



Adam Martín ———

cocina flexi

Menús flexitarianos para 21 días



la nueva tendencia
vegetariana flexible

Adam Martín —

cocina
flexitariana

Menús flexitarianos para 21 días

Primera edición: febrero del 2017

© Adam Martín Skilton

© de la edición:

9 Grupo Editorial

Lectio Ediciones

C/ Muntaner, 200, ático 8ª – 08036 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 / 93 363 08 23

lectio@lectio.es

www.lectio.es

Diseño y composición: carlarossignoli.com

Fotografías de las recetas: Carlos Marsellés (fotos) /

Joana Tormo (estilista y *home-economist*)

Impresión: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-16012-97-8

DL T 14-2017

índice —

06 — 13

los *flexis*

pequeño resumen sobre
el flexitarianismo

14 — 21

menús y recetas

menús para 21 días
consideraciones previas
sobre las recetas

22 — 24

índice de recetas

desayunos y postres
ensaladas, cremas y sopas
platos principales
 pollo
 legumbres
 pescado
cereales y hortalizas

LOS FLEXIS SE ESTÁN PONIENDO DE MODA. Tanto es así que se cree que dentro de un par de años habrá un 50% más en todo el mundo. El porqué está claro: la opción flexitariana proporciona una dieta equilibrada y saludable sin tener que sufrir por ser vegetarianos estrictos y, además, se parece mucho más a nuestra tradición gastronómica tradicional. Pero, ¿en qué consiste, exactamente, la dieta flexitariana? ¿Qué tenemos que cambiar para introducirla en nuestros menús diarios? ¿Qué beneficios aporta?

El mundo de las dietas está lleno de etiquetas: vegana, vegetariana, macrobiótica, mediterránea, paleo, *raw*, dieta del grupo sanguíneo, del pH, de la proteína o de la alcachofa son algunas. Unas solo sirven para poner nombre a tendencias alimentarias muy antiguas, como el veganismo, el vegetarianismo o la dieta mediterránea; otras son adaptaciones de dietas tradicionales pasadas por la criba de la ciencia —ya sea la oriental o la occidental—, como la macrobiótica o la dieta paleolítica; las hay que son inventos modernos basados en aspectos concretos de la ciencia de la nutrición, como la dieta del pH, la *raw* o la de la proteína, y finalmente están los inventos extraños, como la dieta de la alcachofa.

¿Y EL FLEXITARIANISMO?

El nombre, desconocido para la mayoría de personas hasta hace un par de años, se usó por primera vez en los 90 y es una etiqueta más, pero muy útil. Sirve para definir una amplia variedad de dietas o estilos alimentarios tradicionales y nuevos de todo el mundo que tienen una cosa en común: están basadas sobre todo en productos vegetales, en pequeñas cantidades de pescado de vez en cuando y en la ingesta de carne de manera excepcional. De hecho, se parece mucho a la dieta de nuestros bisabuelos, que comían cereales, legumbres y verduras y que dejaban la carne para las celebraciones importantes; por lo tanto, la dieta mediterránea también es una dieta flexitariana.

A esta dieta también se la llama semivegetariana o vegetariana flexible: muchas personas son estrictamente vegetarianas entre semana y el fin de semana comen un poco de carne. Los vegetarianos que no quieren o no pueden prescindir del jamón de bellota —hay unos cuantos, os lo aseguro— también son *flexis*.

El flexitarianismo nos permite, como bien dice la palabra, ser flexibles y adaptarnos a situaciones concretas: por ejemplo, los suegros



nos invitan a su casa por primera vez y hacen canelones o un asado, porque no queremos quedar mal y bla-bla-bla; o vamos a un almuerzo de trabajo en un restaurante donde la única opción vegetariana es una triste ensalada de la casa. Ser *flexi* nos proporciona una coartada amable para podernos relajar un poco y no tener que convertir nuestra dieta en una religión o una nueva fuente de dogmatismo. Sé de lo que hablo porque yo mismo he sido miembro durante mucho tiempo de este grupo. Hay que ser estrictos, sí, pero también es importante darnos un margen de flexibilidad para no sufrir con la alimentación saludable.

menús ---

La mayoría de estas combinaciones contienen proteína completa en cada comida, exceptuando alguna excepción puntual. Son comidas fáciles de digerir, con calorías cargadas de nutrientes excepcionales, por lo tanto podréis repetir tantas veces como queráis sin preocuparos por el peso o el exceso de calorías: las calorías son muy importantes, pero todavía lo es más la calidad de los alimentos.

Entre una comida y otra podréis optar entre comer frutos secos, fruta, galletas de arroz o de maíz o bocadillos de pan integral. Si coméis legumbres, es mejor no ingerir fruta de postre porque a algunas personas les puede entorpecer la digestión.

También es importante beber siempre que tengamos sed y optar por agua, infusiones y té. Mejor dejar el vino para las ocasiones especiales y reducir drásticamente las bebidas azucaradas.

DÍA 1

Desayuno

Pan integral con aceite, aguacate, gomasio, tomate, ajo negro y germinados

Comida

Ensalada de rúcula con garbanzos crujientes, pepino, aguacate y parmesano

Croquetas vegetales de arroz

Cena

Sopa thai picante con gambas

Fruta

DÍA 2

Desayuno

Bocadillo de *tempeh* con queso vegano

Comida

Cebiche de gambas y pulpo con verduras

Ensalada de espelta con corazones de alcachofa

Cena

Sopa de tomate y albahaca con queso

Filetes de tofu a la plancha

DÍA 3

Desayuno

Crema de avena (*porridge*)

Comida

Estofado de alubias blancas con verduras y *tahina*

Cena

Crema de coliflor con almendras

Salmón al vapor con chermula

Fruta

DÍA 4

Desayuno

Granola

Comida

Filetes de coliflor con vinagreta de aceitunas y ensalada de tomates y alubias

Quinoa con ajo y cebolla y dados de zanahoria

Cena

Crema de calabaza y coco con curri, pollo y pan crujiente

Fruta

DÍA 5

Desayuno

Pudin de semillas de chía, pera, higos secos y leche de almendras

Comida

Pastelitos de patata gratinados

Merluza al limón

Fruta

Cena

Crema de lentejas rojas con coco y pan tostado

DÍA 6

Desayuno

Barritas energéticas

Comida

Hummus de alubias blancas y cúrcuma

Cena

Coca de sardinas con espárragos

Fruta

DÍA 7

Desayuno

Muffins de plátano con melaza de arroz

Comida

Cebiche vegetal de champiñones

Arroz caldoso verde con calabacín

Cena

Parmentier de patatas y acelgas con crujiente de tallos de acelga

Seitán con espárragos

Trufas de cacao

DÍA 8

Desayuno

Smoothie de plátano congelado con frutos rojos y cacao

Comida

Ñoquis con albahaca, menta y piñones

Brocheta de tofu con cúrcuma y sésamo

Cena

Tallarines *soba* con espárragos, shiitake y wakame y marisco

Fruta

DÍA 9

Desayuno

Crema de avena

Comida

Arroz basmati con verduras

Hummus de brécol con almendras

Cena

Frittata de champiñones, queso de cabra y hierbas

Fruta

DÍA 10

Desayuno

Corn flakes eco sin azúcar con semillas y leche vegetal

Comida

Ensalada tibia de lentejas y col kale

Pastel de mijo con verduras

Cena

Vichyssoise de coco con frutos del mar

Fruta

DÍA 11

Desayuno

Paté de lentejas y pipas de calabaza con tostadas

Comida

Bacalao marinado de Mireia Anglada

Cena

Ensalada de hinojo con naranjas sanguinas y parmesano

Quinoa con ajo, cebolla y dados de zanahoria

DÍA 12

Desayuno

Creps de trigo sarraceno con nueces y melaza

Comida

Coles de Bruselas asadas con patatas, avellanas y *tempeh*

Cena

Pizza de higos, queso de cabra y rúcula

Fruta

DÍA 13

Desayuno

Bocadillo de *tempeh* con queso vegano

Comida

Piccata de pollo con alcachofas

Cena

Ensalada de trigo sarraceno con granada y hojas de perejil

Pan de payés con caballa en lata, espárragos y rúcula

DÍA 14

Desayuno

Corn flakes eco sin azúcar con semillas y leche vegetal

Comida

Vieiras con coles de Bruselas y jamón

Cena

Crema de alcachofas

Bol de guisantes con nueces y quinoa

DÍA 15

Desayuno

Pan integral con tomate y anchoas

Comida

Ensalada de judías verdes,
legumbres y espinacas

Cena

Arroz con tofu y combinación de
verduras *raw* al dente

DÍA 16 _____**Desayuno**

Pancakes con plátano y
mermelada

Comida

Pastel de hojaldre con alcachofas
tiernas, puerro y champiñones

Hamburguesas vegetales

Cena

Sopa de pollo con ñoquis, albahaca
y queso parmesano

Fruta

DÍA 17 _____**Desayuno**

Pan de plátano, trigo sarraceno y
dátiles

Comida

Risotto de cebada con hortalizas

Filetes de tofu a la plancha

Cena

Merluza con crema de judías verdes

Fruta

DÍA 18 _____**Desayuno**

Smoothie de matcha

Comida

Espaguetis a la sartén con kale,
tomate y limón

Hummus de remolacha

Cena

Caballa con escabeche de limón

Fruta

DÍA 19 _____**Desayuno**

Crema de avena

Comida

Estofado de marisco con dados de
polenta

Fruta

Cena

Pizza integral con puerros y
alcachofas

DÍA 20 _____**Desayuno**

Bocadillo vegetal de pan de
centeno

Comida

Crema de aguacate con pepino

Croquetas de *tempeh* con
zanahorias

Cena

Pollo marinado con ensalada de
espinacas y frutos secos

Copa de crema dulce con fruta

DÍA 21 _____**Desayuno**

Bocadillo de hummus con huevo

Comida

Cebiche de tomates con aguacate
y coliflor

Ensalada rápida de calamar
salteado

Cena

Alcachofas con guisantes y sopa
de menta

recetas —————

Consideraciones previas
sobre las recetas y
los ingredientes

índice de recetas

28

29

30

32

34

34

35

36

37

38

40

41

42

43

44

46

48

49

51

52

53

desayunos y postres

Paté de lentejas y pipas de calabaza

Copa de crema dulce con fruta

Bocadillo de *tempeh* con queso vegano

Pan de plátano, trigo sarraceno y dátiles

Huevo de chía

Bocadillo de hummus con huevo

Trufas de cacao

Pancakes con plátano y mermelada

Pudin de semillas de chía, pera,
higos secos y leche de almendras

Pan integral con aceite, aguacate, gomasio,
tomate, ajo negro y germinados

Barritas energéticas caseras

Smoothie de matcha

Granola

Creps de trigo sarraceno con almendras
tostadas y melaza de arroz

Muffins de plátano con melaza de arroz

Smoothie de plátano congelado
con frutos rojos y cacao

Paté de champiñones crudos
con semillas de girasol

Bocadillo vegetal de pan de centeno

Pastel *raw* de manzana

Salteado de manzana verde con anacardos

Crema de avena (*porridge*)

ensaladas, cremas y sopas

- 56 ——— Crema de coliflor con almendras
- 57 ——— Crema de aguacate con pepino
- 58 ——— Crema de alcachofas
- 60 ——— Crema de calabaza y coco con curri,
pollo y pan crujiente
- 61 ——— Parmentier de patatas y acelgas
con crujiente de tallos de acelga
- 62 ——— Crema de lentejas rojas con coco y pan tostado
- 64 ——— Ensalada de rúcula con garbanzos crujientes,
pepino, aguacate y parmesano
- 65 ——— Ensalada rápida de calamar salteado
- 66 ——— Ensalada de trigo sarraceno con granada y
hojas de perejil
- 69 ——— Ensalada de espelta con corazones de alcachofa
- 70 ——— Ensalada tibia de lentejas y col kale
- 71 ——— Ensalada de hinojo con naranjas sanguinas y
parmesano
- 72 ——— Ensalada de judías verdes, legumbres y
espinacas
- 73 ——— Ensalada de pepino, hinojo y sepia
- 74 ——— Sopa de tomate y albahaca con queso
- 75 ——— Alcachofas con guisantes y sopa de menta
- 76 ——— Sopa thai picante con gambas
- 79 ——— Sopa de pollo con ñoquis,
albahaca y queso parmesano
- 80 ——— *Vichyssoise* de coco con frutos del mar
- 81 ——— Cebiche vegetal de champiñones
- 82 ——— Cebiche de tomates con aguacate y coliflor

platos principales

Pollo

- 87 ——— *Piccata* de pollo con alcachofas
- 88 ——— Pollo marinado con ensalada de espinacas y frutos secos

Legumbres

- 91 ——— Filetes de coliflor con vinagreta de olivas y ensalada de tomates y alubias
- 93 ——— Estofado de alubias con verduras y *tahina*
- 94 ——— Hummus de alubia blanca y cúrcuma
- 95 ——— Hummus de brécol con almendras
- 96 ——— Hummus de remolacha
- 98 ——— Croquetas de *tempeh* con zanahorias
- 99 ——— Arroz con tofu y combinación de verduras *raw* al dente
- 101 ——— Brocheta de tofu con cúrcuma y sésamo
- 102 ——— Bol de guisantes con nueces y quinoa
- 104 ——— Filetes de tofu a la plancha
- 105 ——— Hamburguesas flexitarianas (vegetales)

Pescado

- 107 ——— Coca de sardinas con espárragos
- 108 ——— Masa de coca integral casera
- 108 ——— Merluza al limón
- 109 ——— Merluza con crema de judías verdes
- 110 ——— Salmón al vapor con chermula
- 112 ——— Cebiche de gambas y pulpo con verduras
- 113 ——— Bacalao marinado de Mireia Anglada

- 115 ——— Estofado de marisco con dados de polenta
116 ——— Vieiras con coles de Bruselas y jamón
117 ——— Caballa con escabeche de limón

cereales y hortalizas

- 120 ——— Arroz basmati con verduras
121 ——— Pastel de hojaldre con alcachofas tiernas, puerro y champiñones
123 ——— Pastelitos de patata gratinados
124 ——— Espaguetis a la sartén con kale, tomate y limón
125 ——— Pizza con higos, queso de cabra y rúcula
126 ——— Masa de pizza integral de kamut
128 ——— Ñoquis con albahaca, menta y piñones
130 ——— Coles de Bruselas asadas con patatas y avellanas
131 ——— *Frittata* de champiñones, queso de cabra y hierbas
132 ——— *Risotto* de cebada con hortalizas
134 ——— Pizza integral con puerros y alcachofas
135 ——— Tallarines *soba* con espárragos, shiitake y wakame
136 ——— Seitán con espárragos
137 ——— Pastel de mijo con verduras
138 ——— Croquetas vegetales de arroz
140 ——— Quinoa con ajo, cebolla y dados de zanahoria
141 ——— Arroz caldoso verde con calabacín

desayunos y postres

El desayuno es la comida más importante del día, porque determinará la ingesta calórica total que haremos a lo largo de la jornada y nos permitirá rendir al cien por cien hasta la hora de comer. Debe ser un desayuno completo y energético, con hidratos de carbono complejos, sobre todo cereales integrales, que son de absorción lenta y que nos proporcionan energía durante toda la mañana, con pequeñas cantidades de frutos secos (nueces, almendras, etc.), semillas (sésamo, calabaza, girasol, etc.) y fruta de temporada. Es importante que sea de fácil digestión y si puede ser cocido, mejor. No hace falta que siempre sea dulce, también puede ser salado. Lo mejor son las cremas de cereales integrales (mijo, arroz, avena), pero un buen bocadillo integral también es una buena opción, junto con creps, pancakes o barritas caseras, siempre que contengan ingredientes saludables. Es importante evitar los cereales procesados que contengan azúcar añadido u otros edulcorantes y no abusar de los zumos de fruta, sobre todo de los procesados.

Se pueden acompañar todos estos desayunos con té verde, infusiones o café de cereales, o con un smoothie o un buen zumo verde: Carla Zaplana tiene un par de libros fantásticos con muchas recetas de zumos y batidos verdes. Solamente es necesario vigilar la cantidad de zumo que tomamos (no hace falta un vaso enorme) y prescindir de ellos en los días de mucho frío o si notamos que nos cuesta digerirlos. También deben estar bien equilibrados, con mucha más cantidad de verdura que de fruta: puesto que los zumos de fruta no contienen la fibra de las frutas, solo la parte líquida, sus azúcares se metabolizan demasiado deprisa.

