



# PAN Y QUESO VIVOS Y SANOS

O dicho de otra manera: panes sin trigo y quesos sin lácteos de origen animal. Consol Rodríguez ofrece sus versiones alternativas con ingredientes vegetales.

**N**o es su primer libro: Consol Rodríguez es autora también de *Raw Food Anti-Aging*, pero por el entusiasmo que derrocha en la presentación de *Pan con queso* (Ediciones Urano) podría parecerlo. Detrás hay muchas horas de investigación y dedicación, y eso se nota. No es solo una recopilación de recetas crudiveganas, sino también un libro de salud, con una amplia introducción

sobre por qué los panificados y los lácteos son dañinos. Además, tanto las recetas como las fotos y las ilustraciones son obra de la propia Consol; hay una autenticidad y un cariño especial que se reflejan en cada página. Además de formadora de cocina crudivegana y alimentación viva, es artista visual, y esto añade un plus a *Pan con queso*, porque resulta tan interesante leerlo como mirarlo.

**Alimentación viva.** En la sala de la tienda Obbio de Barcelona, donde se celebra la presentación, Consol explica que su objetivo es ayudar a todas aquellas personas que quieren iniciarse en una alimentación viva y saludable, pero que tropiezan una y otra vez con la misma piedra: ¡los quesos y el pan están tan ricos que es fácil caer en la tentación!

**UNA ADICCIÓN SUPERABLE**  
«De las 77 recetas que incluye el libro, la mayoría son sustitutos de panificados y lácteos porque son alimentos muy emocionales; a la gente le cuesta mucho dejarlos. La idea es dar muchas referencias para que cada uno pueda sustituir lo que le siente mal. Y la intolerancia o la alergia al gluten o a la lactosa son de las más frecuentes», nos explica Consol. ▶

ENTREVISTA | CONSOL RODRÍGUEZ

## «RESPETEMOS MÁS NUESTRO ORGANISMO»

### ¿Por qué un libro sobre panes y quesos crudiveganos?

Los derivados de los cereales y los lácteos no solo contienen sustancias nocivas, sino que son muy adictivos. A muchas personas les resulta complicado renunciar a ellos. Los panes y quesos de mi libro están elaborados con alimentos vegetales crudos y vivos. Son elaboraciones ideales en la transición a una alimentación más sana y consciente, o para disfrutar de antojos nutritivos.

### Hablas de alimentación «viva» en vez de «cruda» o «raw», ¿por qué?

La alimentación viva (o «vegan raw living food») es el sistema

más respetuoso con nuestro organismo y con nuestro entorno. Se basa en el consumo de alimentos de origen vegetal que se pueden consumir en crudo con abundancia de germinados y brotes. A veces se utiliza también el término «raw food» para referirse a este tipo de alimentación, pero el término correcto en inglés sería «vegan raw living food».

### ¿Con qué ingredientes haces los panes?

Con semillas germinadas y también raíces. Los quesos están elaborados con semillas, frutos secos, raíces o incluso aguacate, elementos vegetales fermentados y curados para disfrutar cuidándote.



El súper eco Obbio, en Barcelona, acogió la presentación del libro.

EST. 1959

COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ

✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)

✓ EFICACIA PROBADA

✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES

MADE IN THE BLACK FOREST



## HIDRATA RESENSIFICA REGENERA HYALURON SHAKE

COSMÉTICA NATURAL

Fluido bifásico con ácido hialurónico vegetal y extracto de alga roja. Para una piel fresca y regenerada.



ANNEMARIE  
BÖRLIND  
NATURAL BEAUTY



[www.borlind.es](http://www.borlind.es)

¡Pruébalo!



## QUESO DE AGUACATE

INGREDIENTES PARA 500 G:

- 3 aguacates medianos
- 4 cucharadas de aceite de coco crudo, en estado líquido
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharadita de sal marina o del Himalaya
- 6 cucharadas de levadura nutricional
- ¼ de taza de rejuvelac
- 2 cucharadas de psyllium en polvo
- 2 cdas. de hojas de orégano deshidratado

- En una batidora de vaso, bate todos los ingredientes menos el orégano hasta obtener una mezcla suave.
- Utiliza un aro de emplatar grande o aros más pequeños para hacer varios quesitos. Rellénalos con la pasta de aguacate sobre papel de hornear.
- Reserva en la nevera un mínimo de 8 horas sin desmoldar hasta que gane consistencia. Luego desmolda y reboza con hojas de orégano.

**¿Por qué son adictivos?** Cuesta dejar estos productos porque incluyen unas proteínas que provocan la adicción, explica Consol. Así que esta obra es un recurso para «introducir alimentos que pertenezcan a la alimentación viva» y dejar atrás los alimentos que resultan perjudiciales. «Los panes y quesos de mi libro están elaborados con vegetales crudos y vivos (germinados, brotes, fermentados) o con una mínima elaboración para aprovechar al máximo su vitalidad y sus vitaminas, minerales, antioxidantes y enzimas».

## PANES INDIGESTOS

En cuanto a los perjuicios de consumir panificados y lácteos, advierte de que, por un lado, los cereales actuales son el resultado de hibridaciones y de transformaciones tan rápidas que «nuestro organismo no ha podido adaptarse y asimilarlos». **El problema del gluten.** Además, hay componentes en los cereales como el gluten, una proteína que no digerimos bien, que puede dañar la mucosa intestinal y crear problemas de salud generales, continúa Consol. A eso hay que añadir el exceso de almidones, saborizantes y conservantes que se incluyen en los panes. **Fermentación insuficiente.** Hay que añadir que muchos panes no tienen una buena fermentación: «Es un proceso que transforma proteínas como la gliadina del gluten en otras menos dañinas. Para ello se necesita un leudado lento, no se hace en un día, con lo cual muchos de estos panes rápidos baratos que encontramos en los supermercados no son nada buenos».

**Leche que no se ha de beber.** Si la información que Consol aporta sobre los panes es desoladora, los datos que facilita sobre la leche y los productos lácteos de origen animal

## PUEDES HACER PANES SIN GLUTEN CON BROTES Y FERMENTADOS

invitan a una reflexión profunda. No es solo que perjudiquen la salud sino que «esa leche se obtiene en circunstancias poco éticas y morales». «Los animales sufren estabulados, enchufados a máquinas que succionan la leche continuamente, mueren muy jóvenes, se les hormona de manera artificial...», enumera.

**Ventajas de los alimentos vivos.** Frente a estos comestibles que nos enferman, la alimentación viva es justo lo contrario. «Crea menos toxinas porque se metaboliza de manera limpia. La piel se ve favorecida y en la energía se nota muchísimo, ¡estás siempre imparable!», explica.

**Queso de almendras.** De entre las recetas del libro, Consol declara su amor por el queso de almendras. «Es mi favorito porque fermenta rápido y con la fermentación toma un sabor lácteo. Y son muy especiales todas las versiones que tienen calabaza. El sabor de la calabaza fermentada es otro mundo.»

**Un blog con más información.** Consol termina la charla recordando que el libro no acaba con su lectura, puesto que en su blog *panconqueso.info* responderá las dudas de quienes pongan en práctica sus recetas y consejos. 

MONTSE CANO



**Pan con queso**  
Consol Rodríguez  
Ed. Urano  
• 320 pág.  
• 27,55 €