

# ARIADNE ARTILES

*Pura vida*



m̄r

---

ARIADNE

ARTILES

*Pura vida*

---

© Ariadne Artiles, 2020  
© Editorial Planeta, S. A., 2020  
Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Editorial  
Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona

Diseño de interior: María Pitironte  
Imágenes de interior: Gerardo Valido; Xavi Gordo;  
Valero Rioja; Shutterstock; Plátano de Canarias  
y archivo personal de la autora.

Preimpresión: Safekat, S. L.  
Depósito legal: B. 14.873-2020  
ISBN: 978-84-270-4762-4

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 (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

[www.mrediciones.es](http://www.mrediciones.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Impreso en España/*Printed in Spain*  
Impresión: Unigraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como *papel ecológico* y procede de bosques gestionados de *manera sostenible*.

# Índice

13

## Introducción

¿Comer sano está de moda? | 14

Es el momento de despertar... | 16

Alimentación, hábitos y salud | 19

Si no cambias nada, nada cambiará | 19

22

## Capítulo primero

### LA HERENCIA DE MI ABUELO

Homenaje a mi abuelo | 45

46

## Capítulo segundo

### EN BUSCA DEL BIENESTAR

Quince años más tarde... conocí la práctica del yoga | 49

Mi descubrimiento del yoga | 49

54

## Capítulo tercero

### COMIDA VEGETARIANA, PROTEÍNA VEGETAL Y FALSOS MITOS

Descubriendo nuevos sabores | 57

Veganismo y vegetarianismo | 57

La clave está en el equilibrio | 58

Entrantes y picoteo | 72

Variedad de ensaladas | 75

Cremas y sopas para cada estación | 76



# 80

## Capítulo cuarto

### COMIDA ECOLÓGICA, ETIQUETAS Y LA IMPORTANCIA DE LA CERCANÍA

Usemos el sentido común | 83

Hacer la compra | 84

La salud es lo primero | 85

Productos de cercanía y de temporada | 85

¡Cuidado con los alimentos precocinados! | 86

Huevos ecológicos | 88

El huevo cocido perfecto | 92

# 96

## Capítulo quinto

### SUPERALIMENTOS O ALIMENTOS DE TODA LA VIDA. ¿EN QUÉ QUEDAMOS?

Alimentos naturales | 99

Superalimentos y alimentos tradicionales | 99

# 122

## Capítulo sexto

### LO QUE EL CUERPO NECESITA

La microbiota | 125

¿Cómo cuidamos la microbiota para que tenga un buen funcionamiento? | 126

Dime qué comes y te diré lo que necesitas | 132

Ejemplo de ayuno de 16 horas | 133

Un día normal... | 135

Antojos saludables | 141

# 148

## Capítulo séptimo

### LA TIROIDES

El yoga y sus beneficios para el hipotiroidismo | 151

# 154

## Capítulo octavo

### LA MATERNIDAD

- Instinto maternal | 156
- Una carrera y un objetivo | 159
- Embarazo, hipotiroidismo y pérdida | 160
- Una nueva oportunidad | 163
- Plan de parto | 165
- El parto | 166

# 172

## Capítulo noveno

### LA LACTANCIA Y LA RECUPERACIÓN

- Beneficios de la lactancia | 175
- ¿Cómo nos preparamos? ¿Qué debemos saber? | 178
- Dieta y cuidados | 179
- Experiencia personal | 181
- Crea tu propio banco de leche y comprarás tu independencia | 182
- Vida activa y saludable | 183
- Hidratarnos por dentro | 185
- 10 hábitos de belleza | 188

# 190

## Capítulo décimo

### LA ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

- El método Baby Led Weaning (BLW) o cómo introducir la alimentación complementaria. ¡Empieza la fiesta! | 191
- Enseñar con el ejemplo | 193
- Respondiendo a vuestras preguntas | 194
- @lavidamadre | 203
- Juegos y actividades «hechos a mano» | 212

ANEXO 1. ALIMENTOS DE TEMPORADA | 218

ANEXO 2. MENÚS SEMANALES | 220

ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS | 236

AGRADECIMIENTOS | 238

BIOGRAFÍA | 239



CAPÍTULO  
PRIMERO

La herencia  
de mi abuelo



C

ocinar es un placer **para los sentidos**, sobre todo si lo hago para la familia o para mi hija Ari, que ha salido igual de disfrutona que su madre y se ha convertido en una gran pinche.

Soy de esas personas que se enfadan mucho cuando llegan a un restaurante que no está a la altura. Y esto no quiere decir que me guste comer en sitios caros, sino todo lo contrario. Me gusta la buena cocina, la que se hace despacio, con amor y con buena materia prima. Por eso los mejores restaurantes que conozco son los familiares, los de toda la vida, aquellos en los que las recetas han pasado de generación en generación. Desperdiciar un almuerzo o una cena me pone de muy mal humor. Son momentos únicos que me gusta disfrutar tranquila, ya sea en casa, cocinando para amigos, o en un restaurante en el que me den bien de comer.

Nunca he sido muy fan de la comida moderna. Las pequeñas porciones no son suficientes para saborear bien un plato y por ello acabo quedándome con hambre. Me gusta la comida de siempre, donde te sirven grandes porciones, como hacía mi abuela —casi todas las abuelas sirven buenas cantidades—, y así he crecido yo, con la buena costumbre de comer saludable y abundante, siempre con lo mejor de la temporada y elaborado con mucha paciencia y amor. Para mí, sin duda, mi abuela siempre ha sido la mejor cocinera, pero si tuviera que elegir un producto con el que alimentarme toda la vida, sería **el pan**.

Esta es la herencia que nos dejó mi abuelo Lorenzo, un panadero de pura cepa de quien heredamos un paladar fino con el que apreciar lo bueno, que siempre es lo que está hecho con mucho amor y dedicación. El pan es irresistible, pero si, además, lo haces al horno, en casa, a fuego lento, y lo saboreas despacio... es un tesoro.





El olor a pan recién salido del horno despierta los sentidos y nos cambia hasta el humor. Supongo que esto también viene de familia. El olor a pan de leña o a masa recién hecha era algo cotidiano en mi casa. Aún recuerdo la cara de orgullo de mi abuelo cada vez que sacaba una pizza del horno para la familia. Le ponía tanto amor a todo... El mismo que daba a sus hijos y nietos. Es lo que tiene amar lo que uno hace.

He pasado muchas noches haciendo panes, pizzas y croissants con mi abuelo Lorenzo. Eran noches en familia, noches bonitas compartiendo lo que más nos gustaba, la buena comida. Recordarlas me produce mucho sentimiento. Mi hermana Aída y yo comíamos en casa de mis abuelos maternos la mayoría de los días, salvo aquellos en los que estábamos con mi padre, y eso nos encantaba. No solo por la comida de mi abuela Rosa, que era un espectáculo, sino porque llegábamos muertas de hambre del colegio y esperábamos ansiosas a mi abuelo, que venía de la panadería con la bolsa llena de barras de pan calentitas recién sacadas del horno. Caía una barra para cada una, siempre tan crujiente, una auténtica maravilla. Lo recuerdo como si fuese ayer.



Hace muchos años que empecé a seguir sus recetas, con algunas modificaciones, pero siempre manteniendo su esencia. Voy a empezar este libro compartiendo con vosotros algunas de mis pizzas o galletas preferidas, esa comida que es «basura» cuando la compramos en la calle, pero que cuando la preparamos en casa es una maravilla!

En mi cocina trato de jugar siempre con todos los ingredientes, no me suelo ceñir a las recetas. Se trata de pasarlo bien, investigar y encontrar tu punto. Si te diviertes y dejas volar la imaginación serás capaz de todo. Podrás conseguir lo que quieras, incluso que una pizza con base de coliflor sea lo más sabroso del mundo. Todo consiste en echarle imaginación y ganas.

Empezaremos por lo más sencillo...

## RECETA BÁSICA PARA PAN

*No tienes más que elegir una harina de calidad, agua, levadura, aceite y sal.*

*Yo hago dos panes a la semana, los lunes y los jueves. Siguiendo esta receta, te durará alrededor de 4 días. Te recomiendo dejarlo en la nevera.*

### Ingredientes

**600 gr de harina integral de espelta**

**250 ml de agua**

**12 gr de levadura sin gluten**

**2 o 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra**

**Sal al gusto**

### Elaboración

Cogemos 600 gr de harina por cada 250 ml de agua, más o menos, añadimos la levadura y mezclamos todo. La mezcla debería quedar lo suficientemente gustosa para amasar y que no se nos queden los dedos pegados. Para conseguirlo, puedes echarle la harina que necesites hasta encontrar esa textura. Una vez bien mezclada la masa, hacemos una bola y la guardamos en un recipiente, que taparemos con un paño húmedo.

Dejamos reposar la masa aproximadamente una hora como mínimo, hasta 2 horas. Una vez fermentada la masa, echamos el aceite a nuestro gusto (dos o tres cucharadas es suficiente) y una pizca de sal (a mí me gusta usar de hierbas). Volvemos a amasar y le damos la forma que queramos. Una vez listo, le hacemos unas rayitas con un cuchillo en la parte alta para que la corteza quede con ese dibujo típico del pan. Además, así nos aseguramos de que la corteza nos quede más crujiente. A continuación, metemos el pan en el horno durante unos 30-40 minutos a 190 grados. Hay que estar atentos porque, dependiendo del grosor del pan, este tardará más o menos tiempo en hacerse.

A partir de esta receta básica podéis empezar a jugar y a hacer diferentes tipos de pan añadiendo los ingredientes que más os gusten. Uno de mis preferidos es el romero, que se puede combinar con aceitunas o con cualquier semilla que tengáis en casa. Las que más me gustan son las de calabaza y girasol, pero si queréis, incluso se le pueden poner trocitos de nueces.







Esta es una buena receta para cocinar con nuestros hijos porque es muy divertida para ellos y les ayuda a despertar su creatividad. La masa hace la función de plastilina, por lo que les encanta jugar con ella. No pararán de toquetearla, pero de eso se trata, y les ilusionará saber que están preparando algo rico para su familia.

A Ari le vuelve loca llenarse las manos de harina y hacer figuritas. Hacemos palitos y letras y, mediante el juego, aprende las vocales, los números o lo que se nos vaya ocurriendo. Eso sí, después va directa a la ducha, ¡pero que nos quiten lo «bailao»! Su disfrute es siempre la mejor recompensa.



## CRACKERS

*Con la misma base con la que hemos hecho la masa para elaborar el pan podemos también preparar crackers. Solo necesitamos elegir algunas semillas y añadirlas a la receta.*

### Elaboración

Una vez tengamos la masa hecha, precalentamos el horno a 200 grados y estiramos la masa con un rodillo sobre un papel de horno previamente untado de aceite hasta conseguir una forma rectangular. Esto también lo podemos conseguir con la ayuda de un cuchillo.







Le damos la forma que queremos. Repartimos las semillas elegidas y volvemos a pasar el rodillo, pero suavemente para evitar que la masa se rompa. Se trata de que las semillas se incrusten en la masa. También puedes hacerlo con los dedos. Yo suelo pedirle ayuda a Ari, que se entretiene muchísimo.

Una vez ya están las semillas, hacemos pequeños rectángulos con un cuchillo para formar los crackers y los metemos al horno durante 15 minutos aproximadamente. Todo depende del grosor, así que no los perdamos de vista.

Los panes también los podemos hacer con harina y levadura sin gluten para los que tienen intolerancias o son celíacos. En ese caso, la harina puede ser de quinoa, de trigo sarraceno o de cualquier otro cereal que no contenga gluten.

## PIZZAS

*Las pizzas son nuestro plato estrella del fin de semana. Son perfectas para cocinar con la familia y los amigos.*

Un día antes compro todos los ingredientes. Una muy buena opción para decidir qué pizza elijo es jugar con las verduras de temporada. Cada fin de semana variamos la masa, unos días de trigo sarraceno, otros de espelta o incluso sin harina, solo con coliflor o brócoli. En casa nos gustan todas las modalidades de pizzas. ¡Para cocinarlas basta con un poco de música y echarle imaginación!

Lo único que no cambiamos son dos ingredientes base: el queso de cabra y un buen orégano.





## PIZZA DE VERDURAS

### Ingredientes

#### Para la masa:

300 gr de harina de espelta o, para hacerla sin gluten, de trigo sarraceno

Medio sobre de levadura sin gluten

100 ml de agua

Aceite de oliva virgen extra

Sal de hierbas

#### Para cubrir la masa:

Salsa de tomate natural

Queso de cabra en lonchas o semicurado en trocitos para darle un toque más fuerte

Orégano

*Y ahora puedes usar tus verduras favoritas: champiñones en láminas, calabacín, cebolla, pimientos, brócoli, aceitunas... Lo que más te guste.*

### Elaboración

Mezclamos la harina, la levadura, el agua, el aceite y la sal y amasamos hasta lograr una masa fina y elástica. Le damos forma de pelota y dejamos reposar durante al menos una hora con un trapo húmedo por encima. Después estiramos (mejor con rodillo) y le damos la forma que queramos. Precalentamos el horno a 200 grados mientras vamos preparando la pizza.



Ponemos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y extendemos por toda la base. Encima ponemos la salsa de tomate natural que hemos elaborado previamente. Después colocamos el queso de cabra en lonchas y por encima los ingredientes que hemos elegido. Cogemos todas las verduras, que hemos lavado y cortado antes, y las colocamos a nuestro gusto. Añadimos el queso de cabra o semicurado en trocitos, el orégano y listo. La metemos en el horno a 180 grados durante 20 minutos aproximadamente.

## PIZZA DE CALABAZA ASADA CON BASE DE COLIFLOR

*Nunca fui muy fan de la coliflor. De pequeña me peleaba con mi madre porque no me gustaba nada y, sin embargo, hoy día esta base de pizza es una de mis preferidas. No dejéis de hacer esta receta porque os aseguro que os sorprenderá.*

### Ingredientes

#### Para la masa:

**170 gr de coliflor**

**1 huevo pequeño**

**150 gr de almendras molidas o harina de almendras**

**Tomillo fresco**

**Sal del Himalaya**

**Pimienta**

#### Para cubrir la masa:

**Salsa de tomate natural**

**Hojas de rúcula**

**Mozzarella al gusto**

**Calabaza laminada**

**Tomates cherry**

**Dos o tres champiñones cortados en láminas**

**Medio pimiento rojo, verde o amarillo**

### Elaboración

Precalentamos el horno a 200 grados. Cortamos la coliflor en ramilletes y la trituramos con una picadora hasta conseguir una textura granulada y fina. La ponemos en un bol y añadimos el huevo, las almendras molidas o harina de almendras y unas hojitas de tomillo. Salpimentamos ligeramente. Si la masa ha quedado demasiado húmeda, añadimos poco a poco más almendras molidas hasta conseguir que espese. Estiramos la masa con un rodillo y le damos forma circular. La colocamos sobre papel de horno y horneamos durante 5 minutos.



A continuación, cortamos los champiñones y la calabaza en láminas finas y el pimiento en trozos pequeños. Extendemos la salsa de tomate sobre la base de la pizza. Distribuimos por encima la mozzarella rallada, la verdura cortada y los tomates cherry en rodajas. Horneamos de nuevo, esta vez unos 10 minutos, a máxima potencia. Decoramos con las hojas de rúcula y servimos inmediatamente.

Los ingredientes son al gusto, siempre puedes poner queso de cabra por encima y quedará gratinado. Otra opción estupenda es colocar rodajas de tomate natural con champiñones y orégano: está para chuparse los dedos.

## MASA PARA BASES DE PIZZA DE BONIATO SIN GLUTEN

### Ingredientes

**300 gr de boniato asado al horno y pelado**

**2 huevos**

**Dos cucharadas de harina de tapioca**

**Cuatro cucharadas de almendra molida**

**Media cucharadita de sal**

**Una pizca de pimienta molida**

**Media cucharada de ajo en polvo**

### Elaboración

Batimos los huevos y añadimos el boniato asado. En un recipiente aparte mezclamos la harina, la almendra, la pimienta, la sal y el ajo. Juntamos las dos elaboraciones y hacemos una masa homogénea. Distribuimos sobre papel de horno y metemos a 200 grados durante 10 minutos.

Ya tenemos lista nuestra base de pizza de boniato para poner por encima todos nuestros ingredientes favoritos.

## AREPAS

### Ingredientes

300 gr de harina integral de maíz

600 ml de agua templada

Una cucharadita de sal

Una cucharadita de aceite de oliva virgen extra

### Elaboración

Mezclamos en un bol el agua y la sal. Añadimos, poco a poco, la harina, sin parar de remover. Cuando nos empiece a costar, es momento de amasar con las manos. Ya sabéis, si la masa queda demasiado espesa, añadimos más agua; si, por el contrario, queda muy líquida, echamos más harina.

Dejamos reposar alrededor de 15 minutos. Una vez transcurrido ese tiempo, dividimos la masa en pelotitas medianas y, con las manos, aplastamos cada una dándole forma de arepa.





Ahora llega el momento de cocinarlas. Ponemos una sartén a calentar con unas gotitas de aceite de oliva y cocinamos unos 5 minutos por cada lado a fuego medio.

Podemos comerlas tal cual acompañadas de pollo desmenuzado o, si lo preferís, cuando estén templaditas, podéis abrirlas por la mitad y rellenarlas al gusto de cada uno. ¡Con aguacate están buenísimas!

## AREPAS DE COLORES

*Para conseguir unas arepas de colores respetamos la receta tradicional anterior y, cogiendo una taza de agua (dentro de las cantidades establecidas), batimos junto al ingrediente que le va a dar color a nuestra arepa:*

**Morado:** ½ taza de remolacha.

**Verde:** una taza de espinacas frescas.

**Naranja:** ½ taza de zanahoria.

El truco está en batir esas cantidades junto con una taza de agua y añadir a la hora de hacer la masa con la harina y el resto de agua.

Tus arepas adquirirán un color súper apetecible y vistoso, además de ser cien por cien saludables.

Otro de mis vicios  
confesables son las galletas  
en todas sus formas.

Aprendí a hacerlas de manera saludable por mi bien y el de mi familia, porque cuando preparo un par de bandejas, no dejan ni una. Es una batalla perdida.