

POR YOLANDA
VÁZQUEZ
MAZARIEGO

RECETAS DE
JAVIER ANDRÉS
MEDVEDOVSKY,
autor del libro
'Espiritual Chef' (Ed.
Urano)

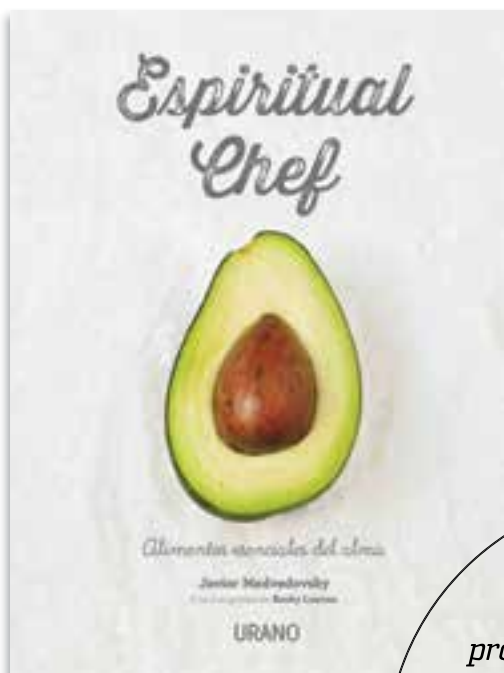
FOTOGRAFÍAS DE
BECKY LAWTON

YOGACHEF

El lado más espiritual de la cocina

Cuando empiezas a practicar yoga, tu cuerpo y mente cambian, junto a tu forma de alimentarte. Ser vegano y crudívoro es una opción entre las personas vegetarianas, no es algo obligatorio ni necesario, pero es una opción que se adapta bien al tipo de vida de los practicantes de yoga. Es importante que si optas por una alimentación completamente vegetariana o vegana y además crudívora, aprendas más sobre nutrición, leyendo libros, asistiendo a cursos y clases y adaptando lo aprendido a tu tipo de vida, especialmente si haces deporte y entrenas fuerte. Nada es incompatible, toda dieta es posible porque somos diferentes, y lo que necesita cada persona en cada momento de su vida es algo tan simple como encontrar la comida que nos proporciona energía y salud para lo que hacemos cada día.

Hemos seleccionado tres recetas de su libro 'Espiritual Chef' que se adaptan a la alimentación de una persona deportista, energética, sabrosa y fácil de preparar. Porque el 'Raw Food' es algo más que una moda, es comer sano y disfrutar comiendo, como vas a ver a continuación.



¿Raw Food? ¿Comida cruda? Tanto si ya has probado la cocina viva o sin cocinar, como si no y piensas que ser crudívoro y vegetariano no va contigo, es aburrido y no te alimenta, las recetas que nos ha preparado el chef Javier Andrés Medvedovsky te van a enamorar, ¡solo tienes que probarlas!

Recetas con alma

Por Javier Medvedovsky

"Desde mi humilde manera de ver la vida, opino que lo natural y normal del ser humano es que su esencia sea sana, fuerte, sin dolores, con energía y que cada día sienta ganas de vivir la vida. Hace un tiempo, yo no era consciente de esto. No lo veía, ni siquiera lo pensaba. Después de varios toques de fondo, un día me encontré en el hospital con una perforación de pulmón, me sobaban kilos, era fumador y no era feliz con lo que hacía. La vida me empujó a hacer algo para cambiar mis actos diarios. Tras investigar y experimentar, llegué a la conclusión de que los pilares a tener en cuenta para la vida son la alimentación sana, ejercicio físico, mental

y espiritual, la respiración, la meditación, el contacto con la naturaleza, el divertirse y el rodearse de amigos. Siendo cocinero y debido al hecho de que me he preocupado y ocupado de dar y de darme alimentos esenciales para el cuerpo, me topé en un momento dado con el estilo de vida y dieta llamada 'Raw Food' o 'comida cruda'. Su principio básico es el de comer todos los alimentos vegetales en su estado más óptimo, tal y como nos los da la naturaleza, es decir, sin cocinar, ni someterlos a altas temperaturas. Si comemos los alimentos así, obtenemos la energía de ellos y nuestro cuerpo al acostumbrarse vibra y funciona más eficazmente.

Yo hoy en día veo la alimentación como combustible, pero no en el sentido de llenar los depósitos de glucosa como dicen los deportistas. Es algo más. Para mí, se trata de ingerir alimentos que aporten, no que resten, así que opto por una dieta basada en vegetales. Os aseguro que cuando me metí en el mundo del 'Raw Food' me dio un giro cuántico la vida y todo tomó claridad. Dentro de la gastronomía, el 'Raw Food' es mi especialidad. Aquí os presento tres ricas recetas, llenas de colores y de sabores placenteros de mi libro 'Espiritual Chef', donde hay muchas más recetas con alimentos naturales. Te animo a prepararlas.

Lasaña Sagrada del Mediterráneo

Una receta espectacular para sorprender a tus amistades. Es una ensalada transformada de tal manera que dé más placer aún al paladar. Está inspirada en la lasaña tradicional, pero en este caso la masa son hojas de calabacín cortadas en finas láminas y entre hoja y hoja hay un mundo de sabores y colores. Con paciencia y dedicación podrás hacerla, y te aseguro que nunca la olvidarás. Está buenísima.

Para 4 personas

► INGREDIENTES

- Un calabacín grande
- Una cucharadita de sal
- Unas hojas de menta fresca
- 100 g de aceitunas sin hueso
- 100 g de espinacas
- 2 tomates frescos cortados en rodajas
- Un puñado de germinados

Para el queso de anacardos

- 200 g de anacardos (remojados previamente en agua de 3 a 8 horas)
- Una cucharada de orégano
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una cucharadita de sal
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 100 ml de agua

Para las setas marinadas

- 100 g de portobellos u otra seta
- 4 cucharadas de tamari
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Para la salsa de tomates secos
- 100 g de tomates secos (previamente remojados en agua una ½ hora)
- 200 g de tomate fresco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Una cucharada de orégano
- Una pizca de sal marina
- 1 diente de ajo

Para el paté parmesano

- 75 g de nueces (previamente remojadas en agua unas 8 horas)
- 30 g de levadura nutricional
- Una 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 el queso de anacardos, cuele y lava los anacardos, trítalos con todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa. Reserva hasta el montaje.

Para las setas marinadas, corta en tiras bien finas los portobellos y marínalos con

el tamari y el aceite de oliva unos 10 minutos. Reserva hasta el montaje.

Para la salsa de tomates secos, cuele y lava los tomates. Tritúralos en la batidora con el resto de los ingredientes. Reserva para el montaje.

Para el paté parmesano, cuele y lava las nueces y trítalas con todos los ingredientes hasta que obtengas una consistencia moldeable. Este paté es ideal para condi-

mentar. Tiene un sabor muy intenso. Resérvalo hasta el montaje.

Montaje de la lasaña

Coloca una base de láminas de calabacín, sobre esta, tomate, y sigue formando capas untando salsa de tomate, espinacas, queso de anacardos, nuevamente calabacín, portobellos, espinacas, paté parmesano, tomate, aceitunas, más queso, calabacín y por último, salsa de tomate y germinados, todo bien firme. ¡Y a disfrutar!

Zumo de Remolacha Contenta

Tomar alimentos en forma líquida es una muy buena opción para incorporar alimentos frescos a tu dieta. Con la ayuda de una extractora de zumos, que es la máquina que más te recomiendo, y si no la tienes puedes usar la licuadora de toda la vida, podrás obtener ricos zumos con uno, dos o más ingredientes. Te recomiendo hacerte un litro y así te lo llevas a donde vayas.

En este zumo en concreto, combinando estos cuatro ingredientes, lograrás obtener un aporte curativo y desintoxicante.

Para 1 persona

► INGREDIENTES

Una remolacha
Una manzana
2 zanahorias
Un trocito de jengibre

► PROCEDIMIENTO

Extrae el zumo de todos los ingredientes y sirve.



Pastel de Zanahoria de Otro Mundo con Crema de los Dioses al Limón

Le llamo “de otro mundo” porque si lo comparamos con los pasteles tradicionales, este realmente es muy diferente. Esta receta es fácil. La he realizado miles de veces y no tengo intención de parar

de hacerla. Todo aquel que lo degusta queda encantado. Es un pastel fresco y delicioso a base de zanahoria y coco con crema hecha de anacardos y limón. Está para chuparse los dedos.

Para 12 porciones aprox.

► Ingredientes

Para la base

- 800 g de zanahoria
- Ralladura de dos limones
- 15 dátiles
- ¼ de haba tonka
- 100 g de coco rallado
- Una cucharada de aceite de coco
- 25 g de semillas troceadas de cacao

Para la crema de los dioses al limón

- 300 g de anacardos (remojados previamente en agua entre 3 y 8 horas)
 - Zumo de dos limones
 - Una cucharada de aceite de coco
 - Una pizca de sal
 - Una pizca de vainilla en polvo
 - 60 ml de sirope de agave u otro endulzante
- Un molde de 6 cm de diámetro por 4 cm de alto

► PROCEDIMIENTO

Para la crema de los dioses al limón, cuele y lava los anacardos. Tritúralos en la batidora con el resto de los ingredientes y enfría.

Para la base, con un extractor de zumo, extrae el zumo de toda la zanahoria para obtener la pulpa. Reserva 60 ml del zumo y el resto tómatelo o utilízalo para otra receta. Tritura en el robot de cocina la pulpa junto a la ralladura de limón, los dátiles, el coco seco y la haba tonka. Agrega por último los 60 ml de zumo de zanahoria, el aceite de coco y las semillas de cacao y mezcla bien.

Pon la base en el molde cubriendo hasta un poco más de la mitad y completa esparciendo la crema por arriba.

