

— COCINAR EN ARMONÍA CON LA NATURALEZA —

JESSICA CALLEGARO - LORENZO LOCATELLI

COCINAR CON COLORES

120 RECETAS VEGANAS,
SANAS Y SABROSAS
PARA LAS 4 ESTACIONES





JESSICA CALLEGARO
LORENZO LOCATELLI

COCINAR CON COLORES

120 RECETAS VEGANAS, SANAS Y SABROSAS
PARA LAS 4 ESTACIONES

FOTOGRAFÍAS DE
CHIARA BATTISTINI Y SARA GUARRACINO



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com

ÍNDICE

Prólogo de Pietro Leemann	13
Diario de familia	15
La elección vegana	25
Los colores en la cocina	27

PRIMAVERA

VERDE DESPERTAR

Ensalada de primavera con tortita de garbanzos revueltos • Cracker de trigo sarraceno ...	54
Ensalada de barrilla • Arroz integral con fresas y habas • Espárragos y tofu a la plancha ...	56
Piadina con hamburguesa de guisantes con salsa de yogur a la cebolleta y repollo	59
Pan de primavera	61

BROTOS DE VIDA

Ensalada de brotes y tempeh	67
Tostadas con paté de legumbres y brotes	69
Crema de verduras de primavera y brotes	70
Pan crudo de los Esenios	73

LOS DONES DE LOS PRADOS

Ensalada de flores y hierbas silvestres con palitos de pan de mijo	78
Gnocchetti a la ortiga	81
Torta salada a la borraja	83
Jarabe de flores de saúco	84

DULCE ALEGRÍA

Arroz integral dulce	91
Croissants de nueces y algarrobas	92

Tofu cake de cerezas • Pastelitos crudos de fresas	95
Huevos de Pascua	97

VERANO

COFRES DE AGUA

Parrillada happy vegana • Salsa barbacoa	107
Rollitos de calabacín con bulgur • Tofumini en aceite • Rollitos de pepino y crema de altramuz	109
Espaguetis de verdura invertidos con pesto de albahaca y quinua • Judías con apio ..	111
Pan de verano	112

FRUTA FRESCA

Aguas aromatizadas	119
Zumos de fruta y verdura	121
Polos de yogur y fruta	122
Buddha Bowl de finales de verano	125

MARAVILLOSOS DESHIDRATADOS

Polvos de colores	130
Dado granular • Sal aromatizada	133
Barritas dulces de frutos secos • Barritas de calabacines y mejorana • Barritas de semillas al sabor mediterráneo	130
Merengues con aquafaba	137

LOS GUARDIANES DE LOS BOSQUES

Sombreros de champiñones rellenos	142
Polenta, shiitake y chucrut	145
Boletus edulis, armillaria mellea y rebozuelo en aceite	146
Strudel con setas portobello y bechamel	149

OTOÑO

EL CALOR DE LA TIERRA

Ensalada caliente en tarro • Arroz Venere con calabaza, tupinambo y anacardos • Chips de col negra	158
Ensalada agri dulce • Crema de almorta con grelos • Coliflor asada	161
Olivas en escabeche	163
Pan de otoño	165

LA POTENCIA DE LOS GRANOS

Discos de trigo sarraceno • Sorgo arcoíris • Albóndigas de amaranto y garbanzos ...	172
Arroz integral con crema de coliflor • Quinoa crujiente • Mijo y lentejas	175
Avena con azafrán y col rizada • Espelta con verduras de otoño • Cuscús con judías y cítricos	176
Bulgur con brócoli y espinacas • Buñuelos de centeno • Sopa de cebada, lentejas y guisantes	179

NUESTRAS RAÍCES

Ravioletti de raíces aliñados con salsa picante	184
Ratatouille de raíces	187
Raíces al horno • Nata ácida	188
Raíces fritas	191

FERMENTOS DE SALUD

Masa madre	199
Verduras fermentadas y chucrut	200
Tempeh	203
Yogur y leches vegetales	205

INVIERNO

PROFUNDIDADES SILENCIOSAS

Lasaña en plato con pan carasau • Crepes de verduras	215
Estofado de tempeh • Tofu al mirin	216
Coliflor de colores	219
Pan de invierno	220

NEGRO MARINO

Ensalada con algas arame • Sopa de miso con alga wakame	227
Espelta con alcachofas y algas dulce • Gnocchetti con salsa boloñesa de algas hijiki ..	229
Raviolis con algas arame y calabaza	230
Aspic de verduras y algas hijoki • Verduras de invierno con algas nori • Judías con algas kombu	233

BLANCOS QUE NO SON QUESOS

Ricottinas sazonadas	238
Quesos frescos de yogur	241
Crema para untar de semillas de girasol, anacardos y almendras	243
Quesos curados de fruta seca	244

COLORES Y SABORES DEL MUNDO

Guacamole con nachos • Salsa enchilada • Tacos con judías negras • Tortillas	250
Salsa Tahini • Cuscús • Tajín de verduras • Falafel • Té verde a la menta	253
Chutney a la cebolla agri dulce • Papad • Pulao (arroz basmati con verduras) • Dahl de lentejas	254
Judías edamame • Rollitos de verduras • Raviolis al vapor • Espaguetis con brotes, setas y tofu	257
Donde hay gratitud hay alegría	259
Bibliografía	263
Índice de las recetas	267



Sin gluten

Las recetas son para 4 personas
Cuando no está especificado, se entiende el aceite extra-virgen de oliva



DIARIO DE FAMILIA

¡Bienvenidos a este viaje gastronómico que además habla de la vida! Somos Jessica y Lorenzo, y para que entendáis mejor nuestra cocina con colores os hablaremos un poco de nosotros.

Jessica: mi color preferido siempre ha sido el violeta, el de los atardeceres de verano, donde el azul del cielo se mezcla con el rojo del sol. Amo todas las verduras, especialmente aquellas crudas, me aportan paz y equilibrio. Desde mi infancia los dulces guisantes de primavera son una delicia para mí, quizás sea porque cada año, cuando maduran, puedo finalmente sacarme el frío manto del invierno y volver a calentarme bajo el sol.

Lorenzo: mis colores preferidos son el verde (el de los luminosos prados primaverales) y el azul (del profundo mar o del vasto cielo). Mi verdura preferida es la alcachofa, y pocas cosas en la vida me dan tanta satisfacción como preparar el pan.

Vivimos en el monte, en la provincia de Parma, ¡somos una familia muy particular y bastante numerosa! Jessica es madre de Iole y Anita, Lorenzo es padre de Gaia y Pietro.

Desde que nos conocimos tuvimos claro que la cocina iba a ser una parte importante de nuestra vida, aún no sabíamos lo que iba a suceder, pero teníamos claro que la comida era nuestra manera de comunicarnos. Íbamos de picnic todos juntos (en aquel entonces solo éramos amigos), yo llevaba verdura cruda y Lorenzo la torta de garbanzos al horno, y empezábamos a hablar de nosotros y de quiénes éramos, mientras los niños observaban todo lo que sucedía, nutriéndose con nuestros platos.

Más adelante, en nuestra primera cena preparada por Lorenzo, saboreamos con estupor la pasta a la carbonara vegana (receta procedente de la tradición familiar de Lori), y desde entonces nunca hemos dejado de disfrutarla en las ocasiones especiales. Y de la primera cena vegana cocinada por mí, Jessica, en casa de unos amigos, aún recuerdo los nervios por quedar bien, y cuánto me sentí feliz por cocinar con todo mi amor para todos, se trataba de una sensación nueva y muy agradable, algo que quería volver a hacer y sentir. Cuando nos conocimos yo era una "casi vegetariana" que comía comida basura y no conseguía vivir según los ideales en los que creía, basados en el amor y la tolerancia hacia todas las formas de vida.

Lorenzo, en cambio, vegano desde los 5 años, había crecido en una familia con la cual había aprendido que alimentación, salud y respeto son tres piezas de un único y maravilloso mosaico, y además de ser un cocinero excelente en casa (¡su pasión por la cocina es contagiosa!), es sobre todo alguien a quien le gusta disfrutar de la comida. Y a alguien a quien le gusta disfrutar de la comida no lo reconoces por aquello que come sino por cómo lo come, por la expresión de su rostro en cada bocado: es una sensación que yo antes raramente había experimentado, solo con aquellos alimentos de los cuales era dependiente. Era algo que al principio me parecía extraño, pues no relacionaba la cocina vegetal con algo que pudiera dar tanta satisfacción. Pero me equivocaba por completo, y bastó una sola cena juntos para entender lo lejos que estaba de comprender su riqueza.

Algo tenía que suceder y estaba claro que me encontraba delante de una encrucijada, probablemente una de las más importantes de mi vida: nada me obligaba a cambiar mi estilo alimentario, nuestras elecciones habrían podido convivir tranquilamente, pero había algo que me llamaba y me he dejado guiar por aquella voz.

No me di el tiempo de experimentar, lo admito, no sé si hice bien o mal, pero así lo hice: un día tomé la decisión y desde ese día eliminé por completo los alimentos de origen animal. Era como si siempre hubiera estado esperando ese día, e inconscientemente empecé un largo y fascinante viaje hacia el descubrimiento de mí misma.

Desde aquel momento he recorrido mucho camino y he hecho innumerables descubrimientos, he reencontrado muchas pasiones, entre las cuales están la cocina y la escritura, y he conseguido mantener una vida respetuosa con todas las criaturas y con el planeta. No solo he cambiado mi alimentación, sino todo mi estilo de vida. En algunos momentos ha sido difícil (no está escrito que el camino hacia nuestra evolución sea fácil) pero en otros ha sido maravillosamente agradable.

*Mantener algunos cambios no es fácil,
incluso si aparentemente son coherentes con nuestro ser
y con nuestras aspiraciones. Las creencias y la educación
que hemos recibido pueden representar una gran prueba
a superar durante nuestro camino, una alta
e intransitable montaña que debemos escalar,
y se necesita mucha energía y decisión para llegar a la meta.
Existen alimentos que nos pueden guiar y apoyar
en este viaje, otros en cambio nos desvían del camino.
También el modo en que nos acercamos a los alimentos
puede marcar la diferencia: si lo hacemos con consciencia,
respeto, devoción y gratitud, seguro que obtendremos
valiosas ventajas. De modo que escalar esa montaña
se convertirá en una prueba rica de sorpresas
y oportunidades.*

Además, los alimentos no son diferentes de las palabras; nosotros empezamos a comunicarnos utilizándolos y poco después sentimos la fuerte necesidad de hablar también con los otros y compartir nuestra experiencia, y así han nacido todos nuestros proyectos. Cocinar es una manera de expresar nuestra creatividad y nuestro ser; cocinar con alguien y para alguien a quien queremos es el sentido mismo de la vida.

*La vida es un bellissimo recorrido hecho de costosas
pero gratificantes subidas y maravillosas
e inesperadas bajadas. Detrás de algunos cambios,
que pueden parecernos imposibles de afrontar,
se esconden importantes oportunidades y valiosas sorpresas.
Depende de nosotros saberlas aprovechar
y así no vivir en la carencia.*

De los trozos de dos familias hemos reconstruido un nuevo proyecto de vida, un valioso regalo para nuestros hijos. La alimentación nos ha guiado a través de este recorrido, porque el alimento puede nutrir y apoyar no solo nuestro cuerpo sino también nuestra alma.

Nosotros hemos elegido este alimento.

No sabemos cuáles serán los viajes que caracterizarán vuestras vidas; si tenéis en vuestras manos este libro de recetas, quizás estéis recorriendo nuestro camino o debáis decidir si hacerlo o no.

Os deseamos que, sea cual sea vuestro viaje, esté lleno de imprevistos y de incertidumbres, porque os ayudarán a conoceros mejor.

Os deseamos que aprendáis a aceptar los cambios, porque siempre son una oportunidad, y que comprendáis que todo aquello que os sucede no depende de vosotros pero que sois los protagonistas, porque hay algo mucho más luminoso que nosotros que hace brillar nuestras vidas.

¡Lacio drom a todos! (En lengua romaní quiere decir "buen viaje")



LOS COLORES EN LA COCINA

Muchas personas piensan que la cocina vegetal es una privación, ignorando cuánta riqueza y cuánto color podemos llevar a nuestros platos; porque, a decir verdad, no hay cocina más colorida que la vegetal.

*Kandinsky decía que el color es un medio
para realizar una influencia directa sobre el alma.
Nosotros no nos alimentamos solo para satisfacer
nuestro apetito sino también y sobre todo
para nutrir nuestro deseo de belleza y armonía.
Aún antes de probar el alimento lo observamos
con los ojos, valoramos el color y la forma
y percibimos diferentes emociones y sensaciones.*

Los colores pueden influenciar muchísimo nuestro comportamiento alimentario. A cada color le corresponden diferentes estados de humor que juntos descubriremos y percibiremos. Pero no solo eso, detrás de cada color se esconden fitoquímicos y fitonutrientes que realizan una acción altamente beneficiosa en nuestro organismo. Hablaremos pues de las propiedades curativas de los colores, no solo acerca de su valor cromático, que actúa sobre nuestros niveles de energía y salud y sobre nuestro estado psicológico, sino también acerca de sus principios nutritivos relacionados con los colores y de cómo actúan en nuestros órganos.

Y sobre todo cocinaremos, siguiendo el ritmo y los colores de las estaciones: combinaciones de energías y sabores para nutrir todo nuestro ser en el plano físico, psíquico y espiritual.

La naturaleza nos proporciona una maravillosa paleta de colores, geometrías, texturas y formas perfectas: ¡las encontraréis en nuestros platos!

Juntos descubriremos cada estación, a través de los colores, de los sentidos, de las emociones, de las energías y de las texturas, y llevaremos todo ello a nuestras recetas.



VERDE, EQUILIBRIO Y RENACIMIENTO

El verde es el color del equilibrio y de la mediación, de la naturaleza, del renacimiento, es el color de la primavera y de la renovación. Es el principio de la vida, el devenir, la regeneración, la potencia, la sagrada y eterna lentitud de la naturaleza, la inmortalidad y la calma. Es el sagrado pasaje que a través de nuestra parte terrenal nos conduce hacia nuestra esencia espiritual.

Las vibraciones de este color son relajantes, equilibradoras y desinfectantes, son beneficiosas para nuestro sistema inmunitario y nervioso, actúan principalmente sobre el corazón, los pulmones y los bronquios.

A las personas que prefieren el verde les encanta vivir en contacto con la naturaleza, son equilibradas, objetivas, prudentes, fiables y tranquilas.

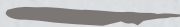
Encontramos este color a la altura de nuestro cuarto chakra, Anahata, que corresponde, como no podía ser de otra manera, a nuestro corazón, centro de vibración del amor universal e incondicional, que puede ser proyectado hacia el exterior solo a través del profundo conocimiento y aceptación de nuestra esencia y unicidad.

Los alimentos de color verde son ricos en clorofila, una molécula que se encuentra solo en el mundo vegetal, similar a la hemoglobina (pero con magnesio en el centro, en vez de hierro), y también son ricos en polifenoles y carotenoides, como la luteína. Estas sustancias son útiles para mantener los vasos sanguíneos en un estado óptimo de salud, para garantizar un buen metabolismo de los huesos y los dientes, y protegen los ojos. Además, los alimentos verdes contienen folatos, formas vitamínicas alimentarias asociables al ácido fólico, muy útiles para tratar la anemia.

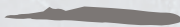
Los folatos también juegan un rol importante en el metabolismo de la omocisteína, un aminoácido que influye en las patologías cardiovasculares, cerebrales, neurodegenerativas y oncológicas. Un buen aporte de ácido fólico es también fundamental durante las primeras fases del embarazo, dada su acción protectora ante algunas malformaciones congénitas.

Las mejores fuentes alimentarias de folatos son las verduras de hoja verde, como las espinacas, el brócoli o la lechuga, y aquellas que son verdes en general (espárragos, coles y alcachofas). Estas sustancias también están presentes en algunas frutas, como las naranjas y los kiwis, en los cereales integrales y en las semillas oleaginosas. No tiene un menor valor el tipo de preparación o cocción que se escoge para consumir los alimentos ricos en folatos ya que, al ser moléculas hidrosolubles y térmicamente poco estables, las cocciones largas en agua a temperaturas alrededor de los 100 °C pueden inactivar o incluso hacer que una gran parte de las vitaminas se pierdan. Por este motivo son preferibles las cocciones más rápidas o al vapor, pues son más respetuosas con estas sustancias.





PRIMAVERA



***Levanta tu mirada al cielo, saborea el calor
del primer sol, huele la tierra, observa
el verdor de los prados, disfruta divisando
la vida que renace en las flores
y redescubre tu valiosa energía.***

Fuera el aire es fresco. Una brisa desordena los pensamientos y nos hace estremecer, porque llega hasta nuestra alma y nos despierta. Las emociones quiebran la quietud del invierno e irrumpen en nuestro corazón. Tenemos muchas cosas que soltar para dejar espacio a lo nuevo que llega.

En la naturaleza podemos encontrar nuestro centro, observando el equilibrado verde de los prados, contemplando la luz del sol en su maravillosa danza y agradeciendo por los preciosos regalos recibidos. Brotes y hierbas silvestres nos curan y depuran, flores perfumadas colorean nuestros platos, hortalizas verdes nos nutren y ayudan, y dulces frutos de colores cálidos nos proporcionan energía y buen humor.

*No olvidéis que la tierra se deleita
al sentir vuestros pies descalzos
y los vientos desean intensamente
jugar con vuestros cabellos.*

Kahlil Gibran

INGREDIENTES

½ manojo de barrilla
1 tallo tierno de apio
1 puñado de almendras
aceite y sal



INGREDIENTES

300 g de arroz integral
300 g de fresas
8-10 vainas de habas
aceite y sal



INGREDIENTES

1 manojo de espárragos
300 g de tofu al natural
o ahumado
aceite y sal



ENSALADA DE BARRILLA

Lavad con cuidado la barrilla, secadla y cortadla.

Aclarad también el apio y cortadlo en rodajas.

Aliñad con aceite y sal y añadid las almendras cortadas finamente con una mandolina o un cuchillo.

ARROZ INTEGRAL CON FRESAS Y HABAS

En esta receta hemos decidido no preparar ningún sofrito y no usar dados y otros saborizantes, de manera que exalte la dulzura de las fresas, la amargura de las habas y el sabor del arroz integral.

Verted un hilo de aceite en una olla y dejadlo calentar ligeramente. Lavad bien el arroz integral en un colador, ponedlo en la olla y dejadlo tostar durante un par de minutos, sin dejar de mezclar.

Añadid el agua (tres partes de agua por cada parte de arroz) y la sal. El tiempo de cocción es de 50-60 minutos, o bien 30 minutos a partir del silbido si usáis la olla a presión.

A mitad de la cocción añadidle las fresas al arroz, previamente lavadas y cortadas en trocitos. Apartad unas cuantas fresas para la decoración final.

Saltead las habas peladas en una sartén con poco aceite y una pizca de sal. Serán suficientes pocos minutos para ablandarlas. Podría ser necesario añadir un poco más de agua.

Una vez esté listo el arroz, subid la llama, añadid un poco de aceite y mezclad enérgicamente durante un par de minutos para mantecar el arroz y distribuid uniformemente las fresas. Emplatad en un bol o en un plato usando un aro para emplatar y decorad con las fresas frescas y las habas.

ESPÁRRAGOS Y TOFU A LA PLANCHA

Si los espárragos son tiernos podéis simplemente untarlos en aceite y pasarlos por la plancha. Si son duros, será mejor cocerlos al vapor durante unos pocos minutos antes de tostarlos. El tofu al natural se puede poner a hervir durante 2-3 minutos antes de utilizarlo. Cortad el tofu en trocitos de un centímetro y cecedlo en la plancha. Saltead todo.





PIADINA CON HAMBURGUESA DE GUISANTES CON SALSA DE YOGUR A LA CEBOLLETA Y REPOLLO

INGREDIENTES

300 g de harina integral
100 ml de agua
2 cucharadas de aceite
sal

PIADINA

Mezclad los ingredientes y trabajad la masa hasta que se vuelva compacta, homogénea, que no se pegue. Dejadla reposar durante unos 20 minutos.

Dividid la masa en bolitas de 80-100 g. Aplastadlas usando el rodillo, la forma debe ser circular.

Calentad los trozos en una sartén antiadherente y empezad a cocer las piadinas por ambos lados. Bastan pocos minutos y deben quedar doradas.

Cuando estén cocidas, meted las piadinas en un plato y cubridlas con un paño para mantener su calor.

INGREDIENTES

300 g de guisantes frescos
2 cucharadas de pan rallado
2 cucharadas de levadura
nutricional en escamas
2 cucharada de semillas
de girasol
1 diente de ajo
aceite y sal

HAMBURGUESA DE GUISANTES

Poned en una sartén un hilo de aceite y un diente de ajo aplastado. Añadid los guisantes frescos y salteadlos durante algunos minutos.

Batidlos grosso modo y añadid el pan rallado, la levadura, las semillas trituradas, una pizca de sal y amasad con las manos. Realizad albóndigas planas y cocedlas en la sartén por ambos lados.

INGREDIENTES

200 g de yogur de soja no
dulcificado (ver página 205)
1 cebolleta fresca
zumo de limón
sal



SALSA DE YOGUR A LA CEBOLLETA

Pulid y lavad la cebolleta. Cortadla finamente. Si os parece que tiene un sabor demasiado fuerte, podéis dejarla en remojo en un bol de agua durante unos diez minutos, sino añadidla directamente al yogur de soja. Añadid el zumo de limón y una pizca de sal. Probad la crema para poderla ajustar a vuestro gusto personal.

INGREDIENTES

algunas hojas
de repollo

REPOLLO

Untad las piadinas con la crema a la cebolleta. Meted las albóndigas enteras o troceadas. Añadid el repollo cortado en tiras. Cerrad o enrollad las piadinas.



TRÉBOL



BERRO



ALEALFA



GIRASOL



REMOLACHA



CHÍA



PUERRO



• brotes de vida •

¡GERMINAMOS!

*Pero las semillas son invisibles.
Todas duermen en el secreto de la tierra hasta que
una de ellas siente el capricho de despertarse. Entonces se estira y hace
despuntar tímidamente hacia el sol un espléndido, inocuo brote.
Antoine de Saint Exupéry*

A menudo, cuando llega la primavera, no nos damos cuenta de la magia que nos rodea, todo germina, renace, y no siempre es tan inmediato percibirlo. Pero si tomamos una pequeña semilla y la ponemos a germinar, si la cuidamos proporcionándole agua, aire, calor y luz, podremos observar el milagro de la vida.

Ese brote contiene en sí toda la fuerza necesaria para producir una planta. Por este motivo los brotes y las semillas son definidos como "alimentos vivos", y llevarlos a nuestros platos significa llevar dentro de nosotros toda aquella valiosa vitalidad además de una mezcla de sustancias nutritivas, enzimas, aminoácidos, vitaminas, minerales, grasas insaturadas, proteínas altamente asimilables (ya que están pre-digeridas) y antioxidantes, en una cantidad que difícilmente podemos encontrar en la fruta y en la verdura fresca.

Existen decenas de tipologías de brotes y cada uno tiene diferentes propiedades, gustos, texturas, modalidades y tiempos de germinación. Algunos son frescos y crujientes, otros más acidulados; algunos levemente picantes, otros dulces y jugosos.

El consejo que os damos es que experimentéis, siendo conscientes de que estáis llevando a vuestros platos un verdadero elixir de sustancias nutritivas.

Los podéis añadir a un primer plato para hacerlo más bonito, enérgico y sabroso; a una ensalada para darle un toque de vitalidad y color; a una sopa o una crema para crear un agradable contraste de texturas y sabores. Son óptimos combinados con legumbres, proteínas vegetales y verduras cocidas. También podéis añadirlos a los zumos o a los extractos.

La principal subdivisión que caracteriza a los brotes viene con la tipología de la semilla, que puede ser de cereal integral, de leguminosa o de hortaliza. Algunas semillas como la albahaca, el berro, el lino, la chía y la rúcula son mucilaginosas, es decir, forman una especie de gelatina que las recubre. Así que no debemos dejarlas en remojo, sino simplemente aclararlas; para crecer necesitan poca agua, hasta el momento en que despunte el brote, a continuación la cantidad de agua podrá aumentar de manera gradual hasta llegar a la maduración.

Nosotros cultivamos nuestros propios brotes en un germinador con varios pisos y con un sistema de drenaje del agua; lo podréis encontrar en tiendas de alimentación natural pero también es posible cultivar brotes en vasos de cristal o en germinadores de terracota.

Cabe mencionar que también están los capullos: son las gemas que brotan directamente de una planta, como las puntarelle, tiernas gemas de la achicoria catalogna.

Y ahora, ¡a germinar!

<i>Semillas</i>	<i>Tiempo de remojo</i>	<i>Número de irrigaciones al día</i>	<i>Tiempo de desarrollo (días)</i>	<i>Altura media para el consumo</i>
Ajo	2-3 horas	2-3 veces	15-18 días	1-5cm
Albahaca	12 horas	2-3 veces	10-12 días	3-4 cm
Alfalfa	12-24 horas	2-3 veces	7-8 días	3-5 cm
Almendras	12-24 horas	2-3 veces	1-2 días	1-2 cm
Arroz integral	48 horas	2 veces	3-4 días	1-5 cm
Avena	48 horas	3-4 veces	2-3 días	1-2 cm
Azuki rojo y mung	12 horas	2-3 veces	7-8 días	3-4 cm
Berro	8 horas	2-3 veces	5-6 días	5-7 cm
Calabaza	12-24 horas	2-3 veces	1-2 días	1-2 cm
Cebada	24-48 horas	2-3 veces	10-12 días	1-6 cm
Espelta	24-48 horas	2-3 veces	6-8 días	1-6 cm
Garbanzo y almorta	12 horas	2-3 veces	4-6 días	1-5 cm
Girasol	12 horas	2-3 veces	4-6 días	6-8 cm
Guisantes	8-12 horas	2-3 veces	4-5 días	4-6 cm
Heno griego	12-24 horas	2-3 veces	6-7 días	6-8 cm
Hierba de trigo	12 horas	1-2 veces	10-12 días	12-20 cm
Lentejas	24 horas	2-3 veces	5-6 días	4-8 cm
Lino	8 horas	2-3 veces	4-5 días	2-4 cm
Maíz	12 horas	1-2 veces	10-12 días	12-20 cm
Mostaza	12 horas	2-3 veces	5-6 días	6-8 cm
Quinoa	24 horas	2-3 veces	3-4 días	1-5 cm
Remolacha roja	12 horas	2-3 veces	8-10 días	6-10 cm
Sésamo	24 horas	2-3 veces	4-5 días	1-5 cm
Soja	24 horas	2-3 veces	6-7 días	5 cm
Trigo	12-24 horas	2-3 veces	4-5 días	6-8 cm
Trigo sarraceno	12 horas	2-3 veces	10-12 días	8-10 cm

Tabla recogida de *L'orto dei germogli* (El huerto de los germinados) de Grazia Cacciola



INGREDIENTES

PARA LA BASE

- 300 g de galletas secas veganas
- 3 cucharadas de aceite de semillas
- 3 cucharadas de malta de arroz
- 3 cucharadas de leche de arroz
- sal

INGREDIENTES

PARA LA CREMA

- 300 g de tofu blanco natural
- 100 g de nata de soja
- 3 dátiles medjoul o
- 2 cucharadas de azúcar de caña
- 3 gotas de aceite esencial de limón
- vainilla en polvo

INGREDIENTES

PARA LA COULIS

- 1 puñado de cerezas
- zumo de limón

TOFU CAKE DE CEREZAS

Triturad las galletas y añadid el aceite de semillas, la malta y la leche de arroz. Mezclad los ingredientes hasta obtener un compuesto que se pueda trabajar con las manos. Extendedlo sobre la base del molde de manera uniforme y alisadla bien.

Ponedla en la nevera para que empiece a solidificarse. Batid el tofu con la nata, los dátiles (o el azúcar), la vainilla y el aceite esencial de limón hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa. Vertedla sobre la base de galletas y extendedla de manera uniforme.

Dejadla reposar en la nevera durante al menos una hora. Podéis decorar la tarta con una coulis de cerezas o de otras frutas que os gusten. Para obtenerla, triturad las cerezas sin hueso junto a una cucharada de zumo de limón.

Si queréis preparar las galletas para la base, mezclad hasta obtener una mezcla homogénea 250 g de harina integral, 80 g de azúcar de caña o malta, 80 ml de agua, 40 ml de aceite de semillas, 1/2 sobre de levadura y una pizca de sal.

Dad la forma a las galletas y colocadlas sobre una bandeja cubierta por una hoja de papel de horno.

Ponedlas en el horno a 180 °C durante 10-15 minutos.

Una vez cocidas las galletas quedarán muy blandas, dejadlas enfriar bien para que se endurezcan.

PASTELITOS CRUDOS DE FRESAS

Batid los higos, las ciruelas, los dátiles y las almendras.

Recubrid los moldes para pastelitos con film transparente para alimentos de forma que una vez vertida la mezcla no se pegue.

Trabajad los frutos secos triturados con las manos y haced bolitas, aplastadlas e inseridlas en los moldes, apretando bien para que la mezcla se adhiera.

Dejadlos reposar una hora en la nevera.

Rellenadlos con una crema preparada batiendo los anacardos previamente puestos en remojo durante 10 horas (si no tenéis tiempo también se pueden utilizar sin poner a remojo) con una pizca de cúrcuma, de vainilla y la malta. Regulad la cremosidad añadiendo más agua. Como alternativa podéis utilizar mermelada.

Decorad con las fresas o con otras frutas frescas.

INGREDIENTES

PARA LA BASE

- 6-8 higos secos
- 2 ciruelas secas
- 2 dátiles
- 1 puñado de almendras

INGREDIENTES

PARA EL RELLENO

- fresas frescas
- 1 puñado de anacardos
- 1 cucharada de malta de arroz
- vainilla, cúrcuma



INGREDIENTES

6 zanahorias
1 nabo blanco
1 remolacha
1 rapa violeta
1 cebollino
1 cebolla blanca
1 tupinambo
2 patatas
2 patatas rojas
2 patatas violetas
2 daikon
1 boniato
hierbas aromáticas
aceite y sal



RAÍCES AL HORNO

Precalentad el horno en modo cocción con ventilador a 180 °C. Aclarad las raíces bajo el agua y cepilladlas para quitar todos los residuos de tierra; se deberán cocer junto con la piel, por lo que es importante que sean biológicas. Si son frescas, podéis dejar también la parte alta y el hilo de la raíz. Cortad las patatas en forma de abanico, realizando cortes en horizontal, sin llegar hasta el fondo. Cociéndolas tenderán naturalmente a abrirse. Pelad las cebollas y cortadlas por la mitad. Ungid la bandeja y colocad todas las raíces. Pinceladlas con un poco de aceite y aliñad con hierbas aromáticas y sal. Ponedlas en el horno durante 30 minutos.

NATA ÁCIDA

INGREDIENTES

100 g de nata de soja
100 g de yogur de soja
no dulcificado
(ver página 205)
2 cucharadas de zumo
de limón
aceite y sal



Mezclad en un bol la nata y el yogur utilizando un batidor. Cubridlo con papel transparente para alimentos, agujereadlo con un palillo y dejadlo fermentar en la nevera durante un día. Añadid el zumo de limón, ajustad el punto de aceite y de sal y dejadlo reposar durante unas horas. Mezclad bien antes de servir.



COCINAR CON COLORES

ES UN VIAJE HACIA EL DESCUBRIMIENTO DE UNA COCINA
NATURAL Y VEGETAL A LO LARGO DE TODO EL AÑO.
UN VIAJE ENTRE ENERGÍAS, EMOCIONES Y GUSTOS,
PLATOS SABROSOS, SIMPLES Y DIVERTIDOS,
EN EL QUE TAMBIÉN SE PRESENTAN TÉCNICAS MÁS AVANZADAS
DE PREPARACIÓN Y AUTOPRODUCCIÓN

16 capítulos y 120 recetas para saborear los dones de cada estación, llevando a la mesa germinados, hierbas y flores silvestres, aguas aromatizadas, extractos, deshidratados, setas, fermentados, raíces, algas y quesos veganos, sin olvidarnos de golosos dulces, de la elaboración de masas y de la cocina étnica.

Los autores os guiarán en el conocimiento de los colores y de las emociones y de su importancia en la cocina. Además de inspiradoras recetas, encontraréis ideas y sugerencias para desarrollar un estilo de vida más ético y equilibrado, donde la cocina se convierte en un lugar para compartir, conocer y disfrutar junto a toda la familia.

