

1. ESTOFADO DE AZUKIS
2. KIMPIRA DE BARDANA
3. ARROZ INTEGRAL. RECETA BASICA
4. SOPA DE MISO BASICA
5. GOMASIO
6. TARTA DE COUS COUS
7. COMPOTA DE MANZANA
8. HOJAS ESCALDADAS
9. BROCOLI HERVIDO CON SALSA DE AGUACATE
10. ENSALADA PRENSADA
11. CREMA DE ARROZ CORTA
12. SEMILLAS DE CALABAZA
13. ESTOFADO DE ZANAHORIAS, CALABAZA, CEBOLLA Y CANELA

BEBIDAS MEDICINALES

Ume/sho/kuzu

Té de Verduras Dulces

Bebida dulce de kuzu

1. Estofado de azukis.

Ingredientes: 1 vaso de azukis a remojo, una tira de 6 cm de alga kombu, 100gr de calabaza, 1 zanahoria, una cebolla, mugi miso.

Preparación:

- Llevar los azukis a la olla a presión hasta que ablanden, hacer un estofado con las verduras, añadir un poco de caldo y miso y juntar con los azukis, corregir de sal y servir con cebollinos y zumo de jengibre.

2. Kimpira de bardana.

Ingredientes: Raíz de bardana o salsifit fresca, la misma cantidad de zanahoria y unas gotas de shoyu, aceite de sésamo y raíz de jengibre.

Elaboración:

- Lavar y cepillar bien las verduras, tener en cuenta la limpieza de la zanahoria en el punto de unión con la hoja. Limpiarlo sin eliminar.
 - Cortar en diagonales para trocear en cerillas después.
 - Poner al fuego una sartén de fondo pesado. Cuando esté caliente añadir una pincelada de aceite que cubra el fondo de la sartén.
 - Cuando el aceite este caliente saltear la bardana por 2 ó 3 min
 - Añadir la zanahoria arriba de la bardana y ligeramente agua que cubra la bardana
 - Tapar y cocinar hasta que los vegetales esten un 80% hechos, esto tomará de 10 a 20 min no más.
- Añadir una pequeña cantidad de shoyu, tapar y cocinar hasta que el liquido se evapore. En el último momento añadir unas gotas de zumo de jengibre y mezclar.
- Nota: Puedes utilizar cebollas, raíz de lotus, nabos o chirivillas junto con zanahorias.

3. Arroz integral, receta básica.

Ingredientes: arroz integral, alga kombu (un cuadrito del tamaño de un sello).

Elaboración:

- Lavar el arroz y dejar a remojo una parte de arroz por 1 1/2 de agua.
- Llevar al fuego en una olla a presión en este orden: primero a fuego bajo 10 min sin la tapa puesta, a fuego alto con la olla cerrada y la válvula puesta, 30 min a fuego bajo sobre una placa difusora.
- Dejar que el vapor salga por si solo, quitar la válvula, destapar la olla, y trasladar el arroz a un recipiente de cristal, cerámica o madera.

(Nota) Para el éxito de un buen arroz se debe tener en cuenta una mente pacífica, agua de manantial blanda (Bezoya es una buena opción), y que la calidad del arroz sea óptima, no sólo de origen biológico, sino a ser posible de Calasparra o Rincón del Segura en España.

4. Sopa de miso básica.

Ingredientes: un trozo pequeño de zanahoria, cebolla, algas wakame, opcionalmente setas shitake, mugi miso, cebollinos o perejil.

(Nota) También se puede realizar la sopa de miso sobre un dashi: caldo elaborado a partir de un trozo de alga kombu, y setas shitake.

Elaboración:

- Cortar a rodajas la zanahoria, a medias lunas la cebolla. También cortar una tira de 10 cm de alga wakame a trozos pequeños. Quitar el tallo a la seta. Hacer un caldo con estos ingredientes. Cuando la verdura esté blanda, disolver el miso en un poco de caldo. La proporción de miso será una cucharadita de té rasa por cada persona y cuenco de caldo.
- Añadir nuevamente a la sopa este caldo, dejarlo cocer 3 min sin que llegue a hervir.
- Servir con cebollinos, perejil o la parte verde de las cebolletas para dar polaridad.

5. Gomasio.

Ingredientes: sal, semillas de sésamo lavadas (una parte de sal por 18 de sésamo).

Elaboración:

- Es preferible lavar el sésamo sobre el cedazo la noche anterior .
- Llevar al fuego una sartén de fondo pesado, acero inoxidable y que sea alta, o puede ser de hierro fundido.
- Agregar las semillas que cubran la base de la sartén, es decir una capa muy fina de semillas.
- Tostarlas hasta que estén crujientes, removiéndolas constantemente, bien sujetando los extremos de la sartén y moviéndola arriba y abajo, o removiendo con unos palillos. Puedes constatar cuando las semillas ya estén tostadas si se rompe una semilla con la presión de las yemas de los dedos, es importante que las semillas no se doren demasiado.
- Tostar la sal, mezclar con las semillas en el suribachi. Con el suricoi, moler en sentido de las agujas del reloj sin hacer mucha presión hasta conseguir que la mitad de las semillas se rompan.

6. Tarta de cous cous

Ingredientes: Zumo de manzana, cous-cous, uvas pasas, ralladura de naranja, manzanas, melaza de arroz, chocolate de algarroba, leche de arroz, y canela, kuzu.

Elaboración:

- Llevar al fuego 3 vasos de zumo de manzana por cada vaso de cous-cous con la ralladura de la naranja, uvas pasas, la melaza de arroz y la manzana troceada finamente.
- Cuando haya hervido el zumo de manzana, agregar el cous-cous, dejar hervir 5 min y bajar el fuego al mínimo hasta que el cous-cous absorba todo el líquido.
- Verter la masa en un mole desmontable, reservar.

Para la cubierta:

- Disolver el chocolate de algarroba en la leche de arroz, añadir melaza de arroz y canela.
- Cuando haya hervido, disolver un poco de kuzu en agua fría y añadirlo al chocolate de algarroba.
- Agregar a la tarta.

7. Compota de manzana

Ingredientes: 2 kg. de manzanas, una pizca de sal.

Elaboración:

- Cortar las manzanas a lonchas.
- Llevar a fuego alto con una pizca de sal, tapar y dejar que se hagan las manzanas con su jugo sobre un difusor.

8. Té bancha con corteza de limón

Ingredientes: Agua, té bancha, corteza de limón.

Elaboración:

- Poner a hervir el agua con la corteza de limón.
- Cuando el agua esté hirviendo, agregar el té, dejar hervir durante 3 min.

Nota: El té bancha se puede reutilizar. La segunda vez se deja hervir 7 min.

9. Hojas escaldadas

Ingredientes: Todo tipo de hojas incluyendo hojas de rábanos, de remolachas, hojas verdes de col rizada, repollo, grelos, hojas de nabo, hojas de daikón, berros, canónigos, hojas externas de la coliflor, hojas de acelga y, en general, todo tipo de hojas anchas.

10. Brócoli hervido con salsa de aguacate

Ingredientes: Brócoli, aguacates maduros, pasta de umeboshi, una pizca de sal y dos gotas de limón y cilantro.

Elaboración:

- Hervir el brócoli cortado a florecitas 5 minutos.
- Sacar inmediatamente y pasar a otro recipiente para enfriar.
- Retirar la piel y el hueso de los aguacates, añadirles 2 cucharadas de pasta de umeboshi (para equilibrarlo), un poco de sal y unas gotas de limón.
- Hacer puré con los ingredientes, servir el brócoli y bañarlo con la salsa.

(Nota) El aguacate es un fruto tropical, una de sus características energéticas es enfriar incluso hasta los huesos. Su uso ha de ser esporádico en el periodo de transición y siempre equilibrarlo con pasta de umeboshi, sal o semejantes.

11. Ensalada prensada

Ingredientes: Col morada o verde, piel de naranja, zanahoria rallada, rábanos, pepinos y una cebolla o cebolleta, una pizca de sal, vinagre de umeboshi.

Elaboración:

- Cortar la cebolleta a cuadros pequeños y el pepino a medias lunas.
- Cortar la col a tiras muy finas.
- Rallar la naranja (con la parte gruesa del rayador especial).
- Rallar la zanahoria y el resto de ingredientes, mezclar todos los ingredientes con sal y moverlos con las manos. Poner un peso o bien prensar con el prensador durante dos horas.
Tirar el líquido del prensado y aderezar con unas gotas de vinagre de umeboshi. El líquido se puede reservar para condimentar sopas si la ensalada queda muy salada.

(Nota) La ensalada prensada debe estar presente en una mínima cantidad en cada plato de comida y será lo último que se coma.

12. Crema de arroz corta

Ingredientes: 1 vaso de arroz lavado y dejado a remojo, 5 vasos de agua, una pizca de sal en la olla a presión.

Preparación:

- Cocer en la misma agua de remojo poner la válvula a la olla y hacer hervir 10 min, bajar el fuego al mínimo y cocer durante 50 min sobre una placa difusora.
- Se pueden probar las siguientes mezclas:
75% arroz, 25% avena dejado a remojo y 5 vasos de agua.
Proceder de la forma descrita anteriormente.

13. Semillas de calabaza

Ingredientes: 200 gr de semillas de calabaza y unas gotas de shoyu.

Elaboración:

- Precalentar una sartén de hierro fundido o acero inoxidable.
- Tostar con la llama media/baja, removiendo constantemente hasta que cambien de color.
- Añadir unas gotas de soyu y remover.

14. Estofado de zanahorias, calabaza, cebolla y canela

Ingredientes: Zanahorias, calabaza, cebolla y canela en rama, sal, salsa de soja y agua.

Preparación:

- Cortar las zanahorias a trozos grandes a método rodado, la calabaza a dados grandes, la cebolla a trozos grandes.
- Saltear en un dedo de agua la cebolla, la zanahoria y la calabaza, llevar a ebullición con el fuego al máximo y un poco de salsa de soja.
- Bajar el fuego, añadir la canela, tapar y cocer a fuego mínimo durante 1 h.

BEBIDAS MEDICINALES

Ume/sho/kuzu

Disolver una cucharada de Kuzu con dos cucharadas de agua fría.

Deshuesar una ciruela umeboshi y cortarla en trocitos. Añadir a estos ingredientes 1 1/2 de agua y calentarlo. Cocinar esta preparación unos minutos, hasta una consistencia espesa y transparente. Añadir una gotas de salsa de soja y opcionalmente unas gotas de jengibre rallado fresco. Tomar inmediatamente.

Te de Verduras Dulces

Este té es muy beneficioso para toda clase de condiciones y edades. Cortar a cubos pequeños, zanahoria, calabaza, col repollo y cebolla a partes iguales. Hervir en un litro de agua las verduras durante 20 min. Filtrar las verduras y beber el té.

Para sentir algún beneficio de este té, es recomendable beber 1- 2 tacitas diarias.

Bebida dulce de Kuzu

Esta bebida es más recomendable para niños, en lugar de las anteriores, en edades cortas.

Hervir una taza de agua, añadir una cucharadita de melaza de cebada y maíz o de sirope de arroz. Diluir una cucharadita de kuzu con una cucharada de agua fría y añadirlo al agua dulce. Cocinarlo a fuego lento, hasta que empiece a espesar.

Otra opción es disolver una cucharadita de kuzu en un poco de zumo de manzana.

Paralelamente calentar a fuego bajo un poco de zumo de manzana y verter el kuzu con zumo de manzana disuelto anteriormente hasta que espese ligeramente y se vuelva un poco transparente.