TÉCNICAS DE COCINA SANA QUE ALARGAN LA VIDA

OBJETIVO BIENESTAR
aprende a vivir mejor

Más de noventa recetas para **vivir más y mejor**

TÉCNICAS DE COCINA SANA QUE ALARGAN LA VIDA

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

Primera edición: octubre de 2014

Coordinación y realización editorial: Zahorí de Ideas, S.L.
Textos: Anna García
Diseño y maquetación interior: Pau Santanach
© de esta edición: Grup Editorial 62, S.L.U., 2014
Salsa Books
Pedro i Pons 9-11, 11ª Pta
08034-Barcelona
www.planetadelibros.com

Depósito legal: B. 16.445 - 2014
Imprenta: Limpergraf
ISBN: 978-84-15193-54-8

SUMARIO

INTRODUCCIÓN 4

1. **COCINAR AL VAPOR. Sano por definición** 6
2. **PLANCHA Y SALTEADO. Lo bueno, si breve...** 20
3. **MACERACIÓN, MARINADOS Y ADOBOS. De la necesidad, virtud** 41
4. **HORNO I: CARNES Y PESCADOS. Un invento milenario** 55
5. **HORNO II: RECETAS VEGETARIANAS. Mil posibilidades** 75
6. **CARNE Y PESCADO CRUDOS. Costumbres antediluvianas** 87
7. **FRUTAS, FLORES Y VEGETALES CRUDOS. Comida *raw*** 108
8. **BRASA, PARRILLA, AHUMADOS Y *CALIU*. Toda la carne en el asador** 122
9. **SOPAS, CREMAS Y HERVIDOS. Platos de cuchara** 140
10. **CONSERVAS Y DESHIDRATADOS. En la recámara** 156

01

COCINAR AL VAPOR

SANO POR DEFINICIÓN

Un invento inteligente

La cocción al vapor es una de las técnicas más sanas y naturales que existen: puesto que los alimentos se cuecen por la acción del vapor, sin entrar en contacto con el agua ni con ningún otro elemento, conservan casi intactas sus propiedades nutritivas y mantienen su sabor original. Al no intervenir aceite ni grasa adicional en la cocción, el resultado es ligero y digestivo, ideal para controlar la dieta o, sencillamente, comer de forma más saludable.

A nivel práctico, las ventajas no son menos: los platos cocinados al vapor no se pegan ni se queman, se hacen de forma sencilla y, además ¡son económicos!

«QUIEN QUIERA VIVIR SANO, ALMUERCE POCO Y CENE TEMPRANO». REFRÁN POPULAR PUBLICADO POR SORAPÁN DE RIEROS (1572-1638), MÉDICO ESPAÑOL.

Una apuesta segura

La cocina al vapor es, en esencia, sencilla y muy versátil: permite cocer verdura, carne, pescado, marisco y fruta de manera fácil y cómoda. Los alimentos necesitan poca manipulación previa, la mayoría solo limpiar y cortar, y la cocción al vapor no los reseca, por lo que quedan tiernos y suaves. Para la mayoría de hortalizas (exceptuando algunas verduras de hoja verde como las acelgas), el vapor es el mejor método porque preserva sus propiedades que, de otra forma, se destruyen (aunque todos los procesos culinarios implican cierta pérdida de vitaminas y nutrientes).

Existe una amplia gama de utensilios para cocinar al vapor, desde las papillotes de silicona hasta las canastas de bambú chinas. A continuación, repasamos las más comunes:

- **Vaporera metálica:** generalmente de aluminio, es un accesorio parecido a una flor con pétalos articulados. Se coloca en la olla, apoyada en los bordes, y esta se dispone en el fuego, tapada y con agua en el fondo: el vapor que se forma en la olla sube, pasa por la vaporera y cuece los alimentos.

- **Canasta de bambú:** procedente de la cocina oriental, se trata de una caja circular de uno o varios pisos cuya base es un entramado por donde pasa el vapor. Los alimentos se colocan en la canasta, y esta se dispone dentro de una cazuela o un *wok* con un poco de agua. Como en el caso anterior, el vapor que se forma traspasa la base de la caja y cuece los alimentos del interior. Solo hay que controlar que el agua no toque el entramado ni se consuma durante la cocción.

Las canastas de dos o tres pisos son perfectas para cocinar varios alimentos a la vez: los ingredientes más duros se colocan en la cesta inferior, donde el calor es más intenso, y los más delicados, en las superiores. Tradicionalmente, se revestía la base con hojas de repollo o de plátano para que los alimentos no se pegaran. Actualmente, se siguen usando para dar aroma, aunque es más frecuente emplear el papel de horno.

Las vaporeras de bambú son delicadas: se deben limpiar sin detergente, solo con agua y un cepillo, y hay que secarlas bien para que no ge-

neren moho. Tal vez por ello no sean muy comunes en nuestras casas, sin embargo, merece la pena probarlas.

- ***Wok:*** originario de China, el *wok* es una cazuela grande que puede funcionar como sartén y como olla, y también se emplea para cocinar al vapor. Los *woks* actuales suelen incluir una o varias rejillas para cocer al vapor: tal vez no resulten muy prácticos para una sola persona debido a su tamaño, pero son muy útiles cuando se cocina para varios comensales.

- **Vaporeras de silicona:** la silicona es un material limpio y resistente, muy empleado en la cocina por su gran versatilidad. Es biodegradable, procede del silicio (no del petróleo), y no presenta riesgo de contaminación por migración (traspase de sustancias tóxicas del recipiente al alimento), como sí ocurre con algunos plásticos. El bajo nivel de contaminación de la silicona la hace óptima tanto para la cocina como para material hospitalario y puericultura.

  Las vaporeras, como el resto de utensilios de silicona, son fáciles de lavar, son antiadherentes y no absorben los olores de los alimentos. Las hay de varios pisos, muy similares a las canastas de bambú, y son realmente cómodas

LA COCINA AL VAPOR ES IDEAL PARA INEXPERTOS Y PRIMERIZOS: NO SE PEGA NI SE QUEMA, Y ES UNA BUENA MANERA DE COMER VARIADO (PESCADO, CARNE, VERDURA...) SIN RECURRIR A LOS FRITOS.

- **Papillotes:** aunque se cuece al horno, se incluye el papillote entre las técnicas de vapor porque los alimentos se hacen en su propio calor, encerrados en un recipiente. Este recipiente puede ser de muchos tipos: se pueden elaborar papillotes con papel de aluminio, con papel de horno, con estuches de silicona especiales o, más tradicionalmente, con hojas vegetales como las del maíz (es el caso las humitas sudamericanas, que se envuelven en hojas de mazorca).

  Con cualquiera de estos accesorios obtendremos platos ligeros y sanísimos, por lo que, si aún no lo hemos hecho, demos la bienvenida a las vaporeras: no nos arrepentiremos.

El valle de la eterna juventud

Existe en Ecuador un lugar llamado Vilcabamba, donde a la gente le cuesta envejecer. Como sucede en otras regiones —como las *blue zones*—, los habitantes de este valle se caracterizan por gozar de una vida larga y saludable. Algunos lo atribuyen al hábito de los tres tempranos (levantarse temprano, almorzar temprano y acostarse temprano), otros al clima o al entorno limpio, y la mayoría, a su alimentación.

Los casi 5.000 habitantes de este valle sagrado situado a 1.500 metros de altura viven sin lujos: los más ancianos han trabajado duro toda su vida, cultivando los campos, el huerto y realizando otras actividades físicas. Su dieta está formada básicamente por frutas, verduras y cereales, y el agua que beben proviene de un río rico en minerales. Consumen poca carne y casi nada de grasas, y el resultado es una región con hombres y mujeres sin apenas enfermedades cardiovasculares.

Entre sus platos típicos destaca la humita al vapor, una comida muy extendida por todo Suramérica, aunque con infinitas variaciones. En este capítulo veremos cómo se elabora la humita tradicional de Vilcabamba: tal vez comerlas no nos garantiza una vida centenaria, pero puede contribuir a ello y, además, están riquísimas.

MEJILLONES AL VAPOR

6-8

6 u 8 mejillones por persona

50 ml de vino blanco de calidad

50 ml de agua

1 hoja de laurel

limón (opcional)

ajo picado (opcional)

Limpia los mejillones: ráspales la superficie y arráncales las barbas tirando de ellas con los dedos en dirección al lado ancho de las valvas. Lávalos con agua (si ves que desprenden mucha arena, déjalos en remojo).

Pon una cazuela al fuego con el agua, el vino y el laurel. Cuando empiece a hervir, introduce los mejillones, tapa la cazuela y espera 5 minutos. Sacude la cazuela de vez en cuando, sujetándola por las asas.

Transcurridos los 5 minutos, destapa la cazuela y ve retirando los mejillones. Los que no se hayan abierto, deséchalos.

Disponlos en una fuente y si lo deseas, rocíalos con limón y agrega una picada de ajo. Sírvelos calientes. Si utilizas el caldo del vapor para elabora alguna salsa, o verterlo sobre los mejillones, cuélalo previamente.

Recuerda:
Los mejillones deben estar vivos y en buen estado: tira los que huelan mal o tengan la concha aplastada.

*

El mejillón es un alimento rico en proteínas. Aporta hierro y otros minerales como el calcio, el fósforo y el yodo, sin embargo, se desaconseja en personas con problemas de hipertensión o hipercolesterolemia por su alto contenido en colesterol (recordemos que la mayoría de mariscos presentan notables dosis de colesterol).

ARROZ BASMATI PARA ACOMPAÑAR

Dos horas antes de empezar la preparación, deja el arroz en remojo; de esta forma se cocerá antes y se mantendrá más entero. Luego, escúrrelo en un colador de rejilla fina y lávalo varias veces con abundante agua para eliminar el exceso de almidón. Transfiérelo a un cuenco.

Pela la zanahoria y córtala a trozos pequeños. Agrégala al cuenco. Agrega el aceite, la sal y las especias (si no te gusta muy especiado, agrega solo una pizca o sustituye estas especias por un poco de pimienta), y remueve bien. Disponlo otra vez todo en el colador.

Pon una olla grande al fuego con dos dedos de agua. Cuando hierva, coloca el colador y tapa la olla. Recuerda que el fondo del colador no debe tocar el agua. Cuécelo al vapor unos 30 o 40 minutos, supervisando de vez en cuando la cocción.

Retíralo y sírvelo caliente. Este arroz es ideal para acompañar platos de carne y pescado.

2

150 g de arroz basmati

1 zanahoria

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

½ cdta./c de clavo en polvo

½ cdta./c de comino

1 cdta./c de sal

*

El arroz es el cereal más cultivado del mundo, y ya se consumía en China hace más de 5.000 años. Des del punto de vista nutricional, destaca su aporte en hidratos de carbono debido a su alto contenido en almidón, y se recomienda su consumo entre dos y cuatro veces a la semana. A menudo se recomienda el arroz a las personas con hipertensión debido a su bajo contenido en sodio (en estos casos no se debe agregar sal).

HUMITAS AL VAPOR

8

10 mazorcas frescas de maíz (medianas)

1 cebolla vieja

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

6-10 hojas de albahaca

50 ml de leche

hojas de mazorca

pimentón dulce o picante

sal

Desgrana las mazorcas y transfiere los granos a un recipiente. Tritúralos junto con las hojas de albahaca y una pizca de sal.

Pica la cebolla bien fina y sofríela a fuego medio en una sartén con el aceite y el pimentón. Retírala cuando esté dorada y agrégala a la mezcla anterior. Remuévelo todo. Si ves que la mezcla queda muy compacta, agrégale un poquito de leche, pero evita que quede aguada.

Prepara las hojas de mazorca: lávalas, sécalas y disponlas en parejas, una encima de otra, algo separadas (las dos hojas deben formar una sola, más larga). En el centro, donde se solapan las dos hojas, coloca dos o tres cucharadas soperas de la mezcla. Dobla las hojas formando un paquete y átalas con tiras de hojas o con hilo de algodón limpio. Deberían quedar del tamaño de una pajarita poco ceñida por el centro.

Prepara la vaporera que vayas a utilizar, vierte agua en el recipiente y dispón las humitas en la rejilla, a poder ser, sin que se amontonen. Cuécelas al vapor durante 1 hora, dándoles la vuelta a la mitad del proceso.

Sírvelas calientes y sin abrir.

*

Las humitas o tamales son un plato muy típico de Suramérica y existen múltiples variantes. A menudo se les agrega queso, huevo o manteca de cerdo, aunque en esta propuesta hemos preferido una versión más ligera.

CONEJO AL *CURRY* CON VERDURAS

Prepara el conejo: lávalo con agua del grifo y sécalo con un paño de cocina limpio. Agrégale una pizca de sal y úntalo con un poco de aceite.

Pela las patatas y córtalas a rodajas finas, de medio centímetro de grosor aproximadamente. Lávalas. Lava también las zanahorias y córtalas a bastones, desechando las puntas. Corta las cebollas a rodajas finas o en plumas.

Dispón en el fondo del *wok* o de una cazuela ancha uno o dos dedos de agua con el cilantro, el *curry*, una pizca de pimienta y otra de sal. Ponlo al fuego, tapado.

Introduce los trozos de conejo en la vaporera junto con las verduras cortadas y los guisantes sin descongelar. Agrega una pizca de sal, espolvorea un poco de *curry* por encima y tápalo.

Cuando el agua empiece a hervir, cuécelo 20 minutos, vigilando que el agua no toque los alimentos (si utilizas la canasta de bambú, colócala sobre un recipiente invertido para alzarla). Cuando lleve 15 minutos, supervisa la cocción y gira el conejo. Sírvelo caliente.

4

1 conejo limpio y troceado
1 cebolla tierna
2 patatas
2 zanahorias
200 g de guisantes congelados
1 cdta./c de *curry* en polvo
hojas de cilantro
aceite de oliva virgen extra
pimienta
sal

*

El *curry* en polvo que se comercializa en nuestro país suele ser una mezcla de distintas especias que incluye cardamomo, ají, nuez moscada, comino, cúrcuma, cebolla seca, azafrán, jengibre, pimienta de Cayena, cilantro, pimienta, jengibre, albahaca, tamarindo y mostaza.

05 COCINAR AL VAPOR

BACALAO EN PAPILLOTE CON VERDURITAS

2

2 lomos de bacalao fresco (de unos 150 a 200 g cada uno)

¼ de brócoli (unos 150 g)

4 espárragos verdes

8 judías verdes

1 zanahoria

2 dientes de ajo

aceite de oliva para untar

hojas de perejil

pimienta

sal

*

La temporada de bacalao empieza a finales de otoño y termina con la llegada del verano, aunque congelado se puede adquirir todo el año. Si compras el bacalao congelado, déjalo descongelar en la nevera para respetar al máximo la cadena de frío. Si lo compras fresco, consúmelo antes de 48 horas.

Prepara los lomos: lávalos con agua fría, sécalos con un paño, colócalos sobre un plato y agrega sal por encima. Enciende el horno y prográmalo a 200 °C.

Lava bien todas las verduras y escúrrelas. Corta las zanahorias y las judías en cuatro o cinco trozos sin las puntas. Separa las ramas de brócoli en unos ocho ramilletes pequeños y, finalmente, corta la base de los espárragos y hazlos en cinco o seis trozos. Abre los ajos por la mitad en sentido longitudinal.

Corta dos trozos de papel de aluminio. Unta los lomos de bacalao con aceite por ambos lados y dispón uno en cada trozo. Agrega la mitad de la verdura a cada trozo, un par de hojas de perejil y una pizca de sal y de pimienta, y sella bien los bordes de cada paquete.

Introduce los dos papillotes en el horno y cuécelos a 180 °C durante 15 minutos. Transcurrido ese tiempo, apaga el horno y déjalos 5 minutos más. Retíralos y sírvelos sin abrir: cada comensal deberá abrir su papillote en el plato.

¿Sabías que…?
El papillote proviene de la cocina francesa. Parece que tomó prestado el nombre de las clásicas chocolatinas de Noel envueltas en papel brillante.

BAOZIS VEGETALES

Prepara el relleno: lava y corta las hortalizas en dados pequeños. Saltéalas con unas gotas de aceite y a fuego fuerte 2 o 3 minutos; después, baja el fuego. Agrega el tomate, y deja que se evapore a fuego suave. Agrega una pizca de sal y remueve. A los 10 minutos, retíralo del fuego. Debes dejar enfriar bien este relleno.

Prepara la masa: pon la harina en un superficie de trabajo limpia en forma de volcán, vierte en el centro la levadura disuelta en un poco de agua y mezcla. Ve agregando agua, azúcar y sal, y trabaja la mezcla hasta que obtengas una masa homogénea y elástica. Forma una bola y déjala reposar media hora, tapada con un paño.

Estira la masa con un rodillo y corta círculos de unos 8 cm de diámetro. Dispón en el centro de cada círculo una cucharada de relleno y sube los lados de la pasta: ve uniendo los bordes con los dedos. Una vez formados los *baozis*, deben reposar tapados con un paño otra media hora.

Coloca los *baozis* en la canasta de bambú sobre un trozo de papel de horno y cuécelos al vapor unos 15 minutos. Transcurrido ese tiempo, apaga el fuego pero no abras la tapa enseguida: se deshincharían de golpe. Espera un par de minutos y ábrela, o, mejor, lleva la canasta tapada a la mesa.

4

PARA LA MASA:

200 g de harina de repostería

100 ml de agua

10 g de azúcar

5 g de levadura fresca

sal

PARA EL RELLENO:

1 pimiento verde italiano

½ pimiento rojo

¼ de berenjena

½ zanahoria

½ cebolla dulce

3 cucharadas de tomate natural triturado

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

sal

*

Los *baozis* son los populares bollitos de pan chino que se cuecen al vapor en vez de hacerse en un horno. Se rellenan con carne de cerdo y verduras, pero también con cualquier otro ingrediente.

07 COCINAR AL VAPOR

PECHUGA DE POLLO EXPRÉS

4

2 pechugas de pollo

2 hojas de laurel

alguna especia: *curry*, pimentón… (opcional)

pimienta

sal

*

La pechuga de pollo es uno de los cortes de carne más sanos que hay. La cantidad de nutrientes varía un poco en función de la calidad de la carne, pero una pechuga de pollo sin piel, por lo general, siempre aportará una cantidad de proteínas, calcio, hierro y vitamina B muy interesante en relación con la cantidad de grasas y sal que contiene.

Limpia las pechugas con agua, ábrelas a lo largo por la mitad y retírales los restos que puedan quedar de piel y grasa. Sécalas, salpimiéntalas y agrega el condimento que te guste.

Prepara una olla con agua (un dedo de agua bastará), agrega las hojas de laurel y ponla a hervir, tapada. Coloca las pechugas en un colador de rejilla y, cuando el agua empiece a hervir, engancha el colador a la olla. Tápalo (asegúrate de que queda un poco de espacio entre el agua y el colador) y cuécelas.

Cuece las pechugas al vapor durante 10 minutos. Destapa y supervisa la cocción: tienen que quedar tiernas pero completamente hechas (la carne debe estar blanca).

Sírvelas calientes, acompañadas de verdura o ensalada.

LUBINA AL ESTILO CANTONÉS

Prepara el pescado. Si no lo han limpiado en la pescadería, hazlo tú bajo el grifo del agua: ráspale las escamas y ábrelo por la parte del abdomen para retirarle las vísceras. Límpialo bien, por dentro y por fuera, y sécalo con un paño de cocina limpio. Con un buen cuchillo, extrae los dos lomos, procurando que queden enteros y con piel.

Pela la cebolla y córtala en plumas. Pela el jengibre y rállalo con el rallador. En un bol, mézclalo con la salsa de soja, las semillas de sésamo, el aceite de oliva y una pizca de sal. Agrega la cebolla y remueve bien para que esta absorba la salsa. Déjalo 5 minutos. Dispón la mitad de esta mezcla sobre los lomos de lubina.

Necesitarás el *wok* y la rejilla para cocer al vapor (si no dispones de *wok*, emplea la rejilla metálica y una olla convencional). Pon el *wok* o la olla a calentar con un dedo de agua o hasta que el agua casi toque el fondo de la canasta de bambú.

Dispón sobre la rejilla la otra mitad de la mezcla, y encima, los lomos de lubina con la piel hacia arriba. Coloca el resto de preparación a los lados. Cuando el agua empiece a humear, coloca la rejilla sobre el *wok* y déjalo 10 minutos. Retíralo, dispón un lomo en cada plato y acompáñalo con la mezcla de cebolla.

2

- **2 lomos frescos de lubina con piel (unos 200 g cada uno)**
- **1 trozo de raíz de jengibre del tamaño de una nuez**
- **1 cebolla tierna grande**
- **2 cucharadas de salsa de soja baja en sal**
- **1 cucharada de aceite de oliva virgen extra**
- **1 cucharada de semillas de sésamo**
- **sal**

*

En la receta tradicional existe un último paso del que hemos prescindido aquí para que el resultado sea más ligero: calienta en una sartén dos cucharadas de aceite de sésamo con una cucharada de semillas. Cuando tengas los lomos en los platos con la piel hacia arriba, vierte este aceite bien caliente sobre la piel para que queden crujientes.

MANZANAS AL VAPOR

- 1 manzana golden o reineta por persona
- 1 palito de canela en rama
- 1 cdta./c de clavo en polvo (opcional)
- ½ cucharadita de azúcar moreno por manzana
- piel de limón rallada (opcional)
- hojitas de menta fresca (opcional)
- agua embotellada

*

La manzana es una fruta muy completa des del punto de vista nutricional: es agua en un 80 % de su composición, por lo que resulta muy hidratante. Es rica en fibra y baja en azúcar, aporta vitaminas y minerales como el potasio, y previene de enfermedades cardiovasculares. Hecha al vapor constituye una buena alternativa a las tradicionales manzanas al horno.

Lava las manzanas, córtalas en cuatro cuartos y retírales el corazón. Puedes pelarlas o dejarlas con piel.

En una cazuela amplia o en el *wok*, vierte dos dedos de agua (si vas a usar la canasta de bambú recuerda que el agua no debe tocar la rejilla), y agrega la canela y el azúcar y, si quieres, el clavo y la piel de limón rallada.

Distribuye los trozos de manzanas sobre la canasta y, cuando el agua empiece a hervir, coloca la canasta en la cazuela o en el *wok*. Si queda demasiado baja, disponla sobre un plato pequeño invertido. Tápalo y cuece las manzanas durante unos 15 minutos (en función de la potencia del fuego y de si te gustan más enteras o más suaves).

Transfiere las manzanas a una fuente y vierte encima un poco del jugo de la cocción. Decóralas con las hojas de menta fresca.

MACEDONIA A LA VAINILLA

Pela la pera, córtala a cuatro cuartos y retírale la parte del corazón. Pela también el melocotón, quítale el hueso y córtalo en ocho gajos. Abre los albaricoques por la mitad, extráeles el hueso y pártelos en gajos no muy finos. Lava el limón, ralla un poco de piel y exprime el zumo.

Vierte agua en una olla grande (un dedo de agua bastará) y ponla a calentar junto con las hojas de menta (reserva algunas para decorar), el zumo de limón, la ralladura y la vainilla.

Distribuye la fruta cortada en la vaporera o rejilla (si no dispones de ningún utensilio específico para la cocción al vapor, utiliza un colador grande de rejilla). Cuando el agua hierva, coloca la vaporera, vigilando que el agua no toque la fruta. Cuécela 15 minutos, tapada. 2 o 3 minutos antes de finalizar la cocción, agrega las fresitas o las frambuesas, previamente lavadas.

Puedes servir esta macedonia fría, templada o caliente. Si lo deseas, vierte un poco del jugo de la cocción por encima, y decora con las hojitas de menta.

2

1 pera conferencia

1 melocotón

2 albaricoques

50 g de frambuesas o fresitas del bosque

1 limón

1 cdta./c de vainilla

hojas de menta fresca

*

Recuerda que la fruta ya contiene azúcar, por lo que no aconsejamos agregarle más. El exceso de azúcar es una de las causas más habituales de la mala alimentación: debemos procurar no agregar demasiado en las bebidas o el yogur y reservar los dulces, helados y demás postres para ocasiones especiales. Si queremos endulzar algún postre, siempre es preferible añadir miel.