

MÁXIMO CABRERA

CLOROFILIA

Manual de licuados y jugos verdes



Índice de contenido

Portadilla

Paisajes licuados por *Soledad Barruti*

Manual de instrucciones

Predigestores y herramientas de supervivencia

Licuados

Banana

Manzana

Ananá

Uva

Frutilla

Mango

Durazno

Sandía

Melón

Pera

Papaya

Arándano

Ciruela

Sopas

Caldo base

Sopas frías

Sopas calientes

Limonadas

Medicinales

Con infusiones

Alternativas

Leches vegetales

Almendra

Coco

Sésamo

Castaña de Pará

Cajú

Semillas de calabaza

Avellana

Bebidas fermentadas por *María Jimena Ricatti*

Kéfir

Kombucha

Sodas probióticas

Yogur de semillas

Jugos

La lógica del jugo verde

Programa detox

Plan detox

Bio-lógica

Del Big Bang a vos

La fotosíntesis

Digestión humana

El agua

Construir conocimiento

MÁXIMO CABRERA

CLOROFILIA

Manual de licuados y jugos verdes

Cabrera, Máximo

Clorofilia / Máximo Cabrera. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2018.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga

ISBN 978-950-49-6292-2

1. Libro de Recetas. 2. Licuados. 3. Alimentos Saludables. I. Título.

CDD 641.53

© 2018, Máximo Cabrera

Diseño de cubierta: Mariana Alen

Fotografía: Eugenio Mazzinghi

Arte y estilismo: Clo Naser y Elea Di Lorenzo

Ilustraciones: Silvio Kiko

Retoque: Omar Tavalla

Edición: Tomas Linch

Colaboración: Jimena Ricatti

Colaboración en textos: Pablo Vázquez

Todos los derechos reservados

© 2018, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Planeta®

Independencia 1682, (1100) C.A.B.A.

www.editorialplaneta.com.ar

Primera edición en formato digital: mayo de 2018

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-49-6292-2

Cuando se ilumina un lado, el otro permanece oscuro.

PRÓLOGO

Paisajes licuados

Por Soledad Barruti

CADA VEZ QUE RECORREMOS EL SUPERMERCADO, QUE compramos algo para comer, que cocinamos y nos sentamos a la mesa, estamos eligiendo y recreando un paisaje de colores, texturas, aromas, sonidos, respiraciones. Nuestra comida viene de seres vivos que conforman un lugar: un campo, un bosque, un río, una selva, el fondo del mar.

Siempre fue así. Pero hoy además podemos comer arroz con algas en medio de la Pampa combinando geografías, climas e historias; con ayuda de los elementos que aprendimos a dominar, el fuego, el agua, el aire. Una maravilla de nuestra evolución, de nuestra relación con el mundo.

Comer es –sigue siendo– un espejo de nuestra complejidad: es, ni más ni menos, que dejarnos guiar por nuestros sentidos hacia la satisfacción de nuestros tejidos, células y fluidos que deben ser nutridos por otros tejidos, células, fluidos. Y más, porque mientras nos alimentamos nutrimos también a los seres microscópicos con los que convivimos, miles de millones de bacterias que tenemos dentro y que nos rodean: un ecosistema propio del que dependemos hasta para pensar con claridad y ser felices. Algo sobre lo que la ciencia está dando sus primeros pasos, y que la cocina parece saber hace siglos.

Así, finalmente podríamos aventurarnos a esa última instancia donde también nosotros, luego de décadas de alimentación exitosa, nos volvemos órganos quietos,

alimento de otros.

¡Oh, la muerte y la comida! Una historia de la que no hacemos más que enormes esfuerzos por escapar.

Porque somos raros. Y últimamente llevamos nuestra rareza mucho más lejos: negamos las relaciones, la sangre, los paisajes y creamos entornos artificiales completamente nuevos que ya nos parecen de lo más normal: fábricas galvanizadas donde la comida es una fórmula hecha de sustancias más que ingredientes, colorantes más que colores y saborizantes más que sabores. Una manipulación que engaña los sentidos, una ideología que anestesia y suprime todo lo demás.

La comida moderna no late, ni muere, ni alimenta. Al menos no con esa ferocidad de la vida que nuestros cuerpos requieren. Y eso solo nos ha ido llevando a vivir menos y peor, mientras lo que se extiende en el mundo son más y más paisajes industriales que sirven a la voracidad moderna.

¿Cómo reencauzar eso que necesitamos ser? ¿Cómo devolvernos los mares, los montes, las selvas que necesitamos encontrar, oler, saborear? ¿Cómo reconciliarnos con nuestra naturaleza?

Cuando vas a comer a lo de Máximo Cabrera te sentás y te sirve un jugo y lo que ocurre de ahí en más está fuera de control y es rotundo: las cosas, los cuerpos, los paisajes, vuelven a su lugar. Las células, los fluidos, las bacterias se alimentan. La vida se reordena. En algo tan simple como eso: una comida líquida que tiene lo que tiene que tener, lo que necesitamos recuperar: integridad, pureza, energía, luz. Máximo te sirve vegetales y te ofrece la magia de la fotosíntesis.

Mezcla de cocinero, biólogo, músico y monje nerd y moderno, su cocina es un laboratorio donde todo está brotando, creciendo, madurando, fermentando. Donde todo está vivo esperando morir un instante para volver a ser vida: la nuestra.

Tal vez alguna vez fue siempre así. Hoy, ya no es frecuente comer o beber y que suceda eso.

Cómo lo hace, cómo logra armar ese conjuro, esa transmutación era, hasta ahora, bastante misterioso. Cada tanto una preparación suya circulaba en internet, alguno de sus alumnos compartía lo que había aprendido en sus clases, él mismo improvisaba combinaciones en algún evento. Pero no era suficiente. Hacía falta algo más. Hacía falta que Máximo escribiera un libro como este. Más que un libro de recetas, un manual que permite recontrar el sencillo camino a nuestra frondosa complejidad.



INTRODUCCIÓN

Manual de instrucciones

(para dar luz sobre el lado oscuro)

EN EL PRINCIPIO ERA EL VERBO Y EL VERBO SE HIZO LUZ. Somos luz y dependemos del Sol para vivir: nuestro único alimento son seres vivos que transforman la luz del sol en energía disponible. Este es el proceso básico que sostiene la vida, pero, por alguna razón, gran parte de esta información necesaria permanece en la oscuridad.

Nadie nos enseña cómo funciona nuestro cuerpo. El microcosmos que somos viene sin manual de instrucciones. Conocerlo demanda tiempo y esfuerzo, pruebas y errores. Luego de un largo camino que me tomó décadas, llegó el momento de escribir un tutorial para que sepas por qué transformar tu alimentación, aquí y ahora, puede cambiarte. ¿Y quién soy yo para decir esto? Nadie, un ciego entre los ciegos que siente que algo no funciona del todo bien: nuestra alimentación moderna y, en consecuencia, nuestro cuerpo.

¿Comer de todo y todo el tiempo? En función de la fisiología evolutiva, nuestro organismo está preparado para algo muy diferente a lo que te contaron: períodos de monodieta o de un consumo no demasiado variado deberían sucederse a temporadas de ayuno, reposos digestivos. Pensémoslo así, cuando bajamos de los árboles y salimos a buscar comida, encontramos frutas, hojas y algún animalito que podíamos cazar sin mucho esfuerzo. Nada muy diverso en una misma ingesta, en aquella época una ensalada de frutas era impensada, una bomba de azúcares de diferente calaña imposible de procesar con facilidad y difícil de obtener en una misma locación. La modernidad nos trajo industrialización y desnaturalización del alimento: comida falsa, adictiva y muchas veces nociva. Digerir comida vacía de alimento te ensucia, te desgasta y te envejece prematuramente. Nuestro cuerpo necesita invertir una energía descomunal para procesarla. Es como meter dulce de leche, biodiesel y alcohol en una moto con ruedas de tractor... Y pretender que funcione.

Sin embargo, funciona. Gracias a la homeostasis –la capacidad que tiene el cuerpo de mantener una condición interna estable, compensando los cambios en su entorno mediante el intercambio regulado de materia y energía con el exterior–, la moto arranca. Nuestra máquina tiene cinco filtros, los órganos emuntorios: los riñones, el hígado, los intestinos, los pulmones y la piel, que se ocupan de la dura tarea de sacar la basura. ¿Sabés lo que pasa si no limpiás los filtros de una moto? Lo mismo que le sucede al

cuerpo: vivís en una fosa séptica bañado en tus propios desechos.

Hace millones de años existía una trofología bien marcada. Los grupos nómades comían lo que encontraban a su paso –frutillas, por ejemplo– hasta cansarse o hasta que se acababan. Entonces caminaban en busca de nueces, malezas, alguna carroña o lo que apareciera. Lo cierto es que comían una cosa a la vez y su organismo usaba el tiempo y la energía para procesar un solo tipo de combustible. No comían frutillas con nueces: comían frutillas, pasaban hambre y volvían a comer lo que encontraban. Monodieta periódica con tramos de ayuno, para eso está preparado nuestro cuerpo, para períodos de abundancia seguidos de períodos de hambre, como el día y la noche, como todo ciclo. Para los tiempos evolutivos esto sucedió ayer. Nuestro cuerpo es el mismo de esos grupos nómades. Nuestra alimentación, sin embargo, cambió de manera radical. Sobre todo en los últimos setenta años, en los que la industria transformó el alimento en comida de emergencia diseñada para la guerra.

Lo que pasó después del nomadismo es la cultura: transformamos nuestra comida de supervivencia en gastronomía. Domesticamos el fuego y ciertas plantas, sembramos cereales para alimentar a los animales –y hacer cerveza– y mucho tiempo después, esa comida de emergencia se transformó –debido a otros períodos de hambruna–, en parte esencial de nuestra alimentación. Y si muchos ya no la necesitamos, ¿por qué seguimos comiendo tan mal?

En la actualidad vivimos tiempos en los que la exuberancia de productos define la manera en la que comemos. Basamos nuestra alimentación en una sobreabundancia de aquella comida de emergencia que, además, está hiperindustrializada: todo se enlata, deshidrata y refina. ¿Para qué? Para transformarla en mercancía, en un *commodity* que beneficia a los inescrupulosos de siempre. Un puñado de multinacionales que generaron un sistema alimentario criminal del que también somos cómplices. Un sistema alimentario que está destruyendo la diversidad de la vida del planeta y sus recursos naturales, envenenando la tierra y nuestra comida con sus semillas transgénicas y fertilizantes, subproductos de la guerra. Una alimentación que estandariza paladares, destruye culturas alimentarias y esclaviza a los campesinos. Un sistema alimentario manchado con la sangre de todas las especies que impone una lógica caníbal. Esta lógica se sostiene en la indiferencia y la ignorancia. La misma que ya no nos permite diferenciar comida falsa de alimento verdadero.

Comida es cualquier cosa que yo me como, un tacho de bulones, un insecto o una galletita que no se pudre. Pero que esa comida nos alimente es otra cosa. Por el contrario, un alimento es todo aquello que un microorganismo se come con ganas. Si es rico y nutritivo para él, también lo es para nosotros. Los alimentos verdaderos son una serie de sustancias que el cuerpo comprende y asimila perfectamente, con el menor desgaste posible y con desechos inocuos. Es bueno, limpio y justo. Esto es una parte del problema en la actualidad: nos llenamos de comida vacía de alimento, pero llena de toxinas; mientras tanto, el cuerpo sigue desnutrido y enfermo. Esto es lo que llamamos malnutrición.

Esa abundancia no anula que parte de la población mundial sufra desnutrición, sino

todo lo contrario. Por suerte, ni vos ni yo tuvimos que atravesarlo. El hambre es quizás la experiencia más horrenda por la que un ser humano pueda pasar, una manifestación explícita del lado oscuro. Quienes podemos elegir cada día nuestra comida, llevamos la gran responsabilidad de entender cómo funciona nuestro cuerpo. Con este conocimiento podemos aprovechar los recursos, reducir el desperdicio y mejorar la distribución para que llegue a la mayor cantidad posible de seres humanos. Cada vez que elegís un alimento para vos, elegís un alimento para otro.

Una parte del mundo muere de hambre, otra de abundancia. Tenemos el cuerpo sucio y lleno de toxinas. Por eso es tan importante definir qué es lo que necesita y, sobre todo, lo que no necesita. Nuestro terreno, el cuerpo, está poblado por toxinas innecesarias que debemos aprender a sacar. Esas toxinas son el caldo de cultivo de lo que conocemos como enfermedades. Si a eso le sumamos la falta de nutrientes, el resultado nunca puede ser positivo.

¿Podemos revertir este proceso? ¿Existe una dieta para llevar de por vida? ¿Te estoy proponiendo que comas crudo y líquido para siempre? No. Se trata de higiene, de reducir los riesgos, de buscar y encontrar el equilibrio. Y no importa cuál sea nuestra filosofía o nuestra elección a la hora de elegir la comida. No luchamos contra ninguna tendencia alimentaria. Contra lo único que batallamos es contra la ignorancia. En lugar de pensar en guetos y en dualismos, deberíamos hablar de comida de inclusión y de reducción de riesgos. No proponemos grandes soluciones mágicas, sino pequeñas decisiones prácticas.

En las sociedades occidentales, el ayuno está visto como un tabú. Muchas de las religiones que se profesan en la actualidad te invitan a pasar un día, dos o cuarenta, para limpiar tu cuerpo –y tu mente y espíritu– a través del ayuno. Sin embargo, no es mucho lo que sabemos acerca de los efectos del ayuno, y para eso también este manual.

El libro presenta dos partes. La primera se refiere a la nutrición: cómo absorber nutrientes de frutas, semillas y hojas a través de una serie de recetas que incluyen sopas, licuados, leches vegetales, yogures, jugos y bebidas tónicas y probióticas. Al final de la sección, podés encontrar instrucciones sobre cómo realizar un proceso de limpieza. Entrar en un proceso de depuración es una experiencia magnífica que nadie más puede hacer por vos. La segunda parte trata sobre un conjunto de ensayos que te pueden servir como herramientas de pensamiento para reflexionar acerca de este pequeño universo gastronómico. Nos parece importante revisar y actualizar una serie de conceptos que suelen quedar muertos en la memoria escolar y, sin embargo, son una parte vital y cinética de nosotros mismos. En esta sección hay una mirada fresca sobre aspectos como la fotosíntesis, el agua y la digestión.

En un principio fue la luz y esa luz dio lugar a nuestro alimento: plantas que transforman la energía fotónica y la almacenan. Los jugos verdes, los licuados y las bebidas fermentadas son la manera de absorber esa energía que la naturaleza reserva para nosotros. También para limpiar los filtros de toxinas a través del consumo consciente y controlado. Y todo con un mínimo esfuerzo orgánico.

No creas en nada de lo que te digo. Hacé tu experiencia y sacá tus propias conclusiones. Tenés la responsabilidad, porque el único que toma las decisiones sobre tu

cuerpo sos vos. Esto no es un acto de fe, no se trata de creer en nada. Es solo un manual para irradiar un poco de luz sobre el lado oscuro.

Cuando comemos, incorporamos un pedazo del mundo, y solemos devolverlo en forma de palabras. Si hubiera una que pudiera definir la atracción por la energía que mueve al mundo vivo, esa sería *clorofilia*.

ADVERTENCIAS

- Atención: algunas recetas de este libro no contienen cantidades. Una banana madura no endulza igual que una más verde y un puñado de almendras de mi mano no es igual al de la tuya. El objetivo es que te apropiés de las recetas, que aprendas a medir las cantidades a través de la experiencia y de tus proporciones personales. No se trata de repetir recetas como un autómata. Cambiá las reglas para llegar al resultado que más te guste. Las recetas son una catapulta creativa, no una jaula.
- Cada receta de licuado cuenta con ingredientes organizados en tres categorías.
Los ingredientes principales son aquellos indispensables para elaborar la receta. Por eso siempre son pocos; no hay excusa para no arrancar.
Los ingredientes aleatorios se reemplazan entre sí.
Es uno o el otro, nunca podrían ir todos juntos.
Con los ingredientes lúdicos podés combinar sabores hasta encontrar tu receta ideal entre todas las mezclas posibles. Pueden sumarse.
- No disponer de todos los ingredientes no es excusa para detenerte. Trabajá con lo que tenés.
- La información de este libro es producto de la investigación y la experiencia de muchas personas. No intenta ser una verdad absoluta. Lo que proponemos aquí es ayudarte a que realices tu propio camino. No somos médicos ni pretendemos serlo. Esto no es una biblia, es un mapa.
- Bebé los sólidos y mastica los líquidos. Los licuados y los jugos no se beben como agua fresca en el desierto. Se mastican, salivan y disfrutan como si se tratara del más fino chocolate. Gran parte de su digestión, como la de todos los alimentos, comienza en tu boca.
Incluso antes, en tus ojos. Además de predigerir, vas a abrir las papilas y reeducar al paladar para disfrutar de estos sabores.

- Quienes padecen problemas con el azúcar, recuerden: aunque la mona se vista de seda, mona queda: un kilo de bananas maduras tiene su equivalente en azúcar.
No está refinado, pero cuidado, es azúcar.
- Recomendamos elegir vegetales orgánicos o agroecológicos, sobre todo si estás atravesando un programa de desintoxicación. Además, sería bueno que laves y frotes los vegetales con un cepillo, o dejes los vegetales en remojo con una solución de 100 ml de vinagre blanco (si es posible, vivo) cada 900 ml de agua filtrada, durante 20 minutos. Otra opción es usar un 2 % de agua salada. Si no conseguís vegetales orgánicos, podés neutralizar parcialmente la acidez de los agrotóxicos generando una reacción ácido base. Diluí 1 cucharada de bicarbonato de sodio por litro de agua filtrada y sumergí los vegetales en esta solución.
- Los vegetales y frutas que presentan mayor cantidad de residuos tóxicos son: apios, duraznos, frutillas, arándanos, hojas verdes, espinacas, manzanas, cerezas, uvas y mandarinas. La lista está en orden decreciente de toxicidad. Tratá de que las frutas y verduras sean siempre orgánicas. Las que sin ser orgánicas resultan menos tóxicas, son: brócoli, repollo, bananas, espárragos, mango, ananá, palta y cebolla.
- ¡Cuidado! Este libro puede hacer que cambie algo en tu vida. No te damos soluciones, te proponemos ideas.
Porque no hay nada más transformador que las ideas.

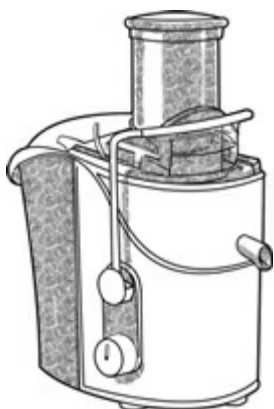
Predigestores y herramientas de supervivencia

Esta es una lista lo más detallada posible de algunos elementos accesibles, y otros no tanto, que te pueden ayudar a hacer más efectiva la práctica de este libro.



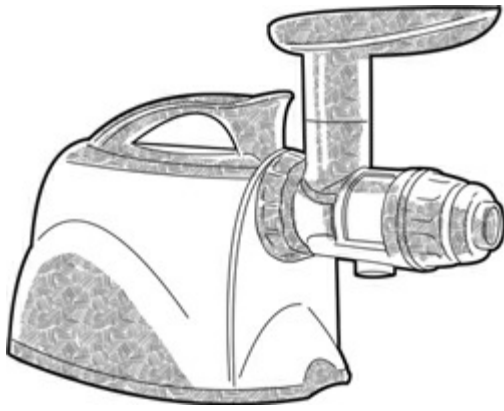
LICUADORA

Evolución tecnológica del metate, del molcajete, del mortero. Cualquier cosa que funcione con electricidad y permita girar sus aspas es bastante más rápido que dos piedras. Podés usar cualquier licuadora, desde las menos potentes hasta las que procesan con 3 HP. Cualquiera sirve. Si no tenés ninguna, preguntale a tus amigos y familiares, posteo en las redes o buscá en algún placard, en toda familia hay una licuadora escondida esperando por nosotros. Si tenés la base y el vaso está roto, tampoco te desanimés. Gracias a internet, los repuestos se encuentran muy fácil. Si no tenés licuadora, pero sí minipimmer, usala. Una licuadora usada es más barata que este libro: no hay excusas para no hacerte un licuado.



EXTRACTOR CENTRÍFUGO DE JUGOS

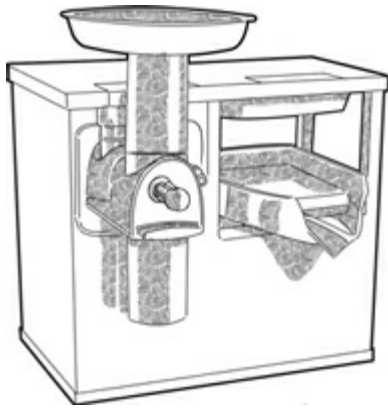
El extractor de jugos procesa de manera centrífuga el alimento para extraer su jugo. La gran desventaja es que por la velocidad de sus cuchillas genera una temperatura que oxida la mayor parte de la vida, “la carga enzimática” de los alimentos. Cuando prepares un jugo con esta máquina, bebelo en el momento y no lo guardes. Si vas a tomar dos veces por día, hacé dos jugos.



MASTICADORA

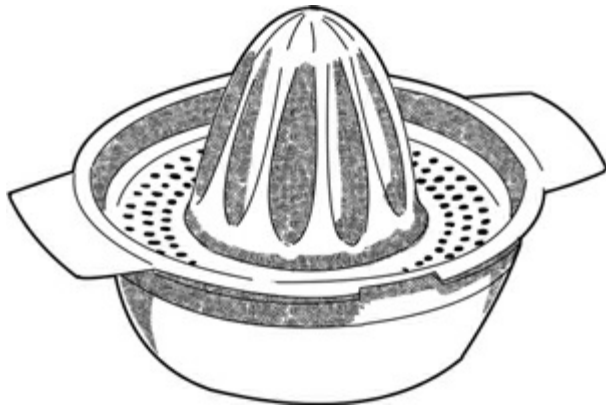
La masticadora en frío es un tornillo de gran tamaño que gira a muy baja velocidad en torno a un tubo cerrado para procesar el alimento y extraer su jugo. Suelen estar fabricadas con una aleación de plástico, por lo que no oxidan los alimentos y el jugo puede guardarse en la heladera. Se trata de un buen sistema, pero no es completo. En la fibra de desecho se encuentra entre el 20 y el 30 % de líquido del alimento. Si no tenés una prensa para sacarle jugo al bagazo, apretalo dentro de una bolsa.





MASTICADORA + PRENSA NEUMÁTICA

Desde los años cincuenta, la firma Norwalk fabrica un dispositivo que cumple con estas dos funciones. Primero los vegetales son procesados por un potente tornillo y sus fibras, recolectadas en una bolsa de tela, son apretadas por una potente prensa hidráulica. El elixir que fluye de allí es maravilloso. Conserva todos los nutrientes, enzimas y cargas fotónicas de los vegetales.



EXTRACTOR DE CÍTRICOS

Manual o eléctrico, en cualquiera de sus modelos, no se ha inventado nada que pueda superar a esa pirámide que extrae jugos de limones, naranjas, pomelos y demás cítricos.



RALLADOR PLANO

Cáscaras de cítricos, jengibre, semillas. Todo puede ser rallado por un buen rallador plano. La marca más conocida es Microplane. Si lo cuidás, te va a durar una década.



BOLSA PARA FILTRAR

Pueden ser de voile (material sintético) o de algodón (material orgánico). Si es de algodón, lino o liencillo, la tenés que lavar y guardar en el freezer para que no se desarrollen hongos. Elegí una de color natural, que no esté teñida. ¿No tenés bolsa? Lavá bien una remera de algodón blanca que no uses más y listo. Fundamental para leches vegetales y ciertos jugos verdes.



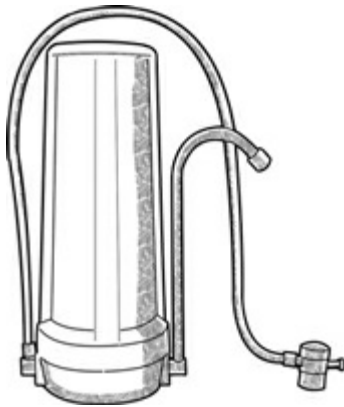
FERMENTADORES

El fermentador es un recipiente —por lo general fabricado en cerámica— donde se coloca el alimento para que los predigestores orgánicos, las bacterias y las levaduras, hagan su trabajo y nos dejen sus desechos —el ácido láctico, entre otros—, tan importantes para nuestro sistema inmunológico. Los coreanos hacen unos hermosos fermentadores al igual que los alemanes, pero si no conseguís nada parecido, podés empezar con un frasco de vidrio.



FRASCOS DE VIDRIO CON TAPAS

Lo importante de estos frascos es cómo los lavás. Primero limpiálos con agua y jabón neutro y luego utilizá 3 gotas de agua oxigenada para consumo humano diluidas en un litro de agua. Se pueden aplicar otros métodos de esterilización, como el hervido, el vapor o el autoclave. Se emplean para transportar y conservar los alimentos. También son buenos para fermentar yogures y bebidas tónicas.



FILTRO DE AGUA

Fundamental para mejorar la calidad del agua. Filtra macromoléculas, como flúor y cloro, así como sustancias químicas que se pueden desprender de las cañerías. El filtro de bloque de carbón activado es el más accesible y recomendado para la eliminación de sustancias químicas como herbicidas, pesticidas y sustancias industriales. Hay que tener en cuenta que se torna menos efectivo con el paso del tiempo, por lo que requiere un mantenimiento periódico, proporcional al uso y al tipo de agua a la que se lo someta.



COLADOR DE MALLA FINA

Es importante para colar cítricos y un comodín para otras preparaciones, tenelo siempre a mano.



PELADOR

Para pelar manzanas, pepinos y calabazas, este utensilio es una de esas herramientas que revolucionó la cocina de manera silenciosa. Un básico.



CAPÍTULO 1

LICUADOS



UN LICUADO ES UN FLUIDO CONFORMADO por la integridad de todos los elementos que componen uno o varios vegetales a los que, a veces, podemos sumarle agua u otras sustancias líquidas. “La integridad de todos sus elementos” puede resultar algo obvio, pero no lo es. Además de los jugos vamos a consumir el resto de su carne, que está conformada, entre otras cosas, por celulosa, hemicelulosa, pectinas, lignina y ciertos mucílagos. Esta fibra que no vamos a digerir cumple funciones fundamentales para nuestro organismo: limpia los intestinos, desacelera la absorción de la glucosa y genera saciedad. También forma parte del alimento de la microbiota.

Como si fuese poco, los licuados ayudan a liberar el cuerpo de las toxinas e invasores inoportunos que habitan en él.

Licuar es predigerir. Vamos a facilitar el trabajo del sistema digestivo, ayudar a los dientes, al estómago, al intestino. Por eso, los licuados son ideales para convalecientes, ancianos, niños y personas con el sistema digestivo disminuido. También para deportistas, almaceneros, mecánicos dentales, filatelistas y empleados municipales.

En algunos casos, resulta ideal incluir la cáscara o las semillas de las frutas. No te preocupes, vamos a avisarte cuándo, pero tenés que saber que su potencial nutricional es enorme. La semilla es la única parte grasa que contienen las frutas y en la cáscara se conservan la mayoría de sus beneficios. No te estoy diciendo que te comas la cáscara de un melón –tal vez podrías fermentarlo y elaborar un pickle con ella–, pero sí que licúes la cáscara de las frutas que comés habitualmente. Si prepararás un licuado de sandía, agregale las semillas: son excelentes para mejorar el funcionamiento de los riñones, antiparasitarias, y contienen vitaminas del complejo B y algunos minerales como magnesio, fósforo, hierro, potasio, sodio, cobre, manganeso y zinc.

Por último, licuar te permite ingerir un volumen importante de alimento real, algo que no podrías hacer de otra manera. Imaginate masticando un kilo de kale durante horas: no es necesario, la licuadora lo hace por nosotros.

Para quienes tienen problemas con las cantidades de comida, ingerir un licuado treinta minutos antes del almuerzo o la cena es ideal para generar la sensación de saciedad. Para los demás, también, sobre todo con los licuados que contienen fruta. Es fundamental beberlos antes de la comida y darle tiempo al cuerpo para que asimile el azúcar.

Lo único que necesitás para arrancar es una licuadora. Cualquiera. Si querés saber qué es lo que pensamos de ellas, mirá el capítulo de predigestores.

ALGUNOS CONSEJOS

- Por arriba de los 38 °C comienzan a destruirse las enzimas. Para que tu licuadora no levante temperatura, agregá antes de la fruta un par de cubitos de hielo o muy poco de agua helada. No mucho, porque si el licuado está demasiado frío cortás el proceso digestivo.

- Un licuado no se guarda porque se oxida fácilmente. Preparalo y tomalo. Si te sobra, convidá. Y calculá las cantidades para hacer menos la próxima vez.
- Con fruta licuada podés elaborar un postre, buscá la textura que más te guste.
- ¿Es invierno? Podés preparar sopas raw con la misma lógica. Encontrarás algunas recetas más adelante.



Banana

Musa x paradisiaca

LA BANANA FUE PARTE DE RITUALES PAGANOS Y LLEGÓ a América en 1816 de la mano de los portugueses. Desató guerras en Puerto Rico y Colombia por el simple propósito de que más gente accediera a su exquisito sabor. En el mundo, el mayor productor es la India, aunque Ecuador es el país que más la exporta. La que consumimos en Argentina se produce también en Brasil y Bolivia, aunque algunas proceden de la provincia de Jujuy.

Entre sus virtudes principales se destaca la de ser un antiácido natural y antidepresivo. ¿Viste que los tenistas comen una banana cuando se alarga mucho un partido? Es por el potasio: un mineral necesario para la generación y transmisión del impulso nervioso y la actividad muscular. Además, ayuda al equilibrio de agua dentro y fuera de la célula, evitando los calambres musculares. Al tener alta cantidad de potasio y poca de sodio, es beneficiosa para combatir la hipertensión arterial, al favorecer la eliminación de líquido y sodio del organismo.

Pero la banana no es solo potasio: provee ácido fólico que interviene tanto en la producción de glóbulos rojos y blancos, como en la formación del sistema inmunológico. Es un alimento rico en hidratos de carbono en una buena combinación con fibra que la vuelve eficiente para tratar procesos diarreicos. Su contenido de zinc sirve para detener la caída del cabello, y la pectina, que es mayor al contenido de la manzana, ayudan –junto con la fibra– a arrastrar el colesterol.

Cuánta mala fama le han hecho a esta fruta que ni engorda ni aporta tantas calorías como se cree. Tal vez se deba a un prejuicio que procede de otra de sus características: la capacidad de saciedad, cualidad por la que es recomendada para trabajar algunos problemas de alimentación. Si la comparamos con una manzana mediana, la banana tiene la misma cantidad de calorías.

• ALEATORIO

Yogur de cajú | Leche de coco | Aceite de coco
Agua de coco | Leche de almendras | Kéfir
Leche de sésamo | Agua filtrada

• LÚDICOS

Esencia de vainilla | Dátiles | Piel de limón
Piel de lima | Piel de naranja | Chocolate

Nibs de cacao | Hoja de coca soluble en polvo
Cardamomo | Polen remojado durante una noche
Tahine | Gomasio | Cilantro | Cedrón | Sal marina





RECETAS

1

CLÁSICO

1 banana madura

½ taza leche de almendras
1 cedita. de açai en polvo
½ cedita. de esencia de vainilla
#superenergético

2

LICUADO DE LA CASA

1 banana madura
1 puñado de almendras activadas
½ cedita. de esencia de vainilla
Piel de ½ naranja
1 cedita. de maca
1 cda. de cacao amargo
1 cedita. de polen remojado
1 cda. de aceite de coco
1 taza de agua filtrada



3

TURCO

1 banana madura

½ taza de kéfir

1 cda. de aceite de coco

1 cda. de tahine

5 hojas de cedrón

#probiótico #restaurador #relajante

4

LASSI

1 banana madura
½ taza de yogur de cajú
Semillas de 3 vainas de cardamomo
Piel de ½ lima

#estimula el hipotálamo y el sistema respiratorio #regula el sistema digestivo #estimula el sistema inmunológico #energizante #antiácido

5

BANANA SPLIT

1 banana madura
1 cda. de aceite de coco
½ taza de agua filtrada
½ cdita. de esencia de vainilla
2 dátiles hidratados
Piel de ¼ de limón

#vitamínico #mineral #saciador #noengorda





Manzana

Malus domestica

LA MANZANA ES UN ARCHIVO COMPRIMIDO DE VIRTUDES. En el relato bíblico, es el fruto del árbol del conocimiento y es uno de los más referenciados, al menos en la historia occidental. No es casual que sea uno de los primeros alimentos que podés darle a un bebé: es confiable y fácil de digerir. Tampoco es por azar que tengamos manzanas todo el año ni que se mantengan en óptimo estado durante bastante tiempo una vez cosechadas. Se trata de una fruta completa. Buscá más información sobre la manzana en el capítulo de jugos.

- **ALEATORIO**

Yogur de cajú | Agua enzimática (rejuvelac)
Infusión de semillas de hinojo, clavo de olor y canela
Tepache | Kéfir | Agua filtrada

- **LÚDICOS**

Perejil | Berro | Rúcula | Radicheta | Espinaca | Calabaza
Cebolla | Repollo | Zucchini | Apio | Pimienta de Cayena
Pepino | Romero | Salvia | Kale | Infusión de té verde
Infusión de té de jazmín | Cedrón | Diente de león | Tilo
Manzanilla | Jengibre | Canela | Lavanda | Zanahoria
Semillas de apio | Hinojo y sus semillas | Brócoli
Chía | Gingko biloba



RECETAS

1

1 manzana roja

1 taza de infusión de té verde, canela, clavo de olor y piel de limón

Jugo de ½ limón

#digestivo #carminativo

2

1 manzana verde

7 hojas de espinaca

1 taza de tepache

1 vara de apio

½ pepino

20 gotas por vaso de ginkgo biloba

1 cdita. de stevia

#desintoxicante # neuroprotector #ideal pre/postdetox



3

1 manzana verde
½ taza de yogur de cajú
½ taza de agua filtrada
1 moneda de jengibre
7 hojas de menta
5 gotas de tintura madre de cardo mariano
Piel de ½ lima
1 cdita. de stevia
#probiótico #hepatoprotector

4

GACHA DE MANZANA

#para bebés
1 manzana
½ taza de yogur espeso de cajú
1 cdita. de esencia de vainilla
Piel de ½ naranja
1 cdita. de cúrcuma

Procesar. Servir y agregar nueces, almendras activadas, pasas de uva y arropo de chañar.

5

PUDDING DE MANZANA

1 manzana roja
1 zanahoria
1 moneda de jengibre
1 cdita. de canela
1 clavo de olor
3 granos de pimienta de Jamaica
2 granos de pimienta negra
1 cdita. de chía
½ taza de leche de almendras
#pudding #saciador #vigorizante





Ananá

Ananas comosus

ANANÁ ES UNA VOZ GUARANÍ QUE REMITE A UN PERFUME sabroso. Pero hay que saberlo esperar: la planta da una fruta cada tres años. Aunque parezca mentira, las investigaciones sugieren que se originó en algún lugar remoto entre Argentina, Paraguay y Brasil, aunque pronto encontró su camino hacia el Amazonas y otras áreas tropicales, puesto que necesita calor y humedad para crecer.

Esta fruta, que también recibe el nombre de piña, debe ser cosechada ya madura, porque cuando se saca detiene su maduración por completo y empieza a deteriorarse. Si se conserva bien, alcanza óptimas condiciones entre dos y cuatro semanas después de cortada de la planta. Buena fuente de potasio, vitamina C y hierro. La característica principal de esta fruta es su componente de bromelina, una enzima que mejora la digestión y asimilación de las proteínas y los aminoácidos. La bromelina funciona deshaciendo las proteínas de igual manera que la pepsina, enzima que forma parte del jugo gástrico. En algunos países llegan a usarla para ablandar carnes muy duras. Si vas a empezar un proceso de desintoxicación y en tu dieta están muy presentes las proteínas animales, un primer día solo de ananá te va a venir muy bien.

El ananá es también diurético, desintoxicante, antiácido, ligeramente antiséptico y vermífugo, es decir, que expulsa o mata a las lombrices intestinales. Se aplica en tratamientos de la artritis reumatoide, dolor ciático y para el control de la obesidad. La alta concentración de bromelina, presente también en la cáscara y en otras partes de la planta, ha llevado a su empleo por decocción para aliviar infecciones laríngeas y faríngeas, así como en empleo tópico para la cistitis y otras infecciones.

No es menor destacar su aporte en la lucha contra algunos tipos de cáncer. Algunos estudios han demostrado que la bromelina ayuda a que las células del carcinoma mamario provoquen autofagia, eliminándose a sí mismas (1).

Además de todos estos beneficios, el ananá es antiinflamatorio y de gran valor nutritivo. Qué más: agente de difusión y detergente de las llagas, está indicado para reumatismo, artritis, gota, urolitiasis y arteriosclerosis. Ayuda a recuperarse de bronquitis, enfisema, y asma. Su corazón se utiliza en regímenes de adelgazamiento, por su contenido en fibra y su acción saciante y ligeramente laxante.

Una excelente opción para un día de reposo digestivo: probá tomar solamente ananá licuado o en jugo.

• ALEATORIO

Jugo de limón | Yogur de cajú | Aceite de coco | Agua de coco
Kéfir | Rejuvelac | Kombucha | Guaraná | Agua filtrada | Tepache

• LÚDICOS

Cedrón | Valeriana | Perejil | Espinaca | Cilantro | Chile
Menta | Burrito | Lavanda | Peperina | Diente de león
Radicheta | Jugo de pasto de trigo | Jugo de pasto de kamut
Melisa | Jengibre | Palta | Equinácea | Salvia | Piel de limón
Piel de lima | Piel de pomelo | Hinojo | Infusión de té verde
Infusión de cardo mariano | Espirulina | Rúcula
Masala #1: cúrcuma, jengibre, clavo de olor, pimienta de Jamaica

RECETAS

1

ANANÁ

Probá durante un día tomar solo jugo de ananá, ideal para desintoxicar y metabolizar proteínas gracias al contenido de **#bromelina**.

#detox #barrefondo

2

1 taza de ananá
1 taza de kombucha
1 moneda de jengibre

½ pepino

5 hojas de melisa

5 hojas de cedrón

#probiótico #antioxidante #antidepresivo

3

1 taza de ananá

5 ramas de kale

½ atado de radicheta o diente de león

10 gotas de tintura madre de equinácea

1 taza de agua filtrada

#restauradora #antioxidante #mineralizante #antiinflamatorio



4

1 taza de ananá

¼ de taza de hojas de cilantro fresco

½ chile

#sistemacirculatorio #digestivo #votolatino

5

1 taza de ananá

1 cdita. de cúrcuma

1 puñado de diente de león

1 taza de kéfir

#diurético #digestivo #tónicohepático



6

ANANÁ FERREYRA

1 taza de ananá

1 taza de agua de coco

1 cdita. de guaraná en polvo

#Río de Janeiro #energíatropical



-
1. Bromelain-induced apoptosis in GI-101A breast cancer cells. Dhandayuthapani S, Perez HD, Paroulek A, Chinnakkannu P, Kandalam U, Jaffe M, Rathinavelu A. J Med Food. 2012 Apr;15(4):344-9. doi: 10.1089/jmf.2011.0145. Epub 2011 Dec 22.



Uva

Vitis vinifera

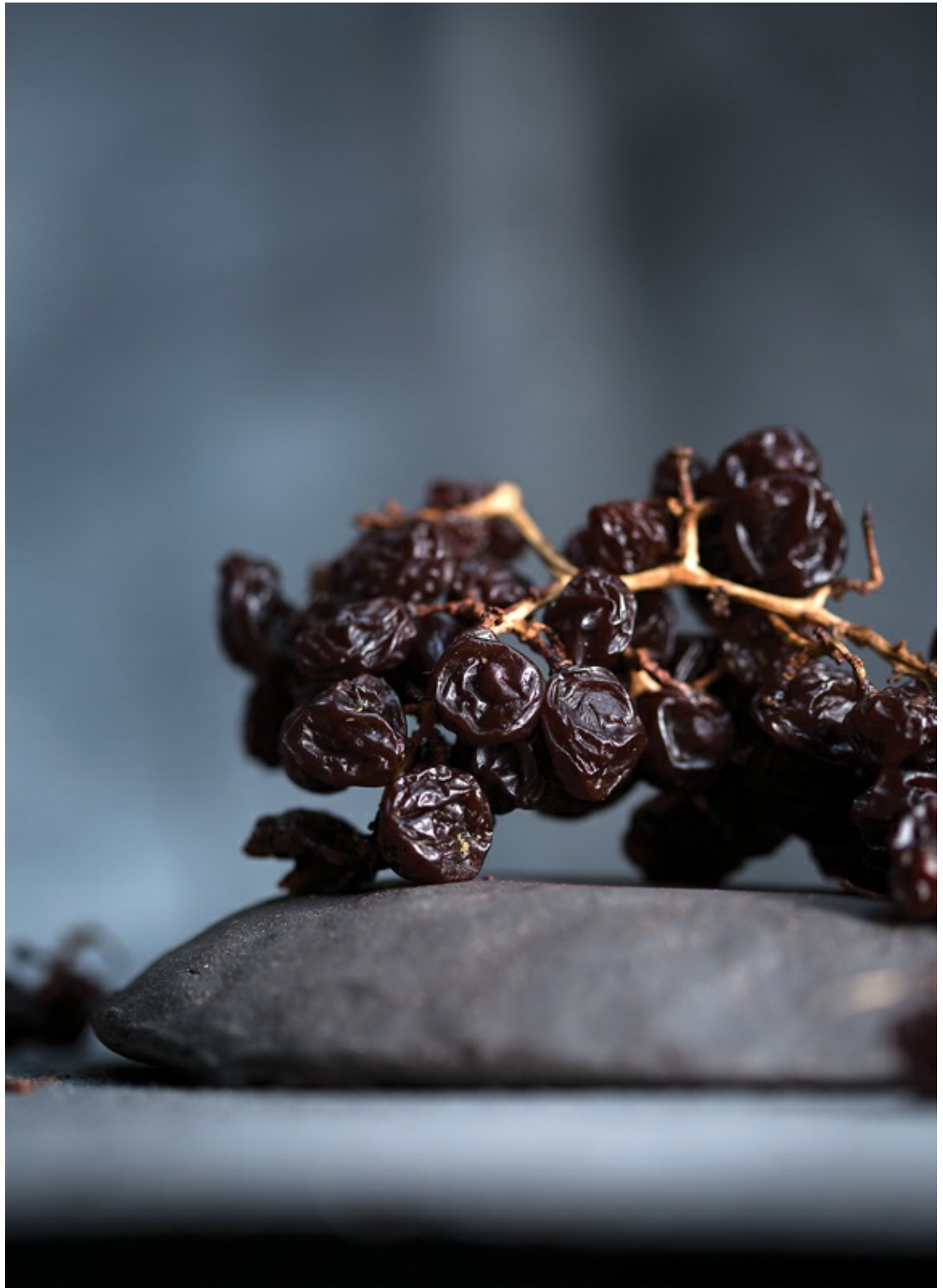
*Por qué tomar solo jugo de uva
(y no mezclarlo con nada).*

LA UVA FORMA PARTE DE LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD desde el principio. Y no solo porque con ella se elabora vino. Se trata de un tónico natural, disolvente y reconstituyente. Funciona como detergente celular y sirve para deshacer las toxinas y eliminarlas del cuerpo. También para reconstituir los tejidos y purificar la sangre.

Presenta propiedades antioxidantes, anticancerígenas y muchas de sus virtudes se alojan en el mosto. Contiene grandes cantidades de ácido elágico y cafeico que desactivan los cancerígenos. Es una buena fuente de potasio.

Los flavonoides del mosto y el resveratrol presentes en las uvas protegen el sistema cardiovascular. Contiene boro y ayuda a mantener los niveles de estrógeno al impedir la pérdida del calcio, aportando así a la prevención de la osteoporosis. Por sus sales de potasio, es fundamental para la cura de cáncer, puesto que se trata de una de las deficiencias más comunes en esos casos.

Autores como Johanna Brandt y Christopher Vasey han popularizado la cura de la uva. ¿Tenés que comer miles de uvas para conseguir estos efectos? No, pero te sugerimos hacer la experiencia: pasá un día completo comiendo uvas y solo uvas, de cualquier manera, en jugos, licuados o en racimo. Otra opción: durante una semana comé solo uvas en una de las comidas diarias, y mantené un espacio de al menos tres horas con otro alimento.





Frutilla

Fragaria × ananassa

LO PRIMERO QUE HAY QUE SABER DE LA FRUTILLA ES QUE es una de las futas más toqueteadas por los humanos. De hecho, la variedad que comemos no es salvaje: nació en Europa, a principios del siglo XVIII, y es el resultado de un cruce entre la variedad *Fragaria virginiana*, del este de Norteamérica, y *Fragaria chiloensis*, que se encuentra en toda la costa pacífica del continente americano, desde Estados Unidos hasta la Patagonia. La primera debería aportar sabor, la segunda, tamaño. Lo cierto es que hoy resulta casi imposible encontrar y comer frutillas ricas y grandes, sin mencionar que casi todas reciben enormes cantidades de agrotóxicos.

En nuestro país se produce en cuatro regiones. La más conocida es el litoral, en especial, la ciudad de Coronda, en Santa Fe. Allí se cosecha cerca de la mitad de las frutillas que comemos. Tanto en Tucumán como en Buenos Aires (Mar del Plata es buen ejemplo) se produce buena fruta. Pero tal vez la más rica se coseche en El Hoyo y en otras localidades vecinas de la Patagonia, donde se cultivan excelentes frutos rojos orgánicos, aunque difíciles de conseguir frescos fuera de la región.

La frutillas son eficaces contra los cálculos renales, la artritis, el reumatismo y la gota. Es depurativa y tónica para el hígado. Contiene ácido elágico para combatir el cáncer y mucha vitamina C, algo de vitamina E, potasio, yodo, silicio, fósforo, fibras y betacarotenos que son buenos antioxidantes, razón por la cual se emplea en la lucha contra algunas enfermedades degenerativas.

Es diurética y buena contra el estreñimiento, y ayuda a tratar la anemia por falta de hierro. Por su gran cantidad de ácido ascórbico, así como de lecitina y pectina, es perfecta para disminuir el nivel de colesterol de la sangre y eliminar las toxinas. Tanto que existen programas –al igual que indicamos para las uvas– basados en una monodieta de frutillas. ¡Cuidado! Para esos casos es indispensable que sean orgánicas.

Y no nos olvidemos de sus hojas: con ellas se elaboran tisanas para combatir la diarrea.

• ALEATORIO

Yogur de cajú | Leche de almendras | Aceite de coco | Kéfir

Agua enzimática | Kombucha o vinagre de kombucha

Agua filtrada | Agua de coco

Rejuvelac: agua de brotes de semillas (alfalfa, quinoa, fenogreco, etc.)

• LÚDICOS

Albahaca | Cedrón | Valeriana | Melisa | Cilantro | Menta | Chile
Eneldo | Romero | Burrito | Peperina | Pasto de trigo (jugo)
Pasto de kamut | Jengibre | Dátiles | Pimienta negra | Chía
Infusión de cardo mariano | Goji berries | Aceto balsámico vivo
Infusión de ginkgo biloba | Arándanos o frutos rojos
Piel de naranja | Piel de lima | Vainilla | Almendras activadas



RECETAS

1

1 taza de frutillas
1 taza de kéfir
Piel de ½ naranja
1 moneda de jengibre
#probiótico #refrescante

2

1 taza de frutillas
1 puñado de almendras activadas
1 taza de agua filtrada
2 dátiles hidratados
1 cdita. de polen hidratado
#mineralizante #energizante #vigorizante #saciador

3

1 taza de frutillas
1 taza de kombucha
5 hojas de albahaca
Jugo de ½ limón
Semillas de 3 vainas de cardamomo
#refrescante #enalerta #probiótico
@estudiantes



4

1 taza de frutillas

½ taza de yogur de cajú

1 cdita. de extracto de vainilla

#probiótico #antioxidante #entrenamiento

5

½ taza de frutillas

¼ taza de frutos rojos

5 hojas de menta

1 cda. de aceto balsámico
5 granos de pimienta negra
1 taza de agua filtrada
#antioxidante #depurativo #carminativo







Mango

Mangifera indica

EL MANGO ES LA FRUTA NACIONAL DE INDIA, PAKISTÁN y Filipinas, donde se cultiva desde hace más de cinco mil años. Luego se desperdigó por todo el mundo buscando el sol, el calor y el clima tropical para crecer, aunque las nubes y el frío no la asustan. Actualmente, es muy popular en Centroamérica. En Cuba se hallan más de diez variedades y muy cerca nuestro, en Paraguay y Brasil, podemos encontrar al caminar por sus calles árboles de mango con frutos al alcance de la mano, para pelarlos y comerlos frescos.

Los portugueses llevaron el mango a África y luego a Brasil, y desde ahí recorrió América, donde se adaptó a nuevos climas y dio a luz a nuevas variedades. Por eso, en nuestro país encontramos dos tipos. Uno es verde y más alargado, sin fibras en la carne y con el hueso más fino al que llaman “manga”; suele producirse en la provincia de Formosa. La otra variedad, más popular, es redondeada, presenta color entre amarillo y rojizo, y carne fibrosa; también se cultiva en el NEA y NOA, y en algunos países limítrofes. La temporada alta es en verano, principalmente el mes de febrero, cuando vas a encontrar los que se producen de manera orgánica. Si tenés suerte, conseguís todo el año.

Las propiedades nutricionales del mango son excelentes. Antioxidante con mucho betacaroteno, y altos valores de vitaminas A y C. Contiene niacina y potasio, es bueno para mejorar el metabolismo intestinal y combatir infecciones. Presenta una textura única para los licuados, y si se halla bien maduro permite combinaciones con alimentos más difíciles de tragar, como la espirulina o la clorela. Combinado con elementos ácidos, podés preparar un buen dressing para ensaladas.

El mango es uno de los primeros alimentos que puede comer un bebé. Como no contiene oxalatos, es difícil que se presente alguna alergia. En lo personal, es el primer alimento que probó mi hijo Moro después de la leche materna.

• ALEATORIO

Yogur de semillas | Leches de semillas | Aceite de coco | Agua de coco
Kéfir | Rejuvelac | Kombucha | Agua filtrada

• LÚDICOS

Cúrcuma | Cardamomo | Valeriana | Melisa | Cilantro
Menta | Chile | Burrito | Peperina | Aceto balsámico vivo

Pasto de trigo | Pasto de kamut | Jengibre | Dátiles
Piel de naranja | Piel de lima | Piel de limón | Vainilla



RECETAS

1

1 mango mediano maduro
2 monedas de jengibre
½ cda. de espirulina
1 cda. de aceite de coco
#antioxidante #proteico #digestivo

2

1 mango mediano maduro
5 ramas de cilantro deshojadas
Piel de ½ limón
½ chile
1 taza de agua filtrada
#sistemicirculatorio #energizante



3

TROPICALIA

1 mango mediano maduro

½ banana

½ maracuyá

1 taza de agua filtrada

#refrescante #veraniego

4

INDIAN MANGO

1 mango mediano maduro

2 vainas peladas de cardamomo (semillas)

½ cda. de cúrcuma en polvo

1 clavo de olor

1 cdita. canela

1 taza de leche o agua de coco

#equilibrio #ayurveda #tónico

5

MANGO N° 5

1 mango mediano maduro

3 hojas de diente de león

7 hojas de espinaca

1 shot de jugo de pasto de trigo

1 taza de kéfir

#limpiadordesangre #hierro #probiótico





Durazno

Prunus persica

ES UN ÁRBOL PROVENIENTE DE CHINA, AFGANISTÁN E IRÁN. Fue traído a Occidente por los romanos, que lo tomaron como originario de Persia y así lo denominaron. En invierno podés usar duraznos secos (orejones), hidratarlos durante una noche y aprovechar tanto el agua como la carne. Lo mismo podés hacer con otras frutas de temporada corta que suelen secarse. Tratá de conseguir frutas de producción orgánica o agroecológica, los duraznos –también– reciben mucho tratamiento con pesticidas. Rico en vitaminas A y C, aunque están presentes, en menor proporción, las vitaminas E y K. Como presenta una buena dosis de potasio, ayuda a regular la presión arterial y a prevenir la aparición de cálculos en los riñones. Contiene magnesio, fósforo, zinc, manganeso, hierro y calcio: todos nutrientes que fortalecen el sistema óseo y benefician el funcionamiento cerebral.

- **ALEATORIO**

Yogur de semillas | Leches de semillas | Aceite de coco
Agua de coco | Rejuvelac | Kombucha | Agua filtrada
Infusiones | Kéfir

- **LÚDICOS**

Espinaca | Lechuga | Berro | Rúcula | Radicheta | Cilantro
Diente de león | Albahaca | Menta | Cedrón | Melisa | Chile
Cúrcuma | Cardamomo | Valeriana | Burrito | Peperina
Pasto de trigo | Pasto de kamut | Jengibre | Dátiles
Piel de naranja | Piel de lima | Piel de limón | Vainilla
Almendras activadas | Girasol activado | Clavo de olor
Chía | Goji berries | Granada | Aceto balsámico vivo



RECETAS

1

2 duraznos
5 hojas de espinaca
½ lechuga
Piel de 1 limón
1 clavo de olor
1½ tazas de agua filtrada
#antioxidante #clorofila #mineralizante

2

2 duraznos
5 hojas de albahaca
Jugo de 1 limón
1 moneda de jengibre
½ taza de berro
#sistemacirculatorio #antibiótico #depurativo

3

DE INVIERNO
5 duraznos secos (orejones) hidratados
2 dátiles hidratados
1 taza de kéfir
1 taza de agua de hidratación
1 clavo de olor
Miel (opcional)

4

DURAZNO SANGRANDO
2 duraznos
Jugo de 1 granada
1 cda. de goji berries
1 taza de agua filtrada
#limpiadordesangre #hierro #probiótico



5

2 duraznos
1 penca pelada de aloe vera
1 cda. de polen hidratado
½ cdita. de espirulina
Jugo de ½ limón
5 hojas de stevia
1 taza de agua filtrada
#bálsamo #antibiótico #antibacteriano

6

2 duraznos

Jugo de 2 varas de apio
¼ taza de cilantro
1 taza de infusión de té verde
#probiótico #mineralizante

7

2 duraznos
¼ taza de calabaza rallada
1 taza de kombucha
1 cda. de hojas frescas de lavanda
#limpiadordesangre #hierro #probiótico





Sandía

Citrullus lanatus

LA SANDÍA LLEGA CON EL CALOR DEL VERANO, es barata y tiene vitaminas A y C, propiedades antibacterianas y anticancerosas. Sus semillas, que solemos descartar, contienen vitamina E, zinc y ácidos grasos esenciales. La sandía concentra pocos residuos de plaguicidas y, por su alto contenido de agua –90 %–, posee propiedades diuréticas. Sugerimos no combinarla con otras frutas.

- **ALEATORIO**

Solo sandía

- **LÚDICOS**

Cilantro | Albahaca | Menta | Cedrón

Burrito | Rica rica | Lavanda

Aceto balsámico vivo | Melisa

Vinagre de manzana crudo

- **TOTAL**

Sandía + la hierba que quieras + la especia que te guste =

#refrescante #diurético #antioxidante #hidratante #detox



RECETAS

1

EJEMPLO

1 taza de sandía madura

5 hojas de albahaca

1 cda. de aceto vivo (o vinagre de sidra de manzana raw)





Melón

Cucumis melo

EL MELÓN ES DIURÉTICO, ANTIOXIDANTE, anticancerígeno y nutritivo, pero su piel y raíces tienen efecto emético (provoca vómitos). La fruta aporta mucha vitamina C y es excelente depurativo y rehidratante. Contiene un alto porcentaje de agua. Si bien en esta fruta se hallan presentes carbohidratos, como la sacarosa, por su bajo contenido en energía resulta ideal para perder peso. Calcio, magnesio, potasio y fósforo son otras de sus virtudes para nuestro organismo.



RECETAS

1

EJEMPLO

1 taza de melón maduro

1 moneda de jengibre

1 cdita. de cúrcuma

1 penca sin piel de aloe vera

5 hojas de menta

• **TOTAL**

Melón + la hierba que quieras + la especia que te guste =

#refrescante #diurético #antioxidante #hidratante #detox



Pera

Pyrus

SI BIEN EXISTEN MÁS DE TREINTA VARIEDADES DE PERAS, los argentinos asociamos su nombre a un solo apellido: Williams. Las demás variedades cosechadas en el país, en especial en el Alto Valle del río Negro, se exportan. Con muy bajo contenido calórico, contiene vitaminas B1, B2 y niacina, además de todas la del complejo B, que regulan el sistema nervioso y el aparato digestivo. Las peras fortifican el músculo cardíaco, además de proteger la piel y el cabello. Esta fruta contiene buena cantidad de minerales como calcio, fósforo, magnesio, cobre y potasio. Las peras brindan taninos, ácidos oleico, palmítico, glutamínico, linoleico, aspártico, fólico y ascórbico.



RECETAS

1

1 pera madura
1 puñado de espinaca
1 moneda de jengibre
1 taza de infusión de hibiscus
3 hojas de stevia
#mineralizante #saciador

2

1 pera madura
1 puñado de perejil
2 hojas de kale sin tallo
Jugo de ½ limón
1 taza de kéfir de agua
#energizante #puravida

3

1 pera madura
1 moneda de jengibre
½ cda. de espirulina
1 penca pelada de aloe vera
1 shot de clorofila de pasto de trigo
Jugo y piel de ½ lima
3 hojas de stevia
#superalimento #HULK

4

1 pera madura
½ cdita. de canela
2 gotas de extracto de vainilla
1 taza de leche de almendras
3 dátiles hidratados

5

1 pera madura
1 cda. de polen hidratado
½ taza de jugo de remolacha
½ taza de agua filtrada

6

1 pera madura
1 cda. de goji berries hidratados
2 cdas. de frutos rojos
1 taza de yogur líquido
#vitalizante #probiótico





Papaya

Carica papaya

ESTA VOLUPTUOSA FRUTA ORIGINARIA DE CENTROAMÉRICA, también conocida como mamón, está relacionada, según los antiguos habitantes de esa región, con la fertilidad. El papayo es denominado por los mejicanos como el árbol de la buena salud. Y según el dicho tico, “una papaya al día mantiene al doctor a la lejanía”. Contiene papaína, enzima que ayuda a la asimilación y digestión de las proteínas. Es antioxidante, diurética, rica en vitaminas A y C, ácido fólico, magnesio, potasio, calcio y presenta propiedades antiinflamatorias. Sus sabrosas semillas son grandes desparasitantes de los intestinos, especialmente son efectivas contra *ancylostomas*, *ascaris*, *trichuris* y *strongyloides*. Su carne está recomendada para la prevención de la arteriosclerosis y tromboembolismos. Incluso se emplea tópicamente para heridas y ulceraciones tróficas con restos inflamatorios o necróticos.

RECETAS

1

½ taza de papaya madura
½ taza de ananá
1 moneda de jengibre
5 hojas de albahaca
1 taza de kéfir
#predigestor #carminativo

2

½ taza de papaya madura
1 puñado de espinaca
4 hojas de lechuga
2 ramas de cilantro (sin tallos)
½ taza de leche de coco

½ taza de agua de coco
#antioxidante #purasabrosura

3

BRASIL FELICIDADE

½ taza de papaya madura
1 pepino chico
2 hojas de kale sin tallo
Jugo y ralladura de 1 lima
Guaraná en polvo
2 hojas de stevia
1 taza de agua de coco
#vitamínico #antioxidante



4

PAPILLA ENERGÉTICA PARA NIÑOS

½ taza de papaya madura

½ taza de mango maduro

1 puñado de espinaca

2 cdas. de polen hidratado
1 puñado de almendras activadas
1 taza de agua filtrada
#bebénutrido

5

PAPILLA ENERGÉTICA PARA NIÑOS II

½ taza de papaya madura
2 cdas. de chía molida en el momento
1 taza de jugo de naranja
#alimentosagrado



6

½ taza de papaya madura
2 cdas. de semillas de papaya
½ maracuyá (pulpa)
½ taza de yogur vivo
#desparasitante #poderlatino





Arándano

Arándanos oxycoccos

LOS ARÁNDANOS SON UNAS PEQUEÑAS BAYAS QUE CRECEN en los bosques mas fríos del planeta y han sido utilizados desde antiguo en el tratamiento de enfermedades, como la gripe y el escorbuto. Algunos de los pueblos originarios de Norteamérica consideraban sagrados a estos pequeños frutos azules. Su jugo se utilizaba tanto para neutralizar venenos de flechas, como para teñir textiles. Los arándanos están recomendados para la salud de los ojos y según pilotos ingleses de la segunda guerra mundial, mejoran la visión nocturna y el astigmatismo.

Debido a su gran cantidad de flavonoides, son antioxidantes, antibacterianos y antivirales. También se emplean para prevenir y tratar algunos desórdenes cardiovasculares.



RECETAS

1

LASSI

½ taza de arándanos

½ taza de yogur

4 hojas de menta

4 hojas de albahaca

5 granos de pimienta negra

1 cda. de vinagre vivo

#tónico #delicioso

2

½ taza de arándanos

1 taza de jugo de naranja

4 hojas de burrito

1 shot de infusión de ginseng

#focus #concentración

3

½ taza de arándanos

Jugo de 1 limón

1 taza de agua filtrada

1 shot de pasto de trigo

1 rodaja chica de chile

4

½ taza de arándanos

½ taza de frutillas

1 puñado de espinaca

½ taza de agua filtrada

½ taza de kombucha (agregar después de licuar)

5

½ taza de arándanos
2 cdas. de aceite de coco
1 banana madura
1 taza de agua filtrada





Ciruela

Prunus domestica

CONFUCIO YA LA NOMBRABA COMO UNA FRUTA CLÁSICA de la China. En Japón, las ciruelas son símbolo de prosperidad por tratarse del primer fruto que florece.

Conocidas por su poder laxante, debido a las fibras, el sorbitol y pectinas, contienen además sustancias que estimulan la actividad del colon. Su consumo favorece la formación de un gel dentro de los intestinos que absorbe agua y excesos de grasa e hidratos de carbono; por esto, contribuye a mejorar los procesos finales de una dieta de desintoxicación. Presenta ácido málico que sumado al potasio brindan poder alcalinizante, combaten la gota y ayudan a mejorar cálculos renales. Las ciruelas son una buena fuente de vitaminas C y A. Las secas –pasas– representan un excelente aporte de hierro. Argentina se encuentra entre los principales productores de mundo.



RECETAS

1

3 ciruelas maduras
2 clavos de olor
Piel de ½ naranja
Jugo de ½ limón
1 taza de agua filtrada
#digestivo #limpiador

2

3 ciruelas maduras
1 cedita. de açai en polvo
1 taza de infusión de manzanilla, lemongrass y moringa
1 cedita. de stevia
#ultraenergético

3

3 ciruelas maduras
1 taza de kéfir
7 hojas de cedrón
7 gotas de caléndula

4

MERMELADA EN CRUDO

1 taza de ciruelas pasas remojadas
Agua del remojo
3 clavos de olor
½ cedita. de canela
Piel de ½ limón
Piel de ½ naranja
3 gotas de esencia de vainilla
1 dátil hidratado (opcional)



5

LASSI RUELA

3 ciruelas maduras

1 taza de yogur de cajú

1 cda. de aceite de coco

7 hojas de albahaca







CAPÍTULO 2

SOPAS



EN EL MUNDO DE LAS SOPAS TENEMOS NUEVAS protagonistas: las vivas o crudas. Son prácticas, y un muy buen recurso para el invierno o para ayudar en un proceso de depuración. Con un poco de agua caliente o caldos crudos –infusiones de vegetales y hierbas– y otras verduras, descubrirás un nuevo concepto en sopas. Al no elevar demasiado su temperatura, se conserva toda la carga enzimática de los vegetales. Pero como nos gustan mucho las sopas frías, también agregamos algunas. En este capítulo vas a encontrar recetas sin procedimiento, que son las que se licúan, y otras que despliegan técnicas culinarias como el trabajo por fricción.

A continuación, la receta de un caldo base vivo que podés aplicar en muchas combinaciones.

CALDO BASE VIVO

Para 4 tazas

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 vara de apio
- ½ morrón rojo
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 bouquet de salvia, tomillo, romero, perejil y albahaca (o las hierbas que dispongas)
- Sal de roca, a gusto
- Aceite de oliva, c/n
- 4 tazas de agua filtrada

Procedimiento

Cortar la cebolla, la zanahoria, el morrón y el apio en brunoise, mezclar y agregar una pizca de sal y unas gotas de aceite de oliva. Trabajar con la mano friccionando durante 10 minutos hasta que se ablanden los vegetales y parezca un sofrito. Calentar el agua a 45 °C, incorporar los vegetales trabajados, el ajo machacado, el bouquet y un poco de sal. Dejar infusionar tapado durante toda la noche. Colar y conservar en la heladera.



RECETAS

Sopas frías

1

GAZPACHO VERDE

1 palta chica

$\frac{1}{8}$ de cebolla morada

Jugo de 1 lima

Piel de $\frac{1}{2}$ lima

5 ramas de cilantro

2 cdas. de aceite de oliva

$\frac{1}{4}$ de chile fresco

1 cda. de mango

Sal, a gusto



2

GAZPACHO TRADICIONAL

2 tomates maduros

½ pepino

¼ de cebolla

½ diente de ajo

5 hojas de albahaca

2 cdas. de aceto balsámico o vinagre de manzana vivo

1 dátil hidratado

3 cdas. de aceite de oliva

Sal de roca, a gusto

3

TZATZIKI SOUP

½ taza de caldo base

½ taza de agua filtrada

1 taza de yogur de castañas de cajú

1 diente de ajo

1 pepino

Ralladura de ½ limón

1 cda. de tahine

½ cda. de comino

½ cda. de aceite de sésamo (opcional)

Sal de roca, a gusto

Hojas de menta, c/n

Aceite de oliva, c/n, para decorar

Pimentón, c/n, para decorar

4

AJO BLANCO CON LECHE DE ALMENDRAS

2 dientes de ajo

2 tazas de leche de almendras

½ taza de castañas de cajú hidratadas

1 cda. de vinagre vivo de manzana

Nuez moscada, a gusto

Sal de roca y pimienta negra recién molida, a gusto



Sopas calientes

1

SOPA CREMA DE CALABAZA

½ taza de calabaza rallada

1 vara chica de apio

⅛ de cebolla

3 monedas de zanahoria

2 pizcas de canela

1 moneda de jengibre

½ diente de ajo

3 cdas. de aceite de oliva

2 tazas de agua a 60 °C



2

SOPA CREMA DE ESPINACA

2 puñados de espinaca

1 vara de apio

1/8 de cebolla

1 cda. de miso vivo

1 puñado de perejil

2 cdas. de aceite de coco

2 cdas. de castañas de cajú hidratadas

1 diente de ajo

2 tazas de agua a 60 °C

1 pizca de nuez moscada

Sal marina y pimienta negra en grano, a gusto



3

RAWMEN (SOPA JAPONESA)

Para el caldo japonés

Ingredientes

- 1 lámina chica de alga kombu
- 1 hongo shitake seco
- 1 cda. de alga hijiki (opcional)
- 1 cda. de alga wakame (opcional)
- 1 diente de ajo machacado
- 1 moneda de jengibre machacada

1 anís estrellado
1 ramita de canela

Procedimiento para el caldo

En un bol o frasco con tapa, infusionar todos los ingredientes en agua a 60 °C al menos 3 horas y hasta 24. Ideal para dejar infusionar toda la noche. Podés elaborar caldo de más y guardarlo en la heladera para tomar sopa toda la semana. Colar y guardar en la heladera. Descartar el jengibre, el ajo, el alga kombu y las especias. Rescatar el hongo y las algas.

Para la sopa

Ingredientes

2 tazas de caldo japonés
½ cebolla
½ zanahoria
1 vara de apio
½ nabo
1 cda. de aceite de sésamo
2 cdas. de miso vivo (sin pasteurizar)
Hongos y algas del caldo
Sal de roca, a gusto
Aceite de oliva, c/n

Procedimiento para la sopa

Cortar la cebolla en pluma, colocarla en un bol y agregar una pizca de sal y unas gotas de aceite de oliva. Trabajar con la mano friccionando durante 5 minutos hasta que se ablande y parezca sofrita. Cortar el apio y la zanahoria en brunoise. Repetir la operación anterior.

Cortar el nabo con una mandolina o un espiralizador. Si no contás con ninguno de los dos, cortalo en lonchas finas y luego en tiras. Trabajar con la mano con una pizca de sal y reservar 30 minutos. Lavar bien con agua fría para retirar la sal y secar en un deshidratador 20 minutos o al sol. Reservar. Cortar algas y hongos del caldo en láminas finas. Calentar el caldo hasta alcanzar los 45 °C, disolver el miso y agregar el resto de los ingredientes. Dejar reposar, tapado. Calentar antes de servir.



4

CREMA DE CEBOLLAS CALIENTE

Ingredientes

2 tazas de caldo base
½ cebolla
1 cda. de shōyu o salsa de soja viva
½ taza de zucchini
½ diente de ajo
1 cda. de aceite de coco
2 cdas. de fermento base de cajú (opcional)
2 cdas. de rawmesan (opcional)
2 cdas. de levadura nutricional (opcional)
1 cda. de vino blanco seco (opcional)
½ taza de leche de almendras
Nuez moscada, a gusto
Sal de roca y pimienta negra recién molida, a gusto

Procedimiento

Cortar la cebolla en brunoise, agregar la salsa de soja y trabajar con las manos friccionando durante 10 minutos hasta que parezca sofrita. Pelar el zucchini (guardar la piel para un jugo) y cortarlo groseramente. Calentar el caldo base 50 °C y verter en la licuadora con el resto de los ingredientes. Procesar.
Calentar la preparación hasta alcanzar los 45 °C.



5

BRUCE LEE SOUP

1 manzana verde

1 taza de agua filtrada a 60 °C

½ zanahoria rallada
1 moneda de jengibre
1 cebolla de verdeo chica
1 cda. de aceite de coco
¼ de chile
1 cdita. de salsa de soja viva
Cilantro fresco, para colocar antes de servir



6

TARTUFADA

1 zucchini
1 zapallito
½ taza de crema de cajú
1 diente de ajo
1 cdita. de aceite de trufa
1 taza de agua filtrada a 60 °C

7

SOPA CLOROFÍLICA

6 puntas de espárragos
½ taza de berro
½ palta
Jugo de ½ limón
1 taza de agua filtrada a temperatura a elección
Sal de roca, a gusto

8

FLOWER POWER

½ taza de brócoli
½ taza de coliflor
½ taza de yogur de cajú
1 taza de caldo base a 60 °C
½ diente de ajo
½ pera
Verde de 1 vara de cebolla de verdeo
Pimienta negra y nuez moscada, a gusto
Rawmesan, para terminar

9

LACTIC BORSCHT

2 tazas de caldo base a 60 °C
½ taza de remolacha fermentada
½ taza de remolacha cruda
2 hojas de repollo blanco
1 zucchini
1 diente de ajo
¼ de cebolla
½ manzana verde
2 cdas. de aceite de coco
2 cdas. de yogur de cajú
1 rama de eneldo





CAPÍTULO 3

LIMONADAS



RECETAS

1

LIMONADA BASE

1 litro de agua filtrada
Jugo de 4 limones orgánicos
Stevia, a gusto

2

LIMONADA ELECTROLÍTICA

2 limones pelados
1 litro de agua filtrada
5 cdas. de miel o syrup
1 cda. de lino
1 cda. de chía

Medicinales

1

LIMONADA INMUNE

Jugo de 4 limones
1 litro de agua filtrada
2 cdas. de polen hidratado (8 horas)
1 cda. de cúrcuma
Gotas de propóleo
5 cdas. de arroyo de chañar
#inmunidad #invierno

2

LIMONADA DE ALOE

Jugo de 4 limones
1 litro de agua filtrada

Gel de 2 pencas de aloe vera
10 hojas de menta
15 hojas de burrito
Stevia, a gusto
#digestiva #regeneradora

Con infusiones

1

½ litro de agua filtrada
Jugo de 2 limones
½ litro de infusión de hojas de té verde endulzado (podés diluir 4 cdas. de azúcar mascabo o rubia orgánica antes de que se enfríe la infusión de hojas de té verde)

2

LIMONADA MANZANILLA

Jugo de 4 limones
½ taza de jugo de hinojo
3 tazas de infusión de manzanilla
½ taza de agua filtrada

3

LIMONADA HIBISCUS

Jugo de 3 limones
3 tazas de infusión de hibiscus (flores de Jamaica)
1 taza de agua filtrada
4 cdas. de néctar de coco

4

LIMONADA CON INFUSIÓN DE JENGIBRE

Jugo de 3 limones
6 monedas de jengibre
1 rama de canela

3 estrellas de anís
Piel de 1 limón y de 1 naranja
5 cdas. de azúcar orgánica

Para la tisana, hervir durante 5 minutos el jengibre machacado, las pieles de naranja y limón, la canela, el anís y el azúcar. Retirar del fuego y agregar 2 cdas. de azúcar. Dejar enfriar y colar. En una jarra con hielo, mezclar el jugo de limón y la tisana colada.
#xilitol

5

LIMONADA DE CEDRÓN

Jugo de 4 limones
½ litro de agua filtrada
2 tazas de hielo picado (para no romper la licuadora)
10 hojas de cedrón fresco
2 cdas. de azúcar orgánica
#azúcarorgánico

6

LIMONADA RELAX

1 litro de agua filtrada
Jugo de 3 limones
3 cdas. de miel de caña
8 flores de lavanda

Macerar las flores de lavanda en el agua por 8 horas. Colar y mezclar con el resto de los ingredientes hasta que se disuelva la miel. Enfriar.

Alternativas

1

LIMONADA EFERVESCENTE

2 cdas. de jengibre rallado
Jugo de 3 limones

1 litro de kombucha
2 cdas. de azúcar orgánica

Poner todos los ingredientes en un frasco o botella y tapar. Dejar libre un 30 % del espacio de la botella o frasco. Reservar en un lugar fresco y oscuro, a temperatura ambiente, entre 24 y 36 horas para gasificarla.

2

LIMONADA CON PASTO DE TRIGO

Jugo de 3 limones
1 litro de agua filtrada
1 shot de jugo de pasto de trigo
5 cdas. de azúcar / stevia



3

LIMONADA MEDITERRÁNEA
Jugo de 1 limón

1 litro de agua filtrada
1 pepino en rodajas
2 ramas de melisa machacada
8 ramas de albahaca

Mezclar todos los ingredientes en una jarra con hielo y dejar infusionar.

4

LIMONADA CON PIMIENTA

Jugo de 3 limones
1 litro de agua filtrada
1 cdita. de pimienta de Cayena
1 cdita. de azúcar
2 varas de lemongrass
Hielo

5

LIMONADA ESPECIADA

2 limones pelados
½ chile fresco sin semillas
1 litro de agua filtrada
1 cdita. de sal
1 cdita. de azúcar orgánica
Hielo picado

6

POMELADA #1

Jugo de 5 pomelos
Jugo de ½ limón
¼ litro de agua filtrada
Cardamomo
2 varas de romero
Hojas de stevia

7

POMELADA #2

Jugo de 5 pomelos
Jugo de ½ limón
7 hojas de albahaca
¼ litro de agua filtrada
Stevia

8

POMELADA #3

Piel de 5 pomelos, naranja y limón
Jugo de ½ limón
Bayas de enebro
¼ litro de agua filtrada
Jugo de 3 pomelos
5 cdas. de azúcar mascabo

Hervir en un litro de agua las pieles cítricas, las bayas de enebro y el azúcar durante 5 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Mezclar con el jugo de pomelo y servir en una jarra con hielo.

9

NARANJADA #1

1 vaso de jugo de naranja exprimido
1 cdita. de espirulina
5 gotas de cardo mariano
#hepatoprotector #proteico #energizante

10

NARANJADA #2

1 vaso de jugo de naranja
1 shot de pasto de trigo
2 cdas. de jugo de jengibre
#detox #energizante #vigorizante

11

NARANJADA #3

1 vaso de naranja

10 gotas de ginkgo biloba
2 pizcas de cúrcuma





CAPÍTULO 4

LECHES VEGETALES



UNA SEMILLA ES UNA ESTRUCTURA REPRODUCTIVA creada por la naturaleza para mantener su especie a lo largo del tiempo. Es decir, un archivo zipeado. La promesa de miles de plantas o árboles en potencia. Una semilla contiene información genética en estado latente, comprimida en una cápsula –casi– inviolable. Pensalo así, de una almendra puede nacer un árbol –un almendro– y a partir de este un bosque entero de almendros.

Mantener viva y disponible toda esa información genética, y garantizar el acceso gratuito y universal a ese ADN reproductivo, resulta indispensable para sostener la oferta y distribución global de alimentos en el mundo, y es una responsabilidad también tuya. No se trata solo de alimentos; la sombra, por ejemplo, o el consumo de los recursos hídricos y minerales de la tierra, también dependen de cuántos y cuáles son los árboles que vamos a plantar en un campo. Detrás de cada una de tus elecciones alimentarias, se esconde todo esto.

Otra de las implicancias globales respecto del cuidado de las semillas es la diversidad. También se halla allí la posibilidad de generar alimento real para afrontar cambios climáticos, variaciones de amplitud térmica y humedad, crecimiento de la población y otros futuros distópicos. Armar bancos de semillas y aportar a la diversidad es nuestra responsabilidad. Depende de las decisiones que tomamos de manera cotidiana.

Parte de toda esta discusión es la que se pone de manifiesto cuando hablamos de soberanía alimentaria: consideramos que la soberanía respecto de la información genética de la naturaleza debe aportar a la mayor diversidad posible, tanto biológica como cultural, todo hace al patrimonio gastronómico. Es indispensable tener acceso universal y gratuito a esta diversidad.

Con semillas limpias, activadas, molidas, diluidas en agua y coladas, vamos a preparar leches vegetales. Coco, almendras, sésamo, castañas, avellanas, cada semilla tiene su secreto, aunque el punto de partida siempre es el mismo: limpieza y activación.

• LAVADO

Armá una solución con 2 cucharadas de agua oxigenada para uso humano (37 volúmenes) por cada litro de agua. Remojá las semillas durante 20 minutos, con eso alcanza para quitar las micotoxinas. No apliques este sistema con el coco, el lino y la chía.

¿Qué es activar una semilla?

Se trata de poner en funcionamiento la vida latente que se encuentra en su interior.

¿Cómo? Con agua. Cada semilla requiere de un tiempo variable de remojo para despertar de su letargo milenario. Lo primero que sucede cuando ponemos en agua la semilla es una catarata de reacciones enzimáticas que activa su sistema de vida. Con esta actividad enzimática, comenzamos a eliminar los antinutrientes. ¿Escuchaste hablar de ellos?

Nos alimentamos de seres vivos. Pero ningún ser vivo quiere ser comido por otro. Así como los animales tienen diversas herramientas para defenderse de sus predadores –

correr, esconderse, camuflarse, morder y envenenar—, las plantas han desarrollado otros métodos de defensa. Como no pueden trasladarse, los vegetales generaron un bagaje químico para alejar a sus potenciales depredadores.

Con la activación no hacemos otra cosa que engañar a las plantas: les hacemos creer que van a germinar y reproducirse, para que desactiven su sistema de defensa. Con el agua, las semillas bajan la guardia. Los antinutrientes son compuestos que forman parte del sistema de defensa de las semillas y muchos desaparecen durante el activado. El mejor ejemplo es el ácido fítico: cuando no lo eliminamos de las semillas, presenta una fuerte acción secuestrante —quelante— de varios minerales importantes para nuestra alimentación, como calcio, magnesio, hierro y zinc. Es decir, el ácido fítico secuestra los minerales antes de que podamos absorberlos. Cuando un mineral se une al ácido fítico se vuelve insoluble, se precipita y no podremos asimilarlo en el intestino. Con los taninos, oxalatos y lectinas sucede algo similar. El proceso de eliminación de antinutrientes mediante el remojo es muchas veces parcial, y puede completarse a través de la fermentación o germinación de las semillas.

Hay otros mecanismos de defensa vegetales que los humanos utilizamos con diferentes funciones. No hay mejor ejemplo que la capsaicina, el compuesto que hace que un chile pique. Es un recurso defensivo que la planta desarrolló para predadores mamíferos. Mientras que las aves se sienten atraídas por el color de los ajíes y no reaccionan ante el picante de las semillas —y, en consecuencia, ayudan a distribuir la genética por el territorio—, un mamífero sentirá que su boca se incendia al probar un jalapeño. De hecho, casi todos los vegetales presentan pequeñas dosis de “venenos” que los seres humanos hemos readaptado para aplicaciones: antisépticas, antitérmicas o antibióticas; e incluso como especias.

Lavar, activar, procesar, diluir y ordeñar

Elaborar leches vegetales es muy fácil, y se conservan frescas hasta dos días en la heladera. A continuación, te contamos los secretos de cada una de las semillas que podés usar.

• ORDEÑADO

Tu herramienta fundamental es la bolsa para filtrar. Con una mano sostené la bolsa y con la otra verté el líquido en su interior. Una vez dentro, presionala para que transpire el líquido por los poros. Guardá el bagazo resultante en el freezer para próximas preparaciones, por ejemplo, masas y galletas vivas.





Almendra

Prunus dulcis

LA ALMENDRA ES LA SEMILLA DEL FRUTO DEL ALMENDRO, y se esconde en el interior de una cáscara dura no comestible. En general, almacena la energía en forma de aceite y no de almidón, es decir, en forma de grasa y no de hidrato de carbono. Representa una buena fuente de proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales. Las almendras, además, ayudan a mejorar el sistema nervioso.



RECETAS

Leche de almendras

- *Activación 48 horas.*

LECHE BÁSICA

Ingredientes

1 taza de almendras activadas
3 tazas de agua filtrada

Procedimiento

Licuar, filtrar y conservar en la heladera hasta el momento de consumir. La dilución depende del producto que quieras obtener. Si vas a preparar un yogur, vas a tener que usar menos agua. Si vas a elaborar una leche liviana para un licuado de banana, lo ideal es que la prepares más diluida. Recordá: lavar, activar, procesar, diluir y ordeñar. Para el último paso, vas a necesitar una bolsa para filtrar.

Esta leche se mantiene fresca hasta 48 horas en la heladera.

1

LECHE DE ALMENDRAS OLÍMPICA

3 tazas de leche de almendras
1 pizca de sal de roca
5 gotas de esencia de vainilla
1 cdita. de aceite de coco
1 cdita. de endulzante (miel – dátiles – sirope)

2

RAWCOLATADA

1 taza de leche de almendras
1½ cdas. de cacao amargo
1 cda. de manteca de cacao fundida

1 cda. de maca
3 gotas de esencia de vainilla
½ cdita. de piel de naranja

Tomar caliente o helada.

3

XOCOLATADA

1 taza de leche de almendras
1½ cdas. de cacao amargo
1 cdita. de nibs de cacao
1 cda. de manteca de cacao fundida
½ chile
1 pizca de sal de roca
3 gotas de esencia de vainilla
½ cdita. de piel de limón

Tomar caliente o helada.

4

MOCA

1 taza de leche de almendras
2 cdas. de granos de café orgánico tostados
½ cdita. de canela
2 clavos de olor
5 gotas de esencia de vainilla
3 dátiles

Colar. Tomar tibia o helada.

5

CHAI

1 taza de leche de almendras
1 moneda de jengibre
1 cdita. de canela
3 vainas de cardamomo
1 pizca de cúrcuma

1 cedita. de piel de lima
1 cda. de aceite de coco
2 cdas. de arroyo de chañar

Colar con un lienzo.





Coco

Cocos nucifera

UNA DE LAS SEMILLAS MÁS ANTIGUAS, GRANDES Y CONSUMIDAS del mundo. Proviene de la palmera más cultivada a nivel mundial y todo lo que contiene su interior, agua y carne, se puede aprovechar. El agua es una gran fuente de hidratación, llena de minerales como sodio, calcio, magnesio, potasio y fósforo, por lo que resulta ideal para después de un ejercicio físico extenuante. Con su carne joven obtenemos sedosidad en las preparaciones, y además de su poder de saciedad, otorga grasas saludables, fibras y oligoelementos. A partir de la presión en frío de su carne, se obtiene la parte oleosa, es decir, el aceite de coco que tanto usamos en este libro, un gran alimento concentrado.

RECETAS

Lecche de coco

LECHE BÁSICA

Elaborada a partir de coco joven.

Ingredientes

Carne de 1 coco

Agua de 1 coco

Procedimiento

Licuar.

Elaborada a partir de coco rallado.

Ingredientes

1 taza de coco rallado
1 taza de agua a 60 °C

Procedimiento

Procesar y añadir
2 tazas de agua filtrada a temperatura ambiente.
Procesar una vez más y colar.

- *Cómo elegir un buen coco rallado*

Tené en cuenta el color, debe estar más cerca del beige que del blanco. Cuanta más grasitud al tacto y aroma, mejor. Evitá los muy secos y blancos.

1

MACACO

1 taza de leche de coco
1 banana madura
1 cda. de cacao amargo
1 cda. de maca
1 cda. de aceite de coco
3 dátiles rehidratados

2

TROPICALIA

1 taza de leche de coco
2 rodajas de ananá
2 cditas. de açai
½ chile
2 cditas. de cilantro
1 cedita. de ralladura de lima

3

TROPICALIA 2

1 taza de leche de coco
½ taza de papaya
2 gotas de esencia de vainilla
1 cedita. de cedrón

1 cda. de stevia

4

1 taza de leche de coco

1 mango maduro

1 cda. de cúrcuma

1 moneda de jengibre

5

1 taza de leche de coco

1 maracuyá (semillas)

1 cda. de guaraná

2 rocas de hielo

1 cda. de piel de lima

2 cda. de stevia



Sésamo

Sesamun indicum

LAS SEMILLAS DE SÉSAMO FORMAN PARTE DEL ACERVO gastronómico de la historia de la humanidad. Tanto en el Lejano Oriente, como en Oriente Medio, es un alimento distintivo, usado también como medicina. Rico en aceite y con gran cantidad de minerales, recomendamos emplearlo en su forma integral, con la cáscara. El sésamo negro, otra de sus variedades, es rico en hierro. Los beneficios como fuente de calcio forman parte del mito, y el consumo en exceso puede ser contraproducente.



RECETAS

Leche de sésamo

LECHE BÁSICA

Buscá sésamo integral.

Limpiarlo y dejarlo activar 8 horas.

Ingredientes

1 taza de semillas de sésamo

4 tazas de agua filtrada

Procedimiento

Licuar y filtrar.

- *Se mantiene fresca por 48 horas en la heladera.*

1

LECHE DE SÉSAMO FULL

1 taza de leche de sésamo

3 gotas de esencia de vainilla

1 cda. de aceite de oliva orgánico de primera prensada en frío

1 pizca de sal de roca

3 dátiles rehidratados

2

ALADINO

1 taza de leche de sésamo full

2 gotas de agua de azahar

4 damascos

2 dátiles rehidratados

5 hojas de menta

3

INDIAN HALVA MILK

1 taza de leche de sésamo full

1 cda. de miel

1 zanahoria

½ cdita. de canela

1 cda. de aceite de coco



Castaña de Pará

Bertholletia excelsa

ESTE ALIMENTO RECIBE MUCHOS NOMBRES: SEMILLA DE Brasil, nuez amazónica, nuez boliviana, castaña de monte, castaña de Pará o coquito brasileño. Fuente de alimento de muchas tribus amazónicas, estas castañas son ricas en grasas (67 %), proteína (14 %) y carbohidratos (11 %). Representan una fuente excelente de selenio, un gran antioxidante, además de aportar magnesio y tiamina. Contienen una buena dosis de vitamina E. No se debe abusar de ellas, pues el selenio en grandes cantidades puede resultar perjudicial para la salud.

RECETAS

Leche de castañas de Pará

- *Activación 24 horas.*

LECHE BÁSICA

Ingredientes

1 taza de castañas de Pará activadas
4 tazas de agua filtrada

Procedimiento

Licuar y filtrar.

1 taza de leche de castañas de Pará
1 cda. de guaraná
1 moneda de jengibre
1 cda. de aceite de coco
3 hojas de stevia

2

MACCHIATO FREDDO

1 taza de leche de castañas de Pará
1 ristretto orgánico
1 cda. de infusión de ginseng
2 cdas. de panela

3

LECHE FULL DE CASTAÑAS DE PARÁ

1 taza de leche de castañas de Pará
3 gotas de esencia de vainilla
1 cda. de aceite de coco
1 pizca de sal de roca
3 gotas de stevia

4

1 taza de leche de castañas de Pará
2 cdas. de cacao amargo
1 cda. de manteca de cacao
1 cda. de açaí
2 gotas de esencia de vainilla
1 pizca de sal de roca
3 gotas de stevia





Cajú

Anacardium occidentale

DEL AMAZONAS AL MUNDO, EL CAJÚ CONSERVA EN SU NOMBRE la voz tupí que le dio origen. Al procesarse, puede observarse su excelente textura, ideal para elaborar leches, yogures y quesos cultivados. Presenta una buena relación costo-beneficio-sabor. Antioxidante, antidepresivo y con grasas de alta calidad, que ayudan a los sistemas nervioso y circulatorio. Brindan salud para los huesos y mucha energía.



RECETAS

Leche de castañas de cajú

- *Hidratación 12 horas.*

LECHE BÁSICA

Ingredientes

- 1 taza de castañas de cajú
- 4 tazas de agua filtrada

1

- 1 taza de leche de castañas de cajú
- Piel de ½ limón
- 3 gotas de esencia de vainilla
- 1 cda. de cúrcuma
- 1 pizca de sal
- 3 cdas. de stevia

2

- 1 taza de leche de castañas de cajú
- 2 cdas. de harina de algarroba
- 1 cda. de aceite de coco
- Piel de ½ naranja
- 1 cda. de arroyo de chañar

3

- 1 taza de leche de castañas de cajú
- 1 cda. goji berries hidratados
- Pulpa de ½ maracuyá
- 2 cdas. de miel de caña

4

POSTRE DE CHOCOLATE PARA BEBÉS

- 1 taza de leche de castañas de cajú
- 4 cdas. de semillas de chía activadas (remojo en leche de cajú durante 10 minutos)
- 2 cdas. de cacao amargo orgánico
- 4 dátiles sin carozo hidratados
- 1 cda. de aceite de coco
- 3 gotas de esencia de vainilla
- 1 cdita. de piel de limón



Semillas de calabaza

Cucurbita máxima

EN LA ANTIGÜEDAD, LA CALABAZA SE CULTIVABA POR SUS semillas, pues la carne de esas variedades silvestres resultaba áspera y dura. Ricas en selenio, zinc y otros minerales, contienen además vitaminas A, B, C y E. Son buenas en la lucha contra los parásitos intestinales y previenen los problemas de próstata. Ayudan a regular el ritmo del sueño, puesto que presentan un alto nivel de triptófano, aminoácido relacionado con la melatonina y el ciclo del sueño.

RECETAS

Leche de semillas de calabaza

- *Hidratación 8 horas.*

LECHE BÁSICA

Ingredientes

1 taza de semillas de calabazas
4 tazas de agua filtrada

Procedimiento

Procesar y filtrar.

1

1 taza de leche de semillas de calabaza

½ taza de cubos de calabaza
½ cdita. de canela
Piel de ½ naranja
2 cditas. de stevia

2

½ taza de leche de semillas de calabaza
Jugo de ½ zanahoria
½ cdita. de cúrcuma
2 cdas. de miel de caña
1 clavo de olor
2 gotas de esencia de vainilla

3

1 taza de leche de semillas de calabaza
2 cdas. de harina de algarroba
3 dátiles rehidratados
Piel de ½ limón



Avellana

Corylus avellana

AVELLA ES UN PUEBLO DEL CENTRO DE ITALIA DESDE EL cual surgió el nombre de este fruto. Sin embargo, la avellana proviene de Asia, donde se hallaron pinturas rupestres con representaciones de esta semilla. Una vez descubierta por los griegos, el fruto comenzó a circular por Europa, aunque recién arribó a España en el siglo XIX. Presenta una alta concentración en grasas y brinda protección al sistema cardiovascular. Ricas en magnesio, vitaminas B y E, resultan un gran aporte antioxidante, además de contribuir a evitar la descalcificación. También favorecen la atención y los sistemas nerviosos central y periférico. Recordá lavarlas antes de preparar la leche.

RECETAS

Leche de avellanas

- *Hidratación 12 horas.*

LECHE BÁSICA

Ingredientes

1 taza de avellanas
4 tazas de agua filtrada

Procedimiento

Procesar y colar bien.

1

1 taza de leche de avellanas
2 cdas. de cacao amargo orgánico
2 cdas. de aceite de coco
2 cdas. de manteca de cacao
1 pizca de sal de roca
1 cdita. de semillas de vainilla
3 cdas. de miel de caña

2

1 taza de leche de avellanas
1 banana madura
1 cdita. de canela
1 cda. de harina de algarroba
2 cdas. de arroyo de tuna
1 pizca de pimienta negra

3

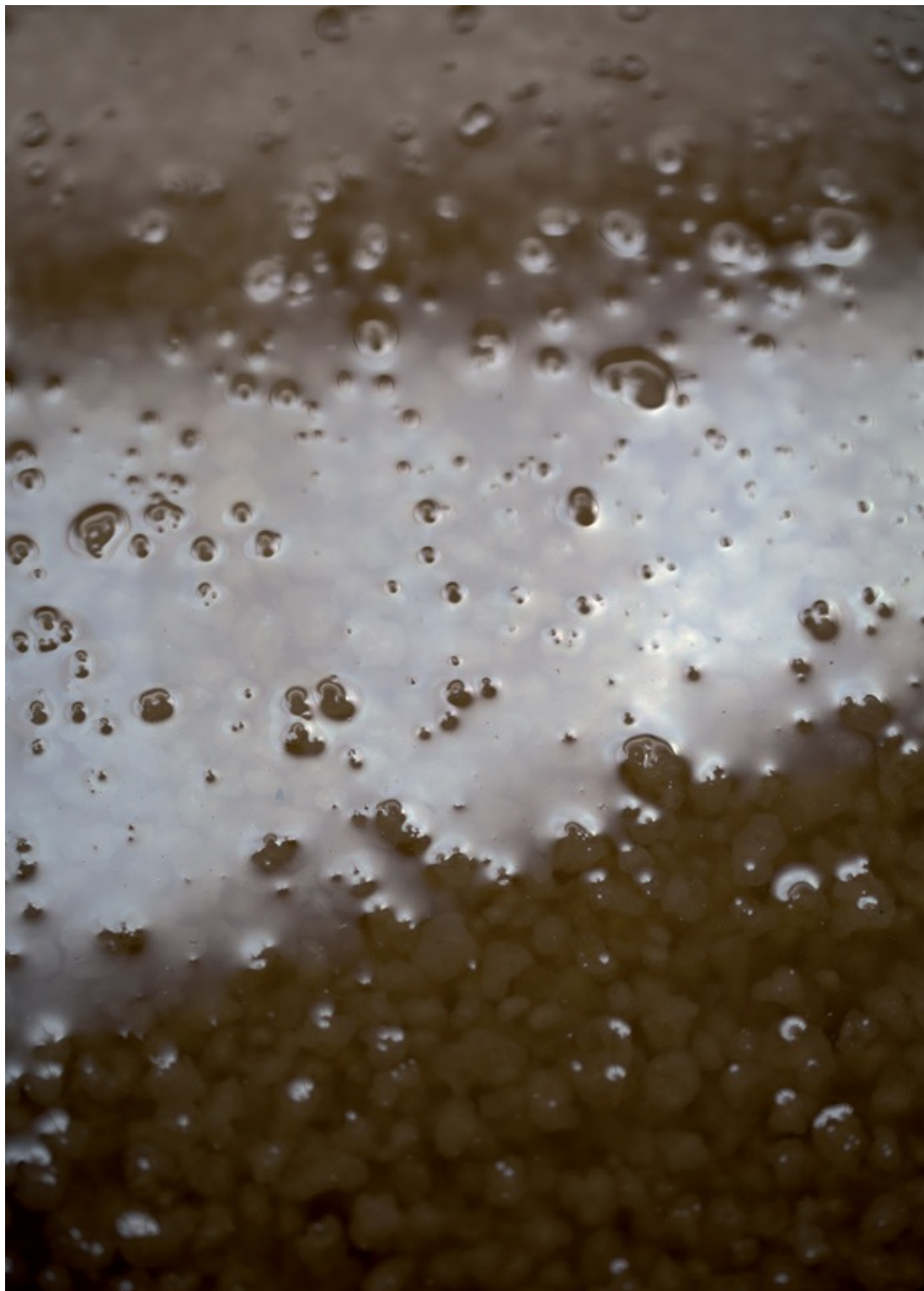
1 taza de leche de avellanas
1 cdita. de granos de café orgánico tostado
2 cdas. de azúcar de coco
2 cdas. de aceite de coco
Piel de ½ naranja
½ cdita. de semillas de cardamomo



CAPÍTULO 5

BEBIDAS FERMENTADAS

Por María Jimena Ricatti
(médica y doctora en neurociencia)



CUANDO ESCUCHAMOS LA PALABRA FERMENTACIÓN en relación con la comida, lo primero que se nos viene a la cabeza es algo que ya no está en buen estado, que emana un olor dudoso y un sabor incierto. Sin embargo, la fermentación controlada es un método que se ha utilizado desde hace siete mil años para producir y preservar alimentos. Nuestros ancestros neolíticos lo hacían con la hidromiel y el vino, por ejemplo. Lo interesante de todo este proceso es saber que hay una serie de microorganismos que son los encargados de llevar a cabo ese proceso. Se trata de bacterias y levaduras (hongos microscópicos) que usan los azúcares como alimento y los convierten –desechan– en alcohol, ácidos o gases, dependiendo del tipo de fermentación.

Es así como partiendo de una materia prima como la uva, rica en azúcares, podemos obtener –como resultado de la fermentación alcohólica– el vino. Todo gracias al trabajo de las levaduras que viven naturalmente en el hollejo de la fruta. Se especula con que nuestros ancestros primitivos descubrieron que podían generar alcohol a base de azúcares en ciertas zonas de China e India, donde se producían vinos con fines medicinales. Sin embargo, también descubrieron que la fermentación mejoraba las propiedades nutricionales y organolépticas de los alimentos: los hacía más nutritivos, con sabores y texturas más interesantes y complejas.

Si hacemos un viaje por la historia de la alimentación, otro punto a favor de la fermentación es que permitió conservar por más tiempo los alimentos, sobre todo en una época donde las intoxicaciones eran moneda corriente. Por ejemplo, cuando no existía la heladera ni la pasteurización, la leche ordeñada tenía una vida útil muy breve. Gracias a la fermentación, era posible transformarla en yogur, kéfir o queso y así alargar su duración.

Los pastores que recorrían las montañas del Cáucaso guardaban la leche en botas u ores confeccionados en cuero. En esos objetos, la leche se fermentaba de manera natural a expensas de los microorganismos presentes en la piel animal. La leche contiene un tipo de azúcar que se llama lactosa y que los microorganismos –presentes en el cuero– usan como alimento. De esta forma, la lactosa se transforma en ácido láctico y adquiere su acidez característica. Este es el nacimiento del yogur. El ácido láctico resultante, el desecho de las bacterias, tiene una función adicional: es antimicrobial y bloquea el crecimiento de otros microorganismos potencialmente tóxicos para los pastores. La fermentación de la leche fue una práctica básica para los pueblos nómades asiáticos. Se sabe que los mongoles aprovechaban sus beneficios para alimentar a los guerreros durante las conquistas.

En el Occidente medieval, cuando se emprendían largas travesías oceánicas, muchos marineros sufrían de escorbuto, una enfermedad causada por el déficit de vitamina C. Como no era posible conservar frutas por largos períodos de tiempo durante el viaje, la fermentación láctica, y en especial la de los repollos, fue la solución. El sauerkraut o chucrut era una manera de generar y comer vitamina C, y así se transformó en parte inevitable de la dieta de los marineros.

Moraleja: un alimento fermentado no necesariamente está en mal estado, incluso puede salvarte la vida.

La diversidad fermentadora

Existen muchísimos tipos de fermentación. La que se produce en base a la lactosa —el azúcar de la leche— se conoce como fermentación láctica, pues su nombre deriva de las bacterias lácticas, principales protagonistas del proceso, y encargadas de producir el yogur, por ejemplo. Podemos ampliar este concepto a casi cualquier cereal o vegetal. También está la fermentación alcohólica, donde las levaduras consumen azúcares vegetales de cereales y frutas para producir alcohol, como sucede con la cebada y la cerveza, la manzana y la sidra o la uva y el vino. Otro tipo de fermentación es la acética, donde el alcohol de un vino, por ejemplo, es utilizado por acetobacterias para producir ácido acético. Esto es lo que sucede cuando un vino se transforma en vinagre.

El proceso de la fermentación láctica puede resumirse como una ruta metabólica anaeróbica. Ruta, porque una serie de bacterias va dejando lugar a otra en un orden determinado. Metabólica, porque cada grupo de bacterias es el alimento del grupo siguiente. Anaeróbica, porque para que todo esto suceda no hace falta oxígeno. Un grupo de bacterias va a colonizar nuestro alimento fresco y comenzar la fermentación, luego vendrá un segundo equipo que se comerá al primer grupo, a sus desechos y otra parte del alimento. Por último, un tercer grupo va a comerse todo, bacterias, alimentos y desechos. El resultado: ácido láctico, un alimento predigerido y una gran cantidad de beneficios para nuestro organismo.

Dentro de la fermentación láctica se encuentran cuatro grandes ramas de alimentos que pueden ser utilizados.

Por un lado está la fermentación de la leche: las bacterias lácticas, como dijimos, se alimentan de la lactosa y producen ácido láctico, que baja el pH de la leche, coagula sus proteínas y genera la consistencia semisólida del yogur. Por otro lado, la fermentación láctica es una gran herramienta para fermentar casi cualquier tipo de leche de origen vegetal. Se pueden fermentar semillas, frutos y cereales. Es el camino para descubrir nuevos sabores que ocultan propiedades nutritivas insuperables.

La fermentación láctica de las legumbres es utilizada desde hace milenios en diversos pueblos asiáticos. A partir de la soja, en Japón se produce miso —pasta— y shoyu —salsa— de soja; en Corea, doenjang; y en Indonesia, el tempeh. Y esto se elabora solo con una legumbre, aunque podés probar con cualquier otra.

En la fermentación láctica de vegetales es la sal la que facilita controlar el crecimiento de otras bacterias. Es importante tener a mano una buena receta que nos permita fermentar de manera adecuada la materia prima para obtener lo mejor de ella. Las más conocidas son la fermentación de diferentes coles —desde el chucrut hasta el kimchi— y de otros vegetales seleccionados como pepinos, cebollas, nabos o zanahorias: los pickles.

Por último, está la fermentación de carnes de todo tipo, donde bacterias y levaduras trabajan en equipo para modificar el alimento.

La biología de la fermentación (o las bacterias en el lado oscuro)

Una de los aspectos más curiosos de la fermentación de los alimentos es que las bacterias y levaduras necesarias para llevarla a cabo están por todos lados tanto afuera como dentro de nuestro cuerpo.

Si queremos elaborar una masa madre y poner en marcha la maquinaria fermentadora para hacer pan, podemos iniciarla con las levaduras microscópicas que flotan en el aire. Por otro lado, nuestro organismo contiene a su vez millones de microorganismos, sobre todo en el último tramo del tubo digestivo, el colon: en nuestro interior también tenemos una gran máquina fermentadora que forma parte de la digestión.

Cuando nacemos, nuestro tubo digestivo es estéril y carece de tales microorganismos. Algunas bacterias son incorporadas desde el canal de parto, mientras que otras provienen de la dieta. A medida que crecemos y que se desarrolla el cuerpo, también lo hace la flora intestinal o microbiota. Este conjunto de microseres (lactobacilos y bifidobacterias) trabajan en simbiosis con nuestro cuerpo y de este modo también evitan que otros microorganismo potencialmente dañinos puedan colonizar nuestro organismo. Estos microorganismos son nuestro sistema inmunológico. La microbiota de cada persona es única, es algo que nos diferencia y que determina el bienestar de muchas funciones, desde la inmunidad o nuestra respuesta al estrés, hasta el estado de ánimo.

La microbiota se alimenta principalmente de azúcares. Como desecho se generan ciertos productos: ácidos, alcoholes y gases. Sin embargo, cuando hacemos la digestión, la mayor parte de ese tipo de azúcares son absorbidos antes de alcanzar el colon, donde suelen llegar principalmente fibras que no podemos digerir ni absorber. Estas fibras contienen sobre todo celulosa (biopolímero de glucosa) y otros hidratos de carbono que son el alimento perfecto para la microbiota. Este conjunto de comida para nuestro universo interior se llama alimento prebiótico, debido a que favorece el bienestar de la microbiota. Algunos ejemplos son la miel, los granos (avena, trigo, malta), los aliáceos (ajo, cebolla) y las leguminosas (lentejas, porotos, garbanzos).

¿Qué son entonces los probióticos?

También es posible incorporar a través de la dieta microorganismos vivos que se suman a la propia microbiota y, de esta manera, se puede mejorar la flora intestinal. Hay muchos alimentos probióticos industrializados, los japoneses hicieron famoso al yakult, pero bajo ningún concepto hay que dejarse llevar por los supuestos desafíos “que mejoran la flora intestinal”. Es muy fácil producir ilimitadamente nuestros propios cultivos de probióticos con solo elaborar yogur, kéfir, kombucha o fermentando vegetales.

Es fundamental para la salud intestinal lo que sucede con la simbiosis colon-microbiota. Ese bienestar no implica solamente ir al baño regularmente, sino que también involucra absorber todos los nutrientes que necesitamos. Durante el proceso de

fermentación, la acción de los microorganismos permite que vitaminas, minerales y antioxidantes puedan luego ser fácilmente absorbidos por el aparato digestivo, obteniendo así alimentos de alto valor nutricional. Cada fermentación es distinta, con lo cual incorporar distintos fermentados es ganar diversidad de nutrientes y microorganismos, y esto tiene un efecto directo y positivo en nuestra salud.

Sumado a todos los beneficios mencionados, hay que tener en cuenta que una microbiota sana es en sí misma la mejor barrera defensiva contra invasores externos. Se trata de una parte simbiótica con nuestro sistema inmunológico, que contrarresta el crecimiento de microorganismos potencialmente nocivos sin descanso, las veinticuatro horas los siete días de la semana.

Con la dieta occidental, urbana e industrializada, nuestro cuerpo es bombardeado a diario con comestibles que se comportan como antinutrientes, es decir, impiden la absorción de nutrientes reales. Muchas de las enfermedades que padecemos son consecuencia de una dieta nociva. En la actualidad, los alimentos fermentados están siendo redescubiertos por la cultura occidental y revalorizados por la comunidad científica, como alternativa natural para tratar distintas patologías causadas por la dieta industrializada y desequilibrada.

Dentro del patrimonio gastronómico asiático hay una gran cantidad de alimentos fermentados que son consumidos a diario para mantener un buen estado de salud, dadas sus propiedades pre y probióticas. La gente acompaña sus comidas con alimentos fermentados, desde el desayuno a la cena. Alimentos milenarios que aún se sirven en la mesa.

En Latinoamérica, desde un punto de vista cultural, somos el resultado de una mezcla reciente de pueblos originarios y europeos. Nuestra identidad gastronómica no está, todavía, consolidada. El momento es aquí y ahora: todas las puertas están abiertas para definir y redefinir nuestra cultura alimentaria de la manera más responsable y saludable posible. Tengamos en cuenta que nuestras decisiones producen un impacto real tanto en nuestro cuerpo como en el de aquellos que alimentamos.



Kéfir

EL KÉFIR ES UN CULTIVO SIMBIÓTICO DE BACTERIAS PROBIÓTICAS, levaduras, lípidos y proteínas que viven envueltos en una matriz polisacárida denominada kefiran. Se trata de unos gránulos de aspecto muy similar a la coliflor que conforman un mundo en sí mismos: allí viven en equilibrio y armonía una enorme cantidad de pequeños seres, muchos de los cuales son los mismos que viven en el interior de nuestros intestinos. Los más conocidos son el *Lactobacillus acidophilus* y el hongo *Kluyveromyces marxianus*, aunque se pueden encontrar *Lactococcus lactis* subsp. *Lactis*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *Bulgaricus*, *Lactobacillus helveticus*, *Lactobacillus casei* subsp. *Pseudopantarum*, *Lactobacillus brevis*. *Kluyveromyces marxianus* var. *Lactis*, *Saccharomyces cerevisiae*, *Candida inconspicua* y *Candida maris*.

Sus beneficios son incalculables. Muchos científicos han investigado este cultivo y los efectos de beber bebidas fermentadas a partir de él. En Japón, el profesor Nokimowa dedicó toda su vida a estudiar el valor del kéfir, que curaba las enfermedades del sistema respiratorio, desarreglos del estómago, infecciones intestinales crónicas, enfermedades del hígado, la vesícula biliar y los riñones, así como otros padecimientos. El Dr. Drasek comprobó en Alemania estos resultados y luego el Dr. Brunwic los difundió entre los médicos naturistas centroeuropeos. También el profesor Menkiw fue un gran investigador de los beneficios de este cultivo en la longeva población caucásica.

Lo primero que tenés que saber es que, como todo alimento, no se trata de una medicina moderna: sus beneficios aparecen por el consumo moderado y persistente, a largo plazo. Es desintoxicante, regenerador de la flora intestinal benéfica y estimulante de las defensas naturales.

Una alimentación desordenada altera la flora bacteriana normal dando lugar a la aparición de una cantidad excesiva de gérmenes, por eso es importantísimo el consumo de alimentos fermentados. Las bacterias intestinales son fundamentales en la síntesis de las vitaminas B y K, en la conversión de pigmentos y ácidos biliares, en la absorción de nutrientes y en el control de los microorganismos patógenos. El kéfir transforma la flora intestinal putrefactiva sustituyéndola por los bacilos lácticos de propiedades antisépticas. También produce la secreción de una sustancia antipútrida que persiste aún después de la desaparición de los bacilos. Es decir que cambia la putrefacción intestinal –perjudicial para el organismo humano– por la fermentación láctica.

Según investigaciones de la Universidad de La Plata, los microorganismos presentes en el kéfir se ensañan particularmente con la *Escherichia coli*, temible bacteria

responsable de afecciones como el síndrome urémico hemolítico, que puede tener consecuencias letales en niños pequeños. Dado que la ingesta de kéfir aumenta la protección contra estas infecciones, se ha comenzado a introducirlo en la dieta de algunos comedores infantiles.

El kéfir presenta propiedades antivirales, antifúngicas y antibióticas, estimulando el sistema inmunológico. También posee efectos aperitivos y afrodisíacos. Ha sido utilizado con éxito en enfermedades tales como cálculos renales, hipertrofia prostática, diabetes, artrismo reumático, infarto de miocardio, esclerosis múltiple, anemia, asma, bronquitis. Está especialmente indicado en padecimientos del aparato digestivo, tales como úlceras, colitis ulcerosa, intolerancia gástrica, colon irritable y divertículos.

Estos pequeños seres necesitan alimentos y, a partir de su metabolismo, se reproducen y generan desechos. ¿Qué comen? Azúcar en cualquiera de sus formas. ¿Qué desechan? Ácido láctico, dióxido de carbono y alcohol.

Si bien existen dos tipos de kéfir, de leche y de agua, se trata en realidad de la misma microflora adaptada a un medio diferente. El kéfir de leche es uno de los agentes de cultivo más antiguo de la humanidad y se especula que se originó en el Cáucaso. Los musulmanes lo llamaban los granos de Mahoma y preparaban una bebida llamada kumis que todavía se bebe en Asia Central. Se utiliza como yogur, pues se coloca en la leche a temperatura ambiente para que los granos se alimenten de la lactosa y generen un producto parecido al yogur, aportando ácido láctico y muy poco de alcohol.

Sin embargo, proponemos trabajar aquí con el kéfir de agua. Para cultivarlo, necesitás una vasija fermentadora o recipiente de vidrio, si es de boca ancha, mejor. En cuanto al tamaño, tené en cuenta que vas a necesitar aire.

RECETAS

Ingredientes

3 cdas. de nódulos hidratados de kéfir
50 g de azúcar
1 puñado de pasas de uva
½ limón
1 litro de agua filtrada

Procedimiento

Colocar los ingredientes en el frasco, tapar con un lienzo y dejar 24 horas en reposo en un lugar templado y protegido de la luz solar directa. Si dejás un tercio de aire, vas a obtener más gas. Al cabo de 24 horas, remover y mantener en reposo otras 24 horas. Por último, extraer los nódulos, colar el líquido remanente, mezclar con el jugo de limón y envasar el kéfir en una botella para su posterior consumo. El resultado final es una bebida carbonatada, muy poco dulce, apenas ácida y con un dejo de gusto a sidra, por la presencia de dióxido de carbono y alcohol. El kéfir no suele alcanzar más que 0,5 % de

alcohol por litro. Para que tengas referencias, una cerveza, la más liviana, ronda el 5 %. Con los nódulos colados, recomenzá el proceso. El crecimiento de los nódulos en el cultivo, su multiplicación, es el mejor indicador de la correcta actividad del fermento y de la calidad del cultivo, pues deben aumentar con cada producción. Como el kéfir de agua resulta más agradable fresco, se aconseja conservarlo en la heladera. Si se tapa la botella con un corcho, se obtendrá un producto más burbujeante.

La función del azúcar es estimular el trabajo de los nódulos y activar el proceso de fermentación. Cuando los nódulos trabajan correctamente, el sabor dulce casi desaparece. Las pasas de uva van a neutralizar la fermentación alcohólica y aportar levaduras y dar sabor a la bebida final, al igual que el limón.





Kombucha

SE TRATA ES UNA BEBIDA FERMENTADA CON SABOR ÁCIDO que se prepara a partir de un té endulzado y una colonia gelatinosa de microorganismos. Tal vez sea mejor empezar por su nombre en inglés: esa gelatina amorfa que nada en té se llama SCOBY, que no es otra cosa que la abreviación de Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast (cultivo simbiótico de bacterias y levaduras). En esta simbiosis, los organismos unicelulares conviven de manera eficiente gracias a la interacción mutua entre ellos. El SCOBY, que en 1965 fue formalmente llamada *Medusomyces gisevi*, está formado por distintas levaduras y bacterias. Las que más abundan son las levaduras, hongos microscópicos de las especies *Saccharomyces*, *Zygosaccharomyces kombuchaensis*, *Brettanomyces*, *Pichia* y *Torulopsis*. Las bacterias más abundantes pertenecen al género *Acetobacter* y *Gluconobacter*, incluyendo *Acetobacter xylinus* y *Gluconobacter oxydans*. También se encuentra *Gluconacetobacter kombuchae*, que produce la matriz de celulosa del SCOBY.

Los microorganismos se alimentan del azúcar que vas a usar para endulzar el té: así vas a activar la fermentación. Las bacterias digieren el azúcar y la transforman en ácido láctico; las levaduras, en alcohol. Las acetobacterias consumen ese alcohol y producen ácido acético, lo que le da el toque avinagrado característico a la kombucha. Los microorganismos también generan una proporción de dióxido de carbono, dándole distintos grados de efervescencia.

Sin dudas, uno de los beneficios más importantes de incorporar la kombucha en tu vida cotidiana es que vas a mejorar la biodiversidad de tu flora intestinal. Tenés que tener en cuenta que hay muchos agentes ambientales y nutricionales que pueden afectar tu microbiota. Un vaso de kombucha fresca es la mejor manera de darle vida a ese ecosistema interior.

Otra buena razón es que los microorganismos, además de llevar a cabo todo el proceso de fermentación, aumentan la disponibilidad de aminoácidos, polifenoles, vitaminas C y las del complejo B.

- Los aminoácidos son los eslabones que forman las proteínas de lo que ingerís y digerís. En este caso, estás tomando aminoácidos listos para ser absorbidos, sin que tu cuerpo tenga que gastar energía para digerir.
- Sobre los polifenoles hay resultados preliminares que mostraron que son

metabolizados por la propia flora intestinal, produciendo moléculas derivadas con efecto antiagregante plaquetario y también antiinflamatorio.

- La vitamina C es fundamental para la síntesis de colágeno, una sustancia fundamental para los tejidos del cuerpo, y, sobre todo, para mantener indemne la principal barrera de defensa del cuerpo, tu piel. Además, la vitamina C es un antioxidante que combate el efecto producido por los radicales libres y otros agentes oxidativos.
- Las vitaminas del complejo B participan en muchísimos procesos metabólicos. Por ejemplo, están involucradas en la síntesis de ADN y ARN, en el buen funcionamiento de los nervios (trofismo neural), en la producción de glóbulos rojos y otras funciones de la médula ósea, en la formación del sistema nervioso durante la vida intrauterina, y también en el metabolismo de glúcidos, grasas y proteínas.

RECETAS

Ingredientes

Lo primero es conseguir un SCOBY u hongo o madre de kombucha. También un poco de bebida preparada, con un vaso alcanza. Por lo general, como el kéfir, se regala. La base de la kombucha es el té. Para prepararla, tenés que buscar uno negro, verde, oolong o rooibos. Podés añadir té blanco o un poco de yerba mate en la mezcla para dale sabor, pero es indispensable que uses té orgánico de alta calidad. Para la primera vez, siempre té negro, ya que contiene muchos taninos que serán alimento del hongo. ¿Qué come la kombucha? Azúcar. Hay investigaciones que afirman que lo mejor es alimentar el hongo con azúcar blanca, puesto que es más efectiva que un azúcar integral, que generaría un esfuerzo superior. De todas maneras, el SCOBY se acostumbrará a lo que le des.

Procedimiento

En una olla, calentar 2 ¼ litros de agua filtrada y disolver allí 250 g de azúcar. Apagar el fuego, agregar el té negro y dejar infusionar. Esperar a que se enfríe hasta alcanzar los 20 °C, colar y trasvasar a un frasco de 3 litros. Añadir el SCOBY y el vaso de kombucha. Tapar con una gasa y una banda elástica y dejar fermentar 15 días. El resultado es una bebida ácida, astringente y gaseosa de acción tonificante inmediata. Para realizarla una vez más, dejar el 10 % de la bebida ya preparada para activar la segunda tanda.





Sodas probióticas

LA FERMENTACIÓN ES UN MÉTODO PARA ELABORAR TUS propias gaseosas o sodas y una alternativa saludable y económica en comparación con las bebidas gaseosas industrializadas. Se trata de una fermentación salvaje en la que se usan los probióticos que habitan en la piel o cáscara de los alimentos libres de agroquímicos. En ellas predominan:

- Bacterias lactofermentadoras de los géneros *Streptococcus*, *Pediococcus* y *Lactobacillus*.
- Levaduras de los géneros *Saccharomyces*, *Candida* y *Kloeckera*. Estos organismos transforman el azúcar (sacarosa) en ácido láctico, dióxido de carbono y una proporción muy baja de etanol. Producen secundariamente aminoácidos, minerales y vitaminas.

Si bien hay varias maneras de elaborar este tipo de bebidas, todas tienen algo en común: parten de un inóculo, una población inicial de microorganismos que se van a multiplicar para fermentar.

Una buen ejemplo es el tepache, en el cual se utiliza como inóculo la cáscara del ananá, llena de probióticos. Otro modo de elaboración es con frutos rojos enteros o moras silvestres.

¿Cómo empezar?

En un frasco o botella de boca ancha mezclá una parte del inóculo (cáscara/fruta lavada) con cuatro partes de agua filtrada y una cucharada de azúcar cada medio litro de agua. Podés aromatizar con ralladura de un cítrico, hierbas, especias o lo que prefieras. Tapá el frasco con un lienzo, colocalo lejos de la luz directa, y en un lugar cálido, para acelerar la fermentación.

Procedimiento de fermentación

Cada día probá un poquito, la bebida deberá perder dulzor y ganar en acidez y burbujas: señal inequívoca de que vas por buen camino. El proceso demora aproximadamente

entre tres y cinco días en fermentar de forma completa. Recomendación: agité bien el frasco dos veces por día, para favorecer la fermentación y evitar monocapas de levaduras. Cuando esté espumosa y tenga el sabor que te guste, colá, embotellá y enfriala en la heladera.

- **TIP**

Si tiene poco gas, dejala un día más tapada y fuera de la heladera.

RECETAS

Madres fermentadoras

También conocidas como bug –término inglés que significa “microbio”–, las madres fermentadoras son inóculos superconcentrados que se utilizan para preparar las sodas probióticas. Es también una fermentación salvaje que se produce gracias a las bacterias lactofermentadoras y levaduras que viven en la piel de los rizomas sin agroquímicos o irradiados: el jengibre y la cúrcuma.

El proceso para generar estas madres es bastante similar al de la masa madre de la harina, usada para elaborar pan: hay que cuidarlas varios días hasta que están listas para ser usadas.

Ingredientes

2 cdas. de jengibre o cúrcuma fresca rallada (lavada y sin pelar)
200 ml de agua filtrada
4 cdas. de azúcar

Procedimiento

Mezclar bien todos los ingredientes en un frasco de boca ancha, tapar con un lienzo y dejar en un lugar cálido lejos de la luz directa. Durante los siguientes 5 días, una vez por día, refrescarlo de la siguiente manera:

- Sacar 1 cda. del líquido y agregar 1 cda. de agua filtrada y 1 cda. de azúcar.
- Día por medio, añadir 1 cda. de jengibre o cúrcuma fresca rallada.

Agitar bien, tapar con el lienzo y dejar en el mismo lugar cálido de siempre. Repetir este procedimiento todos los días. Luego de aproximadamente 5 días, la bebida empieza a presentar burbujas y espuma: tu madre fermentadora concentrada está lista para ser la base de tu bebida.



Ginger & golden bug

Procedimiento

En una botella o frasco, colocar 1 parte de la madre (el inóculo), 9 partes de agua filtrada y 2 cdas. de azúcar. Se puede saborizar con jengibre, cúrcuma, cítricos, hierbas. Mezclar bien, tapar con un lienzo y continuar el procedimiento indicado para las sodas probióticas.

Tepache

Es una bebida probiótica de sabor frutado, carbonatada naturalmente, sumamente agradable y refrescante. Muy tradicional en Méjico. También se la encuentra en Brasil y varios países de Sudamérica con diversos nombres. Por sus virtudes, el tepache pasó a ser un bien de la humanidad. Sus inicios se remontan a la época prehispánica, y originalmente se preparaba con maíz. Es restauradora de la microbiota, beneficiosa para nuestras defensas y para una buena digestión. Estas colonias probióticas se ubican en la cáscara de la fruta madura, donde podemos encontrar microorganismos como *Bacilo subtilis* y *Torulopsis inconspicua*.

En Méjico existen algunas tepacherías, pero el mercado de bebidas gaseosas terminó por cerrar muchas de ellas en la década del cincuenta. Su nombre en nahuatl es *tepatli*, que significa bebida de maíz. Por suerte, para nosotros es muy fácil de producir y sumamente ecológica, pues se prepara con los descartes de algunas frutas, como ananás, manzanas, duraznos y peras.

Procedimiento

En este caso vamos a utilizar las peladuras y el corazón fibroso de un ananá o piña muy bien lavada. Machacar el ananá con una taza de azúcar mascabo, panela o miel y dejar macerar unos minutos. Para la fermentación (48 horas), utilizar un frasco con 3 litros de agua filtrada, tapado con un lienzo. La temperatura ideal ronda los 28 °C. De todas maneras, recordá que el tiempo de fermentación puede variar con la temperatura del ambiente. Más calor, menos tiempo. Probá cada tanto el tepache hasta obtener la versión que más te guste. Antes de consumir, conviene colarlo y descartar los sólidos, que son un gran abono para las plantas. Yo suelo dejarlo acidificar bastante para luego taparlo, refrigerarlo y endulzarlo con unas gotas de estevia al momento de servirlo. Simplemente sublime.



Yogur de semillas

EL YOGUR ES UNA DELICIOSA CREMA ÁCIDA, TERSA Y SUAVE elaborada a base de semillas y cultivada con fermentos vivos. Se trata de un recurso seguro y fácil de hacer en casa. Cada vez que lo preparás, enriquecés la diversidad del cultivo y la de tu microbiota. Producto ideal para ancianos y convalecientes, casi no requiere energía para ser digerido. Además es versátil: desde un exquisito lassi hasta un dressing para una ensalada, cumple todas las funciones de un yogur tradicional. Podés recrear cualquier receta que lo demande. Sus beneficios ya los conocés, guarda toda la vida de los probióticos.

Te recomiendo comenzar con el yogur de cajú, puesto que es un alimento excelente y sabroso. Es fácil de preparar y te permite, con una cucharada, comenzar a fermentar muchos otros sustratos de semillas y así generar un linaje probiótico rico y diverso.

RECETAS

Yogur de castañas de cajú

Procedimiento

Limpieza: remojar 250 g de castañas de cajú en 1 litro de agua con 2 cdas. de agua oxigenada para uso humano durante 20 minutos. Luego, descartar el agua y enjuagar las semillas con agua limpia. Este proceso permite desechar los microorganismos indeseables.

Remojo (ablande): remojar los 250 g de castañas de cajú en 1 litro de agua filtrada durante 6 horas. Luego, descartar el agua.

Procesado: colocar las semillas en la licuadora con ½ litro de agua filtrada y una pizca de sal marina. Procesar hasta obtener una crema lisa sin grumos. Podés determinar la densidad del yogur. Cuanta más agua añadas, más líquida va a quedar la preparación, como si fuera un yogur bebible. Si procesás con menos agua, vas a obtener algo similar al yogur griego.

Cultivo: colocar el licuado a un frasco de vidrio o fermentador de cerámica. Lo ideal

sería que puedas cultivarlo con una cucharada de algún yogur de semillas previo. Si no tuvieras, comenzar con una cápsula de probióticos que contenga algún tipo de *Lactobacillus*. No importa la cantidad: se reproducen exponencialmente.

IMPORTANTÍSIMO

El proceso de fermentación se realiza a temperatura ambiente, fuera de la heladera. Ideal: 8 horas a 42 °C. Si es constante, mejor. El tiempo de fermentación es inversamente proporcional a la temperatura. Demora entre 6 y 12 horas, de acuerdo a la temperatura a la que está expuesta. Una vez que la textura lograda es la deseada y el sabor es ácido (no te asustes si tiene burbujas), refrigerar el yogur en la heladera.

- CAJÚ + H₂O + SAL + AGENTE FERMENTADOR
- Temperatura constante entre 18 y 30 °C
- Tiempo entre 18 y 24 horas

Yogur de coco

El yogur de coco es una excelente bebida, cuyo proceso de producción es similar al de cajú, lo que cambiamos es el sustrato, el alimento de nuestras bacterias.

Procedimiento para coco joven

Abrir el coco, retirar el agua y la carne. Licuar todo junto. Ya está listo el sustrato para fermentar.

Procedimiento para coco rallado seco

Hidratar 1 taza de coco rallado seco con 2 tazas de agua tibia filtrada durante una hora. Verter el coco y el agua del remojo en la licuadora. Agregar 1 taza más de agua filtrada y 1 cda. de sal. Procesar. Colar el resultado con una bolsa para filtrar y colocarlo en el fermentador. Si lo querés más espeso, cocinalo 2 minutos con 1 cda. de agar agar. Antes del cultivo, esperar a que la temperatura alcance los 35 °C. Para el cultivo, lo ideal es cultivarlo con 1 cda. de algún yogur de semillas previo. Si no tuvieras, se puede

comenzar con una cápsula de probióticos, como en el caso del yogur de cajú.

IMPORTANTÍSIMO

El proceso de fermentación se realiza a temperatura ambiente, fuera de la heladera. Lo ideal es que la temperatura ambiente sea de entre 18 y 30 °C. Y si es constante, mejor. La fermentación se demora entre 6 y 12 horas, de acuerdo a la temperatura a la que esté expuesta. Una vez alcanzada una buena textura y el sabor ácido característico, refrigerar el yogur en la heladera.

- COCO + H₂O + SAL + AGENTE FERMENTADOR
- Temperatura constante entre 18 y 30 °C
- Tiempo entre 18 y 24 horas



CAPÍTULO 6

JUGOS



LOS JUGOS APORTAN GRANDES CANTIDADES de alimento de manera concentrada sin ensuciar el cuerpo. Es la manera más rápida de ingerir nutrientes, enzimas, vitaminas, minerales y carga fotónica. También de oxigenar y alcalinizar la sangre. El jugo viaja directo a las células sin intermediarios, puesto que el organismo no necesita digerirlo.

Un jugo es como un licuado sin la fibra, aunque hay otras diferencias. Para elaborar

un jugo vivo habría que evitar la oxidación de los vegetales: al pasar por una masticadora, el vegetal es despojado de la fibra sin perder, por la fricción y las altas temperaturas, sus beneficios enzimáticos. Luego podés prensarlo y colarlo. El resultado siempre va a ser líquido, nunca un semisólido (licuado). Los vegetales son verdaderos alquimistas y han prestado sus servicios a los humanos desde tiempos lejanos.

ADVERTENCIA I

- Vas a notar en las recetas que para preparar un vaso de jugo necesitás más cantidad de productos. Para hacer un vaso de jugo de zanahorias, necesitás unas 7 zanahorias. Para elaborar un licuado, seguramente te alcance con una. Se trata de la fibra que no vas a ingerir. En algunos casos, forman hasta el 90 % del vegetal. Ese bagazo sobrante puede tener muchas utilidades en otras recetas, como crackers, galletas, panes, sofritos, salsas, bases de sopas y caldos, rellenos de tartas, pastas, etc.

ADVERTENCIA POR ENÉSIMA VEZ, ¡AZÚCAR!

- Quienes tengan dificultad con el metabolismo del azúcar, deben saber que el jugo de las frutas sin la fibra entra directo al torrente sanguíneo subiendo drásticamente el nivel de glucosa en sangre. Sin embargo, el doctor Gabriel Cousens propuso un método para tratar la diabetes basado en jugos verdes. Podés buscar sus libros o su sitio web.

Desde las limonadas hasta las bebidas a base de remolacha o perejil, los jugos te ofrecen la oportunidad de incorporar vegetales que habitualmente no comés en tu dieta. Así podés asimilar una cantidad increíble de sales, proteínas y vitaminas que serían muy difíciles de ingerir de otra manera. Acostumbrarse a beber por lo menos un vaso de jugo por día es un hábito saludable.

¿Qué esperás para empezar?















La lógica del jugo verde

TRATÁ DE QUE EL JUGO CONTENGA UN 80 % DE PEPINO Y apio, y que el resto sea una buena dosis de clorofila y, en función de tu relación con el azúcar, complementá con frutas de alto índice glucémico (manzana, pera, zanahoria o remolacha). Si necesitás una dosis de dulzor para aplacar el amargor de la clorofila, usá estevia o xilitol. No te olvides del limón: será tu detergente celular. En cuanto a la intensidad de la clorofila, sugiero ir de menos a más hasta que encuentres el lugar en que te sientas cómodo para transitar la depuración el mayor tiempo posible.

- **PREDIGESTOR:** licuadora más bolsa de filtrar, masticadora o prensa en frío.
- **FÓRMULA BASE:** apio + pepino + manzana + limón + hojas verdes.
- **HOJAS VERDES CON CLOROFILA:** espinaca, repollo, acelga, diente de león, lechuga, perejil, hojas de remolacha, pasto de trigo, kale, aromáticas y demás buenezas comestibles.
- **HIERBAS MEDICINALES FRESCAS O EN FORMA DE TINTURAS MADRE :** diente de león, muña muña, cardo mariano, ginkgo biloba, jarilla, manzanilla, lavanda, pasiflora, llantén, borraja, cola de caballo, etc.



RECETAS

1

1 vara de apio

1 pepino

½ limón

7 hojas verdes

1 manzana verde

También se puede agregar cúrcuma, jengibre y pimienta de Cayena

2

1 vara de apio

2 pepinos

Limón sin cáscara

7 hojas acelga

½ atado de espinaca

1 puñado de perejil fresco

10 hojas de menta fresca

3

4 flores de brócoli

1 vara de apio

1 taza de perejil fresco

1 manzana verde

½ limón

4

4 limas peladas

½ limón pelado

2 tazas de berro

7 hojas de kale

1 pera

½ cdita. de espirulina



5

5 hojas de lechuga
10 hojas de kale
2 varas medianas de apio

1 taza de uvas
1 lima pelada
2 monedas de jengibre

6

$\frac{1}{3}$ de ananá
 $\frac{1}{2}$ limón
 $\frac{1}{2}$ taza de cilantro
 $\frac{1}{2}$ chile fresco
1 vara de apio

7

3 hojas de kale
2 zanahorias
Bok choy
Jengibre
1 manzana verde







8

1 morrón rojo sin semillas
1 vara de apio
2 pepinos

2 monedas de jengibre
1 pizca de sal
1 vara de cebolla de verdeo
1 taza de perejil

9

1 zanahoria
5 hojas de repollo
1 manzana
2 varas de apio
1 limón pelado
½ cdita. de cúrcuma
Agua filtrada, c/n

10

1 puñado de hojas de diente de león
7 hojas de achicoria
1 limón
Jengibre

11

1 naranja
1 puñado de pasto de trigo
5 hojas de albahaca

12

10 hojas de cedrón fresco
10 hojas de menta fresca
7 hojas de albahaca fresca
Gel de 2 pencas de aloe vera
Agua filtrada o kéfir
1 lima



13

1 bulbo de hinojo
1 manzana verde
2 pepinos

1 apio
7 hojas de espinaca



14

2 tomates maduros
2 ramas de apio
1 cebolla de verdeo
7 hojas de albahaca
2 cdas. de vinagre vivo
½ diente de ajo
1 dátil / 3 hojas de stevia
½ chile / 2 gotas de tabasco

15

4 hojas de achicoria
4 hojas de diente de león
2 monedas de jengibre
1 limón

Chile
Pimienta de Cayena

16

2 remolachas (hojas y bulbos)
1 pepino
15 hojas de espinaca
2 monedas de jengibre
Agua filtrada o kéfir

17

5 hojas de repollo colorado
2 remolachas con sus hojas
1 manzana roja
3 zucchini
½ limón
1 rama de cedrón





CAPÍTULO 7

PROGRAMA DETOX



EN UN MUNDO DONDE LAS CONTRADICCIONES no menguan y los fanáticos –y los detractores– de las técnicas basadas en jugos verdes no paran de tirar municiones, vas a leer y escuchar demasiados argumentos encontrados. Lo cierto es que es difícil hallar algún detractor que, solo sustentado en estudios y estadísticas, haya pasado por la experiencia fundamental de someterse a un proceso de desintoxicación. Por el otro lado, quienes abusan de las técnicas de limpieza para transformarlas en un modo de vida, corren el peligro de atravesar un proceso de malnutrición.

El proceso de desintoxicación a través de un ayuno de jugos verdes se sostiene en la autofagia o autólisis: al tener limitados los recursos nutritivos, el cuerpo comienza a alimentarse de sí mismo. La autólisis es un proceso de digestión celular a través del cual los tejidos dañados y toxinas son degradados por enzimas y el cuerpo se nutre de sus propias reservas de energía. Energía que el organismo utilizará para limpiarse y regenerarse. Durante la limpieza vamos a liberarnos de metales pesados y diferentes tipos de desechos que circulan en el torrente sanguíneo o se encuentran enquistados en el interior de algunos órganos.

Los organismos tienden al equilibrio y, por eso, lo más importante es tener conciencia de que el proceso de desintoxicación debe ser restringido a cumplir esa función y no naturalizarlo como una forma de alimentación cotidiana. Es comer de manera estricta y restrictiva, higiénica. Un programa detox debe empezar y, sobre todo, terminar. Una vez cumplido este proceso, se debe dar paso a una alimentación rica y equilibrada en nutrientes.

Por el tipo de alimentación que llevamos, generalmente nuestro cuerpo se halla en un estado de acidez continuo. El metabolismo produce desechos ácidos que deben ser excretados o neutralizados para mantener la homeostasis (la capacidad fisiológica del cuerpo para mantener el pH sanguíneo en un rango entre 7,35 y 7,45) y, por lo tanto, necesitamos alimentos que alcalinicen los fluidos y neutralicen los ácidos. El pH normal en el cuerpo debería ser ligeramente alcalino y los jugos verdes contribuyen a su regulación.

ATENCIÓN

- Este programa no es apto para niños, adolescentes, embarazadas ni mamás que están amamantando. Todos ellos no necesitan limpiarse sino nutrirse adecuadamente. Pueden tomar los jugos como complemento. Tampoco es apto para las personas con dificultades para metabolizar los ácidos contenidos en los vegetales. No hay que olvidar que el ayuno es un proceso de limpieza personal, lo que implica un fuerte compromiso con uno mismo. Es importante ser consciente de tu estado de salud. Si tu salud está comprometida es fundamental contar con un médico que te pueda acompañar en este proceso.

RECOMENDACIONES DURANTE LA DEPURACIÓN

- Es valioso ayudar a la eliminación con ejercicio físico moderado, cepillado de la piel, baños de vapor, baños de sal, enemas o lavajes colónicos. En el protocolo de la terapia Gerson, también se utilizan enemas de café que, aunque te parezcan un poco ridículos, resultan excelentes para deshacernos de las toxinas.
- Como ya te hemos contado, la piel es uno de los cinco principales órganos emuntorios. El cepillado en seco de la piel, que consiste en cepillarse todo el cuerpo –excepto la cara– con un cepillo de cerdas duras, estimula el sistema linfático. El cepillado debe ser circular y desde las extremidades hacia el corazón. Esta práctica forma parte de la corriente higienista y te invito a que la pruebes, es muy energizante.
- También es importante limpiar la lengua. Es recomendable hacerlo al levantarse; antes de cepillar los dientes, raspá la lengua con una cuchara o un raspador de lengua y deshacete de ese fluido que acumulás.
- El efecto que el programa de desintoxicación puede provocar en tu cuerpo depende tanto de tus hábitos como de tu metabolismo. Vas a ir mucho al baño, sobre todo a hacer pis. Tené en cuenta que vas a ingerir 2,5 litros de jugos por día. Puede suceder que durante el proceso tengas un exceso de energía, con picos de euforia, o que sientas una necesidad imperiosa de descansar. Hasta puede ser que te sucedan las dos cosas en diferentes momentos del proceso. Lo importante es que prestes atención y actúes en consecuencia: si estás cansado, descansá. Si estás enérgico, disfrutá.







CRÓNICA DE UNA DESINTOXICACIÓN

Día

1

Siempre es difícil comenzar, en este día vas a entender la diferencia radical entre el hambre y tener ganas de comer. Exige una buena dosis de voluntad, pero como venís con todo el impulso, lo vas a superar.

Día

2

Puede ser que sientas ganas de comer, pero también vas a sentirte más energizado, muy liviano y con algunos picos de euforia.



Día

3

Es muy probable que te sientas bastante mal. ¿Cuán mal me puedo sentir? El estado es parecido a la sensación de una resaca, pero más leve. Ocurre que en este día las toxinas están corriendo por tu sangre, disponiéndose para salir, y eso es básicamente una intoxicación. Sé perseverante, no culpes a la detox de tus propios excesos. No seas autoindulgente y bancate que ya llega el día 4. Sé paciente con los demás que no tienen la culpa de tu mal humor.

Día

4

Ya te olvidaste del hambre, amás los jugos y probablemente nunca te hayas sentido tan bien. De ahora en más se esclarecen los pensamientos y sentís momentos de mucha energía.



Días

5 y 6

A partir de ahora entrás en una especie de meseta en donde las sensaciones ya son más claras y fáciles de interpretar. No hay extremos y distinguís a la perfección el hambre y las ganas de comer. Yo decidí optar por dejar los jugos y pasar a un ayuno de agua pura. Noté que la clorofila empezaba a generarme cierto rechazo, y este cambio fue perfecto. En mi caso, agregué unas gotas de jugo de limón, y abandoné los jugos por un tiempo. Si te sirve de consuelo, pensá que la Cuaresma originalmente consistía en 40 días de agua y oración.

Día

7

En este punto, podés decidir si continuás o no unos días más el ayuno de agua. Ahora las sensaciones son más estables y quizás hayas logrado una rutina; pero si te parece que fue suficiente, comenzá lentamente a ingerir alimentos, desde los líquidos hasta los sólidos, en una muy cuidada transición.



PREPARATIVOS PARA TUS DÍAS DETOX *(amortiguador)*

- 48 horas antes de comenzar tu detox, dejá de consumir proteínas animales y alimentos refinados (harinas, azúcar).
- Erradicá estimulantes como café, té y gaseosas, y si tomás mate te recomendamos que lo prepares de esta forma: una mitad con yerba orgánica y la otra con hierbas como cola de caballo, ortiga, yerba meona, cedrón, menta y demás. Otra opción es que prepares infusiones con las mismas hierbas.

- No es necesario que tomes mucha agua además de los jugos.
- Incorporá la mayor cantidad de vegetales y frutas crudas y sumá o reemplazá una de las comidas por jugos verdes o licuados con superalimentos.
- Es un buen momento para que incorpores sopas crudas.
- No todos somos iguales. Esto depende un poco de tu temperamento: puede ser que atraveses una detox de una semana mientras continuás con tus actividades normales; aunque en el caso de que tengas un temperamento más explosivo, podés llegar a necesitar un poco de tranquilidad y mucho descanso.

CRISIS DEPURATIVA

- Durante una depuración es probable, y muchas veces necesario, sufrir algunas molestias propias del proceso, como dolores de cabeza, mareos, náuseas y diarrea. También pueden aparecer granitos o comezón en la piel. Todo es soportable y desaparecerá a los pocos días. Hay que tener paciencia y comprender que el cuerpo utiliza todas las vías de escape posibles para deshacerse de las sustancias nocivas que fuimos acumulando a lo largo de la vida. Ayudémoslo. No cortemos estos procesos.



Plan detox

RECOMIENDO ENTRE CUATRO Y CINCO VASOS DE JUGO VERDE por día, dos litros y medio aproximadamente. No te fuerces ni te obligues, y recordá que el agua pura puede ser un buena opción si comienzan a cansarte los jugos. Organizar un cronograma puede ser de utilidad, aunque el “solo por hoy” me ha permitido continuar largas jornadas con éxito. Conviene elegir las recetas en función de los vegetales orgánicos disponibles y, por supuesto, de tus preferencias. A veces, dos recetas son suficientes para pasar la jornada. A continuación te dejo una segmentación de los jugos según cinco momentos del día: mañana, mediodía, tarde, media tarde y noche.

- Mañana/tarde/noche (liviano): 1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13, 14.
- Mediodía/media tarde (potente): 3, 4, 5, 7, 9, 10, 15, 16, 17.

Ejemplos

- Día 1: mañana: 1, mediodía: 3, tarde: 13, media tarde: 3, noche: 1.
- Día 2: 1, 4, 1, 4, 2.
- Día 3: elige tu propia aventura.
- Día 4: elige tu propia aventura.
- Día 5: elige tu propia aventura.
- Día 6: elige tu propia aventura.
- Día 7: este período de salida es crucial y cualquier cambio brusco te puede sentar muy mal. No en términos de riesgo de vida, pero sí en cuanto a tu bienestar. Es recomendable comenzar el día bebiendo un jugo, para ya al mediodía ingerir un licuado con alguna fruta. El resto del día podés consumir licuados y sopas vivas. Un licuado de ciruelas sería una buena elección (ver

página 125). Yo lo llamo período amortiguador.

- Día 8: podés empezar con licuados por la mañana y almorzar alguna ensalada. Recordá que podés acompañarla con una sopa viva. Una alternativa es incluir licuados con leche de alguna semilla, o con yogures, lo que va a ayudar a regular tu flora intestinal. Para la cena, te recomiendo una sopa cruda.
- Día 9: jugo verde por la mañana y alguna fruta entera en el desayuno o a media mañana. Quizás al mediodía una ensalada o, si ya sentís la necesidad o el deseo, algún vegetal al vapor. A partir de este momento, tomá percepción de cómo te sentís, y agregá a la dieta paulatinamente algún cereal previamente fermentado y cocido, o legumbres tratadas del mismo modo.
- Día 10: a partir de ahora, y en el momento en que te parezca, podés incluir en la dieta alimentos según este esquema: jugos, licuados, sopas y vegetales cocidos (hortalizas al vapor, legumbres y cereales previamente fermentados y cocidos). Si era habitual en tu dieta, por último y con precaución, agregá los productos de origen animal y las harinas.



CAPÍTULO 8

BIO-LÓGICA



Del Big Bang a vos

LO PRIMERO FUE LA LUZ, O UNA EXPLOSIÓN, O ESO QUE llamamos Big Bang. No importa, nadie estuvo ahí –todavía– para contarlo. Ocurrió nada menos que hace catorce billones de años aproximadamente, cuando el universo no existía como tal, tampoco el tiempo ni la gravedad. Podemos hablar de un estado primordial de temperatura y densidad infinitamente elevada, en el que sucedió algo conocido como “la singularidad”. Ese evento cósmico desencadenó una expansión energética masiva. Luego vino el enfriamiento que permitió la formación de partículas subatómicas: los neutrones, protones y electrones. Después se originaron los átomos simples y su conglomeración en nubes que finalmente dieron lugar a estrellas y galaxias, el universo que conocemos.

Lo cierto es que podemos especular –la ciencia lo hace– con que la vida en la Tierra empezó con una molécula formada por una cadena de átomos. Los átomos no son otra cosa que un conjunto de partículas subatómicas: electrones negativos girando continuamente en torno a un núcleo de neutrones y protones positivos. Los átomos, partículas indivisibles, son imanes que se juntan a través de electromagnetismo, provocando enlaces al chocarse con otros átomos. Hay muchos átomos distintos, cada uno con sus propias características, descriptos en la tabla periódica de los elementos. En definitiva, todo se basa en la energía que tienen los átomos de cada elemento para absorber o ceder electrones, y unirse a su vez con otros átomos.

Una molécula está formada por átomos unidos a través de diferentes tipos de enlaces, fuertes o débiles. La molécula de agua, por ejemplo, es conocida como H_2O . Esto significa que dos átomos del elemento hidrógeno (H) se enlazan con un átomo de oxígeno (O). Esto es un enlace fuerte, llamado covalente. Las moléculas de agua se unen entre sí por un enlace débil llamado “puente de hidrógeno”: cuando ponés a calentar el agua lo que hacés es romper este enlace débil, evaporándola. Sigue siendo agua, pero perdió el enlace que la hace fluir en estado líquido o formar cristales en estado sólido (hielo).

Además del agua, los seres vivos necesitamos para formarnos y vivir, carbono (C), el elemento que es cimiento y estructura de la vida. Los átomos de carbono comienzan a unirse entre sí para formar cadenas complejas con otros elementos y así comenzar a crear también las macromoléculas de diferentes clases. Dentro de ese grupo están las biomoléculas, eslabones que se unen formando cadenas, la base de la vida:

- Aminoácidos: es la estructura fundamental de las proteínas. Este eslabón se

puede unir a otros formando péptidos, pero si son muchos los aminoácidos involucrados (más de cien), ya hablamos de proteínas en lugar de péptidos.

- Monosacáridos: azúcares simples, como la glucosa, fructosa, lactosa. Al unirse entre sí forman cadenas de azúcares complejos, los hidratos de carbono (glúcidos). Una célula puede almacenar grandes cantidades de glucosas unidas entre sí, el glucógeno, el cual es utilizado como combustible.
- Ácidos grasos: moléculas libres o en combinaciones en cadena que forman la parte grasa de una célula, ya sea en su membrana o en depósitos intracelulares.

¿Qué es una célula?

Es la unidad funcional y anatómica fundamental de todos los organismos vivos, generalmente microscópica, formada por múltiples proteínas, azúcares y grasas.

Las células comienzan a reproducirse y especializarse para dar lugar a los tejidos, que luego formarán los órganos. Las células pueden ser vegetales o animales. Las vegetales son autótrofas, generan su propio alimento a través de la fotosíntesis y así se transforman en la base de alimento de toda la cadena trófica. Las células animales son como calderas, necesitan alimento vegetal para sobrevivir o, a veces, otro tejido animal.

Somos átomos en constante movimiento, que devienen en moléculas, que se organizan en células, componiendo tejidos, que forman órganos, que conviven en sistemas de órganos, que terminan conformando individuos. Del mismo modo y como en un ciclo, cuando comemos nos alimentamos de átomos en movimiento, que devienen en moléculas, que se organizan en células, componiendo tejidos que forman órganos, que conviven en sistemas de órganos que terminan conformando comida. En definitiva, todos somos comensales y comida al mismo tiempo dentro de una lógica universal caníbal.







La fotosíntesis

LA FOTOSÍNTESIS ES EL PROCESO QUE TRANSFORMA LA energía solar en materia, el punto de partida inicial de la vida en este planeta, y lo que sostiene la existencia de casi todos los seres vivos.

Esta energía proveniente del Sol es captada por diversos pigmentos, entre ellos la clorofila. A partir de ese momento, se inicia una secuencia de reacciones químicas que generan ATP, es decir, energía química retenida adentro de la materia. En síntesis, lo que hace la planta fue transformar la luz del Sol –energía solar– en energía química.

Con esta energía, y con el dióxido de carbono que existe en la atmósfera, se forma la primera molécula de azúcar. Se trata de glucosa: un hidrato de carbono simple que es el combustible y la estructura de la vida. Aquello que los organismos vivos necesitan como alimento primordial y el esqueleto de sostén para las células, tanto animales como vegetales.

“Los azúcares son nutrientes tan importantes que tenemos un sentido especial, específicamente diseñado para detectarlos. Los azúcares tienen sabor dulce, y la dulzura es una fuente de placer casi universal”, escribió Harold McGee en su libro *La cocina y los alimentos*. No solo eso, las cadenas de ADN que transportan nuestra información genética, de generación en generación, no son otra cosa que hidratos de carbono.

Otra consecuencia de la fotosíntesis es la liberación de oxígeno. La energía del Sol es absorbida por la clorofila y, en el mismo momento en que genera ATP, que es como la moneda de cambio energética de todos los sistemas vivos, rompe las moléculas de agua que están dentro del vegetal. Mientras que el hidrógeno pasa a formar parte del azúcar, el oxígeno es liberado hacia la atmósfera en forma de gas. El mismo que respiramos.

Glucólisis y respiración

Cada vez que respirás, también lo hace cada una de tus células. Y esto te pasa a vos y a todos los seres animales y vegetales de este mundo. Para respirar necesitás energía: tenés que invertir un poquito de energía para obtener mucha más.

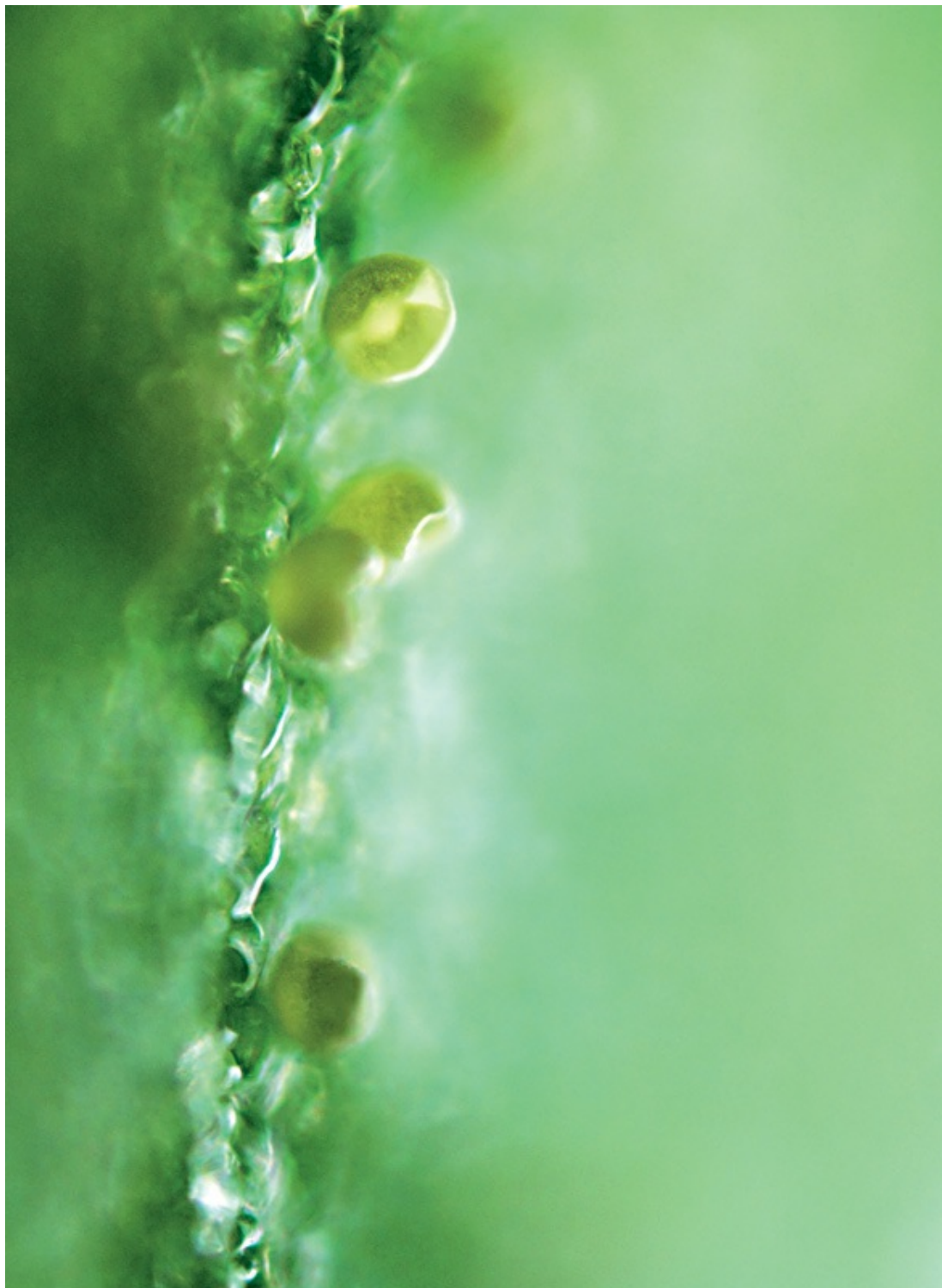
La glucólisis no es otra cosa que romper una molécula de glucosa en dos. Para romperla invertís energía, unas dos monedas de ATP. Entonces comienza la respiración: aparece el oxígeno para oxidar estas moléculas partidas de glucosa, romper sus enlaces y así obtener unas treinta y ocho monedas de ATP. Como subproductos se generan dióxido

de carbono y agua en estado de vapor.
Ahora el ciclo está completo.

REPASEMOS

- La luz fue captada por unas antenas de los vegetales conocidas como cloroplastos, constituidas mayormente por clorofila.
- Los vegetales, a través de la fotosíntesis, transformaron esa energía en azúcar simple. Como subproducto, liberan oxígeno a la atmósfera.
- Los vegetales van a utilizar parte de ese azúcar para respirar y crecer. La otra parte será almacenada y utilizada por sus depredadores naturales entre los que nos encontramos nosotros, que acabamos de preparar un jugo verde.
- Ese jugo verde es, entre otras cosas, azúcar. En tus células se va a oxidar y transformar en más energía. Como subproducto vamos a liberar dióxido de carbono y agua.
- El dióxido de carbono y el agua van a ser absorbidos por los vegetales. Junto con la luz solar, el ciclo dinámico vuelve a empezar.
- Por todo esto amamos a la clorofila. Es nuestro más profundo objeto de deseo.





Digestión humana

LA PRIMERA ETAPA DE LA DIGESTIÓN HUMANA SE CONOCE como “cefálica”. Es lo que sucede en tu cerebro cuando pone en marcha todo el proceso digestivo. Tu cuerpo se prepara para digerir mucho antes de lo que te imaginás: son los sentidos de la vista y del olfato los que tienen un papel fundamental en esta etapa, aunque no son los únicos. Cuando llega la hora de comer –y si sucede que todavía no tenés apetito– a veces basta con sentir un aroma que recuerda a algo que te gusta, o ver una fotografía de un plato que te resulte tentador, para que se active todo un mecanismo sorprendente. No sé si te habías dado cuenta, pero la publicidad y las redes sociales utilizan este recurso para atraer tu atención.

Los sentidos y la digestión

La visión comienza cuando la luz pasa por la pupila hasta llegar a la retina, la parte interna del ojo formada por neuronas especializadas en captarla. Una proteína fotosensible de estas neuronas permite transformar la luz en una señal eléctrica que se transmite hasta llegar a un área del cerebro. Es así como los fotones se transforman en una imagen que reconocemos y hace que un plato de comida pueda parecer alucinante.

Por otro lado, está el olfato. El aroma del pan horneándose entra por la nariz cuando inspiramos hasta alcanzar una zona particularmente sensitiva, formada en este caso por neuronas capaces de reconocer los aromas. Este camino sensorial se conoce como olfato ortonasal (del griego *ortho*, verdadero). Las neuronas, estimuladas por la fragancia del pan, envían esa información a una zona del cerebro en la que activan los recuerdos de ese olor, y así podés identificarlo.

Una vez que el cerebro recibe e integra tanto las señales visuales como olfativas, genera una respuesta química que llega a las glándulas salivales: ¡a producir más saliva!, dice el mensaje, que la vamos a comer.

La saliva, entre otras cosas, permite humectar la lengua y es así como se percibe el gusto de lo que comés. Si hacés la prueba de secarte la lengua y luego intentás degustar un alimento, te va a resultar difícil diferenciar sabores. Por eso, el cuerpo se prepara para recibir la comida estimulando la salivación. Se me hace agua la boca, ¿lo habías dicho alguna vez?

La saliva también cumple funciones de digestión enzimática de los hidratos de

carbono, las grasas y de protección antibacteriana. Una vez que el alimento llega a la boca y se mezcla con la saliva, una nueva oleada de información llega al cerebro: el gusto y el olfato retronasal.

Los gustos que se perciben pueden ser el dulce, salado, ácido, amargo, umami y graso. Toda la lengua es capaz de sentir esos sabores, y desde hace un tiempo se sabe que no existe un mapa de la lengua como se creía hasta hace algunos años. Cuando probás una frutilla, por ejemplo, el sabor es dulce, pero es su aroma el que permite identificarla como tal. Si probás una frutilla con la nariz tapada, solo vas a poder identificar el sabor dulce. Si inmediatamente después te destapás la nariz, vas a descubrir muchos aromas que finalmente permiten reconocerla. Cuando el alimento está en la boca, libera otras moléculas aromáticas adicionales que llegan a las mismas neuronas olfativas por un camino alternativo, subiendo desde el fondo de la lengua. Eso es lo que se llama olfato retronasal (que no es el retrogusto), y que funciona cada vez que exhalamos. Quienes están acostumbrados a catar vinos, por ejemplo, aspiran aire para estimular el olfato retronasal y así detectar esos aromas adicionales.

La suma del aroma y el sabor del alimento es lo que se conoce como flavor. Generalmente, decimos que algo tiene gusto a frutillas, pero si lo pensamos bien es la adición del sabor y aroma lo que le da identidad: eso es justamente el flavor. En una comida, es el flavor lo que más estimula al cerebro a producir millones de moléculas relacionadas con el placer que sentimos cuando comemos.

Volvamos al bocado que está siendo degustado. Si bien la saliva humecta la lengua y ayuda a que sea más fácil triturar el alimento, llega el momento de masticar, el modo mecánico de digerir que genera pedazos más chicos que van a parar al estómago. Masticar, permite también disfrutar la textura de un alimento. Esto quiere decir que además participa el sentido del tacto: no es lo mismo algo gelatinoso que algo crocante. El oído también cumple un rol, aporta información sobre lo que ocurre dentro de la boca. El sonido de un alimento crocante es un ejemplo. También los sonidos externos pueden influenciar nuestro modo de percibir la comida, como una salsa en plena reducción, o el crepitar de algo dorándose al fuego. No te imaginás cuánto nos puede sugestionar el sonido de un paquete de comida al abrirse.

La trituradora enzimática

La saliva tiene enzimas que empiezan la digestión de la comida, principalmente de los hidratos de carbono. Es importante tener la costumbre de masticar bien la comida, ya que obviamente el estómago no va a ser capaz de continuar el trabajo mecánico que nuestros dientes y muelas saben hacer perfectamente. Cuando empezamos a masticar, el estómago también se prepara para la digestión, con la generación de los jugos gástricos.

Aunque no forman parte de la digestión de manera directa, en el camino se encuentran las amígdalas. Ellas son una defensa contra todas las bacterias nocivas que

pueden entrar a través de la boca o de la nariz, son un reservorio enorme del sistema inmunológico.

La segunda fase de la digestión se llama gástrica y comienza cuando la comida masticada y deglutida llega al estómago. Los distintos tipos de alimentos comienzan a transformarse por acción del ácido clorhídrico: principal componente de los jugos gástricos. Gracias a este proceso, el alimento quedará reducido a moléculas pequeñas que serán absorbidas por las células de las paredes internas del estómago. Todo este mecanismo es acompañado por movimientos que realiza el estómago, dotado de varias capas musculares que permiten que se mezclen los alimentos con el ácido clorhídrico. Además de su función digestiva, el ácido tiene capacidad protectora, desintegrando microorganismos potencialmente perjudiciales para el cuerpo y que pueden estar ocultos en la comida.

El intestino: la puerta de entrada de los nutrientes

El proceso digestivo no termina en el estómago, son necesarias otras enzimas para que todos los nutrientes puedan ser absorbidos. La comida parcialmente digerida pasa al duodeno, donde comienza la última etapa, llamada fase intestinal. Allí se suman las enzimas provenientes del páncreas y del hígado. Por un lado, las secreciones pancreáticas contrarrestan el ácido proveniente del estómago, por medio del aporte de bicarbonato. También contiene muchas enzimas que cumplen con la función de digerir las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, haciéndolas más pequeñas y fácilmente absorbibles.

El páncreas aporta la tripsina y la peptidasa, enzimas que reducen grandes proteínas a aminoácidos individuales. También la amilasa, que digiere los hidratos de carbono hasta transformarlos en cadenas de dos y tres azúcares, y la lipasa, que reduce las grasas a sus ladrillos fundamentales, los ácidos grasos y monoglicéridos.

El páncreas también cumple una función endocrina, produce insulina y glucagón, hormonas que regulan los niveles de glucosa en sangre. Cuando estamos haciendo la digestión y el cuerpo absorbe glucosa de los alimentos, el páncreas libera insulina. De este modo, la glucosa puede pasar de la sangre a las células que la necesitan para sus procesos metabólicos. En glucagón actúa en sentido contrario, cuando nuestros niveles de glucosa en sangre son bajos –luego de varias horas que no comemos nada–, el páncreas libera esta hormona para que las reservas de glucosa pasen a la sangre y puedan llegar a las células que la necesitan con urgencia para funcionar. Por su parte, el hígado, por medio de la secreción de los ácidos biliares, favorece la digestión de las grasas. Otra función importante de este órgano es regular el metabolismo de la bilirrubina y del colesterol.

Volvamos al intestino donde las células de la mucosa duodenal contienen sus propias enzimas digestivas que fragmentan proteínas pequeñas en aminoácidos, separando en

eslabones las cadenas de dos azúcares y reduciendo las grasas complejas a ácidos grasos.

La pared del intestino cuenta con repliegues microscópicos que multiplican mil veces su capacidad de absorción, lo que permite que sea extremadamente eficiente en cumplir esa función. A lo largo de todo el intestino delgado (duodeno y yeyuno) se absorben los “eslabones” provenientes de todos los alimentos que fueron digeridos. Sintetizando, la absorción de nutrientes ocurre de este modo.

En el intestino delgado también se absorben otros minerales indispensables para nuestro cuerpo, como el hierro, el potasio, el calcio y el magnesio.

Los restos alimenticios que quedan, terminan su recorrido por el intestino delgado y pasan al intestino grueso o colon. Este segmento absorbe agua e iones, pero muy pocos nutrientes.

En esta última parte del tubo digestivo, el cuerpo cumple la función de recuperar el agua que queda en los restos de alimentos digeridos y absorbidos, y puede recuperar hasta ocho litros de agua por día. Por otro lado, lo que no sirve, ya todos lo sabemos, continúa su camino hacia el exterior.

- De los hidratos de carbono, la glucosa es el azúcar que más se absorbe, y solo un porcentaje muy bajo corresponde a la fructosa (azúcar de origen vegetal) y a la galactosa (azúcar de leche animal).
- Las grasas se absorben en parte como monoglicéridos y ácidos grasos, siguiendo su camino por la circulación linfática, mientras que el resto de los ácidos grasos pueden pasar directamente de la pared intestinal a la circulación sanguínea.
- Las proteínas se absorben en forma de aminoácidos individuales o formando cadenas cortas.

El segundo cerebro y la microbiota

Si bien podríamos decir que la función principal del tubo digestivo es absorber los nutrientes y el agua que ingerimos, en los últimos veinte años la ciencia encontró un microuniverso paralelo. El tubo digestivo está acompañado de muchísimas neuronas, similares a las que se encuentran en el cerebro, y que tienen la función de controlar los movimientos responsables del famoso tránsito intestinal. Todo este conjunto de neuronas forman el sistema nervioso entérico, o dicho en otras palabras, lo que más recientemente se conoce como el segundo cerebro.

Hasta el momento se sabe que el segundo cerebro envía información al cerebro que

nos invita a pensar, a modo de actualizarlo sobre lo que está sucediendo durante la digestión. Podríamos decir que la evolución llevó a una división de tareas, nuestro cerebro para pensar, y el segundo cerebro para controlar la digestión, sabia estrategia ya que la alimentación es indispensable para nuestra supervivencia. Con todo este *boom* del segundo cerebro, algunas investigaciones incluso sostienen que puede desde influenciar nuestro estado de ánimo hasta ser la explicación de muchas enfermedades de las cuales se desconocía su origen.

En toda esta nueva oleada esperanzadora para la medicina actual, la frutilla de la torta son las bacterias: la flora intestinal o microbiota. Se trata de una comunidad ecológica de microorganismos comensales simbióticos y, también, microorganismos potencialmente patógenos que literalmente comparten nuestro espacio corporal. Principalmente son bacterias de tipo anaerobias (que pueden vivir sin oxígeno), pero además se encuentran otros microorganismos como levaduras y unos pocos virus.

En la microbiota conviven unas cuatrocientas especies y subespecies de bacterias, las cuales se encuentran mayoritariamente en el colon. La prevalencia de ciertas especies depende del pH de la mucosa intestinal, la competencia bacteriana, la dieta y los genes. Esos microorganismos son fundamentales para el segundo cerebro, ya que trabajan permanentemente en equipo. Hay muchas funciones que el cuerpo lleva a cabo y que son posibles gracias a su relación con los microorganismos que lo habitan, como el desarrollo de la correcta función del sistema inmunológico, la producción de nuevas neuronas en ciertas zonas del cerebro adulto, la longevidad, el metabolismo y el peso corporal.

Para una buena comunicación entre la microbiota y el segundo cerebro, es indispensable que la flora intestinal sea óptima. Si la flora intestinal se enferma (disbiosis), ya no hay un buen trabajo en equipo con el segundo cerebro, lo que podría ser responsable de los niveles de estrés que padece el cuerpo, modificando incluso el estado emocional. Recientemente se descubrió que la causa de algunas enfermedades podría deberse a la disfunción entre la microbiota y el sistema nervioso entérico. Algunos ejemplos: la inflamación intestinal crónica, la obesidad, la diabetes, el autismo, la enfermedad de Parkinson, la depresión y los trastornos de ansiedad.

La microbiota puede debilitarse al ingerir alimentos tratados con agroquímicos, ultraprocesados cargados de conservantes o con una dieta basada en alimentos que contienen altos niveles de grasas y azúcares. Como consecuencia, pueden aparecer enfermedades que son causadas por la pérdida de biodiversidad de microorganismos o por la predominancia de aquellos que no son beneficiosos para la salud.

En resumen, podemos decir que la digestión que realiza el tubo digestivo en colaboración con la flora intestinal no es solo una cuestión de absorber nutrientes, ya que juntos participan en muchos otros procesos que se están empezando a descubrir, y que influyen profundamente tu bienestar. Entonces, ahora que sabés cómo funciona tu maquinaria interna, darle alimento a tu cuerpo no tiene que ser considerado jamás un hecho rutinario y automático, porque realmente somos, en gran parte, lo que comemos.



El agua

La gran solución

DESDE EL ESPACIO EXTERIOR, NUESTRO PLANETA ES PERCIBIDO por el ojo humano de color azul. Tres cuartas partes de su superficie están constituidas por agua. De ella dependen el clima y la disponibilidad de alimento para todos los organismos vivos. De todas las miríadas de especies de todos los géneros, el agua es el componente vital. Quizás sea porque desde el punto de vista químico, esta molécula formada por un átomo de oxígeno y dos de hidrógeno tiene la posibilidad de adherirse a sí misma, lo que se conoce como cohesión de la molécula de agua, y también de adherirse a otras sustancias formando soluciones, haciendo del agua el disolvente universal. El agua es el soporte de las sustancias nutritivas que entran en las células vivas, y también es el vehículo de los desechos metabólicos que salen de ella.

La nutrición, limpieza y desintoxicación dependen del agua.

Las frutas y las verduras contienen hasta un 95 % de agua. Podríamos decir que es el agua más pura disponible. Agua filtrada y purificada hasta alcanzar su máxima calidad por la ingeniería sofisticada de las mismas plantas, que la transforman en savias, jugos, elixires y demás líquidos alimento. Podríamos pensar en ciertas frutas y verduras como grandes bolsas de piel (tejidos), que contienen una infinidad de pequeñas cápsulas de agua (células).

El agua soberana

Del agua dulce disponible en todo el mundo, el 75 % se utiliza para la producción masiva de insumos vegetales, mejor conocida como agronegocio; el 21 % lo utiliza la industria y la minería, y tan solo el 4 % lo usamos los humanos para beber. De este modo, el agua y el alimento son transformados en mercancía con una lógica suicida: se dispone de los recursos, como si fuesen inacabables.

Esto significa que estamos afrontando una crisis hídrica de gran magnitud. La disponibilidad de agua segura es muy poca. La pregunta es qué hacer.

Sin pensar en que uno debiese ser otro, existen soluciones accesibles. Un ejemplo es incorporar un filtro de agua en tu casa. De esta manera, filtrás macromoléculas como el

flúor y el cloro, que son nocivas para nuestra salud, y ayudás a cuidar ese 4 % que tenemos para beber. Comprar agua embotellada y seguir contribuyendo al negocio de unos pocos y a la polución del planeta (con más y más plástico) para obtener una aparente mejor calidad de agua, resulta estúpido y ridículo. Por otro lado, comprar productos locales y agroecológicos, u orgánicos, es una forma de comer mejor, disminuyendo ese 75 % de agua que es utilizado para la agricultura expansiva.

Sabemos como percibe este planeta el ojo humano. Pero ¿cómo será percibido por un observador de otra galaxia? Quizás vean un planeta dominado por un puñado de especies vegetales que juegan a ser mercancía para ser cuidadas por sus esclavos ignorantes, que todo lo destruyen para jugar a ser sus amos.



Construir conocimiento

ESTE LIBRO ES UN INTENTO DE RECONCILIACIÓN CON NOSOTROS mismos y con nuestro entorno. También, una invitación a la intervención y a la construcción.

Vivimos tiempos en los que el conocimiento es confundido con información estéril. Un conocimiento que quedó delegado a una ciencia privada, y así fue separado de las personas. La hiperespecialización de ese conocimiento nos quitó la integridad y nos rompió en fragmentos temerosos e ignorantes. En definitiva, terminamos siendo expertos de lo inútil y desconociendo la importancia de la totalidad.

Vivimos aislados y llenos de miedo. Cultivamos millones de amigos virtuales en redes ficticias y, sin embargo, en la vida real, nos tratamos como enemigos potenciales. Cuando iluminamos un solo lado, nace la dualidad, y los opuestos litigan eternamente, sin complementarse jamás. Entonces nace del lado oscuro, la ignorancia, y con ella lo peor de nosotros.

Estamos frente a un cambio de paradigma que nos abre nuevos ojos. Que nos invita a observar el universo del cual nos alimentamos, su complejidad, evolución y génesis. También nos permite sorprendernos de la magnificencia de lo minúsculo, eso que nos compone y nos modifica. Formamos parte de una gran comunidad interespecie, infinita en sus formas y maneras, absolutamente interconectada e interdependiente. Somos un tejido vivo que siente como unidad.

El conocimiento es colectivo y requiere de construcción e intercambio entre todos los actores y escenarios posibles: requiere de sumo cuidado. Aprender a cuidarnos y, sobre todo, a cuidar a los otros, también es parte de ese deber.

Propongo entonces cultivar las cocinas como ámbito primigenio del conocimiento, son el corazón viviente de nuestras culturas. Cada una de ellas es un punto que sostiene la red en la que nuestras sociedades descansan. Mantenerlas vivas y diversas es mantener nutridos nuestra salud y desarrollo. No es solo en el atañor del alquimista donde se forjó la medicina, es sobre todo en el calor de los fuegos humildes, de la mano de las mujeres campesinas, que conocen el poder de su entorno, de los yuyos y plantas sanadoras y restauradoras.

Dejemos de comportarnos como moléculas mezquinas. Si estamos hechos de luz, brillemos. Iluminémoslo todo.

Lo que está ocurriendo es precioso. Y silencioso.

El poder está en tus elecciones más simples.

Somos la Re-EVOLUCIÓN silenciosa.

*Santa Clorofilia,
creadora del bosque y de la hierba,
danos la luz.*



AGRADECIMIENTOS

CONSTRUIR ESTE LIBRO DEMANDÓ EL TRABAJO, LA COLABORACIÓN y el amor de varias personas. A ellas, mi agradecimiento y gratitud. En orden de aparición digo gracias:

A mamá Loly y al Tata, por la existencia. A Marcos y a María E., por el cuidado. A Clo y a Moro, por el amor, el aguante y el tiempo que les robé. A Javier Paz de Gourmand Place, por insistir. A Mariano Valerio y Nacho Iraola de Editorial Planeta, por propiciar el libro y confiar en mí. A Tomás Lynch, por el tiempo, el laburazo y el aguante.

A la Dra. Jimena Ricatti, por los textos, la incondicionalidad y las respuestas permanentes. A Diego Castro y a Alex von Foester, por compartir sus experiencias. A Eugenio Mazzinghi y Lucas Vázquez, por la locura y los fotones. A Clo Naser, esta vez, por el arte alucinante. A Elea Di Lorenzo, por venirse de tan lejos a laburar con tanto amor. A Sole Barruti, por el hermoso prólogo. A Mariana Alen, por el diseño y los fetiches. A Sueño Verde, Jardín Orgánico y La Boutique de las Verduras, por los vegetales orgánicos. A Ceci Miranda, por sus elegantes enseres. A CRUDO y equipo, por la locación y la producción. A Pablo Vázquez, por la paciencia y las letras. A Delia y a la Abuelita, por estar siempre. A Nancy, Nico, Juaco y Dante, por el cariño y la belleza. A mis amigos: Julieta, Mati, Cacho, Valen, Bushi y Cata, por venir y plasmar sus fotogramas en este libro. A los vecinos de Chacarita, por hacer la experiencia de los jugos verdes: Omar, Tito, etc. Y a Jimi Hendrix, por la aparición y la música.

Grupo  Planeta

¡Seguinos!



Índice

Portadilla	5
Paisajes licuados por Soledad Barruti	8
Manual de instrucciones	11
Predigestores y herramientas de supervivencia	15
Licuados	23
Banana	28
Manzana	36
Ananá	42
Uva	48
Frutilla	51
Mango	58
Durazno	64
Sandía	70
Melón	74
Pera	78
Papaya	83
Arándano	89
Ciruela	94
Sopas	99
Caldo base	101
Sopas frías	103
Sopas calientes	105
Limonadas	116
Medicinales	118
Con infusiones	119
Alternativas	120
Leches vegetales	127
Almendra	133
Coco	139
Sésamo	143
Castaña de Pará	147
Cajú	151

Semillas de calabaza	156
Avellana	159
Bebidas fermentadas por María Jimena Ricatti	161
Kéfir	169
Kombucha	174
Sodas probióticas	178
Yogur de semillas	183
Jugos	186
La lógica del jugo verde	196
Programa detox	208
Plan detox	221
Bio-lógica	223
Del Big Bang a vos	225
La fotosíntesis	230
Digestión humana	234
El agua	241
Construir conocimiento	244