



WINTER COOKBOOK

PARA TODA LA FAMILIA



IRENE MENCHERO

Elige Alimentos Verdaderos

CITA

"En las profundidades del invierno finalmente aprendí que en mi interior habitaba un verano invencible."

Albert Camus



EL INVIERNO AYURVEDICO

Con el Invierno llega el frío y los cambios no sólo suceden en el ambiente, sino también en nuestro cuerpo. El invierno es tiempo de acumulación de KAPHA, con su llegada notamos frío, pesadez y humedad, que son cualidades de este dosha compuesto por AGUA y TIERRA, los mismos elementos que constituyen al sabor dulce. Lo que hace que ambos se vayan acumulando en el organismo y con el deshielo en primavera vendrán las consecuencias en forma de mucosidad, alergias, rinitis, letargo, pereza, etc. Con la humedad de kapha, somos más susceptibles a enfermedades con flema, como gripes y resfriados.

CONSEJOS



En invierno el Ayurveda nos aconseja avivar intuitivamente nuestro fuego interno (Agni), mediante nuestra sintonía con la naturaleza y con nuestra constitución individual. Para esto debemos conocernos a nosotros mismos y saber que nuestro cuerpo y mente van a reaccionar de un modo único, pero éstos son unos consejos generales que nos pueden ayudar:

Mantenernos activos.

No dormir siestas.

Comer alimentos cocinados, calientes y espaciados.

Preferir los sabores picante, astringente y amargo.

Evitar alimentos crudos, secos y lácteos.

Beber infusiones especiadas, tipo Chai.

Ingerir 20 m. antes de las comidas una infusión de jengibre, canela, hinojo o masticar un trozo de jengibre fresco.

Mantenernos abrigados, idealmente con ropas naranjas, rojas o amarillas.

Con el frío las membranas de la mucosa nasal son más sensibles y se resecan, podemos aplicar 2 o 3 gotas de aceite de sésamo o ghee en las fosas nasales.

Vapores con eucalipto para descongestionar las vías respiratorias y mantenerlas húmedas y equilibradas.

Compañía afectiva o presencia de las personas que queremos.





SUPER ALIMENTOS

- **Semillas y frutos secos**, naturalmente altos en PROTEÍNAS y GRASAS saludables.
- **Semillas de Calabaza**, riquísimas en magnesio.
- Una pequeña cantidad de **Pescado, Carne, Pollo ó Huevo**, proteínas de reparación y reconstrucción.
- **Aceite de Oliva**, gran antioxidante que actúa como "aislante" frente al frío.
- **Aceite de Coco**, rico en ácido láurico, barrera bacteriana frente a los patógenos,
- **Palta**, rica en grasas saludables, la fruta ideal para el invierno.
- **Ghee**, rico en ácido butírico, que protege nuestra inmunidad.
- **Remolachas**, altamente desintoxicantes.
- **Kale y Repollitos de Bruselas**, vegetales altísimos en fibra y nutrientes.
- **Manzana**, altamente desintoxicante y activador del hígado. Mejor cocinadas.
- **Poroto Mung y Lenteja Turca**, densos en nutrientes y de fácil digestión.
- **Infusión de Canela**, aporta calor y mejora la circulación.
- Infusión de **Camomila**, para relajar el intestino y de **Jengibre**, que calienta y facilita la digestión.
- **Cúrcuma**, ayuda a fluidificar la mucosidad en las personas propensas.



EL INVIERNO SEGÚN LA MTC

El invierno corresponde al elemento agua. Tiene que ver con lo profundo, con el germen de la vida, es como un pozo de vitalidad y resistencia, una energía potentísima a la que tenemos acceso de una forma casi inmediata.

Nos conecta con la fuerza que permite la acción, es la semilla con todo su potencial de desarrollo y vida. En invierno todo se oculta o se esconde en la naturaleza, los árboles están secos, los insectos hibernan, incluso el cuerpo humano se ralentiza propiciando que el metabolismo se haga más lento.

Todo está hacia dentro, recogido.

CONSEJOS

Para la MTC en invierno es muy recomendable mantener estados de calma, estabilizar las emociones y cultivar la mente. Sólo cuando la mente está tranquila puede el ying acumularse y darse las condiciones para generar el yang para la primavera. Recomienda el deporte moderado al aire libre, bien equipados para resistir las bajas temperaturas. No trabajar antes de la salida del sol, levantarse más tarde y acostarnos antes.

El elemento AGUA tiene asociado los riñones, la vejiga y el aparato reproductor.

El color es el negro.

El sabor es el salado.

La emoción relacionada: el miedo.

Todos los alimentos oscuros (sésamo negro, moras, poroto aduki), salados (peces y algas) y de raíz (zanahoria, remolacha, nabo) nos nutrirán los riñones, la vejiga y el aparato reproductor.

Preferir alimentos calientes y también ligeramente picantes, para movilizar la energía hacia las extremidades.

Conviene hacer cocciones largas y sopas (es decir, agua), que serán mucho más nutritivas si añadimos huesos (lo más interno de un animal) o espinas y algas (provenientes del mar y ricas en minerales).



SUPER ALIMENTOS



- **Arroz integral**, para nutrir el organismo. Ideal acompañar sólo de ajo y aceite de oliva.
- **Avena**, por ser un cereal calorífico.
- **Semillas oleaginosas**: almendra, avellana, sésamo negro, chía.
- **Vegetales**, para complementar, especialmente coliflor, repollo, batata, cebolla, zanahoria, hinojo y ajo.
- Una pequeña cantidad de **Pescado** (de temporada), **Carne** (de cerdo y cordero), **y Huevo** (duro o pasado por agua) para tonificar.
- **Aceite de Oliva**, por su poder calorífico.
- **Caldos y sopas de huesos**, para nutrir la médula.
- **Lácteos**, sin abusar e ideal "transformados" como quesos artesanales, kefir y yogurt.
- **Cítricos y Manzana y frutas desecadas**.
- **Frutas desecadas**.
- **Poroto Aduki** y legumbres de color oscuro (pintas, lentejas), con moderación.
- **Algas, Miso y Sal Marina**, por el elemento salino que ayuda al riñón.
- **Infusión de Ortiga**, para proteger el riñón.
- **Jengibre y Canela**, para proporcionar calor al organismo.
- **Nuez moscada, mostaza y pimienta**, que aportan calor y son ligeramente picantes para activar.

- Sopas con caldo.
- Sopa crema de verduras.
- Consomés herbales.
- Verduras estofadas.
- Verduras al horno.
- Pickles de verduras.
- Cremas de cereal.
- Guisos de legumbres.
- Compota de fruta.
- Frutas horneadas.
- Jugos cítricos y dulces caseros.
- Mantecas de frutos secos.
- Pescados al horno.
- Carnes estofadas.
- Caldo de huesos.
- Pucheros.
-

ALIMENTOS DE *Invierno*

ACELGA, APIO, AJO, BATATA, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, ESPINACA, HINOJO, HONGOS, LECHUGAS, LENTEJAS, NABO, PAPA, PUERRO, RABANITO, RADICHETA, REMOLACHA, REPOLLO, REPOLLITO DE BRUSELAS, RÚCULA SALVAJE, VERDEO, ZANAHORIA, ZAPALLO.

LIMA, LIMÓN, MANDARINA, MANZANA, NARANJA, PERA, PALTA, POMELO.

TRIGO, CENTENO, AVENA, CEBADA. NUECES, ALMENDRAS, CASTAÑAS.

ENELDO, PEREJIL, SALVIA, MENTA, MELISA, CIBOULETTE, TOMILLO.

Besugo, Merluza, Mero, Trucha, Langostino, Calamar.

Aves de corral y caza menor.

Escabeches, carnes rojas.



COMIENDO CONSCIENTE



DESAYUNOS Y MERIENDAS

JUGO DE ZANAHORIA



ING

- 1 zanahoria grande
- 1 manzana
- 1/2 limón
- 1 cta. jugo de jengibre (opcional)

PRE

- Limpiar bien la zanahoria.
- Lavar y trocear la manzana.
- Pelar completamente el limón.
- Exprimir en juguera y servir inmediatamente.
- Rallar un poco de jengibre, ponerlo en el centro de la mano y apretar hasta sacar el jugo de jengibre y añadir al preparado de zanahoria.

LECHE DE ALMENDRAS CHAI



ING

1 taza de almendras hidratadas
3 tazas de agua
2 ctas. de canela
1 cta. de cardamomo
1 cta. de semillas de coriandro
½ cta. de nuez moscada rallada
Miel o dátiles hidratados para endulzar

PRE

Colocar en la licuadora todos los ingredientes y mezclar hasta que estén suaves.
Filtrar con bolsa de algodón para separar la leche del bagazo.
Conservar en heladera máximo 3-4 días.
Se puede consumir templado, es riquísimo!!
Se pueden añadir ó cambiar las especias al gusto.

BOLITAS DE ARROZ



ING

1 taza de arroz
2 tazas de agua
1 diente de ajo
1 hoja de laurel
1 cta. ghee ó manteca orgánica
Sal rosada

PRE

Poner todos los ingredientes en una olla y llevar a ebullición.
Cuando hierve bajar el fuego al mínimo (fuego corona ó difusor) y cocinar hasta que se evapore todo el agua.
Retirar el diente de ajo y el laurel y dejar templar.
Con las manos humedecidas ir formando bolitas.
Si se quiere se pueden “rebozar” con semillas, almendra molida, queso rallado, sésamo y miel.
Con una jeringa grande de plástico se pueden rellenar con un corazón de calabaza, zanahoria ó palta.

FRUTA COCINADA



ING

4 manzanas
2 peras
100 ml. de agua
1 ramita de canela
1 anís estrellado

PRE

Pelar y rallar las frutas, evitando las semillas.
Colocar las frutas junto con el agua y las especias en una olla de acero inoxidable.
Cocinar a fuego muy lento por unos 20 minutos.
Dejar templar y servir con cucharita.
Se puede conservar en la heladera.

BARRITAS ENERGÉTICAS



ING

1 taza de pasas de uva (ó cualquier otra fruta desecada.)
1 taza de dátiles
1 taza de almendras tostadas (ó cualquier otro fruto seco)

PRE

Tostar las almendras (mejor si están activadas y deshidratadas).
Colocar todos los ingredientes en un procesador, mejor en trocitos pequeños. Procesar de a poco hasta formar una masa sólida. Armar una bola, aplastar dándole forma de “barra” y forrarlo con un film.
Enfriar durante 1 hora ó toda la noche y al día siguiente cortar en porciones cuadradas y guardar con film ó papel manteca como separadores.

MANZANA AL HORNO



ING

4 manzanas medianas
1/4 taza de pasas de uva
2 cdas. de azúcar mascabo
1/4 cta. canela molida

PRE

Lavar bien las manzanas y precalentar el horno a 180.
Con un cuchillo pequeño cortar en la parte superior desde el centro para eliminar el núcleo y las semillas. Asegurarse de quitar todas las semillas y partes fibrosas.
Colocar las manzanas en bandeja de horno pincelada con manteca ó aceite de coco, con el agujero hacia arriba.
Combinar bien las pasas, el azúcar y la canela y llenar cada hueco con una cda. de la mezcla.
Hornear por 25 minutos aprox. y servir calientitas.

PORRIDGE DE AVENA



ING

1 taza de avena arrollada
1 manzana rallada
3 tazas de agua y 1 de leche orgánica ó vegetal.
1/4 taza de frutos secos troceados (almendra, etc...)
1/4 taza de frutas secas (ciruelas, pasas)
Miel y canela en polvo al gusto.
Frutas frescas al gusto.

PRE

Remojar la avena toda la noche, a la mañana aclarar y escurrir.
Llevar el agua a ebullición con un toque de sal, añadir la avena arrollada, los frutos secos y las frutas secas moviendo con una cuchara de madera, bajar el fuego al mínimo y tapar la olla.
Cocer entre 10 y 20 m. removiendo de vez en cuando.
Retirar del calor y añadir la miel, la manzana, la canela y las frutas frescas al gusto.
Poner el porridge en bols y servir acompañado de leche de un chorrito de leche.

MANTECA DE ALMENDRA



ING

2 tazas de almendras
1 pizca de sal

PRE

Precalentar el horno a 180°
Extender las almendras en una bandeja de horno y hornear por unos 8-10 minutos hasta que estén doradas. Retirar y dejar enfriar.
Procesar las almendras tostadas, con el resto de ingredientes, si los hubiere, hasta que quede una manteca cremosa. El tiempo dependerá de la procesadora, entre 5 y 10 minutos. Añadir la sal, si se desea, y volver a procesar varias veces para incorporarla.

BOLITAS DE ZANAHORIA



ING

2 zanahorias medianas
2 cdas. de aceite de coco, derretido
5 dátiles troceados y ¼ taza de semillas de girasol
1 cda. de canela molida y 1 cda. miel
3 cdas. de manteca de almendra
¼ de cta. de clavo, cardamomo y nuez moscada molidas

PRE

Procesar primero las zanahorias y después añadir el resto de ingredientes hasta ir formando una masa suave.

Armar bolitas con las manos, pasarlas por coco rallado, sésamo ó canela y ponerlas una hora en el freezer.

Guardar en tupper en la heladera, duran en torno a una semana.



ALMUERZOS Y CENAS

BRÓCOLI AL LIMÓN



ING

4 ó 5 tazas de flores de brócoli
4 cdas. de manteca orgánica ó ghee
el jugo de 1 limón
pimienta y sal al gusto

PRE

Cocinar el brócoli al vapor.
Derretir la manteca en una ollita.
Cuando está templando, añadir el jugo de limón y la sal y emulsionar.
Añadir pimienta molida y rociar sobre el brócoli ó poner en un bol e ir "mojando" las florcitas de coliflor.

CALDO BÁSICO



ING

Base de verduras (ajo, cebolla, verdeo, puerro).
Verduras de raíz (zanahoria, calabaza, nabo, etc...)
Verduras de hoja (espinaca, acelga, etc...)
Verduras aromáticas (hinojo, apio, etc...)
Condimentos (hierbas aromáticas, especias, cúrcuma, jengibre, laurel, etc...)
OPCIONAL: Hueso de pollo, carne ó pescado.

PRE

Poner todos los ingredientes en una olla llena de agua con un poco de sal y llevar a ebullición.
Cuando comienza a hervir bajar a fuego muy bajo y cocinar entre 4 y 72 horas.
Si durante la cocción se va perdiendo agua se puede añadir agua fría.
Cuando esté listo, colar todos los ingredientes, rectificar de sal, conservar en frascos de vidrio ó usar inmediatamente.

SOPA DE TOMILLO



ING

1/2 litro de agua
2-3 ramas de tomillo
Pan del día anterior
Ajo
Sal
Aceite de Oliva Virgen Extra
2 huevos orgánicos

PRE

Hervir el agua en un cazo al fuego, añadir la ramas de tomillo y un hilo de aceite. Cocinar 2 m., retirar del fuego y cubrir.

Mientras se prepara la infusión de tomillo, tostar unas rebanadas gruesas de pan del día anterior, frotarlas con ajo y añadir un chorrito de aceite.

Poner la rebanada en el plato que vayamos a tomar la sopa, y cubrir con la infusión de tomillo colada.

Por último añadimos un huevo escalfado, o una yema de huevo ligeramente batida, que cuajará poco a poco con el calor de la sopa.

SOPA CREMA ROJA



ING

500 gr. calabaza
½ remolacha natural
2 morrones (opcional)
4 cdas. de quinoa ó mijo
300 gr. zanahorias
1 litro de agua ó caldo
2 cebollas rojas
1 cda. de aceite

PRE

Remojar la quinoa ó mijo la noche anterior, lavar y escurrir.
Poner todos los ingredientes en una olla al fuego. Cuando hierva echar un pellizco de sal y tapar hasta que estén los ingredientes bien blanditos.
3. Licuar ó mixear y servir con curruscos de pan integral tostado, hierbas aromáticas ó cereales crujientes.

CALABAZA AL HORNO



ING

1 calabaza cortada en cuñas
1/4 taza miel de uva
2 cdas. manteca orgánica ó ghee
3 mitades de nuez cruda
6 dátiles deshuesados
1/2 cta. sal rosada y 1/4 cta. pimienta
Perejil fresco u otra aromática al gusto

PRE

Precalentar el horno a 200 grados.
Colocar las cuñas en bandeja de horno con sal.
En una procesadora mezclar la manteca, la miel, los dátiles, las nueces y la pimienta hasta que queden combinados pero desmenuzables, como una "arena".
Repartir sobre las cuñas, tapar con papel manteca y hornear por 25 minutos a fuego medio.
Retirar el papel y si le falta a la calabaza hornear unos minutos más, hasta que esté bien tierna y dorada.
Decorar con perejil ó aromáticas y servir.

GUISO DE ADUKI



ING

1 taza de adukis bien remojados
1/2 calabaza pelada y en dados
2 ramitas de romero
1 tira de alga kombu
2 cdas. de aceite de oliva
2 cebollas cortadas en cuartos
Sal marina

PRE

Saltear las cebolla con la sal rosada a fuego medio y sin tapa por unos 10 m. cuidando que no se quemen. Añadir el resto de ingredientes, de a poco y removiendo y cuando están todos incorporados echar agua que los cubra.

Llevar a ebullición, bajar a fuego lento, tapar y cocinar hasta que los adukis estén tiernos, como mínimo 1 hora y 15 minutos.

Servir aderezado con perejil.

RABANITOS ASADOS



ING

1 atado de rabanitos
3 cdas. de aceite de oliva
Jugo de limón
Sal rosada
Pimienta
Condimentos: 1 diente de ajo, romero, ralladura de limón, salsa de soja natural, comino, tomillo, etc...

PRE

Lavar los rabanitos y precalentar el horno a 210.
Condimentar los rabanitos con todos los ingredientes y mezclar bien, para que queden aderezados de forma pareja.
Hornear en placa ó asadera, sin cubrir, por unos 20 minutos, pinchando con un tenedor para saber si están tiernos.
Si la cocción se alarga se puede añadir un chorrito de agua y sacudir la asadera para distribuirla bien.
Servir calentitos.

LENTEJAS EXOTICAS



ING

250 gr. de lentejas turcas (naranjas)
2 zanahorias
1 diente de ajo
1 litro de caldo ó agua
Sal rosada y una pizca de comino
1 cta. de cúrcuma y ½ cta. de curry
Unas hojas de perejil y 3 cdas. de jugo de limón

PRE

Lavar las lentejas en un colador de malla fina, desechar el agua y escurrir. Rallar las zanahorias y reservar. Llevar a ebullición las lentejas con el agua ó caldo. Cuando hierven bajar el fuego al mínimo y cocer 10 m. Añadir las zanahorias y cocinar otros 5 m. Añadir el ajo muy picado, la cúrcuma, el curry, el comino, la sal y el perejil picado fino. Remover bien y cocinar por 5 m. más. Apagar el fuego y servir inmediatamente, añadiendo un poquito de jugo de limón.

SETAS AL VINO



ING

1/2 taza de aceite de oliva virgen extra ó coco.
2 cdas. de ajo picado
½ kilo de setas pequeñas ó champiñón
1/2 taza de vino blanco
Sal y pimienta recién molida

PRE

Combinar el aceite y el ajo. Cocinar, revolviendo, hasta que el ajo se tuesta ligeramente, de 1 a 2 minutos. Agregar las setas y el vino y cubrir. Ajustar el fuego a medio-alto y llevar a fuego lento; Dejar cocer durante 5 minutos, hasta que las setas se hayan ablandado. Descubrir y dejar cocer hasta que el vino se haya evaporado, unos 5 minutos. Cuando las setas comienzan a chisporrotear y ponerse de color marrón, quitar del calor. Agregar unos pellizcos de sal y pimienta y listo.

SALTEADO RÁPIDO DE POLLO



ING

Sobrantes de pollo y de arroz, ya cocinados previamente.
2 dientes de ajo y 1 cebolla picados finamente
1 taza de zanahoria ó calabaza rallada.
½ taza de apio ó verdeo picado muy fino.
1 taza de agua ó caldo
1 cda. sal y 1 de Sésamo molido
1 cda. Salsa Soja natural (opcional)
3 cdas. de aceite de coco.

PRE

En una olla grande a fuego medio, calentar el aceite. Agregar la cebolla, cocinar unos 5 m. Agregar el ajo, cocinar 1 m.
Añadir las zanahorias y el apio, cocinar unos 7 m. y salar.
Agregar el pollo cortado en trocitos, el arroz, el caldo y remover. Llevar a ebullición y cocinar por unos 5 m ó hasta que se haya absorbido el caldo.
Condimentar con el sésamo molido y la salsa de soja.

ABADEJO EN SU JUGO



ING

1 abadejo pequeño entero limpio
1 cda. aceitunas
1 cebolla pequeña
1 ramita romero
1 cda. alcaparras
sal rosada
rodajitas de limón

PRE

Colocar el pescado sobre papel manteca grande, en bandeja de horno.

Salar el abadejo por la parte exterior y colocar dentro, entre los lomos, la cebolla en tiritas, las alcaparras, las aceitunas, el romero y las rodajitas de limón.

Rociar el pescado con aceite de oliva.

Doblar el papel manteca, haciendo un "paquete" de modo que el pescado quede dentro, totalmente cerrado.

Hornear unos 15 minutos, ó hasta que la piel se separe con facilidad de la carne. Cuidado el vapor al abrir!!

ESTOFADO DE OSOBUCO



ING

1 corte de Ossobuco de unos 3 cm.
1 cebolla grande
2 batatas ó papas grandes
3 zanahorias
¼ kg. de chauchas (opcional)
Sal rosada y aceite de oliva ó coco.
1 hoja de laurel

PRE

Picar la cebolla y cortar la batata y zanahoria en dados.
Calentar el aceite en una olla y dorar el ossobuco por ambos lados. Retirar y reservar.
Rehogar la cebolla en el mismo aceite hasta que esté transparente. Añadir la batata y la zanahoria y rehogar unos minutos.
Añadir agua que cubra las verduras, sal al gusto y unas hojas de laurel.
Reincorporar el ossobuco y cocinar con tapa y a fuego lento hasta que la carne esté tierna.