



LINDA McCARTNEY
CON PAUL, MARY & STELLA McCARTNEY

LA COCINA FAMILIAR DE LINDA McCARTNEY

90 RECETAS DE ORIGEN VEGETAL
PARA SALVAR EL PLANETA Y ALIMENTAR EL ALMA

LIBROS CÚPULA

**LA COCINA
FAMILIAR
DE LINDA
McCARTNEY**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Publicado originalmente por Seven Dials, un sello de Orion Publishing Group, London, bajo el título *Linda McCartney's Family Kitchen*.

© Paul McCartney, Mary McCartney y Stella McCartney

© de la introducción, recetas, textos adicionales e ilustraciones: Linda Enterprises Ltd

© de la traducción: Elisabet Bruna Güell, 2022

Ilustración de cubierta: © Stina Persson

Primera edición: mayo de 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2917-3

Depósito legal: B. 16.623-2021

Impresor: Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.





LINDA McCARTNEY
CON PAUL, MARY Y STELLA McCARTNEY

LA COCINA FAMILIAR DE LINDA McCARTNEY

**90 RECETAS DE ORIGEN VEGETAL PARA SALVAR
EL PLANETA Y ALIMENTAR EL ALMA**

TRADUCCIÓN DE ELISABET BRUNA GÜELL

LIBROS CÚPULA

*Dedicado a nuestros congéneres
que habitan este hermoso
planeta: los animales*



SUMARIO

9	Introducción
15	Alimentación de origen vegetal
25	Desayunos y brunch
51	Sopas y ensaladas
83	Para llevar
103	Platos sencillos y rápidos





141	Festines de fin de semana
171	Guarniciones y tentempiés
201	Repostería
229	Postres y dulces
250	Índice de recetas
252	Índice alfabético de recetas
255	Recursos



INTRODUCCIÓN

por Paul McCartney

Hacerme vegetariano fue —y sigue siendo— de vital importancia para mí y para mi familia, y me resulta difícil creer cómo han cambiado las cosas desde que dejamos de comer carne por primera vez. En aquella época los vegetarianos eran considerados un poco raros, y la comida vegetariana que se podía encontrar era monótona y aburrida. Hoy en día, la alimentación de origen vegetal está muy extendida y ahora la cuestión es hacerse vegano, no solo vegetariano. Estoy seguro de que si Linda estuviera entre nosotros estaría encantada con esta revolución vegetal, y por eso decidimos proporcionarle una visión más fresca a su legado y a sus recetas y publicar este libro.

¿Y por qué nuestra familia decidió hacerse vegetariana hace tanto tiempo? Linda y su familia siempre habían comido carne y yo había crecido con una alimentación británica muy tradicional. Cuando era niño, el centro de todas las comidas en nuestra casa era la carne — una chuleta, quizá, o un par de salchichas— con unas patatas y tal vez un poco de verduras para acompañar, y seguí comiendo carne de adulto. Pero un día, en un almuerzo dominical con la familia en nuestra granja de Escocia, Linda y yo contemplábamos por la ventana los corderitos que pacían en los prados cercanos. Comentamos lo hermosos y adorables que eran y a continuación miramos nuestros platos: estábamos comiendo pierna de cordero. Nos estábamos comiendo a una de esas criaturitas que corrían alegremente ahí fuera. Este fue nuestro punto de inflexión y ahí empezó todo. Para Linda, ser vegetariana era ante todo un acto de bondad y respeto, lo hizo por los animales. Adoraba cualquier animal que veíamos, aunque fuera una pegajosa ranita. De hecho, una de las cosas que siempre compartimos fue una gran pasión por la naturaleza.

Nuestras hijas eran bastante pequeñas por aquel entonces, pero nos sentamos con ellas y se lo explicamos.

Nuestra hija Mary recuerda que Linda y yo le dijimos que habíamos decidido no comer carne porque no queríamos sufrir por nada que tuviéramos en el plato. Les dijimos que ellas no tenían que hacerse vegetarianas, pero que ya no cocinaríamos más carne en casa. Todo salió bien, no hubo resentimientos. A nadie le resultó difícil. Tuvimos un pequeño percance un poco más tarde durante unas vacaciones en el Caribe, cuando asistimos a una barbacoa. Las niñas no paraban de decir, «Papá, hay pollo, ¿podemos comer pollo?». Y nosotros les dijimos: «Claro, probadlo. Pero recordad que estas aves son las que tenemos en el patio de casa». Comieron un poco de pollo y no les gustó. Fue una bendición. Y, hasta el día de hoy, mis hijas —y sus hijos— son vegetarianos.

Al principio, lo que más nos costaba era decidir qué íbamos a comer, ya que teníamos lo que llamábamos «un vacío en el plato» donde antes solía haber la carne. Nos los pasábamos en grande ideando nuevos platos. Luego llegó la Navidad. Obviamente, no queríamos matar un pavo, así que a Linda se le ocurrió una idea fantástica: ¡pavo de macarrones! Cocinamos un gran montón de macarrones con queso, los dejamos enfriar y luego los cortamos en lonchas para que ocuparan el lugar del pavo en el plato. A continuación, añadimos todas las guarniciones: patatas asadas, salsa de arándanos... Linda cocinó todo extraordinariamente, por supuesto.

Además, con el «pavo de macarrones» yo todavía podía ejercer el tradicional papel masculino de trinchador. Quería hacerlo porque era la tradición; no es que fuera sexista,

simplemente me gustaba la idea, y no importaba que lo que cortase fueran macarrones con queso y no un pavo.

Y, además, todo lo que Linda cocinaba estaba delicioso; su principal objetivo era conseguir que la comida fuera siempre sabrosa. Esto era importante, porque si un plato vegetariano no estaba suculento, podías preguntarte: «¿Por qué debería ser vegetariano?» Esto nunca fue un problema para nosotros.

La idea de crear una empresa de comida llegó más tarde. En un viaje de regreso de Escocia a Londres, en algún lugar del camino, decidimos hacer una parada porque teníamos hambre, pero no encontramos gran cosa que pudiéramos comer. Y en todas partes ocurría lo mismo. Incluso en Londres solo puedo recordar un restaurante vegetariano, Cranks [«Excéntrico»]. ¡El nombre ya dice lo que mucha gente pensaba de la cocina vegetariana en esa época! Así que Linda decidió hacer algo al respecto: propuso: «Ser respetuoso significa que salvaremos animales. Si hacemos hamburguesas a base de vegetales se salvarán muchas vacas».

El negocio tuvo un gran éxito, pero Linda no lo hacía por el dinero. Quería hacer algo bueno y ayudar a la gente a interesarse por la comida vegetariana. Le escribían muchos padres explicándole que sus hijos querían hacerse vegetarianos y no sabían qué darles de comer. Las hamburguesas y salchichas de Linda les ayudaron a llenar el vacío en el plato donde antes estaba la carne.

Cuando Linda ya tenía su negocio de comida, una consecuencia natural para ella fue escribir un libro de cocina, así que escribió el primero, *Home Cooking*, con el escritor gastronómico Peter Cox. Fue divertido hacerlo, pero para Peter el problema fue que cuando venía a nuestra casa para ver cocinar a Linda, ella añadía un poco de esto y un poco de aquello, así que tenía que ir interrumpiéndola a cada rato para preguntarle por pesos y medidas. Era una cocinera muy intuitiva, no había recibido formación, pues había aprendido de niña, observando cómo la cocinera de la familia preparaba las comidas. Linda cocinaba lo que le gustaba comer y no le asustaba experimentar y probar sabores y alimentos nuevos. Tener que medir las cantidades era bastante frustrante para ella, pero lo hizo porque quería difundir el mensaje.

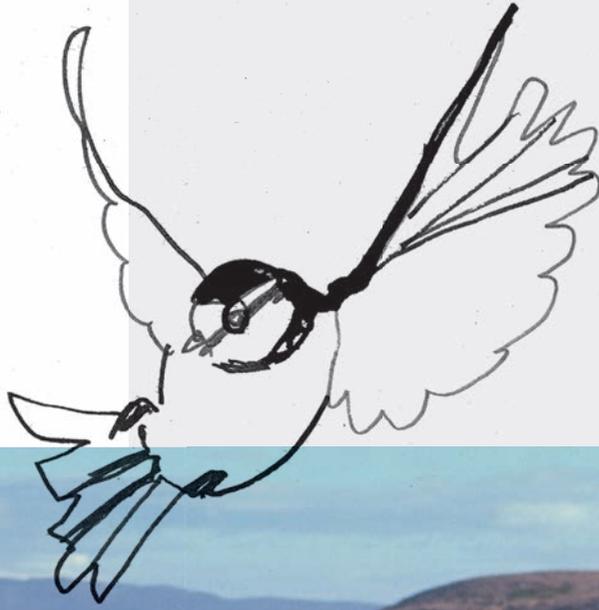
Linda era muy buena hablando de ser vegetariano. Si estábamos en una cena y alguien comía carne, le regañaba, pero lo hacía con encanto. Yo no podía. Si lo intentaba, me liaba y me sentía incómodo. Linda era muy directa, pero tenía la capacidad de convencer a la gente con gracia y delicadeza. Lo último que queríamos pretender era ofender a alguien con sermones, y Linda nunca lo hacía. Tenía algo mágico. Fue una de las pioneras del vegetarianismo y el movimiento actual le debe mucho.

En 2006, ocho años después del fallecimiento de Linda, leí un informe de las Naciones Unidas. Se titulaba *La larga sombra del ganado*, y uno de los datos que revelaba era que la industria ganadera emite más gases de efecto invernadero que el transporte. Hasta entonces, siempre había pensado que los medios de locomoción eran lo más perjudicial, pero evidentemente la industria ganadera también implica transporte. Esto le dio puntos extra a ser vegetariano, pues me di cuenta de que no se trataba únicamente de respeto y de salvar animales, sino también de salvarnos a nosotros mismos, a nuestros hijos y a nuestros nietos; en definitiva, de salvar el mundo.

Hasta entonces, mis sentimientos hacia el vegetarianismo eran más bien por los animales, pero después de leer el informe me di cuenta de que había mucho más. Habrá







un enorme beneficio ecológico si cambiamos la forma en que comemos, y esto resulta cada vez más urgente. Por eso, el último capítulo de nuestra historia es el movimiento «Lunes sin carne», una campaña para crear conciencia del gran impacto de la agricultura animal en el mundo. Había oído hablar de esta idea, que ya existía en Estados Unidos, y pensé: vaya, tendríamos que hacerlo. Mary, Stella y yo reunimos a un grupo de personas y lanzamos la campaña, que interesó mucho a todo el mundo. La gente que creía que no podía ser totalmente vegetariana pensó: pues sí, podría hacerlo un día, es factible. Y esta era nuestra intención, no queríamos que la gente pensara que comer menos carne era muy difícil. Corrió la voz y todo empezó a ocurrir sin que tuviéramos que luchar por ello.

Lo que me gusta ahora es que el movimiento vegetariano y vegano ha tomado impulso por cuenta propia, y yo lo observo con alegría. La última vez que estuve en Nueva York fui con mi mujer Nancy y su hijo —que no es vegetariano— a un restaurante regentado por Jean-Georges Vongerichten, un chef muy famoso. Tiene un prestigioso restaurante llamado ABC Kitchen, y ahora, justo al lado, ha abierto un magnífico establecimiento vegetariano/vegano bautizado como ABCV. Fue como encontrarme en el paraíso. La gente que había allí era genial, había muchos jóvenes y te sentías como si estuvieras entre amigos. Los camareros eran muy amables y atentos, y la comida extraordinaria. Les dije a Nancy y a Arlen que no podían ni imaginarse lo increíble que me parecía aquello y que eso estuviera ocurriendo. Conocí al chef y él estaba convencido de que el futuro será de origen vegetal. Me encanta que piense así.

Todas las investigaciones afirman que se puede alimentar veinte veces el número de personas de nuestro planeta si consumimos comida vegetal en vez de procedencia animal. De eso se trata, es fantástico. Fiel a la postura de Linda, la comida vegetariana y la comida vegana ahora están por todas partes, incluso en las cadenas de comida rápida. Leí en alguna parte que Burger King ofrece en sus restaurantes «una hamburguesa más allá de la carne» que se vende incluso más que la hamburguesa normal, y esto me satisface, porque si hay sentido comercial detrás del movimiento, continuará. No es elitista.

Nos encanta recordar y promover la obra de Linda. Lo hemos hecho con sus fotografías y ahora ha llegado el momento de mirar con nuevos ojos su legado gastronómico y sus recetas. Como familia, somos los guardianes de su marca alimentaria, «Linda McCartney Foods», que se complace en cumplir treinta años.

Linda nunca fue de las que quedan atrapadas en la rutina y, si cocinara hoy en día, estaría emocionada al ver todos esos fantásticos ingredientes que ahora se encuentran tan fácilmente, como la quinoa o el tofu. Le encantarían todas las variedades de productos vegetales como la leche y el yogur de avena, la mantequilla y el queso no lácteos, el helado de origen vegetal... Cocinar se ha convertido en un mundo totalmente distinto. Ser vegetariano y vegano es ahora muy fácil y gratificante; y Linda fue una de las pioneras que lideró este movimiento. Estoy muy orgulloso de ella y de todo lo que hizo. Como dijo el chef Jean-Georges: «El futuro de la alimentación será de origen vegetal», y esto, para mí, es motivo de gran celebración.



Paul



ALIMENTACIÓN DE ORIGEN VEGETAL



LA MEJOR FORMA DE COMER

Hace unos años, el escritor gastronómico estadounidense Michael Pollan dio el mejor consejo que se podía dar: «Comed alimentos, no muchos, principalmente vegetales». Y tiene toda la razón. La alimentación de origen vegetal celebra lo mejor que la naturaleza tiene por ofrecer sin dañar el medio ambiente o matar o explotar animales. Es elogiada por dietistas y nutricionistas de todo el mundo, todos de acuerdo en que es el camino a seguir desde el punto de vista de nuestra salud y de la salud del planeta. Y, sobre todo, comeréis las recetas más deliciosas y nutritivas.

Elegir una alimentación de origen vegetal es una medida compasiva que ayuda a prevenir la crueldad y el sufrimiento. Piensa en los miles de millones de animales que se sacrifican cada año por su carne. Muchos se crían en granjas, en condiciones de hacinamiento, sin acceso a la luz solar o a aire fresco. Sufren mutilaciones, como picos cortados, extracción de dientes o cercenamiento de la cola para que no se picoteen y se lesionen unos a otros por aburrimiento y frustración.

Además, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura estima que la producción de ganado es responsable de expulsar un 14,5 por ciento de las emisiones de efecto invernadero. Algunos estudios sugieren que esto pone la producción ganadera a la par con el transporte en términos de daños provocados a nuestro medio ambiente.

Un estudio de la Universidad de Oxford de 2020 concluyó que, aunque se interrumpieran inmediatamente las nocivas emisiones de gas de efecto invernadero de los combustibles fósiles, sería imposible mantener el calentamiento global al mínimo límite seguro sin pasar a una dieta basada más en los vegetales.

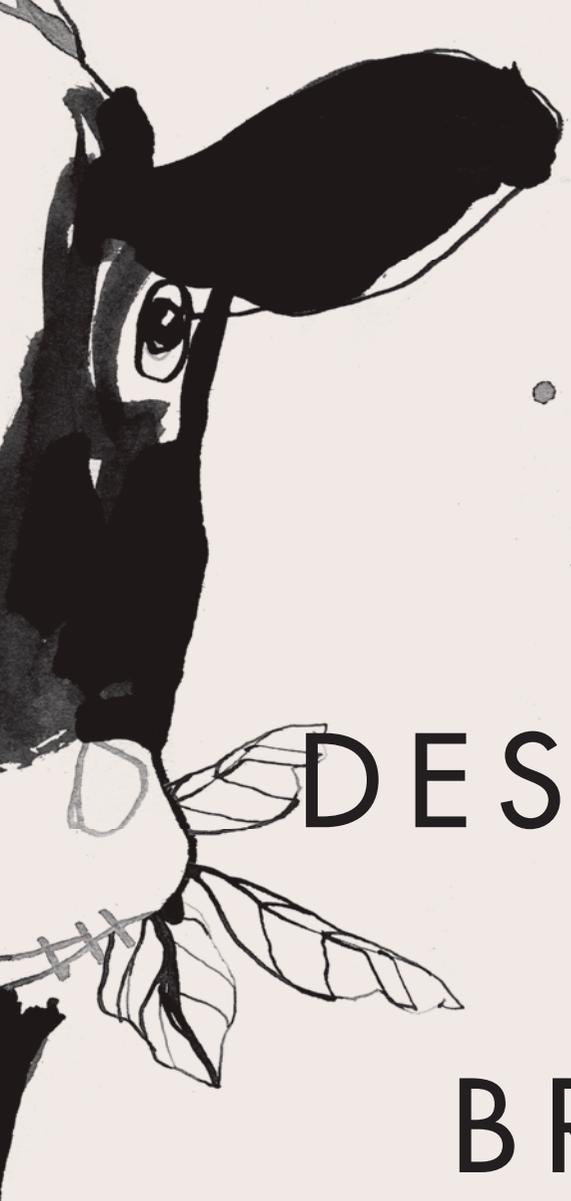
Si te preocupa el medio ambiente, el bienestar animal y tu salud, resulta muy lógico adoptar una forma de comer basada en los vegetales. Ayudarás a ralentizar el cambio climático y proteger el medio ambiente, y tendrás una vida más saludable y feliz.

Una dieta de origen vegetal es más baja en grasas saturadas y más alta en fibra, fruta y verdura, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas. Se ha demostrado una y otra vez que reduce el índice de enfermedades cardíacas, infartos, diabetes de tipo 2, hipertensión, algunos tipos de cáncer y muchas otras enfermedades crónicas comunes en el mundo occidental.





«TENGO PASIÓN
POR LA PAZ,
Y ESTOY CONVENCIDA
DE QUE EMPIEZA
CON EL RESPETO
POR LOS ANIMALES.»



DESAYUNOS
Y
BRUNCH

PREPARACIÓN
15 minutos

COCCIÓN
10 minutos

PANQUEQUES AL ESTILO ESTADOUNIDENSE

Linda era famosa por hacer los panqueques de desayuno al estilo estadounidense más deliciosos y esponjosos. Esta versión de su receta utiliza levadura en polvo y vinagre de sidra de manzana para darles esa esponjosidad. Rocíalos con jarabe de arce y añade un puñado de bayas frescas para conseguir un desayuno perfecto.

PARA 4-6 PERSONAS
(16 PANQUEQUES)

280 g de harina común
500 ml de bebida vegetal sin azúcar de tu elección
1 ½ cs de levadura en polvo
2 cs de vinagre de sidra de manzana
2 cc de extracto de vainilla
1 cs de aceite de oliva
½ cc de sal marina
Aceite vegetal, para freír

Para servir
200 g de bayas de tu elección
Jarabe de arce

Tamiza la harina en un cuenco grande, luego añade la levadura en polvo y la sal y mézclalo todo bien. Vierte la bebida vegetal en un vaso medidor, a continuación añade el vinagre de sidra y la vainilla. Vierte gradualmente el líquido en los ingredientes secos hasta que quede todo bien integrado. Finalmente, añade el aceite de oliva y remueve.

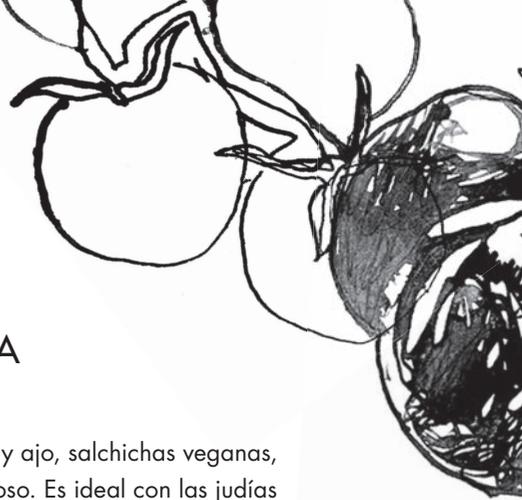
Calienta una cucharada sopera de aceite vegetal en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, añade 4 cucharadas de la masa de panqueque, procurando no llenar demasiado la sartén. Fríe los panqueques unos 2-3 minutos por un lado, hasta que aparezcan burbujas en la superficie, después gíralos y fríelos 1 minuto más hasta que ambos lados estén dorados. Mantén los panqueques calientes en el horno a baja temperatura mientras fríes el resto, añadiendo más aceite si fuera necesario. Puedes emplear otra sartén si quieres acelerar el proceso.

Sirve los panqueques inmediatamente con las bayas y un poco de jarabe de arce por encima.



PREPARACIÓN
15 minutos

COCCIÓN
35 minutos



BRUNCH DE FIN DE SEMANA

Este copioso desayuno de revuelto de tofu con cúrcuma y ajo, salchichas veganas, judías en salsa y tostada es tan sustancioso como delicioso. Es ideal con las judías en salsa caseras de la página 30 si tienes tiempo, pero si las compras también funcionan de maravilla.

PARA 2 PERSONAS

4 salchichas vegetarianas
Linda McCartney, u otras
de tu elección

400 g de tofu firme,
escurrido

200 g de tomates cherry

200 g de champiñones
portobello, en rodajas
gruesas, o portobello baby

200 g de judías en salsa
(ver pág. 30 o compradas)

100 ml de caldo vegetal

1 diente de ajo mediano,
pelado y picado fino

4 cs de aceite de oliva virgen
extra

½ cc de cúrcuma molida

Sal marina y pimienta negra
recién molida al gusto

Para servir

Tostada

Precalienta el horno a 200 °C/ventilador | 180 °C/gas 6.

Coloca los tomates en un lado de una bandeja de horno grande, rocíalos con una cucharada de aceite de oliva y salpiméntalos generosamente. Dispón las salchichas en el otro lado de la bandeja y cúbrela con papel de aluminio para que las salchichas no se sequen. Introduce la bandeja en el horno unos 16 minutos, hasta que los tomates casi exploten y las salchichas estén bien cocidas.

Mientras, envuelve fuertemente el tofu en un paño limpio, sujetándolo encima de un fregadero, y escurre el máximo de líquido posible. Calienta una cucharada de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y fríelo unos 4-5 minutos hasta que esté dorado, mientras lo vas rompiendo con el dorso de una cuchara. Añade el ajo, la cúrcuma y el caldo y fríelo unos 3-5 minutos más, removiendo de vez en cuando, hasta que se reduzca el caldo y te quede un revuelto de tofu bien suave. Salpimienta al gusto.

Calienta otra sartén grande a fuego fuerte y añade las dos cucharadas de aceite restantes. Cuando la sartén esté muy caliente añade los champiñones y fríelos unos 6-8 minutos hasta que estén blandos y dorados. Sazona al gusto.

Calienta las judías en una cacerola a fuego medio-bajo. Emplata las salchichas, el revuelto de tofu, los tomates, los champiñones y las judías y sírvelo inmediatamente con tostadas.



PREPARACIÓN
10 minutos

COCCIÓN
40 minutos

JUDÍAS EN SALSA

Estas judías en salsa son reconfortantes, copiosas y nutritivas, y si las haces tú sabrás exactamente lo que llevan: buenos ingredientes sin aditivos. También son fantásticas con patatas asadas para almorzar o cenar.

PARA 6 PERSONAS

2 botes de 400 g c/u
de judías blancas,
escurridas y enjuagadas

600 g de *passata* de tomate

1 cebolla mediana, pelada
y picada finamente

2 dientes de ajo medianos,
pelados y triturados

1 cc de pimentón dulce
ahumado

2 cs de jarabe de arce

2 cs de vinagre de vino
tinto

2 cs de aceite de oliva
virgen extra

Sal marina y pimienta negra
recién molida al gusto

Para servir

Tostada

Calienta el aceite en una cazuela de tamaño medio a fuego medio. Añade la cebolla y fríela suavemente unos 8-10 minutos hasta que esté blanda, pero no dorada. Luego agrega el ajo y el pimentón y fríelo unos 2 minutos más hasta que huelas el aroma. Añade los demás ingredientes y una cucharada de sal, y llévalo a ebullición.

Reduce a fuego bajo y déjalo cocer a fuego lento unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la mezcla se haya espesado. Salpimenta generosamente y añade un poco más de jarabe de arce o vinagre de vino tinto al gusto.

Sírvelo con tostadas, una patata asada o como parte de un brunch de fin de semana.



PREPARACIÓN
15 minutos

COCCIÓN
30 minutos

TORTITAS DE PATATA

Otra alusión a la herencia estadounidense de Linda, estas tortitas siempre han sido uno de los platos favoritos de nuestra familia. Esta receta incluye zanahoria y patata para darle un poco de sabor extra, y si quieres un poco de picante puedes añadirle guindilla o comino al gusto.

PARA 4 PERSONAS

375 g de patatas harinosas, como la Kennebec, lavadas y ralladas gruesas (no hace falta pelarlas)

125 g de zanahorias, peladas y ralladas gruesas

½ cebolla mediana, pelada, partida y cortada en rodajas finas

1 cs de harina de maíz

2 cs de aceite de oliva virgen extra, y un poco más para engrasar

Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto

Precalienta el horno a 190 °C/ventilador | 170 °C/gas 5. Cubre una bandeja de horno grande con papel de horno y engrásalo ligeramente con aceite de oliva.

Coloca las patatas ralladas y las zanahorias en el centro de un paño de cocina limpio. Envuelve fuertemente las verduras ralladas con el paño y exprime todo el líquido que sea posible sobre el fregadero. Traspasa las patatas y las zanahorias a un cuenco grande y mézclalas con la cebolla, 2 cucharadas de aceite de oliva, la harina de maíz, tres cuartas partes de una cucharadita de sal y media cucharadita de pimienta negra.

Divide la mezcla en 12 porciones de igual tamaño, unos 45 g cada una. Coge cada porción y compáctala suavemente con las manos, luego aplánala en forma de disco y dispónla con cuidado en la bandeja de horno.

Cuécelas durante 20 minutos, después aumenta el calor a 220 °C/ventilador | 200 °C/gas 7 y sigue cociéndolas unos 6-10 minutos, hasta que estén bien doradas y crujientes. Retira las tortitas del horno y déjalas enfriar un par de minutos, luego sazónalas con un poco más de sal y pimienta.

Sírvelas inmediatamente solas o con el revuelto de tofu (pág. 46) o el untable de brunch (pág. 28).







“

CUANDO ERA NIÑA
ME GUSTABAN TANTO
LOS ANIMALES QUE
MIS PADRES ESTABAN
MARAVILLADOS CONMIGO.
SALVABA A UNA ARDILLA
Y ME LA LLEVABA A CASA,
O UN PÁJARO HERIDO,
Y LOS CUIDABA.

”

Linda McCartney, 1991

