

Francesca Più

ESPAGUETIS VEGETALES

Veganas, crudistas y sin gluten:
exquisitas recetas para
las cuatro estaciones del año



Francesca Più

ESPAGUETIS VEGETALES

Veganas, crudistas y sin gluten:
exquisitas recetas para
las cuatro estaciones del año



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

www.macroediciones.com

El Grupo Macro no dispone de noticias o datos diferentes de los publicados. La información científica, sanitaria, psicológica, dietética y alimentaria que proporcionan nuestros libros no implican responsabilidad alguna de la Editorial acerca de su eficacia y seguridad en caso de uso por parte de los lectores. Cada persona deberá evaluar, con sentido común y sabiduría, su trayecto psicológico, el tratamiento y el régimen más adecuado. Cada uno de nosotros deberá asumir toda la información necesaria, comparando riesgos y beneficios de las distintas terapias y regímenes disponibles.

El Grupo Macro salvaguarda el medio ambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, dvd, revistas, catálogos y folletos en Italia en papel reciclado usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto Factoría de la autosuficiencia (www.autosufficienza.com), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar a las instituciones, empresas y comunidades en pro de un planeta más sostenible. El compromiso del Grupo Macro a favor de un menor impacto medioambiental ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "amiga de las selvas".

© de la edición original
2016 Macro Gruppo Editoriale
© de la presente edición
2018 Macro Ediciones

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, puede escribirnos a info@macroediciones.com

Para más información sobre esta autora y la colección, visite nuestra web
www.macroediciones.com

Coordinación editorial:
Traducción
Corrección de estilo
Portada
Maquetación:
Ilustraciones:
Imprenta:

Simona Empoli
Miriam Montoliu
Esther Morales-Cañadas, Leire Aranegi Mateo
Matteo Venturi
Arti Grafiche Cdc, Città di Castello (Italia)
Francesca Più, Studiograf de Andrea Amadori (p. 20)
Lineagrafica srl, Città di Castello (Italia)

Macro Ediciones a/c Libros Preciosos
Av. del Carrilet 219, 2º 4ª
8907 L'Hospitalet de Llobregat
Barcelona
ISBN 9788417080075
Depósito Legal
B 847-2018

ÍNDICE

Introducción	4
Capítulo 1 El crudismo vegano	6
Capítulo 2 Los sabores del crudismo: hierbas aromáticas y especias	13
Capítulo 3 La vida en el plato: semillas oleaginosas y brotes sin gluten	18
Capítulo 4 La estacionalidad	24
Capítulo 5 Instrumentos y utensilios útiles	28
Capítulo 6 Las recetas	31
Índice de las recetas	96

INTRODUCCIÓN

Desde que emprendí el camino personal hacia una conciencia nutricional y hacia la empatía con mi cuerpo y con todo lo que me rodea (desde hace ya doce años y hasta hoy), la filosofía que sigo se puede resumir en la siguiente frase, probablemente tan famosa como poco practicada: "Mínimo esfuerzo, máximo rendimiento".

He estudiado y he hecho investigaciones en los campos de la alimentación, del higienismo (o sea, el estilo de vida que permite, gracias a condiciones lo más naturales posibles, un funcionamiento óptimo del cuerpo y del espíritu, evitando la toxemia*), de la psicosomática, de las leyes biológicas y del bienestar espiritual. Pero lo que me ha sido de mayor utilidad es el encuentro con un conocimiento más profundo de mí misma en relación a todo lo que examino.

No hay nada más útil y formativo que la experiencia personal y la toma de conciencia de las propias necesidades y objetivos, en coherencia con el propio equilibrio general. Sin embargo, me acompañaba un dilema vertido sobre el siguiente análisis: "¿Cómo puedo vivir en armonía con la naturaleza, con los animales y en sinergia y empatía con el animal-hombre, de una manera práctica y no utópica, empezando desde el "ahora" y en cualquier situación - psicológica, profesional, familiar, logística, de salud - en la que yo me encuentre?"

Parecía casi imposible. Pretender alcanzar todo esto era realmente un espejismo. En un momento concreto de mi vida tuve una iluminación. Nunca me había dado cuenta de que bastaba con hacer la cosa más natural y sencilla de este mundo: dejar de pensar, aceptar la situación en la que nos encontramos y seguir paso a paso desde este punto de salida, sea el que sea.

Estamos demasiado obcecados por la llegada y nos olvidamos de disfrutar el viaje... que es la cosa más importante de nuestra vida. Más bien, ¡es la vida misma!

* «(Definición médica: envenenamiento de la sangre debido a sustancias tóxicas producidas por el organismo o por gérmenes patógenos.) Provoca enfermedades y, cuando las toxinas se acumulan superando los niveles aceptables, se produce una crisis: esto significa que el veneno se ha eliminado. Este proceso se define "enfermedad", pero no lo es. La única enfermedad es la toxemia y lo que llamamos "enfermedades" son simplemente síntomas producidos por una eliminación indirecta de las toxinas a través de las membranas de las mucosas». (John Henry Tilden, *Toxemiaexplained*).

De aquí nace mi pasión (desde el blog a los grupos de apoyo e información) a la divulgación de un estilo de vida “sano y sencillo” al alcance de todos. Un estilo divertido, funcional, que se adapte a cada situación, historia y recorrido, y que se pueda empezar en cualquier momento.

Este libro es un ejemplo de esta filosofía llevada a la práctica, en tanto en cuanto las recetas son muy sencillas: no hace falta que seáis grandes chefs o fanáticos del mundo de la salud, o que tengáis enfoques alimenticios especiales. ¡Lo último que quisiera sería categorizar! Es un libro para empezar y emprender un camino hacia una alimentación más sana, respetuosa con nuestro cuerpo y con el planeta, y ¡deliciosa para el paladar!

Cualquiera puede acercarse con facilidad y con gusto, con diversión y conveniencia, a un estilo de vida más sano y consciente.

“Espaguetis Vegetales” os permitirá tener la visión de una nueva reinterpretación del “espagueti” totalmente vegetal, crudista y sin gluten.

¡Olvidaros de la clásica pasta a base de cereales y abridles paso a los espaguetis, tallarines y lasañas de frutas y verduras!

Esta filosofía pretende que ya no tengáis que preocuparos de las recetas y que sea accesible para cualquiera, con los instrumentos que tenéis en casa.

Encontraréis sugerencias para que la realización de los platos sea lo más sencilla posible, partiendo de una base en la que utilizamos ingredientes sencillos, con buenas combinaciones y de muy fácil preparación.

Quiero dejaros con una bellísima frase del filósofo chino Lao Tzu, que aconsejo que hagáis vuestra: «Incluso un viaje de mil millas empieza siempre con el primer paso».

¡Os deseo una buenísima lectura!

Francesca

CAPÍTULO 1 EL CRUDISMO VEGANO

Dos palabras sobre la terminología

En este texto encontraréis dos expresiones particulares: “espaguetar” y “fruta-hortaliza”

- **Espaguetar** es un término usado, por ahora y, sobre todo, en la red, para los espaguetis hechos de fruta y verdura, realizados utilizando herramientas específicas, es decir, las preparaciones de las cuales se ocupa este libro.
- **Fruta-hortaliza** es un término técnico más correcto, usado por crudistas y veganos, para ciertos tipos de hortalizas que, en realidad, son frutos. Los pepinos, las berenjenas, los tomates, las calabazas, los calabacines, los pimientos, dado que tienen semillas, deberían formar parte de la “familia” de la fruta; sin embargo, se reconocen desde siempre como hortalizas. Con la expresión “fruta-hortaliza” se quiere dar una mejor definición a este concepto.

Alimentarse principalmente a base de platos crudos, y por tanto vivos, según muchísimos estudios médicos, higienistas y nutricionistas, es la manera más sana y natural que tiene el hombre para comer.

¿Pero qué se entiende por “crudismo”?

Manteniendo los alimentos inalterados, se conservan todas las propiedades de las sustancias necesarias para el organismo, las cuales están así listas para forjar, nutrir y defender nuestro cuerpo de los agentes externos, garantizando unos tiempos de digestión óptimos.

En la digestión, concretamente, no hay dispersión energética y enzimática y, cuanto más fácil sea digerir, más energía tendremos de inmediato a nuestra disposición, respetando el intestino, los riñones, el hígado y el estómago sin que se fatiguen.

Asimilando los alimentos de la manera correcta, conseguiremos el máximo rendimiento con el mínimo esfuerzo. Para digerir de la mejor manera posible, además de introducir alimentos vivos e integrales, es importante tener en consideración las correctas combinaciones alimentarias y el orden justo de asimilación de cada alimento.

La alimentación crudista está constituida principalmente a base de frutas, fruto-hortalizas (el tomate, la calabaza, el calabacín, el pepino y la berenjena son considerados hortalizas, pero dada la presencia de semillas se consideran frutos también), verduras y, en menor parte, de frutas con cáscara, semillas oleosas, brotes, hierbas aromáticas, algunas clases de setas y especias, algas, cacao, sin olvidarse del agua (¡fundamental!).

En pocas palabras, nos nutrimos, sobre todo, de todos aquellos alimentos ya naturalmente comestibles sin ulteriores procesos de elaboración ni tratamientos de cocción y sin condimentos: los alimentos más vivos y sanos son aquellos que se pueden comer así como la naturaleza nos los regala, sin necesidad de manipular el sabor para hacerlos más apetecibles.

La Pirámide crudista



Así pues, en el crudismo, en vez de hornos y hornillos, se utilizarán batidoras, extractores, pelapatatas, espiralizadores de frutas y verduras y, ocasionalmente, marinados y deshidrataciones (mejor si están hechas directamente al sol).

Este libro está totalmente dedicado a la “des”-cocina (y, en menor medida, a la cocina

vegetal cocida y sin gluten) de los espaguetis realizados con verduras y frutas.

En una parte del libro trataremos las herramientas para realizarlos (véase el capítulo 5) y, para los que aún no tengan las herramientas “específicas”, cada receta irá también acompañada de una versión simplificada para la realización con los utensilios habituales que ya tenemos en casa.

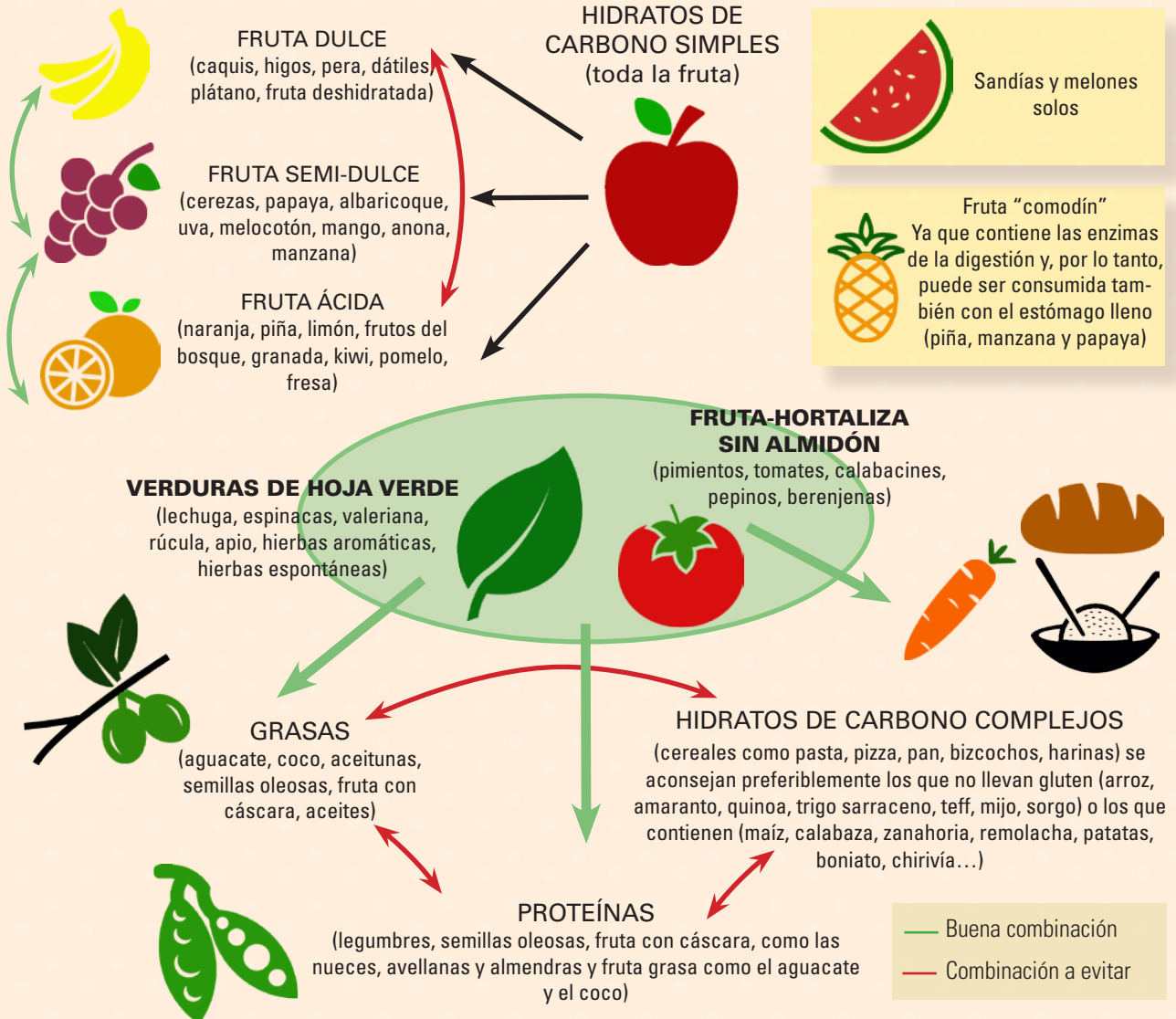
¿Crudo es frío?

Por lo general, se suele relacionar la alimentación crudista con una alimentación fría. ¡Esto es totalmente falso! Guardar fruta y verdura a temperatura ambiente (o en casa si es invierno) por lo menos cinco o seis horas antes de la consumición es muy saludable, además de tener un gusto muy agradable. Además las propiedades de los alimentos se mantienen totalmente inalteradas (no como con la congelación o la cocción que alteran los micronutrientes, es decir, las vitaminas y las sales minerales).

Lo mejor es comer siempre las frutas y las verduras tal y como el árbol (o la tierra) nos las ofrecen.

De todas formas, hay varios tipos de “tratamientos” aceptados en el crudismo, entre los que recordaremos el marinado, la deshidratación y el calentamiento por debajo de los 42 °C. Estas modalidades no reducen las propiedades enzimáticas, vitamínicas y la cantidad de sales minerales de los alimentos.

Fruta para consumir siempre con el estómago vacío
a excepción de la fruta "comodín" y de la fruta grasa



CAPÍTULO 2 LOS SABORES DEL CRUDISMO: HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS

Hace muchos años, cuando la sal de mesa era (afortunadamente) muy cara, las hierbas aromáticas y las especias eran fundamentales tanto en las preparaciones culinarias como en el ámbito terapéutico.

Ahora que podemos encontrar la sal en cualquier lugar y en grandes cantidades, todo aquello que tiene que ver con estas valiosas fuentes de vitaminas y minerales, utilísimas para la digestión y el metabolismo celular, ha sido relegado, desafortunadamente, a un rol marginal.

Vayamos pues a redescubrir estas especias y estas hierbas maravillosas, llamadas “aromáticas” precisamente por tener un aroma embriagador y agradabilísimo, ¡el cual casa magníficamente con la “des”-cocina que os propondremos!

Os proporcionamos una lista detallada con las propiedades de diferentes hierbas y especias, dedicando a cada una de ellas una “receta flash”, ¡súper fácil y súper sabrosa!

Las hierbas aromáticas mediterráneas

Nombre	Propiedades	Combinaciones	Receta flash
Laurel	Utilísimo en caso de irritación de estómago y dolencias como la tos y la fiebre.	Los vegetales que mejor quedan con su sabor son las alcachofas, las coles y los puerros, y las legumbres como los garbanzos, los guisantes y las lentejas.	Couscous de coliflor Cortar la coliflor en trozos pequeños con un cuchillo y después masajearla con puerros cortados en rodajas finas y un poco de zumo de limón o vinagre de manzana; finalmente, añadir un par de hojas de laurel troceadas (si son frescas) o un ramito de laurel seco.
Albahaca	Antinflamatoria, estimula la digestión y es una fantástica aliada de la piel y del cabello.	Óptima combinación con lechuga, acelgas, zanahoria, tomate, pepino, calabacín, coliflor, cebolla, además de judías verdes, guisantes, garbanzos y lentejas.	Espaguetis de calabacín con salsa de tomate y albahaca (ver pág. 59)



Primavera



Espaguetis de zanahoria a la boloñesa de brócoli picante

● Ingredientes

- › 2 zanahorias
- › 4-5 flores de brócoli
- › 5-6 tomates secos
- › 2 cm de topinambur
- › el zumo de ¼ de limón
- › el agua necesaria
- › pimienta al gusto

● Procedimiento

Cortar las zanahorias en espiral con el cortador.

Batir las flores de brócoli con los tomates secos, el zumo de limón, el agua necesaria (opcional: si se prefiere también se puede utilizar un poco de aceite de sésamo o de girasol exprimidos en frío, o medio aguacate).

Añadir la boloñesa obtenida con las zanahorias y mezclar bien con las manos.

Añadir el topinambur rallado y una pizca de pimienta.

EL TOPINAMBUR

El topinambur es un tubérculo rico en inulina, una fibra soluble que proporciona una digestión óptima y una proliferación de la flora bacteriana intestinal. Es muy recomendable también durante la lactancia, ya que aumenta la producción de leche materna.







Inverno



Calabaza rehogada con crumble de *amaretti*

● Ingredientes

- › ½ calabaza pequeña
- › 15 almendras
- › 4 dátiles *deglet nour* o 2 dátiles *medjoul* en remojo (o bien 1 cucharada de jarabe de agave o de arce)
- › 1 cucharadita de canela
- › el zumo de 1 naranja

MIEL DE DÁTILES

Etimológicamente, la palabra “miel” no se refiere a la reserva alimentaria de las abejas, sino que significa “blando, suave, agradable”. ¿Y qué puede ser más agradable que una miel de dátiles? Tomad unos cuantos dátiles al natural, ponelos en remojo y batidlos con poca agua. Además de ser deliciosa, esta miel es un óptimo sustituto del azúcar y de los dulcificantes refinados y confeccionados.

● Procedimiento

Limpiar y cortar la calabaza con el espiralizador, manteniendo una pequeña parte “íntegra” y dejando la parte de espaguetis en remojo en el zumo de naranja durante aproximadamente ½ hora.

Batir 10 almendras en ½ l de agua y filtrar el resultado obtenido con un colador para obtener la leche de almendras.

Batir la leche obtenida con la calabaza que ha quedado, cortada en trocitos y con la canela.

Poner a parte la “leche de calabaza”, triturar las almendras con los dátiles (o unir las almendras trituradas con un poco de jarabe de agave o arce), obteniendo un crumble.

Aclarar la calabaza del líquido del remojo y secarla con un trapo.

Servir los espaguetis en un vaso (o un recipiente similar), y verter la leche de calabaza.

Recubrir con el crumble de almendras y dátiles.





Francesca Più

ESPAGUETIS VEGETALES

**Veganas, crudistas y sin gluten:
exquisitas recetas para las cuatro estaciones del año**

**¿Estás buscando una propuesta de alimentación
libre de gluten y de proteínas animales,
pero que te dé el máximo de la energía?**

**¿Sientes la necesidad de una alternativa a pastas y cereales
que sea sana, rápida, ligera y también muy rica?**

**¿Deseas encontrar una repuesta simple y eficiente
a la pregunta "...qué como hoy"?**

Prepárate unos exquisitos espaguetis vegetales siguiendo las indicaciones de la bloguera y cocinera vegana Francesca Più. La autora propone numerosas ideas y recetas para preparar primeros platos, guarniciones, meriendas o postres apetitosos, y todo a base de frutas y verduras según la estación del año. El nivel de preparación y el material necesario están al alcance de todos: bastará con unos pocos ingredientes para crear platos muy sabrosos y con gran valor nutritivo.

**¡Recetas extraordinarias para sorprender,
divertirte y mantenerte en salud con la comida!**



Francesca Più es investigadora en el campo de la alimentación y de la salud, chef de cocina vegana-crudista y bloguera. Organiza eventos y grupos para sensibilizar sobre temas de nutrición vegetal, higiene natural y bienestar holístico. Según Francesca, todos nos podemos aproximar fácilmente y con gusto, con alegría y conveniencia a un estilo de vida más sano y consciente, respetando nuestro planeta y nuestro ser único e irrepetible.

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080075



9 788417 080075