

INSPIRACIÓN VEGETAL

LLENA TU VIDA
DE GASOLINA
VERDE



AMANDA ORTIGA

INSPIRACIÓN VEGETAL

**LLENA TU VIDA
DE GASOLINA
VERDE**

AMANDA ORTIGA

Fotografías de Olga Guarddón

© Amanda Franco Ortiga, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Lunwerg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid

lunwerg@lunwerg.com

www.lunwerg.com

www.instagram.com/lunwerg

www.facebook.com/lunwerg

www.twitter.com/LunwergLibros

Prólogo de Pepa Cartini

Fotografías de Olga Guarddón

www.instagram.com/vitayolgaempresas

Primera edición: mayo de 2022

ISBN: 978-84-18820-55-7

Depósito legal: B. 2.421-2022

Imprime: Macrolibros

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.



Introducción 9

Básicos de la cocina vegetal 14

Flexibilidad 26

- Tacos thai 32
- Tortilla de kimchi 34
- Funky pad thai 36
- Tosta verde de quinoa 38
- Black farinata 42
- Dip cremoso 44
- Nigiris de atún vegano picante 46
- Rollitos arcoíris 48
- Snickers 50
- Trufas 52

Placer 54

- Ensalada de frutos rojos y cherries 62
- Sushi sándwich de arroz negro 64
- Tartaletas de tomate 66
- Guiso de tempeh 68
- Galette de puerro y pera 70
- Gratín tricolor 72
- Brochetas de jackfruit BBQ 74
- Peanut ramen 76
- Pizza con queso a la trufa 78
- Brownie de cúrcuma 80
- Granita de hibisco y remolacha 82

Equilibrio 84

- Buddha bowl de la diosa 94
- Buddha bowl oriental 96
- Buddha bowl exótico 98
- Buddha bowl super green 100
- Poke bowl 102
- Buddha bowl mediterráneo 104

sEnCilleZ

-
- Batch cooking* salado 1 113
 - Batch cooking* dulce 1 118
 - Batch cooking* salado 2 122
 - Batch cooking* dulce 2 127

rEspeTo

-
- Hummus con espuma al comino 136
 - Flor de alcachofa confitada 138
 - Kale al ajillo sobre medallones de boniato 140
 - Crema de lombarda 142
 - Berenjenas braseadas 144
 - Espárragos con ajo blanco 146
 - Ñoquis de coliflor con salsa marinara 148
 - Tatin de chalotas 150
 - Peras pochadas chai 152
 - Galletas de calabaza 154
 - Piña braseada al ron 156

cReaTividAd

-
- Canelón de jackfruit 166
 - «Vieiras» thai con curry verde 168
 - Ravioli de calabaza 170
 - Inspiración gazpacho 172
 - Ceviche de coliflor y melocotón 174
 - Matcha parfait 176
 - Nachos de chocolate 178
 - Tarta mango lassi 180
 - Aguacate de chocolate 182

pAcienCia

-
- Chucrut de lombarda 198
 - Chucrut de mango 200
 - Kimchi dorado 202
 - Pepinillos encurtidos 204
 - Tepache 206
 - Pan de trigo sarraceno fermentado 208
 - Queso de anacardos fermentado 210







FleXibilidAd

Comenzamos el viaje de inspiración más verde y delicioso hablando de flexibilidad. El concepto que es la base de la filosofía de The Green Fuel. El objetivo: que encuentres tu espacio y te permitas el cambio y la evolución al tiempo que disfrutas al máximo de la alimentación saludable. ¿Todo listo para revolucionar tu cocina? ¡Aviso! Puede que encuentres tanta paz y sabores deliciosos que no haya marcha atrás...

EL ARTE DE ADAPTARSE

Si hay algo que no entra dentro de mi concepto de alimentación saludable (o de salud en sí) son las normas y la rigidez, o el mantenerse estáticos, mucho tiempo en el mismo sitio.

La alimentación (y la vida) saludable es cambio constante, es libertad de elección, es evolución, es aceptar que no estamos hoy igual que estaremos mañana y, por lo tanto, nuestras necesidades tampoco serán las mismas. Es mantenernos abiertos a nuevas ideas, a nueva información, a diferentes posibilidades. Olvidar el ego y aceptar que no sabemos exactamente lo que necesitamos, que estamos constantemente redescubriéndolo y que eso está bien. Que es parte del camino. El aprendizaje es eterno, lo que hoy puede ser lo ideal para mí, mañana puede hacerme enfermar. Se trata de aceptar que ni somos perfectos ni nuestra alimentación lo es, ni lo será nunca. Ese, en realidad, no es el objetivo. ¿Estamos lo suficientemente abiertos para amarnos a ese nivel?

NO EXISTE UNA FÓRMULA MÁGICA PARA TODOS

Uno de los conceptos clave que aprendí en mi formación como Health Coach, al comienzo de mi cambio de hábitos, fue el de la «bioindividualidad». No todos

necesitamos lo mismo. Cada persona es única, con características únicas, una forma de vivir única y, por lo tanto, necesidades únicas. Así que no existe un estilo de alimentación (ni mucho menos una dieta) que sea la ideal para todos.

Si nos paramos a observar a nuestro alrededor, son muchos los signos de esa bioindividualidad. En casa, mientras yo estoy tapada con la manta porque siento frío, mi pareja está en manga corta. Yo prefiero la comida salada y puede que tú te mueras por el dulce. Quizás tú seas una persona muy sociable, te encanten los sitios con mucha gente y el barullo, pero yo me agobio enseguida y necesito mi espacio, mi silencio y momentos en soledad. A algunas personas les sienta genial el ejercicio físico intenso y otras prefieren el yoga o el chi-kung. Somos diferentes, tenemos necesidades diferentes. Y eso está bien.

Pero la bioindividualidad, para mí, va más allá. Es entender que también nuestras necesidades varían en cada momento, cada día, cada estación, cada fase del ciclo menstrual (si somos mujeres), cada año que pasa y en cada etapa vital. Nuestro organismo se regenera y cambia constantemente, y nuestras necesidades también.

Por eso estar abiertos al cambio, en el sentido más amplio de su significado, es estar abiertos al bienestar. No podemos quedarnos estancados con lo que nos funciona ahora. Necesitamos desarrollar la capacidad de escuchar a nuestro cuerpo, emociones y espíritu para poder ir dándonos en cada momento lo mejor para nosotros. El bienestar es un proceso.

Lo que necesita mi cuerpo hoy, entrando en la treintena, no va a ser lo mismo que necesitaré cuando tenga veinte años más. Tengo claro que iré cambiando y adaptando mi alimentación y estilo de vida para satisfacer de la forma más consciente que pueda mis necesidades.

Hoy, más de cinco años después de comenzar este camino de la búsqueda del bienestar a través de una alimentación más verde, las bases siguen siendo las mismas, pero la evolución ha sido una de las constantes.

CONSTRUIAMOS BIENESTAR DESDE LA LIBERTAD

Otro punto que es clave dentro de la filosofía de The Green Fuel es evitar la rigidez en nuestra alimentación. Es algo de lo que siempre hablamos en los talleres, porque cuando distinguimos entre saludable o no

saludable entramos en un mundo ideal que puede llegar a ser peligroso.

La alimentación perfecta no existe. Espera, voy a repetirlo. La alimentación perfecta no existe. Una cosa es saber (y lo iremos aprendiendo) qué alimentos son los más saludables, o cómo proporcionar el plato para que esté equilibrado y otra es buscar la perfección en lo que comemos.

No podemos olvidar que la alimentación es solo un pilar más dentro de nuestro bienestar, por lo que a costa de ser perfectos en nuestra dieta no debemos ignorar otras áreas como la salud mental o la vida en sociedad, por poner dos ejemplos, que también son imprescindibles para sentirnos plenos.

La exigencia en la alimentación solo nos llevan a trastornos de la conducta alimentaria o nos generan sentimientos de culpabilidad y decepción. No nos aportan un bienestar real.

He incluido flexibilidad en el primer capítulo de este libro porque en una sociedad ultra exigente, enfocada en la productividad y en búsqueda constante de la perfección, hace falta decir muy alto y claro que la alimentación perfecta ni existe ni es el objetivo que hay que perseguir a toda costa.

Necesitamos encontrar ese equilibrio y tener en cuenta todas las áreas de nuestra vida para alcanzar el bienestar, más allá de la alimentación. Obviamente, una alimentación basada en alimentos reales, de temporada y de proximidad y que evite los ultraprocesados es nuestro objetivo. Pero si nos desviamos de vez en cuando y optamos por otra forma de alimentarnos cuando salimos con amigos, cuando visitamos la familia o simplemente un día porque nos apetece, no pasa nada.

No basta con que lo diga yo hoy aquí. No, necesitamos darnos realmente ese permiso. No pensar con culpa o decirnos cosas feas por ese donut que nos hemos comido hoy. No sentirnos superiores por comer «mejor» que el vecino. No darle a los alimentos un valor moral (manzana = bueno, pizza = malo).

Cuando elegimos lo que comemos desde la libertad y el permiso, y aceptamos que no nos estamos saltando nada, que no somos mejores o peores, sino que la comida no saludable también está en este mundo, también es parte de la vida, está disponible, no es algo prohibido, no es algo malo... la cosa cambia.

Lo que buscamos es crear un estilo de alimentación saludable a nuestra medida

que nos seduzca día a día. Con alimentos naturales que nos aporten mucho placer (de eso también hablaremos más en el siguiente capítulo), con muchas opciones y variedad que nos haga sentir que no estamos renunciando a nada. También tenemos la posibilidad de elegir una bolsa de patatas fritas, claro. Somos libres. Y, de hecho, ¡a veces la elegimos! Pero no forma parte de nuestro día a día, no nos cuesta volver a nuestra alimentación habitual saludable porque es deliciosa, porque nos sacia a todos los niveles, porque es nuestra apuesta por nuestro bienestar. No hay prohibiciones, no hay un «día de descanso», siempre elegimos libremente. Esa es la meta.

tacos thai de lentejas

Raciones: 2

Tiempo de elaboración:

20 minutos

Dificultad: fácil

Ingredientes

2 tazas de lentejas cocidas

1 manzana

2 zanahorias

1 pepino

¼ de col lombarda

1 puñado de cilantro (opcional)

hojas de achicoria

Salsa thai

2 cucharadas de aceite de sésamo
tostado

2 cucharadas de aceite de oliva
virgen extra

1 cucharadita de jengibre fresco
rallado

4 cucharadas de zumo de lima

4 cucharadas de bebida vegetal

2 cucharadas de manteca de
cacahuets

2 cucharaditas de tamari

Cacahuets al tamari

½ taza de cacahuets crudos

1 cucharada de tamari

una pizca de cayena (opcional)

Las ensaladas de legumbres son uno de los básicos en casa. Son muy completas nutricionalmente y se preparan rápido, dos de los requisitos importantes de la comida del día a día. A esta ensalada de lentejas le hemos dado un toque exquisito gracias a una vinagreta tailandesa y a la presentación, esta vez preparando unos tacos con hojas de achicoria. No solo queda muy visual, es una pasada cómo crujen las hojas al darle un bocado.

CONSEJO: Puedes utilizar cualquier hoja que te apetezca o tengas disponible para hacer un taco vegetal. Esta receta quedará genial también si utilizas hojas de cogollo, de lechuga o de endivia.

Preparamos todas las verduras para la ensalada. Partimos la manzana en mitades, luego en cuartos y hacemos láminas. Reservamos en un cuenco con agua fría y limón para que no se oxide. Con un pelador, cortamos las zanahorias y el pepino en tiras finas. Picamos en juliana fina la col lombarda. Reservamos.

Para hacer la vinagreta, mezclamos todos los ingredientes en un cuenco hasta conseguir que queden bien integrados. Ajustamos la consistencia añadiendo un poco de agua si fuera necesario. Reservamos un poco de salsa para el emplatado y mezclamos el resto con las verduras y lentejas en un cuenco.

Preparamos los cacahuets al tamari mezclando en un cuenco todos los ingredientes. Pasamos a una bandeja y horneamos a 180 °C durante 15 minutos o hasta que queden tostados.

En un plato, pintamos con la salsa un círculo o una línea. Rellenamos las hojas de achicoria con la ensalada de lentejas, a modo de taco, y servimos en el plato. Añadimos los cacahuets al tamari al gusto.



tortilla de kimchi y verduras

Que el kimchi levanta pasiones no es ningún secreto. Quizás resulte un poco extraño la primera vez que lo pruebes. Pero a cada bocado, el paladar va construyendo un sabor intenso, diferente y lleno de matices que no tiene comparación. La tortilla de kimchi es una de mis formas preferidas de disfrutarlo. Es alta en proteínas, gracias a la harina de garbanzos, y podemos utilizar las verduras que estén de temporada o que tengamos en la nevera a punto de ponerse malas.

CONSEJO: Prepara tu propio kimchi casero para hacer esta tortilla (encontrarás la receta en el capítulo *Paciencia*, p. 184). ¡Recuerda! Será su jugo el que aporte intensidad de sabor en esta receta.

Raciones: 2 (1 tortilla)

Tiempo de elaboración:

25 minutos

Dificultad: media

Masa

5 cucharadas de harina de garbanzos

1 cucharada de harina de maíz

1 cucharadita de bicarbonato

6 cucharadas de agua

5 cucharadas de bebida vegetal

1 cucharadita de zumo de limón

1/2 taza de kimchi, picado

1 cucharada de jugo de kimchi

1 cucharada de aceite de oliva

Relleno de verduras

1/2 cebolleta

1/2 pimiento rojo, en juliana fina

1 zanahoria, cortada en bastones
finos

3 cucharadas de maíz dulce

Salsa (opcional)

3 cucharadas de tamari

1 cucharada de vinagre de arroz

1 cucharada de sirope de agave

1 cucharadita de aceite de sésamo
tostado

1/2 cucharadita de salsa sriracha
(opcional)

Preparamos la masa, añadiendo a un cuenco todos los ingredientes (excepto el aceite de oliva) y mezclando bien con unas varillas. El kimchi lo añadiremos lo último, cuando ya tengamos la masa.

Calentamos el aceite de oliva en una sartén antiadherente y añadimos 3/4 partes de la masa. Sobre ella, distribuimos las verduras picadas en juliana fina (la cebolleta, el pimiento rojo, la zanahoria y el maíz), apretando para que se vayan integrando en la masa, y cubrimos con la masa restante.

Cocinamos de 4 a 5 minutos y, pasado ese tiempo, damos la vuelta a la masa con ayuda de un plato. Dejamos que se cocine otros 4-5 minutos a fuego medio por ese lado para conseguir que quede dorado.

Mezclamos todos los ingredientes de la salsa para acompañar y servimos.



funky pad thai

con salsa de cacahuete

Raciones: 4

Tiempo de preparación:

30 minutos

Dificultad: media

150 g de noodles sin gluten
150 g de setas shiitake o variadas
2 cucharadas de aceite de coco
1 cebolleta
1 calabacín
1/4 de col lombarda
1 zanahoria
1 cucharada de semillas de sésamo
1 puñado de hojas de cilantro
1 cucharada de aceite de sésamo
tostado
2 cucharadas de tamari

Salsa funky de cacahuete

1/2 taza de manteca de cacahuete
1/2 taza de anacardos (4 horas en
remojo)
una pizca de cayena
1/4 taza de tamari
1/4 taza de zumo de lima
1 cucharada de jengibre rallado
1 cucharada de sirope de agave
2 cucharadas de bebida vegetal
2 cucharadas de cacahuets
picados

En el pad thai todo tiene cabida, podemos combinar diferentes verduras y está listo en un momento. Es un salteado rápido con un toque diferente gracias a una irresistible salsa de cacahuete, con muchos matices de sabor y la sorpresa crujiente del cacahuete picado. Para redondear la experiencia combinamos las verduras cocinadas con algunas crudas, que darán un toque fresco al plato.

CONSEJO: El pad thai es una receta tan flexible que nos ayuda a evitar residuos y aprovechar al máximo los restos de verduras que tengamos en la nevera. No lo olvides: antes de tirar nada, prepara un pad thai.

Preparamos la salsa triturando todos los ingredientes (excepto los cacahuets picados) en una batidora hasta conseguir una consistencia densa y cremosa. Una vez lista mezclamos la salsa con los cacahuets picados. Reservamos mientras preparamos el resto de ingredientes.

En una olla con agua abundante, cocemos los fideos siguiendo las instrucciones del paquete, los escurrimos y aclaramos en agua fría. Reservamos.

Añadimos el aceite de coco a una sartén y salteamos las setas laminadas, la cebolleta en juliana y el calabacín cortado en tiras. Preparamos también la zanahoria, haciendo tiras finas con ayuda de un pelador, y la col lombarda, cortándola en juliana muy fina.

Cuando las verduras de la sartén se han cocinado a fuego alto, añadimos los fideos junto con el aceite de sésamo, el tamari y 1/4 de taza de la salsa de cacahuete. Apagamos el fuego y mezclamos todo bien.

Servimos en la base de un plato un poco de salsa de cacahuete y encima los fideos con las verduras salteadas. Añadimos al gusto la zanahoria y la col lombarda en crudo, que le dará un gran contraste de textura y frescura. También añadimos las hojas de cilantro y las semillas de sésamo.



tosta verde de quinoa

con crema ahumada al comino

Raciones: 2

Tiempo de elaboración:

40 minutos

Dificultad: media

Tosta de quinoa

1 taza de quinoa

1/2 taza de bebida vegetal

1 cucharadita de impulsor

1/2 cucharadita de semillas
de sésamo

1/2 cucharadita de semillas
de amapola

1/2 cucharadita de pipas de calabaza

1/2 cucharadita de pipas de girasol

una pizca de sal

Si te apetece una tostada *gourmet*, esta es tu receta. Combinamos tres elementos de altura: una tosta de quinoa, sin gluten, que aportará el toque crujiente; una crema ahumada de comino, untuosa y especiada; y la frescura de las hojas verdes aliñadas con un buen toque de menta.

CONSEJO: Si no dispones de pistola para ahumar en frío (o vas con algo de prisa), puedes conseguir el toque ahumado añadiendo 1/2 cucharadita de pimentón dulce ahumado o de humo líquido a la crema ahumada al comino.

Precalentamos el horno a 200 °C. Cubrimos una bandeja con papel de horno (o una lámina teflex apta para hornear). De forma opcional, podemos dibujar o marcar sobre el papel la forma que queremos darle a las tostas de quinoa. En este caso las haremos rectangulares, pero podrían ser redondas.

Sobre un colador enjuagamos bien la quinoa para eliminar la saponina, un antinutriente que puede hacer que amargue. Escurrimos para eliminar el exceso de agua. Añadimos la quinoa, la bebida vegetal, el impulsor y la sal a una batidora de alta potencia hasta conseguir una consistencia cremosa y homogénea. La quinoa debe quedar completamente triturada. Queremos conseguir una masa ni muy líquida ni muy espesa, que sea manejable y podamos extender con facilidad sobre el papel de horno con la forma que queramos.

En este caso, dividimos la masa a la mitad y formamos dos rectángulos sobre la bandeja de horno. Extendemos la masa hasta que quede de una altura de medio centímetro. Por encima, espolvoreamos las semillas intentando que queden bien repartidas.

Horneamos las tostas de quinoa durante 15 minutos. Después les damos la vuelta y horneamos durante 5-6 minutos más, hasta que queden crujientes. Reservamos.

Para la crema ahumada al comino, añadimos todos los ingredientes a una batidora y trituramos hasta conseguir una consistencia cremosa y sin grumos. Podemos añadir un poco más de agua al batir si lo necesitamos, aunque no demasiada para que mantenga una consistencia cremosa. Para darle el toque ahumado utilizaremos una pistola de ahumar. Pasamos la crema a un cuenco, cubrimos con papel film, introducimos el tubo de la

Toppings

1 aguacate
1 taza de hojas verdes variadas
8 hojas de menta
1 cucharada de semillas de cáñamo
1 cucharada de vinagre balsámico
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
una pizca de sal

Crema ahumada al comino

1 taza de anacardos (4 horas en remojo)
1/2 cucharada de vinagre de manzana
1/2 cucharadita de comino en polvo
1/4 de taza de agua
una pizca de sal

pistola de ahumar, añadimos a la pistola las virutas de madera, encendemos y llenamos de humo el cuenco. Sellamos bien con el film para que el humo permanezca dentro y dejamos reposar 15 minutos, para que la crema coja el sabor. Podemos repetir el proceso de nuevo para un sabor ahumado más intenso.

El proceso de ahumado utilizado en esta receta es un ahumado en frío, que aporta sabor a los alimentos sin soltar las sustancias tóxicas que se forman cuando se ahúma a altas temperaturas.

Antes de servir, hacemos un aliño sencillo mezclando vinagre de Módena, aceite de oliva virgen extra, la menta picada, las semillas de cáñamo y la sal. Mezclamos con las hojas verdes al gusto. Servimos la tosta con un poco de crema ahumada (podemos utilizar una manga pastelera para servirla), hojas verdes aliñadas y unas láminas de aguacate.