilla. Volcar esta preparación sobre las bananas. Cocinar en horno bajo durante 12 minutos. Apagar y dejar actuar el calor residual. Servir tibia con canela por encima.

Torta de boniato con chocolate Paola y David

Mezclar 8 yemas con 80 gramos de pasta de dátiles, 500 gramos de puré de boniatos cocidos al vapor, 4 cucharadas colmadas de cacao amargo, canela y vainilla. Batir 8 claras a nieve. Mezclar las preparaciones (las claras, en tres tiempos). Poner en una fuente untada con aceite de coco y llevar a horno precalentado a 160° por 12 minutos. Al retirar, cubrir el huequito que se hace en el centro con una mezcla de aceite de coco, cacao amargo y masala dulce.

Torta de café y miel

Mezclar 3 tazas y $\frac{1}{2}$ de harina de almendras, pasta de 2 dátiles, 6 huevos, $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato, 2 de canela, ralladura de una naranja y un chorrito de su jugo, una taza de café fuerte infusionado con cardamomo y ya frío y una pizca de sal. Verter en molde untado con aceite de coco y llevar a horno bajo por 12 minutos. Terminar la cocción con calor residual. Al servir, agregar miel cruda natural a gusto y espolvorear con canela.

Torta de calabaza

Procesar 500 gramos de calabaza cocinada al vapor, 8 huevos, vainilla, 80 gramos de pasta de dátiles, $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato, chorrito de jugo de limón y una cucharadita de masala dulce (el toque picante y algo cítrico del jengibre ayudará a realzar el sabor del chocolate). Verter en tartera untada con abundante aceite de coco; por encima, 140 gramos de chocolate 100 % cacao roto en trozos groseros.

Cocinar en horno precalentado al máximo y bajado al mínimo por 15 minutos. Usar el calor residual. Servir tibia con mucha precaución al servir: tiene consistencia de flan y se rompe con facilidad.

Torta de ciruelas, chocolate y almendras

Derretir 280 gramos de chocolate 100 % cacao a baño maría junto con 60 gramos de aceite de coco. Por otro lado mezclar 180 gramos de almendras molidas, $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato, una de canela, 6 yemas, un chorrito de vinagre y vainilla a gusto. Unir las dos preparaciones. Agregar 300 gramos de ciruelas secas, 50 gramos de almendras fileteadas y, por último, en tres movimientos, 6 claras batidas a nieve. Verter en molde de tarta untada con aceite de coco cuidando que la mezcla no supere los $\frac{3}{4}$ de la altura del molde. Llevar a horno bajo por 12 minutos. Terminar de cocinar con calor residual. Al retirar, cubrir con 140 gramos de chocolate derretido con 30 gramos de aceite de coco a baño maría y por encima, 50 gramos de almendras fileteadas.

Torta de chocolate y quinotos

Derretir 280 gramos de chocolate a baño maría junto con 80 gramos de aceite de coco. Incorporar 8 yemas de a una, 80 gramos de pasta de dátiles y 270 gramos de almendras molidas. Batir 8 claras a nieve e incorporarlas a la preparación en tres tiempos. Cocinar en horno bajo en molde de tarta untado con aceite de coco por 12 minutos. Dejar enfriar y cubrir con quinotos procesados y, por encima, chocolate derretido a baño maría junto con aceite de coco. Un consejo: usar quinotos conservados en el freezer ya que su sabor mejora considerablemente (se vuelven menos ácidos, más dulces y más tiernos).

Torta de remolacha a la naranja

Mezclar 150 gramos de remolacha rallada, 5 huevos, 80 gramos de nibs de cacao, ralladura de una naranja, ½ cucharadita de bicarbonato de sodio, 1 cucharadita de masala dulce, 200 gramos de pasas de uva, 200 gramos de harina de almendras, chorrito de jugo de naranja y vainilla. Poner en fuente untada con aceite de coco y llevar a horno precalentado a 160° por 12 minutos. Terminar de cocinar con calor residual.

Torta de remolacha chocolatada

Procesar 500 gramos de remolachas cocinadas al vapor, 6 huevos, un chorrito de jugo de naranja o limón, canela, ralladura de una naranja o limón, vainilla, 80 gramos de cacao en polvo al 100 %, ½ cucharadita de bicarbonato de sodio, 180 gramos de almendras molidas y 250 gramos de pasas de uva. Colocar en fuente untada con aceite de coco y cocinar en horno bajo por 12 minutos. Apagar y terminar la cocción con calor residual.

Torta de zanahoria y jengibre

Batir 6 huevos. Agregar 4 tazas y media de zanahoria rallada, 4 de harina de almendras, 300 gramos de pasas de uva, canela, nuez moscada, ralladura de dos naranjas (si no hay orgánicas de temporada, usar de limón), 1 cucharadita de jengibre, una de bicarbonato

de sodio, un chorrito de jugo de naranja (o limón) y vainilla. Verter en tartera de vidrio untada con aceite de coco. Llevar a horno al mínimo por 15 minutos. Terminar de cocinar con calor residual.

Torta de zanahoria y chocolate

Procesar 5 huevos, 120 gramos de pasta de dátiles, 210 de puré de zanahoria (cocinar las zanahorias al vapor y usar el agua de cocción para hacer la pasta de dátiles), 30 gramos de cacao en polvo, 1 cucharadita de bicarbonato de sodio, una de masala dulce, una pizca de sal, un chorrito de jugo de limón y uno de vainilla. Agregar 175 gramos de almendras molidas. Esparcir en tartera de vidrio untada con aceite de coco y distribuir 140 gramos de chocolate roto de modo grosero por encima. Llevar a horno bajo por 15 minutos. Terminar de cocinar con calor residual. Servir tibia.

Torta estilo galesa

Al despuntar el siglo XXI hicimos con el flaco un viaje en colectivo por la deslumbrante Patagonia. En Gaiman degustamos este budín especiado que adapto a versión ceto.

Activar 200 gramos de garbanzos. Concluido el proceso, licuarlos con 400 ml de agua, 25 gramos de semillas de psyllium y 20 gramos de lino molidos. Retirar el vaso licuador y agregar una cucharadita de bicarbonato de sodio, 2 cucharadas de especias (canela, clavo de olor, nuez moscada, anís, jengibre), 200 gramos de ciruelas secas, 500 de pasas de uva, 250 de higos deshidratados, un chorrito de vainilla y ralladura y jugo de un limón y de una naranja. Dejar reposar por media hora y verificar consistencia (puede ser necesario agregar más líquidos). Verter la preparación en tartera de vidrio de 26 cm untada con aceite de coco. Llevar a horno al mínimo por 15 minutos. Terminar la cocción con calor residual.

Variantes: en lugar de garbanzos, usar 400 gramos de porotos aduki cocidos y licuados con su agua de cocción. Si se quiere lograr el color oscuro típico de esta torta, agregar dos cucharadas de harina de algarroba o de cacao.

Torta estilo de Santiago

Probamos esta torta con el flaco en un inolvidable viaje en tren, entre Madrid y París, en el gélido invierno europeo de 2008. Aquí va, reversionada.

Mezclar 500 de harina de almendras, ralladura de dos limones, 250 gramos de pasta de dátiles, 8 yemas, una cucharadita de bicarbonato de sodio, un chorrito de jugo de limón y canela; incorporar, en tres movimientos, 8 claras batidas a nieve con un toque de sal marina. Verter en tartera de vidrio untada con aceite de coco. Llevar a horno al mínimo por 15 minutos. Terminar de cocinar con calor residual.

Tortitas heladas de mango y banana

Moler 250 gramos de almendras, mezclar con $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal marina, 3 de canela y ralladura de un limón. Poner la mitad de esta preparación en la base de vasitos individuales. Reservar la otra mitad.

Por otro lado, preparar una crema aprovechando la pectina de 4 limones o su equivalente en sandía (ver receta comodín). Agregar 6 dátiles hecho pasta y 8 huevos batidos. Revolver hasta alcanzar punto hervor. Apagar el fuego y dejar entibiar. Cuando alcance temperatura ambiente, agregar dos cucharadas soperas de chía y de lino molidas. Dividir en dos mitades iguales y agregarles, a una, 4 bananas pisadas y volver a licuar; a la otra mitad, dos mangos licuados y también volver a licuar.

Volver a los vasitos; volcar la crema de banana sobre la base de almendras; luego esparcir la otra mitad de mezcla de almendras molidas y, por encima, la crema de mango. Y para terminar, procesar un mango, agregarle una cucharadita de semillas de chía y otra de lino molidas, mezclar y distribuir por encima de los vasitos. Poner en la heladera un par de horas antes de servir.

Turroncitos

Moler almendras previamente activadas y tostadas. Ponerlas en una tacita de café. Agregarles la punta de una cucharita de sal marina,

miel a gusto, canela y ralladura de limón. Mezclar. Variantes: agregarles parte de semillas de sésamo blanco previamente activadas y tostadas; no agregarle miel. Todas las versiones son exquisitas.

Trufas estilo Juliana Escobar

Amo las recetas de esta médica colombiana que hago a mi manera. Para estas trufas, procesar 50 gramos de semillas de girasol, 50 de zapallo y 50 de sésamo previamente activadas y tostadas. Llevar a un bol y agregar 100 gramos de frutas secas picadas (higos, ciruelas, dátiles o peras trozados, pasas de uva, arándanos), 70 gramos de chocolate 100 % cacao fundido a baño maría junto a la cantidad necesaria de aceite de coco como para unir y poder armar bolitas. Pasar por coco rallado. Llevar a la heladera.

MIS SALADOS

Si bien modero mi consumo de tomate, pimienta, papa y berenjena por sus solanáceas, de maíz por su contenido en zeína así como esquivo las comidas que mezclan muchos ingredientes, que incluyen frutas o que reúnen alimentos incompatibles ya que complican la digestión, de vez en cuando me doy un gusto y preparo alguna de estas recetas.

Cazuela de vieiras a lo Narda

Saltear una cebolla en brunoise y un tallo de apio en aritos en aceite de coco infundido con una hoja de laurel y semillas de hinojo; apenas después agregar un diente de ajo picado, ½ taza de arroz integral (aclarar la variedad importa para precisar tanto los tiempos de cocción como la cantidad de líquido a incorporar), 2 ½ tazas de caldo bien caliente, 1 tomate chico en dados, ¼ cucharadita de cúrcuma y pimienta negra. Tapar la sartén. Cocinar a fuego mínimo hasta que el caldo se evapore, indicador de que el arroz prácticamente está cocido; incorporar ½ taza de caldo para completar la cocción y las vieiras cuando falten 3 minutos. Apagar el fuego, añadir sal marina, aceite de oliva y perejil picado. Integrar y reservar.

Cortar un tomate en dados, ½ cebolla en pluma y 5 ramitas de ciboulette; aderezar con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta de Cayena. Servir junto con la preparación anterior.

Croquetón de papa

Inolvidables las croquetas de papa que me hacía mi mamá, fritas en grasa. Reinvento aquel manjar haciendo una tamaño gigante y al horno.

Poner a hervir 300 gramos de papas con un diente de ajo y hojas de laurel. Cuando estén cocidas (prueba del tenedor) y en caliente, quitarles la piel, hacer un puré y agregar una cucharadita de perejil picado, una de comino, una de pimentón, una de sal marina, pimienta, tomillo y nuez moscada a gusto. Integrar estos ingredientes y luego incorporar una cebolla chica, una de verdeo y un diente de

ajo picados y salteados por 3 minutos en aceite de coco infusionado con hojas de laurel; por último, 4 huevos batidos. Dejar enfriar. Disponer en fuente muy humectada con aceite de coco y llevar a horno bajo por 20 minutos hasta dorar. Retirla tibia para aprovechar el calor residual. Servir con ensalada de hojas verdes. Si sobra, la comemos fría al día siguiente (lo mismo hacíamos en mi casa, con mi mamá). Queda riquísima con mucho jugo de limón recién exprimido.

Delicias de la cocina armenia

Estas recetas recrean las de Rosa Yernazian. Un viaje por el Cáucaso a través de estos platos:

– *chy keofte*: quitarle la grasa y los nervios a 500 gramos de bola de lomo; pasarla tres veces por la maquinita de picar; agregarle tres cucharaditas colmadas de sal marina y cuatro de pimienta negra y reservar en la heladera por una hora; picar medio morrón, una cebolla, perejil y menta a gusto y agregar a la carne junto con dos pocillos de quinoa cocida y enfriada por 24 horas en la heladera y previamente condimentada con comino y pimienta de Cayena. Integrar. Disponer en una fuente de vidrio. Aplastar con un tenedor y dejar reposar en la heladera durante una hora. Al servir, cubrir con una mezcla de tomates, pimienta, cebolla, cebolla de verdeo y perejil picados y aceite de oliva. Si hay en estación, agregar un plato con gajos de limones para exprimir a último momento.

Si sobra, cocino inmediatamente por razones bromatológicas: integro todos los ingredientes y los pongo en una fuente untada con aceite de coco, piso con tenedor, pincelo con aceite de coco la superficie y llevo a horno bajo por 10 minutos (como suele quedar una capa muy finita de carne, retiro apenas pasa el tiempo de cocción así no se reseca; conservar en heladera y consumir al día siguiente).

– *dolma*: pasar medio kilo de pulpa dos veces por la maquinita de picar y saltearla en aceite de coco emulsionada con hojas de laurel y semillas de hinojo junto con una cebolla en brunoise; agregar una taza de arroz integral (previamente hervido con ramitas de curry), una taza de tomate triturado, sal marina,

orégano seco, pimienta de Cayena, comino y pimentón. Rellenar con esa mezcla dos pimientos cortados en mitades y precocidos en el horno, apenas untados con aceite de coco. Llevar a horno al mínimo por 5 minutos. Al servir, una emulsión con jugo de limón, aceite de oliva y menta fresca procesadas.

Ensaladas especiales

- *de papas a la mostaza*: una papa hervida al vapor hecha puré + una cebolla morada en juliana y una de verdeo salteadas en aceite de coco infusionado con semillas de mostaza + cúrcuma + pimienta de Cayena + choclo desgranado (método Indiana) + un tomate en dados + hojas de curry frescas + vinagre de sidra de manzanas, aceite de oliva, castañas de cajú tostadas y sal en escamas;
- *de pollo con kale y guayaba*: hojas de kale + cebolla en pluma + ajo picado + paltas + guayabas cortadas en cuartos (preparo las ensaladas en cada plato, no solo porque me esto me permite calcular las cantidades sino porque, por ejemplo, Félix y yo tenemos gustos opuestos: a mí me gusta encontrarme con pedazos importantes de cada ingrediente; al flaco, que se mixturen) + emulsión de limón exprimido, aceite de oliva, mostaza casera, sal marina y pimienta;
- *de pollo con cítricos*: lechuga + pollo (uso lo que sobra de la parrilla) + cebolla en aros (mejor morada aunque la comunacha también sirve) + palta en tajadas pequeñas + naranja, pomelo, mandarina o quinotos cortados de modo grosero + emulsión de vinagre de sidra de manzanas, aceite de oliva, mostaza, sal marina y pimienta;
- *de pollo con manzanas*: rúcula u hojas de mostaza + pollo + hinojo en láminas + manzana en cubos + palta + jugo de limón, mostaza, aceite de oliva y sal marina;
- *de pollo con mamón*: pollo + hojas de lechuga + cebolla de verdeo picada + tallitos de apio cortados al sesgo + un mamón cortado en láminas gruesas + palta + emulsión de vinagre de sidra de manzanas, aceite de oliva, mostaza, sal marina y pimienta;
- *de langostinos a la Waldorf*: langostinos al vapor (cocinarlos durante dos minutos, apagar el fuego y dejarlos otros 3 aprovechando el calor

- residual) + aritos de apio + láminas de manzana + nueces o pistachos + hojas de berro o rúcula o de mostaza + cebolla en pluma + palta + jugo de limón, ajo-miel, mostaza, aceite de oliva y sal marina;
- *de langostinos con emulsión de menta y mangos*: langostinos al vapor (cocinarlos durante dos minutos, apagar el fuego y dejarlos otros 3) + rúcula + aros de cebolla morada + mango troceado de modo grosero + hojas de menta procesadas con jugo de limón, aceite de oliva y sal marina;
 - *de choclos y tomates*: choclos desgranados + porotos negros hervidos + cebolla (preferentemente morada) en brunoise + aritos de apio + tomates en dados o cherry por la mitad + zanahoria rallada + palta + jugo de limón, aceite de oliva, sal, pimienta y ciboulette o perejil picado;
 - *de camarones con cítricos*: camarones cocidos al vapor + apio en aritos + hinojo en láminas finas + palta + cebolla morada en pluma + gajos de naranja o pomelo + jugo y ralladura de limón, perejil picado, aceite de oliva y sal en escamas;
 - *de pollo agridulce con crujientes*: pollo + repollo morado procesado con ajos + un puñado de cilantro picado + dátiles, ciruelas e higos secos + castañas de cajú tostadas + jugo de limón, mostaza, aceite de oliva y sal marina.

Entre el cous-cous y la paella

Para la versión cous-cous, cocinar 250 gramos de quinoa en agua infusionada con ramitas de curry y una hoja de laurel; al terminar la cocción, añadir garam masala y un puñado de pasas de uva (preparar con 24 horas de antelación y conservar en la heladera). Por otro lado, en una cacerola de base grande, saltear una cebolla en brunoise en aceite de coco infusionado con semillas de coriandro mortereadas y una hoja de laurel. Agregar ajo picado, 150 gramos de tomates triturados; pasado un minuto, una taza de caldo caliente y 400 gramos de merluza; tapar la cacerola; a los 8 minutos añadir media docena de mejillones, media de vieiras, media de langostinos y 80 gramos de camarones; cocinar por 4 minutos más. Apagar el fuego, agregar

garam masala y sal marina. Servir componiendo cada plato con la preparación de pescados cubiertos con perejil picado, almendras tostadas e hilos de aceite de oliva; al costado, unas cucharadas de quinoa.

Para la versión paella, medir una taza de arroz integral. Empezar por saltear en aceite de coco una cebolla y un pimiento en brunoise. Cuando la cebolla esté transparente, agregar el arroz y remover para que se empape de materia grasa. Agregar tres tazas de caldo caliente en proporción al volumen de arroz y pimentón a gusto. Remover para emparejar el nivel del arroz en la cacerola (si se tiene paellera, genial). Cuando falten 12 minutos para completar la cocción del arroz (es decir, a los 28 minutos), agregar 400 gramos de merluza cortada en trozos y sal marina. No tapar ni revolver. A los 8 minutos, añadir media docena de mejillones, vieiras, langostinos y 80 gramos de camarones. Cocinar por 4 minutos más (si el caldo se evaporó, ¡perfecto!). Dejar reposar tapado durante 5 minutos. Emplatar decorando con perejil fresco e hilos de aceite de oliva (si se tiene en estación, limones cortados en gajos que pueden exprimirse al momento de comer).

Entre el chipá y la sopa paraguaya

Combino la receta de sopa paraguaya que me hacía Titina, cocinera inmensa, con una de chipá.

Para empezar, elegir una olla grande donde saltear medio kilo de cebollas en brunoise en aceite de coco infusionado con hojas de laurel y semillas de hinojo. Cuando la cebolla esté transparente, apagar el fuego y reservar.

Luego, como uso harina de maíz no precocida, necesito de un tiempo largo de preparación: pesar 100 gramos de harina de maíz y medir con un recipiente. Agregar cuatro medidas de leche de coco y una ramita de curry o de romero. Llevar a fuego bajo por media hora larga. Apagar cuando esté cocida. Tiene que quedar una consistencia ligera, no firme sino más bien semilíquida. Reservar.

En licuadora mezclar 6 huevos, una cucharadita de sal marina, toque de pimienta y de semillas de anís, 25 gramos de fécula y 25 de

harina de mandioca. Agregar la preparación de harina de maíz precocida y procesar o licuar. Poner en un bol y mezclar con las cebollas (retirarles las hojas de laurel).

Verter en molde untado con aceite de coco y llevar a horno suave por 30 minutos. Terminar de cocinar con calor residual. Se puede grillar en plancha caliente al momento de servir.

Focaccia de papa

Hacer la receta de masa básica (suelo hacer la mitad de la 2) y colocarla en una tartera con abundante aceite de coco. Estirlarla con los dedos de modo de que no llegue al borde de la tartera. Cortar papas en rodajas finísimas, ponerlas en un bol y agregarles aceite de coco y romero; mezclar con las manos y distribuir las papas sobre la masa, en el espacio dejado entre la masa y el borde y, también, paraditas ocupando todo el borde de la tartera. Llevar a horno bajo por 20 minutos, incluso si se hace mitad receta: las papas llevan su tiempo y mejor que queden doradas. Apagar y dejar actuar el calor residual. Retirar y agregar hilos de aceite de oliva y escamas de sal marina por encima.

Galette de papas

Cortar con un cuchillo muy filoso una papa grande en láminas casi transparentes de finitas. Ponerlas en un bol y agregarles aceite de coco y romero. Untar una tartera de 26 cm con aceite de coco e ir distribuyendo las láminas de forma escamada. Cocinar en horno bajo hasta que estén doradas. Dejar actuar al calor residual para que queden bien sequitas. Al retirar, agregar sal marina en escamas, romero fresco, hilos de aceite de oliva y toquecito sutil de pimienta y pimentón dulce.

Gallina a la mexicana

Aprovecho cuando consigo gallina para hacer esta delicia que trae algo del mole poblano que probamos en D.F.

Poner a hervir la gallina en una cacerola grande arrancando con agua fría: cubrirla con agua filtrada y añadir hojas de laurel,

5 granos de pimienta de Jamaica, 3 estrellas de anís, una rama de canela y 3 clavos de olor. Cocinar a fuego bajo el tiempo suficiente para lograr el punto en que la carne se desprende del hueso. Apagar el fuego. Cuando esté a temperatura que permita manipular la preparación, separar los trozos de carne y reservar.

En una sartén con aceite de coco infusionado con hojas de laurel y semillas de hinojo, saltear una cebolla grande en brunoise; agregar un diente de ajo y los trozos de carne, un cucharón de caldo, pimienta de Cayena, 40 gramos de pasas de uva y 2 cucharadas de cacao en polvo al 100%. Dejar reducir el caldo. Apagar el fuego. Emplatar agregando por encima semillas de sésamo tostadas y molidas, sal en escamas y almendras tostadas fileteadas. Servir con ensalada de hojas verdes aliñada con una emulsión de aceite de oliva, vinagre de sidra de manzanas, sal marina y menta fresca mixeadas.

Hojas rellenas

Como no consigo hojas de parra orgánicas, voy con esta versión con repollo.

Seleccionar las hojas de repollo a utilizar separándolas con cuidado de modo de no romperlas. Lavarlas y cocinarlas al vapor. Secarlas y reservar.

En una sartén humectada con aceite de coco disponer una hoja de laurel, 3 clavos de olor y una cucharada de semillas de eneldo. Calentar ligeramente y agregar cebollas en brunoise; cuando estén transparentes, medio kilo de carne picada y un puñado de pasas de uva o una manzana verde rallada con su piel o peras combinadas con higos o ciruelas secas. Cocinar por 15 minutos a fuego bajo. Apagar el fuego y agregar sal, comino, pimentón, canela y pimienta de Cayena. Por último, tres cucharadas de arroz integral especiado cocinado con hojas de laurel, ramitas de curry y semillas de coriandro y enfriado por 24 horas en la heladera. Mezclar. Distribuir esta preparación sobre las hojas de repollo, armar paquetitos y servir con perejil o cilantro picado y aceite de oliva por encima.

Langostinos especiales

En una sartén con aceite de coco, semillas de coriandro mortereadas, hinojo y mostaza, saltear cebollas en juliana hasta que transparenten, agregar ajo fileteado, una manzana con cáscara en cubos y langostinos (cocinarlos 3 minutos de un lado y 2 del otro). Añadir un puñado de pasas de uva y arroz integral o quinoa cocinados con ramitas de curry y enfriados por 24 horas en la heladera. Apagar el fuego y agregar curry, sal marina y almendras molidas. Tapar y dejar reposar unos minutos. Al servir, agregar perejil fresco por encima; al costado del plato, hojas de espinaca salteadas con ajo en aceite de coco y sobre el conjunto, hilos de aceite de oliva y sal en escamas.

Mejillones en salsa de tomate

Preparar una salsa peperonata. Cuando esté casi lista, agregarle mejillones y cocinar por 3 minutos más. Apagar el fuego. Terminar con perejil fresco.

Moqueca al uso nuestro

Saltear semillas de hinojo y coriandro, hojas de laurel, ajo, cebolla y pimiento en brunoise en una sartén con aceite de coco por tres minutos. Agregar tomates triturados y la punta de una cucharita de pimienta de Cayena; luego de unos minutos, filetes de merluzón y cucharones de caldo caliente. Cocinar 8 minutos a fuego bajísimo. Agregar langostinos pelados y cocinar 2 minutos más. Apagar el fuego. Sacudir la fuente (no revolver). Terminar con cilantro, perejil y/o ciboulette, pangrattato, sal en escamas e hilos de aceite de oliva. Servir con arroz integral hervido con ramitas de curry y harina de maíz cocinada con leche de coco infundada con ramitas de curry o romero.

Musaka

Receta en cuatro pasos. El primero: en una placa para horno untada con aceite de coco cocinar berenjenas cortadas en dos mitades (una opción: hacerles tajos longitudinales e introducir ahí, en ese espacio, dientes de ajo fileteados). Retirarlas, quitarles la piel, agregarles sal,

pimienta y albahaca seca y disponerlas en la base de una fuente de vidrio untada con aceite de coco (si se quiere, se puede condimentar con albahaca seca). Reservar.

Segundo paso: en una sartén con aceite de coco, semillas de hinojo y hojas de laurel, saltear cebollas en brunoise. Cuando estén transparentes, agregar carne picada. Cuando la carne esté casi cocida, apagar el fuego y agregar comino, pimentón, masala picante y sal marina. Reservar.

Tercer paso: hacer una salsa peperonata y también una falsa bechamel (ver la sección Salsitas...). Reservar.

Cuarto paso: sobre la capa de berenjenas poner la preparación con la carne, luego la salsa peperonata y, por último, la falsa bechamel. Llevar a horno bajísimo por 4 minutos. Retirar y cubrir con pangrattato, perejil picado fresco e hilos de aceite de oliva.

Papas aplastadas

Hervir papas con su cáscara en agua filtrada con sal (arrancar con agua fría), hojas de laurel y dientes de ajo. Una vez que estén cocidas (prueba del tenedor), retirarlas del agua, secarlas suavemente con repasador de algodón y disponerlas en una fuente para horno untada con aceite de coco. Aplastarlas groseramente con la palma de la mano. Pintarlas con abundante aceite de coco, entremezclarle hojas de laurel y espolvorearlas con romero. Llevar a horno muy bajo hasta dorar a gusto. Al servir tibias, agregar aceite de oliva, sal en escamas y pimienta.

Papas crocantes

Cortar transversalmente dos papas en rodajas de 1,5 cm. Cocinarlas al vapor por 6 minutos. Disponer en placa untada con aceite de coco; pincelarlas por encima con aceite de coco y espolvorearlas con romero; en la misma placa, varios ajos pata de elefante untados en aceite de coco y romero. Llevar a horno bajo hasta dorar; usar el calor residual para terminar el proceso. Retirar, mezclar las papas con los ajos y emplatar. Por encima, sal en escamas, romero fresco y aceite de oliva.

Papas rosti

Cocinar al vapor una papa grande (250 gramos aproximadamente) con su cáscara por 10 minutos. Retirla, secarla, pelarla y rallarla (manipularla con un repasador para no quemarse). Llevarla a un molde de tarta de 26 cm untada con abundante aceite de coco y espolvoreada con romero seco (ayudarse con dos tenedores porque se pega a las manos y es importante distribuirla de modo parejo). Cocinar en horno bajo durante 10 minutos; apagar y dejar otros 10 para aprovechar el calor residual. Al servir, hilos de aceite de oliva, romero fresco, sutil toque de pimentón dulce y sal en escamas, por encima.

Pimientos rellenos

Cortar longitudinalmente varios pimientos y untarlos con aceite de coco. Ponerlos en una placa y llevarlos a horno al mínimo. Cuando estén cocidos, retirarlos y rellenarlos con 80 gramos de arroz integral hervido y enfriado durante 24 horas en la heladera, caldo de huesos, masala picante, arvejas, almendras molidas, una cebolla en brunoise salteada (en aceite de coco infusionado con eneldo y hojas de laurel), perejil picado y sal marina.

Servir con coulis de ajo negro (prepararlo con dos dientes procesados junto a un chorrito de vinagre de sidra de manzanas, abundante aceite de oliva, sal marina y punta de una cucharita de pimienta de Cayena) y aceite verde (prepararlo con un manojo de perejil y un manojo de la parte verde de cebollas de verdeo picados y procesados con dos ajos fermentados en miel, un chorrito de vinagre de sidra de manzanas, abundante aceite de oliva, sal marina, canela y pimienta).

Polenta con hongos

Cocinar harina de maíz en leche de coco infusionada con una rama de romero; agregar sal y pimienta sobre el instante final de la cocción.

Saltear una cebolla y 4 dientes de ajo picados en aceite de coco, agregar champignones frescos fileteados, una rama de romero, hojas de salvia y tomates triturados hasta cubrir. Cocinar por unos

minutos, apagar el fuego y agregar sal y pimienta. Servir disponiendo, en la base de cada plato, la polenta, luego la preparación con hongos y, por encima, hojitas de romero y salvia frescas, hilos de aceite de oliva y sal en escamas.

Variante: en lugar de tomates, hojas frescas de espinaca apenas salteadas y, en vez de salvia y romero, sutil nuez moscada y almendras tostadas.

Socarrado de mariscos

Lo tostado hasta este punto no es aconsejable pero, de vez en cuando, hago esta versión de una receta de Borja Blázquez.

En una sartén con coriandro, ramitas de curry y hojas de laurel, saltear una cebolla en brunoise; cuando esté transparente, agregar un diente de ajo picado y una taza de arroz integral, medio tomate en cubos y una cucharadita de pimentón. Rehogar por un minuto. Verter el triple de volumen de caldo caliente en relación con el de arroz y cocinar a fuego bajo hasta que el caldo evapore. El punto: tostar ligeramente sin quemar el arroz. Apagar el fuego y reservar tapado. Por otro lado, saltear en aceite de coco infusionado con hojas de curry y abundante ajo laminado 200 gramos de vieiras hasta dorarlas por ambos lados (calcular 3 minutos en total). Servir disponiendo en cada plato arroz, las vieiras y, por encima, hilos de aceite de oliva, perejil picado, hojas de curry, pimienta y sal en escamas.

Sopa fría estilo gazpacho

Licuar 2 tomates redondos grandes, medio pepino, una cebolla, dos dientes de ajo, medio pimiento chico, un tallito de apio, caldo de huesos, vinagre de sidra de manzanas, aceite de oliva, una cucharadita de sal marina, pizca de pimienta de Cayena, una cucharada de pimentón y otra de comino (solo si hay en estación, unas hojas de albahaca fresca). Llevar a la heladera. Servir agregando hilos de aceite de oliva en cada plato (si se dispone de orégano fresco, preparar un aceite licuando algunas hojitas con aceite de oliva, sal y pimienta y usarlo para ese toque final).

Vieiras con ensalada tibia

En una sartén con aceite de coco saltear semillas de hinojo, cebollas en brunoise y hojas de laurel; cuando las cebollas estén transparentes agregar vieiras: dorarlas por ambos lados (no pasar los 3 minutos) y retirarlas. En la misma sartén saltear espinacas o acelgas con ajo picado por apenas dos minutos. Apagar el fuego, agregar sal marina, nuez moscada, pimienta y canela. Emplatar empezando por un colchoncito con las verduras, luego las vieiras y, por encima, hilos de aceite de oliva y perejil fresco (para el colchoncito de verduras también quedan riquísimas unas chauchas blanqueadas en agua hirviendo con sal por 3 minutos y luego sumergidas en agua con hielo de modo de que queden bien verdes y crujientes; en ese caso, solo agregar ajo fresco picado, vinagre de sidra de manzana o jugo de limón, aceite de oliva y sal marina).

Tortilla de papa singular

Hacer papas aplastadas (ver receta). Pasar a una sartén en la que se saltearon cebollas en juliana y la parte blanca de cebollas de verdeo, pimientos y ajos en trozos groseros en aceite de coco infusionado con semillas de eneldo, romero y hojas de laurel. A último momento, romper cuatro huevos y cocinar apenas (lo mínimo para que resulte aceptable en términos bromatológicos): tiene que quedar la yema tierna. Condimentar con sal, pimienta, pimentón y nuez moscada. Por encima, la parte verde de las cebollas de verdeo picada, hilos de oliva y sal en escamas.

VERSÁTILES

Otra que versiones salvajes y descaradas de los clásicos a los que remiten: estas recetas, relajadas e irreverentes, dan como resultado exquisiteces que van bien tanto para rellenos dulces como salados. Me apresuro en aclararlo: se resquebrajan, se pegan y tienen una apariencia rústica. Sin embargo traen algo de los sabores que no me resigno a perder: ninguna dieta es sostenible en el tiempo sino está atravesada por el deseo, «enorme cicatriz luminosa».

Blinis (¿o migas?)

Inevitablemente se van a romper: quedan de una consistencia suave y crujiente a la vez (superficie y bordes dorados y corazoncito tierno). Sin embargo, dudo en llamarlos «blinis»: ¿no sería mejor «migas»? Conservo el nombre solo para dar una idea del sabor al que remiten.

En versión dulce, me gustan con nutella casera; en versión salada, con tapenade o con una pera salteada junto a dos puerros en aceite de coco perfumado con hojas de laurel y ramita de romero y una ensalada verde con semillas tostadas con emulsión de ajo-miel, vinagre de sidra de manzanas, pimienta, aceite de oliva, canela y sal en escamas; también con una ensalada de hojas verdes acompañadas con 2 peras en mitades apenas salteadas en aceite de coco y emulsionadas con 50 gramos de cacao amargo mezclado con 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana, 3 de aceite de oliva, toque de masala dulce y sal. En cualquier caso, servir todo tibio...

Pesar 25 gramos de quinoa, activarla, cocinarla, colarla y reservar. Hidratar 35 gramos de coco rallado con 170 ml de agua filtrada caliente y reposar varias horas; pasado ese tiempo, licuar junto con la quinoa, agregar un huevo, ¼ de cucharadita de bicarbonato, un chorrito de jugo de limón y pizca de sal marina. Tiene que quedar una masa homogénea y sin grumos. Esta cantidad es para hacer un blini gigante para compartir.

Para cocinarlo, untar con aceite de coco una tartera de vidrio y verter la preparación. Lleva 20 minutos de cocción a horno bajo

y luego, calor residual hasta que esté tibio. Para servir, levantar cuidadosamente con paleta de metal y con la ayuda de una cuchara. Inevitablemente, se va a hacer trizas...

Chutney con frutas de estación

Suelo prepararlos con quinotos o con la parte que usualmente se descarta al comer sandía o melones. En cualquier caso, para endulzar: frutas deshidratadas. Con quinotos quedan bien los higos; con la sandía o los melones, las pasas de uva y las ciruelas. Esta receta base es con ½ kilo de fruta fresca.

En una cacerolita de acero inoxidable hidratar por media hora 300 gramos de frutas deshidratadas en 250 ml de vinagre blanco mezclado con una cucharadita de canela. Agregar una cebolla grande en brunoise, granos de coriandro, anís, pimienta jamaiquina, clavos de olor a gusto, una hoja de laurel y la fruta. Llevar a fuego bajo con la cacerola tapada durante los primeros 10 minutos; luego destapar hasta que el líquido se evapore y la preparación quede espesa con ligero punto mermelada. Apagar el fuego y agregar una cucharada sobra de masala dulce.

Panqueques con variantes

Me gustan con relleno dulce: banana en trocitos con hilitos de miel, nibs de cacao y canela; manzanas verdes o peras salteadas en aceite de coco (infusionado con clavo de olor y anís), pasas de uva, canela, nuez moscada y nueces o, mi preferido: nutella casera.

Para hacerlos, batir dos huevos, 100 ml de leche de coco, ¼ cucharadita de sal y 5 gramos de polvo de psyllium. Agregarle poco a poco 15 gramos de harina de coco; se tiene que lograr una consistencia entre semichirle y apenas un poco espesa. Batir hasta que quede una mezcla homogénea. Volcar en tartera de vidrio de 26 cm de diámetro untada con aceite de coco. Llevar a horno al mínimo durante 6 minutos. Retirar inmediatamente, dejar entibiar, despegar cuidadosamente, rellenar y servir.

Una variante: con banana o manzanas verdes. Para hacerlos, verter un poco de masa en la tartera de vidrio untada con aceite de coco (1 milímetro aproximadamente), disponer rodajas finísimas de banana o manzanas dejando 2 milímetros entre sí; en el caso de usar bananas, rellenar los huecos con chocolate rallado; en el caso de usar manzanas, con pasas de uva; cubrir con masa y llevar a horno bajo hasta cocinar. Al servir, canela por encima.

Scons de papa

Cocinar una papa grande al vapor con su cáscara. Cuando pase la prueba del tenedor, retirarla, quitarle la piel y pisarla. Agregarle $\frac{3}{4}$ taza de harina de coco, 3 cucharaditas de polvo para hornear, una cucharadita de sal, romero, sutil nuez moscada y pimentón, una pizca de pimienta negra y 4 huevos (de a uno por vez). Debe quedar una masa lisa y no pegajosa: agregar ingredientes húmedos (leche de coco) o secos (harina de coco) para favorecer este resultado. Dejarla enfriar unas horas en la heladera en un bol de vidrio tapado. Retirarla. El modo fácil de hacer los scones: untar una placa para horno con aceite de coco. Ayudarse con aros o cuadrados de acero inoxidable para acomodar la masa sobre la placa: rellenarlos con la masa valiéndose de una cuchara y aplastando con los dedos. Si uso cuadrados, luego los corto transversalmente de modo que me queden triangulitos; si uso aros, directamente voy con la forma circular. Llevar a horno bajo por 10 minutos. Dejar actuar el calor residual y servir tibios.

Son muy secos por lo que van bien con emulsiones frescas para acompañar ensaladas y, ni que decir tiene, con chutney. Una versión golosa: con hilitos de miel, sal en escamas y romero fresco.

EXPLOSIÓN DE SABORES

VERDE QUE TE QUIERO VERDE (HOJAS Y FLORES)

La fitoterapia nos ayuda a valernos de las plantas para nuestro bienestar. Apunto algunas de las propiedades que tendrían las hojas de aquellas con las que me topo cuando salgo a caminar o que tengo en el patio de mi casa:

Hojas de palta: su contenido en quercetina, polifenoles y ácido cafeico le confieren propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Aportan minerales (calcio, magnesio, potasio y zinc). Su consumo moderado y regular ayudaría a dormir bien, funcionaría como suave laxante y aliviaría malestares estomacales y dolores de cabeza. Repongo una poética explicación de Antonio Valenzuela sobre la quercetina y sus bondades:

Al igual que los animales, las plantas también están expuestas a condiciones de estrés como el calor, el frío o la sequía. (...) Ingerir los principios activos generados por [ellas] en respuesta al estrés induce hormesis en nosotros. (...) Dentro de la amplia variedad de principios activos con esta capacidad, cuando hablamos de nuestras amigas, las mitocondrias, hay una que destaca sobre las otras. Os quiero presentar a la quercetina: un flavonoide presente en una gran variedad de frutas y verduras. Desde hace décadas se conocen sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias (...). Este fitoquímico puede modular las

vías asociadas con la biogénesis mitocondrial (...), proteger el ADN del estrés oxidativo, ser un potente senolítico con capacidad para eliminar mitocondrias senescentes y mejorar la capacidad de la mitocondria de producir ATP. (2023:56)

Hojas de mora: sus antioxidantes ayudarían a reforzar las defensas del organismo, a mejorar la calidad del sueño y la salud ósea, a reducir los niveles de colesterol, a controlar la presión sanguínea, a ralentizar la absorción de glucosa en el intestino y a reducir la inflamación.

Hojas de limón: tendrían propiedades relajantes, digestivas y expectorantes.

Hojas de eucalipto: tanto sus flavonoides como el cineol y el terpineol tendrían propiedades antiinflamatorias y antioxidantes y ayudarían a combatir infecciones; el eucaliptol y el macrocarpal C estarían en la base de su acción antimicrobiana, antibacteriana y antiséptica. Tendrían efecto hipoglucemiante. Estimularían la producción de ceramidas. Inhalar su vapor ayudaría a descongestionar las vías respiratorias.

Hojas de guayaba: sus antioxidantes favorecerían la eliminación de toxinas, mejorarían la digestión y la relajación.

Hojas de naranja: facilitarían las digestiones, estimularían el apetito y tendrían propiedades antioxidantes.

Hojas de mandarina: ayudarían a combatir el insomnio, a fortalecer el sistema inmunológico y a facilitar las digestiones.

Antonio Valenzuela recomienda preparar infusiones con cáscaras de mandarinas, naranjas o limones: las pieles de los cítricos contienen naringerina que contribuyen a activar el Nrf2 (Nuclear Respiratory Factor 2) que, junto con la melatonina y la coenzima Q10, regulan la expresión de genes antioxidantes, de desintoxicación y defensa celular (2023:186). Además de comer ralladas estas cáscaras, tener en cuenta que la quercetina, los alisulfuros (la alicina del ajo), los estilbenos (en moras, arándanos, granada, cacao), la curcumina, los ginsenósidos (raíz de jengibre), el sulforafano (crucíferas) y las catequinas (chocolate negro, café, té verde) también participan de estas funciones (187–188).

Gracias al equipo de El gourmet aprendí a aprovechar las flores de las aromáticas que tengo en casa (orégano, tomillo, romero, albahaca y lavanda, entre otras). Así como se pueden reemplazar las hojas frescas por las flores en las preparaciones habituales, se las puede usar para perfumar (por ejemplo, las flores de lavanda, para infusionar miel). Y estoy tentada de hacer mi propia agua de azahar con las flores de naranjo pero nunca me decido: ¡me parece un crimen tocarlas! (el agua de azahar no casera tiene productos químicos que no me convencen).

Gracias al trabajo didáctico que hay en el libro *La microbiota humana. ¿Qué es y para qué está?* aprendí que nuestra microbiota no solo se aloja en el tracto gastrointestinal sino también en la vagina, en las vías respiratorias, en la piel: saber cómo cuidar esas «poblaciones bacterianas» que tienen un «papel crucial en la preservación de la salud» («por ejemplo, la microbiota vaginal regula el pH y la producción de especies reactivas de oxígeno y se han asociado diversos mecanismos de homeostasis de la piel con la microbiota cutánea» [Gueimonde y otrxs, 2025:24]) hizo que pusiera especial atención a todo lo que pongo en contacto con esas zonas (desde las hojas de eucalipto cuyos vaporcitos inhalo hasta las preparaciones con esas mismas hojas que uso para emulsionar la piel pasando por un largo etcétera —eso que desarrollo en *Así nos cuidamos nosotrxs*). Saber que se puede contribuir a modular la microbiota, saber que así como está influenciada por la edad y pudo verse afectada por diversas enfermedades y/o tratamientos de esas enfermedades, está fuertemente ligada a la dieta, favorece las fantasías de control sobre nuestro cuerpo y sus reacciones.

INFUSIONES Y REFRESCOS

Las razones sobre por qué tomar infusiones tibias o refrescos (nunca muy fríos), las aprendí de Isabel que, además, construye metáforas preciosas para explicar cómo funciona nuestro cuerpo, máquina maravillosa:

Que tomemos agua caliente o fría repercute en la acción de las cascadas enzimáticas y la optimización del metabolismo. Cuando nuestras enzimas digestivas están en reposo se encuentran plegadas en una espiral como la lengua de las mariposas. El frío impide el desdoblamiento y, con ello, la forma óptima de acción sobre el sustrato. Solo cuando la enzima se desenrosca y contacta completamente con el nutriente puede envolverlo y actuar sobre él.

Beber agua fría o un refresco con hielo en la comida o tomar un helado de postre dificulta la acción correcta de las enzimas y, con ello, la digestión completa de los alimentos. El resultado es una digestión más pesada, con posible ardor o dolor y un mal aprovechamiento de los nutrientes. (2024:139)

Los líquidos calentitos (pienso también en los caldos caseros de verdura tibios) bailan al compás de nuestra cronobiología: «El calor facilita la acción metabólica. (...) El agua caliente también sirve para ajustar el reloj biológico corporal» (139).

Gracias a estos conocimientos y a las prácticas de lxs chicxs de Desvío a la raíz, Boutique natural, Rebrote y de Sandra García Lazzarini aprendí a hacer infusiones con estas plantas que voy mezclando según deseo y necesidad (una clave: la manzanilla es una base suave para combinaciones bien variadas que van desde el boldo a la menta pasando por las flores de lavanda y mucho más...):

- *para mejores digestiones y evitar flatulencias*: cedrón (conocido también como hierbaluisa), anís y anís estrellado, hinojo, lemongrass, boldo, carqueja, paico, diente de león, menta, tilo, burrito, poleo, manzanilla;
- *para dormir mejor*: valeriana, tilo, melisa, pasiflora, cedrón, manzanilla;
- *para efecto analgésico y antiespasmódico*: menta;
- *para favorecer el funcionamiento del hígado*: cardo mariano, cardo santo, diente de león.

El investigador del CONICET Carlos Gamarra Luques, director del Laboratorio de Fitomedicina del Instituto de Medicina y Biología Experimental de Cuyo [ver en línea], está investigando desde hace años sobre propiedades antiinflamatorias y antioxidantes de hierbas locales como el pájaro bobo.

Hay otra hierba que merece un apartado especial: se trata del rooibos, verde u oxidado, que ayudaría a fortalecer el sistema inmune. Para prepararlo pongo una cucharada tamaño té por cada taza de agua filtrada llevada al punto previo a la ebullición; lo dejo reposar 15 minutos como mínimo y luego juego con variantes: le agrego jengibre y zest de limón o zest de naranja y masala dulce. Mi preferido: la versión *chai*. Para esto infusione previamente el agua que voy a usar para prepararlo con pimienta jamaicana, vainas de cardamomo abiertas, vainilla, nuez moscada, jengibre, clavos de olor, canela, anís estrellado y nibs de cacao que llevo a punto de hervor en un recipiente apto para fuego. En invierno uso este mismo blend para infundir leche de coco llevada a 97 grados.

Para otras infusiones con plantas de nuestra zona, algunos datos sobre cómo prepararlas:

- *con hojas de palta*: calcular 2 hojas de palta por $\frac{1}{4}$ litro de agua filtrada que se colocará en un hervidor tapado; cuando haga burbujitas, agregar las hojas trozadas. Hervir por 5 minutos. Dejar infundir hasta que se enfríe. Colar. Agrego esta infusión al agua con la que bebo mate.
- *con hojas de mora*: se necesitan 2 hojas de mora por taza. Lavar y trozar las hojas y ponerlas en una tetera; cubrirlas con agua llevada a punto de hervor. Dejar reposar hasta que se enfríe y colar.
- *con hojas de eucalipto*: 3 hojas de por taza. Procedo igual que con la infusión anterior.
- *con hojas de guayaba*: 3 hojas por taza. Poner el agua en un hervidor sobre el fuego, cuando esté en su punto de ebullición, agregarle las hojas cortadas. Dejar hervir 3 minutos; apagar el fuego y dejar reposar 10 minutos. Colar.

- *con hojas de limón, mandarina o naranja*: 2 hojas por taza. Lavarlas, trozarlas y ponerlas en una tetera. Agregar agua llevada a punto de hervor. Dejar reposar hasta que se enfríe. Colar.
- *con hojas, flores y semillas de cardo mariano y de cardo santo*: poner una cucharadita de hojas y semillas por cada taza tamaño té en una tetera. Agregar agua hirviendo encima y dejar reposar 15 minutos. Colar.

Los refrescos que me preparo son simples y tienen una razón de base: agregar ciertos componentes al agua contribuye a disminuir su tensión superficial y, con ello, se vuelve más placentero tomarla (algo parecido a lo que sucedería con el agua tibia que también tendría una tensión superficial reducida si se la compara con la fría). Isabel sugiere algunas otras cositas: «incluir en el agua rodajas de limón, lima, pomelo o pepino o una rama de albahaca o hierbabuena: además de darle buen sabor, la enriquecen con los antioxidantes que liberan» (140).

RITUALES DEL TÉ

Gracias a Santiago Venturini que, además de poeta, profesor, investigador, traductor y editor, es sommelier de té, aprendí a disfrutar de esta bebida. Y gracias a Isabel desterré los mitos alrededor de su consumo. Sus fundamentos me permitieron volver al té negro que prácticamente había desplazado por el verde, el blanco o el matcha: «las infusiones (menta, hierbaluisa, salvia) o el té (verde, blanco o negro) favorecen la captación de radicales libres por sus componentes antioxidantes» (140).

Santi me enseñó cómo prepararlos.

Transcribo sus recomendaciones:

Té	Medida por taza (cuchara tamaño té)	Tiempo de infusión	Temperatura del agua
Blanco	3 cucharadas	1 a 3 minutos	Menos de 75°
Verde	1 cucharada y media	30 segundos a 2 minutos	Menos de 80°
Oolong	2 cucharadas	5 segundos a 1 minuto	Entre 80° y 90°
Negro	1 cucharada	3 a 7 minutos	Entre 90° y 95°
Tisanas	1 cucharada	A partir de 5 minutos	A punto de hervor

Precisiones sobre variedades de té verde	Tiempo de infusión	Temperatura
Gunpowder	2 minutos	75° a 80°
Sencha	2 minutos	70° a 80°
Genmaicha	2 minutos	70° a 80°
Maofeng	2 minutos	75° a 80°

El té matcha requiere un apartado especial: Santi me recomendó ½ cucharadita por taza (la bibliografía que consultó sostiene que beber una taza de matcha equivale a 10 de té verde). Le agrego agua entre 70° y 75° y bato (tiempo de infusión: los 20 o 30 segundos que lleva el batido). Por lo general, lo tomo solo pero a veces le agrego especias (cúrcuma con pimienta y jengibre) y, en invierno, leche de coco casera tibia.

Entre los té, privilegio el consumo del verde ya que se trata del que sufre menor oxidación en su proceso de elaboración: «las hojas frescas se someten a un secado rápido que conserva todas sus propiedades intactas». Una curiosidad: «se recolecta a mano y solo se recogen las hojas más jóvenes» (Equipo Vida potencial, 2023). Antonio Valenzuela considera que los té japoneses matcha y sencha «son los que más beneficios aportan a las mitocondrias» (2023:190).

Eso sí: salvo el matcha, en hebras. No solo por su sabor (Santi me enseñó que hay una relación proporcional entre el tamaño de la hoja y la calidad del té) sino para evitar los microplásticos de los saquitos.

Combino argumentos de Santi y de Isabel para reinfundonar los tés, a saber: cuanto más tiempo esté el té en contacto con el agua a las temperaturas ya indicadas, liberan más cafeína y taninos que facilitarían la cicatrización de heridas y serían útiles para curar lesiones en la boca, además de tener beneficios antioxidantes. O sea que al reinfundonar obtenemos una preparación con propiedades diferentes.

Con estos argumentos juego, por ejemplo, para disfrutar una mezcla que María Soledad Garnero, creadora del espacio santafesino *Hebras (cultura del té)*, llama «Winter bio» y que combina té negro de Ceylon, té verde Gunpowder, caléndula y limón. ¿Cómo procedo para no arruinarla y aprovechar sus propiedades? En mi primera preparación, llevo al agua a 75° por dos minutos (temperatura y tiempo de infusión del té verde utilizado) y, en la segunda, a 95° por 7 minutos (temperatura y tiempo de infusión del té negro).

Me gusta variar el té verde infundando el agua con el que lo voy a preparar con hojas de eucaliptos o con flores de lavanda, manzanilla y zest de limón; el té negro con las especias que le dan un toque *chai* o con un blend de zest de naranja, limón, canela y vainilla.

Si hacemos una escala de más a menos respecto del contenido de cafeína, nos encontraríamos con algo así: negro–oolong–blanco–verde. Por otro lado, respecto de las catequinas, el té verde y el blanco son los que más tienen. Importa resaltar que el té matcha orgánico tiene un poder antioxidante que se calcula 20 veces mayor que los arándanos, funcionaría como anticáncer, antibiótico, anti-inflamatorio, regularía el estreñimiento, es más rico en clorofila que otros tés y ayudaría a eliminar metales pesados.

Para conservar el aroma de hierbas y tés conviene guardarlos en recipientes de vidrio con buen cierre y al resguardo del calor y la luz. ¿Las razones? El té se impregna fácilmente de otros olores y la luz y el calor alteran sus delicadas hebras.

Invertir en varias teteras así se cuenta con una para los clásicos, otra para las mezclas, otra para las hierbas. No lavarlas con jabones ni secarlas: simplemente enjuagarlas con agua.

RITUALES DEL CAFÉ

Gracias a Dina San Emeterio aprendí a degustar del café de calidad, sin agregados y tibio. Era una maravilla verla prepararlo en su soleado departamento de paredes blancas tapizadas con dibujos de su gran amor, Federico Aymá, enmarcados por Pedro Neme con su inconfundible estilo elegante, despojado y sobrio (como Dina).

Gracias a Isabel encontré los fundamentos para permitirme una taza de café grande, tibia, todos los días, acompañada por su vaso de agua natural filtrada:

El café ecológico es rico en antioxidantes y polifenoles como la cafeína (...). Desde finales de los noventa, los estudios sobre los llamados «antagonistas de los receptores de adenosina» como es la cafeína, han mostrado una reducción en el daño físico (celular y molecular) causado por el exceso de radicales libres y la inflamación, especialmente en el sistema nervioso. Además activa la combustión de grasa y la autofagia. (...) Conviene que sea de producción ecológica, recién molido y de tueste natural y que lo preparemos en cafetera convencional (de puchero, italiana o de émbolo). (2024:140)

Hay un modo de preparar el café con dejo aterciopelado y sedoso y reminiscencias del capucino pero sin salirse del estilo «cetogénico». Y, de yapa, «nos da energía sin sacarnos del estado metabólico de ayunas» (166). Aquí, una receta:

¿Cómo se prepara el café cetogénico? Debemos verter en una jarra el contenido de una taza de café solo (tipo americano) o té negro (también queda rico aunque no promueve tanto la activación metabólica como el café) y añadir una cucharada sopera de aceite de coco extra virgen o de aceite MCT, una pizca de sal marina sin refinar y un toque de canela o nuez moscada. Batir con la batidora y ¡a disfrutar! (165)

Isabel detalla cómo funciona cada ingrediente del café cetogénico, entre otras bebidas permitidas durante las horas de ayuno:

Además de agua, durante las horas de ayuno podemos tomar caldo de verduras e infusiones: café, té (en particular el té verde), menta, hierbaluisa, salvia, manzanilla, tilo, rooibos, mate o tulsi. ¡Sin azúcar, por favor! Nos hidratan, potencian el trabajo de los emuntorios, promueven la salud intestinal y, ricos en antioxidantes, cuidan de nuestras mitocondrias y rutas metabólicas.

El café, además, favorece la autofagia y, con ello, la renovación celular y mitocondrial. ¡Eso sí!, sin añadir leche, azúcar ni otros edulcorantes para no bloquear sus efectos saludables: es antioxidante, aumenta la sensibilidad a la insulina, activa el metabolismo. (...) También podemos beber café cetogénico (...). Al añadir grasas al café, potenciamos sus beneficios sobre el metabolismo y facilitamos la transición de la vía de la glucosa a la de la grasa. (...) La sal aporta los minerales que necesitan nuestras rutas metabólicas para funcionar correctamente y la canela o la nuez moscada ayudan a regular los niveles de glucosa en la sangre (entre muchos otros beneficios para la salud). (164–166)

A veces a este café le agrego cacao en polvo, como recomienda Phil Hugo, a quien también sigo en su sugerencia de poner un ojo sobre las grasas saturadas; cuando hago esto, sustituyo la canela por masala dulce y sumo la punta de una cucharita de pimienta de Cayena (se cuenta que los mayas producían su xocolatl con pasta de cacao, canela, chile y agua: el picante y los toques sutiles de sal no hacen más que pronunciar los sabores del chocolate). Y muy de vez en cuando, me hago un café con leche de coco al cardamomo: caliento la leche a 90 grados e infusiono allí el café y las vainas de cardamomo abiertas.

Gracias a Café Ghirardelli, lo consigo ecológico (variedad: Green Colombia), de tostado natural (sin productos químicos) y en granos que muelo cada vez que quiero preparar uno. En su página web ponen a disposición un didáctico esquema que detalla tiempo

de infusión según el tipo de cafetera y medidas. Por ejemplo, yo uso una con émbolo, estilo francesa y de acero inoxidable; para esta recomiendan 7 gramos de café de molienda gruesa por cada 100 mililitros de agua filtrada. El agua debe estar a 95° y se debe infusionar 5 minutos.

Como en el caso del té, lo conservo en frascos herméticos de vidrio, fuera de la heladera y al abrigo del calor y la luz.

VARIANTES PARA EL MATE

Tomo mate a 53°, no más. Para eso combino agua filtrada que llevo a 60° y luego bajo agregándole infusiones a temperatura natural realizadas previamente con hojas de palta, mora, limón, naranja, eucalipto o mandarina.

A la yerba orgánica le agrego hierbas. De ese modo «la misma» bebida es diferente cada día. En esa combinación también escucho a mi cuerpo, es decir, sabiendo cómo funciona cada una, las elijo según lo que necesite y según lo que desee...

COMPARTO MIS APUNTES

¿POR QUÉ CONSUMO ESTOS ALIMENTOS?

En mi carpeta de Word, el total de estos apuntes arroja unas 3000 páginas, Times New Roman 12, tamaño sencillo. Me refiero a mi fichaje de *Activa tus mitocondrias* de Antonio Valenzuela, dos libros escritos por un grupo de enfermerxs de Cantabria (2019a, 2019b), *La microbiota humana. ¿Qué es y para qué está?* de Jorge Reinheimer y equipo (2025), todos los videos y Reels de Instagram producidos por el Equipo Vida potencial y por Isabel Belaustegui (muchos ya no están disponibles, pero Isabel prometió reactualizarlos); todos los que llego a ver de Phil Hugo; varios de Alejandro Pérez, Sento Segarra y los artículos de Nutrición vive. Estas notas resumen algo de lo que aprendí gracias a ellxs. Para no abrumar con el detalle de cada referencia, las menciono en el apartado correspondiente y me limito aquí a glosar sus aportes, salvo cuando toco puntos muy controversiales. En esos casos, preciso los datos bibliográficos.

También introduzco las referencias cuando escribo sobre algún alimento que me deja dudas. Por ejemplo, la miel.

Mi miedo (sí, uso la palabra) de hacer algo que contribuya a la inflamación me condujo a estudiar con frenesí y a compartir las fuentes en las que baso mis decisiones (no descarto que entre lxs lectorxs potenciales de este libro, algunx me ayude a afinarlas, ya sea para corregirlas o para reforzarlas). Importa anotar cómo

llegué a ellas y en qué tiempos. Así, cuando el dolor extremo que me provocaba la mucositis, de la boca al culo, me dejó al borde de tirar la toalla, me topé con el sitio Nutrición Vive; al año de tratamiento, con las intervenciones de Alejandro Pérez en Instagram y, a los dos años largos, con Phil Hugo que acaso sea quien marcó y marca de modo más pronunciado mis reorientaciones actuales respecto de la manera de seguir un estilo de vida «ceto» (sobre cómo la encontré a Isabel Belaustegui, *Así nos cuidamos nosotrxs*). ¿Las razones? Phil no solo da proporciones exactas en gramos respecto de cuánto consumir de proteínas, grasas y carbohidratos por día atendiendo a la circunstancia (condición física, tabla de alimentación y de entrenamiento diario y semanal, entre otras variables) sino que, como buena parte de lxs profesionales que hacen medicina integrativa, pasó por experiencias que lo volvieron empático frente al dolor de lxs demás: que su madre padeciera un tipo de cáncer y que él sufriera tantos sobresaltos haciendo diferentes variantes de la ceto (como el desbarajuste de su perfil lipídico: llegó a un LDL de 400) hace que preste especial atención a sus recomendaciones. Concretamente sobre la miel, considera razonable una cantidad máxima diaria de 10 gramos si se hace actividad física todos los días (yo la bajo a 6, es decir, una cucharadita de café). Por su parte Isabel incluye a la miel «de buena calidad» como una opción al momento de endulzar preparaciones: importa enfatizar que lo hace en un video que lleva el título «5 trucos para enfrentar a los cuatro jinetes de la muerte»; en la misma línea están lxs enfermerxs de Cantabria. Y hay una aclaración nutricional desplegada por Phil que vale la pena reponer por la potencia de sus argumentos: en «Por qué recomiendo la miel (aunque digan que es azúcar)» carga contra la falacia de excluir un alimento solo por uno de sus varios componentes. La miel cruda natural, condenada por contener fructosa y glucosa, también es rica en polifenoles y probióticos que podrían contribuir a subir el HDL, disminuir el LDL y mejorar la sensibilidad a la insulina. Cita, entre otros estudios, el de Ahmed y otrxs (2023).

Una última acotación: más allá de algunas sutiles diferencias de posición, hay un punto en el que todxs lxs profesionales que estudié coinciden: las propiedades benéficas de los alimentos se potencian si operan en conjunto. Por eso hablan de «patrones» alimentarios. No obstante, la alimentación sola no puede hacer magia. Por esto también hablan, por ejemplo, de «estilo de vida cetogénico» más que de «dieta», es decir, de la inclusión de las decisiones sobre qué, cómo y cuánto comer en una manera de vivir que comprende varios factores en sinergia (ver *Así nos cuidamos nosotrxs*). Eso mismo que Catalina Clembosky nos enseña en sus didácticos Reels de Instagram (pronto, resumidos en un libro a publicarse por Vera cartonera).

Ahora sí, mi lista de alimentos de consumo frecuente:

Aceite de coco: tiene propiedades antibacterianas, antivirales y antimicóticas. Por soportar temperaturas altas sin alterarse es ideal para cocinar. Indicado para cuidado de la piel, el pelo y las uñas. Aprendí a consumirlo con moderación dadas sus grasas saturadas.

Aceite MCT: contiene ácidos grasos de cadena media (*Medium Chaise Triglycerides*). Si bien tiene grasas saturadas (por lo cual también lo consumo con moderación), entre sus beneficios se cuentan aumentar la energía, ayudar a estabilizar los niveles de azúcar, mejorar la absorción de ácidos grasos esenciales, reducir la inflamación, proteger de los daños oxidativos por exceso de radicales libres y elevar los niveles de cetonas [\[ver en línea\]](#).

Aceite de oliva virgen extra: Alejandro Pérez estima que el consumo de 50 gramos diarios (aproximadamente 3 cucharadas soperas) contribuiría a mejorar el perfil lipídico al ayudar a evitar la oxidación del LDL [\[ver en línea\]](#) (Aviram y otrxs, 1993). Contiene fitonutrientes como la oleuropeína y el hidroxitirosol con potencial senolítico y de activación de la hormesis mitocondrial.

Aceitunas: ricas en polifenoles, vitamina E y grasa monoinsaturada (benéfica para las membranas mitocondriales). Incluir una porción antes de las comidas activa la producción de jugos gástricos y facilita las digestiones.

- Achicoria:** contiene inulina, importante para el cuidado de la microbiota. Incluir verduras de hoja verde cuando se comen alimentos densos como carnes asadas ayuda a combatir el exceso de radicales libres que pueden generarse durante su digestión.
- Ajo:** consumirlo crudo y picado permite aprovechar al máximo sus propiedades. Sus compuestos organosulfurados (como la alicina, conocida por sus efectos antibióticos y antioxidantes) se potencian durante el proceso de fermentación llevado a cabo para elaborar el ajo negro. Incorporar dos dientes de ajo fresco por día reportaría beneficios antibióticos, antiinflamatorios y antioxidantes.
- Alga kombu:** contiene betaglucanos, importantes en la salud cardiovascular ya que contribuyen al control del colesterol. Rica en minerales (yodo, calcio, manganeso, hierro y potasio que interviene en la regulación de la presión arterial). Agregarle una pequeña cantidad al agua de cocción de las legumbres las vuelve más digeribles ya que sus compuestos suavizan las fibras y sus mucílagos alivian la mucosa del estómago protegiéndola del pH ácido.
- Alga Nori:** contiene betaglucanos, entre un 25 % y un 40 % de proteínas, minerales (sodio, calcio y yodo) y vitaminas (precursores de la A, importante para el sistema inmune, y C, antioxidante).
- Amapola (semillas de):** las comestibles (consumidas siempre con moderación) pertenecen a la especie *Papaver rhoeas*. Tienen un ligero efecto sedante y propiedades digestivas y antiinflamatorias.
- Almendras:** ricas en proteínas (21,15 %) y en grasas monoinsaturadas (como el ácido oleico). Tienen también grasas poliinsaturadas (como el ácido linoleico) y algo de saturadas. Su contenido en triptófano y magnesio favorece la producción de serotonina, una de las llamadas «hormonas de la felicidad». Su consumo regular aumentaría el ácido gamma-amino-butírico (GABA) asociado a la relajación. Fuente de vitamina E, antioxidante. Mi dosis diaria: 25 unidades pequeñas.
- Amaranto (semillas de):** ricas en proteínas y aminoácidos que complementan comidas con legumbres y cereales ayudando a conseguir platos de alto valor biológico. Contienen calcio, magnesio, hierro y zinc.

Anís verde o estrellado: si bien el Equipo Vida potencial destaca que favorece la expulsión de gases y actúa como tónico estomacal, también aconseja consumirlo con moderación ya que uno de sus compuestos, el anestol, puede resultar hepatotóxico.

Arándanos: ricos en quercitina, resveratrol, antocianinas, ácidos clorogénico y elágico, pterostilbeno (de acción similar al resveratrol y más biodisponible) y betaína (derivado del aminoácido glicina que contribuye a reducir la homocisteína), compuestos que actúan en sinergia reportando propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Sus polifenoles y flavonoides contribuirían a mejorar el flujo sanguíneo.

Arvejas: contienen fibras solubles e insolubles que contribuirían a regular el colesterol y los triglicéridos.

Arroz (integral y salvaje): rico en betaglucanos. Consumirlo después de haberlo cocinado y enfriado por 24 horas en la heladera lo transforma en almidón resistente: esto significa que una parte no podrá digerirse ni absorberse y servirá de alimento a las bacterias productoras de butirato (no calentarlo por encima de los 100° para mantener esta propiedad; lo mismo aplica para la papa, el boniato, las legumbres y los cereales).

Boniato: contiene minerales (potasio y magnesio) y betacaroteno, pigmento antioxidante precursor de la vitamina A que ayudaría a regular el sistema inmune.

Brócoli: valorado por sus antioxidantes entre los que descolla el sulforafano. Este componente está en todas las crucíferas (kale, repollo, coliflor) y se potencia si se las consume con mostaza (rica en mirosinasa) y si se las corta por lo menos 40 minutos antes de la comida. El Equipo Vida potencial recomienda el brócoli fresco ya que «puede perder hasta el 80 % de su glucorafanina, el precursor del sulforafano, en los primeros 10 días después de la cosecha» y advierte que el troceado es fundamental en «las recetas que requieren tiempos de cocción largos: el troceado de las verduras crucíferas activa la mirosinasa; al trocear el brócoli y esperar unos 40 minutos, con la activación de la mirosinasa, se

formará el sulforafano; esto permitirá cocinarlo más de los tres o cuatro minutos recomendados al vapor o escaldarlo durante 30 segundos» sin dañar estos valiosos componentes. Como la coliflor, el repollo, el kale, la cebolla roja, la palta y el ajo, favorece la detoxificación del hígado. Sus polifenoles y flavonoides contribuirían a mejorar el flujo sanguíneo.

Cacao puro: contiene ácidos grasos oleico, palmítico y esteárico, polifenoles con gran poder antioxidante (catequinas, antocianinas), triptófano, minerales (potasio, fósforo, hierro, cobre y magnesio), teobromina (antiinflamatoria) y resveratrol. La proporción de antioxidantes es mayor en el cacao en polvo; le siguen los nibs y el chocolate negro. Sus flavonoides contribuirían a mejorar el flujo sanguíneo. Pero atención: 1. el calor hace que pierda antioxidantes (por eso privilegio recetas que permiten incorporarlo sin cocción); 2. contiene oxalatos y grasas saturadas por lo que no está recomendado exceder los 50 gramos diarios. En una porción de 25 gramos de chocolate orgánico extra-amargo, aproximadamente, 6 gramos corresponden a carbohidratos; 3,7 gramos, a fibra; 2,3 gramos, a proteínas y 13 gramos, a grasas de las cuales 8,2 gramos son saturadas. En una porción de 28 gramos de nibs, 4,2 gramos corresponden a carbohidratos; 2,8 gramos, a fibra; 3,5 gramos, a proteínas y 15 gramos, a grasas de las cuales 9,5 gramos son saturadas. En una porción de 25 gramos de cacao en polvo amargo, 9 gramos corresponden a carbohidratos; 7 gramos, a fibra; 5 gramos, a proteínas y 4 gramos, a grasas de las cuales 1,7 gramos son saturadas.

Café: sus polifenoles y flavonoides contribuirían a mejorar el flujo sanguíneo.

Calabaza: contiene carotenoides antioxidantes y triptófano (en especial, sus semillas, fuente de magnesio, manganeso, fósforo, hierro, cobre y zinc).

Caldo de huesos: rico en glicina, aminoácido necesario para la síntesis de glutatión y del colágeno que, además, aporta.

Canela: favorece las digestiones. Es antibacteriana y antimicrobiana (aliada clave para conservar los alimentos). Tiene compuestos antioxidantes y antiinflamatorios. Mejoraría la respuesta celular a la insulina y la regulación de la glucosa. El Equipo Vida potencial aconseja el consumo de la de Ceylán dado que resulta más suave para el hígado que la Cassia (más barata y de color más oscuro). Ante la duda sobre su origen, no pasarse de una cucharadita por día.

Cardamomo: contribuiría a evitar las digestiones pesadas. Tendría propiedades antibacterianas, antioxidantes y antiinflamatorias.

Cardo mariano (hojas, flores y semillas): contiene silimarina que protegería al hígado de daños causados por tóxicos (incluidos drogas y fármacos), estimularía el sistema inmune, regularía la producción de jugos gástricos y contribuiría a proteger las células del estrés oxidativo.

Carnes rojas de animales criados a pasto: si bien la carne, en general, contiene carnosina (antioxidante y antiglicación), coenzima Q10, taurina (antioxidante y antiinflamatorio, protector del corazón) y creatina, la de animales alimentados en praderas naturales le suman el plus de contar tanto con niveles más bajos de grasas saturadas y totales como con niveles más altos de vitaminas B y E, betacaroteno y minerales (calcio, magnesio y potasio). El ratio omega 3–omega 6 es más saludable que en los animales alimentados a granos y, ni que decir tiene, que en los de la ganadería intensiva (el equipo de La Julia señala que las que producen mantiene un ratio de 4.84–1.65). En «Vacas gym», Guadalupe Henestrosa retoma un estudio del INTA en el que se compara el contenido graso de cortes magros de ganado vacuno criado con pasturas naturales (sin granos ni alimento balanceado propios del sistema feed-lot) con los de pollo o merluzón: nalga, cuadrada, peceto, tapa de cuadril o bola de lomo tendrían menor contenido de grasa que un muslo de pollo con piel. Que las vaquitas pasen sus días comiendo pasto y caminando cuenta...

- Cebolla:** rica en quercetina, flavonoide con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Cocinarla salteada ayuda a digerir mejor los alimentos.
- Clavo de olor:** tiene propiedades analgésicas, antimicrobianas y antiinflamatorias. Favorece las digestiones.
- Comino:** ayuda a la eliminación de gases, mejora la actividad enzimática digestiva y estimula la producción de bilis favoreciendo cómo procesamos las grasas.
- Coriandro (semillas de):** como la planta de cilantro de la que provienen, poseen acción antibacteriana.
- Cúrcuma:** contiene minerales (sodio, calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio) y curcumina, principio activo con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Entre sus muchos beneficios se cuentan los de potenciar la acción del sistema inmune, proteger al hígado, contribuir tanto a la creación de mitocondrias sanas como al reciclaje de las dañadas. Incluirla en la parte final de la cocción para que no se dañe y asociarla con pimienta negra (la piperina favorece su absorción intestinal) y alimentos grasos (aceite de oliva, palta). Suspendo su consumo en los días previos a extracciones de sangre, PET o cirugía dado su posible efecto anticoagulante [\[ver en línea\]](#).
- Chía (semillas de):** ricas en antioxidantes. Entre sus minerales se cuentan el calcio, el fósforo, el potasio y el hierro.
- Espirulina:** alga que ayudaría a mejorar los perfiles lipídicos, a fortalecer el sistema inmune (contribuye a elevar los glóbulos blancos y a potenciar la función de las células *natural killer*) y a modular la inflamación. Rica en yodo [\[ver en línea\]](#).
- Estevia (hojas de):** en su forma natural (es decir, en hojas frescas o secas usadas en infusión —no en sus variantes industrializadas en polvo o líquida—) la llamada «hierba dulce» (*caa-hee*) procedente de Paraguay tiene propiedades interesantes. Por ejemplo, ayudaría a reducir los niveles de azúcar en sangre, es antioxidante, diurética, antibacteriana y antifúngica. El cálculo de hojitas para endulzar las preparaciones es, aproximadamente,

una cucharada por cada 100 ml de agua. Para prepararla, estrujar las hojas, ponerlas en una tetera, agregarles agua filtrada a punto de hervor e infusionar unos minutos. No pasarse con la cantidad: excederse deja un desagradable sabor metálico.

Fermentados: ricos en probióticos, favorecen la digestión, el equilibrio de la flora intestinal y el control de la inflamación.

Garbanzos: legumbre rica en ácidos grasos esenciales como el oleico; tiene un 8 % de proteína.

Girasol (semillas de): aporta variados minerales como hierro, potasio (central para el equilibrio de sodio) y fósforo. Fuente de vitamina E.

Granada: rica en polifenoles y flavonoides de efecto antioxidante, en vitaminas (C, E y del complejo B) y en minerales (potasio, magnesio, fósforo, hierro, calcio y cobre). Contribuiría a la salud cardiovascular y al fortalecimiento del sistema inmune. Contiene elagitaninos (polifenoles) que, una vez procesados por nuestra microbiota, se transforman en urolitina A, «potente regulador de la salud mitocondrial ya que estimula la mitofagia, es decir, el reciclaje selectivo de las mitocondrias dañadas» (Valenzuela, 2023:327). Un detalle: «la producción de urolitina A depende de que en nuestro intestino vivan especies como los lactobacilos y las bifidobacterias» (328), de allí la importancia de los probióticos en nuestra alimentación.

Guayaba: rica en vitamina C, fibra, minerales (magnesio, yodo, potasio, hierro, cobre) y antioxidantes (licopeno, carotenoides). Contribuiría a fortalecer el sistema inmune y la salud cardiovascular.

Hígado: fuente de vitaminas (A, B6, B12 y metilfolato, K), colina (nutriente clave para la fluidez de las membranas mitocondriales; 100 gramos de hígado de vaca contienen 450 mg —la dosis diaria recomendada de colina es de 500 mg—), minerales (fósforo, potasio, hierro, zinc, cobre, selenio), coenzima Q10 y colágeno. Está entre uno de los alimentos con más nutrientes del planeta. Phil Hugo recomienda una cantidad diaria entre 30 y 50 gramos o 200 gramos por semana.

Hinojo (semillas de): alivia la dispepsia y el meteorismo intestinal y favorece el trabajo del hígado.

Hongos shiitake: tendrían un efecto modulador del sistema inmune ya que ayudarían a aumentar la producción de macrófagos y células *natural killer* lo que contribuiría a una mayor eficacia en la destrucción de células tumorales y agentes infecciosos.

Huevo: contiene triptófano, colina (importante para la salud del hígado y para la regulación de los niveles de colesterol; 3 huevos aportan 450 mg de colina que se encuentra en la yema), vitaminas (A, K2, D y B12), minerales (sodio, zinc y selenio), omega 3 (siempre que provenga de gallinas alimentadas a pasto ecológico y criadas al aire libre), carotenoides (luteína y zeaxantina, importantes para el cuidado de la vista) y las proteínas de mayor valor biológico de todos los alimentos. Solo entre el 28–35 % de sus grasas es saturada; entre las monoinsaturadas se cuenta el ácido oleico. Alimento importante en la lucha para recuperar masa muscular dado su efecto anabólico, en especial si se lo consume post-entrenamiento (de allí que muchas recetas de este libro lo incluyen en diferentes preparaciones pensadas para el desayuno). Para no dañar sus nutrientes es preferible cocinarlos a temperatura suave y solo el tiempo necesario para que sean seguros a nivel bromatológico; esto, además, facilita su digestión. Le sigue al hígado en la lista de los alimentos con más nutrientes del planeta. Es un enorme comodín en la cocina: la clara y la yema tienen propiedades coagulantes (útiles para dar consistencia a una masa) y aglutinantes (favorecen la unión de componentes de una mezcla); la clara funciona como espumante (útil para dar esponjosidad a tortas y panes) y anticristalizante (clave en cremas); la yema es un fabuloso colorante y aromatizante natural.

Jengibre: se le atribuyen propiedades antimicrobianas, antivíricas y antifúngicas (protegería de la agresión de virus, bacterias y hongos; sería un desincrustante natural de mucosidad). Funcionaría como protector cardiovascular (además de sus propiedades

antiinflamatorias y antioxidantes, ayudaría a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos así como a reducir la oxidación del LDL colesterol). Es un estimulante digestivo: en el video «6 beneficios del jengibre y cómo tomarlo» Isabel desarrolla estos y otros puntos. Es imperdible su explicación respecto de cómo favorece la ruptura de los alimentos, en especial de las proteínas (dato muy importante para las personas con procesos digestivos lentos); también aclara que ejerce una acción directa a nivel central, en el cerebro, bloqueando las áreas que provocan náuseas y vómitos. El que consigo es en polvo que tendría más efecto anti-inflamatorio (es más rico en shogaoles) mientras que el fresco funcionaría mejor para estimular la digestión (es más rico en gingeroles). Según Alejandro Pérez el consumo de 2 gramos diarios (una cucharadita al ras tamaño té) habría demostrado contribuir a disminuir los niveles de glucosa en sangre y de hemoglobina glicosilada. No pasarse porque puede provocar acidez.

Kale: verdura con alto contenido de vitaminas (C, K, A, E, B6, ácido fólico), minerales (potasio, hierro, fósforo, magnesio y calcio) y antioxidantes (sulforafano, luteína y zeaxantina). Como el resto de las crucíferas (repollo, brócoli, coliflor) contiene compuestos con propiedades antiinflamatorias y con potencial anticancerígeno. Su clorofila previene la absorción de aminas heterocíclicas derivadas del consumo de carne cocinada a altas temperaturas (por eso se desaconseja asar a fuego directo). Sus polifenoles y flavonoides contribuirían a mejorar el flujo sanguíneo.

Lentejas: fuente de proteínas (9 %), hierro y fibra soluble e insoluble beneficiosa para el tránsito intestinal y el control de la glucemia y el colesterol.

Levadura nutricional: consumo la comercializada por Prama (una cucharada bien colmada que agrego a mis sopas). Se trata de una levadura (*Saccharomyces cerevisiae*) cultivada sobre cebada germinada, secada cuidadosamente para no destruir sus propiedades y molida. Aporta parte de las vitaminas del grupo B, minerales

(zinc, selenio, cromo, magnesio, hierro), aminoácidos (lisina, triptófano), manoproteínas y betaglucanos con propiedades antiinflamatorias. Según Antonio Valenzuela, contribuye a la mejora de la microbiota intestinal (2023:201); por su parte Juan Rodríguez observa con cautela la utilización de la levadura *Saccharomyces cerevisiae* como probiótico (2025:218–219).

Limón: fuente de vitamina C y de antioxidantes que beneficiarían al sistema inmune. El ácido cítrico podría contribuir a alcalinizar el cuerpo, tiene efectos benéficos sobre el sistema linfático y ayuda a eliminar el ácido úrico. Contiene flavonoides (como la quercetina, entre otros) que favorecerían la salud cardiovascular, contribuirían a disminuir la inflamación de bajo grado y el estrés oxidativo (este efecto se potencia si se lo consume entero ya que los flavonoides se concentran en la parte blanca y la piel; cortarlo en rodajas en ensaladas es una opción sabrosa). El jugo de limón estimula la producción de jugos gástricos y secreciones biliares; esto mejora las digestiones y favorece la función depuradora del hígado. Su cáscara contiene d-limoneno que podría ser efectivo en la batalla contra el cáncer. La parte blanca, usualmente descartada, es rica en pectinas (en este libro se incluyen recetas que permiten aprovecharla y, de yapa, incorporamos fibra soluble que ayuda a la digestión, previene el estreñimiento y coopera en el modo en que procesamos las grasas).

Lino (semillas de): ayudarían a elevar de manera suave y natural los niveles de estrógenos dado su contenido en lignano, un fitoestrógeno que presenta una estructura similar a los estrógenos de los mamíferos y que ayuda a controlar el nivel de colesterol en sangre y a retrasar el desarrollo de placas de ateroma (Francis y otros, 2013). Una diferencia a atender: mientras que las de lino dorado tienen mayor contenido de omega 3, las marrones tienen mayor contenido de antioxidantes. Aportan vitaminas (B1, B2, C y E) y minerales (hierro, zinc).

Lupino (harina de): legumbre con alto contenido en proteína, fibra y minerales (magnesio, hierro, potasio, calcio y zinc).

- Maíz:** cereal rico en fibra y antioxidantes pero con alto contenido en almidón (por esto lo suelo consumir enfriado durante 24 horas en la heladera). Contiene zeína: una proteína con una secuencia de aminoácidos similar al gluten que puede provocar inflamación intestinal.
- Mamón:** esta fruta y el ananá son las únicas no contraindicadas para consumir como postre o en ensaladas. Las razones: el mamón contiene papaína, sustancia que, como la bromelina del ananá, es capaz de descomponer las proteínas.
- Mandarina:** contiene vitamina C, fibra y antioxidantes. Favorece la alcalinización de la orina. Los hilitos blancos que quedan entre sus gajitos al pelarlas tienen pectinas por lo que sería conveniente no descartarlos.
- Manzana:** contiene flavonoides y polifenoles (como la quercetina) con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, minerales (potasio, calcio, magnesio) y fibra soluble e insoluble.
- Manzanilla:** ayuda al funcionamiento del hígado y del sistema digestivo y a conciliar un sueño reparador. Sus efectos se potencian si se toma en infusión tibia con jengibre y limón al menos 40 minutos antes de acostarse [\[ver en línea\]](#).
- Maracuyá:** su nombre proviene del guaraní *mburucuyá* («criadero de moscas»). Su flor, similar a una corona de espinas, motiva que se la llame «fruto de la pasión» (alusión al calvario de Jesucristo). Su fruto tiene un efecto sedativo y relajante (no debe ingerirse antes de su madurez porque puede resultar tóxico); aporta antioxidantes, fibra, vitaminas (destaca la C; precursor de la vitamina A por su contenido en betacaroteno) y minerales (potasio, magnesio).
- Membrillo:** rico en polifenoles y antioxidantes con potencial antiinflamatorio, en pectinas que ayudarían a proteger las paredes del intestino y favorecer el equilibrio de la flora intestinal; contiene compuestos con actividad antibacteriana, antimicrobiana y antifúngica.

Miel: contiene glucosa, fructosa, sacarosa, vitaminas (C, grupo B, niacina y ácido fólico), minerales (hierro, magnesio, potasio, manganeso, cobre, zinc), flavonoides, polifenoles, prebióticos y hasta 70 sustancias medicinales que le confieren propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antibacterianas. A pesar de su alto índice glucémico, Isabel la considera apropiada en casos de «delgadez y debilidad» siempre que se la incorpore con moderación y combinada con frutos secos (sus fibras, grasas y proteínas amortiguan la entrada de glucosa en la sangre); recomienda la natural, cruda, sin procesos químicos ni calentamientos que la alteren. En *Nutrición Vive* se subraya el papel de sus enzimas, compuestos bioactivos (ácido fenólico, flavonoides, tocoferol) y oligosacáridos en el cuidado de la microbiota (Pasupuleti y otrxs, 2017; Jiang y otrxs, 2020); si bien hay estudios que muestran niveles similares de glucosa en sangre después de consumir azúcar o jarabe de maíz (Raatz y otrxs, 2015), no se trataría de miel cruda natural. Me inclino por incluirla en una dieta sostenida en alimentos saludables por las siguientes propiedades: 1. contribuiría a aliviar los síntomas de infecciones respiratorias (Abuelgasim y otrxs, 2021); 2. ayudaría a mejorar el perfil lipídico (Erejuwa y otrxs, 2012) y los marcadores glucémicos, en especial si se combina con propóleo y jalea real (Hadi y otrxs, 2021) dado que actuarían en sinergia (Pasupuleti y otrxs, 2017); 3. contribuiría a la salud cardiovascular (Ranneh y otrxs, 2021). Reproduzco el mencionado pasaje de *Nutrición Vive*, en especial por si entre lxs lectorxs de este libro, algunx está pasando por una quimio brava que lleve a mucositis, como fue mi caso. No obstante subrayo que, como sostienen Maryam Zamanian y Fatemeth Azizi Soleiman (2020) y Amir Hadi y equipo (2021), la controversia alrededor de la miel radica en la heterogeneidad de las investigaciones: hablamos, básicamente, del tipo de muestra (características de los participantes, duración de los estudios, tipo de miel utilizada, entre otros factores; no es casual, por ejemplo, que en las investigaciones de Ranneh

y colaboradorxs los resultados más prometedores están tomados de estudios con miel cruda natural y/o con la variedad Manuka). Claramente estamos ante un asunto en el que no hay «pruebas concluyentes» pero al que vale la pena prestar atención:

Ciertos compuestos que se encuentran en el propóleo que fabrican las abejas podrían inhibir la proliferación de las células cancerosas. Así lo ha puesto de manifiesto una reciente revisión que explica los mecanismos por los que el propóleo y sus componentes pueden ayudar a la prevención del cáncer dado que favorecen la producción de proteínas que están implicadas en bloquear el crecimiento de la célula cuando se detecta un error en su división (Forma y Brys, 2021).

Por otro lado, en el desarrollo de un tumor existe un ambiente de inflamación previo al igual que ocurre con otras enfermedades como las cardiovasculares. Esa inflamación conlleva aumento de producción de sustancias proinflamatorias y agentes oxidantes. Algunos estudios in vitro han observado que compuestos de la miel pueden bloquear algunas de esas sustancias inflamatorias y (...) reportan efectos beneficiosos en el tratamiento de la mucositis, uno de los efectos adversos que puede producir la quimioterapia.

Mijo: cereal alcalinizante que favorece la salud digestiva.

Moras: contienen antocianina, resveratrol y quercetina con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y cardioprotectoras. Contribuiría a la conservación de la funcionalidad de las células cardíacas, al aumento de la producción de óxido nítrico relacionado con la salud de los vasos sanguíneos y evitaría la oxidación del colesterol LDL.

Moringa: rica en quercetina y moringina (con propiedades similares a las del sulforafano), dos sustancias beneficiosas para las mitocondrias. Importa no someterla a altas temperaturas (la uso junto a la yerba mate en infusiones que no sobrepasan los 53°).

Mostaza (semillas de): dado su contenido en mirosinasa son útiles para potenciar los beneficios de las crucíferas ya que este

compuesto maximiza el aprovechamiento del sulforafano (en verdad, la planta de mostaza también pertenece a la familia de las crucíferas). Tiene propiedades antisépticas y favorece los procesos digestivos.

Naranja: además de sus conocidos aportes en vitaminas y antioxidantes, destacan las propiedades de los aceites esenciales concentrados en su cáscara y las pectinas, en la parte blanca, usualmente descartada (en este libro se incluyen recetas que permiten aprovecharla y, de yapa, incorporamos fibra soluble que ayuda a la digestión, previene el estreñimiento y coopera en el modo en que procesamos las grasas).

Nueces: ricas en ácidos grasos monoinsaturados que reducirían el riesgo de enfermedades cardiovasculares y en fitoesteroles que limitan la absorción del colesterol. Contenido en proteínas: 15,23 % (las de Pecán, 15 %). Mi dosis diaria: 15 mitades.

Nuez moscada: tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, analgésicas y antimicrobianas.

Oliva (aceite de): un 73 % de sus grasas son monoinsaturadas (ácido oleico); un 15 %, saturadas; un 12 %, poliinsaturadas (omega 6 y omega 3).

Palta: contiene triptófano, vitaminas (K1, C, E y B6), minerales (potasio y magnesio), ácidos grasos (el 71 %, monoinsaturados; el 13 %, poliinsaturados; el 16 %, saturados), carotenoides (luteína, zeaxantina, criptoxantina), compuestos fenólicos y fitoesteroles. Contribuiría a alcalinizarnos (especialmente importante en un organismo lacerado por procesos inflamatorios: cuando nos acidificamos y se desequilibra nuestro pH, nuestros órganos y tejidos son más susceptibles de dañarse). El Equipo Vida potencial ha señalado que están en estudio las propiedades de la persina de sus hojas: en infusiones, tendría efectos antioxidantes, antiinflamatorios, mejoraría la calidad del sueño y las digestiones; no obstante su consumo debe ser moderado dado que se trata de una toxina.

Pepino: contiene fibra, minerales (potasio, sílice, magnesio, calcio, hierro, manganeso), carotenoides, vitamina C y fisetina (con potencial senolítico y de activación de la hormesis mitocondrial).

Pescado: si bien por lo general se anima a incluir en la dieta pescados grasos de mar de tamaño pequeño por su contenido en omega 3 y no criados en factorías, importa conocer los resultados de una investigación sobre «el perfil de los ácidos grasos de las siete especies de pescado de río de mayor consumo en Santa Fe» (Fontanarrosa y otros, 2003:128). Los investigadores trabajaron con amarillo, moncholo, patí, surubí, sábalo, armado y boga. Los datos ayudan a decidir qué pescado comer según el estado de salud. Arrancan con una información básica para entender lo que viene después: por un lado, los ácidos saturados láurico, mirístico y palmítico aumentarían los niveles de colesterol LDL mientras que el esteárico poseería un mínimo efecto; por otro lado, los ácidos grasos monoinsaturados como el oleico tendrían efectos antioxidantes y los poliinsaturados contribuirían a reducir el colesterol y los triglicéridos. Sobre la base de estas premisas clasifican las siete especies estudiadas según el perfil lipídico: salvo el sábalo (que tiene alto porcentaje de ácido palmítico, «el más aterogénico de los ácidos grasos de la dieta occidental»), el resto tiene alto porcentaje de ácido oleico; la boga es la que presenta más ácidos grasos monoinsaturados y el armado, poliinsaturados. Otro estudio sobre el perfil lipídico de pescados de río aporta datos sobre el dorado (Ciappinni y otros, 2018): el 42 % de sus grasas serían monoinsaturadas; el 25 %, poliinsaturadas (en 100 gramos de dorado habría 30 mg de EPA y 120 mg de DHA) y el 34 %, saturadas (entre las que predomina el ácido palmítico). Respecto del pescado de mar, el merluzón contiene ácidos grasos poliinsaturados (400 mg de EPA y DHA cada 100 gramos).

Pimienta negra: la piperina estimularía la secreción de jugos gástricos, pancreáticos e intestinales y mejoraría la absorción de la vitamina C, de la coenzima Q10 y de la curcumina. Interviene en la salud intestinal actuando como prebiótico.

Pimienta de Cayena: rica en capsaicina que tiene propiedades antibacterianas, antiinflamatorias y digestivas. Contribuiría a mejorar la circulación ayudando a normalizar la presión arterial. Sus beneficios se potencian si se combina con ácidos grasos (aceite de oliva, palta).

Pollo: contiene triptófano y un perfil lipídico interesante ya que las grasas monoinsaturadas y polinsaturadas predominan por sobre las saturadas. Su piel es rica en colágeno.

Pomelo: considerado uno de los alimentos estrella para mantener la salud del hígado. Pero, atención: Isabel advierte que «en ese poder de interactuar con el metabolismo hepático radica precisamente un riesgo para la salud de las personas que toman medicamentos». Contiene vitamina C, antioxidantes (licopeno), fibra y minerales (potasio y magnesio). La parte blanca, usualmente descartada, es rica en pectinas (en este libro se incluyen recetas que permiten aprovecharla).

Poroto aduki: tiene un dejo dulce y se considera una de las legumbres de más fácil digestión. Contiene 7,5 % de proteína, fibra y minerales (hierro, magnesio y calcio).

Poroto blanco y rojo: contienen 8,7 % de proteínas. Las legumbres con formas de riñón y las verduras de raíz (cebolla, rabanitos, zanahorias, puerros) contribuirían a la salud renal.

Poroto Mung: rico en minerales (potasio, magnesio, fósforo, hierro), fibra y antioxidantes.

Poroto negro: rico en antocianinas de gran poder antioxidante; contiene un 8,9 % de proteína.

Porotos pallares: ricos en fibra, antioxidantes y minerales (magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc y calcio).

Propóleo: sustancia producida por las abejas a partir de resinas tomadas de flores y plantas y utilizada para sellar y proteger sus colmenas dada su propiedad de inhibir el desarrollo de bacterias, hongos y virus. Rico en flavonoides. Tendría propiedades antimicrobianas, antifúngicas, antiparasitarias, antivirales, antiinflamatorias, antisépticas, antioxidantes, analgésicas, inmunoestimulantes, hepatoprotectoras y de regeneración tisular.

Quinoa: rica en proteínas y aminoácidos como la lisina que la convierten en ideal para complementar platos con legumbres y conseguir un alimento de alto valor biológico.

Quinotos: contienen vitaminas (C y E), minerales (calcio, magnesio, zinc y potasio) y fibra.

Remolachas: sus polifenoles y flavonoides contribuirían a mejorar el flujo sanguíneo. Ricas en betaína y nitratos que le confieren el título de «reina para estimular la producción de óxido nítrico» que, además de intervenir en la «biogénesis mitocondrial, es un potente vasodilatador que mejora la llegada de sangre cargada con oxígeno y nutrientes a la mitocondria». Importa reponer la explicación completa de Antonio Valenzuela sobre el papel del óxido nítrico en la salud cardiovascular:

Se libera con el ejercicio físico, pero también al tomar el sol y con las técnicas de respiración lenta y profunda por la nariz. Para producirlo necesitamos de aminoácidos como L-arginina y L-citrulina presentes, por ejemplo, en la sandía, las gambas y las almendras, y nitratos como los que se obtienen de la remolacha. (2023:53)

Sal: tiene la propiedad de enfatizar el sabor de las comidas utilizando otras respuestas gustativas como lo dulce, lo amargo y lo ácido. Hay diferentes tipos: de roca (extraída de depósitos subterráneos), marina y, dentro de este grupo, la flor de sal, considerada «la reina de las sales» (proviene de la cristalización superficial de las marismas costeras; se recoge con una suerte de rastrillo sin dientes y no se cocina). Consumo la sal marina que hace el equipo Cristal de mar. Las razones: su cuidado proceso de elaboración y la garantía de su procedencia (la extraen del agua del mar de playas de la Patagonia). Esto asegura que el 18 % del producto esté compuesto por oligoelementos: «además del sodio, hay un 18 % de minerales que están presentes en el agua de mar. Son más de 80 entre los que se destacan el calcio, el magnesio y el potasio». Para lograr los crujientes cristales que ofrecen realizan

un proceso «totalmente artesanal: se extrae el agua del mar, se realizan procesos de filtrado y luego se realizan los cristales por medio de calor y corrientes de aire». Trabajan con temperaturas menores a 60°. También, a modo de joya para sacar de vez en cuando, tengo en la alacena sal Maldon: una flor de sal que una compañía inglesa situada en la ciudad del condado de Essex que da nombre al producto comercializa desde 1882. Uso estas hojuelas como las de Cristal de mar solo al momento de servir los platos para evitar que se humedezcan con aquello que usamos para emulsionar (de hecho, es lo último que agregó): los cristales mantienen su consistencia hasta que explotan en el paladar. El sabor a mar de ambas es incomparable. También consumo una sal proveniente de las salinas de Córdoba y elaborada con cuidados métodos artesanales.

Sandía: rica en licopeno y citrulina que mejoran la función endotelial y previenen la oxidación del colesterol LDL. Consumirla junto con grasas (nueces, almendras, semillas) favorece la absorción del licopeno.

Sésamo (semillas de): contiene triptófano, vitaminas (E, B3, B5 y B6 y ácido fólico) y minerales (selenio, cobre, calcio, magnesio).

Sorgo blanco: cereal sin gluten rico en fósforo y vitamina B3.

Teff: cereal sin gluten rico en proteínas, fibra, calcio, hierro y vitaminas del complejo B.

Té verde: sus polifenoles tienen efecto hipolipemiante, contribuyen a evitar la caquexia y a sintetizar el glutatión. Sus catequinas (sustancias que se oxidan en el té negro) tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes; destaca la epigallocatequina-3-galata cuya absorción se ve favorecida si se le añade limón, pimienta, canela, cardamomo y/o cúrcuma. Sus flavonoides (kempferol, quercetina, miricetina) actúan como antioxidantes naturales y ayudan a prevenir el daño celular. Además sus polifenoles y flavonoides contribuirían a mejorar el flujo sanguíneo. Infundir por 2 minutos y luego volver a infundir esas mismas hojas (entre 8 y 10 minutos) permite

obtener bebidas con propiedades diferentes ya que variarán los polifenoles que se liberarán.

Té negro: sus polifenoles reducen la resistencia a la insulina lo que ayuda a proteger al páncreas y a equilibrar los niveles de glucosa.

Tilo: tiene efecto calmante sobre la mucosa digestiva y favorece un descanso reparador.

Trigo sarraceno: ni legumbre ni cereal; se lo llama «pseudocereal» porque se trata de una semilla consumida como solemos consumir los cereales; rico en proteínas, aminoácidos como la lisina (ideal para complementar platos de legumbres y conseguir un alimento de alto valor biológico), flavonoides como la rutina que mejoraría la resistencia vascular y la permeabilidad de los capilares sanguíneos y la quercetina, con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Tomates: si bien disminuí su consumo por su contenido en solanáceas, saber que el licopeno que contienen se absorbe mejor cuando están cocidos hace que lo incluya en sabrosas recetas cuyas grasas saludables ayudan a incorporarlo (guiso de lentejas, salsas, chupín de pescado, entre otras).

Vinagre de sidra de manzana (sin filtrar ni pasteurizar): rico en antioxidantes, tiene propiedades antiglucémicas y antiinflamatorias; facilita la digestión; ayuda a la desintoxicación hepática y estimula el sistema inmune gracias a sus polifenoles y a las propiedades antivirales del ácido acético.

Zanahoria: contiene betacaroteno, precursor de la vitamina A, fibras y antioxidantes. Consumirla cocida permite aprovechar sus pectinas. En Nutrición Vive se insiste en que las pectinas, el almidón resistente y los mucílagos actúan en sinergia dando alimento a las bacterias que se alojan en nuestro colon y contribuyendo, así, a la salud de nuestra microbiota.

¿POR QUÉ NO CONSUMO ESTO?

El 13 de diciembre de 2023 Isabel publicó en Vida potencial un texto que cambiaría mi estilo de vida: «Los tres alimentos más cancerígenos». La cito: «los picos de glucosa–insulina, la disminución de ácidos grasos omega 3 y el aluvión de sustancias tóxicas están saturando nuestro organismo». Después de leer el artículo, nunca más sentí deseo de comer cosas dulces, harinas refinadas ni ningún producto animal que no fuera de producción ecológica. Comparto sus argumentos porque son los que inspiraron estas recetas. Sobre azúcares y harinas refinadas señalaba:

Quando consumimos azúcares y harinas refinadas se produce un aumento repentino de glucosa en la sangre (o glucemia). Este pico estimula la secreción brusca y notable de insulina. Los picos de insulina favorecen el desarrollo de inflamación y múltiples enfermedades (desde un simple resfriado a algo tan grave como el cáncer).

Pero hay más: junto con la insulina se libera una sustancia llamada IFG (*factor de crecimiento similar a la insulina*) que estimula el crecimiento celular. Es decir, el azúcar y las harinas refinadas nutren los tejidos y hacen que crezcan más deprisa. Y en un tejido tumoral, esto significa que el azúcar y las harinas refinadas estimulan directamente el crecimiento de las células cancerosas y potencian su capacidad para invadir los tejidos vecinos. Este efecto potenciador tumoral del azúcar es tan importante que su descubrimiento mereció el Premio Nobel en Medicina al biólogo alemán O.H. Warburg. (...) Es una razón más para reducir al máximo el consumo de azúcares y harinas refinadas y, en general, de los alimentos de alto índice glucémico. (2023)

Sobre los productos animales (carne, leche, huevos) de producción industrial, estas notas:

A partir de mediados del siglo xx, cuando la demanda de productos lácteos y carne vacuna se incrementó más allá de la capacidad natural

de producirlos, los granjeros tuvieron que buscar trucos para sortear las limitaciones impuestas por la naturaleza. En su estado natural, las vacas paren en primavera y dan leche durante meses al final del verano. En esa época los pastos son muy ricos en ácidos grasos omega 3, fundamentales para el desarrollo y correcto crecimiento de sus crías. Por eso esos ácidos grasos se encuentran en grandes concentraciones en la leche extraída de estas vacas y en sus derivados (mantequilla, queso, yogur y crema). Pero para que la empresa sea rentable, los productores necesitan que sus vacas produzcan leche continuamente, 365 días al año y en gran cantidad. Y tener más vacas en menos espacio... ¿Cómo conseguirlo?

En primer lugar sustituyeron la alimentación natural en forma de pasto por piensos a base de cereales (maíz, soja y trigo). Estos alimentos no contienen apenas ningún ácido graso omega 3 y, en cambio, son ricos en omega 6, un potente pro-inflamatorio y estimulante del crecimiento celular.

Se ha observado que lo mismo ocurre con los pollos: los huevos de las gallinas alimentadas a base de maíz tienen un alto contenido en ácidos grasos omega 6 en relación con los ácidos grasos omega 3.

Por otra parte, al tiempo que se modificaba la alimentación de los animales de granja se empezó a suministrarles ciertos fármacos para hacerlos engordar más rápidamente o para estimular una mayor producción de leche. Estas hormonas se almacenan en la grasa y se excretan en la leche y de ahí pasan al consumidor. Pero no solo eso: se ha comprobado que algunas de estas hormonas como la rBGH (*recombinant bovine growth hormone*) o BST (somatotropina bovina) estimulan la producción de IGF (...). Por eso es fundamental reducir el consumo de productos derivados de la producción industrial y optar por los de origen ecológico. (2023)

Un tiempo después me encontré con su texto «Dieta antiinflamatoria, inflamación crónica y cómo controlarla» y con una entrevista en la que explica con detalle por qué no consumir polioles: enterarme de que «irritan la mucosa intestinal y favorecen la hinchazón abdominal, las molestias digestivas y las alteraciones

del tránsito intestinal (diarrea)» fueron razones suficientes para retirarlos de la alacena. Su posición es clara y contundente: «el cáncer es una respuesta de la célula ante una agresión (...). No darle venenos a las células» [ver en línea].

¿A QUÉ LE PRESTO ATENCIÓN?

Trato de consumir cocidos los alimentos con oxalatos dado que así se contribuye a reducir la cantidad de antinutrientes y sus efectos lesivos en nuestra salud: hago esto con las remolachas, las espinacas y la acelga. Y le pongo un ojo a la cantidad de nueces, chocolate y té del día a día. Todo muy medido para no dañar a los riñones y no entorpecer los procesos de absorción de calcio.

También por las razones ya dadas, le pongo un ojo a las solanáceas (papa, tomate, pimiento y berenjena); si bien no las excluyo, modero cuánto y con qué frecuencia las como y, a pesar de que me encantan, casi siempre descarto la piel de papas y berenjenas.

Finalmente, la lectura de *La microbiota humana. ¿Qué es y para qué sirve?* confirmó y afinó las decisiones tomadas. Saber que la microbiota intestinal incide sobre «los sistemas digestivo, metabólico, endocrino e inmunológico» al punto que, por ejemplo, «se ha demostrado que (...) puede influir en la fisiología de sitios mucosos distantes como la del tracto respiratorio» (Villena y Elean, 2025:47), ratificó la necesidad de recoger algunos puntos teóricos más (un envío al inmenso trabajo de Jorge Reinheimer y equipo cuyos desarrollos me permitieron entender las prácticas que desde hace años viene promoviendo esa médica enorme que es Indiana Venetucci) para ir sobre pasos más seguros en la configuración de estrategias para su modulación.

Para empezar, una prevención: antes de consumir cualquier probiótico («microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, otorgan beneficios a la salud del huésped» [Burns y Hick, 2025:171]) importa, ni que decir tiene, la consulta profesional que nos ayudará a identificar no solo si la cepa es segura sino

también si es conveniente para nosotrxs. Importa reponer aquí un episodio desarrollado en una visita a nuestra proctóloga y amiga, Indiana Venetucci, datada en agosto de 2022: el consumo descontrolado de kéfir nos había conducido a un estado de disbiosis. Más tarde, otra vez, volvimos a meter la pata: leímos «probiótico» en algún suplemento y no tuvimos en cuenta la cepa... y nos lanzamos. Panza upa y malestar. Con el libro *La microbiota* llegaron no solo los fundamentos para no hacer esto sino también las indicaciones sobre las cuestiones a atender al momento de llevarnos uno a la boca. Sobre este último punto, Juan Rodríguez recoge ítems para tener en cuenta en las etiquetas, a saber:

a) género, especie y cepa; b) dosis mínima de microorganismos viables al final de la vida útil; c) cantidad necesaria de producto que se debe consumir para conseguir la dosis efectiva; d) efecto(s) beneficioso(s); e) condiciones de almacenamiento y f) forma de contacto con el servicio de atención al cliente. (2025:227)

Como señala Rodríguez, «el paraguas probiótico» (229) es un problema toda vez que induzca a pensar que cualquier cepa da igual. Por ejemplo, importa atender a estos datos:

Los microorganismos utilizados como probióticos incluyen a la levadura *Saccharomyces cerevisiae* y a bacterias de los géneros *Lactobacillus* (incluyendo muchos de los nuevos géneros en los que se reclasificó en 2020; Zheng y col., 2020) y *Bifidobacterium* (...). El uso preferencial de lactobacilos y bifidobacterias se debe, por una parte, a que se les considera seguros sobre la base de su uso histórico por parte de la especie humana y, por otra, a que son los microorganismos que más se han ensayado y, en consecuencia, su seguridad y sus propiedades beneficiosas están más contrastadas.

(...)

Hasta la fecha, no se ha hallado ningún gen inequívocamente relacionado con patogenicidad en los géneros *Lactobacillus* (*sensu lato*)

o *Bifidobacterium*, incluyendo los aislados asociados con sepsis u otros efectos adversos. (...)

La levadura *S. cerevisiae* var. *boulardii* pueden causar fungemias que, aunque son poco frecuentes, pueden resultar potencialmente graves (Muñoz y col., 2005). Entre las contraindicaciones para el uso de este microorganismo como probiótico se encuentran los ancianos, los inmunocomprometidos y los pacientes hospitalizados con un catéter venoso central y/o en unidades de cuidados intensivos (2025:218–219)

El libro dirigido por Jorge Reinheimer aporta más argumentos para optar por una dieta estilo mediterránea, no inflamatoria. Más si hablamos de personas que atravesamos la «tercera juventud», edad en la que se producen cambios hormonales y metabólicos que podrían influir en la microbiota:

[En] la tercera edad (...) la microbiota vuelve a ser inestable y altamente influenciable por factores ambientales, de una manera similar a la primera infancia (Salazar y col., 2014). Además, el proceso de envejecimiento lleva inherente un declive en las funciones fisiológicas, conocido como «senescencia», que comprende desregulación metabólica, daños macromoleculares, problemas en la masticación y deglución, cambios en la función inmune («inmunoscencia»), entre otros, que conllevan a un estado de pro-inflamación denominado *inflammaging*. (...)

Los principales cambios en la microbiota intestinal asociados al envejecimiento se pueden resumir en: una menor diversidad bacteriana, una disminución de microorganismos beneficiosos y un aumento de bacterias anaeróbicas facultativas como las enterobacterias y ciertos patógenos oportunistas como *Clostridioides difficile* (Alvarado-Jasso y col., 2022). También se ha mostrado, de una manera consistente, una disminución en grupos bacterianos como las bifidobacterias, productos de butirato. (36)

Reponer la explicación ampliada sobre cómo funcionan los AGCC (ácidos grasos de cadena corta) y, entre ellos, el tan citado butirato,

ayuda a entender mucho de lo repetido en este libro sobre la importancia de consumir algunos alimentos (los que permiten incorporar almidón resistente, entre otros):

Además de los efectos derivados de su propia composición, la microbiota intestinal va a encargarse de la fermentación de compuestos no digeridos y, como consecuencia, va a producir metabolitos, como algunas vitaminas o los ácidos grasos de cadena corta (AGCC) que son los principales productos metabólicos de la microbiota, que serán utilizados por el hospedador. De entre los AGCC, acetato, propionato y butirato (productos de la fermentación de carbohidratos y proteínas no digeribles en el colon) son los metabolitos más abundantes. (24)

La dieta mediterránea está asociada con «un aumento de bacterias beneficiosas», «promoción de la producción de AGCC» y con «niveles más bajos de *Escherichia coli* y niveles más altos de bifidobacterias y acetato» (Gueimonde y otrxs, 2025:34, 39). Jorge Reinheimer se ha referido a la importancia del consumo frecuente de frutas frescas y vegetales, granos, raíces y tubérculos, hongos, frijoles, semillas y nueces para la microbiota gástrica: «algunos componentes presentes en estos alimentos tales como vitamina C, polifenoles y flavonoides protegen la mucosa gástrica» (Reinheimer, 2025:132). Por su parte, María Florencia Zacarías y Juan Costa se han referido a la relación entre consumo de vegetales verdes y cuidado de la microbiota oral:

El nitrato suministrado por los vegetales verdes se convierte en nitrito por bacterias orales, incluidas *Actinomyces* y *Veillonella*, e inhibe la producción de ácido bacteriano contribuyendo a la prevención de caries. Luego, el nitrito se reduce a ácido nítrico en el estómago, se absorbe a nivel de los intestinos y se reoxida a nitrato en la sangre antes de ser secretado desde ésta a la saliva. Este proceso se conoce como circulación de nitrato enterosalival y aprovecha el 25 % del nitrato ingerido. Se ha descubierto que el nitrito contribuye a la salud sistémica al estimular el sistema circulatorio. En el torrente sanguíneo el ácido nítrico

también se convierte en óxido nítrico que es importante para la salud cardiovascular por sus efectos vasodilatadores y antihipertensivos. (Zacarías y Costa, 2025:114)

En contraste, señalan que la ingesta frecuente de carbohidratos puede alterar la ecología de la microbiota oral promoviendo la acidificación (106–107). Entender que «la composición de la microbiota bucal de una persona no solo afecta localmente la salud oral sino que también puede afectar la salud sistémica a lo largo de la vida» (98), entender que los microorganismos que componen la microbiota de la piel «pueden alterar la actividad de órganos distantes como el tracto digestivo o el cerebro» (de esto se habla cuando se hace referencia a los ejes «piel–intestino» o «piel–cerebro» (Gerez y otrxs, 2025:181) no hace más que poner de manifiesto la importancia estratégica de nuestro hacer de cada día, desde cómo nos lavamos los dientes y con qué hasta cuánto y cómo nos exponemos al sol y qué y cómo comemos. Algo de todo esto se despunta en la experiencia descrita en *Así nos cuidamos nosotrxs*; el libro de Jorge y equipo nos ayuda a ratificar buena parte de lo allí bosquejado sobre estos asuntos. O, dicho en otros términos, permite pasar del relato de una experiencia a la documentación científica sobre parte de estos temas. Me topé allí con definiciones maravillosas que estimularon mi convicción de la necesidad de la divulgación científica para el autocuidado. Entre otras, esta: «la piel humana es un tejido rico en células inmunes que contribuyen a mediar las interacciones con el entorno externo» (Gerez y otrxs, 2025:184). Y esta otra:

Las funciones inmunológicas apropiadas de las vías respiratorias y del parénquima pulmonar están estrictamente asociadas con la salud humana, ya que el intercambio de O₂ y CO₂ es necesario para mantener la funcionalidad de cada una de las células del organismo. De este modo, la mucosa respiratoria ha desarrollado mecanismos para mantener un cuidadoso equilibrio entre las respuestas inmunológicas contra agentes extraños y la función pulmonar (...). Los cambios en la

barrera alveolo-capilar tales como su engrosamiento por acumulación de fluidos en los espacios intersticiales, la acumulación de moco en el espacio alveolar o la infiltración de células inflamatorias pueden conducir a la pérdida de oxigenación de la sangre y a la acumulación de CO₂. (Villena y Elean, 2025:51)

Definiciones que estimulan nuestra curiosidad sobre las estrategias de autocuidado y, entre esas, una en particular que quiero usar a modo de cierre de este punto. Una que liga un problema asociado a los cambios en la microbiota vaginal e intestinal de las mujeres menopáusicas con los cambios hormonales propios de la etapa: si «la disminución de los estrógenos modifica la mucosa vaginal reflejándose en cambios en su microbiota, principalmente disminución de lactobacilos y aumento de la diversidad bacteriana que representan un mayor riesgo en sufrir infecciones vaginales y cistitis» y la microbiota intestinal se ve afectada por los cambios de niveles de estradiol y progesterona (Guelmonde y otrxs, 2025:35), resulta útil saber que hay estudios en curso respecto de los beneficios de la suplementación con fitoestrógenos. Como me gusta seguir a mi médica Catalina en el destete de suplementos, listo los alimentos que contienen estos componentes «que presentan una gran similitud con los estrógenos naturales» (35), a saber: isoflavonas (lentejas, garbanzos, porotos negros, nueces), cumestranos (lentejas, garbanzos), lignanos (semillas de lino, sésamo y calabaza) y estilbenos (moras, nueces, pistachos, té verde, uvas, maníes). Todo parece indicar que quitar la malayunta de gluten, azúcar refinada y leche industrial y hacer más lugar al solcito y al ejercicio y al «menos es más» respecto de cosméticos para higienizarnos (de la boca al culo pasando por la piel, como aprendimos de Indiana en *Hablemos de cosas consideraras una cagada*) es estar haciendo mucho para modular cómo convivimos con nuestros bichitos, entre muchas otras cosas. Una serie prolífica de pequeños-grandes gestos cotidianos. Una serie por la vida...

COMPARTO MIS FUENTES

El conjunto de estas referencias ratifica el carácter controversial de lo considerado «saludable». Compartirlas es otro modo de subrayar «la belleza de la duda»: fermento inquieto que convierte la discrepancia en germen fecundo para la exploración (en las antípodas de la arrogancia más propia del dogma que de la ciencia).

LIBROS

AA.VV. (2019A). *Guía básica para la prevención del cáncer y otras enfermedades crónicas*. Fundación enfermería Cantabria y Colegio de enfermería de Cantabria. Disponible en [línea](#).

AA.VV. (2019B). *Guía básica para el cuidado del sistema autoinmune*. Fundación enfermería Cantabria y Colegio de enfermería de Cantabria. [Disponible en línea](#).

ARANCIAGA, IGNACIO (2025). *Diario de pesca*. Vera cartonera. [Disponible en línea](#).

BELAUSTEGUI, ISABEL (2022). *Guía de la combinación de alimentos*. Vida potencial.

BELAUSTEGUI, ISABEL (2024). *Optimiza tu metabolismo*. Grijalbo.

BELAUSTEGUI, ISABEL Y JESÚS SIERRA CRESPO (2019). *Dieta cetogénica*. Vida potencial.

- BISORDI, MERCEDES (2023).** *Las espinas en los platos. Libreta de apuntes.* Vera cartonera. [Disponible en línea.](#)
- BURNS, PATRICIA Y EMILIA HICK (2025).** *La microbiota vaginal. La microbiota humana. ¿Qué es y para qué está?* UNL. [Disponible en línea.](#)
- BRAVO, MARÍA CELIA (2011).** Prólogo. *El arte de cocinar.* Edunt.
- CATARULLA, CAMILLA (2023).** *Comer es viajar un poco.* Vera cartonera. [Disponible en línea.](#)
- CHUIT ROGANOVICH, ROBERTO (2025).** *El archipiélago. Nuestra retirada del mundo y notas para un regreso.* El gato y la caja.
- DEL CAMPO, EDUARDO (2025).** *Gente del campo. Historias de Andalucía.* Vera cartonera. [Disponible en línea.](#)
- GAMARRA-LUQUES, CARLOS Y MARÍA BELÉN HAPON.** *Más allá del diagnóstico: vivir con y a pesar del cáncer* (volumen de próxima aparición). Vera cartonera.
- GEREZ, LUCIANA Y OTRXS (225).** *La microbiota de la piel. La microbiota humana. ¿Qué es y para qué está?* UNL. [Disponible en línea.](#)
- GUEIMONDE, MIGUEL Y OTRXS (2025).** *La microbiota intestinal. La microbiota humana. ¿Qué es y para qué está?* UNL. [Disponible en línea.](#)
- LEPES, NARDA ([2007]2012).** *Comer y pasarla bien.* Planeta.
- LINK, DANIEL (2019).** *Las cuatro estaciones.* Vera cartonera.
- REINHEIMER, JORGE (2025).** *La microbiota gástrica. La microbiota humana. ¿Qué es y para qué está?* UNL. [Disponible en línea.](#)
- RODRÍGUEZ, JUAN (2025).** *Probióticos: de la microbiota humana al consumidor. La microbiota humana. ¿Qué es y para qué está?* UNL. [Disponible en línea.](#)
- VALENZUELA, ANTONIO ([2023]2025).** *Activa tus mitocondrias. El secreto para una vida más longeva.* Alienta.
- VENETUCCI, INDIANA (2024).** *Hablemos de cosas consideradas una cagada.* Vera cartonera. [Disponible en línea.](#)
- VILLENA, JULIO Y MARIANO ELEAN (2025).** *La microbiota intestinal y su efecto en el tracto respiratorio: el eje intestino-pulmón. La microbiota humana. ¿Qué es y para qué está?* UNL. [Disponible en línea.](#)

VINDEROLA, GABRIEL (2025). La flora intestinal, la punta del iceberg de la microbiota humana. *La microbiota humana. ¿Qué es y para qué está?* UNL. Disponible en línea.

THIESSE, ANNE-MARIE (1999). *La création des identités nationales. Europe XVIIIe-XXe siècle.* Seuil.

ZACARÍAS, MARÍA FLORENCIA Y JUAN COSTA (2025). La microbiota oral. *La microbiota humana. ¿Qué es y para qué está?* UNL. Disponible en línea.

ARTÍCULOS

Sobre las propiedades de la miel

ABUELGASIM, HIBATULLAH Y OTRXS (2021). Effectiveness of Honey for Symptomatic Relief in Upper Respiratory Tract Infections: a Systematic Review and eta-analysis. *Bmj Evidence-based Medicine*, 26(2):57–64. Disponible en línea.

AHMED, AMNA Y OTRXS (2023). Effects of Honey on Metabolic Risk Factors in Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Current Developments in Nutrition*. Disponible en línea.

EREJUWA, OMOTAYO Y OTRXS (2012). Oligosacáridos podrían contribuir al efecto antidiabético de la miel: una revisión de la literatura. *Moléculas*. Disponible en línea.

FORMA, EWA Y MAGDALENA BRYŚ. (2021). Actividad anticancerígena del propóleo y sus compuestos. *Nutrientes*, 13(8). Disponible en línea.

HADI, AMIR Y OTRXS (2021). Bee products consumption and cardiovascular diseases risk factors: a systematic review of interventional studies. *International Journal of Food Properties*, 24(1), 115–128. DOI: 10.1080/10942912.2020.1867568

JIANG, LI Y OTRXS (2020). Phenolics and Carbohydrates in Buckwheat Honey Regulate the Human Intestinal Microbiota. *Evidence-based complementary and alternative medicine*. DOI:10.1155/2020/6432942

PASUPULETI, VISWESWARA Y OTRXS (2017). Honey, Propolis, and Royal Jelly: A Comprehensive Review of Their Biological Actions and Health Benefits. *Oxidative medicine and cellular longevity*. Disponible en línea.

RAATZ, SUSAN Y OTRXS (2015). Consumption of Honey, Sucrose, and High-Fructose Corn Syrup Produces Similar Metabolic Effects in Glucose-Tolerant and Intolerant Individuals. *The Faseb Journal. Nutrition*. [Disponible en línea](#).

RANNEH, YAZAN Y OTRXS (2021). Honey and its Nutritional and Anti-inflammatory Value. *Bmc Complementary Medicine and Therapies*, 21(1), 30. [Disponible en línea](#).

ZAMANIAN, MARYAM Y FATEMEH AZIZI SOLEIMAN (2020). Honey and glycemic control: A systematic review. *Pharma Nutrition*. [Disponible en línea](#).

Sobre las propiedades del aceite de oliva

AVIRAM Y OTRXS (1993). Dietary olive oil reduces low-density lipoprotein uptake by macrophages and decreases the susceptibility of the lipoprotein to undergo lipid peroxidation. *Annals of nutrition and metabolism*. DOI: 10.1159/000177753

Sobre el perfil lipídico de pescados de río

CIAPPINNI, MARÍA Y OTRAS (2018). Perfil lipídico de tres especies de pescado de agua dulce: boga, dorado y surubí. [Disponible en línea](#).

FONTANARROSA, MARÍA ESTELA Y OTRXS (2003). Calidad nutricional de las grasas de pescados del río Paraná de consumo masivo en Santa Fe. *FABICIB*, 7(1), 127–133. [Disponible en línea](#).

Sobre el poder curativo de ciertas plantas

FRANCIS, ANDREW Y OTRXS (2013). Effects of dietary flaxseed on atherosclerotic plaque regression. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 304(12). [Disponible en línea](#).

GAMARRA LUQUES, CARLOS ET AL. (2024). Correlation Analysis Among the Chemical Composition and Cytotoxic and Antioxidative Activities of a Tessaria absinthioides Decoction for Endorsing Its Potential Application in Oncology. *Plants*, 13. [Disponible en línea](#).

GAMARRA LUQUES, CARLOS ET AL. (2023). Prosopis strombulifera aqueous extract reduces T cell response and ameliorates type I diabetes in

NOD mice. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 13, 20–29.
Disponible en línea.

GAMARRA LUQUES, CARLOS ET AL. (2021). Antioxidant and anti-atherogenic properties of *Prosopis strombulifera* and *Tessaria absinthioides* aqueous extracts: modulation of NADPH-oxidase-derived ROS. *Frontiers in Physiology*, 12. Disponible en línea.

SITIOS WEB Y REDES SOCIALES

ALEJANDRO PÉREZ. Canal de Youtube / Perfil de Instagram / Nutricionista que apuesta a una alimentación con comida real.

CATALINA CLEMBOSKY. Perfil de Instagram / Médica integrativa. Su Instagram recopila recomendaciones sobre nutrición, actividad física y estilo de vida.

EL GOURMET. Sitio web / Recorrí todas mis recetas guardadas de este sitio así como cada una de las revistas del sello (mi colección las tiene casi casi a todas: arranca por el n°4 publicado en mayo de 2005 y llega hasta los últimos, de 2011) y las adapté a mi nuevo modo de comer, sin leche animal ni harinas con gluten ni azúcar de mesa. En ese repaso volví a leer artículos de Guadalupe Henestrosa, Soledad Uranga y Diego Golombek de los que tomé consejos y precisiones útiles. Y de lxs cocinerxs, me inspiraron (y me inspiran) las ocurrencias de Christian y Roberto Petersen, Narda Lepes, Juliana y Máximo López May, Rodrigo Gera, Ximena Sáenz, Julieta Oriolo, Pamela Vilar, Felicitas Pizarro, Marcela Lovegrove, Mauro Massimino, Osvaldo Gross, Francis Mallmann, Jamie Oliver, Estefanía Colombo, Sonia Ortiz, Juan Manuel Herrera, Lis Ra, Borja Blázquez, Sumito Estévez, Donato de Santis, Tomás Kalika, Paula Méndez Carreras, Iwao Komiyama, Necci Bertini, Fernando Trocca, Rosa Yernazian, Beatriz Chomnalez y Ada Concaro. Este libro podría pensarse, también, como una celebración de sus invenciones.

GEORGINA MALDERA. Canal de Youtube / Perfil de Instagram / Perfil de Instagram/Recetas / Compañera de vida y profesional de Phil Hugo. Sus comunicaciones se destacan por su practicidad y su frescura. Es muy orientativo ver sus compras, su modo de cocinar y sus recetas.

- ISABEL BELAUSTEGUI.** [Canal de Youtube](#) / [Perfil de Instagram](#) / Médica integrativa cuyas comunicaciones inspiraron las prácticas condensadas en este libro y en *Así nos cuidamos nosotrxs...* Para quienes vivimos «con y a pesar del cáncer» (como bien dicen Carlos Gamarra–Luques y María Belén Hapon) resulta alentador lo que transmite en «[Lo que aprendí tras ver tanto cáncer \(y cambia cómo cuidas tu salud\)](#)». La fantasía de intervención que abriga animó, entre otras cosas, los escritos que están leyendo.
- JULIANA ESCOBAR.** [Perfil de Instagram](#) / Médica integrativa que, entre otras cosas, comparte sus recetas saludables.
- KARINA GAO.** [Canal de Youtube](#) / Además de compartir exquisitas recetas, esta cocinera adorable transmite entusiasmo, alegría y muchas ganas de cocinar.
- MARISA GARCÍA ALONSO.** Boticaria integrativa. [Perfil de Instagram](#) / Sus comunicaciones destellan: simples y con sólida información del fascinante mundo de la fitoquímica.
- NATALIA KIAKO.** [Sitio web](#) / Otra compañera formada en letras que comparte sus recetas.
- NUTRICIÓN VIVE.** [Sitio web](#) / Liliana Cabo García, Doctora en nutrición oncológica, sintetiza información que ayuda a tomar decisiones sobre estilo de vida, actividad física y alimentación durante y después de los tratamientos.
- PHIL HUGO.** [Sitio web](#) / [Canal de Youtube](#) / [Perfil de Instagram](#) / Farmacéutico y nutricionista. Sus comunicaciones descollan por su rigor: ha llegado a indicar los minutos y segundos exactos donde localizar los fundamentos para alguna hipótesis enunciada en videos o pódcast.
- SENTO SEGARRA.** [Sitio web](#) / [Canal de Youtube](#) / Farmacéutico dedicado a la divulgación de asuntos ligados a salud.
- YO SOY PACHAMAMISTA.** [Sitio web](#) / [Canal de Youtube](#) / Katita Williamson enseña, paso a paso, cómo iniciarse en el mundo de los alimentos fermentados.

Informes técnicos

- BELAUSTEGUI, ISABEL (2023).** Los tres alimentos más cancerígenos (13 de diciembre); Sustitutos saludables del azúcar (13 de diciembre);

Cómo combinar los alimentos (13 de diciembre); El pomelo y los medicamentos (13 de diciembre); Triptófano: qué es y por qué funciona (13 de diciembre); Síndrome de intestino irritable: ¿qué hacer? (13 de diciembre); (2024) Dieta antiinflamatoria, inflamación crónica y cómo controlarla (29 de febrero). Vida potencial. Sitio Web.

EQUIPO VIDA POTENCIAL (2023). Betaglucanos: beneficios y contradicciones (12 de diciembre); Legumbres con más proteínas (12 de diciembre); 6 beneficios del vinagre de manzana (12 de diciembre); El butirato y la salud intestinal (12 de diciembre); Las propiedades de las semillas de lino (13 de diciembre); Semillas de chía: beneficios y más (13 de diciembre); Agua con limón: beneficios y cómo tomarlo (13 de diciembre); Propiedades y beneficios del aguacate (13 de diciembre); Ajo negro: propiedades y contraindicaciones (13 de diciembre); 8 beneficios del té verde (13 de diciembre); El huevo: propiedades y cuántos puedo comer (13 de diciembre); Verdura kale: propiedades, qué es y cómo tomarla (13 de diciembre); Cacao: alimento de los dioses (13 de diciembre); Toxicidad en los utensilios de cocina (13 de diciembre); Canela: propiedades y beneficios (13 de diciembre); Propiedades del boniato, camote o batata (13 de diciembre); ¿Es el café bueno o malo para la salud? (13 de diciembre); (2024) 8 especias para la hinchazón abdominal (11 de enero); Psyllium (25 de enero); Alga Nori (25 de enero); Alimentos funcionales: qué son y ejemplos (22 de febrero); La superverdura: el brócoli (24 de marzo); Los secretos del resveratrol (5 de abril); Coenzima Q10: ayudante de las mitocondrias (5 de abril); Vitamina D: funciones, deficiencia y niveles óptimos (5 de abril); Mejores suplementos de magnesio (5 de abril); Para qué sirve el colágeno (5 de abril); Espirulina: propiedades y beneficios (5 de abril); Vitamina C: la gran desconocida (18 de abril).

COMPARTO REFERENCIAS PARA LAS COMPRAS

CONTACTOS ÚTILES

En cercanías (Santa Fe, Santo Tomé y alrededores)

ÁRBOL MAGO. Sitio web / Los conocí gracias a las chicas de Conexión natural. Desde Esperanza (esa ciudad de nombre tan bonito), producen nueces pecán orgánicas (las mejores que comí en mi vida).

BOUTIQUE NATURAL. Perfil de Instagram / Diego Ormaechea es un pionero: hace años me enseñó, vía pacientes mensajes de WhatsApp, muchas de las cosas sobre alimentación y cuidado personal que, con persistencia, sube a Instagram. En su bonito almacén consigo, entre otras cosas orgánicas, sal marina y de salinas de Córdoba, algas, especias, yerbas (Roapipó, Pampa), harina de garbanzos, vinagre de sidra de manzana Pampa gourmet, miel cremosa pura natural Las Quinas, tomates y aceitunas San Nicolás, almendras Los nonos, nueces Árbol Mago y los productos de Naturaleza Viva entre los que destaco las semillas de girasol y la harina de maíz. Para pedidos, este enlace.

BROTA VIDA. Perfil de Instagram / Sandra García Lazzaroni pone a disposición hierbas, verduras y frutas orgánicas y menús veganos. Trae cosas difíciles de conseguir como escarola, maracuyá, tomates, sandía, melón, coliflor, brócoli, hojas de mostaza y pepinos. Y además te regala valiosos consejos sobre formas de guardar y cocinar. De ella aprendí a hacer infusiones con las hermosas plantas de cardo mariano

y cardo santo; de su mano descubrí alimentos que no conocía y que ayudaron a diversificar y enriquecer mi abanico nutricional y gustativo.

CAMPO ANDINO. Perfil de Instagram / Gonzalo Moras distribuye verduras y frutas orgánicas que consigue conectando a productorxs de cercanías y de todo el país. Trae cosas difíciles: peras, manzanas rojas y verdes, tomates, papa, champignones, banana de Jujuy, arándanos de Entre Ríos, duraznos, ciruelas. uvas, mangos, membrillos, akusay y kiwis. También distribuye las carnes de La Julia Organics.

CAMPO VIVO. Perfil de Instagram / Este proyecto liderado por Ulrich Lehmann y Tati Knoll junto a Guillermo Lehmann y Virginia Guevara, se inspiró en el de Joel Salatin. Sobre esos cimientos y con sólidos conocimientos científicos llevan adelante una granja familiar que pone a disposición huevos, pollos y corderos de producción ecológica. Sus productos son estacionales: organizan sus ventas respetando los ritmos naturales de los bichitos.

CONEXIÓN NATURAL. Sitio web / Consigo aquí, entre otros, estos productos orgánicos y agroecológicos: yerbas canchada y barbacuá La gran comisión, nueces pecán Árbol mago, semillas de sésamo, chía, girasol y lino; garbanzos, arvejas, lentejas, porotos alubia, mung, aduki y negros; pimentón; manzanilla, orégano, cedrón, boldo, burrito, menta y melisa; higos y pasas de uva.

DESVÍO A LA RAÍZ. Perfil de Instagram / Jeremías Chauque es el líder de este proyecto corajudo y pionero. Para saber más sobre las razones de su emergencia y las convicciones que lo animan, ver estas notas (para empezar, una del también pionero periódico *Pausa*) y estas entrevistas [*Periódico Pausa* / *Revista Cítrica* / *Punto de Partida* / *Conclusión tv Diario Digital*]. En las etiquetas de sus productos empaquetados artesanalmente y decorados con maripositas y flores fucsias, verdes, rojas, amarillas y azules, se leen enunciados como este: «Alimento en estado natural, producido colectivamente, sin agrotóxicos, fertilizantes sintéticos ni conservantes». Y para finalizar, una definición: «somos el campo que trabaja, respeta y multiplica la tierra».

HEBRAS. Cultura del té. [Sitio web](#) / María Soledad Garnero creó este espacio que acerca té negro, blanco y verde de increíble calidad de hojas y el mejor rooibos orgánico natural y verde.

MERMECHA. [Perfil de Instagram](#) / Mercedes Ahumada pone a disposición calzado *barefoot* (palabra inglesa que significa, literalmente, «descalzxs») diseñado para imitar el andar en pata permitiendo que nuestros pies recobren sus movimientos naturales (esto se logra gracias a su punta ancha y su suela flexible y minimal, es decir, sin drop). De yapa, Mermecha te explica por qué es tan bueno para la salud. Por si algo faltara, enseña a hacer ejercicios para despertar pies entumecidos.

MUNDO INOX. [Sitio web](#) / Comercializan ollas, sartenes, paelleras y todo lo que se necesita para equipar la cocina con productos de acero inoxidable.

PAOLA Y DAVID. Contacto: +54 9 3425 94-9485 / Desde Santa Rosa de Calchines, Paola Cóseres y David Anconetani producen y distribuyen algunas verduras de la zona (batatas, zapallo, calabaza, zanahorias, cebollas, zapallitos, choclos). Permiten cumplir el sueño de proveernos de alimentos frescos y agroecológicos a distancia o.

PESCADERÍA EL LELE. [Perfil de Instagram](#) / Si hablamos de pescado de río, esta referencia es fundamental (quienes pueden consumir harina con gluten podrán disfrutar sus imperdibles empanadas).

REBROTE. Almacén orgánico. [Sitio web](#) / Lucía Mallozzi y Alejo Rivera sostienen este almacén que nació junto a Mermecha (apodo cariñoso de Mercedes Ahumada, pionera en este rubro en nuestra ciudad y también en el de la comercialización de calzado *barefoot*). Entre otros productos orgánicos y agroecológicos, distribuyen semillas de mijo pelado, anís, anís estrellado, coriandro, eneldo, sésamo, chía y lino, garbanzos, quinoa blanca, porotos alubia, mung, aduki y negros; comino y jengibre; flores de lavanda y manzanilla; orégano, cedrón, boldo, menta, artemisa, moringa, romero; harina de trigo sarraceno y teff y quinoa arrollada. Trabajan, entre otrxs productores, con Salve la tierra.

Gente solidaria que hace envíos a todo el país

BIOLIVE. [Sitio web](#) / Producen un aceite de oliva orgánico extra virgen suave y delicado, especial para hacer mayonesas y para usar en preparaciones dulces.

BIOTERRA. [Sitio web](#) / Producen aceites orgánicos de coco y MCT extra virgen, de argán, almendra, rosa mosqueta y esenciales de lavanda y clavo de olor, jabones artesanales y una manteca de karité perfumada con lavanda sensorialmente increíble.

CAFÉ GHIRARDELLI. [Sitio web](#) / Distribuyen cafés orgánicos de tostado natural (es decir, sin usar ningún producto químico). En su página web tienen una suerte de «escuela» con material en acceso abierto y gratuito que enseña cómo lograr un buen café.

CRISTAL DE MAR. [Sitio web](#) / Estxs productorex radicadx en Chubut compusieron esta página web donde, además de describir lo que ofrecen, aportan información clave para nuestro día a día. Entre otras cosas, interrogan la tendencia a no considerar la sal como alimento y, por lo tanto, a no elegir una de calidad. También ayudan a tomar decisiones a la hora de comprar: comprender la incidencia de su extracción y [modo de producción](#) en la calidad del producto es tan importante como poder [verificar su procedencia](#).

GET REAL. [Sitio web](#) / Suelo hacer stock de sus chocolates orgánicos 100 % cacao. Como la temperatura ideal para almacenarlos es de 10° a 15° y, en verano y en Santa Fe llegan a 40°, entre diciembre y marzo solo uso su cacao en polvo y sus nibs, también riquísimos pero que puedo conservar en la heladera sin dañarlos. Suspenden envíos al interior del país durante los meses de calor, esto es, entre noviembre y abril.

KAIKÉN. [Sitio web](#) / Productores de hongos orgánicos. Destaco sus shiitake.

LA JULIA ORGANICS. [Sitio web](#) / [Perfil de Instagram](#) / Fernando y Matías Bianchi junto a su equipo producen y distribuyen carne bovina de animales criados en praderas naturales cuidadas a través de un manejo regenerativo llevado adelante desde una mirada holística. No usan agroquímicos y tienen certificación orgánica. No usan hormonas, esteroides, antibióticos ni granos. Sus productos son de carácter boutique, estacionales y limitados: sus ventas se organizan tomando en

cuenta cuándo los animales (de más de 500 kilos y de raza angus, tanto de vaca como de novillo) llegan a su madurez ideal.

MANGIA CHE TI FA BENE. [Sitio web](#) / Distribuyen aromáticas, especias y tomates secos orgánicos producidos por De mi campo.

MERLÍN. [Perfil de Instagram](#) / Desde Merlo, Eduardo Buquet y su familia producen un aceite de oliva virgen extra de un sabor, color y olor intensos: sin agregados químicos, su versión «fuerte», de primera prensada en frío, tiene un perfume superlativo. También elaboran un excelente jabón de Castilla, una crema con aceite de oliva y cera de abejas insustituible y miel natural sin filtrar ni calentar (un verdadero manjar). Quienes visiten su campo, dedicado a la cría de llamas y al cultivo del olivo, podrán además verificar la calidad de las materias primas con las que elaboran sus productos.

NATURALEZA VIVA. [Sitio web](#) / En esta nota se recupera cómo produce este colectivo que, entre otras cosas, pone a disposición un aceite de girasol extra virgen, plantas de cardo mariano y de cardo santo, tintura de cardo mariano y semillas de girasol de calidad incomparable.

NEW GARDEN. [Sitio web](#) / Por 1934 Francisco Villares inauguraba el primer local de alimentos naturistas en Sudamérica. Consigo aquí productos orgánicos puntuales como yerba Krauss, dátiles, semillas de lino y harina de coco.

ORGÁNICOS. PRODUCTOS DE CAMPO. [Sitio web](#) / Martín Lombard distribuye, entre otros productos orgánicos, ajo granulado Finca Paru, ajo negro Oro rubí, harina de arroz integral tostado Ying Yang, yerba mate Arapeguá, Natte y Yerbánica; eventualmente, carne de cerdo de bichitos que caminan y criados sin hormonas.

ORO RUBÍ. [Sitio web](#) / Productores de ajo negro orgánico certificado.

PAMPA GOURMET. [Sitio web](#) / Productores de vinagre de sidra de manzanas sin filtrar ni pasteurizar con certificación orgánica.

PRAMA. [Sitio web](#) / Para mis recetas son insustituibles su sal con hierbas (sal marina, algas kelp y espirulina, perejil, espinaca, salvia, apio, romero y orégano), su Parmepran para las sopas (semillas de girasol y zapallo, levadura nutricional, cebolla, sal marina, pimentón, orégano y cúrcuma), su sal de apio, su «pan de abejas» (miel cruda natural,

propóleo y polen), sus masalas dulce (canela, jengibre, clavo de olor, nuez moscada y vainilla), picante (coriandro, pimentón, cebolla, mostaza, pimienta jamaicana, comino, ajo y cúrcuma), herbal (estragón, tomillo, albahaca, orégano, perejil, salvia y menta) y de estilo italiano (cebolla, albahaca, ajo y pimentón), su levadura nutricional, sus algas y su solución de propóleo.

SAN NICOLÁS. [Sitio web](#) / Productores de aceitunas negras y verdes, un aceite de oliva suave y tomate triturado orgánicos.

SIETE CABRITOS. [Sitio web](#) / Productorxs de truchas ahumadas elaboradas de modo artesanal con madera de ciprés de la Patagonia (las truchas, criadas sin antibióticos ni vacunas en el lago Alicurá sobre el río Limay; un lago que la Organización Mundial de Sanidad Animal declaró libre de enfermedades de salmónidos); para quienes puedan consumir queso, importa anotar que los producen artesanalmente con leche de vacas y cabras criadas a pasto.

SEMILLA VIVA. [Sitio web](#) / Distribuyen ajo negro Oro Rubí, yerba Anna Park, harina integral de trigo sarraceno Fincas El Paraíso y variedades de arroces Pampa's entre los que se cuenta el integral armado en base a una mezcla con arroz negro y rojo.

YING YANG. [Sitio web](#) / Productores de porotos, arroces, harina de arroz y maíz y semillas de lino y sésamo orgánicos.

NECESITO AGRADECER...

A Isabel Belaustegui, por la inspiración, por ayudarme a descubrir un modo más feliz de habitar este mundo y por su ineludible compromiso con la divulgación científica de calidad en acceso abierto y gratuito (algo especialmente valioso, en especial para quienes vivimos en este empobrecido país).

A lxs productormx y distribuidormx mencionadxs en este libro y en *Así nos cuidamos nosotrxs*: sin su amoroso trabajo estaríamos condenados a los agrotóxicos, los pesticidas y tantas otras sustancias nocivas para nuestro bienestar.

A Indiana Venetucci y Félix Chávez, pionermx entre lxs profesionales de la salud; y en la misma serie, a Catalina Clembosky, una versión Indiana–joven que también rompe el molde. Gracias a lxs tres por el don del tiempo, la congruencia, la responsabilidad, el cariño y la confianza.

A mis médicxs, bioquímicxs, a mi kinesióloga y a mi nutricionista, entre el don y la deuda, siempre (sus nombres, en *Así nos cuidamos nosotrxs*).

A Marta Garzón, Silvina Jensen, Judith Naidorf, María Josefina Buonocore Biancheri, Luz Rodríguez Carranza, Raúl y Beatriz Antelo, Nora Catelli, Adriana Gonzalo, Alba Bielsa y Laura Soledad Romero junto a quienes entonaría, a viva voz, «El corazón es el

lugar», «Fe» y «Reverdecer» en versión de Liliana Vitale y «Canción de las simples cosas» vía la conmovedora interpretación de Amaia.

Y a Ivana Tosti, por haberme introducido al mundo de la medicina integrativa (esa que transformaría mi vida para bien) y tanto más que no cabe en ningún libro ni en ningún agradecimiento...

UNA CONVICCIÓN

INDIANA VENETUCCI

Empiezo por una colección de citas (algunas provenientes de otras lenguas y de traducción dudosa): las que me deja a disposición la IA cuando le pregunto cuestiones ligadas a educación. La muestra es variopinta: «Un pueblo ignorante es un instrumento ciego de su propia destrucción» (Simón Bolívar); «Nunca intentes ganar con la fuerza lo que se puede ganar con el engaño» (Nicolás Maquiavelo). Y la lista sigue...

Me importa del conjunto una idea que estuvo en la base de la serie en la que se incluye el libro que dialoga con este (*Así nos cuidamos nosotrxs*). Una serie que nació durante una conversación en la que le manifestaba a Ana la importancia de la educación en el cuidado de la salud: «El placer de cuidar» es el título que se me ocurrió entonces para estos libros que buscarían contribuir a esa práctica de exquisita precisión. Cuidar sobre la base de la comunicación de experiencias (como hacían los tatitas) y de la disposición de información para ayudar a otrxs a tener una mayor calidad de vida. Cuidar enseñando a seleccionar la información que nos rodea y que nos permita vivir mejor; eso que la IA no va a poder hacer por nosotros (una provechosa herramienta a la que pareciera mejor no temerle pero que es necesario aprender a usar estratégicamente).

La autora ha tenido la bendición (palabrita que uso sin connotación religiosa; más bien quiero resaltar un don de la naturaleza

—esa a la que apelo con insistencia—) de poder brindarnos su experiencia basada en un padecimiento. Y no hay realización más generosa que esa: la educación y el rol de la comunicación cobran especial sentido al tratar de evitar que otrxs deban pasar por una situación incómoda y poder virar el timón a tiempo (la metáfora del Titanic y del como hubiera sido si... no parece desacertada).

Y en esa situación hay una lucha contra «el sistema» (les aclaro: no es original nuestro eh...; bajemos un poquito del pedestal de la argentinidad). Un sistema mundial ávido de todo lo contrario por lo que trabajamos en esta serie. Un sistema en la dulce espera de que pises el palito para darte «la solución mágica». Nos han nublado tanto la vista que no nos damos cuenta de que natura tiene buena parte de esas soluciones: solo hay que escucharla.

Una célula humana oxidada correctamente tiene capacidad de pilotear cien años o más. ¿Porque no lo logra? Porque nos alejan cada vez mas de nuestra mater natura. Al sistema le viene al pelo una persona enferma: mueve más engranajes que una sana, cierra el circuito.

¿Cuáles son las necesidades básicas de un perro? (esos cuasi hermanos, fisiológicamente hablando): comer, hidratarse, moverse, dormir. Lo mismo para nos. Más la socialización. Y ahí es donde nos cagan porque en nombre de ella... ¡uhhhh! Cuántas cosas se han hecho y se siguen haciendo...

La autora nos está previniendo. Y tanto en este libro como en *Así nos cuidamos nosotrxs* recoge los fundamentos científicos para explicar por qué enfermamos. Y como ella resalta: «con sesgo». Y eso es de una riqueza extrema porque no es el «hacelo porque yo te lo digo» o «yo soy el modelo» sino que es el «pareciera que por esto y esto y esto, pasó esto otro».

Ahora arremeto en otra (siempre metiendo el dedito...). ¿Acaso no nos engañan quienes nos hacen creer que la vida es fácil? «¡Qué te vas a poner a cocinar... si te lo traen a casa al toque!». «¿Cómo que tenés una huerta? Sos un bicho extraño vos, che» No entremos por el aro de la vida más cómoda, la valoración de lo inmediato: preguntémonos a qué costo...

Preguntémonos sobre el origen de la «información» que consumimos. Aprendamos a elegirla. No deleguemos esa tarea a la IA: usémosla a nuestro favor. Aprendamos a leer sus sesgos (esa enorme capacidad que tenemos los humanos).

Y para terminar, un axioma indianesco: acordate, siempre, de que romper es fácil. Arreglar no tanto... Y nunca tendrás nuevamente el original. Algo especialmente costoso cuando hablamos del cuerpo. De nuestros cuerpos.

Santa Fe, 25 de enero de 2026.

Acá terminaba mi epílogo. Pero Ana quiso que incluyera el mensaje de WhatsApp que le había enviado ese día por privado porque consideró que ayuda a entender la importancia de conversar a partir de las diferencias. Aquí va entonces, tal como se lo mandé:

Esto es exclusivo para vos Ana. Si querés lo redondeamos pero, me parece, es un libro para un grupo humano de alto poder adquisitivo. Excepto que me digas que vas a escribir el complementario ya que todo lo que propones no es específicamente para una economía familiar popular o de ingresos medios bajos. El complemento se podría dar con la enseñanza de cómo hacer una huerta sustentable en hogares familiares ya que las materias primas que proponés son costosas. Por ejemplo, soy asidua consumidora de productos de feria (;muy europeo?). Tenés, por un lado, puestos con alimentos masificados con todo tipo de herbicidas y demás yerbas a un costo y, por otro lado, el puesto de agroecológicos, te diría que casi al doble de valor. La mayor parte de la gente que va a la feria compra en los primeros puestos... Por eso tu propuesta tiene que ir acompañada por un complemento de sustentabilidad. Si querés esto lo charlamos personalmente. Si me querés mandar al carajo, también vale...

Ana me dijo que iba a retomar esto en el inicio del libro y me invitó a que yo desarrollara la idea que propongo en otro (también me

habló de su amiga Ivana y la idea de hacer compras comunitarias de algunos productos que nadie trae a la ciudad). Quién sabe... ¿Por qué no imaginar que algunx, entre lxs lectorxs por-venir de esta serie, pueda ayudarnos en esta tarea?

QUIENES ESCRIBEN



CATALINA CLEMBOSKY

Nací en 1994 en Buenos Aires pero crecí en la ciudad de Paraná luego de que mis padres se separaran. Más tarde me mudé a Rosario para estudiar medicina en la Facultad de Medicina del Hospital Italiano de Rosario y en 2019 regresé a Buenos Aires para realizar la residencia en Clínica Médica en el Hospital Británico, el mismo lugar donde nací. A los 18 años atravesé una enfermedad que marcó profundamente mi camino y despertó una búsqueda: comprender la salud más allá de los protocolos de la medicina convencional. Desde entonces intento recorrer ese camino con conciencia y compartir lo aprendido tratando siempre de predicar con el ejemplo. Cuando era niña tenía tres sueños muy claros: hacer gimnasia, andar a caballo y ser médica. Hoy intento honrar cada día a esa niña que soñaba con todo eso.



INDIANA VENETUCCI

Nací en 1969 en Santa Fe. Estudié medicina y luego me especialicé en proctología, esa rama del saber médico que se ocupa de la parte final del aparato digestivo (cuando estoy en el consultorio, uso mis manos para indicar con precisión a qué zona del cuerpo me refiero y aclaro: «yo sé de acá para abajo»). Me gusta llamar a las cosas por su nombre: sorete, mierda, pedo, culo, cagar son palabras usuales en mis explicaciones sin vueltas, simples, entendibles para todxs. Me gusta dedicar tiempo a mis pacientes: mis consultas suelen durar, como

mínimo, una hora laaaaaarga. Adoro enseñar, pintar y comprar las verduras y frutas que uso para cocinar, otra de mis actividades preferidas. Y desde que publiqué *Hablemos de cosas consideradas una cagada*, también le agarré el gustito a la escritura... En breve, un nuevo librito por Vera cartonera.



ANALÍA GERBAUDO

Nací en 1971 en un pueblito de la provincia de Santa Fe. Crecí en una casa donde varones y mujeres cocinaban: mi madrina Adys, mi mamá Enilda, mi papá Camilo y mi abuela Isabel, quintera y curandera que me enseñó recetas y mejunjes a base de plantas y flores. Cuando era chica jugaba a ser doña Petrona, a la doctora, a la bioquímica, a la farmacéutica y a la maestra.

Fui maestra y, por esas cosas de la vida, terminé escribiendo este libro que combina aquellos entretenimientos de infancia con conocimientos científicxs de médicxs, bioquímicxs y farmacéuticxs que admiro. Una síntesis enriquecida por los intercambios con mis amiguxs (sin ellxs, nada tendría sentido) y con todxs a quienes menciono en estas y en otras páginas disponibles en acceso abierto y gratuito (*Así nos cuidamos nosotrxs* y *Tanto con tan poco*).

ÍNDICE

6	Un mensaje del cuerpo —CATALINA CLEMBOSKY
9	¿Por qué escribí este libro?
12	¿Y para quiénes?
13	Lo que aquí van a encontrar y sus razones
16	Sacrílegas reinventaciones
17	Entre el don y la deuda
20	Algo sobre utensilios de cocina, tiempos y modos de cocción
24	Limpiar, preparar, conservar
24	Cómo limpio verduras, frutas y carnes
25	Cómo preparo semillas, legumbres, cereales y frutos secos
28	Cómo preparo algas y hongos
28	Cómo conservo productos de estación
35	Comidas de todos los días
38	Al horno, a la parrilla, al vapor
53	Caldos, sopas y guisos
67	Ensaladas para el almuerzo
73	Escabeches
75	Fermentados
85	Panes, pizzas y tartas
96	Pastas
101	Rebozados
103	Salsitas, aderezos y acompañamientos
111	Salteaditos
117	Tortillas y revueltos

119	Para muy de vez en cuando
119	Mis dulces
147	Mis salados
159	Versátiles
162	Explosión de sabores
162	Verde que te quiero verde (hojas y flores)
164	Infusiones y refrescos
167	Rituales del té
170	Rituales del café
172	Variantes para el mate
173	Comparto mis apuntes
173	¿Por qué consumo estos alimentos?
194	¿Por qué no consumo esto?
196	¿A qué le presto atención?
202	Comparto mis fuentes
209	Comparto referencias para las compras
215	Necesito agradecer...
217	Una convicción —INDIANA VENETUCCI

COLECCIÓN **ALGO COMPARTIDO**

dirigida por Ivana Tosti

Preciosos ritos que nos reúnen.



VERA editorial cartonera

Centro de Investigaciones Teórico–Literarias
de la Facultad de Humanidades y Ciencias
de la Universidad Nacional del Litoral.

Instituto de Humanidades y Ciencias
Sociales IHUCSO Litoral (UNL/Conicet).
Programa de Lectura Ediciones UNL.



UNL • FACULTAD
DE HUMANIDADES
Y CIENCIAS



ediciones **UNL**

Directora Vera cartonera: Analía Gerbaudo

Asesoramiento editorial: Ivana Tosti

Corrección editorial: Félix Chávez

Gestión digital: Programa Bibliotecas UNL

Diseño: Julián Balangero

Este libro fue compuesto con los tipos Alegreya
y Alegreya Sans, de Juan Pablo del Peral
(www.huertatipografica.com).

Gerbaudo, Analía

Ikigai: compartir lo que (me) hace bien / Analía
Gerbaudo; Prólogo de Catalina Clembosky.

—1a ed.— Santa Fe : Universidad Nacional del
Litoral, 2026.

Libro digital, PDF/A – (Vera cartonera. Algo
compartido)

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-692-463-4

1. Cuidado de la Salud. 2. Libro de Recetas.

3. Cáncer. I. Clembosky, Catalina, prolog.

II. Título.

CDD 641.5

© Analía Gerbaudo, 2026.

© del prólogo: Catalina Clembosky, 2026.

© del epílogo: Indiana Venetucci, 2026.

© de la editorial: Vera cartonera, 2026.

Facultad de Humanidades y Ciencias UNL
Ciudad Universitaria, Santa Fe, Argentina
Contacto: veracartonera@fhuc.unl.edu.ar



Atribución/Reconocimiento–NoComercial–
CompartirIgual 4.0 Internacional