

LIBROS CÚPULA

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

A la venta desde el 4 de mayo de 2022



LIBROS CÚPULA

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

Las recetas vegetarianas de Linda McCartney, la gran activista por el respeto hacia los animales, reunidas y actualizadas por su familia en un gran homenaje

«TENGO PASIÓN POR LA PAZ Y CREO QUE EMPIEZA
CON EL RESPETO POR LOS ANIMALES»

- **Linda McCartney** fue una precursora de la cocina sin carne y compartió con su familia el placer de comer de manera respetuosa con los animales. Ahora, **Paul, Mary y Stella** han **revisado y actualizado las mejores recetas de Linda en una extraordinaria recopilación que se adapta perfectamente a los gustos actuales.**
- Los platos favoritos de la familia McCartney como la ensalada de espinacas, aguacate y setas, el tabulé de quinoa, los fideos de arroz con edamame, brócoli, jengibre y ajo, el risotto de setas con hierbas, las lenjejas al curry o la tarta de queso con fresas, son solo algunas de las **recetas de origen vegetal sencillas, nutritivas y sostenibles** que contiene este atractivo libro.
- Acompañado de **historias personales** y de **fotos familiares** íntimas realizadas a lo largo de tres décadas, *La cocina familiar de Linda McCartney* no solo es un libro bueno para ti sino que lo es para todo el planeta

LIBROS CÚPULA

INTRODUCCIÓN

«Linda fue una de las pioneras del vegetarianismo, y el movimiento actual le debe mucho. Estoy muy orgulloso de ella y de todo lo que hizo. Si estuviera entre nosotros estaría encantada con esta revolución vegetal».

Paul McCartney

La dieta vegetariana se ha quitado el sambenito de monótona y aburrida, pasando a ser la opción elegida por cada vez más y más personas en todo el mundo. Entre los grandes referentes de esta cocina verde destaca **Linda McCartney**, esposa del Beatle Paul McCartney. Ambos compartían una gran pasión por la naturaleza, un hecho que les condujo, tras una comida en su granja familiar de Escocia, a dar el salto a dejar de comer animales. **Un acto de bondad y generosidad que les permitía no sufrir por nada que estuviese en el plato.** Así se lo transmitieron también a sus hijos que, pese a tener la opción de elegir, decidieron seguir el mismo camino hacia el vegetarianismo.



Desde que esta decisión llegó a la familia, el objetivo de Linda era conseguir que esa **cocina sin sufrimientos ni sacrificios** estuviera **deliciosa**. Esta meta le hizo **no parar de experimentar** con recetas e ingredientes diferentes hasta lograr, en efecto, **dominar la cocina vegetariana con multitud de opciones para disfrutar sin echar en falta la carne.**

Tanto fue así que, poco más tarde, nació la **marca de comida Linda McCartney**, un sello que continúa brindando a infinidad de vegetarianos y veganos **grandes satisfacciones con productos cada**

vez más refinados y sabrosos que sustituyen a las tradicionales hamburguesas, embutidos o salchichas, omitiendo el sufrimiento animal pero sin renunciar a un ápice de sabor.

Linda falleció en 1998, pero dejó un **inmenso legado gastronómico** de **deliciosas recetas** que hoy sus hijos y el mismo Paul, desde su eterna **admiración** por la obra de Linda, han querido rescatar, **perfeccionando cada idea y recopilando**, a modo de acompañamiento, **fotografías e imágenes privadas** de la familia nunca antes vistas.

LIBROS CÚPULA

El resultado es este libro, **una propuesta literaria sibarita y original** a partes iguales, **perfecta para quienes llevan ya tiempo apostando por la alimentación de origen vegetal y para quienes desean aproximarse a ella por vez primera.**

¿POR QUÉ UNA ALIMENTACIÓN DE ORIGEN VEGETAL ES LA MEJOR FORMA DE COMER?

- Este estilo de vida **celebra lo mejor que tiene la naturaleza**, sin necesidad de dañar el medio ambiente o matar animales.
- Es una medida compasiva que **ayuda a prevenir el sufrimiento y la crueldad**
- Es **elogiada por nutricionistas** y dietistas de todo el mundo
- Es **beneficiosa para nuestra salud y la del planeta**
- La producción ganadera contamina lo mismo que el transporte: expulsa el **14,5% de las emisiones de efecto invernadero**
- Ayudas a ralentizar el **cambio climático**
- Tendrás una **vida más saludable y feliz**
- Es más baja en grasas saturadas y más **rica en fibra, fruta, verduras, cereales integrales, semillas, frutos secos y legumbres**
- **Reduce el índice de enfermedades** cardíacas, infartos, diabetes de tipo 2, hipertensión, algunos tipos de cáncer y muchas otras patologías crónicas comunes en el mundo occidental.



HOY ES MUY, MUY FÁCIL... ¡DESCUBRE INFINITAS ALTERNATIVAS!

Linda fue una pionera de la alimentación de origen vegetal, y el acceso a estos alimentos ahora resulta mucho más fácil que cuando escribió sus primeros libros de cocina. **Todos los ingredientes que necesitas para elaborar platos de origen vegetal sabrosos y saludables están disponibles incluso en los supermercados más pequeños.** Los mercados agrícolas y cestas de verduras a domicilio hacen posible comer de forma local y de temporada, y como cada vez más y más gente se une a la alimentación de origen vegetal, la gama de alternativas de origen vegetal y vegano crece rápidamente. **No tienes por qué renunciar a los platos que te gustan.** Disfruta de tu taza de té o café con leche de origen vegetal, tómate un delicioso revuelto de tofu para desayunar y haz un pastel de pastor con picadillo vegetal o lentejas. Se pueden elaborar fantásticas hamburguesas con soja picada e incluso puedes improvisar magníficos pasteles con linaza remojada en vez de huevos.

LIBROS CÚPULA

«Si estás leyendo este libro y te interesa hacer lo mejor para tu salud y bienestar, probablemente disfrutarás cocinando un buen almuerzo o una buena cena. Una de las principales ventajas de cocinar desde cero es que sabes exactamente lo que lleva la receta que estás elaborando y que tienes el control de lo que comes. Y probablemente también ahorrarás dinero, ya que la alimentación de origen vegetal generalmente es más económica que la proteína animal».

INGREDIENTES ÚTILES, ¿QUÉ TENER EN LA DESPENSA?

Del frigorífico

Existe una gran variedad de bebidas vegetales, como la de avena, la de coco, la de soja y la de almendra, así que puedes elegir la que más te guste. Pero comprueba que la compras sin azúcar y busca opciones enriquecidas con calcio, puesto que es un elemento que nuestro cuerpo necesita. El yogur, la nata y la crema fresca de origen vegetales también son útiles, pero de nuevo comprueba que sean sin azúcar. También puedes optar por los untables y quesos no lácteos, el tofu o el picadillo vegano.



Del congelador

Las verduras congeladas son esenciales. Añade un puñado en tus guisos o salteados y te aportarán nutrientes y fibra además de sabor. Las bayas congeladas también son ideales para pasteles rápidos, y las masas precocinadas congeladas permiten ahorrar mucho tiempo.

Harina e ingredientes de repostería

Pasta y fideos. Los macarrones, la lasaña, la pasta integral en las formas que más te gusten, los fideos (soba japoneses, de arroz planos, vermicelli...), también son ideales para una comida rápida. Comprueba que la pasta que compres no contenga huevo.

Aceites y vinagres

Mejor usar casi siempre aceite de oliva virgen extra, pero también son interesantes otros aceites vegetales, de semillas de sésamo y de coco, por ejemplo. Los vinagres (de sidra de manzana, de vino tinto, de arroz o balsámico) también son muy socorridos.

Edulcorantes

Es importante mantener al mínimo el azúcar, y eso es lo que se ha procurado en estas recetas, pero a todos nos gusta un dulce de vez en cuando, así que provéete de azúcar sin refinar, de lustre, de palma, moreno y glasé. El jarabe de arce es ideal para los pancakes.

LIBROS CÚPULA

3 CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE UNA DIETA VEGETAL

¡Atrévete!

Cuanto más variada sea tu dieta, más probable es que sea equilibrada y saludable (y que la disfrutes), así que prueba nuevos ingredientes y recetas. Alimentos diferentes contienen nutrientes diferentes y compuestos promotores de la salud como los fitoquímicos, pero ningún alimento o grupo de alimentos por sí solo proporciona todos los nutrientes necesarios. La mejor manera de asegurarte que tu cuerpo recibe todo lo que necesita es disfrutar de una gran variedad de alimentos distintos. Come la gama de colores del arco iris, asegúrate de consumir verduras de las tonalidades más variadas posibles, como las zanahorias naranjas, la remolacha morada, los pimientos amarillos, los tomates rojos y todos los verdes. **Los nutricionistas recomiendan llegar a incluir treinta alimentos vegetales distintos cada semana** para obtener una adecuada selección de nutrientes y mantener una buena salud intestinal.



Lléname de fibra

Los alimentos ricos en fibra son esenciales para un sistema saludable. Las directrices del NHS (Servicio Nacional de Salud británico) recomiendan la ingesta de unos 30g de fibra al día, pero la mayoría de la gente solo llega a 18. Comer mucha fibra ayuda a mantener un sistema digestivo saludable y también reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2 y cáncer de colon. Los alimentos ricos incluyen cereales integrales, avena, pan y pasta integral, legumbres, patatas con piel, frutos secos, semillas, frutas como las bayas, las peras, el melón y las naranjas, y verduras como el brócoli, la zanahoria y el maíz.

Planea con antelación y compra sabiamente

Elabora un plan de comidas semanal. Tómate un tiempo el fin de semana para planificar lo que comerás durante la semana. Esto te ayudará a comprobar que tu dieta está equilibrada e incluye todos los nutrientes que tu cuerpo necesita. Intenta comprar



productos de proximidad y de temporada para reducir el kilometraje de los alimentos. Comprueba la información nutricional en los alimentos precocinados. Compara la sal, las grasas, el azúcar y la fibra en distintas marcas. Algunos alimentos vegetales procesados contienen muchos aditivos, así que comprueba la lista de ingredientes, además de la información nutricional. Ten la despensa, el frigorífico y el congelador llenos de ingredientes saludables. Sigas lo dieta que sigas, será más fácil preparar platos saludables y deliciosos si tienes una cocina bien surtida.

LIBROS CÚPULA

PUERROS ASADOS CON JUDÍAS BLANCAS, MAYONESA DE AJO Y PAN DE DE MASA MADRE

PARA 4 PERSONAS

4 puerros medianos (2 por persona)

1 bote de 400 g de judías blancas, escurridas y enjuagadas

2 cs de aceite de oliva, y un poco más para rociar

Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto

Para servir

4 rebanadas de pan de masa madre

4 cs de mayonesa vegana

1 diente de ajo pequeño, pelado y triturado

Perejil de hoja plana



Precalienta el horno a 200°C/ventilador | 180 °C/gas 6 y lleva una cazuela grande con agua salada a ebullición.

Corta los tallos de los puerros, pero asegúrate de que no sacas demasiado de la parte superior o se desmontarán cuando los partas. Parte los puerros por la mitad a lo largo y enjuágalos con agua fría para retirar la tierra. Añádelos al agua hirviendo y cuécelos unos 3-4 minutos, hasta que estén tiernos. Retíralos del agua y escúrrelos bien.

Coloca los puerros escurridos en una fuente de asar y añade las dos cucharadas soperas de aceite de oliva, sazónalo bien y cuécelos durante ro minutos. Añade las judías blancas y cuécelo unos 5 minutos más hasta que los puerros estén ligeramente tostados y crujientes por fuera y tiernos por dentro.

Mientras, **vierte** la mayonesa y el ajo en un bol y mézclalo. Tuesta el pan, rocíalo con un poco de aceite de oliva y salpiméntalo. Deposita los puerros y las judías blancas sobre el pan tostado, echa por encima la mayonesa de ajo y esparce un poco de perejil. **Sirve** inmediatamente.

LIBROS CÚPULA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN
ALIMENTACIÓN DE ORIGEN VEGETAL
DESAYUNOS Y BRUNCH
SOPAS Y ENSALADAS
PARA LLEVAR
PLATOS SENCILLOS Y RÁPIDOS



¿Podrías mirar a un animal a los ojos y decirle: 'Mi apetito es más importante que tu sufrimiento'?

SOBRE LA AUTORA

Linda Louise McCartney, nacida como Linda Louise Eastman (Scarsdale, Nueva York; 24 de septiembre de 1941-Tucson, Arizona; 17 de abril de 1998), fue una intérprete musical, compositora, activista en favor de los derechos de los animales y fotógrafa estadounidense. Linda escribió libros de cocina vegetariana y fundó la Linda McCartney's Foods Company, una compañía de cocina vegetariana que tuvo mucho éxito en Estados Unidos y en Reino Unido. En 1969 se casó con el miembro de Los Beatles Paul McCartney en Londres.



LIBROS CÚPULA

LA COCINA FAMILIAR DE LINDA MCCARTNEY

Linda McCartney con Paul, Mary &
Stella McCartney

Libros Cúpula, 2022

18,9 x 24,6 cm.

256 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 26,95 €

A la venta desde el 4 de mayo de 2022



[Para más información a prensa, imágenes y ejemplares:](#)

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es



LIBROS CÚPULA

¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO? Ejemplo de páginas interiores

PREPARACIÓN 10 minutos **COCIÓN** 30 minutos

TARTA DE ESPÁRRAGOS, GUISANTES Y PIMIENTO ROJO

El hojaldre precocinado es una fantástica opción rápida para los veganos, ya que la mayor parte de los marcos comprados utilizan grasa vegetal, pero comprueba siempre los ingredientes antes de comprarlo. Con los vibrantes colores de los espárragos, los dulces guisantes y la pimienta roja asada, esta tarta tiene un aspecto y sabor deliciosos y es un plato de verano ideal.

PARA 4-6 PERSONAS

- 1 lámina de 300 g de hojaldre precocinado vegano
- 200 g de espárragos, sin los extremos más fibrosos
- 200 g de pimientos rojos asados, de un tamaño, cortados en tiras
- 100 g de guisantes congelados
- 150 g de pesto vegano, y un poco más para rociar
- 2 dientes de ajo medianos, pelados y triturados
- 2 cs de bebida vegetal sin azúcar de tu elección, para glasear
- Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto

Precalienta el horno a 200 °C (ventilador) | 180 °C (gas 6) y cubre una bandeja de horno con papel de horno. Desenrolla la pasta y colócala en la bandeja cubierta, y luego utiliza un rodillo para estrañarla un poco más por el lado más largo. Marca un borde de unos 2 cm desde la punta, procurando no cortar del todo. Pincha la parte central con un tenedor y pinta el borde con un poco de bebida vegetal. Cuecelo en el horno precalentado durante 15 minutos, hasta que esté dorado y casi cocido.

Almítrala. Lleva una cacerola grande con agua salada a ebullición. Añade los espárragos y los guisantes, déjalos cocer a fuego lento durante 2-3 minutos, hasta que estén casi cocidos y todavía fumes. Escórralos y refríalos en agua fría, y otra vez escórralos de nuevo. Pasa las verduras a un colador y apíñalas suavemente para quitar el exceso de agua.

Retira la pasta del horno y aplana el área central con el dorso de una cuchara. Mezcla el pesto vegano con el ajo y espárralo la mezcla sobre el hojaldre, y después colócala encima una capa de espárragos, guisantes y pimiento rojo. Vuélve a ponerla en el horno y cuecelo unos 10-15 minutos más, hasta que la tarta esté crujiente y dorada. Vierte un poco más de pesto por encima antes de servir.

Sálpimientala generosamente y sirve inmediatamente.

168 *La cocina familiar de Linda McCartney*



PREPARACIÓN 15 minutos **COCIÓN** 40 minutos

MACARRONES AL GRATÉN

Cuando la familia dejó de comer carne por primera vez, Linda creó unos macarrones al gratén en forma de pavo para que tuviéramos algo que trincar en la mesa de Navidad! Están riquísimos con un poco de ensalada o verduras verdes en cualquier momento del año. El sabor «a queso» procede de las copas de levadura nutritiva, un producto natural que puede aportar más sabor a muchas recetas.

PARA 4 PERSONAS

- 350 g de macarrones
- 50 g de anacardos crudos sin sal, en trozos pequeños
- 40 g de levadura nutritiva
- 30 g de pan recién rallado
- 2 cs de vinagre de sidra de manzana
- 1 1/2 cs de mostaza de Dijon
- 1 1/2 cs de miso
- 1/2 cs de cebolla en polvo
- 1/2 cs de pimientón dulce ahumado
- 1/2 cs de cúrcuma en polvo
- 1/2 cs de ajo en polvo
- 1 cs de sal marina fina
- 1 cs de aceite de oliva virgen extra, y un poco más para engrasar
- Sal marina

Introduce los anacardos troceados en una cacerola con agua hirviendo y cuecelos 10 minutos a fuego fuerte. Escórralos bien con un colador fino y pásalos a un recipiente para batirlo a alta velocidad.

Añade el resto de los ingredientes, excepto los macarrones, el pan rallado y el aceite, y añade 250 ml de agua, y luego tritúlalo hasta que quede todo bien homogéneo. Puede tardar unos minutos, según la potencia de la batidora. Pruébalo y rectifica de sabor si fuera necesario.

Precalienta el horno a 180 °C (ventilador) | 160 °C (gas 4). Engrasa una fuente de horno mediana con un poco de aceite de oliva.

Cuece los macarrones en una cacerola con agua hirviendo con sal 12 minutos menos que las instrucciones del paquete, de modo que la pasta quede bastante al dente, no blanda. Escórrala bien y traspásala a la fuente de horno. Añade la salsa y remueve para mezclarla bien. Espárralo por encima el pan rallado, echa el aceite de oliva y cuecelo en el horno 15 minutos hasta que esté dorado y crujiente por arriba.

164 *La cocina familiar de Linda McCartney*

LIBROS CÚPULA

¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO? Ejemplo de páginas interiores

