



El Recetario Mágico

Conjuros, recetas, hechizos y pociones
para una alimentación sana, divertida y nutritiva

Desiree Arancibia

"La cocina es un lenguaje mediante el cual se puede expresar armonía, creatividad, felicidad, belleza, poesía, complejidad, magia, humor, provocación, cultura."

*Manifiesto presentado en "Madrid Fusión 2006"
Cervan Adrià*

El Recetario Mágico, de Desiree Arancibia

Diseño, ilustraciones, textos, recetas y fotografías: Desiree Arancibia

Musa inspiradora y catadora oficial de platos: Abril Garcia

Escritores de pluma fina: Silvia G. Guirado, Oliver Arancibia y Fernando de Gregorio

Maestra en combinación de alimentos: Paula Jakszyn (asesoría nutricional)

Experta en fogones: Nani Moré (asesoría culinaria y alimentación ecológica)

Artista invitada: Marta García Pérez (ilustradora)

Supervisión de textos: Silvia G. Guirado

Corrección de textos: Antonia Dueñas

www.elrecetariomagico.com

Diseño web: Francesc Tovar

Primera edición: Noviembre 2012

2012 Play Creatividad S. L.

Historiador Maians, 20, bajos, 08026 Barcelona

Tel.: 93 435 78 88 / Fax: 93 456 83 10

E-mail: play@playcreatividad.com

Depósito legal: B-28516-2012

ISBN-13: 978-84-15149-33-0

Impresión y encuadernación: El Tinter S.A.L

Impreso en España

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47)».

El recetario de mi tatarabuela

Hace un tiempo, en una mudanza encontré un baúl con objetos antiguos que habían pertenecido a mi familia generación tras generación. Estuve revisándolos y hubo algo que llamó mi atención: un libro de cocina que una de mis tatarabuelas había escrito. En aquel recetario, que contenía sabiduría a raudales y pócimas mágicas, había vertido sus mejores conocimientos, según ella asistida por el gnomo del bosque, la ninfa de colores, la mismísima Fiamma, musa y cocinera con mucha solera y un montón de seres mágicos. ¡Por algo la llamaban la mujer que vivía en un mundo llamado fantasía!

Cuando lo ojeé no le presté demasiada atención: pensé que era una reliquia que merecía ser guardada, pero cuyo valor era prácticamente nulo. Sin embargo, años después, un mes de junio llegó Abril y entre todas las cosas que mi hija me ha hecho plantearme estaba el tema de la alimentación. A veces no sabía qué podía cocinar o qué podía darle de comer que le pudiera gustar y, además, fuera sano y nutritivo para su edad. Y entonces recordé el recetario de mi tatarabuela y de nuevo lo abrí para descubrir que allí se encontraban muchísimas de las soluciones a mis inquietudes.

Rescaté algunas de sus recetas, sus bases, sus pócimas y ungüentos, y decidí crear mi propio recetario. Espero que algún día lo herede mi hija y que, como el de mi tatarabuela, pase de generación en generación.

El día que encontré el recetario pensé que toda aquella fantasía y magia de mi antepasada eran propias de simples cuentos de niños. No obstante, con el tiempo, he aprendido que un poco de fantasía, unas gotas de imaginación, unos cuantos gramos de alimentos nutritivos y un buen puñado de recetas sanas es la mejor base para cocinar nuestra vida y ser un poquito más felices.

Aquí os dejo estas recetas que mi tatarabuela me legó y que mi hija me inspiró. Ahora son para todos vosotros. ¡Bon appétit y lindos cuentos!

Un saludo

Desiree Arancibia

Índice

Trucos, consejos, magos y brujas

Una dieta sana y equilibrada	12
Los grupos de alimentos	13
Ejemplo de menú semanal	17
El aceite y las grasas	18
Los azúcares	19
La sal	20
El producto ecológico	21
La proteína animal	22
La proteína vegetal	22
Los lácteos	23
Las bebidas vegetales	23
Medidas y equivalencias	24
Alimentos alternativos	25
Cocción de cereales	26
Cocción de legumbres	27
Magos y brujas cocineros	28

El desayuno

Muesli	32
Crunchi muesli	33

Caldos, salsas, bases y otras pociones

Caldo de verduras dormilonas	36
Caldo de ternera elegante	37
Mayonesa casera	38
Salsa yogurino	39



Dinagreta y vinagreto	40
Vinagreta al limón	41
Conserva de tomates vergonzosos	42
La sabrobase	43
Insectos de proteína	44

Comidas y cenas

El gato <i>Gaspacho</i>	48
La ovejita <i>Coliflor</i>	50
Sopa de arañas eruditas	52
Las barquitas de mares rizados	54
El tambor tricolor	56
Me quiere mucho	58
<i>Corazones en conserva</i>	59
La tortipollo	60
Nido de ciempiés	62
El búho <i>Lenteja</i>	64
El volcán <i>Quicán</i>	66
<i>Huevo "poché"</i>	66
La tortuga centenaria	68
El pingüino <i>Berenjeno</i>	70
La mariposa negra	72

Hechizos y brebajes frutales

Dientes de ogro	76
El dulce hormiguero	78
Escarabajos egipcios	80
<i>Piruletas de frutas</i>	81
La cesta naranja	82
<i>Barquitas de naranja</i>	83



El granisandio	84
El batiforzudo	85
Agua de fresas	86
Yoguflán	87
Poción de orejas	88

Meriendas y dulces

El pangrejo	92
<i>Paté de aguacate</i>	93
Cohepán	94
La bocatilla	96
El insectario de hummus	98
Domina tú y domino yo	100
Tarta de momias	102
<i>Biscocho base</i>	103

Pociones curativas

Pócimas medicinales	106
Alimentos para combatir la diarrea	107
Alimentos para combatir el estreñimiento	107
Hierbas y especias curativas	108
Infusiones	109

Cajón de sastre

Anexo: Tabla de alimentos	112
Bibliografía	116
Mis amigos y yo	117
Recetas mágicas contra la desnutrición	118
La mochila ecológica	119
Agradecimientos	120



Índice de cuentos y relatos

Magos y brujas cocineros	28
<i>Silvia González Guirado</i>	
El gato <i>Gazpacho</i>	49
<i>Silvia González Guirado</i>	
La ovejita <i>Coliflor</i>	51
<i>Silvia González Guirado</i>	
Las arañas eruditas	53
<i>Oliver Arancibia</i>	
Barquitos en mares rizados	55
<i>Oliver Arancibia</i>	
El tambor tricolor	57
<i>Oliver Arancibia</i>	
El báho <i>Lenteja</i>	65
<i>Fernando de Gregorio</i>	
El espíritu del volcán	67
<i>Silvia González Guirado</i>	
El ogro goloso	77
<i>Silvia González Guirado</i>	
Las hormiguitas de chocolate	79
<i>Silvia González Guirado</i>	
El mensajero	81
<i>Fernando de Gregorio</i>	
Las orejas	89
<i>Fernando de Gregorio</i>	
El pangrejo	93
<i>Fernando de Gregorio</i>	
Las zapatillas mágicas	97
<i>Silvia González Guirado</i>	
Tarta de momias	103
<i>Oliver Arancibia</i>	





Trucos, consejos, magos y brujas



Una dieta sana y equilibrada

Para mantener una dieta equilibrada es necesario tener una alimentación variada y saber combinar los alimentos en cada comida, teniendo en cuenta las raciones que debemos consumir de cada grupo de alimentos.

La alimentación a lo largo del día se distribuye en cinco comidas:

- * tres principales (desayuno 15 %, comida 35 % y cena 25 %)
- * dos complementarias (media mañana 10 % y merienda 15 %).

En las **comidas principales** deben abundar las frutas y verduras, tener una buena porción de carbohidratos (cereales o patata o maíz) y, en menor cantidad, proteína.

(Puede ser en plato único o separado en dos (primero y segundo).)

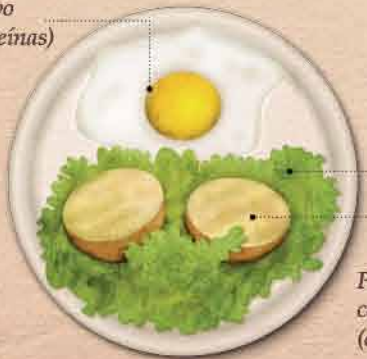
En las **comidas complementarias** se pueden consumir cereales, frutos secos, fruta, lácteos o bebidas vegetales y bocadillos.

Leche, yogur,
bebida de soja, avena...
(proteínas)



Avena, salvado de trigo, pan...
(carbohidratos)

Huevo
(proteínas)



Patata, maíz,
cereales
(carbohidratos)

Fruta

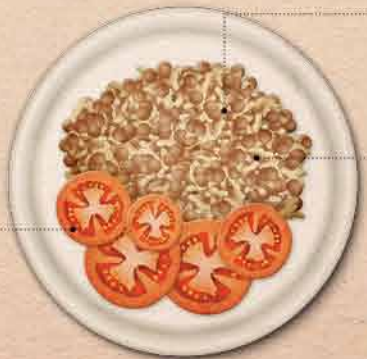
Verduras y
hortalizas



Carne, pescado,
marisco, seitán...
(proteínas)

Patata, maíz, cereales
(carbohidratos)

Verduras y
hortalizas



Tofu, legumbres: lentejas,
garbanzos, habas, guisantes...
(legumbres: proteína +
carbohidratos)

Sémola, arroz, cuscús,
quínoa, pan...
(cereales: proteína +
carbohidratos)

Los cereales y las legumbres son fuente de hidratos de carbono y proteínas que combinadas forman una proteína de calidad.

Los grupos de alimentos

Frutas, verduras y hortalizas 5 raciones al día

Una ración es:

- * 1 fruta (plátano, melocotón...)
- * 1 trozo de sandía
- * 4-6 fresas



- * 1 verdura (tomate, alcachofa...), ½ calabacín,
1 taza de espinacas...
10 judías verdes...



Consume verduras y frutas cada día. Inclúyelas en todas las comidas y procura que al menos dos de ellas se ingieran crudas.

Agua

Una ración es:
* 1 vaso

¡Bebe toda el agua que apetezca!

* Evita los zumos y refrescos envasados



Frutos secos y semillas (sin sal añadida)

Pistachos, nueces, almendras, semillas de girasol y calabaza, lino, sésamo...

2-4 raciones a la semana

Una ración es:
* 1 puñado de quien consume



Aceite (crudo)

Aceite de girasol, de oliva...

3-4 raciones al día

Una ración es:
* 1 cucharada sopera (10 ml)



Cereales (o patatas o maíz)

Arroz, pasta, avena, pan, harina, quínoa, trigo, mijo, cebada, cuscús...

4-6 raciones al día



Una ración es:

- * 1 pan pequeño o 3 rebanadas
- * 4-6 cucharadas de muesli en el desayuno
- * 1 plato normal de pasta (50 g crudo)
- * 1 plato de arroz si es plato único y ½ si es guarnición
- * 1 patata grande o 2 pequeñas



Aunque la patata y el maíz pertenecen al grupo de verduras y hortalizas, pueden consumirse en alternancia con los cereales por su alto contenido en carbohidratos.

* Ojo, no reemplazan a los cereales en la combinación con las legumbres.



Evita los productos transgénicos. La soja (y sus derivados) de gran consumo, suelen ser OGM (organismos genéticamente modificados) que, acumulados en el tiempo, son perjudiciales para la salud y para el planeta. * info en la web de Veterinarios sin Fronteras y en Greenpeace.

Legumbres

Alubias, garbanzos, lentejas, judías blancas, azukis, guisantes...



3 raciones a la semana

Una ración es:

- * Un plato de legumbres cocidas (½ taza de legumbres crudas)

Combinar las legumbres y el tofu con cereales (pasta, arroz, quínoa...) para conseguir una proteína vegetal de calidad.

Complementarlas con vitamina C de alimentos crudos (perejil, cebollino, limón...), ya que ayuda a absorber el hierro presente en algunas legumbres.

Proteína vegetal

Seitán, tofu, tempeh...



3 raciones a la semana

- Una ración es:
- * Como 1 filete (120 g)

Lácteos y/o bebidas vegetales (proteína animal) (proteína vegetal)

Una ración es:

- * 1 vaso de leche o bebida vegetal
- * 2 yogures
- * 3 lonchas de queso (60 g)
- * 100 g de queso fresco
- * 2 lonchas de queso curado (40 g)

2-4 raciones al día



Las bebidas vegetales hay que complementarlas con alimentos ricos en calcio, como el brócoli, los higos, la col verde, el queso parmesano, las sardinas, los frutos secos y las semillas.

Carnes blancas (proteína animal)

1-2 raciones a la semana

Una ración es:

- * ¼ de pollo o conejo, 1 trozo de pavo...



Carnes rojas (proteína animal)

1-2 raciones a la semana

Una ración es:

- * 1 filete pequeño de ternera, cerdo... (120 g)



Pescados y mariscos (proteína animal)

2-3 raciones a la semana

Una ración es:

- * 1 filete de pescado (120 g)
- * 6-8 mejillones
- * 4-6 gambas...



Huevo (proteína animal)

2-3 raciones a la semana

- Una ración es:
- * 1 huevo



Embutidos

Mortadela, jamón, paté, salami, butifarra, salchichas, beicon...

OCASIONAL



Repostería y grasas

Galletas, magdalenas, natillas, flanes, leche condensada, chocolate, margarina, mantequilla, nata, ketchup, mayonesa, patatas fritas...

OCASIONAL



Reduce el consumo a 1 ración cada 2 semanas.
Sustituye embutido por paté vegetal y bollería por fruta. Por ejemplo, el plátano y la naranja puedes comprarlos en la frutería y comerlos al instante.

Azúcar, sal (y productos naturales)

Azúcar, sal, miel, siropes vegetales (arroz, ágave, arce...), frutas deshidratadas, mermelada, cacao puro...

MODERADO



Una cucharadita rasa de sal de mesa son 6 g
Consumo diario recomendado:
- sin sal para menores de 2 años
- menos de 3 g para niños mayores de 2 años
- menos de 6 g para adultos

Una cucharadita colmada de azúcar son 6 g

Consumo diario recomendado:
- para menores de 2 años: sin azúcar
- para niños: 10 g
- para adulto mujer: 20 g
- para adulto hombre: 30 g

¿Cuánto azúcar tiene una galleta?



1 galleta pesa 11 g
4,5 g son de azúcar



1 galleta pesa 15 g
4,8 g son de azúcar



1 galleta pesa 10 g
2,5 g son de azúcar

* Además de azúcar y grasas saturadas, las galletas contienen exceso de sal.

Ejemplo de menú semanal - para comida y cena -

Legumbres	Pescado o marisco	Huevo	Carne roja	Legumbres	Proteína vegetal	Pescado o marisco
Cereal integral	Patatas o maíz	Cereal	Cereal integral	Cereal	Patatas o maíz	Cereal integral

Verduras y hortalizas crudas, al vapor o cocidas (1 ración para comer)

Huevo	Proteína vegetal	Pescado o marisco	Legumbres	Huevo	Carne blanca	Proteína vegetal
Patatas o maíz	Cereal integral	Patatas o maíz	Cereal	Cereal integral	Cereal	Cereal

Verduras y hortalizas crudas, al vapor o cocidas (2 raciones para cenar)

- * No es necesario que las legumbres y los cereales estén en el mismo plato, pero sí en la misma comida.
- * Lo importante de esta tabla no es seguirla al pie de la letra. Se pueden mover los ingredientes a donde gustes y como gustes, buscando el equilibrio en la dieta.
- * Si alguna comida es pobre en verduras, puede compensarse con un buen plato vegetal para cenar.

Una ración para cada edad

Una ración estándar de carne (100-125 g) equivale a:

Niños de 3-6 años: 0,6 (1/2 aprox.)	60-75 g
Niños de 7-9 años: 0,8 (3/4 aprox.)	80-100 g
Niños de 10-13 y adultos: 1 ración	100-125 g
Adolescentes de 14-18 años: 1,3 (1 y 1/3 aprox.)	130-160 g

Deben tenerse en cuenta las características de cada uno (peso, altura, actividad física...) que pueden condicionar las raciones.

El aceite y las grasas



- * No mezcles dos aceites diferentes.
- * No lo reutilices más de dos veces.
- * No lo quemes en la sartén. ¡Se enfada y echa humo!
- * No abuses de los sofritos; con una o dos cucharadas es suficiente.
- * Reduce los fritos y utiliza el horno para empanadillas y croquetas. (Puedes añadir un chorrito de aceite.)
- * Opta por cocinar al vapor, a la plancha y al baño María; asar, saltear (poco aceite y cocina tapado) y hervir (poca agua y corto).

- * Evita la mantequilla y sobre todo la margarina; sustitúyelas por aceite en salsas y repostería (pág. 25).
- * Evita productos elaborados con aceite de coco o palma, son de mala calidad y malos para el planeta: causan la deforestación de la selva tropical. (Consulta las etiquetas.)
- * Reduce las frituras y la bollería industrial repleta de grasas saturadas y sal. Incrementa el riesgo de padecer obesidad y perjudica el corazón. En las etiquetas se encuentran como "grasas saturadas".

El aceite de oliva extra virgen (de primera prensada en frío) es más natural y de mejor calidad. Es el único resistente a altas temperaturas.

El aceite crudo y los frutos secos son beneficiosos para la salud y alargan la vida. En las etiquetas se encuentran como "grasas insaturadas".

El aceite de girasol, de primera prensada en frío (sin refinar), es bueno para el colesterol. Siempre en crudo y no para cocinar. Tiene poca resistencia a las altas temperaturas.



Los azúcares

* En las etiquetas se puede encontrar la información sobre el contenido de azúcares dentro del apartado de carbohidratos, subdividido en dos: complejos o almidones (pan, pasta, arroz...) y simples (azúcares).

* Los azúcares simples, como la sacarosa y la fructosa, no aportan nutrientes.

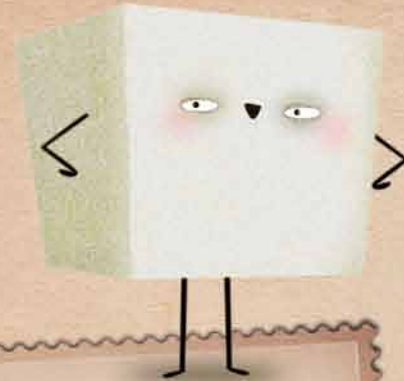
* El azúcar blanco es el resultado de un proceso químico. El azúcar moreno es más natural pero tampoco aporta nutrientes significativos.

* Los caramelos, helados, postres, bebidas gaseosas o bollería industrial tienen demasiado azúcar. Reduce su consumo y sustitúyelos por zumos naturales, infusiones, repostería casera...

* Los productos light, con edulcorantes artificiales, tampoco son una alternativa sana para los niños.

* El consumo de azúcar favorece la aparición de caries, diabetes y obesidad.

* No olvides lavarte los dientes y endulzar tus alimentos con moderación.



La estevia es una planta que endulza trescientas veces más y cuida el corazón, la piel y los niveles de azúcar.

Hacer repostería casera, en familia, significa diversión, aprendizaje y compartir. Reduce y opta por endulzantes naturales en las recetas tradicionales.

Para endulzar utiliza panela (azúcar de caña integral), miel, melaza o siropes naturales. Aportan más nutrientes que el azúcar, aunque su consumo tiene que ser moderado.

Flan
100 g / 24 % azúcar



24 g
de azúcar



Bebida cola
330 ml / 39 % azúcar



35 g
de azúcar



Zumo brick
200 ml / 12 % azúcar



24 g
de azúcar



La proteína animal

Pescado, marisco, cerdo, conejo, pollo, ternera, huevo, leche y derivados (yogur, natillas, flan, queso...)

* El huevo contiene proteínas de alto valor biológico, similares a las de la carne, por lo que puede utilizarse como única proteína en una comida. ¡Elige huevos ecológicos!

* Evita el consumo de embutidos, salchichas y patés (sobre todo en niños pequeños), por su aporte en grasas saturadas y sal.

* Opta por carnes magras y patés vegetales.

REDUCE

Las proteínas consumidas deberían ser el 50 % de origen vegetal y el 50 % de origen animal. Sirven para el crecimiento, la recuperación de tejidos y la masa muscular.

Evita dos o más proteínas en una misma comida como "huevos + jamón + flan" o "lentejas + arroz + carne + yogur". Mejor combinarlos con cereales o verduras en el mismo plato o por separado como "huevo + arroz + zanahoria".

Si quieres brindarle una alimentación vegetariana a tus hijos, consulta con un especialista para saber si es necesario tomar algún tipo de suplemento o cómo complementar adecuadamente su dieta. Los niños están en crecimiento y sus necesidades no son las mismas que las de un adulto vegetariano.

La proteína vegetal

Legumbre + cereal
= proteína vegetal de calidad

Ej.: "lentejas + arroz" o "hummus + pan"

Garbanzos, alubias..., frutos secos y semillas, quínoa, soja y sus derivados, cereales integrales, seitán, algas marinas (bajas en sodio)...

* Se digieren más fácilmente y se eliminan mejor por su contenido en fibra.

* Están libres de colesterol y grasas saturadas.

* Proporcionan minerales, vitaminas y carbohidratos de asimilación lenta.

* Son más beneficiosas para el planeta.

AUMENTA

Los lácteos

* Los lácteos y sus derivados son una fuente de proteína animal y calcio; ayudan a fortalecer los huesos.

* Existen factores que inhiben la absorción de calcio; el fósforo, por ejemplo, presente en la leche de vaca, no favorece su absorción.

* Evita el uso de mantequilla, margarina o nata, sus grasas son nocivas, sustitúyelo por aceite y/o "nata" vegetal, por ejemplo, de avena.

* Elige yogures naturales sin azúcar y endúlzalos en casa con fruta o miel. (Un yogur azucarado contiene 4 cucharaditas colmadas de azúcar.)

* Evita productos light, ya que incorporan edulcorantes artificiales.

* La Academia Americana de Pediatría desaconseja la administración de productos descremados a los menores de 5 años.

Si quieres consumir menos proteína animal, puedes hacer una dieta mixta, reduciendo el consumo de lácteos y aumentando la ingesta de bebidas vegetales + calcio + vitamina D.

Las bebidas vegetales

Bebida de soja, avena, arroz, kamut, avellana, almendras...

Estas bebidas son muy saludables y de fácil digestión, pueden sustituir a la leche, pero es importante complementarlas con:

+ calcio



frutos secos
legumbres
sésamo o tahini
algas (bajas en sodio)
brócoli
higo
col verde...

+ vitamina D

Ayuda a absorber correctamente el calcio

10-15 min de sol
(sin protección solar)

langostinos
pescado azul
(boquerones y sardinas de pesca local)



* Evita el salmón de piscifactoría y el atún por su alto contenido en mercurio, además del impacto medioambiental que supone su sobreexplotación.

* Evita las bebidas con azúcares añadidos, sobre todo las de chocolate, vainilla, fresa..., consulta las etiquetas.



El desayuno

¿Cuánto azúcar tiene este desayuno?

Cacao instantáneo
1 cdtá. colmada: 10 g / 70 % azúcar



7 g
de azúcar por
cucharadita
colmada



Cereales trigo miel
30 g (½ taza) / 40 % azúcar



12 g
de azúcar
por ración



Yogur de fruta
125 g / 17 % azúcar



22 g
de azúcar



* El consumo diario de azúcar recomendado para niños es 10 g aprox.
* Es importante habituar a los niños desde pequeños a tomar un desayuno de calidad, porque es la base de energía para jugar todo el día

Muesli

Copos de avena o de trigo, ayudan a tener sanita la barriguita. Añade un vaso de leche, sea de vaca o vegetal, y cuando llegues al final, mucha energía notarás.
Conjuro: *Iantaculum granorum!*

Ingredientes

- * 500 g (4 tazas) de copos de cereales (avena, trigo, maíz, cebada, mijo...)
- * ½ taza de frutas deshidratadas (manzanas, ciruelas, dátiles, fresas, pasas...)
- * ½ taza de frutos secos picados y/o semillas (nueces, almendras, avellanas, sésamo, semillas de girasol, semillas de lino...)



Los cereales "fantasía" suelen tener mucho azúcar y sal, además de estar enriquecidos con vitaminas y minerales que el cuerpo no necesita.

Preparación

- * Mezclar los ingredientes y guardarlos dentro de un frasco de cristal.
- ** Para el desayuno mezclar con 1 yogur natural o 1 vaso de leche o bebida vegetal caliente para suavizar su textura.
- ** Añadir 1 fruta troceada que sea de temporada y 1 cucharadita de miel si se quiere endulzar.
- ** Puedes mezclar tus cereales habituales con el muesli casero y, poco a poco, ir haciendo el cambio.

Evita el consumo diario de leche con cacao instantáneo o saborizantes. Utiliza el cacao puro, con bajo contenido de azúcar, y hazlo de manera ocasional.



Crunchi muesli

Ingredientes sabrosos, especiales para golosos. Si le añades fruta verde o roja, podrás saltar a la pata coja y empezar el día con mucha energía.
Conjuro: *Iantaculum granorum crepitanum!*

Ingredientes

- * 500 g de copos de avena gruesos
- * ½ taza de almendras picadas gruesas
- * ½ taza de pasas
- * ½ taza de sirope de arroz

Manzanas deshidratadas

- * Precalentar el horno a 100° por arriba y abajo.
- * Cortar la manzana en láminas finas (la mandolina es la herramienta ideal).
- * Espolvorear con canela al gusto.
- * Colocar las manzanas en una bandeja sobre papel vegetal y hornear a 120° durante 1 ½ o 2 h.
- * Dar la vuelta a la fruta cada ½ h para evitar que se quemé.
- * Una vez frías, quedan crujientes.
- ** (El tiempo dependerá del grosor y la cantidad de agua que posea la fruta.)



Preparación

- * Poner los copos de avena y las almendras en una bandeja de horno sobre papel vegetal, tostar a 180°, durante 10 min removiendo la mezcla para que no se quemén los bordes.
- * Agregar el sirope por encima y hornear 2 min.
- * Retirar la bandeja del horno y mezclar bien los ingredientes con una cuchara de madera antes de que el sirope se endurezca.
- * Una vez frío, agregar las pasas. Guardar el crunchi muesli en un frasco de cristal.

Añade unas semillas de lino a tu muesli casero para combatir el estreñimiento o unas semillas de sésamo si lo consumes con leche vegetal.

Caldo de verduras dormilonas

Agua remolona, verduras dormilonas, si lo tomas por el día, te dará calorcito. Si lo tomas por la noche, te quedarás dormidito.

Conjuro: *Bullitus hortorum dormitorium!*

Para que el caldo quede más sabroso, rehoga el puerro y la zanahoria en la cacerola con unas gotitas de aceite antes de incorporar el agua.

Ingredientes



* ¼ col blanca o verde o lombarda



* ½ puerro o ½ cebolla



* 1 zanahoria



* 1 trocito de apio y/o 4 judías verdes



* 10 vasos de agua (2 l)

Preparación

* Limpiar las verduras y cortar en trozos iguales. Introducir las verduras en agua fría y cocinar durante 40 min. Añadir 1 cucharadita rasa de sal a la mitad de la cocción. Retirar las impurezas con una espumadera, triturar el caldo junto con las verduras (con este proceso se aprovechan las verduras y sus nutrientes) y, finalmente, pasar por un colador grueso para cocción de cereales y legumbres (el fino es para caldos más ligeros).

Las hojas de apio dan mucho gusto a las sopas y guisos. Sécalas sobre papel de cocina y consérvalas en un frasco de cristal.

Caldo de ternera elegante

Esta carne lleva un sombrero. ¡A ver quién se lo come primero! He aquí un caldo succulento para estar sano y contento. Conjuro: *Bullitus vitulae elegantis!*

Los caldos se conservan de 3-4 días en la nevera y de 3-4 meses en el congelador.

Ingredientes



* 1 zanahoria



* 4 judías verdes y/o 1 trocito de apio



* ½ cebolla



* 1 ramillete de perejil



* 10 vasos de agua (2 l)



* 1 trozo de ternera (200 g)

Preparación

* Limpiar, trocear y rehogar las verduras en unas gotitas de aceite.

* Añadir el agua y la carne y cocinar durante 1 h. A mitad de la cocción añadir 1 cucharadita rasa de sal. Retirar las impurezas, triturar sin la carne y, finalmente, colar.

** Es preferible elegir carne magra.

*** Si se utilizan huesos, dejar enfriar el caldo y quitar la capa de grasa.

Congela verduras troceadas (judías verdes, apio, tomate, puerro...): permite hacer un caldo rápido y con productos fuera de temporada.

El gato Gazpacho ☀

Uñas de gato pardo, cocina sin retardo, ojos de minino con trocitos de pepino. Bigotes de gata albina, explosión de vitaminas.
 Conjuero: *Poculum felinum coloratum!*

Ingredientes

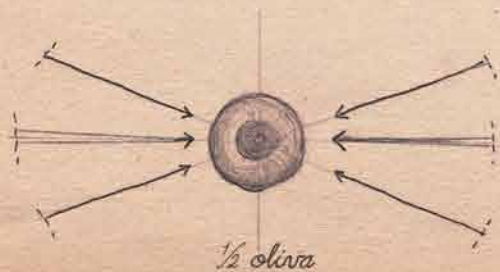
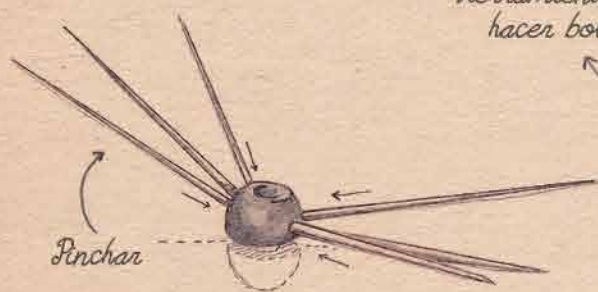
- * 1 kg de tomates maduros
- * ½ pepino mediano pelado
- * ½ pimiento rojo o verde mediano
- * 1 trocito pequeño de cebolla
- * 1 diente de ajo pequeño
- * ½ vaso de vinagre de manzana
- * ¾ vaso de aceite de oliva
- * 1 vaso de agua mineral fría
- * 1 bol de cubitos hielo
- * 1 cucharadita rasa de sal

Para el gato

- * palillos
- * rodajas de pepino
- * olivas deshuesadas

Y un trozo de pan duro si se quiere más espeso

Herramienta para hacer bolitas



Acompaña sopas y cremas con trocitos de pan, ya que al masticar se estimula la actividad estomacal. Si se consume sin masticar puede sentar mal.

Pepino en rodajas

Ojo de oliva

Puedes sustituir el tomate por sandía o por fresas en primavera.

Preparación

- * Pelar el tomate y quitarle las semillas.
- * Triturar las verduras junto con el vinagre, la sal, el agua y el hielo (y el pan duro si se quiere espeso) en una batidora hasta conseguir una textura suave y homogénea.
- * Añadir el aceite y volver a batir 2 segundos.
- * Se puede colar para obtener una textura más suave, pero se pierden nutrientes.

Un bol de gazpacho corresponde a una ración de verduras y, además, en crudo.

Para madurar los tomates, guárdalos junto con una manzana o un plátano dentro de una bolsa en un lugar oscuro.

- ** Acompañar en boles aparte con pan (palitos o picatostes), trocitos de tomate, huevo duro, cebolla y/o alcaparras... Al gusto del comensal, en definitiva.
- *** Servir muy frío.
- **** Para que quede más sabroso, macerar el tomate, el ajo y el pepino en vinagre, aceite y sal el día anterior.



El gato Gazpacho

Había una vez un gato que era la mar de guapo. Presumido, se acercó a un lago y mirándose en el reflejo, embelesado consigo mismo y curioso como los felinos, cayó al agua sin saber nadar. Por allí pasó el encantador de verduras y quiso ayudarlo, pero antes hizo prometerle que dejaría de ser tan ufano y sería más cercano. El gato Gazpacho salió y no solo cumplió su promesa, sino que le regaló su pócima secreta para tener siempre el cabello reluciente. Y aquella receta pasó de generación en generación para mantener la piel suave y el corazón en acción.

La ovejita Coliflor

Ovejas de coliflor, lana de blanco color. Cuando estés enfadado y te notes pesado, llama a esta ovejita particular que el aire te ayudará a echar y de mejor humor estar.
Conjuro: *Ovis feminae sorbitio!*

A más tiempo de cocción de una verdura, más pérdida de nutrientes.

Ingredientes

- * 1 cebolla
- * 1 patata pequeña
- * ¾ taza de leche o bebida avena
- * ½ cucharadita rasa de sal
- * 1 pellizco de nuez moscada
- * 1 chorrito de aceite de oliva
- * 1 trocito de coliflor
- * 1 bol de verdura de temporada a elegir (calabaza, champiñones, remolacha, espárragos, puerro, brócoli, calabacín, cebolla...)

Para las ovejitas

- * 1 trozo de coliflor
- * olivas negras

Preparación

Para la crema:

- * Sofreír la cebolla troceada unos 10 min en unas gotitas de aceite.
- * Cortar la patata y la verdura elegida en cuartos y añadir a la cacerola junto con la leche, la sal y la nuez moscada. Cocinar durante 35 min (el tiempo dependerá del tipo de verdura).
- * Triturar todo y colar si se quiere una textura más fina (pero se pierden nutrientes).

Para la ovejita:

- * Cocer la coliflor.
- * Poner un trozo de coliflor en el plato y con la ayuda de un palillo hacer un hueco para poner la cabeza de oliva.
- * Cortar unos trocitos de coliflor para los ojos blancos y olivas para hacer patas, orejas y pupilas.
- * Montar la ovejita en el plato y finalmente añadir la crema por los costados.



Tiempo aproximado de cocción de verduras

- * Espinacas y acelgas: 20 min
- * Calabaza, zanahoria y espárragos: 25 min
- * Acelgas, guisantes, coliflor y brócoli: 30 min
- * Patatas y judías verdes: 35 min
- * Cebolla y col: 45 min
- * Remolacha: 90 min

La ovejita Coliflor

Había una vez una ovejita que olía muy mal. Tal era el hedor que desprendía que sus ovejas compañeras siempre la rehuían. El pastor, un hombre con mal humor, harto del rebaño la echó.

"¡Pobrecita de mí!", se lamentaba la ovejita sin saber adónde ir. Y tres días caminó, hasta que con el gnomo del bosque se topó. La ovejita le explicó el problema de su mal olor y el gnomo prometió ayudarla. Ambos se fueron a la montaña y al pastor se encontraron. El gnomo le habló:

-Si le das una oportunidad a esta oveja particular, dejarás de refunfuñar. Ella no sirve para hacer tejidos, pero te ayudará con tus gruñidos.

El gnomo cogió un poquito de lana de la oveja y la cocinó en una gran olla. Al poco, un aromático plato le sirvió al pastor y este se lo comió. Satisfecho estaba, cuando de repente, su barriga sonó y ¡un gran estruendo se oyó! El pastor enrojeció, aunque no pudo evitar una carcajada soltar. Se sentía tan ligero que cantó como un jilguero. Contagió su risa al rebaño, al pastor y a la ovejita. Y es que como dice el gnomo: "Un pedo a tiempo siempre es mejor que mil años de dolor y mal humor".



Las barquitas de mares rizados

Barquita de seta y vela de brocheta que surca la mar inquieta. Descubre el secreto del marinero, muchos años vivirás y la piel joven y tersa tendrás.
Conjuro: *Boletus vivax!*

Ingredientes

- * 1 bol de hojas de espinacas o ½ lechuga
- * 2 tomates
- * ½ taza de maíz
- * 1 puñado de frutos secos
- * 1 zanahoria
- * 200 g de pasta
- * poción de vinagreta a escoger (págs. 39, 40 y 41)

Reservar para las barcas

- * 6-9 barcas de champiñones o shitake
- * 1 gotita de aceite de oliva o 1 loncha de queso
- * 1 ajo
- * ½ cebolla morada o blanca
- * 6-9 palillos de brocheta

El tomate es una gran fuente de vitaminas, si no gustan enteros se pueden rallar sobre la ensalada o añadir a la vinagreta.



Preparación

- * Cocer la pasta según las indicaciones del paquete.
- * Escurrir y enfriar la pasta, añadir unas gotitas de aceite para que no se pegue. Reservar.
- * Limpiar las setas con una servilleta húmeda y separar el pie del sombrero.
- * Rellenar las barquitas con queso o unas gotitas de aceite y ajo picado. Reservar.
- * Cortar la cebolla en cuartos, separar las capas y pincharlas en un palillo para hacer las velas. Hornear antes de servir a 150° durante 20 min.
- * En un bol, mezclar la pasta, las espinacas, el tomate, el maíz, la zanahoria y los pies de las setas crudos.
- * Servir en el plato, añadir la vinagreta y depositar las barcas sobre las olas de pasta.



Las setas son muy nutritivas, ayudan a las defensas, a tener mejor vista y fortalecen uñas, huesos y cabello.

Puedes utilizar un disco de zanahoria cruda para darle más estabilidad a las barquitas grandes.

* Sugerencia: hornea las velas de cebolla por separado si las quieres más hechas o son demasiado gruesas y, más tarde, añade los champiñones ya que necesitan menos tiempo de cocción. Después puedes montarlo directamente en el plato.



Barquitas en mares rizados

Según los viejos piratas, navegar en el océano rizado puede ser algo difícil y deja huellas imborrables. Esas huellas son eternas porque les recuerdan siempre la suerte que es vivir en alta mar y volver para contarlo. En las bóvedas de sus recuerdos guardan el tesoro más preciado que alguien puede tener: cómo mantener el alma joven. Cuando les pregunté si su ingrediente secreto era la sal del mar, lo negaron con un gesto de la cabeza y me mostraron una ramita de laurel. Un tal gnomo del bosque navegó hace años con ellos y les mostró que una ramita de laurel y unas cuantas setas son la mejor receta para mantener el alma joven a pesar de los años y la vida en los barcos.

El pingüino Berenjeno

Ojos de oliva, cuerpo de berenjena, ayuda al estreñimiento en cada verbena. Vence la timidez contando hasta diez.
 Conjuro: *Pinguis solanum melongena ningo!*

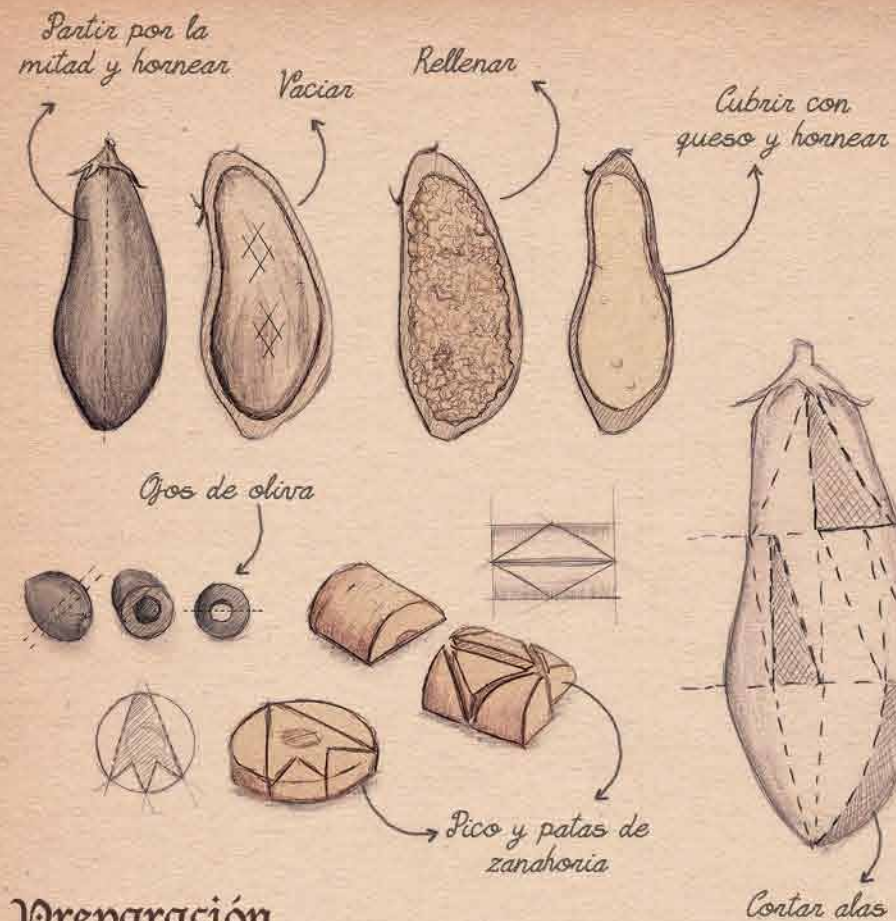
No se recomienda la ingesta de la piel de las berenjenas en niños pequeños porque es de difícil digestión.

Ingredientes

- * 3 berenjenas pequeñas
- * sabrobase (pág. 43)
- * 250 g de pescado local o seitán o tofu
- * 6 lonchas de queso gouda
- * 2 zanahorias
- * 1 puñado de olivas negras
- * 1 taza de arroz cocido (pág. 26)

(Si utilizas arroz integral, mejorará tu tránsito intestinal.)

Y si sobra relleno de las berenjenas, puedes hacer croquetas o un pastel salado. En solo hay que añadir un huevo batido y echar un poco de pan rallado para espesar y/o rebozar. Finalmente hornear o congelar.



Remoja la berenjena en leche una 1/2 hora antes de cocinar para suavizar su amargor.

Preparación

La base:

- * Cortar las berenjenas por la mitad y hacer pequeños cortes en la pulpa.
- * Precocinar las berenjenas durante 40 min en el horno precalentado.
- * Vaciar las berenjenas, reservar la pulpa para el relleno y 1/2 berenjena (sin pulpa) para hacer las alas.

Para el relleno:

- * Hacer una sabrobase.
- * En una sartén, saltear en trocitos

pequeños el pescado (o el seitán o el tofu). Cuando adquieran color, agregar la pulpa de la berenjena y la sabrobase.

- * Mientras tanto, cocer el arroz.
- * Rellenar las berenjenas y tapanlo con el queso para que no se vea el relleno.
- * Introducir al horno sin gratinar durante 15 min a 150°.
- * Cortar patas y pico de zanahoria, ojos de olivas y alas de berenjena.
- * Sacar las berenjenas del horno y decorar. Finalmente acompañar con el arroz.

Escarabajos egipcios

Kiwis peludos, escarabajos menudos, haced un escudo para los mocos tozudos. Explosión de vitaminas que al cuerpo anima.
Conjuro: *Scarabaeus aegyptiacus!*

Los kiwis aportan el doble de vitamina C que una naranja. Favorecen la digestión y combaten el estreñimiento.

Ingredientes

- * 1 kiwi
- * ojitos de fantasía
- * patitas de pasas
- * pelos de virutas de chocolate
- * pelos de virutas de coco



Preparación

- * Pelar el kiwi y partirlo en dos.
- * Separar las mitades y dividir las en tres, formando cabeza y alas.
- * Hacer el hueco de los ojos con un palillo.
- * Untar la cabeza en las virutas de chocolate y coco con la ayuda de dos palillos.
- * Pegar los ojos con cuidado y, a continuación, cortar las pasas a lo largo para hacer las patas.



El mensajero

Cierta vez, en el desierto egipcio, apareció un nuevo animalito que no tenía nombre. No era grande, ni vistoso, ni siquiera colorido. Más bien era calladito, trabajador y responsable, tanto era así que el faraón en persona lo tomó como su mensajero personal. Un día en que arreciaba una tormenta de arena, el faraón necesitaba enviar un mensaje urgente, pero ni siquiera los camellos se atrevieron a salir de sus establos.



No obstante, el valiente animalito se ofreció al rey y este escondió el mensaje bajo su duro caparazón, como si de una pequeña caja fuerte con patitas se tratara.

Avanzó pasito a pasito, sin detenerse, mirando hacia el suelo para que la arena no le golpeará la cara ni se metiera en sus ojos. Tras un largo y pesado viaje, logró llegar a destino con el mensaje y, como recompensa, el faraón lo bautizó con un nombre que recordaba cómo había caminado bajo la tormenta: siempre hacia delante a pesar de los problemas, y con la cara hacia abajo. **El es-cara-abajo.**



Piruletas de frutas

- * Cortar la **fruta** en rodajas, pinchar con un palito de helado o de brocheta y poner en el congelador durante ½ h.
- * Fundir **chocolate** al baño María.
- * Sacar la fruta del congelador y untar en el chocolate. Depositar las piruletas sobre **papel vegetal**.
- * Enfriar en la nevera.

La cesta naranja 🍊 ❄️ 🌸

Esta naranja de granja es una fruta muy astuta, se convierte en una cesta para llevar a cualquier fiesta. Una sorpresa deliciosa para almas muy golosas.
Conjuro: *Canistrum luteus fructus!*

La vitamina C, (presente en naranjas, limones...) se oxida fácilmente, tienes que consumirla al instante. Además se pierde si se cocina.

Ingredientes

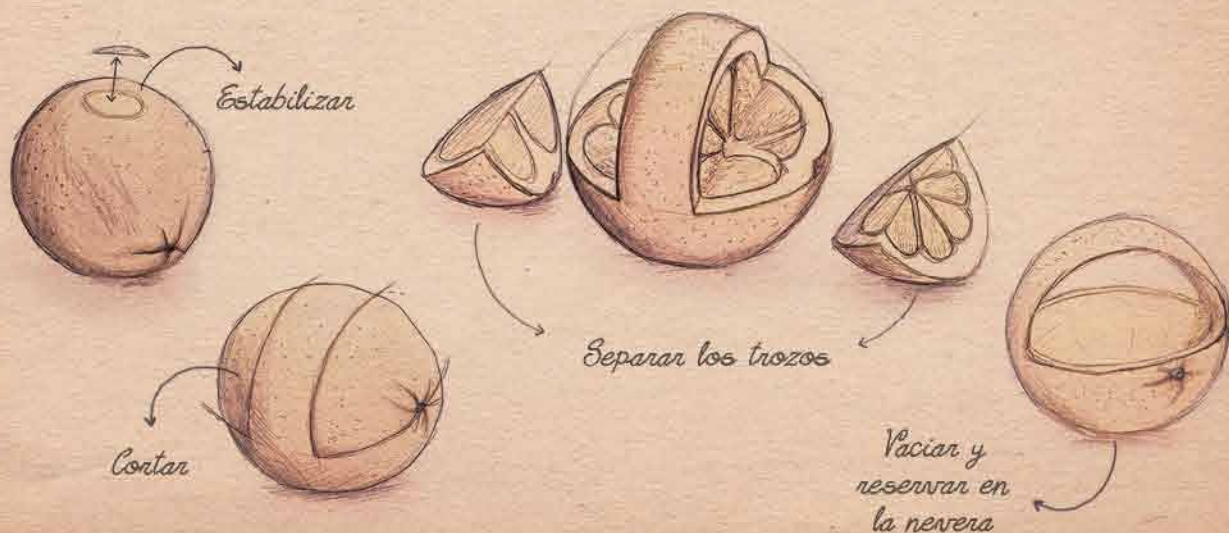
- * naranjas
- * fruta de temporada

Preparación

- * Cortar una naranja formando una canastita y vaciar el contenido.
- * Cortar las fruta en trozos pequeños e introducirlas en la canastita.
- ** Triturar la pulpa extraída y colar: se obtiene zumo de naranja para hacer barquitas.

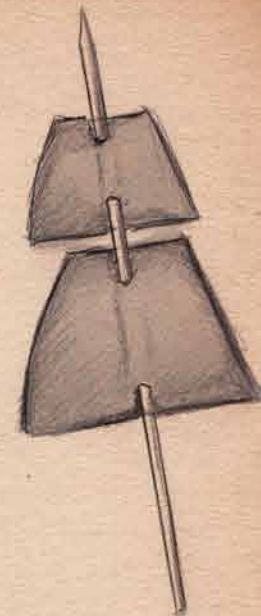


Cómo cortar las naranjas

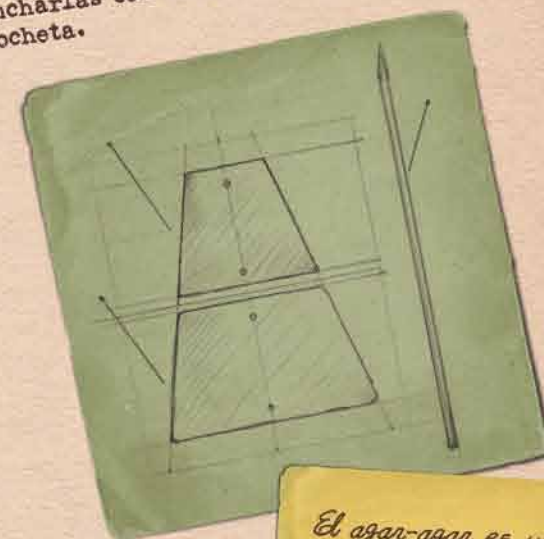


Barquitas de naranja

- * Exprimir el zumo de 3 naranjas con cuidado y luego retirar todo el interior vaciando la naranja.
- * Deshacer el agar-agar (1 cucharada sopera x ½ l de agua) en agua tibia y cocinar durante 8 min. Dejar enfriar unos minutos y mezclar con el zumo de naranja.
- * Rellenar los contenedores y dejar enfriar en la nevera.
- * Recortar trozos de papel para hacer las velas y pincharlas con un palillo de brocheta.



* Utiliza moldes de repostería para aguantar las barcas en el momento de rellenar.



Aplica zumo de limón o naranja a aquellas frutas que se oxidan, como las manzanas, las peras y el plátano.

El agar-agar es un alga que se usa para hacer gelatina. No tiene sabor y sirve para espesar y gelificar alimentos dulces o salados.

El insectario de hummus

Garbanzos cocidos y zumo de un limón.
Mariquita presumida, escarabajos de olivas,
comiendo este insectario tendrás siete vidas.
Conjuro: *Volucris cicer hummus!*

Ingredientes

- * 2 tazas de garbanzos cocidos (pág. 27)
(alubias, lentejas o guisantes)
- * 1 cucharada colmada de tahini
- * ½ diente de ajo
- * 2 cucharadas de aceite de oliva
- * 1 cucharada de zumo de limón
- * 1 pellizco de comino en polvo
- * 1 pellizco de pimentón
- * 1 pellizco de sal

Para los insectos

- * pan de miga o tostadas
- * mariquitas de tomates cherry y olivas negras
- * cochinillas de olivas negras y verdes
- * escarabajos de olivas negras
- * mariposa de ajo en conserva y oliva
- * arañas de oliva
- * palomilla de semillas de calabaza
- * dragón de pepinillo y tomate
- * libélula de almendras y oliva



Preparación

* Se trituran los garbanzos en la batidora. A continuación, se añaden el resto de los ingredientes y se vuelve a triturar. Se puede agregar un poco de agua de la cocción si está muy espeso, hasta conseguir una textura homogénea.

Un bocadillo de hummus con verduras es un plato muy completo, ya que posee legumbres, cereales y verduras.

Preparación

El hummus dura una semana en la nevera.

Elimina el germen central del ajo y evitarás que repita.

El tahini es puré de sésamo; contiene calcio especial para huesos y dientes.



Mariquitas



Cochinilla



Escarabajo



Mariposa



Araña



Palomilla



Dragón volador



Libélula



¿Te ha gustado este extracto?

Lo que has visto en este pdf es un trocito muy pequeñito de El Recetario mágico, un libro de cocina familiar que promueve una cocina saludable mezclada con mucha fantasía.

La recetas son para niños a partir de 3 años, que según vayan creciendo, se irán implicando cada vez más en los quehaceres culinarios.

El objetivo del libro es que podáis hacer vuestras propias creaciones con las recetas de casa, solo hay que echarle imaginación, con un par de olivas y zanahorias se pueden hacer platos divertidísimos.

¡Porque cocinar en familia es más divertido!



Si quieres adquirir el libro visítanos en

desideratailustrata.com

¡Si, Quiero uno!





El recetario mágico es más que un libro de cocina, es una recopilación del mundo mágico en que puede convertirse la alimentación de nuestros pequeños cuando empezamos a descubrir que alimentarse es mucho más que comer. Con una buena dosis de materias primas sanas, unos cuantos gramos de fantasía, unos gotas de consejos prácticos y una cocción a fuego lento, se ha ido cocinando este libro que pretende ser una guía para disfrutar en familia de una alimentación sana, nutritiva y divertida.

A través de las historias, los cuentos y los personajes; los pequeños irán conociendo y despertando su curiosidad por los alimentos, incentivando a crear hábitos sanos y fomentando su creatividad. Los adultos encontrarán recetas sencillas y nutritivas, ideas, trucos y consejos de cocina que nos faciliten el día a día y nos permitan innovar en nuestros platos tanto en los productos como en la presentación.

Adentrarse en *El recetario mágico* es descubrir todo un mundo de posibilidades para obtener las bases de una alimentación sana, ecológica y equilibrada para los niños y toda la familia.



ISBN: 978-84-15149-33-0



9 788415 149330

ALAY
ATTITUDE