

# QUINCENA ORIENTAL

EQUILIBRIO EN LA COCINA



veritas



## INTRODUCCIÓN

La macrobiótica es una filosofía de vida que busca el equilibrio entre la mente y el cuerpo, con el objetivo de ser feliz y estar sano. Para ello, destaca la importancia de la alimentación, y considera que se deben tener en cuenta todos los aspectos de nuestra existencia para determinar una dieta beneficiosa. La estación, el clima, la situación geográfica, el tipo de actividad física, la constitución y el estado de salud son algunos ejemplos.

La palabra macrobiótica proviene del griego 'macro' (grande) y de 'bios' (vida), y la utilizó por primera vez el médico alemán Cristoph Wilhem Hufeland a principios del siglo XIX, para definir una dieta vegetariana al estilo europeo. Posteriormente, en los años 50, el erudito japonés Sakurazawa Nyoiti aplicó el término a su filosofía y dieta de alimentos naturales al estilo oriental. Él definió la palabra macrobiótica como 'el arte de la longevidad'.

## ÍNDICE

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| YING Y YANG, LA ENERGÍA QUE MUEVE EL MUNDO     | 4  |
| COMER PARA EQUILIBRAR NUESTRO ESTADO EMOCIONAL | 8  |
| RECETAS                                        | 14 |

## YING Y YANG, LA ENERGÍA QUE MUEVE EL MUNDO

Desde la antigüedad se ha observado que todo fenómeno tiene una tendencia expansiva y otra hacia la contracción. Con los alimentos ocurre lo mismo, y por eso cuando comemos alimentos extremadamente contractivos o yang -como un exceso de sal-, el cuerpo nos pide equilibrarse con su contrario energético, en este caso con alimentos expansivos -como el chocolate o el azúcar-.



## EXTREMO EXPANSIVO O YIN

*Los alimentos están ordenados de más a menos expansivos.*

- Drogas y la mayoría de los medicamentos
- Productos químicos
- Bebidas alcohólicas
- Azúcar refinado
- Complementos vitamínicos
- Edulcorantes: miel, melazas...
- Jalea real y polen
- Bebidas aromáticas y estimulantes: café, té, menta...
- Especias
- Zumos de fruta
- Aceites
- Lácteos blandos: queso fresco, requesón, nata, yogur...
- Frutas tropicales
- Solanáceas

## ALIMENTOS CENTRADOS

- Frutas
- Frutos secos
- Vegetales de origen primitivo: setas, espárragos...
- Germinados
- Verduras de hoja
- Verduras redondas
- Raíces
- Semillas
- Legumbres
- Cereales integrales

## EXTREMO CONTRACTIVO O YANG

*Los alimentos están ordenados de menos a más contractivos.*

- Pescado
- Marisco
- Aves
- Carnes rojas
- Quesos curados
- Huevos
- Embutidos
- Fermentos salados: salsa de soja, miso, umeboshi
- Sal marina

Para recuperar y mantener la salud, la vitalidad y la felicidad, la macrobiótica recomienda evitar los extremos energéticos, orientando la dieta hacia alimentos más equilibrados. Destacan los cereales integrales (fuente de vitalidad, energía y estabilidad), las verduras, las legumbres y otros alimentos que combinados en una proporción adecuada nos permitirán estar en armonía. Estas proporciones variarán en función de la edad, el sexo, el lugar de residencia y el estilo de vida.

**Cereales integrales:** aportan hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales, grasas y agua.

Consumo diario: del 25% al 40% del volumen total.



**Verduras:** son la fuente principal de vitaminas y minerales.

Son especialmente recomendables las verduras de hoja verde como las crucíferas. Consumo diario: del 15% al 35% del volumen total.



**Legumbres y proteínas vegetales:** la opción más recomendable para que la dieta sea más limpia.

Consumo diario: del 10% al 20% del volumen total.



**Pescado blanco:** la proteína de origen animal más centrada.

Consumo diario: del 10% al 20% del volumen total.



**Algas:** resultan ideales para mineralizar y depurar el cuerpo.

Consumo diario: 5% del volumen total.



**Semillas y aceites de extracción en frío:** contienen minerales, vitaminas y ácidos grasos omega-3 y omega-6.

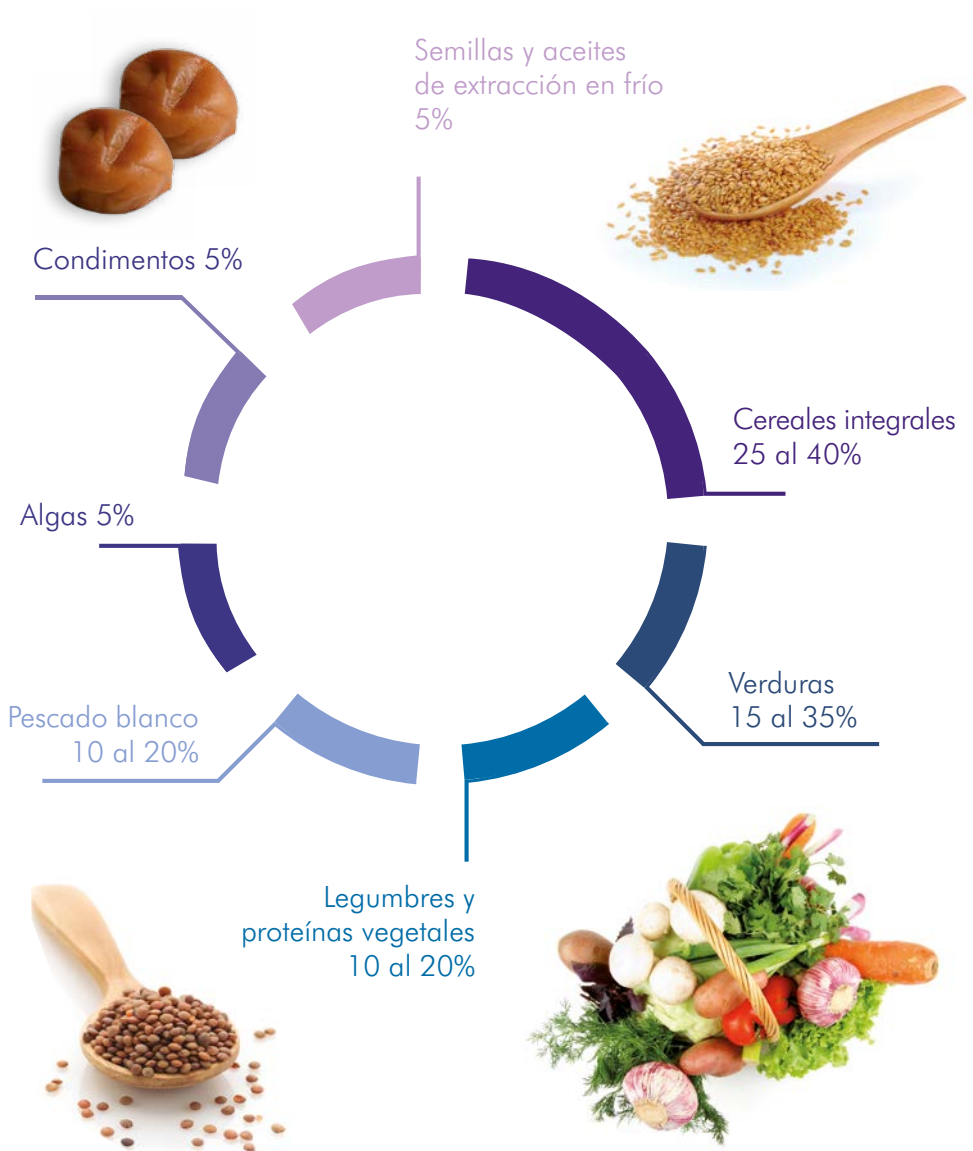
Consumo diario: 5% del volumen total.



**Condimentos:** generalmente suelen ser productos derivados de la soja como el miso o el shoyu, pero también son recomendables el gomasio, el umeboshi y el kuzu.

Consumo diario: 5% del volumen total.





# COMER PARA EQUILIBRAR NUESTRO ESTADO EMOCIONAL



## FASE EXPANSIVA O YIN

Cuando estamos en esta fase nos olvidamos de las cosas, tenemos ansiedad, nos falta fuerza de voluntad y podemos tener exceso de peso, debido a la retención de líquidos en el cuerpo o al exceso de consumo de alimentos yin (dulces, lácteos, etc.).

**Elimina de la dieta:** exceso de azúcar, chocolate, alcohol, lácteos y fruta.

**Recomendaciones:** cereales integrales, verduras, legumbres, algas y pescado.

## FASE CONTRACTIVA O YANG

Notamos los músculos tensos, las articulaciones rígidas, estamos impacientes y estresados.

**Elimina de la dieta:** exceso de sal, carne, embutidos, quesos curados y alimentos muy secos.

**Recomendaciones:** cereales integrales, verduras (sobre todo de hoja verde), legumbres, proteínas vegetales, fruta fresca o en compotas.



Salsa de soja  
Tamari 250ml  
**Terra Sana**



Salsa de soja  
1L  
**Biocop**



Umeboshi  
80g  
**Biocop**



Mugi miso no  
pasteurizado 350g  
**Terra Sana**

# ALIMENTOS MEDICINALES

## MISO

### ¿Qué es?

Es soja fermentada con sal, que se presenta en forma de pasta. Existen diferentes tipos de miso: genmai (elaborado con arroz), mugi (fermentado con cebada), etc.

### Propiedades

Es un condimento altamente remineralizante y desintoxicante, favorece la digestión y es un magnífico activador de las defensas. Además, es antioxidante y ayuda a eliminar las radiaciones del cuerpo; por eso está especialmente recomendado para las personas que trabajan delante de un ordenador durante todo el día. El miso también ayuda a limpiar la nicotina de los pulmones y a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

### En la cocina...

Tomar sopa de miso con regularidad resulta muy aconsejable. Se puede añadir una cucharadita de miso por cada taza de caldo de verduras, y calentarlo sin que llegue a hervir.

## SHOYU Y TAMARI

### ¿Qué son?

Son dos salsas muy parecidas, pero elaboradas con un ingrediente diferente. El tamari está hecho a base de soja, agua y sal, mientras que el shoyu también lleva trigo, y por ello no es apto para personas celíacas. Ambas salsas se obtienen fermentando estos ingredientes entre 18 y 24 meses.

### Propiedades

Aportan muchos nutrientes, a la vez que ayudan a mejorar el funcionamiento del sistema digestivo. Además, tienen propiedades remineralizantes y alcalinizantes. Las salsas ecológicas no contienen azúcar, caramelo ni aditivos como el glutamato monosódico (un potenciador del sabor que inhibe la sensación de saciedad).

### En la cocina...

Pueden utilizarse como alternativa a la sal, ya que potencian el sabor de los alimentos. La salsa de soja (shoyu) tiene un sabor más suave que el tamari, y por esa razón resulta ideal para cocinar verduras, sopas, guisos y proteínas. El tamari, por el contrario, tiene un sabor más intenso, y por eso solo se necesitan unas gotas para aliñar.

## GOMASHIŌ

### ¿Qué es?

Un condimento de sabor muy agradable, que se elabora con sésamo y sal.

### Propiedades

Tiene propiedades alcalinizantes, reduce la acidez estomacal y es muy rico en fibra. También destaca su aporte energético, así como su capacidad para activar el sistema nervioso.

### En la cocina...

Puede añadirse una cucharada pequeña sobre el arroz, otros cereales, o la verdura.

## TAHIN

### ¿Qué es?

Es una crema obtenida a partir del sésamo molido.

### Propiedades

Destaca su elevado contenido en calcio y magnesio. Este último mineral es necesario para que nuestro organismo asimile el calcio.

### En la cocina...

Se utiliza como ingrediente para cremas, salsas, etc. También se puede untar en pan o en tortitas de cereal hinchado.

## KUZU

### ¿Qué es?

Es el almidón que se extrae artesanalmente de unas raíces volcánicas. Su sabor es neutro y tiene la textura de la yema de huevo.

### Propiedades

La medicina tradicional china lo utiliza para combatir trastornos intestinales y digestivos, así como problemas respiratorios. Además, potencia la energía y reduce la fiebre, si lo combinamos con zumo de manzana.

### En la cocina...

Para combatir trastornos intestinales es interesante mezclar kuzu y umeboshi. Hay que disolver el kuzu en un bol de agua, hervirlo y removerlo hasta que cambie de color. Después se quita del fuego y se añade media cucharadita de umeboshi.



Tahin Integral  
225g  
**Lima**



Tahin blanco  
250g  
**Natursoy**



Gomasio  
120g  
**Vegetalia**



Gomasio  
de algas 160g  
**Vegetalia**

## UMEBOSHI

### ¿Qué es?

Es una ciruela fermentada entre uno y tres años con sal y hojas de shiso.

### Propiedades

Se utiliza mucho en la medicina japonesa para aliviar el cansancio, en concreto el cansancio muscular. También es muy útil para combatir problemas intestinales, así como el mal aliento. Además, el umeboshi metaboliza el exceso de azúcares y harinas refinadas, ayuda a recuperar el hambre, aumenta las defensas y es un buen recurso contra los mareos.

### En la cocina...

Para estimular la digestión se deja deshacer un poco de umeboshi bajo la lengua (la cantidad de un garbanzo). Para eliminar el cansancio, disuelve media cucharada en un té.

## ALGAS

### ¿Qué son?

Son un producto del mar con grandes beneficios para el organismo. Existen diferentes tipos, entre los que destacan el alga kombu (se utiliza para la cocción de legumbres, y es muy rica en hierro), wakame (elimina la grasa), agar-agar (se utiliza como sustituto de la gelatina) y el alga arame (contiene hierro y calcio).

### Propiedades

Las algas resultan una fuente excepcional de oligoelementos, vitaminas y minerales. También son un excelente depurativo para limpiar las arterias.

### En la cocina...

Es muy recomendable consumir una pequeña cantidad de manera habitual. Pueden ponerse en remojo y añadirse a cremas o ensaladas.

## FIDEOS

### RAMEN

Los más populares de la gastronomía japonesa. Se sirven con caldo y se acompañan de algas wakame o nori, germinados de soja o huevo hervido.

### UDON

A base de harina de trigo, son los más gruesos y blandos. Hay que hervirlos entre 5 y 8 minutos, colocarlos en un bol con caldo hasta la mitad y añadir la tempura de langostinos y de verduras sobre los fideos.

### SOBA

Nutritivos, proteicos y con calcio, los fideos soba se elaboran con harina de trigo y de trigo sarraceno; por eso son oscuros y con un sabor más intenso que los ramen, parecido al de las nueces. Pueden servirse calientes en caldo o fríos sobre una esterilla de bambú con la salsa aparte. El alga nori tostada es el topping más común.

### BIFUN

Son los tradicionales fideos de arroz transparentes. Resultan deliciosos salteados en la sartén o en el wok con verduras y tofu. Puedes condimentarlos con salsa de soja, jengibre, etc.



Tallarines con  
Wakame 200g  
**Porto-Muiños**



Alga Kombu  
Deshi 100g  
**Porto-Muiños**



Arroz para sushi  
Clearspring 500g  
**Natursoy**



Fideos Ramen Arroz  
integral 280g  
**Terra Sana**



Fideos Thai Arroz  
250g  
**Terra Sana**



Cubos de miso  
8x10g  
**Danival**



Amasake Arroz  
Integral 380g  
**Terra Sana**



Sopa Fideos al  
Curry 40g  
**Naturgreen**



Arroz Thai semi  
integral 4x125g  
**Lima**



## RECETAS

# SOPA DETOX

### Ingredientes

- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 4 dientes de ajo
- 1 taza y media de calabaza
- 1/2 brócoli
- 1 tomate entero pelado
- 1 cucharada pequeña de romero
- 1 cucharada pequeña y media de tomillo
- 1 cucharada pequeña y media de cúrcuma
- 1 cucharada pequeña de pimienta negra
- 1/4 de cucharada pequeña de canela
- 2 cucharadas soperas de alga wakame
- 1 L de agua
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen
- Sal

### Elaboración

1. Pica la cebolla y el puerro y sofríelos en una olla con aceite hasta que estén transparentes.
2. Añade el ajo picado y la calabaza cortada en trozos pequeños, y remueve.
3. Corta el tomate en trozos y agrégalo junto con el agua.
4. Añade el romero, el tomillo, la sal y los arbolitos de brócoli.
5. Cuando las hortalizas estén cocidas, apaga el fuego y echa la cúrcuma, la pimienta y la wakame. Remueve bien y tapa la olla.
6. En unos minutos, el alga habrá aumentado considerablemente de tamaño y podrás servir la sopa.



Alga Wakame  
al natural 170g  
**Porto-Muiños**

# JUDÍAS Y COL KALE CON MISO

## Ingredientes

- 400 g de judías cocidas
- 3 puñados de hojas de kale
- 1 cebolla grande
- 1 taza de tomate triturado
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de miso blanco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

## Elaboración

1. Prensa los ajos y reservalos.
2. Pica la cebolla y sofríela en una sartén junto con el aceite.
3. Cuando empiece a estar translúcida, añade las hojas de kale, bien limpias y cortadas en trozos pequeños. Deja que se doren unos minutos, removiendo de tanto en tanto.
4. Añade los ajos prensados, remueve bien, espera un minuto y añade el tomate triturado. Cuécelo durante unos 3 minutos.
5. Incorpora las judías cocidas, vuélvelo a remover y déjalo cocer un par de minutos más.
6. Apaga el fuego y añade la cucharada de miso blanco. Mézclalo con cuidado y rectifica de sal si hace falta.



Miso Blanco  
200g  
**Danival**



Alubia blanca  
220g  
**Veritas**





## RECETAS

# CALABAZA RELLENA DE GARBANZOS Y ESPELTA

### Ingredientes

- 1 calabaza cacahuete
- 2 tazas de espelta en grano
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 25 g de semillas de girasol
- 25 g de semillas de calabaza
- 50 g de pasas
- 2 cucharadas soperas de garam masala (o canela, curry, etc.)
- Cilantro fresco
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra

### Para la vinagreta:

- 1/2 limón
- 2 cucharadas soperas de tamari
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada soperas de aceite de sésamo



Tamari bajo en sal  
250g  
**Lima**

### Elaboración

1. Prepara la vinagreta: exprime el limón y mezcla el jugo obtenido con el tamari, el aceite de oliva y el de sésamo. Remueve bien y reserva.
2. Calienta el horno a 200°C.
3. Lava la calabaza, pártela por la mitad y quítale las semillas.
4. Prepara una salsa garam masala, el aceite de oliva y la sal marina, e impregna bien la calabaza con esta salsa.
5. En una bandeja de horno, coloca la calabaza con la piel tocando el papel vegetal y ácala durante unos 25 minutos o hasta que notes que el tenedor entra perfectamente dentro de la pulpa. Espera a que se enfríe un poco y retira una parte de la pulpa para mezclarla con el relleno.
6. Lava y cocina la espelta según las instrucciones del envase. Para una cocción mejor, remoja el grano durante unas horas o toda la noche.
7. Pasa por agua los garbanzos y escúrrelos con la vinagreta.
8. Tuesta en una sartén las semillas de girasol y de calabaza y trocéalas.
9. En un bol grande, coloca la espelta ya cocida y escurrida, los garbanzos, las pasas, las semillas troceadas, la pulpa de la calabaza y un poco de cilantro fresco.
10. Rellena las calabazas y decóralas con hojas de cilantro fresco.

## NATILLAS SIN HUEVO

### Ingredientes

- 400 ml de bebida de arroz
- 100 g de crema de arroz
- 65 g de azúcar de coco
- 1 vaina de vainilla
- 25 g de kuzu
- Frambuesas liofilizadas

### Elaboración

1. En un bote, disuelve el kuzu en la bebida vegetal y la crema de arroz.
2. Mézclalo con el azúcar y la vaina de vainilla.
3. Llévelo a ebullición y remueve constantemente. Déjalo hervir entre 3 y 5 minutos.
4. Deja que se enfríe y sírvelo junto con las frambuesas liofilizadas.



Kuzu Blanco  
125g  
**Terra Sana**



Bebida Arroz Natural  
1L  
**Natumi**





## RECETAS

# COPA DE MUESLI CON CHÍA, LINO Y FRESAS

### Ingredientes

- 250 g de yogur de soja natural
- 100 g de muesli con avena
- 6-8 fresas o frutas del bosque frescas (frambuesas, arándanos, grosellas)
- 2 cucharadas soperas de lino molido
- 2 cucharadas soperas de chía molida
- 2 cucharadas pequeñas de mermelada de fresa
- Hojas de menta fresca
- Bebida de avena
- Agua

### Elaboración

1. Mezcla el muesli, el lino y la chía con el yogur de soja y guárdalo en la nevera durante una hora como mínimo.
2. Coloca la mezcla anterior en la jarra de la batidora y añade poco a poco la bebida de avena. Bate bien hasta obtener una crema consistente.
3. Sírvelo hasta la mitad de unos vasos altos o copas.
4. Añade la mermelada de fresa diluida con un poco de agua por encima de cada batido y decora con la fruta y las hojas de menta fresca.



Bebida de Avena  
sin gluten 1L  
**Natumi**

# veritas

## ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA PARA TODOS Y PARA TODOS LOS DÍAS

¡SORTEAMOS  
50 CESTAS!



Con la colaboración de:

