

ELKA MOCKER

Nutrición Natural



ELKA MOCKER

Nutrición Natural

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Elka Mocker, 2023, www.elkamocker.com
Derechos cedidos mediante acuerdo con International Editors' Co

© de las fotografías, Elka Mocker, 2023, excepto cubierta, guardas y págs. 6, 25, 26, 28-29, 38-39, 43, 45, 51, 73, 75, 80, 103, 105, 111, 113, 135, 137, 143, 164-165, 167, 174-175, 195, 207, 211 y 220: © Alejandra Perelló, 2023, www.thehangingplants.com

© Editorial Planeta, S. A., 2023
Lunwerg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid
lunwerg@lunwerg.com
www.lunwerg.com
www.instagram.com/lunwerg
www.facebook.com/lunwerg
www.twitter.com/Lunwerglibros

Diseño y maquetación: @harena.studio, www.harena.studio

Primera edición: octubre de 2023
Depósito legal: B. 11.860-2023
ISBN: 978-84-19466-97-6
Impresión y encuadernación: Talleres Gráficos Soler
Printed in Spain - Impreso en España



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

Índice

Introducción	7
Dieta depurativa	28
Batch cooking	38
Primavera	42
Verano	72
Otoño	102
Invierno.....	134
Viva la almendra	164
Otras recetas	174
Conclusión	221
Índice de recetas	222
Agradecimientos	224

— DIETA DEPURATIVA





Aunque considero el ayuno una grandísima herramienta para ponernos en pausa y restablecer el equilibrio del cuerpo, lo cierto es que no siempre nos sentimos capaces de hacerlo o nuestro estado emocional, compromisos o ritmo de vida no nos lo permiten.

En ese caso, siempre podemos hacer algo más suave e igualmente excelente para dar un descanso a nuestro aparato digestivo: reducir la ingesta calórica y favorecer el détox. Me refiero a seguir una dieta depurativa durante varios días, desde tres hasta siete o incluso veintiún días.

Una dieta depurativa se basa en retirar todo lo que carga, satura e intoxica a la vez que se añaden alimentos de digestión fácil, más frugales, naturales y saludables que permitan reducir la carga en los intestinos y órganos emuntorios y favorecer su limpieza y regeneración.

Las dietas depurativas han de hacerse de manera puntual, pues no suelen ser completas nutricionalmente. Su finalidad es aligerar y revitalizar. Por ejemplo, resultan muy efectivas cuando regresamos de unas vacaciones en las que hemos comido de más o alimentos de peor calidad, o cuando hemos pasado una época de mucho estrés o encuentro social y hemos descuidado la alimentación, o para hacer una puesta a punto en primavera y otoño.

Son de gran ayuda para descongestionar, eliminar algunos kilos de más, contrarrestar procesos de inflamación, recuperar el equilibrio ácido-base, revitalizar el cuerpo y activar mecanismos de limpieza y eliminación.

Existen muchos tipos de dietas depurativas, como la tradicional de la medicina ayurveda, durante la cual solo se consume kitchari (judías mung y arroz blanco con unas pocas verduras) o monodietas de varios días con alguna fruta, como manzanas, piña o fresas. No obstante, en el contexto actual, considero mucho más interesante mantener una alimentación muy ligera con gran aporte de líquido y una ingesta baja de carbohidratos en combinación con ayuno nocturno.

A continuación, comparto contigo una dieta depurativa que podrás hacer siempre que quieras.

Funcionamiento

He tratado de que esta dieta sea muy atemporal para que puedas realizarla en cualquier momento del año.

La idea es preparar un caldo base que va a servirte para las comidas y las cenas de los tres días con alguna pequeña variación. Los desayunos siempre serán un pudding de chía, que te ayudará a hacer barrido en los intestinos.

Es decir, durante tres días, tus desayunos, comidas y cenas serán las mismas.

Si te animas a seguir esta dieta, te invito a que la mires con curiosidad en vez de como un menú tedioso. A mí siempre me ayuda pensar que es algo que he escogido yo, que es temporal y que dentro de poco volveré a disfrutar del placer de otras comidas.

Te estoy poniendo en preaviso, pero en realidad verás que, para ser un menú depurativo, es absolutamente delicioso. Su magia radica en simplificar la información que reciben tu estómago e intestinos y favorecer así los procesos digestivos y depurativos.

Trata de hacer un mínimo de doce horas de ayuno, idealmente catorce o dieciséis. Hidrátate. Bebe al menos un litro de agua con una rodajita de limón o infusiones depurativas durante este tiempo. A lo largo del día, puedes tomar también infusiones depurativas. Evita otras bebidas durante este tiempo. La última ingesta del día deberá ser como mínimo tres horas antes de acostarte.

Si tomas café, mi recomendación es que dejes de consumirlo en estos días. Este es un gran momento para que te demuestres que puedes vivir sin él, que esta sustancia no controla tu vida, no porque sea mala *per se*, sino por la dependencia que crea y porque suele tomarse en exceso.

Si te facilita seguir la dieta depurativa y favorecer el ayuno, puedes llevarte tanto el desayuno como la comida al trabajo en un tupper o termo que mantenga el calor.

Aunque soy partidaria de que cuanto menos tenga que trabajar el sistema digestivo, mejor para los días depurativos, si estás tomando suplementación puedes continuar con ella, a no ser que sea en polvo para disolver en agua, en cuyo caso es mejor aparcarla, pues suele contener endulzante para hacerla más agradable.

Recuerda masticar y ensalivar bien cada uno de los bocados de las comidas. Come con presencia, sin distracciones. En este sentido, te ayudará mucho hacer tres inhalaciones profundas, con gratitud, delante del plato antes de comenzar a comer.

Si lo deseas, alarga esta dieta unos cuantos días más, pero mejor no más de una semana. Incluso puedes intercalar cada dos días un ayuno de agua o caldo. Lo que consideres y te apetezca.

Una invitación

Cuando prepares el caldo, pon conciencia en ello y hazlo con amor. Trocea los ingredientes, mézclalos y sírvelos con atención y pensando que estás haciendo algo muy rico y amoroso para ti. Te estás preparando medicina.

Tu forma de relacionarte con este momento puede elevarlo y convertirlo en un ritual de amor en lugar de en una simple gestión.

Practica lo mismo al preparar el pudding de chía y decorarlo.

Excepciones y ajustes

Si estás tomando medicación, no la dejes durante estos días.

A menos que tengas un problema de salud importante y estés bajo supervisión médica, podrás realizar esta depuración siempre que lo desees. Cualquier duda que tengas respecto a si es adecuada para ti o no, consúltala con tu médico de confianza.

Si tienes un problema de salud por el cual tienes restringidos temporalmente ciertos alimentos, puedes seguir la dieta ajustando los que sí puedas consumir.

Si estás embarazada o eres mamá lactante, puedes hacer esta dieta depurativa añadiendo alguna proteína en la comida y en la

cena, como huevo o pescado, incluso un puñadito de arroz u otro cereal sin gluten. Siempre con total sinceridad: si tienes hambre, es necesario que comas; si te resulta muy difícil continuar, mejor déjala para otro momento. En cualquier caso, no hagas más de doce horas de ayuno.

La sal negra a la que me refiero a lo largo de este libro es una sal teñida con carbón activo.

El agua de rosas es un hidrolato y se encuentra fácilmente en tiendas ecológicas; pide que sea de uso alimentario. También en las tiendas ecológicas se encuentran los pétalos de rosa.

Calendario de comidas para 3 días

Desayuno: Pudding de chía con frutas del bosque

Comida: Sopa détox con brócoli y aguacate

Cena: Sopa détox con calabaza, brócoli y canela

Lista de la compra para 3 días

👤 Cantidades para 1 persona

2,5 kg de calabaza violín	Unas pocas semillas de cilantro	<i>Desayuno</i>	<i>Infusiones (opcionales)</i>
1 brócoli	Unas pocas semillas de hinojo	300 g de fresas, frambuesas o arándanos	Boldo
3 ramas de apio	Un poco de pimentón dulce o picante	1 L de leche de coco o almendra s/a	Cola de caballo
3 aguacates medianos	Un poco de nuez moscada	120 g de semillas de chía	Manzanilla
2 limas	Un poco de canela en polvo	Un poco de agua de rosas de uso culinario	Rooibos
1 manojo de cilantro fresco	Un poco de chili (opcional)	Unos pocos nibs de cacao	Kukicha
20 g de cúrcuma fresca	Unas semillas de comino negro (opcional)	Un poco de tomillo fresco (o cilantro o hierbabuena)	Té verde
25 g de jengibre fresco	Un trozo de alga kombu		Otra depurativa de tu gusto
5 vainas de lemongrass	Un poco de sal negra		
Unos brotes o germinados	Sal natural		
100 ml de aceite de coco virgen			

Pudding de chía con frutas del bosque

⌘ 1 ración

⌚ 20 minutos

⊕ + grasas + proteínas - carbohidratos

Durante estos tres días, este va a ser tu desayuno. Es perfecto, pues no contiene nada de dulce añadido, es ligero y, gracias al mucílago de las semillas de chía, te ayudará a hacer un buen barrido en los intestinos. Puedes prepararlo cada día igual o variar las frutas —fresas, frambuesas o arándanos—. También puedes cambiar los nibs de cacao por un par de nueces de Brasil picadas y el tomillo por hierbabuena o cilantro.

Ingredientes

¼ T o 40 g de semillas de chía
1 T o 250 ml de leche de coco o almendra s/a
2 c de agua de rosas (opcional)
1 c de nibs de cacao
Un poco de tomillo fresco
100 g de fresas, frambuesas o arándanos

Preparación

1. Pon en un bol o tarro las semillas de chía, el agua de rosas y la leche. Mezcla bien. Deja que repose unos minutos y vuelve a mezclar. Es importante hacer esto unas cuantas veces durante los diez primeros minutos para que las semillas no se apelmacen.
2. Déjalo reposar un mínimo de veinte minutos desde que empiezas el proceso para que las semillas suelten bien el mucílago y creen una masa tipo gel. Si tienes tiempo, déjalo más rato, una media hora.
3. En el momento de servir, incorpora unas fresas, frambuesas o arándanos, o una mezcla de todos. Añade los nibs de cacao y la hierba aromática.

i Puedes preparar esta base con antelación y guardarla en la nevera varios días en un tarro o tupper. De hecho, puedes dejar lista de una vez la cantidad para los tres días.

