



MUNDO GOURMET, para comer, beber y leer

# Sabores del alma

Presentamos aquí un plato salado, que incluye a su vez otras recetas. Pertenece al libro *Espiritual Chef* de Javier Medvedovsky (*Urano*), que aporta preparaciones realizadas con “*alimentos esenciales del alma*”. Cocina sustentable, para la salud, la belleza y el equilibrio emocional.

## LASAÑA SAGRADA DEL MEDITERRÁNEO

Para 4 personas

### Ingredientes

Queso untable de anacardos fermentados (ver receta aparte)

Salsa de tomates secos (ver receta aparte)

1 calabacín grande  
1 cucharadita de sal  
menta fresca

100 g de aceitunas sin hueso  
100 g de espinacas  
2 tomates frescos cortados



## QUESO UNTABLE DE ANACARDOS FERMENTADO (fermentado con rejuvelac)

### Ingredientes

300 g de anacardos (castañas de cajú, previamente remojadas en agua de 3 a 8 horas)  
400 ml de **rejuvelac** \* (ver procedimiento en recuadro aparte)  
1 cucharada de orégano  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de sal

\* En vez del rejuvelac pueden usarse los probióticos que vienen en polvo o en cápsulas. Con una cucharadita de probióticos puedes obtener resultados increíbles.

### Procedimiento

Cuela y lava los anacardos y tríturalos, con una batidora, junto al rejuvelac, hasta obtener una textura homogénea. Coloca una estameña, bolsa de filtrar o tela fina de algodón o nilón sobre un colador, vierte la

mezcla y déjala fermentar unas 8 horas dentro de la bolsa o envuelta en la tela (se puede macerar con diferentes temperaturas y otros tiempos. Investiga). Después, mézclala con el resto de los ingredientes. Ya tienes tu queso listo para comer.

## REJUELAC

Excelente probiótico que se obtiene fermentando agua con granos de trigo germinados, para tomar tal cual o utilizar en otras recetas.

### Para 3 litros

Lo necesario  
150 g de trigo  
agua  
una goma elástica o hilo  
un trozo de rejilla (mosquitero) o tela

### Procedimiento

Germina el trigo durante dos días, hasta que le salga un poco el brote. Se puede repetir dos veces más este procedimiento con los mismos granos, pero sólo con la mitad del tiempo de remojo. Debes colarlo y



guardarlo en una botella de cristal en el freezer. Transcurridas 24 horas, cuela el agua y ya tendrás tu primera dosis de rejuvelac. Una vez hecho esto, enjuaga las semillas, llena el frasco con el doble de agua o un poco más y remoja los granos germinados durante 24 horas. En este tiempo los granos fermentarán el agua.

## SALSA DE TOMATES SECOS

### Ingredientes

100 g de tomates secos (previamente remojados en agua una ½ hora)  
200 g de tomate fresco  
4 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de orégano  
una pizca de sal marina  
1 diente de ajo

### Procedimiento

Cuela y lava los tomates. Tritúralos en la batidora en el resto de los ingredientes.

en rodajas germinados

### Para las setas marinadas

100 g de portobellos  
u otra seta  
4 cucharadas de *tamari* (1)  
2 cucharadas de aceite de oliva

### Para el paté parmesano

75 g de nueces (previamente remojadas en agua unas 8 horas)  
30 g de levadura nutricional  
1 cucharadita de sal

### Procedimiento

Con la mandolina, corta el calabacín a lo largo en láminas anchas bien finas, añade la sal y la menta y reserva hasta el montaje.

Para las setas marinadas, corta en tiras bien finas los portobellos y marinalos con el *tamari* y el aceite e oliva unos 10 minutos. Reserva hasta el montaje.

Para el paté parmesano, cuela y lava las nueces y tritúralas con todos los ingredientes hasta que obtengas una consistencia moldeable. Este paté es ideal para condimentar. Tiene un sabor intenso. Resérvalo hasta el montaje. Para el montaje, coloca una base de láminas de calabacín, y sobre ésta, tomate, y sigue formando capas untando salsa de tomate, espinacas, queso de anacardos, otra vez calabacín, portobellos, espinacas, paté parmesano, tomate, aceitunas, más queso, calabacín y por último, salsa de tomate y germinados, todo bien firme.

¡Y a disfrutar!

(1). N de la R. *Tamari*: salsa de origen japonés procedente de la fermentación de la soja, parecida en sabor y en uso a la salsa de soja aunque más refinada y compleja.



## Espiritual chef de Javier Medvedovsky

Esta exquisita edición de *Urano*, con fotografías de Beckly Lawton seduce por su estética impecable, pero también atrapa por su contenido. Porque en él, se explica los fundamentos de la alimentación viva también conocida como *raw food*, que según Medvedovsky, hace que uno se sienta sano, optimista, conectado con la naturaleza y más cerca de lo divino. “*Tu cuerpo vibra y se estiliza, tu organismo se desintoxica, tu piel brilla, tu mente se activa, tu espíritu experimenta una conexión que hasta entonces ha sido desconocida. Es mucho más que una moda, es una filosofía de vida...*” aseguran desde la presentación de la obra. El autor es chef ejecutivo de *El Café Blue Project* de Barcelona, obtuvo en 2001 el título de Oficial Gastronómico, que es otorgado en Buenos Aires por el *Instituto Argentino de Gastronomía*. Trabajó en diferentes restaurantes de todo el mundo, incluso algunos tres estrellas Michelin, pero a raíz de un problema de salud, comenzó a interesarse por la *raw food* y en este libro están los resultados.

Una obra con más de sesenta recetas entre salados, dulces, *snacks* y bebidas. ¿Probamos?

