

pablo martín

esencial

más de 130 recetas vegan gluten free



pablo martín

esencial

Arte & Food Styling

Martín Vadillo

Fotografía

Alejandro Guyot/ Rodrigo Mendoza

Diseño de cubierta e interior

Juan Marcos Ventura

Retoque digital de imágenes

Rodrigo Mendoza

Corrección de textos

Gisela Miliani

verano 21

otoño 79

invierno 141

primavera 177

todo el año 211

conservas y fermentados 253

quesos duros fermentados 281

bebidas y tragos 297





las preguntas como punto de partida

Bienvenidos a *Esencial*, mi octavo libro. Mientras escribo estas palabras repaso los distintos enfoques que fui abordando en mis publicaciones anteriores. Cada trabajo marcó un escalón en mi propio crecimiento y, en la actualidad, puedo identificar con claridad un patrón que ha guiado mis pasos: soy curioso (por eso estudié periodismo, entre otras cosas) y siempre presté atención a los interrogantes que fueron surgiendo. La cocina y la alimentación son mi gran pasión y la búsqueda de respuestas me permitió profundizar cada tema, abrir una y mil puertas. Aprendí y diseñé innumerables recetas, investigué sobre productos, descubrí diversas corrientes alimentarias y conocí a muchas personas que me brindaron generosamente sus conocimientos.

Mi espíritu divulgador hace que disfrute de compartir lo que voy aprendiendo y todos los días compruebo que la alimentación consciente cambia definitivamente la vida para mejor. Estoy en contacto permanente con las personas que me siguen en las redes sociales, en las clases y talleres por todo el país, en los distintos medios en los que participo y siempre recibo mucho agradecimiento. Nunca falta un mensaje de una persona que hizo una receta, que se sintió mejor, que evoluciona en su alimentación a partir de lo que aprende. Eso es parte de lo más lindo, saber que aportó un humilde granito de arena para que mejore tu calidad de vida.

De todas maneras, sólo comparto la información, mis recetas y mis convicciones. No bajo línea, no creo en los dogmas. Te propongo que conozcas, pruebes y decidas lo que es mejor para vos.

Sólo tengo la certeza de que cada vez somos más.

Esencial invita a reflexionar sobre temas que atraviesan la alimentación de todos: es un libro de recetas, sí, pero es mucho más. Es un disparador para generar preguntas, para que disfrutes de la comida, para que incorpores a tu cocina de todos los días más productos, nuevas preparaciones, más sabor. Pronto vas a notar cambios: más energía, vas a sentirte "limpia/o", vas a tener todos tus sentidos listos para comenzar cada día. Yo comparto mi experiencia, vos tomás las decisiones.

La vida sin gluten es posible y sabrosa

El trigo es uno de los cereales más consumidos en todo el planeta. Y si bien es cierto que llevamos miles de años comiendo trigo en múltiples formas (pan, pizza, postres y más), los granos que hoy conocemos no tienen mucho que ver con los de nuestros antepasados.

En las últimas décadas la industria fue modificando el trigo para aumentar su productividad, para que crezca más rápido y de mayor tamaño en menos tiempo. Este proceso de hibridación tuvo muchos costos: el trigo en la actualidad tiene menos nutrientes y más gluten y, como consecuencia, es cada vez más difícil de digerir. Por supuesto, a la industria no le importa tu aparato digestivo, sólo piensa en ganar más dinero.

¿Qué pasa con el gluten?

El gluten es la proteína del trigo y de otros cereales como la cebada y el centeno. Entre otras propiedades, permite que la masa de los panes tenga elasticidad, que se "aglutine". Hasta aquí, sus beneficios en la cocina.

El gluten es un antinutriente. ¿Qué significa esto?

Las plantas necesitan garantizar su reproducción y para eso poseen distintos mecanismos de defensa para proteger las semillas frente a diversos ataques (predadores, hongos, plagas). Pueden tener espinas o estar dentro de frutos con cáscaras gruesas y difíciles de romper, como una almendra o una nuez. A estas características "físicas", se suman los antinutrientes: se trata de compuestos químicos que forman parte del mecanismo de defensa de las plantas (existen otros antinutrientes, además del gluten, como el ácido fítico, los oxalatos, las lectinas y los inhibidores enzimáticos). Si personas sensibles ingieren antinutrientes, esto puede implicar un problema para su salud. No quiero ponerme técnico, sólo apporto esta información para que vos puedas profundizarla.

Por supuesto, la humanidad encontró distintas maneras para transformar esos antinutrientes en alimentos positivos para la salud. Un ejemplo que ahora está de moda: la masa madre. Esta fermentación natural de la harina y el agua hace que se transformen esas defensas químicas naturales del trigo y el pan sea fácil de digerir y tenga mayor valor nutricional.

Otras técnicas para transformar esos antinutrientes también están reflejadas en las recetas de este libro, como activar las semillas. Un concepto que siempre repito es que remojar las semillas y los granos por algunas horas permite "despertar" su potencia para brotar y, al mismo tiempo, anular los efectos de los antinutrientes. Todo este proceso hace que sean más digeribles y nutritivas. Por eso, cada vez que veas semillas en alguna de mis recetas, recordá que siempre deben "activarse" o, en su defecto, molerlas antes de consumirlas.

Si ya era difícil digerir el trigo en estado natural, imaginate lo que sucede cuando consumís los panes industriales que tienen gluten agregado. El organismo necesita hacer más esfuerzo para poder metabolizarlo y digerirlo.

En este contexto, si todos los días comés tostadas, galletitas, alfajores, pizzas, pastas, empanadas y un largo etcétera, tu organismo se verá demasiado exigido. Algunos estudios científicos sugieren que el consumo excesivo de gluten genera sensación de cansancio, fatiga, hinchazón, confusión mental, colon irritable, mal humor.

¿Deberíamos todos tener una alimentación gluten free?

Yo lo recomiendo.

El tránsito para dejar el gluten es personal, algunos podrán hacerlo sin ninguna dificultad, otros tendrán más resistencias. Si no querés eliminarlo de tu vida y decidís comer trigo, entonces elegí el que sea orgánico e integral, no refinado. Por supuesto, no soy fundamentalista, si vas a un cumpleaños y hay empanadas y pizza con harina refinada, no pasa nada.

Con este libro intento llamar la atención de lo que sucede en tu casa: en las elecciones que hacemos a diario para llenar nuestras alacenas y heladeras. Una decisión de consumo es una decisión política, aunque nadie se detenga mucho a pensar en eso.



De todas maneras, confío en que si tenés este libro en tus manos es porque te interesan estos temas. El mismo interés es el que siempre guió mi crecimiento personal. A mí no me gusta prohibir, yo propongo sumar nuevos hábitos, incorporar más vegetales, legumbres, más alimentos sin manipulación. No dejes de consumir nada, hacé la prueba e incorporá nuevas frutas, más verduras, productos integrales sin refinar. Rápidamente, el cuerpo te va a empezar a decir qué necesita.

Ser vegano, una decisión consciente

Vivo en estado de constante evolución: primero dejé de tomar leche vacuna y más tarde, naturalmente y sin proponérmelo, dejé de comer carne. No decidí ser vegetariano, simplemente me zambullí en la alimentación consciente de una forma inconsciente. Fui ovo-lacto vegetariano, vegetariano, crudívoro. Con el tiempo me acerqué al veganismo, no comía nada derivado de animales y lo adopté como filosofía. Nunca estuve más lúcido que entonces. Fueron los momentos más enérgicos de mi vida, mi organismo únicamente se ocupaba de funcionar. No perdía tiempo en limpiarse de comidas tóxicas. El camino de la alimentación consciente siempre te propone experimentar nuevas alternativas, hoy saco las etiquetas de mi vida porque sigo creciendo y evolucionando.

Esencial ofrece más de cien recetas fáciles, prácticas, rápidas. El libro está organizado en ocho capítulos, ordenados según los productos de estación. Es importante prestar atención al cuerpo y a la naturaleza: ¿qué ofrece la huerta?, ¿qué necesita mi cuerpo?

Quisiera que puedas disfrutar de estas recetas todos los días, vos y tu familia. Pienso en vos que vivís solo, en vos que venís de trabajar y tenés que resolver la cena, en vos que tenés que armar la vianda para el día siguiente, en vos que recibís a tus amigos en casa. Nunca repito recetas, pero hay temas a los que siempre vuelvo: hay una nueva versión de hamburguesa vegana, hay leches de semillas, fermentados fáciles, y todos forman parte del ABC de esta alimentación. Pero sobre todo, lo que te ofrezco son recetas posibles, saludables y con mucho sabor, para que juntos volvamos a lo esencial.

Con el radar prendido

Crecí en una casa en la que se comía cualquier cosa, no tengo la típica historia de la abuela que me enseñaba a cocinar. Un día mi hermana se olvidó un cuchillo con mango de plástico entre la fuente y la pizza y cuando la sacamos del horno entendí que debía cocinar para no morir intoxicado. De a poquito me fui metiendo en el tema de la cocina, era como un hobby. Al mismo tiempo comenzaba mi trabajo en la radio y a transitar mi otra pasión, la comunicación.

En esos años yo era completamente carnívoro, pero comencé a tomar contacto con la idea de que se podía vivir sin la necesidad de comer alimentos de origen animal. Eran tiempos donde no había conocimiento sobre todos estos temas, si hablabas de ser vegetariano eras un hippie y las pocas ofertas gastronómicas que había no eran muy atractivas: todo a base de soja y arroz integral pasado de cocción, nada sabroso. Es más, yo no tenía ninguna intención de ser vegetariano, disfrutaba muchísimo de la carne, de las milanesas, de las rabas con cerveza que cada verano compartía con mi familia en Mar del Plata.

En 2001 me puse a investigar y logré acceder a mucha información que no se había publicado en Argentina. Fui probando e incorporando diferentes alimentos y comencé a tener calidad de vida. En 2005 llegó a mis manos un libro bisagra para mí: *El estudio de China* (escrito por T. Colin Campbell, Sirio, 2004), una investigación científica que explica todo lo que le pasa

al organismo cuando consume lácteos de origen vacuno. Es un trabajo muy serio, basado en datos científicos y médicos de mucho prestigio. Y como siempre hago, quise experimentar.

El puntapié inicial

Lo primero que hice fue seguir la recomendación de *El estudio de China*: dejé de consumir lácteos y eso me costó bastante, puesto que tomaba un litro de leche por día, como mínimo, y algo de quesos. El libro decía que los lácteos generan mucosidad en el organismo y alergias. Cada mañana, cuando me levantaba, me sonaba la nariz, vivía con alergia. Decidí ponerme un plazo, haría la prueba durante un mes y vería qué pasaba. Cuando comprobé que mi alergia se había reducido en un setenta por ciento, ya no dudé en que éste era mi camino. No era algo totalmente consciente, siempre digo que me metí en la alimentación consciente de una forma inconsciente. Pero sí puedo identificar este momento como un punto sin retorno en mi alimentación.

De toda esta experiencia surgió mi primer libro *Con probar no perdés nada*, en el que comparto las recetas de la abuela, la de todos los días, pero en versión vegetariana. Este trabajo refleja mi propia transición, donde pueden encontrar recetas con huevo y harinas integrales, se trata de los primeros pasos para aquellas personas que recién se inician en esta propuesta. Por supuesto, no existían en el mercado la cantidad de productos que hoy existen, no había harinas orgánicas ni te llevaban el bolsón de verduras agroecológicas a la puerta de tu casa. Hasta entonces no se habían publicado recetas de pan cien por cien integral, no era un producto fácil de conseguir. Y como yo siempre quiero hacer algo diferente, me animé con mis propias recetas de platos saludables.

Mis libros

Detrás de los alimentos fue mi segundo trabajo, esta vez realicé una investigación para comprender lo que esconde la industria alimentaria. Entrevisté a muchos profesionales, especialmente a médicos, y cada uno cuenta su verdad en el libro. Traté, como hago siempre, sin dogmatismos, de brindar toda la información disponible hasta el momento para que el lector decida cómo y qué comer. Es un libro que brinda información sobre los nutrientes de los alimentos y cómo consumirlos y pone luz sobre qué significa que un producto sea orgánico.

Por ese entonces, conocí al naturópata Pablo de la Iglesia, con quien escribí el tercer libro: *Medicalimentos y vitanutrientes*. Se trata de un trabajo para alguien que ya está avanzado en la alimentación consciente y quiere subir un escalón más.

Más tarde llegó *La re-evolución de la cocina*, en el que quise transmitir que cuando vos cambiás tu alimentación también revolucionás a tu familia, a tu entorno, porque lo que sucede es muy potente.

Tiempo después volví a trabajar con Pablo de la Iglesia para crear las recetas del primer libro de alimentación consciente para diabéticos del país, *Detené la diabetes*. Este trabajo surgió por pedido de la gente. Mis redes comenzaban a crecer, cada vez tenía más seguidores. En paralelo trabajaba en la radio, en la televisión, recorría el país dando charlas, dictando talleres, todo eso que hoy se convirtió en mi forma de vida.

Al tiempo repetimos la fórmula con Pablo: cuando se reeditó *Estimulá tu inmunidad en forma natural*, un libro suyo, incorporamos nuevas recetas mías. Este fue un trabajo interesante, aprendí muchísimo a valorar la relación entre los alimentos y la salud.



Luego se publicaron compilaciones de mis recetas en dos publicaciones: una que se enfoca en preparaciones que llevan harina integral y otra que reúne recetas con vegetales.

Fast food consciente es un libro pensado para todos los que argumentan que no tienen tiempo para cocinar. Allí se demuestra que se pueden alimentar de forma saludable y rápida a la vez. Me sigue pasando: mucha gente en los talleres me cuestiona el uso del tiempo y este libro viene a dar respuestas sobre el tema.

Y hoy estás leyendo mi octavo libro... Una vez más te doy la bienvenida a *Esencial*. ¿Por qué lo titulé así? Porque después de más de diecinueve años de transitar el camino de la alimentación saludable me di cuenta de que las respuestas están en lo esencial, en la raíz de la vida. Si volvemos a lo esencial, a lo simple, a lo natural, a lo genuino, a lo fisiológico, tendremos calidad de vida y evitaremos varias enfermedades. Sólo se trata de eso, de lo esencial en la cocina, de lo esencial en las relaciones, de lo esencial en el día a día. Espero que disfruten del contenido de este libro tanto o más de lo que yo lo hice al escribirlo. Gracias por tenerlo en tus manos y, como siempre, espero con alegría las nuevas preguntas.

Pablo Martín
@PabloMartinChef
Pablomartinchef.com.ar

Referencias de textos científicos consultados sobre los antinutrientes:

The Dietary Intake of Wheat and other Cereal Grains and Their Role in Inflammation (publicado en The National Center for Biotechnology Information advances science and health by providing access to biomedical and genomic information)

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705319/

Josh Axe, *Todo está en tu digestión*, Paidós, 2017.

Giulia Enders, *La digestión es la cuestión*, Urano, 2015.

Lectins, Phytates, and the Real Deal with Antinutrients:
www.parsleyhealth.com/blog/antinutrients-lectins-phytates-gluten/



verano





verano

- tofu a la parrilla / 26
- compota de ciruelas / 28
- yogur natural de soja con fruta / 32
- ensalada griega / 34
- muesli de quínoa, ciruelas, frambuesas y arándanos / 37
- canelón de melón relleno con hummus de arveja y salsa de maracuyá / 38
- cheesecake de lima, ciruelas y arándanos / 41
- gazpacho fermentado de melón / 42
- sopa de tomates y pimientos quemados con crocante de quínoa / 45
- hamburguesas de arvejas y yamaní con pan fermentado / 46
- arepas de la huerta / 49
- ensalada de duraznos a la parrilla, cebollas caramelizadas y tomates deshidratados / 50
- duraznos grillados con crema fermentada de almendras / 53
- bastones crocantes de tofu y hongos con salsa criolla / 54
- bombones helados matcha / 56
- sushi roll maki de shiitake y vegetales / 59
- natural sushi roll de palta y mango / 60
- vegetales deshidratados / 64
- gazpacho de tomate y uva / 66
- yogur de sorgo y cereza con fruta de estación / 69
- helado crema de pistacho / 70
- helados fermentados / 72
- helado de frutos rojos / 77
- helado de banana split exprés / 77
- superhelado de chocolate / 77





tofu a la parrilla

4 porciones

Ingredientes

Para el tofu

2 paquetes de tofu orgánico (700 g)
2 naranjas
2 cdas. de curry amarillo
1 cda. de semillas de hinojo
3 cdas. de azúcar integral tipo mascabo
1 puñado de tomillo fresco
Aceite de oliva, sal marina y pimienta, c/n

Para la torre de vegetales

2 zapallitos
1 berenjena mediana
2 tomates
1 puñado de tomillo fresco
5 gotas de salsa picante
1 cda. de aceite de trufas (opcional)
1 palta
1 naranja
Aceite de oliva, sal marina y pimienta, c/n

Adicional

Queso crema fermentado, c/n



Procedimiento

Para el tofu

Obtener la ralladura de las naranjas. Cortar al medio los bloques de tofu. Ponerlos en un bol y agregarle la ralladura de naranja, el curry, las semillas de hinojo, el azúcar, el tomillo, el jugo de las dos naranjas, un buen chorro de aceite de oliva y una pizca de sal y otra de

pimienta. Mezclar y dejar marinar en la heladera durante unas horas (lo ideal es dejar marinar de un día para el otro, para que el tofu absorba todos los sabores).

Luego cocinar el tofu en una parrilla a fuego bajo durante 20 minutos (10 minutos por lado).

Para la torre de vegetales

Limpiar los vegetales (zapallitos, berenjena y tomates). Cortarlos en rodajas. Salpimentarlos y agregarles el tomillo deshojado, la salsa picante, el aceite de trufas y un buen chorro de aceite de oliva. Marinar durante unos minutos. Mientras, cortar la palta en octavos.

Cocinar los vegetales junto a la naranja en rodajas en la parrilla a fuego bien fuerte hasta que se doren. La palta y el tomate solo se doran un minuto, de lo contrario se desarmarán.

Armado

Armar las torres de vegetales intercalándolos coronar con la naranja y la palta. Servir en un plato una rebanada de tofu, una torre y, si se tiene, una cucharada de queso fermentado. Decorar con una ramita de tomillo.



ensalada griega

4 porciones

Ingredientes

1 limón
100 g de olivas griegas
10 alcaparras
2 puñados de albahaca
200 g de tofu orgánico
1 cda. de alga nori en escamas
200 g de tomates cherry
1 cebolla morada
2 paltas
Sal marina, pimienta y aceite de oliva, c/n

Procedimiento

Poner en una cacerola mediana la piel de medio limón (sólo la parte amarilla), 2 olivas griegas, 2 alcaparras, un puñado de albahaca, el tofu cortado en cubos, el alga nori, una cucharadita de sal marina y una pizca de pimienta. Cubrir con agua caliente y cocinar durante 5 minutos. Colar y reservar el tofu. Cortar al medio los tomates cherry y las olivas restantes, cortar en juliana la cebolla y picar las alcaparras y las hojas de albahaca restantes. Obtener la ralladura con lo que queda de limón y luego el jugo. Cortar las paltas en trozos pequeños.

Armado

Colocar todos los ingredientes en un bol, aderezar la ensalada con el jugo de limón, una pizca de sal, otra de pimienta y un buen chorro de aceite de oliva. Mezclar y servir inmediatamente.







cheesecake de lima, ciruelas y arándanos

8 porciones

Ingredientes

Para la base

10 dátiles
¾ de taza de semillas de girasol
¾ de taza de castañas de cajú y/o nueces
4 cdas. de aceite de coco virgen
1 cdita. de cacao amargo

Para la crema

150 g de azúcar orgánica
200 g de tofu orgánico
4 ciruelas bien maduras
50 g de arándanos
5 g de agar-agar
200 g de castañas de cajú activadas
4 cdas. de aceite de coco virgen
50 cc de jugo de lima

Para la decoración

Ciruelas, arándanos y hojas de albahaca
o menta, c/n

Procedimiento

Para la base

Hidratar los dátiles durante una hora con agua caliente. Colar y sacarles el carozo. Reservar el líquido. Poner todos los ingredientes en una procesadora, agregar unas cucharadas del líquido de la hidratación de los dátiles y procesar hasta lograr una pasta granulada. Sólo si es necesario, agregar un poco más de líquido. Cubrir un molde mediano para cheesecake con la masa y aplastarla. Dejar reposar en heladera.

Para la crema

Calentar en una cacerola medio litro de agua con 50 gramos de azúcar. Cuando rompa el hervor, agregar el tofu cortado en cubos y cocinar durante 5 minutos. Colar y reservar. Retirar el carozo a las ciruelas y cortarlas groseramente. Picar los arándanos. Calentar en un jarro chico 50 cc de agua. Cuando rompa el hervor, agregar el agar-agar y mezclar enérgicamente durante 30 segundos. Si es necesario, retirar unos segundos el jarrito del fuego. Colocar en una licuadora las ciruelas, las castañas, el tofu, el azúcar restante, el aceite y el jugo de lima. Procesar y en forma de hilo agregar el agua con agar-agar (es importante que esté caliente en el momento de integrarlo). Cuando se forme la crema, apagar la licuadora, agregar los arándanos y mezclar. Poner la crema en el molde con la base y refrigerar en la heladera.

Armado

Antes de servir, decorar con fruta y hojas de albahaca o menta.

hamburguesas de arvejas y yamaní con pan fermentado

8 porciones

Ingredientes

Para las hamburguesas

2 tazas de arvejas partidas
4 cdas. de provenzal
1 taza de arroz integral yamaní
2 cditas. de matcha
1 cda. de ajo picado
1 cdita. de comino
20 g de hongos secos
50 g de semillas de chía
50 g de semillas de zapallo
100 g de fécula de mandioca
Sal marina, pimienta
y aceite de oliva, c/n

Para el pan

360 g de granos de trigo sarraceno
180 g de semillas de teff
Agua sin cloro, c/n
½ cdita. de levadura de cerveza seca
5 cdas. de azúcar orgánica
4 cdas. de semillas de chía y/o amaranto
Sal integral, a gusto
1 cdita. de polvo de psyllium

Para los sándwiches

Lechuga, tomate, hongos salteados
y palta, c/n

Procedimiento

Para las hamburguesas

Poner en una cacerola las arvejas con 5 tazas de agua, una cucharada de provenzal, una pizca de sal y otra de pimienta. Cocinar hasta que estén blandas (30 minutos). Luego, colarlas. Colocar en otra cacerola el arroz yamaní con 3 tazas de agua, una cucharada de provenzal, una pizca de sal y otra de pimienta. Cocinar durante 40 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar 10 minutos con la cacerola tapada. De esta manera, el arroz quedará bien seco. Hidratar los hongos con agua hirviendo. Luego, escurrirlos y picarlos. Poner los ingredientes de las hamburguesas en un bol, mezclar y procesar un poco. Luego, agregar la fécula y amasar. Armar las hamburguesas (150 g cada una), disponerlas en una placa rociada con aceite de oliva y cocinarlas en horno precalentado a 170 °C durante 25 minutos.

Para el pan

Enjuagar los granos de trigo sarraceno. Poner las semillas de teff en un bol grande de vidrio y en otro el trigo sarraceno. Añadir en cada bol agua sin cloro que equivalga al doble de su volumen. Cubrir los recipientes con un lienzo limpio y dejar fermentar durante 12 horas. Pasado el tiempo, colar. Disponer el sarraceno y el teff en una licuadora, agregar 155 cc de agua sin cloro, la levadura, el azúcar, las semillas y sal. Licuar durante 30 segundos. Colocar la masa en un bol grande de vidrio, cubrirlo con un lienzo limpio y dejar fermentar durante 12 horas. Al otro día, agregar el polvo de psyllium, mezclar y colocar 2-3 cucharadas de la masa en moldes de silicona para muffins o moldes para pan de hamburguesas y dejar fermentar de 2 a 6 horas (en verano, 2; en invierno, 6). Cocinar los panes en horno precalentado a 180 °C de 25 a 30 minutos.

Armado

Armar los sándwiches con los ingredientes seleccionados. A mí me gusta ponerles un poco de palta pisada (tipo guacamole) o untarlos con cualquiera de las cremas que se pueden encontrar en este libro.

