

RECETAS CRUDIVEGANAS



Tú pones el precio



Distribuidora Peligrosidad Social

distribuidorapeligrosidadsocial.wordpress.com
distribuidorapeligrosidadsocial@riseup.net

¡Copia y difunde!

Índice

Introducción.....	3
Combinación de alimentos.....	3
Clasificación por su macronutriente principal.....	4
Clasificación por su micronutriente principal.....	5
Alimentos ricos en vitaminas.....	6
Alimentos ricos en minerales.....	7
Los 5 sabores gourmet.....	7
Batidos de frutas.....	8
Sopas y cremas.....	8
Ensaladas base.....	10
Salsas y aliños para ensaladas de dos personas.....	12
Platos de pasta.....	14
Vegetales de hoja verde.....	15
Hamburguesas.....	15
Queso crudivegano.....	16
Patés vegetales.....	18
Nori rolls.....	19
Leche de frutas.....	20
Leche de frutos secos.....	20
Pan básico crudivegano.....	21
Recetas de dulces.....	22
Helados tipo.....	24
Sorbetes tipo.....	25
El pan de lxs crudiveganxs.....	26
Muesli tipo.....	27
Porridge tipo.....	27
Galletorridge.....	27
Crepes o wraps.....	28
Magdalenas tipo.....	28
Cómo tomar platos calientes.....	29
Cómo paliar el frío.....	29
Opciones para comer fuera de casa y viajes.....	29
Cómo afrontar los compromisos.....	31
La culpa, el excesivo perfeccionismo y la autoindulgencia.....	32
Cómo evitar las tentaciones.....	33

Introducción

A petición de varias personas vía personal y escrita, hemos decidido reeditar este fanzine. Se trata de la segunda parte de la transcripción del libro *Crudo en la nevera*, escrito por Ana Moreno, con el fin de retomarlo tras su última edición (en noviembre de 2012 por la difunta Distri Maligna) y seguir difundiendo de forma más accesible a quien le interese estos textos.



Muchas gracias a quienes nos habéis demandado el manual. Por darnos pruebas de que estos temas interesas y que nuestro trabajo no es en vano, aquí tenéis el resultado.

**Distribuidora Peligrosidad Social
Madrid (Castilla), octubre de 2013.**

Combinación de alimentos

Este tema trata sobre cómo combinar correctamente los alimentos de la dieta crudivegana, para lo cual tendremos en cuenta de forma simultánea cinco criterios:

- Según tipos de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas).
- Según porcentaje de macronutrientes (75% de hidratos, 10% de proteínas, 15% grasas).
- Según incremento de la absorción de micronutrientes (vitaminas y minerales).
- Según los cinco sabores gourmet (dulce, ácido, picante, amargo, salado).
- Según la estación del año (primavera, verano, otoño, invierno).

Pepino, tomate, aguacate, calabacín, berenjena, pimiento... son frutas no dulces aunque a efectos didácticos se incluyen en las verduras no verdes. Las algas las incluiremos dentro del grupo de los vegetales verdes.

Según David Wolfe, el equilibrio entre los macro y los micronutrientes de todos los grupos de alimentos crudiveganos, se obtiene consumiendo la misma cantidad de frutas dulces, verduras de hoja verde y grasas (aguacates, aceite de oliva, aceitunas, semillas o frutos secos) cada día, siempre y cuando estos tres tipos de alimentos constituyan un 70-100% de la alimentación diaria. De este modo también se maximiza la absorción de los mismos.

Sólo resta añadir el criterio de la estación del año para ingerir alimentos ecológicos, pues su riqueza de nutrientes y sabor es mayor; así como el de los cinco sabores, para elaborar recetas más sabrosas.

Clasificación por su macronutriente principal

Frutas dulces

Albaricoque, ciruela, higo, higo dulce, mandarina dulce, mango, manzana, caqui, chirimoya, melocotón, melón, naranja dulce, nectarina, papaya, paraguaya, pera, plátano, sandía, uva, frutas desecadas.

Frutas desecadas

Ciruclas secas, coco rallado, dátiles, higos desecados, mango deshidratado, orejones de albaricoque, piña deshidratada, plátano seco, manzana deshidratada, uvas pasas.

Solas o con frutas dulces.

Frutas ácidas

Cereza, ciruela ácida, frambuesa, fresa, fresón, granada, grosella, guinda, kiwi, lima, limón, madroño, mandarina, manzana verde, menbrillo, mora, arándano, naranja, níspero, piña, pomelo, tamarindo.

Solas o consigo mismas.

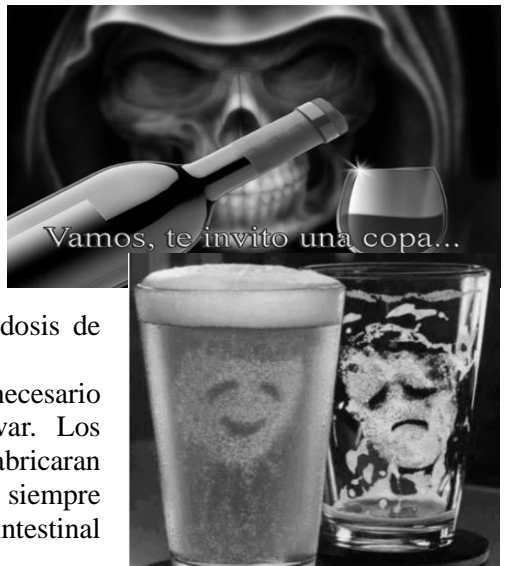
Verduras y hortalizas

Aguacate, ajo, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, calabacín, cebolla, champiñón, col, endibia, escarola, espinaca, hinojo, lechuga, rúcola, canónigos, berros, acelgas, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate, zanahoria.

Solas, consigo mismas, con algas, con frutos secos, con semillas, con alimentos neutros.

Clasificación para el incremento de la absorción de su micronutriente principal

- El hierro vegetal (no hemo) se absorbe mejor en presencia de vitamina C: por tanto, cuando se quiera asimilar mejor el hierro, se deberán tomar alimentos ricos en hierro junto con alimentos ricos en vitamina C.
- El cacao, el café, el azúcar refinado, el tabaco, el alcohol y las drogas, interfieren en la absorción de hierro.
- Fumadorxs, bebedorxs de alcohol, personas sometidas a un gran rendimiento físico o intelectual (estrés), personas que viven en grandes ciudades polucionadas... necesitan ingerir especialmente alimentos ricos en vitamina C.
- Para fijar bien el calcio, es necesario tomar el sol para sintetizar vitamina D.
- Para la correcta asimilación del calcio es necesario ingerirlo junto con magnesio; por ello las algas y vegetales verdes son mejor fuente de calcio que la leche, que suele aparecer desprovista de magnesio, además de llevar asociada una alta dosis de proteína animal acidificante.
- Para sintetizar vitamina B12 es necesario ingerir vegetales orgánicos sin lavar. Los microorganismos presentes en ellos fabricarán vitamina B12 en nuestro intestino, siempre que éste se encuentre por una flora intestinal saludable.
- Las personas que han tomado muchos medicamentos, tabaco, alcohol o drogas, suelen presentar carencia de vitamina B.
- Los alimentos ricos en fósforo, como el pescado, acidifican el organismo, produciendo pérdida de calcio.
- Para fijar bien el calcio es necesario hacer ejercicio y recibir baños de sol.



Alimentos ricos en vitaminas

Verduras ricas en vitamina A:

Acelgas, berros, boniato, brócoli, calabaza, col rizada, diente de león, endibia, escarola, espinaca, hinojo, lechuga, perejil, pimiento, tomate, zanahoria.

Frutas ricas en vitamina A:

Albaricoque, ciruela, melocotón, caqui, papaya, moras de zarza, bayas de saúco, sandía.

En cuanto a la vitamina B12:

La crolifila proveniente de los vegetales de hoja verde, destruye las bacterias putrefactas en el intestino y ayuda a restablecer la flora bacteriana natural que produce la vitamina B12.

Frutas y verduras ricas en vitamina C:

Grosellas negras, guayabas, perejil, col, pimientos, limón, berros, fresas, lombarda, kiwi, naranja, papaya, pomelo, hacedera, acelga, brócoli, col de bruselas, coliflor, espinaca, hinojo, mastuerzo, tomate, remolacha, rabanitos, espárrago, endibia, escarola, lechuga, cebolla, diente de león, boniato, castaña, piña...

En cuanto a la vitamina D:

Sólo debemos preocuparnos por la vitamina D si vivimos en ciudades con gran contaminación atmosférica o en un clima con muy poco sol; si la jornada laboral es de noche; durante el embarazo y la lactancia; y en cualquier otra situación en la que la manera de vestir, costumbres... impidan recibir suficiente luz solar directa sobre la piel a lo largo del año.

Vitamina E:

Los alimentos ricos en vitamina E son los aceites si se tratan de aceites vírgenes prensados en frío, de girasol, de oliva, de sésamo. También los frutos oleaginosos (almendras, avellanas, pipas de girasol, nueces), aguacates, frambuesas, moras, berzas, diente de león, espárragos, hinojo, pimientos y espinacas.

Alimentos ricos en minerales

Sodio: Cacao en polvo, aceitunas, coco rallado, espinaca, cayena, clavo.

Potasio: Pistachos, orégano, perejil, clavo, cayena, comino, cúrcuma, pimentón, pimienta blanca, higos desecados, ciruelas secas, pasas y dátiles.

Calcio: Algas, higos desecados, berros, brócoli, almendras, avellanas.

Fósforo: Coco rallado, higos desecados, pasas, ajo, alcachofas, piñones, champiñón, almendras, pistacho, cacao, comino, anacardos, mostaza.

Magnesio: Cacao, anacardos, mostaza, piñones, tomillo, clavo, comino.

Hierro: Higos desecados, ciruelas desecadas, orejones, berros, espinacas, piñones, pistacho, almendras, tomillo, canela.



Los cinco sabores gourmet

Ácido: Frutas ácidas, cebolla, tomates, vinagre de umeboshi.

Salado: Algas, apio, levadura de cerveza, cilantro, perejil, sal marina y sal del Himalaya.

Dulce: Frutas dulces, frutas desecadas, remolacha, zanahoria, calabaza, boniato, ñame, chocolate negro al 85%, sirope de ágave, sirope de arce.

Picante: Ajo, cebolla, rábano, aceite de oliva, mostaza, albahaca, cilantro, menta, romero, cayena, clavo, jengibre, pimienta, nuez moscada, vainilla.

Amargo: Ajo, alcachofa, apio, cebolla, endibia, escarola, chocolate negro al 85%, perejil, cúrcuma y cayena.



Batidos de frutas

Los batidos de frutas son una buena opción para desayunar cuando se tenga poco tiempo, o bien para cenas en las que se tenga poca hambre. Viajan bien en un tarro de cristal dentro de una bolsa térmica.



En los batidos de fruta, se tomará una fruta de una sola clase o bien se combinarán entre sí frutas ácidas con dulces con dulces, con la excepción de las siguientes frutas que combinan bien con todas: papaya, piña, manzana y ocasionalmente fresas y fresas.

Ejemplos de batidos de frutas: Plátano + mango, papaya, mandarinas, naranjas, fresa + piña, melón, sandía.

Se pueden añadir especias al gusto y sirope de ágave para endulzar.

También se pueden hacer batidos más cremosos si se añade leche de almendras, que combina bien con cualquier fruta, o leche de coco, que combina bien con las frutas dulces o las desecadas.

Sopas y cremas

Las sopas y cremas son una buena forma de comer a mediodía, si se está en el trabajo, o si se va a casa a comer con poco tiempo. Al igual que los batidos de fruta, viajan muy bien en tarro de cristal y dentro de una bolsa térmica. Las sopas y creman difieren entre sí por su contenido en agua.

Para realizarlas se utilizará la siguiente base. Se pueden triturar todos los ingredientes, o disponer alguno picado en cuadritos por encima de la sopa, a modo de tropezones (para una o dos personas):

- 1) Agua (mayor cantidad de agua las sopas y menor las cremas).
- 2) Apio.
- 3) Zumo de lima o vinagre de umeboshi.
- 4) Uno de los siguientes a elegir (se puede omitir en las sopas): un aguacate, un fruto seco remojado (máximo una cucharada), cinco aceitunas, leche de coco o aceite de oliva.
- 5) Uno o varios de los siguientes: Tomate (fresco o seco), pimiento, zanahoria, alga, pepino, champiñón, ajo, cebolla, espinaca, brócoli, espárragos, hinojo, canónigos, berros... Excepcionalmente manzana, papaya, piña, melón o fresas, sin mezclar entre sí.
- 6) Sal marina o del Himalaya, hierbas o especias.

Gazpacho de fresones



- 1) En esta receta omitimos este punto.
- 2) Un cuarto de rama de apio.
- 3) Vinagre de umeboshi al gusto.
- 4) Un chorrito de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío.

- 5) Medio kilo de fresones, medio pepino, un cuarto de cebolla y medio diente de ajo.
- 6) Sal marina.

Mezclar todos los ingredientes excepto el aceite con ayuda de la batidora. Añadir poco a poco el aceite mientras se continúa batiendo. Se sirve frío, decorando con un hilo de aceite de oliva por encima.

Sopa de melón

- 1) Medio melón.
- 2) Media cucharadita de canela en polvo, media cucharadita de nuez moscada, media cucharadita de cúrcuma y una ramita de tomillo.

Batir todos los ingredientes excepto el tomillo. Mantener frío hasta el momento de servir y adornar con la ramita de tomillo. Se puede servir sobre la cáscara del melón.

Sopa de miso

Mezclar todos ingredientes con la ayuda de la batidora thermomix.

- 1) 250ml de agua caliente del grifo (a unos 38-40°C).
- 2) Un cuarto de rama de apio.
- 3) Zumo de una lima.
- 4) Una cucharada de mantequilla de almendras.
- 5) Unos arbolitos de brócoli.
- 6) Media cucharadita de ajo en polvo, una pizca de pimienta, media cucharadita de cúrcuma y una ramita de tomillo.

Crema de aguacate

Mezclar todos ingredientes con la ayuda de la batidora thermomix.

- 1) 300ml de agua filtrada.
- 2) En esta receta omitimos este punto.
- 3) Zumo de una lima.
- 4) Uno o dos aguacates.
- 5) Un cuarto de cebolla.
- 6) Sal marina o del Himalaya.

Ensaladas Base

Las ensaladas son adecuadas para comer cuando se tenga tiempo y se pueda masticar correctamente, o para



cuando apetece masticar, tanto al medio día como para la cena. Viajan bien siempre y cuando el aliño se lleve aparte, y se añade en el momento de comer.

Las ensaladas se realizarán con una base de (por persona):

- 1) Lechuga (o endibias, escarola, canónigos, berros, rúcola, espinacas, col...).
- 2) Tomate fresco o seco rehidratado en agua.
- 3) Cebolla (opcional).
- 4) Uno o varios de los siguientes a elegir: fresas, zanahoria, espárragos, pepino, calabacín, pimiento, algas, apio, champiñones, hinojo...
- 5) Uno de los siguientes a elegir: Un aguacate, cinco aceitunas, 25g de frutos secos o semillas.
- 6) Se puede añadir sal marina o del Himalaya, hierbas o especias al gusto.

Se puede aliñar con aceite de oliva (máximo una cucharada sopera) + zumo de lima o de limón, o bien con alguno de los aliños del siguiente apartado (pág 12).

Ejemplos de ensaladas base para una persona:



Ensalada a la menta

- 1) Dos endibias.
- 2) Un tomate en cubos.
- 3) En esta receta omitimos este punto.
- 4) Un pepino en cubos.
- 5) En esta receta omitimos este punto.
- 6) Un ramillete de menta fresca picada y un poco de perejil fresco picado.

Aliñaremos con el zumo de medio limón.

Ensalada de col

- 1) Unos 100g de col roja y blanca cortada en juliana.
- 2) En esta receta omitimos este punto.
- 3) Un cuarto de cebolla roja.
- 4) Un tallo de apio picado.
- 5) Un puñado de orejones picados.
- 6) Un poco de perejil fresco picado.

Aliñaremos con el zumo de medio limón y sal marina o del Himalaya.

¿Sabías que...?

Las enzimas son proteínas que aceleran las reacciones químicas que tienen lugar durante la digestión y metabolizan los nutrientes.

Masticar bien estimula la actividad de las enzimas.

Los filonutrientes son los fitoquímicos de las plantas que previenen muchas de nuestras enfermedades.

Los antioxidantes son moléculas que previenen el daño de los radicales libres. La dieta crudivegana es rica en antioxidantes, y por tanto, minimiza el daño de los radicales libres.

Los radicales libres son moléculas inestables que producen daños en cascada a nivel celular.

El índice glucémico mide la rapidez con la que un alimento eleva la cantidad de azúcar en sangre. Las personas diabéticas o con problemas cardiovasculares, deben ingerir alimentos con bajo índice glucémico.

Salsas y aliños base para ensaladas de dos personas

Aliño sencillo

Una cucharada de aceite de oliva virgen.

El zumo de medio limón.

Un diente de ajo.

Orégano al gusto.

Una pizca de pimienta negra.

Una pizca de sal marina o del Himalaya.

Triturar todo junto con la ayuda de la batidora o thermomix. Este aliño también puede utilizarse en ensalada y también para marinar láminas finas de calabacín, pepino, tomate, champiñones, berenjenas; o arbolitos de brócoli o coliflor; o espinacas, acelgas y otras verduras de hojas...

Vinagreta sencilla

Dos cucharadas soperas de aceite de oliva.

Una cucharadita de vinagre de umeboshi.

Medio diente de ajo picado.

Una cucharadita de sirope de ágave.

Una pizca de sal marina.

Una pizca de pimienta negra.

Una pizca de orégano.

Una pizca de albahaca.



Aliño dulce para ensalada

Triturar todo junto con la ayuda de la batidora o thermomix.

El zumo de medio limón.

50ml de agua filtrada (o la cantidad que se considere para conseguir la consistencia deseada).

Una cucharada soperas de tahini obtenido por presión en frío.

Una cucharada soperas de levadura de cerveza.

Una cucharadita de sirope de ágave.

Una pizca de cayena.



Una pizca de pimienta negra.

Una pizca de sal marina o del Himalaya.

Este aliño puede utilizarse en ensalada y también para marinar láminas finas de calabacín, pepino, tomate, champiñones, berenjenas...

Salsa César

Triturar todo junto con la ayuda de la batidora o thermomix.

Una cucharada de aceite de oliva virgen.

El zumo de medio limón o media lima.

Diez aceitunas negras deshuesadas.

Media cebolla roja.

Una cucharada sopera de miso sin pasteurizar.

Una cucharada sopera de tahini obtenido por presión en frío.

Un diente de ajo.

Una pizca de pimienta negra.

Este aliño puede utilizarse en ensalada, directamente sobre endibias o como salsa de acompañamiento de crudités: zanahoria, apio, brócoli, coliflor, calabacín.

Nata ácida

Triturar todo junto con la ayuda de la batidora o thermomix.

50g de semillas de girasol remojadas o anacardos remojados y bien escurridos.

50ml de agua filtrada (o la cantidad que se considere para conseguir la consistencia deseada).

25g de pepino (opcional).

25g de cebolla (opcional).

Un trozo de apio de 1cm (opcional).

El zumo de medio limón o media lima.

Medio diente de ajo.

Una pizca de sal marina o del Himalaya.

Este aliño puede utilizarse en ensalada, sobre champiñones o endibias y también como salsa de acompañamiento de crudités: zanahoria, apio, brócoli, coliflor, calabacín...

Pesto rojo o "sobrasada crudivegana".

50g de tomates secos rehidratados 15 minutos en agua caliente.

Un diente de ajo.

25g de piñones crudos.

Dos cucharadas soperas de aceite de oliva virgen de 1ª presión en frío.

Unas hojas de albahaca fresca.

Pimienta negra recién molida.

Sal marina al gusto.

Mezclar todos los ingredientes con ayuda de la batidora o thermomix. Quedan un color y una textura que recuerdan a la sobrasada; además el sabor de los tomates secos se acerca ligeramente al embutido, pudiendo recordar hasta el sabor del jamón serrano. Es ideal como acompañamiento de hortalizas en general, endibias o falsa pasta de calabacín; así como para el relleno de bocadillos de pan crudo.



Platos de pasta

Los platos de pasta sacian el apetito más voraz, por lo que resultan adecuados para comer al medio día o para una cena temprana si se ha comido poco durante el resto del día.

1) El ingrediente fundamental para hacer la pasta es el calabacín. Utilizar un pelador de patatas para sacar tiras de calabacín y formar unas falsas cintas o tallarines de pasta. En el mercado venden aparatos especiales, que cuestan en torno a los 20€, llamados "spiralizer" con los que se consiguen tiras más parecidas a los espaguetis. Son muy adecuados para sorprender a lxs no crudiveganos. Añadir:

2) Uno de los siguientes a elegir: Un aguacate, un fruto seco remojado (máximo una cucharada) o leche de coco.

3) Uno o varios de los siguientes a elegir: tomate (fresco o seco), pimiento, zanahoria, alga, pepino, champiñón, ajo, cebolla, espinaca, brócoli, espárragos, hinojo, canónigos, berros...

4) Para aliñarlo se podrá añadir cualquier receta de salsas y aliños, cualquier paté vegetal con un poco de agua, aceite de oliva y sal marina o del Himalaya, hierbas o especias. El aliño típico es el pesto (ver en la página anterior).

Vegetales de hoja verde

Para comer vegetales de hoja verde duros de forma distinta a la habitual, se puede tomar en un zumo o batido. Vegetales como por ejemplo la acelga, que su textura en crudo no resulta muy agradable, extendemos la hoja abierta sobre la encimera, aplastamos la espina con la ayuda de un rodillo o rodando un vaso por encima de ella, la picamos en juliana y la marinamos.

Para marinar, inicialmente podemos utilizar aceite de oliva y zumo de limón, y a la hora añadir salsa de soja cruda, aceite de sésamo, aceite de semillas de calabaza, ajo bien picado, cebolla cortada en laminas muy finas con la mandolina, jengibre bien picado, tiras de pimiento rojo, etc. Seguir marinando hasta el momento de servir o incluso hasta el día siguiente.



Hamburguesas

- 1) Elegir un fruto seco: Avellanas, almendras, anacardos, nueces, piñones... o semillas: lino, girasol, calabaza...
- 2) Elegir verduras y hortalizas en la misma proporción, es decir, si fueron 50g de frutos secos, añadir 50g de verduras y hortalizas: Por ejemplo espinacas, champiñones, pimientos rojos, cebolla, apio, etc. Elegir una variedad de los mismos.
- 3) Añadir una cucharada sopera de aceite de oliva.
- 4) Completar la receta hasta obtener los cinco sabores gourmet.
- 5) Mezclar todo con el robot de cocina o thermomix, dejando una pasta no demasiado homogénea.
- 6) Formar hamburguesas con la mano y deshidratar a unos 45°C durante 12 horas, dándoles la vuelta a la mitad del periodo. Si dispones de deshidratador, puedes deshidratar a 40°C hasta que se sequen, dándoles la

vuelta a la mitad del periodo.

¿Sabías que...?

En esta receta puedes probar a remojar cualquier fruto seco que elijas para conseguir una masa más untuosa. En especial las nueces remojadas suavizan su sabor amargo y se vuelven mucho más jugosas.

Receta de hamburguesa tipo

- 1) 150g de semillas de lino doradas y 250g de pipas de girasol.
- 2) 200g de apio y cebolla.
- 3) 200g de la pulpa que sobra cuando haces un zumo verde con la licuadora.
- 4) Una cucharada sopera de salsa de soja cruda (sin pasteurizar).
- 5) Mezclar todo con el robot de cocina o thermomix, dejando una pasta no demasiado homogénea.
- 6) Formar hamburguesas con la mano y deshidratar en el horno a unos 45°C durante 12 horas, dándole la vuelta a la mitad del periodo.

Queso crudivegano

Los quesos de frutos secos son adecuados para rellenar vegetales, como los pimientos, los tomates, las endibias, los champiñones, las hojas de lechuga o col enrolladas, las láminas de alga nori enrolladas, para tomar con crudités (zanahoria, calabacín y pimientos en tiras, así como coliflor y brócoli en arbolitos), para untar sobre laminas de manzana...

El queso de frutos secos es rico en grasas y proteínas, lo que deberá tenerse en cuenta si ya se han tomado o se planean tomar grasas y proteínas suficientes ese día.

Queso de almendras

El queso de almendras, combina perfectamente con cualquier otro alimento (es un alimento neutro), por ello puede servir de base para hacer patés vegetales. En la preparación del queso de almendras se obtiene también leche de almendras.

- 1) Dejar las almendras crudas en remojo durante 24h.

- 2) Escurrirlas y pelarlas.
- 3) Ponerlas en el recipiente de la batidora junto con tres o cuatro partes de agua.
- 4) Triturarlas bien.
- 5) Colarlas a través de una malla de tela o de nylon.
- 6) El líquido resultante es la leche de almendras.
- 7) La pulpa de almendras que se queda en la malla, es la base para preparar el queso.

Para darle sabor a queso se añadirá levadura de cerveza en copos al gusto. También se pueden añadir hierbas y especias.

También puede utilizarse cualquier otro fruto seco, como por ejemplo las nueces de Brasil.

Una mezcla por ejemplo puede ser: Añadir al queso levadura de cerveza, ajo en polvo o cebolla morada, sal marina, pimienta negra, zumo de lima, agar agar en polvo. Los bordes pueden pasarse por pimienta negra o verde, pimentón, nueces picadas...

Receta sencilla para preparar queso parmesano

100g de piñones.

50g de levadura de cerveza.

Una pizca de orégano seco.

Una pizca de sal marina o del Himalaya.

Remojar los piñones. Triturar todos los ingredientes con la ayuda de la batidora o la thermomix.

Receta impresionante para preparar queso parmesano.

100g de nueces de Brasil.

Un diente de ajo.

Una pizca de sal marina o del Himalaya.

Cuatro o cinco tomates secos sin hidratar.



Patés vegetales

Se preparan igual que las sopas y las cremas, la diferencia es que no llevan agua o muy poca. Si se quiere convertir un paté en un aliño de ensalada o para pasta (pasta de calabacín), tan sólo hay que añadir un poco más de agua. Los patés vegetales son adecuados para tomar:



- Con crudités (coliflor, brócoli, champiñones, calabacín, zanahorias...).
- Sobre crackers.
- Sobre láminas de manzana.
- Como rellenos de tomates, calabacines, pimientos, champiñones, apio, endibias, lechuga, col...
- Dentro de nori rolls con tiras de pepino, zanahoria, pimiento rojo...

Para realizarlos se realizará la siguiente base:

- 1) Apio.
- 2) Zuno de lima o de limón.
- 3) Uno de los siguientes a elegir: aguacate, un fruto seco remojado, una semilla remojada, aceite de oliva, aceitunas, leche de coco o calabacín.
- 4) Uno o varios de los siguientes a elegir: tomate (fresco o seco), pimiento, zanahoria, alga, pepino, champiñón, ajo, cebolla, espinaca, brócoli, espárragos, hinojo, canónigos, berros...
- 5) Sal marina o del Himalaya, hierbas, especias o condimentos.
- 6) Agua para ajustar la consistencia deseada.

Paté de zanahoria

- 1) Media rama de apio.
- 2) Zumo de lima.
- 3) Un aguacate o 50g de anacardos remojados y escurridos.
- 4) Una zanahoria y medio diente de ajo.
- 5) Sal marina o del Himalaya y cúrcuma o curry.

Tapenade

- 1) Media rama de apio.
- 2) El zumo de medio limón.
- 3) 100g de aceitunas negras deshuesadas.
- 4) Un pimiento rojo.

Paté de miso

- 1) En esta receta omitimos este punto.
- 2) En esta receta omitimos este punto.
- 3) 100g de pipas de girasol remojadas.
- 4) 200g de tomates secos remojados.
- 5) Una cucharada sopera de miso sin pasteurizar, una pizca de cayena y de sal marina o del Himalaya.

Paté de tomate

- 1) Una rama de apio.
- 2) El zumo de media lima o medio limón.
- 3) 100g de piñones remojados.
- 4) Media cebolla roja y un tomate maduro.
- 5) Una pizca de pimienta y sal marina o del Himalaya.

Nori rolls

- 1) Una lámina de alga nori.
- 2) Una hoja de lechuga, que se colocará sobre el alga nori para que ésta no se humedezca.
- 3) Un paté vegetal, un aguacate en láminas o 50g de frutos secos remojados, escurridos y triturados.
- 4) Uno o varios de los siguientes en tiras: Zanahoria, apio, calabacín, pimiento, pepino...
- 5) Pueden añadirse brotes de alfalfa o de brócoli (evitar brotes de soja o de otras legumbres).
- 6) Una hoja de lechuga, que se colocará sobre la mezcla para enrollar el alga con facilidad.

Extender una lámina de alga nori y disponer sobre ella una hoja de lechuga para que al colocar el relleno, el alga nori no se humedezca. Untar con un paté

vegetal, con un aguacate en láminas o con una pasta hecha con 50g de frutos secos remojados, escurridos y triturados. Añadir tiras de zanahoria, apio, calabacín, pimiento, pepino... al gusto. Disponer unos brotes de alfalfa o brócoli. Tapar con una hoja de lechuga y enrollar la mezcla. Una esterilla resulta muy útil. Sellar el extremo con agua y presionar bien el rollito para que no se deshaga. De cada rollito salen seis nori rolls.

Leche de frutas

La leche de frutas es adecuada para cuando se desee tomar más cantidad de hidratos de carbono y complementar un día en el que hayan predominado grasas o proteínas. Se preparan añadiendo bastante cantidad de agua a una fruta de color blanco o amarillo claro.

Se recomiendan la leche de plátano y la leche de chirimoya.

También se pueden preparar leches de otras frutas, como por ejemplo leche de pera, leche de manzana y leche de melón.

Leche de frutos secos

La leche de almendras se prepara del siguiente modo (durante la preparación de la leche de almendras se obtiene también queso de almendras):

- 1) Dejar las almendras en remojo durante 24h.
- 2) Escurrirlas y pelarlas.
- 3) Ponerlas en el recipiente de la batidora junto con tres o cuatro partes de agua. Para un vaso de leche se deben usar unos 50g de almendras.
- 4) Triturarlas bien y colarlas a través de una malla de tela o de nylon.
- 5) El líquido resultante es la leche de almendras.
- 6) Reservar la pulpa de almendras que se queda en la malla, con ella se preparará el queso.

-Se pueden añadir especias al gusto y sirope de ágave o dátiles para endulzar.

-También se pueden hacer batidos de frutas, ya que la leche de almendras combina muy bien con cualquier fruta.

-También se puede preparar leche de avellanas o de nueces de Brasil del mismo modo.



Leche de almendras sencilla e instantánea

Para un vaso de leche, mezclar (con batidora o thermomix) 3/4 partes de un vaso de agua (caliente a 38°C-39°C o fría) con una cucharada sopera de mantequilla de almendras (o de avellanas o de sésamo: tahini).

Se pueden añadir fresas, melocotones o plátano; así como algarroba en polvo, cacao en polvo, especias... y endulzar con sirope de ágave, con dátiles, higos, pasas, stevia...

Pan básico crudivegano

Los panes de semillas son adecuados para las comidas de fiesta, pero no para diario, porque sobrecargan la sobrealimentación desequilibrando el porcentaje de proteínas y grasas. Son adecuados para tomar con patés vegetales (humus, tapenade, guacamole) o con queso vegetal, así como para decorar una crema o acompañar un plato principal. Para no densificar la alimentación, se recomiendan sólo en casos excepcionales y acompañando principalmente a platos ricos en hidratos de carbono. Se pueden preparar en un horno convencional, siempre que sea posible graduar la temperatura a un máximo de 45° centígrados. Estos crackers se conservan en la nevera durante tres semanas.

Receta base de pan crudo de semillas

- 1) Semillas de lino molidas muy finas.
- 2) Semillas de girasol molidas bastante.
- 3) Aceite de oliva y unas gotas de agua.
- 4) Vegetales diversos: Cebolla en juliana, pimiento rojo triturado, aceitunas en juliana...
- 5) Sal marina, hierbas, especias y condimentos.



Receta base de crackers de lino y girasol

- 1) 250g de semillas de lino molidas muy finas, remojadas en 500ml de agua.
- 2) 250g de semillas de girasol molidas muy finas.
- 3) Una cucharada sopera de aceite de oliva.
- 4) En esta receta omitimos este punto.
- 5) Una cucharadita de sal marina o del Himalaya, una pizca de pimienta negra y una pizca de pimentón (opcional).

Formar una masa y disponerla sobre un papel especial para hornear. Colocar otro papel encima y extender la masa con un rodillo hasta que quede muy fina. Quitar el papel de arriba. Trazar líneas rectangulares con la punta de un cuchillo, formando crackers de 3x4cms. Hornear o deshidratar a un máximo de 45° centígrados durante alrededor de doce horas. Salen unos quince crackers.

Receta sencilla para elaborar pan crudo de semillas

Tan sólo hace falta medir el doble de agua que de semillas de lino: Por ejemplo remojar 50g de semillas de lino en 100ml de agua, durante tres horas.

Para darle sabor de nachos: Triturar y añadir tomates frescos, cilantro, zumo de lima, pimiento, pimienta y sal.

Para darle sabor mediterráneo: Triurar y añadir tomates frescos, albahaca, aceitunas negras, ajo, pimienta y sal.

Recetas de dulces

Tartas tipo

- 1) Un fruto seco a elegir: Almendras, avellanas, nueces...
- 2) Un sabor dulce a elegir: Sirope de ágave, dátiles, pasas...
- 3) Uno o varios de los siguientes a elegir: cacao en polvo, algarroba en polvo, coco rallado, bayas de goji...
- 4) Especies y aromas al gusto: Canela, nuez moscada, jengibre, cardamomo, cáscara de naranja...

Para la base, triturar y disponer en el molde 1,2 y 3.

- 1) Una medida de un fruto seco a elegir: Almendras, avellanas, nueces...
- 2) Media medida de un ingrediente de sabor dulce a elegir: Sirope de

ágave, dátiles, pasas...

3) Especias y aromas al gusto: Canela, nuez moscada, jengibre, cardamomo, cáscara de naranja... Añade siempre una pizquita de sal marina para realzar el sabor dulce.

Para el relleno, mezclar a mano 4,5 y opcionalmente 6:

4) Uno de los siguientes a elegir: Fruta fresca de la

estación (o fruta desecada rehidratada en agua, o una mezcla de ambas) picada o triturada, mezclada a mano con zumo de limón, una pizca de sal y especias.

5) Una crema dulce hecha con el robot de cocina o thermomix. Sirope de ágave, pizca de sal marina, dátiles, pasas, higos, orejones...

6) Uno de los siguientes a elegir: Cacao en polvo, algarroba en polvo, coco rallado, goji...

-Para un toque especial, añadir una crema a base de anacardos remojados y sirope de ágave (en función del dulzor deseado), o piñones y nueces de macadamia a partes iguales, con un poco de agua para aligerar, sal marina y sirope de ágave... en la capa inferior o superior de la tarta. Refrigerar antes de servir.



Ejemplo de trufas sencillas

Una medida de almendras, de 1/4 a una 1/2 medida de sirope de ágave, bayas de goji, cacao en polvo y jengibre en polvo. Triturar todo junto con la thermomix y formar bolas con la mano. Refrigerar antes de servir.



Tarta de manzana

(Para seis personas)

Para la base, triturar y disponer en un molde redondo de 22cms de diámetro (base removible):

1) 200g de nueces (para aligerarla puedes sustituir 100g de nueces por coco rallado).

- 2) 100g de dátiles deshuesados.
- 3) Una pizca de canela molida y una pizca de sal marina o del Himalaya (también le va bien la vainilla).

Para el relleno mezcla a mano:

- 4) seis manzanas, peladas, descorazonadas y cortadas en láminas finas (o ralladas), el zumo de un limón y dos cucharaditas de canela molida. Mézclalo bien a mano.
- 5) 200g de dátiles deshuesados, 100ml de sirope de ágave y una pizca de sal marina o del Himalaya. Tritúralo bien con el robot de cocina o thermomix.
-Refrigerar antes de servir. En el momento de servir, añadir en cada plato una crema a base de anacardos remojados y sirope de ágave.

Tarta de chocolate

(Para seis personas)

Para la base, triturar y disponer en un molde redondo de 22cms de diámetro (base removible):

- 1) 200g de avellanas.
- 2) 100ml de sirope de ágave.
- 3) Una cucharadita de cacao en polvo y una pizca de sal marina o del Himalaya.

Para el relleno:

- 4) cinco aguacates y una pizca de gengibre en polvo.
- 5) 200g de dátiles deshuesados, remojados en zumo de naranja durante al menos una hora; 100ml de sirope de ágave y una pizca de sal marina o del Himalaya.
- 6) Una cucharadita de cacao en polvo y otra de algarroba en polvo.
-Refrigerar antes de servir. En el momento de servir, añadir en cada plato una crema a base de anacardos remojados y sirope de ágave (ajustar cantidades en función del dulzor deseado).

Helados tipo

Mezcla algo congelado (hielos o fruta) con la mitad de grasa (aceite de coco, mantequilla de almendras o sésamo) y un sabor dulce (por ejemplo sirope de ágave) y ya tienes el helado. Si omites la grasa tienes un sorbete.

Sorbetes tipo

Ingredientes:

- 1) Un puñado de tiras de mango desecado (puedes utilizar cualquier fruta dulce desecada, mango, piña, higos...; pero es importante que no lleven azufre, ni azúcar, ni harina, ni aceite de girasol) remojadas en agua.
- 2) Una pizca de sal marina.
- 3) Medio limón pelado.
- 4) Cubitos de hielo, formados con el agua de remojo del mango o de la fruta desecada elegida.
- 5) Cubitos de hielo habituales en gran cantidad.



Preparación:

- 1) Por la mañana pon en remojo el mango o la fruta desecada de tu elección en agua filtrada.
- 2) Déjalo todo el día.
- 3) A media tarde, escurre el agua y forma con ella cubitos de hielo. Reserva el mango.
- 4) A la hora de comer el sorbete, pon el mango rehidratado, los cubitos de hielo de mango, cubitos de hielo normales (como cuatro o cinco veces más hielo que mango), el medio limón picado y la pizca de sal marina en la batidora de vaso, thermomix o vitamix.
- 5) Bátelo a toda potencia hasta formar el sorbete. Hay que hacerlo en el momento, porque se derrite enseguida. Si quisieras formar un helado, bastaría con añadirle una grasa, como por ejemplo crema de almendras o aceite de coco, o incluso aguacate. Pero para formar el sorbete, que es más ligero, lo dejamos así.
- 6) Si sobra se puede volver a congelar, pero es recomendable hacerlo en forma de bolas, porque si no se convierte de nuevo en un bloque de hielo.

Es dulce y muy ligero y digestivo, además se prepara en menos de un minuto, perfecto para dejar a lxs comensales boquiabierts.

Es ideal para coronar comidas o cenas copiosas, como por ejemplo en Navidad, cumpleaños, etc, en celebraciones en general. También es idóneo para cuando se quiere comer ligero y se echa de menos el dulce, pues en realidad es comer fruta, pero es un sorbete.

El pan de lxs crudiveganxs

En Europa comemos mucho trigo. Tomamos pan en todas las comidas. En America del Sur utilizan el arroz blanco en lugar del pan; como en India. Se trata de un acompañamiento para el plato principal.



Existen recetas riquísimas para preparar pan crudivegano. Para ello necesitarás un deshidratador. Con la práctica, no hace falta ni siquiera medir los ingredientes, sino que echándolos a ojo suele salir siempre un pan riquísimo, con el que puedes untar patés vegetales o añadirselo a sopas o ensaladas como si fueran croutons.

El caso es que como el pan que tomamos en España está hecho normalmente de trigo, un cereal que causa adicción, si alguien crudiveganx deja de tomar trigo (hay quien toma trigo germinado, pero no es recomendable porque al fin y al cabo sigue siendo trigo), poco a poco le desaparecen las ganas de tomar pan. En este manual se dan varias opciones para tomar pan crudivegano, normalmente hecho con semillas de lino o girasol y otros vegetales, como calabacín o cebolla, así como especias; pero notarás que, aunque fueras unx fanáticx del pan, al pasarte al crudiveganismo, dejarás de "necesitarlo"; en una palabra, ya no te apetecerá como antes, llegando incluso a olvidarte de él.

Receta de pan crudivegano

- 1) Germina un puñado de granos de alforfón o quinoa durante tres días.
- 2) Una vez germinado, tritúralos en el robot de cocina o thermomix con semillas lino (por cada parte de alforfón o quinoa, media de lino), un chorrito de aceite de oliva, unas gotas de agua y sal marina.
- 3) Extiéndelo en una bandeja del deshidratador y deshidrátalo toda la noche, teniendo cuidado de darle la vuelta a mitad del proceso (a las cuatro o seis horas). Ojo: No pares el deshidratador a la mitad porque entonces la masa puede fermentar y pudrirse. Dejar unas tres o cinco horas más hasta que esté seco del todo.
- 4) Para un sabor más mediterráneo, puedes añadir a la masa antes de deshidratar: Orégano, tomate seco, aceitunas negras, cebolla muy fina cortada con la mandolina y albahaca.
- 5) Si quieres obtener un colorcito tostado, añade salsa de soja cruda a la masa.

Muesli tipo

Mezclar en un bol los siguientes ingredientes:

- 1) Frutas frescas de tu elección: melocotón, fresas, manzana, moras...
- 2) Semillas crudas de tu elección: lino, sésamo, calabaza, girasol...
- 3) Frutos secos crudos machacados bastante a tu elección: nueces, avellanas, anacardos...
- 4) Frutas desecadas a tu elección: orejones, pasas, ciruelas, goji...
- 5) Crema de almendras o de sésamo (tahini).

Haz una masa con todos ellos, extiéndela sobre una bandeja del deshidratador y deshidrátalo hasta que se seque. Una vez deshidratado, córtalo en pedazos irregulares. Puedes consumirlo con zumo de naranja o con leche de almendras, añadiendo sirope de ágave si lo quieres endulzar.

Porridge tipo

Para la base de un buen porridge, mezcla en un bol los siguientes ingredientes y añade sirope de ágave si deseas endulzarlo más:

- 1) Un buen puñado de semillas de lino trituradas.
- 2) Frutos secos crudos machacados bastante a tu elección: nueces, avellanas, anacardos...
- 3) Frutas desecadas de tu elección: orejones, pasas, ciruelas, goji...
- 4) Unas bayas como arándanos, moras...
- 5) Una pizca de sal marina, vainilla, canela, nuez moscada...
- 6) Agua templada.

Con esto tienes preparado un rico y sencillo porridge... pero si lo que deseas es un espectacular y no por ello menos sencillo porridge... añade el resultado de triturar unas almendras y unas nueces con un poco de agua templada, así como frutas frescas en trozos: melocotón, manzana, etc.

Galletoridge

Con la mezcla final del porridge, enriquecida con las almendras y las nueces trituradas, así como con trozos de frutas frescas, puedes hacer galletas. Para ello necesitas el deshidratador: Forma bolitas de porridge y aplástalas con la mano para crear las galletas. Deshidrátalo hasta que se seque. De este modo puedes almacenar lo que te sobre durante varios días, además estas galletas son ideales para cuando viajas o para tenerlas en el trabajo.

Crepes o wraps

Para unos cinco o siete crepes de tamaño pequeño:



- Un cuarto de aguacate.
- 50g de semillas de lino trituradas (o la cantidad necesaria para que el resultado no sea una masa del color verde aguacate).
- Tres o cuatro albaricoques secos rehidratados.
- Un poco de agua de haber rehidratado los orejones de albaricoque.

Triturar todo junto con la ayuda de la batidora o thermomix. Extender la masa en círculos delgados sobre un papel antiadherente (dos crepes por cada bandeja del deshidratador), y deshidratar a 38°C durante unas cuatro horas o hasta que queden secos pero flexibles. Si te pasas de tiempo en el deshidratador los bordes se vuelan hacia adentro.

Opciones adicionales:

- 1) Añadir a la masa boniato o ñame.
- 2) Añadir a la masa espinacas, pimiento rojo, tomate seco, etc.
- 3) Añadir a la masa vainilla y canela.
- 4) Añadir a la masa coco rallado.

Estos crepes o tortitas pueden hacer las veces de pan de pita para preparar falafels, basta añadir las albóndigas, lechuga tomate y mayonesa crudivegana, pasta de sésamo, nata ácida crudivegana, etc.



Magdalenas tipo

Base:

- 1) Un trozo de boniato o ñame de unos 250g.
- 2) 100g de coco rallado.
- 3) La ralladura de uno o dos limones.
- 4) Una pizca de sal marina.

- 5) Unas gotas de vainilla líquida sin alcohol.
- 6) Sirope de ágave al gusto (no es necesario, sólo si te gustan muy dulces).

Opciones adicionales:

- Añadir unos trozos de frutas desecadas rehidratadas en agua filtrada o zumo de naranja: pasas, piña, albaricoque, mango, higos, ciruelas, bayas de goji...
- Añadir trocitos de fruta fresca: melocotón, fresa, mango, plátano...

Triturar los ingredientes de la base y, si se desea, mezclar a mano con una de las opciones adicionales: frutas desecadas remojadas o frutas frescas. Formar bolas con la cuchara de servir helados, disponer sobre moldes de papel para madalenas y refrigerar para que compacte. Sacar de la nevera una hora antes de servir.

Cómo tomar platos calientes

Puedes tomar sopas calientes si quieres. Se trata de no calentar los platos por encima de 46°C. Para ello, utiliza el agua que sale caliente del grifo de la cocina y añádesela a tu sopa cuando la estés preparando. Cómela en el momento. Si te sobra sopa y la guardas en el frigorífico, puedes calentarla cuando la vayas a comer la próxima vez: para ello utiliza el baño maría.

Cómo paliar el frío

Nuestras amigas las especias: canela, jengibre, cúrcuma, comino, nuez moscada... tienen la propiedad de calentar el organismo. En invierno, conserva los alimentos fuera de la nevera, en un lugar fresco y seco, y protegidos de la luz; y añadeles especias como condimento. Verás que ricos están y como te ayudan a seguir comiendo crudo en pleno invierno. Pruébalo, estarás calentito aun sin comer cocinado.

Opciones para comer fuera de casa y viajes

Para cuando sales de casa por la mañana y vuelves a comer tarde, a eso de las 15:30 o las 16h; para personas que tienen una jornada intensiva; para viajes en coche o transporte público; para cuando se asiste a conferencias o seminarios... es muy útil llevarse un tuper pequeñito con fruta pelada.

-Naranja pelada y cortada en octavos (partir los cuatro a la mitad).

- Fresas sin su parte verde y cortadas a la mitad si son muy grandes.
- Mandarinas peladas y desgajadas.
- Cerezas.
- Uvas lavadas y soltadas de su racimo.
- Manzanas cortadas a rodajas de medio centímetro de espesor.
- Si se tiene mucha hambre, se pueden llevar higos secos o plátano seco.
- Cuando se nota un bajón de azúcar, se pueden llevar plátano y dátiles.
- Cuando se nota un bajón de energía, se pueden llevar frutos secos crudos.
- Cuando apetece algo salado se pueden llevar frutos secos, zanahorias peladas o calabacín en rodajas.

De este modo el momento de comer en casa será agradable, porque no llegarás muertx de hambre, ni desesperadx por engullir lo primero que te encuentres. Sabrás que durante la mañana has estado bien nutridx y depurándote, y verás como otrxs compañerxs comienzan a imitarte. Recuerda: A todxs nos gusta cuidarnos.

Para cuando se va invitadx a la casa de alguien:

- Una buena opción es pedir que te preparen una ensalada de tomate y lechuga, de eso tienen en cualquier sitio. También se le podría añadir pepino, pimiento, aguacate, aceitunas o cebolla.
- Llevar encima un tuper con cualquiera de las preparaciones de fruta mencionada anteriormente.
- Llevar alimentos deshidratados, como "la hamburguesa de frutos secos", pedir una ensalada verde y aliñar con algunas de las salsas y aliños que llevaremos con nosotrxs en un botecito de cristal.
- Si se va invitadx a casa de alguien, y se tiene tiempo, es buena idea llevar unos "bombones crudos" para agradecer la comida y para demostrar que bien se puede comer crudivegano.



Cómo afrontar los compromisos

Puedes elegir comer crudivegano o hacer una excepción. Hacer una excepción es sencillo, aquí hay algunas ideas para comer crudivegano.



Si la reunión es en una casa, y tienes tiempo suficiente para planificar, por ejemplo una cena en casa de unxs amigxs, la comida de los domingos en casa de tus padres, una comida de Navidad, un cumpleaños... puedes prepararte un plato crudivegano de gourmet, llevártelo a la cena y dejar a todxs boquiabiertxs. Es la mejor prensa que puedes hacer del crudiveganismo, aparte de tu buen aspecto.

Hay ocasiones en que la reunión es en el restaurante, como una comida de negocios o una boda. Estas reuniones son sencillas si el menú es abierto y cada unx puede pedir lo que desee. Siempre se puede encargar una ensalada (sin atún, sin queso, sin bacón, sin gambas, sin pan... una ensalada de lechuga y tomate, de eso tienen en todas partes ¿no?), y añadirle tu un aguacate que te hayas traído de casa, o unas nueces y el aliño que más te guste, que puedes llevártelo en un tarrito de cristal. No te de vergüenza, estás demostrando que tienes personalidad, que eres diferente, que eres coherente y sabes decir que no, que no haces lo que no quieres por compromiso. También puedes llevarte crackers o pan crudo.

Si el menú es cerrado, pide a la persona que lo gestione que te preparen una ensalada. Y haces lo del párrafo anterior.

Si no es posible cambiar nada, si la reunión se ha convocado a última hora y no has tenido tiempo para planificarte, tienes varias opciones. Intentar sobre la marcha una ensalada cruda o fruta, comer cocinado o no comer. La complicación de estas cosas es que es bastante fácil que acabes comiendo cocinado, y seguramente comerás en exceso, porque cuando unx es crudívorx y excepcionalmente come cocinado, necesita comer más cantidad, en su búsqueda desesperada e inconsciente de obtener todos los nutrientes que necesita, y que tan fácilmente se obtienen cuando se come crudo. Si esto se repite con frecuencia, y tienes que reunirte de forma frecuente, es posible que acabes engordando y sintiéndote agotadx.

Tu puedes conseguir todo lo que quieras, recuerda esto. Sólo hay que analizar la situación y aplicar soluciones con creatividad. Cambia las reuniones y hazlas en el desayuno, así podrás tomar un zumo de naranja. O

hazlas a media tarde, y ya no hará falta tomar nada. Todo tiene solución. Ten siempre presente cuáles son tus objetivos, deseos y compromisos contigo mismx.

Pon en tu balanza tu convencimiento y tu bienestar. Si para tí comer crudo es algo que sólo haces en tu casa, adelante, come cocinado y no te sientas mal. Si en cambio te sientes mal, física y psicológicamente, después de comer cocinado... ya sabes, escúchate, tu cuerpo te está pidiendo a gritos que comas crudo.

Hay un tipo de equilibrio que consiste en comer crudo prácticamente siempre en verano, mientras que en invierno a veces puedes tomar verdura al vapor o algún guiso de lentejas veganas. De lo que se trata no es de evitar comer cocinado, sino de evitar comer trigo, lácteos, azúcar o soja; además de carne y pescado (incluyendo al marisco por supuesto); así como preparaciones en las que se utilicen temperaturas muy elevadas, como horneados y fritos.

La culpa, el excesivo perfeccionismo y la autoindulgencia

A veces hay personas que se alimentan muy mal y quieren hacer una depuración. Si tras haber realizado una depuración vuelven a tomar café, azúcar, alcohol (aunque sólo sea los fines de semana), tabaco, paracetamol... no habrá servido para mucho el haberse depurado.

Por otro lado, hay personas que se estresan muchísimo porque no están seguras si el cacao o los anacardos son realmente crudos y esto les produce un estado muy elevado de ansiedad.

Intenta no engañarte pensando que lo estás haciendo maravillosamente bien si realmente sólo comes crudo una vez a la semana. No obtendrás los mismos resultados que si comes crudo cinco días a la semana. Igual piensas que el crudiveganismo no funciona, pero lo que no está funcionando es que te engañas a tí mismx. Hay gente que dice "soy crudiveganx al 50%". Eso está muy bien, pero ¿qué ocurre con el otro 50%?, ¿comes patatas fritas de bolsa, chocolatinas y sandwiches de la máquina de vending, espagueti boloñesa y albóndigas de lata?. Es más importante lo que unx deja de comer que lo que come. Es decir, hace más daño comer mal en un 50%, que el beneficio que se obtiene al comer el otro 50% crudivegano.

Pero no te preocupes si normalmente comes todo crudivegano y te has tomado unas aceitunas pasteurizadas o queso elaborado con leche pasteurizada. Si quieres ser 100% crudiveganx y esto te hace feliz, hazlo. Si te supone un problema comer alimentos crudos que realmente no lo son o tienes

dudas de si lo son (como el cacao, las aceitunas, el sirope de ágave, los anacardos...), evítalos. Si los comes, cómelos y siéntete bien. Si sabes que te vas a sentir mal emocionalmente después de comerlos, evítalos, así de simple. Haz lo que te haga feliz y guíate por tus propias normas. Vive para tí, no para otrxs y date las explicaciones a tí mismx, que eres ante quien tienes que responder. Como siempre habrá alguien a quien le parezca mal lo que haces, deja de preocuparte. Es imposible contantar a todxs, pero es necesario que estés tu contentx. Estando tu contentx podrás irradiar luz para contantar a otrxs, podrás vivir una vida plena y contagiari a lxs demás con tu sonrisa, humildad y ganas de celebrar.

Cómo evitar las tentaciones

Cada unx come crudo cuando le parece bien, no hay nada impuesto, nada de "¿Puedes comer esto?", unx puede comer lo que quiera, hasta piedras, pero elige cada vez. Siempre que se hace una dieta, unx está deseando acabarla y



volver a comer como antes. Con los crudos, y si lo has seguido durante algún tiempo coincidirás en esto, cuando "unx se la salta", siempre está deseando volver. Se nota en todo, la piel, las orejas, la energía, el peso, las digestiones, etc.

Por eso, aunque a veces te presenten un plato cocinado de los que solías comer y te gustaban mucho, normalmente querrás evitarlo, porque trás el placer momentáneo, lo que viene detrás es la disminución del bienestar tan maravilloso que se había conseguido con los crudos.

¿Cómo evitar que nos apetezca tanto otros platos?. Cuanto menos los comes, menos apetece, es como una adicción. Por eso, si un día haces una excepción, al día siguiente te apeteceerá hacerla otra vez, y al siguiente... hasta que llegue un punto en que has comido cocinado toda la semana y estás deseando que llegue el fin de semana para cuidarte y volver a comer crudo en la intimidad de tu casa. Por eso, es sugerible que una excepción no siga a otra, sino que en todo caso sean ocasiones puntuales; pues así es más sencillo seguir con la dieta cruda.

Si notas que te apetece mucho comer cocinado, una forma de paliar estos deseos es tomar vegetales de hoja verde: espinacas, canónigos, acelgas, brócoli, lechugas variadas... Puedes tomarte un batido de mango con espinacas. Se tritura muy bien la misma cantidad de espinacas que de mango maduro, o bien puedes sustituir el mango por kiwis; y le añades la cantidad de agua que veas necesaria, hasta que quede ligerito, casi como un zumo mejor que un batido. Es importante que las frutas estén bien dulces, para que quede rico. Quizá lo puedes hacer también con plátano o naranjas cuando estén dulces. Tómallo en ayunas o entre horas. Puedes hacer bastante cantidad, tres o cuatro vasos, así podrás bebértelo a lo largo de la mañana, te sentirás depuradx y sanx. Utilízalo para volver a los buenos hábitos o para paliar los deseos de comer comida cocinada.

Si te apetece algo dulce de verdad y estás entrando ya en la ansiedad, lo que puede funcionar es lo siguiente:

Para los deseos de chocolate

Si quieres hacerte una mousse de chocolate instantánea, toma los siguientes ingredientes y mézclalos con la batidora común: un aguacate, una cucharada de cacao en polvo y sirope de ágave al gusto.

Otra opción, también muy rica, es igual que lo anterior, pero sustituyendo el aguacate por tahini (pasta de sésamo) crudo, u otras pastas de frutos secos si tienes acceso a ellas: pasta de almendras, de avellanas, de piñones, de nueces de macadamia o de anacardos. También puedes remojar unos anacardos durante un par de horas como mínimo, escurrir el agua y triturarlo todo junto con el cacao y el sirope de ágave.

Estas pastas de frutos secos son muy comunes en Estados Unidos, a España van llegando poco a poco. Hay una marca que a fecha de hoy tienen pasta de avellanas, de almendras y de sésamo crudo, se llama alimentación Saín y son de Valencia. Otras pastas de frutos secos comerciales pueden estar hechas con frutos secos tostados, por lo que ya no serían crudas.

Si quieres puedes sustituir el sirope de ágave por sirope de arce, aunque éste hace que la glucemia en sangre suba más deprisa que el sirope de ágave, pero siempre será menor el alza que con la miel, y por supuesto, que con el azúcar.

Otra opción es utilizar dátiles remojados, escurridos y un poquito de ese agua del remojo, deshuesados, en lugar de sirope de ágave o de arce. También puedes remojarlos en zumo de naranja o de mandarina.

Si no tienes cacao en polvo o no quieres tomar cacao porque evitas tomar alimentos excitantes (en caso de insomnio, hemorroides, meditación, etc.) puedes sustituirlo por Algarroba en polvo; o tomar mitad de cada.

Como ves, hay un montón de opciones para tomar una mousse de chocolate semi-instantánea, barata, sana y nutritiva. Es todo lo contrario que tomarse una mousse de chocolate industrial, pero aplacará tus deseos de comer chocolate. Con tantas alternativas, ya no hay excusa.

Para hacer una mousse de chocolate instantánea, elige un ingrediente de cada uno de los siguientes grupos. Bátelo todo junto con una batidora común.

- Un aguacate, una cucharada de pasta de frutos secos o semillas (de sésamo, de almendras, de avellanas...) o dos cucharadas de anacardos remojados y escurridos.
- Una cucharada de cacao en polvo o de algarroba en polvo, o media cucharada de cada.
- Sirope de ágave al gusto, o sirope de arce o dátiles remojados y escurridos, deshuesados y un poquito del agua o zumo del remojo.

Para los deseos de dulces (azúcar) en general

Tritura con el robot de cocina la misma cantidad de dátiles deshuesados que de frutos secos crudos (avellanas, nueces, almendras...); añade un chorrito de sirope de ágave o arce y unas gotas de agua.

Con la mezcla resultante vas formando bolitas (a veces puede ser necesario refrigerar la masa una o dos horas, si la cantidad de dátiles es mayor que la de los frutos secos), y si quieres darle un toque más chic, puedes pasar cada trufa por coco rallado o por cacao en polvo o algarroba.

Hay otras versiones de trufas más sofisticadas, pero éstas son trufas semi-instantáneas, ideales para aplacar lo antes posible los deseos de dulces.

Mantequilla crudivegana

Si echas de menos la mantequilla, puedes conseguir algo similar mezclando dos cucharadas de miso blanco con tres cucharadas de aceite de coco.





Ana Moreno (Cádiz, 1974) es licenciada en Ciencias Empresariales por la Universidad Europea de Madrid y auto-formada en Nutrición y Dietética orientada en Obesidad y Trastornos en la alimentación, y en Naturopatía, Reflexoterapia y Terapia floral. En 1999 inaugura la página web *mundovegetariano.com*, su

portar personal donde publicita sus recetas y conocimientos dietéticos, y comienza a publicar el boletín gratuito *Lechugas y tomates*, orientado a lo mismo. Desde 2002 imparte cursos presenciales u online sobre Nutrición, Dietética, Cocina vegetariana o Flores de Bach. Desde 2033 trabaja con consulta propia en Madrid. Ha publicado 19 libros al respecto, la mayoría desde su propia editorial, *mundovegetariano.com*. En 2008 crea la web *crudiveganos.com*, específica en tal dieta, de la que ella dice cumplir en un 70 % Desde junio de 2010 protagoniza el programa de cocina *100 % Vegetal*, en el Canal cocina, orientado principalmente hacia el crudiveganismo.

Todo este currículum aporta grandes conocimientos a la dietética vegana y a la crudivegana en particular, pero no hay que olvidar que Ana Moreno también escribe todo esto para lucrarse y vivir de una manera bastante más acomodada que la media, elitizando con ello los conocimientos y alejándolos de quien no puede adentrarse más en este mundo por falta de dinero. Invitamos al robo, al plagio, al intercambio y a cualquier cosa que favorezca la transmisión horizontal del conocimiento. Difunde como desees este panfleto.

Si estás pensando en denunciar a esta editorial por plagio, olvídale porque a) carece de entidad jurídica y b) la distribución de este libelo carece de precio, variante según la voluntad de aportación de quien lo quiera. La distribución en tal circunstancia no está penada; si lo estuviere, se seguiría distribuyendo igualmente.

Muerte a la propiedad intelectual. ¡Hazte (crudi)vegana!