



RED CONTEMPLA

Alimentación energética

Una guía para comer con criterio propio

Anand Boaz

FERNANDO DOMÍNGUEZ JIMÉNEZ

GUÍA GRATUITA · REDCONTEMPLA.ANANDBOAZ.COM

CONTENIDO

Cómo usar esta guía

- 1 Lo mínimo que necesitas saber
- 2 La despensa
- 3 El arroz
- 4 Cómo se cocina
- 5 Condimentos, fermentados y remedios de cocina
- 6 El pescado y su equilibrio
- 7 Desayunos
- 8 Comidas
- 9 Cenas
- 10 Preparaciones de apoyo
- 11 Los cinco niveles
- 12 El ajuste: contracción y expansión
- 13 Adaptarlo a la estación
- 14 Ponerlo en marcha
- 15 La depuración de diez días
- 16 Lo que el cuerpo va diciendo

Cómo usar esta guía

Esto no es una dieta. Es un sistema.

Una dieta te dice qué comer el lunes. Un sistema te enseña a construir tu lunes, tu invierno y tu año. Cuando entiendes el sistema, dejas de necesitar que alguien te diga lo que tienes que hacer.

La guía tiene tres partes.

La primera es el terreno. Los fundamentos, la despensa, el arroz, las cocciones, los condimentos, el pescado. Es lo que hay que saber antes de cocinar nada. Son unas veinte páginas y no hay atajo.

La segunda es la cocina. Desayunos, comidas, cenas, preparaciones de apoyo. Aquí se viene a buscar qué hacer hoy.

La tercera es el camino. Cinco niveles de alimentación, del punto de partida al plato macrobiótico simple, con sus menús. Y dos ajustes —yang y yin— que se aplican a cualquiera de ellos.

No hace falta leerla entera para empezar. Con el Bloque 1 y el arroz del Bloque 3 ya puedes cocinar mañana.

Una advertencia sobre los niveles

Los cinco niveles no son una escalera moral. Nadie tiene que llegar al quinto.

El nivel correcto es el que sostienes sin esfuerzo y en el que tu cuerpo funciona. Bajar un nivel cuando toca —un invierno duro, un embarazo, una convalecencia, una temporada de trabajo físico— no es un fracaso. Es leer bien.

Y una sobre lo que esta guía no hace

Esta guía no trata enfermedades. No las nombra y no las ordena.

Lo que hace es enseñarte el lenguaje: el plato, las cocciones, los condimentos, el ritmo. A partir de ahí, el ajuste para tu caso concreto se hace en consulta, mirando tu condición, no tu diagnóstico. Ese es mi trabajo, no el del PDF.

Si estás en tratamiento médico, embarazada, en lactancia, o tienes una condición diagnosticada, esta guía es material de consulta, no de aplicación por tu cuenta.

BLOQUE 1

Lo mínimo que necesitas saber

Cinco ideas. Si solo lees esto, ya has cambiado tu manera de comer.

1. La digestión funciona con calor

Piensa en el estómago como una olla con fuego debajo. Todo lo que echas dentro tiene que llegar a temperatura corporal antes de que el cuerpo pueda usarlo.

Cuando echas algo frío —una ensalada de nevera, un yogur, un refresco con hielo— el cuerpo tiene que gastar calor propio para calentarlo. Y ese calor sale de tu energía disponible.

En medicina china esto se dice así: el Bazo, que es el órgano que transforma y reparte lo que comes, necesita un ambiente cálido para trabajar. El frío, el crudo y el ultraprocesado apagan ese fuego. Y cuando el fuego baja, la comida se queda

a medias: aparecen la hinchazón, la pesadez después de comer, la digestión lenta, la sensación de que la comida se queda parada.

De ahí sale la regla más simple de toda esta guía: **la mayor parte de lo que comes va cocinado y templado**. No hirviendo. Templado.

Esto no significa que el crudo esté prohibido para siempre. Significa que el crudo es un extra ocasional, no la base.

2. Yin y yang: expansión y contracción

Aquí no hay filosofía. Hay dos direcciones.

Lo yin expande. Afloja, refresca, dispersa, humedece. Azúcar, alcohol, café, fruta tropical, crudos, líquidos fríos, alimentos muy procesados.

Lo yang contrae. Concentra, calienta, tensa, seca. Sal, carne, huevos, quesos curados, cocciones largas, presión, horno.

Todo lo que comes tira hacia un lado o hacia el otro. Y el cuerpo busca el centro sin parar.

Esto explica algo que a casi nadie le han contado: **los extremos se llaman**. Después de una comida muy salada y muy proteica quieres dulce. Después del dulce y el alcohol, el cuerpo pide sal, café, algo fuerte. Es un péndulo, y cuanto más lejos va hacia un lado, más lejos vuelve hacia el otro.

Por eso quitar solo el azúcar casi nunca funciona. Si no bajas también el otro extremo, el antojo vuelve.

Y por eso el centro de este sistema son alimentos de dirección suave: cereal integral, verdura, legumbre. Ni empujan ni tiran. Sostienen.

3. Qué calienta, qué enfría, qué hace cada sabor

Dos tablas cortas. Vuelve a ellas cuando no sepas por qué un plato te ha sentado de una manera concreta.

Naturaleza térmica

EFEECTO ALIMENTOS

Calienta	Trigo sarraceno, avena en grano, jengibre, canela, miso, pescado azul, cebolla y raíces cocidas largo, pollo
-----------------	--

Neutro	Arroz integral, quinoa, lentejas, garbanzos, calabaza, col, zanahoria, pescado blanco
---------------	---

Refresca	Mijo, cebada, hoja verde, apio, pepino, algas, fruta cruda, tofu
-----------------	--

Ojo: **la cocción cambia esto**. Una col cruda refresca; la misma col estofada cuarenta minutos calienta. La técnica pesa tanto como el alimento.

Los cinco sabores

SABOR	QUÉ HACE	DÓNDE ESTÁ
Dulce	Nutre, calma, da centro. Es el sabor base y debe dominar el plato.	Cereal bien masticado, calabaza, cebolla, zanahoria, legumbre
Salado	Activa, calienta, dirige la energía hacia abajo.	Sal marina, miso, tamari, gomasio, algas
Ácido	Recoge, ayuda a digerir la grasa, moviliza el hígado.	Umeboshi, chucrut, vinagre de arroz, limón
Picante	Mueve, dispersa, abre.	Jengibre, rábano, mostaza, cebolla cruda
Amargo	Drena calor, seca, hace bajar.	Hoja verde oscura, escarola, achicoria, café de cereales

El dulce del que hablamos no es el azúcar. Es el dulce del cereal masticado y de la verdura redonda cocinada despacio. El azúcar refinado no es dulce: es un extremo yin que finge serlo, y por eso deja un vacío detrás.

4. El plato

Esto es lo que hay que aprender de memoria. Todo lo demás son variaciones.

PARTE	PROPORCIÓN
Cereal integral	40-60%
Verduras	20-35%
Legumbre	10-20%
Pescado o pollo, los días que toque	10-15%
Condimentos y fermentados	3-7%

Y dentro de las verduras, la regla de oro:

En cada comida principal, algo de los tres grupos. Raíz, redonda y hoja verde. Un poco de cada.

No hace falta pesarlo. Se mira el plato: si hay una base clara de cereal, tres colores de verdura, algo de legumbre o pescado, y una pizca de condimento por encima, el plato está.

Y en el mismo plato o al lado: una sopa. Preferiblemente de miso. Eso lo verás en el Bloque 5.

5. Cómo se come

Dos hábitos. Cambian más que cualquier lista de alimentos.

Masticar. Cada bocado, hasta que deje de ser comida y sea líquido. Cincuenta veces suena exagerado; empieza por treinta y verás la diferencia en tres días. La digestión del cereal empieza en la boca, no en el estómago: si no masticas, no hay dulzor, no hay saciedad, y el cuerpo pide azúcar dos horas después.

Parar en el 80%. Levantarse de la mesa notando que aún cabría un poco más. Ese hueco es lo que permite que la digestión trabaje. Comer hasta llenarse apaga el fuego del que hablábamos en la primera idea.

La despensa

Lo que hay que tener en casa. Con lo que sirve cada cosa y cómo se usa.

Cereales

CEREAL	EFFECTO	PARA QUÉ	CÓMO USARLO
Arroz integral (redondo)	Neutro	El centro de todo. Estabiliza, sacia, no altera nada.	Base diaria. Presión o cazuela
Mijo	Refresca	Digestión delicada, acidez, sensación de humedad y pesadez.	Cremas, purés con calabaza
Cebada	Refresca	Ligereza, depuración, calor y tensión.	Sopas, verano
Avena en grano	Calienta	Frío, cansancio, tránsito lento.	Cremas de desayuno, invierno
Trigo sarraceno	Calienta mucho	Frío profundo, falta de fuerza.	Invierno, poca cantidad
Quinoa	Neutro-fresco	Ligereza con proteína. Es pseudocereal, no cereal	Guarnición. Lavar muy bien antes

Sobre la quinoa: no es un cereal, es la semilla de una planta emparentada con la espinaca. Nutricionalmente es excelente, pero no sustituye al cereal como base. Y hay que lavarla bajo el grifo frotándola hasta que deje de hacer espuma: lleva saponinas en la cáscara que amargan y molestan la digestión.

Legumbres

LEGUMBRE	EFEECTO	PARA QUÉ	CÓMO USARLA
Azuki	Templado	La más digerible. Drena líquidos y sostiene la reserva de fondo.	Estofada con calabaza y kombu
Lenteja	Neutro	Nutre la sangre, estabiliza.	Guisos, hamburguesas
Lenteja roja	Neutro	Muy fácil de digerir, se deshace.	Cremas, sopas
Garbanzo	Neutro	Sacia, da fondo.	Guisos, patés, cocido con kombu
Judía blanca	Neutro	Densa. Menos frecuente.	Invierno, con verdura de raíz

Siempre, sin excepción: **remojo largo, tirar el agua, y un trozo de kombu en la cocción.** Es lo que hace que la legumbre no siente mal.

Verduras: los tres grupos

Esto es lo más estructural de la guía. Colócalas así en la nevera y no te equivocarás.

Raíz — zanahoria, chirivía, nabo, daikon, rábano, boniato, bardana, remolacha. Crecen hacia abajo. Dan solidez, fuerza y calor. Mejoran la absorción intestinal. Son las verduras del frío y del cansancio.

Redondas — calabaza, cebolla, col, coliflor, brócoli entero, puerro, nabo redondo. Crecen a ras. Dan el dulzor natural que calma la ansiedad por el dulce y estabilizan el centro. Son las que más echa de menos quien deja el azúcar.

Hoja verde — acelga, espinaca, escarola, berza, kale, apio, canónigos, hojas de brócoli. Crecen hacia arriba. Aligeran, depuran, refrescan. Son las que faltan casi siempre.

Regla de oro: en cada comida principal, algo de cada grupo.

Fuera de la lista, por su efecto muy expansivo y su tendencia a enfriar: patata, tomate, berenjena, pimiento. No están prohibidos, pero no forman parte de la base.

Pescado

TIPO	EFFECTO	FRECUENCIA
Blanco (merluza, rape, lenguado, bacalao, lubina)	Neutro-fresco	2-3 veces por semana
Azul pequeño (sardina, boquerón, caballa)	Templado	1-2 veces por semana

Nunca solo. En el Bloque 6 está el cómo.

Algas

ALGA	PARA QUÉ	CÓMO
Kombu	En toda cocción de legumbre. La hace digerible.	3-5 cm por olla
Wakame	Sopas de miso y caldos.	1 cucharada seca, hidratar 5 min
Nori	Tostada, desmenuzada por encima.	A diario si quieres
Arame / hijiki	Guarnición de minerales, poca cantidad.	1-2 veces por semana

Las algas se usan en poca cantidad: un trozo de kombu en la olla, una cucharada de wakame en la sopa. Es suficiente, y es la medida correcta.

Aportan yodo, así que si tienes algo de tiroides conviene que lo comentes con quien te lleve antes de hacerlas diarias.

Condimentos

Miso (mugi), tamari o shoyu, umeboshi, gomasio, aceite de sésamo de primera presión en frío, sal marina sin refinar, jengibre fresco, tekka, vinagre de arroz o de umeboshi, melaza de arroz o de cebada.

Cada uno tiene su sitio en el Bloque 5.

Bebidas

Kukicha (té de ramas, apenas teína), bancha, té de tres años, café de cereales, agua templada, infusiones de hinojo, tomillo o manzanilla.

Fuera de la base: café, alcohol, refrescos, zumos fríos, bebidas azucaradas.

El arroz

Si solo aprendes a hacer una cosa de esta guía, que sea esta.

El arroz integral redondo es el centro. No altera nada, no calienta ni enfría, sostiene sin pedir nada a cambio. Es el suelo sobre el que se apoya todo lo demás.

El método a presión

Es la cocción de referencia de la macrobiótica. Concentra la energía del grano y lo deja dulce, entero y muy digerible.

Para 2 tazas de arroz (unas 4-5 raciones):

1. **Lavar.** Tres aguas, frotando con la mano, hasta que salga clara.
2. **Remojar.** De 6 a 8 horas, o toda la noche. Tirar el agua de remojo.
3. **Poner en la olla** el arroz escurrido, **1,5 veces su volumen de agua limpia** (3 tazas), una pizca de sal marina y, si quieres, un trozo de kombu de 3 cm en el fondo.
4. **Hervir destapado** 3-5 minutos, retirando la espuma.
5. **Cerrar.** Cuando suba la presión, bajar al mínimo. Si cocinas con gas, poner un difusor debajo.
6. **Cocinar.** En olla tradicional de válvula, 40-45 minutos. En olla rápida moderna, 15-20 minutos.

7. **Apagar y no tocar.** Dejar que la presión baje sola. Esto es parte de la cocción, no una espera.

8. **Abrir y remover** con una espátula de madera, de abajo arriba, sin aplastar. Reposar 10 minutos tapado con un paño.

Las ollas varían mucho. Haz una tanda de prueba y anota tu tiempo exacto: es lo único que hay que calibrar.

Un matiz que casi nadie explica: la presión concentra mucho. Es cocción de invierno, de frío, de cansancio profundo. No tiene por qué ser diaria todo el año. En verano, o si notas tensión, sed y rigidez, pasa a cazuela.

El método en cazuela

Más suave, más húmedo, menos concentrado.

Mismo lavado y mismo remojo. **2,5 partes de agua por 1 de arroz.** Hervor, pizca de sal, tapar, fuego mínimo con difusor, 45-50 minutos. Apagar y reposar 10 minutos sin destapar.

Cómo se come

Con gomasio por encima. Un poco de fermentado al lado. Y masticado hasta que se vuelva dulce.

Cómo se guarda

Se cocina para tres o cuatro días. Se guarda en un recipiente de cristal, en frío, tapado con un paño de algodón ligeramente húmedo si es del día.

Nunca frío de la nevera. Se calienta la ración: al vapor sobre un colador, o en un cazo con un dedo de agua y tapa. Dos minutos y vuelve a estar como recién hecho.

Cuatro combinaciones

- **Arroz solo** — el patrón. Empieza aquí.
 - **Arroz + cebada (3:1)** — más ligero y depurativo. Verano.
 - **Arroz + azuki (5:1)** — más nutritivo y de fondo. Los azukis van remojados aparte.
 - **Arroz + mijo (3:1)** — más cremoso y suave para la digestión.
-

Cómo se cocina

La técnica cambia el alimento tanto como el alimento mismo. Esto es lo que te permite comer lo mismo en enero y en agosto sin que sea lo mismo.

Las cinco técnicas

TÉCNICA	DIRECCIÓN	QUÉ HACE	CUÁNDO TE CONVIENE
Presión	Muy concentrante	Ablanda, concentra, da calor profundo	Frío, cansancio de fondo, invierno, digestión floja
Estofado largo	Concentrante	Calor sostenido, integra los sabores	Falta de vitalidad, meses fríos
Nituke	Moderado	Salteado en sésamo con sal y cocción en su propio jugo, sin agua	Fortalecer el centro, absorción débil
Vapor	Neutro	Conserva los jugos, no añade grasa	Sequedad, calor, digestión delicada
Escaldado	Aligerante	Segundos en agua hirviendo, verde vivo	Tensión, calor, rigidez, verano

El nituke merece su propio párrafo, porque es la técnica más útil y la menos conocida. Se saltean las verduras en unas gotas de aceite de sésamo con una pizca de sal, se tapa herméticamente y se cocinan 20-25 minutos a fuego mínimo **en su propio vapor, sin añadir agua**. Al no haber agua, la verdura concentra sus azúcares y sale dulce, densa y caliente. Es el plato que salva un invierno.

Tiempos y proporciones: cereales

Por 1 taza de cereal seco.

CEREAL	REMOJO	AGUA (CAZUELA)	TIEMPO (CAZUELA)	AGUA (PRESIÓN)	TIEMPO (PRESIÓN)
Arroz integral	6-8 h	2,5	45-50 min	1,5	40-45 min
Mijo	No (tostar)	3	25-30 min	—	—
Cebada	8 h	3	45-50 min	2	25-30 min
Avena en grano	Toda la noche	3,5	50-60 min	2,5	25-30 min
Trigo sarraceno	No	2	20 min	—	—
Quinoa	No (lavar mucho)	2	15 min	—	—

Los tiempos de presión son para olla tradicional de válvula. En olla rápida moderna, reduce a la mitad y calibra.

Tiempos y proporciones: legumbres

Por 1 taza de legumbre seca. Siempre con 3-5 cm de kombu.

LEGUMBRE	REMOJO	AGUA	CAZUELA	PRESIÓN
Azuki	8-12 h	3	60-75 min	25-30 min
Lenteja	No	3	25-30 min	10 min
Lenteja roja	No	3	15-20 min	—
Garbanzo	12 h	3	2-2,5 h	35-45 min
Judía blanca	12 h	3	90 min	25-30 min

El remojo

Qué se remoja: todas las legumbres, todos los cereales de grano entero salvo el mijo, la quinoa y el sarraceno.

Cuánto: legumbres 8-12 horas, cereales 6-8. En verano, en la nevera.

Por qué se tira el agua: en la cáscara hay compuestos que protegen a la semilla — fitatos, saponinas, oligosacáridos— y que en nosotros bloquean minerales, irritan e hinchan. El remojo los pasa al agua. Si no la tiras, no has hecho nada.

Cuándo se sala: la legumbre, al final. Si la salas al principio, la piel se endurece y no cuece bien. El cereal, al principio.

Condimentos, fermentados y remedios de cocina

Son el 3-7% del plato y deciden la mitad del resultado. Aquí es donde esta cocina deja de parecerse a comer verdura hervida.

Mugi miso

Soja fermentada con cebada. Es el miso de referencia para nuestro clima: no es tan salado ni tan denso como el hacho, pero sostiene bien el frío. Color chocolate con leche, sabor fragante y ligeramente dulce.

Regla técnica, importante: el miso no hierve nunca. Se disuelve una cucharadita en un poco del caldo caliente, se incorpora con el fuego ya bajo o apagado, y se deja dos o tres minutos sin que llegue a hervir. El hervor mata la fermentación viva y estropea el aroma.

La **sopa de miso** es la preparación central. Un caldo suave con wakame, una verdura redonda y una de hoja, y el miso al final. Es lo primero que se toma en el día o lo primero de la comida.

Otros misos:

- **Genmai miso** (arroz integral) — más suave, sin gluten. Si el mugi te resulta fuerte, o si evitas la cebada, este es tu miso.
- **Shiro miso** (blanco, dulce) — para verano, salsas y postres. El más ligero.

- **Hatcho** (solo soja) — muy concentrado. Poco frecuente en clima mediterráneo.

Sobre la sal: una ración de sopa de miso aporta una cantidad de sal apreciable. La recomendación clásica de "una sopa de miso al día" hay que matizarla si tienes hipertensión, problema renal o cardíaco. En ese caso, consulta antes.

Umeboshi

Ciruela ume fermentada con sal y hojas de shiso durante meses o años. Ácida y salada a la vez, es el condimento más medicinal de la despensa.

Formatos: ciruela entera (el más usado), pasta (para salsas y aliños), vinagre de ume (para aliñar y para escaldar verduras).

Dosis. Esto es lo importante y casi nunca se dice: de media a una ciruela al día como máximo en uso habitual. Una umeboshi mediana puede llevar entre 1 y 2 gramos de sal, es decir, entre el 20 y el 40% del máximo diario que recomienda la OMS. No es un aperitivo. Es un condimento, y a menudo un remedio puntual.

Para qué se usa: cansancio, acidez, resaca, digestiones pesadas, exceso de dulce, viajes. Y para conservar: media umeboshi en el arroz cocido lo mantiene mejor.

Ume-sho-bancha — media umeboshi deshuesada y machacada, unas gotas de tamari, una taza de kukicha o bancha caliente. Se toma cuando hay cansancio, frío o digestión parada. Una taza, puntualmente, no a diario.

Gomasio

Sésamo tostado y molido con sal marina. Es el condimento diario del arroz.

Proporción: 15-18 partes de sésamo por 1 de sal. Se tuesta la sal un minuto, se tuesta el sésamo en sartén seca removiendo sin parar 5 minutos hasta que empiece a saltar y huela a nuez, y se muele en suribachi con la sal, sin llegar a pasta.

Se hace poco y se gasta en una semana. Pasado ese tiempo, el aceite del sésamo se enrancia.

Tamari y shoyu

Salsa de soja fermentada. El **shoyu** lleva trigo, es más suave y aromático: mejor para empezar. El **tamari** es solo soja, sin gluten, más intenso: menos cantidad.

Los dos se añaden al final, con el fuego apagado o casi. No se cocinan.

Los fermentados

Una cucharada en la comida principal. No un cuenco. Su papel es ayudar a digerir e integrar el resto del plato.

Chucrut — col fermentada. Si es comprado, enjuágalo bajo el grifo para quitarle sal. Una cucharada al lado del plato.

Pickles de prensa rápidos — col, zanahoria, rábano y nabo en juliana fina, con sal marina (un 2% del peso) y peso encima durante 2-24 horas. Se enjuagan antes de comer. Es el fermentado más fácil de tener siempre.

Pickles de vinagre de umeboshi — rabanitos o nabo en rodajas finas cubiertos de vinagre de ume durante unas horas. Listos el mismo día.

Encurtidos de miso — verdura de raíz enterrada en miso durante días o semanas. Fuertes; poca cantidad.

Tekka

Condimento de raíces (bardana, zanahoria, loto, jengibre) salteadas larguísimo con miso hasta quedar polvo negro. Muy concentrado y muy calentador. Una pizca, en invierno, en momentos de frío profundo. No es de uso diario.

Aceite y sal

Aceite de sésamo de primera presión en frío para saltar y nituke. **Aceite de oliva virgen extra** para lo crudo y lo templado. Poca cantidad en ambos casos.

Sal marina sin refinar. Siempre cocinada dentro del plato, no espolvoreada al final: la sal cruda tensa, la sal cocinada nutre.

Endulzantes

Melaza de arroz, melaza de cebada, amasake, compota de manzana o pera sin azúcar. Nada de azúcar, panela, miel de agave ni edulcorantes sintéticos.

El dulce de verdad, de todas formas, viene de la calabaza y la cebolla cocinadas despacio y del cereal masticado.

Bebidas

Kukicha — té de ramas, casi sin teína, el de diario. **Bancha** — hoja madura, algo de teína. **Té de tres años** — el más asentado. **Café de cereales** — cebada o arroz tostado, para la transición del café. **Infusiones** — hinojo, tomillo, manzanilla.

Y **agua templada**, no fría. Entre comidas, no durante.

El pescado y su equilibrio

Corto y decisivo. Es lo que separa comer pescado de comerlo bien.

La regla

El pescado nunca va solo.

La proteína animal concentra y contrae. Si no la acompañas de su contrapeso, el cuerpo lo compensa por su cuenta —y lo hace pidiendo azúcar, alcohol o algo frío unas horas después.

Los contrapesos

Elige al menos uno. Dos es mejor.

Daikon o nabo crudo rallado. El principal. Se sirve una cucharada al lado, con unas gotas de tamari. El rábano crudo rallado ayuda a digerir la grasa y la proteína animal, y por eso en Japón acompaña siempre a lo graso. Si no encuentras daikon, sirve el nabo blanco.

Jengibre fresco rallado. Sobre el pescado o en la cocción.

Limón. Unas gotas.

Mostaza o rábano picante. Una punta.

Hoja verde escaldada. En el mismo plato, siempre.

Un fermentado. Una cucharada de chucrut o de pickle.

Cómo cocinarlo

Vapor, papillote, horno suave, cocción corta dentro de una sopa. Nada de frituras y nada de plancha seca a fuego fuerte.

Y una nota sobre la fuente original: donde ponía *"rape frito en agua"* hay que entender **rape escalfado**, que es cocerlo dos o tres minutos en caldo o agua justo por debajo del hervor, hasta que la carne pase de translúcida a blanca. Es la mejor manera de cocinar el pescado blanco.

Cantidad y frecuencia

100-120 gramos por ración. Entre el 10 y el 15% del plato, no la mitad.

Blanco 2-3 veces por semana; azul pequeño 1-2. Y hay semanas en las que no toca ninguna, y no pasa nada.

Cuál

Pescado pequeño antes que grande. Sardina, boquerón, caballa, merluza pequeña, lubina, lenguado, rape. El pez grande de vida larga —atún rojo, pez espada, emperador— acumula mercurio y queda fuera de la base, especialmente en embarazo e infancia.

Desayunos

Aquí es donde casi todo el mundo abandona.

No porque el desayuno sea difícil, sino porque a las siete y media de la mañana nadie tiene tiempo ni ganas de inventar nada. Si el desayuno no está resuelto de antemano, a los cuatro días vuelves a la tostada y el café.

Por eso el desayuno no se cocina cada mañana. Se cocina una vez y dura la semana.

La crema de cereales: el sistema

Esto no es una receta. Es la forma de tener el desayuno hecho.

La idea: cocinas una olla de cereal muy deshecho, la guardas en frío, y cada mañana calientas tu ración y la vistes de una manera distinta. Cuatro o cinco días de desayuno resueltos en una hora de domingo.

Cómo se hace

1. **Remojo.** La noche anterior, el cereal en agua. Por la mañana, tirar el agua.
2. **Proporción.** Mínimo 4 partes de agua por 1 de cereal. Y aquí es donde decides la textura:

AGUA	RESULTADO
5 partes	Espesa, de cuchara
6-7 partes	Cremosa
8 partes	Ligera, casi bebible

3. **Cocción.** Llevar a hervor, pizca de sal marina, tapar, fuego mínimo con difusor. **Mínimo una hora**, hasta que el grano se haya deshecho del todo y no se distingan los granos. Si te queda grumosa, es que le falta tiempo, no batidora.

4. **Guardar.** En un tarro de cristal, en la nevera, hasta cuatro o cinco días.

5. **Calentar.** Cada mañana, la ración en un cazo con un chorrito de agua o de bebida vegetal, removiendo hasta que esté templada.

Nunca fría de la nevera. Esto no es un detalle: es la diferencia entre que el desayuno te nutra o te apague la digestión durante toda la mañana.

Las combinaciones

COMBINACIÓN	PROPORCIÓN	QUÉ APORTA
Arroz solo	—	El patrón. Neutro, estable
Arroz + avena	2:1	Más nutritiva y asentada. Invierno
Arroz + cebada	2:1	Más ligera y depurativa. Verano
Arroz + mijo	2:1	Más suave y cremosa. Digestión delicada
Arroz + quinoa	3:1	Más ligera con proteína

Las dos versiones

La misma crema admite dos caminos, y conviene conocer los dos:

Salada — gomasio, unas gotas de tamari, alga nori desmenuzada, un poco de aceite de sésamo. Esta es la que asienta de verdad.

Dulce — melaza de arroz o de cebada, compota, frutos secos, semillas molidas, canela.

La mayoría empieza por la dulce y acaba prefiriendo la salada. No hay prisa.

Los ocho desayunos

1 · Crema de arroz con gomasio

La base. Crema de arroz caliente, una cucharadita de gomasio por encima, unas gotas de aceite de sésamo.

Sencilla hasta parecer poca cosa. Sostiene cinco horas.

2 · Crema de arroz y avena con compota de manzana

Crema de arroz y avena (2:1), y encima compota tibia.

La compota: dos manzanas en dados, dos cucharadas de agua, una pizca de sal, tapado a fuego mínimo 10-12 minutos hasta que se deshagan. Sin azúcar: la manzana ya lo lleva. Se hace para varios días.

Termina con nueces troceadas o sésamo tostado.

3 · Crema de mijo con calabaza

Mijo tostado en sartén seca dos minutos hasta que huela a nuez, y luego cocido con calabaza en dados y 5 partes de agua durante 30 minutos.

Sale dulce sin añadir nada. Es el desayuno para quien está dejando el azúcar y lo está pasando mal: la calabaza y el mijo hacen ese trabajo.

4 · Crema de arroz y cebada con nori

Versión salada y ligera. Crema de arroz y cebada, tamari, alga nori tostada y desmenuzada por encima, cebollino.

Para primavera y verano, o cuando notas pesadez.

5 · Congee de jengibre y dátiles

El desayuno reparador. Cuando hay cansancio de fondo, después de una enfermedad, o en pleno invierno.

100 g de arroz integral redondo remojado 8 horas, 1 litro de agua, 3 rodajas finas de jengibre fresco. Hervor, fuego mínimo, tapado, **cocción muy lenta y constante 90-120 minutos**. En la última media hora, 4 dátiles troceados y una pizca de sal. Se toma tibio.

Es un plato que se hace con tiempo. Sabe a poco descrito y a mucho comido.

6 · Crema de avena con canela y sésamo

Avena en grano remojada toda la noche, cocida 50 minutos con una rama de canela y 4 partes de agua o bebida de arroz. Sésamo tostado por encima.

Calienta. Es desayuno de frío y de tránsito lento.

7 · Sopa de miso con cereal

El desayuno japonés, y el más asentado de todos.

Sopa de miso caliente —wakame, cebolla, una hoja verde, mugi miso al final sin hervir— y al lado un cuenco pequeño de arroz con gomasio.

Cuesta al principio. Al mes, es el que más se echa de menos.

8 · El rápido, para días imposibles

Para viajes, prisas, hoteles.

Copos de avena finos con agua caliente, tapados cinco minutos, con canela y semillas molidas. O dos bolas de arroz del día anterior rebozadas en gomasio, calentadas al vapor. O, si no hay nada, una taza de kukicha con media umeboshi.

No es lo ideal. Es infinitamente mejor que el café con bollería.

Comidas

Diez comidas principales. Todas construidas sobre la misma plantilla.

La plantilla

Antes de las recetas, memoriza esto:

Sopa · Cereal · Legumbre o pescado · Verduras de los tres grupos · Condimento

Si un plato tuyo tiene esas cinco cosas, está bien montado aunque no salga en esta lista.

1 · Estofado de azukis con calabaza y kombu

Con arroz integral y hoja verde escaldada.

150 g de azukis, 200 g de calabaza en dados grandes, 3 cm de kombu, una tira de piel de mandarina seca, sal marina, una cucharadita de tamari.

Remojar azukis y kombu 8-12 horas y tirar el agua. Cocer a presión con el kombu en tiras y la piel de mandarina, con tres partes de agua, 25-30 minutos. Despresurizar sola. Añadir la calabaza y una pizca de sal, y cocinar destapado a fuego lento 20 minutos hasta que la calabaza esté tierna y el caldo espese. Tamari dos minutos antes de retirar.

El azuki es la legumbre más digerible y la que mejor drena líquidos. La calabaza está ahí para que ese drenaje no reseque, y el kombu para que la legumbre no sienta mal. Los tres se necesitan.

2 · Nituke de raíces al miso con arroz

Con sopa de miso y berza escaldada.

2 zanahorias en rodajas diagonales gruesas, 1 puerro en trozos de 2 cm, 100 g de daikon o nabo en dados, 1 cucharada de aceite de sésamo, 1 cucharadita de miso, sal marina.

Calentar el aceite en cazuela de fondo grueso. Zanahorias 5 minutos con una pizca de sal. Añadir puerro y daikon, 3 minutos más. Bajar al mínimo, **tapar herméticamente y cocinar 20-25 minutos en su propio jugo, sin agua**. Diluir el miso en una cucharada de agua tibia, verter con el fuego apagado, remover un minuto.

Al no haber agua, la verdura concentra su azúcar y sale dulce y densa. Es el plato que salva un invierno.

3 · Lentejas con verduras de raíz y arroz

Con hoja verde y una cucharada de chucrut.

200 g de lentejas, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 chirivía, 3 cm de kombu, laurel, comino, tamari.

Pochar la cebolla en aceite de sésamo. Añadir zanahoria y chirivía en dados, 5 minutos. Lentejas, kombu, laurel, comino y tres partes de agua. Hervor, espumar, fuego bajo tapado 25-30 minutos. Sal al final, y tamari fuera del fuego.

4 · Garbanzos con calabaza y kombu

Con quinoa y perejil fresco.

Garbanzos remojados 12 horas, cocidos a presión con kombu 35-45 minutos. Añadir calabaza en dados y cocer 15 minutos más destapado. Sal al final. Una cucharada de aceite de oliva crudo al servir.

Da fondo. Es comida de día largo y de trabajo físico.

5 · Merluza escalfada con daikon rallado

Con arroz, sopa de miso y brócoli escaldado.

Escalfar es la mejor manera de cocinar el pescado blanco: caldo o agua **justo por debajo del hervor**, sin burbujas grandes, 3-4 minutos, hasta que la carne pase de translúcida a blanca. Ni un minuto más.

Al lado, obligatorio: una cucharada de daikon o nabo crudo rallado con unas gotas de tamari. Y unas gotas de limón.

6 · Trigo sarraceno con salteado de raíces

Con lentejas rojas y hoja verde.

Trigo sarraceno cocido 20 minutos con 2 partes de agua. Salteado de zanahoria, chirivía y cebolla en aceite de sésamo, tapado 15 minutos.

Es el plato más calentador de la guía. Enero, frío en los huesos, trabajo a la intemperie. En agosto, no.

7 · Hamburguesas de mijo y lentejas

Con verduras al vapor y pickles.

Mijo cocido muy espeso (3 partes de agua) mezclado con lentejas cocidas escurridas, cebolla pochada muy picada, perejil, una cucharadita de miso y una cucharada de harina de arroz para ligar. Formar, dejar reposar 20 minutos en frío y hacer a la sartén con unas gotas de aceite, 4 minutos por lado.

Salen doce y se congelan crudas. Es el fondo de armario de las semanas malas.

8 · Arroz con azukis y verduras salteadas

Con sopa de miso.

Arroz y azuki cocidos juntos a presión (5:1, los azukis remojados aparte 8 horas). Sale de color rosado y con más cuerpo que el arroz solo. Encima, salteado rápido de col y zanahoria, y gomasio.

Plato de fondo, de reserva, de invierno.

9 · Paella de arroz integral con alcachofas y garbanzos

Para el domingo.

Saltear puerro y alcachofas troceadas en aceite de sésamo 7 minutos. Añadir el arroz remojado y sofreír 2 minutos. Verter tres partes de caldo vegetal caliente con azafrán y sal. Tapado a fuego medio-bajo 40 minutos. Los garbanzos ya cocidos en los últimos 10.

La alcachofa mueve el hígado y aligera un plato que si no sería pesado.

10 · Sopa espesa de mijo, calabaza y cebolla

Con pickles y nori.

Mijo tostado, cebolla en juliana, calabaza en dados, cinco partes de agua, cocción 30 minutos, y triturar o no según se quiera.

Cuando la digestión está delicada, cuando hay acidez, o cuando no se tiene hambre pero hay que comer. Es el plato más amable de la guía.

Cenas

Más ligeras y de digestión rápida. La cena bien hecha se nota a la mañana siguiente, no por la noche.

Tres reglas: poca cantidad de cereal, nada de fritos, y terminar tres horas antes de acostarse.

1 · Sopa de pescado blanco con cebada y wakame

60 g de cebada perlada hervida en un litro de caldo vegetal con una rodaja de jengibre, 35-40 minutos. Añadir una cucharada de wakame hidratado y troceado. Incorporar 200 g de merluza en cubos y cocinar a fuego mínimo 7-8 minutos, sin hervor fuerte. Shoyu al final y cebollino.

2 · Crema de calabaza y cebolla con gomasio

Cebolla pochada despacio, calabaza, agua justa, sal, 25 minutos, triturar. Gomasio por encima.

El dulzor aquí es todo de la verdura. Es la cena de quien está dejando el azúcar.

3 · Lenguado al vapor con espinacas y mijo

Lenguado al vapor sobre láminas de jengibre 6-8 minutos. Espinacas salteadas 2 minutos. Un cuenco pequeño de mijo. Gomasio.

4 · Verduras al vapor con salsa de miso y tahini

Brócoli, zanahoria, calabaza y col al vapor. Salsa: una cucharadita de mugi miso, una de tahini, ralladura de limón y agua tibia hasta emulsionar.

Cena vegetal completa en quince minutos.

5 · Sopa de miso completa

Caldo con kombu y shiitake, cebolla, zanahoria, wakame, una hoja verde y tofu en dados si se quiere. Mugi miso al final, sin hervir.

Cuando no se sabe qué cenar, se cena esto.

6 · Nituke de raíces con arroz y nori

El nituke del Bloque 8, en ración pequeña, con un cuenco corto de arroz y nori tostada.

Cena de invierno, calentadora y asentada.

7 · Escaldados variados con umeboshi

Berza, brócoli, zanahoria y cebolla escaldados por separado —cada verdura su tiempo, del más duro al más blando, en la misma agua— y aliñados con vinagre de umeboshi y unas gotas de aceite de sésamo.

Es la cena de verano y la de cuando hay tensión, sed y rigidez.

8 · Sopa de lentejas rojas con calabaza

Lentejas rojas, calabaza, cebolla, kombu, cuatro partes de agua, 20 minutos, y se deshace sola. Un poco de comino y tamari al final.

Rápida, digerible, y no despierta por la noche.

Preparaciones de apoyo

Seis cosas que hay que tener hechas. Sin ellas, la guía se queda coja.

1 · Sopa de miso diaria

Caldo base: un litro de agua con 5 cm de kombu y dos shiitake secos, a fuego suave 20 minutos. Retirar el kombu antes de que hierva fuerte.

Montaje: cebolla en juliana y zanahoria en el caldo, 10 minutos. Wakame hidratada. Una hoja verde en el último minuto. **Fuera del fuego**, disolver una cucharadita rasa de mugi miso en un cazo con un poco de caldo y devolverlo a la olla. Dos minutos sin hervir.

El caldo se hace para tres días. El miso, se añade a cada ración en el momento.

2 · Caldo vegetal de base

Cebolla, zanahoria, puerro, apio, un trozo de kombu, agua. 30 minutos a fuego suave, colar. Sin sal.

Sirve para cocer cereales, para sopas y para escalfar pescado.

3 · Gomasio

18 partes de sésamo por 1 de sal marina.

Tostar la sal un minuto en sartén seca. Reservar. Tostar el sésamo removiendo sin parar 5 minutos, hasta que empiece a saltar, huela a nuez y se deshaga entre los dedos. Moler en suribachi con la sal, en círculos, hasta que la mitad de las semillas estén rotas —no hasta hacer pasta.

Se hace poco y se gasta en una semana.

4 · Pickles de prensa rápidos

Col, zanahoria, rábano y nabo en juliana muy fina. Sal marina, un 2% del peso de la verdura. Amasar con las manos dos minutos hasta que suelte agua. Poner peso encima —un plato y un tarro lleno— y dejar de 2 a 24 horas. Enjuagar antes de comer.

Una cucharada en la comida principal. Duran cuatro o cinco días en frío.

Ensalada escaldada: la alternativa cuando no hay pickles. Cada verdura escaldada por separado unos segundos en la misma agua, del sabor más suave al más fuerte, y aliñada con vinagre de arroz o de ume.

5 · Dos postres sin azúcar

Compota de manzana o pera. Fruta en dados, dos cucharadas de agua, pizca de sal, tapado a fuego mínimo 12 minutos. Canela o ralladura de limón. Se hace para varios días y sirve también para el desayuno.

Crema dulce de mijo. Mijo tostado cocido con calabaza y 5 partes de agua 30 minutos, triturado, con una cucharadita de tahini y unas gotas de melaza de arroz. Se enfría cuajada, como un flan.

6 · Bebidas

Kukicha — una cucharadita de ramas por litro, hervor y 5 minutos a fuego bajo. Las ramas se reutilizan dos o tres veces. Es el té de diario.

Bancha y té de tres años — igual, algo más intensos.

Café de cereales — cebada o arroz tostado. Para la transición del café.

Infusiones — hinojo y manzanilla después de comer; tomillo en invierno; jengibre fresco cuando hay frío.

Ume-sho-bancha — media umeboshi machacada, unas gotas de tamari, kukicha caliente. Puntual, no diario.

Lo que queda fuera: café, alcohol, refrescos, zumos industriales, bebidas frías, cualquier cosa con azúcar añadido.

Y el agua, templada y entre comidas. No durante, y no fría.

Los cinco niveles

Nadie pasa de comer filete con patatas a comer arroz con algas en una semana. Y quien lo intenta, a los quince días está otra vez donde estaba.

Por eso esta guía no propone una dieta. Propone un camino con cinco descansillos.

Cómo funciona

Cada nivel es completo en sí mismo. Se puede vivir años en el segundo y estar perfectamente. El nivel correcto es el que sostienes sin esfuerzo y en el que tu cuerpo funciona, no el que suena más puro.

Los cinco menús que vienen a continuación se construyen todos con las recetas de los bloques 7, 8, 9 y 10. No hay que aprender platos nuevos en cada nivel: hay que mover las piezas.

Cómo se sube

- **Mínimo tres o cuatro semanas en cada nivel.** Nunca saltar dos.
- **Señales de que ya puedes subir:** digestión estable, sin antojo agudo de dulce, sueño bueno, energía que aguanta la tarde.
- **Señales de que has subido demasiado rápido:** frío constante, pérdida de peso rápida, antojo intenso, apatía, mal humor. Se baja un nivel y no pasa nada.
- **Los tres primeros días de cada cambio son los peores.** Siempre.

Y algo que conviene decir claro: **bajar de nivel cuando toca no es un fracaso**. Un invierno duro, un embarazo, una convalecencia, una temporada de trabajo físico o un disgusto grande piden más densidad. Bajar entonces es leer bien.

NIVEL 1 · El punto de partida

Para quien come carne roja, lácteos, azúcar y procesados.

Aquí no se quita casi nada. Se añade. Este es el secreto del nivel 1 y por eso funciona: si empiezas prohibiendo, abandonas.

Lo que entra:

- Cereal integral en dos comidas al día
- Sopa de miso una vez al día
- Verduras de los tres grupos en la comida principal
- Una cucharada de fermentado al día
- Masticar

Lo que baja:

- Carne roja a dos veces por semana, siempre equilibrada
- Fuera refrescos, bollería y ultraprocesados. Solo eso.

Los lácteos, el café y el azúcar siguen. Se tocan en el nivel 2.

Cómo se equilibra la carne

Esto es lo que hace que este nivel valga algo. Si al que come carne solo le dices "come menos", no vuelve.

- **Daikon o nabo crudo rallado**, siempre, al lado. Con unas gotas de tamari.
- Mostaza, rábano picante o jengibre.
- **Hoja verde escaldada** en el mismo plato.
- Cocción larga con verdura de raíz, no plancha seca.
- Un fermentado en la misma comida.
- Nada de carne por la noche.

Y lo que hay que entender: **cuanta más proteína animal, más antojo de azúcar y alcohol después**. No es falta de voluntad. Son los dos extremos llamándose. Bajar uno hace que baje el otro solo.

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
L	Crema de arroz con compota	Guiso de ternera con zanahoria y chirivía · arroz integral · berza escaldada · daikon rallado	Kukicha y fruta cocida	Sopa de miso completa · verduras al vapor con salsa de miso y tahini
M	Crema de arroz y avena con nueces	Lentejas con verduras de raíz · arroz · chucrut	Compota de manzana	Crema de calabaza y cebolla · lenguado al vapor
X	Sopa de miso con arroz y gomasio	Merluza escalfada con daikon rallado · arroz · brócoli escaldado	Kukicha y frutos secos	Sopa de lentejas rojas con calabaza
J	Crema de mijo con calabaza	Pollo campero estofado con boniato y cebolla · arroz · hoja verde · pickles	Fruta cocida	Escaldados variados con umeboshi · cuenco corto de mijo
V	Crema de arroz y avena con canela	Estofado de azukis con calabaza y kombu · arroz · escaldados	Kukicha	Sopa de pescado blanco con cebada y wakame
S	Sopa de miso con arroz	Comida libre, equilibrada con daikon rallado, hoja verde y fermentado	Compota	Crema de calabaza · verduras al vapor
D	Congee de jengibre y dátiles	Paella de arroz integral con alcachofas y garbanzos	Kukicha y frutos secos	Nituke de raíces con arroz y nori

NIVEL 2 · De la carne roja a la blanca

Fuera carne roja y embutido. Empiezan a salir los lácteos y el café.

Lo que cambia:

- Pollo campero o pavo, dos o tres veces por semana
- Pescado dos o tres veces
- El cereal ya es la base del plato, no la guarnición
- Legumbre tres veces por semana
- Lácteos: fuera. Bebida de arroz, avena o almendra sin azúcar
- Café: se sustituye por café de cereales o kukicha
- Azúcar: fuera el refinado. Entran melaza, compota y verdura dulce

La transición del café, el azúcar y el lácteo

Los tres se van juntos, porque los tres sostienen lo mismo.

El café. No se corta de golpe salvo que quieras tres días de dolor de cabeza. Se baja una taza cada cuatro días, se sustituye por café de cereales con la misma liturgia —misma taza, misma hora— y se toma kukicha caliente cuando llegue el bajón. En diez días está hecho.

El azúcar. No se combate con voluntad, se combate con dulzor de verdad. Calabaza, cebolla, zanahoria y col cocinadas despacio; compota siempre en la nevera; crema de mijo con calabaza al desayuno. Y bajar la sal y la proteína animal al mismo tiempo, porque son las que lo están llamando.

El lácteo. Lo que se echa de menos no es el sabor, es la cremosidad y el fondo. Lo cubren el tahini, la crema de mijo, las cremas de verdura y la calabaza.

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
L	Crema de arroz con gomasio	Estofado de azukis con calabaza y kombu · arroz · berza escaldada	Kukicha y compota	Sopa de miso completa · verduras al vapor
M	Crema de arroz y avena con compota	Lentejas con verduras de raíz · arroz · chucrut	Fruta cocida y nueces	Crema de calabaza y cebolla · lenguado al vapor con espinacas
X	Sopa de miso con arroz y gomasio	Pollo campero estofado con boniato y cebolla · arroz · hoja verde · daikon rallado	Café de cereales	Sopa de lentejas rojas con calabaza
J	Crema de mijo con calabaza	Garbanzos con calabaza y kombu · quinoa · escaldados	Compota	Verduras al vapor con salsa de miso y tahini · mijo
V	Crema de arroz y avena con canela	Merluza escalfada con daikon rallado · arroz · brócoli	Kukicha y frutos secos	Sopa de pescado blanco con cebada y wakame
S	Sopa de miso con arroz	Hamburguesas de mijo y lentejas · verduras al vapor · pickles	Crema dulce de mijo	Escaldados variados con umeboshi
D	Congee de jengibre y dátiles	Paella de arroz integral con alcachofas y garbanzos	Kukicha	Nituke de raíces con arroz y nori

NIVEL 3 · Pescetariano

Fuera toda la carne. Pescado tres veces por semana.

Este es el nivel donde más gente se queda mucho tiempo, y está bien que así sea. Es equilibrado, sostenible y fácil de mantener fuera de casa.

Lo que cambia:

- Pescado blanco dos veces, azul pequeño una
- Legumbre cuatro o cinco veces por semana
- Aparecen tofu y tempeh
- Las algas se hacen habituales: kombu en cada olla, wakame en la sopa
- Los condimentos ya se usan con criterio, no por receta

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
L	Crema de arroz con gomasio	Estofado de azukis con calabaza y kombu · arroz · berza escaldada	Kukicha y compota	Sopa de miso completa · verduras al vapor con miso y tahini
M	Crema de arroz y avena con compota	Lentejas con verduras de raíz · arroz · chucrut	Fruta cocida	Crema de calabaza y cebolla · lenguado al vapor con mijo
X	Sopa de miso con arroz y nori	Merluza escalfada con daikon rallado · arroz · brócoli escaldado	Kukicha y frutos secos	Sopa de lentejas rojas con calabaza
J	Crema de mijo con calabaza	Garbanzos con calabaza y kombu · quinoa · escaldados	Compota	Nituke de raíces con arroz y nori
V	Crema de arroz y cebada con nori	Sardinas al horno con limón y jengibre · arroz · hoja verde · pickles	Kukicha	Sopa de pescado blanco con cebada y wakame
S	Sopa de miso con arroz	Hamburguesas de mijo y lentejas · verduras al vapor · chucrut	Crema dulce de mijo	Escaldados variados con umeboshi · cuenco corto de arroz
D	Congee de jengibre y dátiles	Paella de arroz integral con alcachofas y garbanzos	Kukicha y nueces	Sopa espesa de mijo, calabaza y cebolla

NIVEL 4 · Vegetariano

El pescado baja a una vez por semana o desaparece.

Lo que cambia:

- La proteína pasa a legumbre, tofu y tempeh, todos los días
- Sube la variedad de legumbre: azuki, lenteja, lenteja roja, garbanzo, judía
- El tempeh y el tofu se cocinan siempre —salteados, estofados, a la plancha con tamari y jengibre—, nunca crudos
- Las semillas molidas se hacen diarias: sésamo, calabaza, girasol
- El kombu deja de ser opcional

Un aviso práctico: en este nivel es donde más se falla por defecto. Se quita la proteína animal y no se sustituye por nada, y a las tres semanas hay cansancio y frío. **Cada comida principal lleva legumbre o derivado. Sin excepción.**

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
L	Crema de arroz con gomasio	Estofado de azukis con calabaza y kombu · arroz · berza escaldada	Kukicha y compota	Sopa de miso con tofu · verduras al vapor
M	Crema de arroz y avena con semillas molidas	Lentejas con verduras de raíz · arroz · chucrut	Fruta cocida y nueces	Crema de calabaza · tempeh a la plancha con tamari y jengibre
X	Sopa de miso con arroz y nori	Garbanzos con calabaza y kombu · quinoa · escaldados	Kukicha	Sopa de lentejas rojas con calabaza
J	Crema de mijo con calabaza y tahini	Tempeh estofado con raíces · arroz · hoja verde · pickles	Compota	Nituke de raíces con arroz y nori
V	Crema de arroz y cebada con nori	Hamburguesas de mijo y lentejas · verduras al vapor · chucrut	Kukicha y semillas	Verduras al vapor con salsa de miso y tahini · mijo
S	Sopa de miso con arroz	Judías blancas con verdura de raíz · arroz · escaldados	Crema dulce de mijo	Escaldados variados con umeboshi · cuenco corto de arroz
D	Congee de jengibre y dátiles	Paella de arroz integral con alcachofas y garbanzos	Kukicha y nueces	Sopa espesa de mijo, calabaza y cebolla

NIVEL 5 · Macrobiótico simple

Cereal, verdura, legumbre, algas, fermentados, condimentos. Poco y bien.

No es un nivel de restricción. Es un nivel de precisión: menos variedad, más atención. La comida se vuelve muy simple y el paladar se vuelve muy fino. El dulzor del arroz masticado deja de ser una metáfora.

Lo que cambia:

- El cereal en grano sube al 50-60% del plato
- Se cocina cada día, se come del día
- La masticación deja de ser un consejo y pasa a ser la práctica central
- Los condimentos hacen el trabajo que antes hacía la variedad
- Pescado: ocasional o ninguno

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
L	Crema de arroz con gomasio	Arroz a presión · azukis con calabaza y kombu · berza escaldada · pickles	Kukicha	Sopa de miso · verduras al vapor
M	Sopa de miso con arroz	Arroz · lentejas con raíces · hoja verde escaldada · chucrut	Compota	Crema de calabaza y cebolla
X	Crema de arroz y mijo	Arroz con azukis · nituke de raíces · escaldados · nori	Kukicha	Sopa de lentejas rojas con calabaza
J	Crema de mijo con calabaza	Arroz · garbanzos con kombu · verduras de los tres grupos · gomasio	Compota	Verduras al vapor con salsa de miso y tahini
V	Crema de arroz y cebada con nori	Trigo sarraceno con salteado de raíces · lentejas rojas · hoja verde	Kukicha	Escaldados con umeboshi · cuenco corto de arroz
S	Sopa de miso con arroz	Arroz · estofado de azukis · pickles · escaldados	Crema dulce de mijo	Sopa espesa de mijo, calabaza y cebolla
D	Congee de jengibre y dátiles	Arroz · judías con verdura de raíz · nituke · nori	Kukicha	Sopa de miso completa

El ajuste: contracción y expansión

Los cinco niveles dicen **qué** comes. Este bloque dice **cómo**.

Se aplica a cualquiera de los cinco. Es lo que permite comer lo mismo en enero y en agosto sin que sea lo mismo, y lo que permite corregir cuando algo se ha ido de sitio.

Versión concentrante

Cuándo: frío, cansancio de fondo, digestión floja y lenta, heces sueltas, apatía, dispersión, antojo de sal y de café, mucha mucosidad, invierno.

Cocción. Más presión, más estofado largo, más nituke, más horno. Menos agua, más tiempo.

Cereal. Arroz a presión, avena en grano, trigo sarraceno. Menos mijo y menos cebada.

Verdura. Sube la raíz: zanahoria, chirivía, nabo, bardana, boniato. Cocinada largo. La hoja verde sigue, pero escaldada o salteada, nunca cruda.

Condimento. Miso algo más presente, gomasio a diario, jengibre, tekka en momentos puntuales.

Fuera. Crudos, fruta cruda, bebidas frías, ensaladas, exceso de líquido.

Versión expansiva

Cuándo: tensión, rigidez de cuello y hombros, sed, estreñimiento con heces duras, irritabilidad y prisa, sequedad de piel y boca, insomnio de madrugada, antojo fuerte de dulce o de frío, verano.

Cocción. Más vapor, más escaldado, hervidos cortos. Menos presión, menos horno, menos tiempo.

Cereal. Mijo, cebada, arroz en cazuela. Menos sarraceno y menos presión.

Verdura. Sube la hoja verde y la redonda. Escaldados diarios. La raíz sigue, en cocción más corta.

Condimento. Menos sal en general. Shiro miso solo o mezclado con mugi. Vinagre de arroz o de umeboshi, limón. Entra la compota y la fruta cocida.

Fuera. Exceso de sal, tekka, cocciones larguísimas, mucho condimento salado.

Cómo se usa

No hay que elegir un bando. Casi todo el mundo está en el centro y se desplaza según la estación, la semana o el día.

Cuando dudes, la regla es simple: **vuelve al centro**. Arroz, verduras de los tres grupos, sopa de miso. Tres días así y el cuerpo se recoloca solo.

Adaptarlo a la estación

El mismo menú no sirve en enero y en agosto. No hacen falta cuatro menús: hacen falta las reglas para mover uno.

Invierno

Frío fuera, calor dentro. Es el momento de la cocción larga.

- **Cocción:** presión, estofado, horno, nituke. Tiempos largos.
- **Cereal:** arroz a presión, avena en grano, trigo sarraceno, mijo con calabaza.
- **Verdura:** raíz sobre todo. Calabaza, boniato, col, puerro. La hoja verde, escaldada.
- **Legumbre:** azuki, garbanzo, judía blanca.
- **Condimento:** miso más presente, jengibre, gomasio, tekka en los días más duros.
- **Fuera:** crudos y fruta cruda.

Primavera

El cuerpo quiere aligerar. Es la estación de la hoja verde y del sabor ácido.

- **Cocción:** menos presión, entran el vapor y el escaldado.
- **Cereal:** arroz en cazuela, cebada, mijo.

- **Verdura:** todo lo verde y lo que brota. Hojas de nabo, acelga, espinaca, apio, brócoli, guisantes.
- **Legumbre:** lenteja, lenteja roja.
- **Condimento:** vinagre de arroz, umeboshi, limón. Baja el gomasio.
- **Entra:** escaldados diarios y pickles rápidos.

Verano

Calor fuera, digestión más floja de lo que parece. El error del verano es enfriarse por dentro.

- **Cocción:** escaldado, vapor, hervidos cortos. Poca presión y poco horno.
- **Cereal:** cebada, mijo, arroz en cazuela, más aguado.
- **Verdura:** hoja verde, pepino, calabacín, maíz fresco.
- **Legumbre:** lenteja roja, azukis en ración pequeña.
- **Condimento:** menos sal. Shiro miso o mezclado. Vinagre de ume, limón, menta.
- **Cuidado:** el frío de nevera apaga la digestión más en verano que en invierno, porque el fuego digestivo ya está en su punto más bajo. Sopa de miso también en agosto, aunque parezca contradictorio.

Otoño

Recoger. Es la estación de la verdura redonda y del dulzor natural.

- **Cocción:** vuelve el estofado, vuelve el horno.

- **Cereal:** arroz, mijo, avena. Vuelve la presión.
 - **Verdura:** calabaza, cebolla, col, coliflor, zanahoria, boniato. Las redondas mandan.
 - **Legumbre:** azuki, garbanzo.
 - **Condimento:** sube el miso, vuelve el gomasio a diario.
 - **Entra:** compotas de manzana y pera, cremas de calabaza.
-

Ponerlo en marcha

Todo lo anterior no sirve de nada si el martes a las nueve de la noche no hay nada hecho.

El domingo

Hora y media, y la semana está resuelta.

1. **Poner en remojo** los azukis o garbanzos de la semana, y el cereal de la crema.
2. **Cocinar el cereal:** una olla de arroz para tres o cuatro días.
3. **Cocinar la crema de desayuno:** una olla para cuatro o cinco.
4. **Cocinar una legumbre:** el estofado de azukis o las lentejas.
5. **Hacer el caldo base** de la sopa de miso, para tres días.
6. **Poner los pickles** en prensa.
7. **Hacer compota.**
8. **Hacer gomasio**, si se ha acabado.

Cada noche

Dos minutos: dejar en remojo lo del día siguiente, y sacar de la nevera lo que se vaya a usar.

Cada día

Lo único que se cocina en el momento son las verduras y el pescado. Diez o quince minutos. Todo lo demás está hecho.

Cómo se reaprovecha

- El **arroz** del día anterior: bolas rebozadas en gomasio, o al vapor con verdura nueva.
- La **legumbre** sobrante: puré, paté con miso y tahini, o relleno de hamburguesas.
- La **verdura** cocida: dentro de la sopa de miso del día siguiente.
- La **crema de cereales**: aligerada con agua se convierte en sopa; espesada, en postre con tahini y melaza.

La lista de la compra

Despensa (cada uno o dos meses) Arroz integral redondo · mijo · cebada · avena en grano · trigo sarraceno · quinoa · azukis · lentejas · lentejas rojas · garbanzos · kombu · wakame · nori · mugi miso · tamari o shoyu · umeboshi · vinagre de umeboshi · vinagre de arroz · sésamo · sal marina sin refinar · aceite de sésamo · aceite de oliva virgen extra · melaza de arroz · kukicha · café de cereales · shiitake secos

Semanal Zanahoria · chirivía · nabo o daikon · cebolla · puerro · calabaza · col · brócoli o coliflor · dos hojas verdes distintas · manzanas o peras · jengibre fresco · perejil o cebollino · pescado según el nivel · tofu o tempeh según el nivel

Comer fuera

- Elige el sitio por el arroz, no por el plato principal.
 - Verdura cocinada antes que ensalada.
 - Pescado a la plancha con limón, y pide algo verde.
 - Lleva gomasio en un botecito. Cambia cualquier comida.
 - Y si un día se come cualquier cosa, no pasa nada. Al día siguiente se vuelve al centro. Nada de compensar con más restricción.
-

La depuración de diez días

Un descanso para la digestión. Se hace una o dos veces al año, en los cambios de estación, y nunca en mitad de una temporada exigente.

No es un ayuno. Se come, y se come bien: cereal, verdura, sopa y fermentado. Lo que se retira es la variedad, no la comida.

Antes de empezar

Esta depuración se hace acompañado. No por precaución formal: porque el ajuste —qué cereal, cuántos días, cómo salir— depende de cada persona, y esa lectura no la hace un PDF.

No es el momento si: hay embarazo o lactancia, si es para un niño, si estás con poco peso, si tu relación con la comida es difícil o lo ha sido, si tomas medicación de forma continuada, o si estás en una temporada de esfuerzo físico o emocional grande.

Es el momento si: llevas al menos unos meses comiendo en alguno de los niveles, tienes diez días tranquilos por delante, y puedes cocinar cada día.

Si es tu primera vez, empieza por cuatro o cinco días. Diez no es más mérito.

Las tres fases

Días 1 y 2 · Entrada

Se come el menú del nivel en el que estés, quitando pescado, pollo, fruta cruda, café y cualquier dulce. Se simplifica sin cortar de golpe.

Días 3 a 8 · El centro

Seis días con la misma estructura, mañana y noche.

Desayuno Crema de arroz templada con gomasio. Kukicha.

Comida y cena

- Sopa de miso con wakame y una verdura
- Arroz integral a presión con gomasio
- Verduras de los tres grupos, al vapor o escaldadas
- Una cucharada de chucrut o pickles, enjuagados

Entre horas, si hace falta Una bola de arroz con gomasio. Kukicha, bancha o té de tres años.

Las tres reglas del centro

1. **El arroz manda.** Más cantidad de cereal que de verdura.
2. **Masticar de verdad.** Cincuenta veces cada bocado. Esta es la depuración; lo demás es el decorado.
3. **Nada frío.** Ni bebida, ni comida.

Fuera durante estos días: proteína animal, fruta, azúcar en cualquier forma, café, alcohol, aceite en cantidad, y todo lo que no esté en la lista.

Días 9 y 10 · Salida

La salida es la parte que más se descuida y la que decide si ha servido de algo.

- **Día 9:** vuelve la legumbre en poca cantidad, vuelve la compota, vuelve un poco de aceite.
- **Día 10:** vuelve el desayuno normal, entra alguna verdura más y una crema de verduras.
- **Día 11 en adelante:** se vuelve al nivel del que se venía, **despacio**. El pescado no antes del tercer día. El café y el dulce, si vuelven, que sea la semana siguiente y en menos cantidad.

Comer el día 11 lo que se comía el día cero deshace en una tarde el trabajo de diez días.

Qué suele pasar

Los días 2, 3 y 4 son los duros: dolor de cabeza, cansancio, mal humor, antojos, y a veces el intestino desordenado. Es lo esperable.

A partir del quinto suele aparecer lo otro: claridad, sueño profundo, hambre limpia, ligereza.

Anótalo todo. Es exactamente el material del bloque siguiente, y es lo que hace que la depuración siga sirviendo mucho después de terminarla.

Después

No se vuelve al punto de partida. Se vuelve un poco más arriba.

Diez días son suficientes para que el paladar cambie y para que muchos antojos hayan perdido fuerza. Es el mejor momento para subir de nivel, si toca.

Lo que el cuerpo va diciendo

Cuando cambias la manera de comer, el cuerpo empieza a hablar.

No habla con palabras. Habla con la piel, con el intestino, con el sueño, con los ojos, con lo que te apetece a las seis de la tarde. Casi todo eso pasa desapercibido porque nadie nos enseñó a mirarlo.

Esta última parte no es para que te interpretes. Es para que **observes y anotes**.

La regla

Tú apuntas. No traduces.

Una señal aislada no significa nada. Lo que significa algo es el conjunto, el orden en que aparecen las cosas y cuánto duran. Eso es lectura de oficio, y es lo que hago yo cuando me lo cuentas.

Así que no busques en internet qué quiere decir que te pique la piel. Apúntalo y sigue.

Cómo se anota

Una línea al día. Treinta segundos.

En el móvil o en un cuaderno, da igual. Escribe la fecha y lo que has notado, sin adornar. *"Día 6. Dolor de cabeza por la tarde. Lavabo dos veces, blando. Mucha hambre a las 11."*

Con dos semanas anotadas ya hay material suficiente para trabajar.

Qué mirar

1. El lavabo

Lo primero, siempre. Es la señal más honesta que tiene el cuerpo.

- ¿Cuántas veces al día?
- ¿A qué hora? ¿Siempre parecida o cambia?
- ¿Cuesta o sale solo?
- ¿Suelto, formado, duro, en trozos?
- ¿Color claro u oscuro?
- ¿Flota o se hunde?
- ¿Restos de comida sin digerir?
- ¿Olor fuerte o poco olor?
- ¿Gases? ¿A qué hora y después de qué comida?

2. La digestión

- ¿Hinchazón después de comer? ¿Cuánto tarda en irse?
- ¿Pesadez o sueño después de la comida?
- ¿Ruidos, ardor, acidez, reflujo?

- ¿Eructos?
- ¿Cuánto tardas en tener hambre otra vez?

3. La energía

- ¿Cómo te despiertas: de golpe, arrastrando, con el despertador o antes?
- ¿Hay un bajón? ¿A qué hora exactamente?
- ¿Aguantas la tarde?
- ¿Vas con prisa por dentro o con calma?

4. El sueño

- ¿A qué hora te duermes y cuánto tardas?
- ¿Te despiertas por la noche? ¿A qué hora?
- ¿Sudas durmiendo?
- ¿Sueñas mucho, poco, sueños agitados?
- ¿Te levantas descansado?

5. La cabeza

- ¿Dolor? ¿En qué zona: frente, sienes, nuca, detrás de los ojos?
- ¿A qué hora aparece?
- ¿Antes o después de comer?
- ¿Sensación de niebla, de no pensar claro?

- ¿Mareo al levantarte?

6. La piel

- ¿Granos? ¿Dónde: cara, espalda, mandíbula?
- ¿Picores? ¿En qué zona y a qué hora?
- ¿Sequedad, descamación, tirantez?
- ¿Manchas o rojeces?
- ¿Olor corporal más o menos fuerte que antes?
- ¿Sudas más o menos? ¿Sudor con olor?

7. Ojos, nariz y boca

- ¿Picor de ojos? ¿Lagrimo, legañas al despertar?
- ¿Ojos secos o irritados? ¿A qué hora del día?
- ¿Mucosidad nasal, carraspera, mocos por la mañana?
- ¿Boca seca? ¿Mucha sed o poca?
- ¿Mal sabor al despertar?
- ¿Aftas o llagas?
- **La lengua:** mírala al levantarte, antes de lavarte los dientes. ¿Está limpia o hay una capa encima? ¿Blanca, amarillenta, gruesa, fina? ¿La lengua está pálida o muy roja? ¿Marcas de los dientes en los bordes?
- ¿Aliento fuerte?

8. Frío y calor

- ¿Manos y pies fríos? ¿A qué hora?
- ¿Te tapas más o menos que la gente de tu alrededor?
- ¿Sofocos, calor de repente?
- ¿Bebes mucho o poco? ¿Prefieres el agua fría o del tiempo?

9. Lo que te pide el cuerpo

Esta es la más reveladora de todas.

- ¿Antojo de dulce? ¿A qué hora y con qué intensidad?
- ¿De sal, de fritos, de algo fuerte?
- ¿De café, de alcohol?
- ¿De frío, de helado, de bebida con gas?
- ¿Comes por hambre o por otra cosa?
- ¿Comes rápido o despacio?
- ¿Cuántas veces masticas de verdad?

10. El ánimo

- ¿Irritable, con la mecha corta?
- ¿Apático, sin ganas?
- ¿Ansiedad, inquietud en el pecho?
- ¿Ganas de hablar o de callar?

- ¿Claridad mental o confusión?

II. Mujeres, si hay ciclo

- ¿Se ha adelantado o retrasado?
- ¿Más o menos dolor?
- ¿Cambios en los días previos?

Los tres primeros días

Casi siempre son los peores. Es lo más normal del mundo y no significa que lo estés haciendo mal.

Suele aparecer dolor de cabeza, cansancio, mal humor, antojo intenso de lo que has quitado, y el intestino desordenado. Es el cuerpo pasando de una manera de funcionar a otra.

Se pasa. Y a partir del cuarto o quinto día empieza a notarse el otro lado.

Lo importante: **apúntalo también**. Cómo alguien atraviesa esos tres días dice mucho de por dónde hay que ir después.

Lectura rápida: hacia dónde me estoy yendo

Esto sí puedes mirarlo tú, porque es lo que te permite ajustar sobre la marcha. Son las dos direcciones del Bloque 1.

Señales de que me he ido demasiado hacia la contracción

Tensión, rigidez de cuello y hombros. Sed constante. Estreñimiento con heces duras. Irritabilidad, prisa, poca paciencia. Piel y boca secas. Antojo fuerte de dulce, fruta o algo frío. Insomnio de madrugada. Sensación de estar apretado por dentro.

Ajuste: menos sal y menos condimento salado, menos presión y menos horno. Más vapor, más escaldado, más hoja verde, más verdura redonda dulce. Entra la compota.

Señales de que me he ido demasiado hacia la expansión

Frío, sobre todo manos y pies. Cansancio, apatía, dormir mal y levantarse molido. Heces sueltas o deshechas. Hinchazón y gases. Sensación de flojera, de dispersión, de no poder concentrarse. Antojo de sal, de café, de algo fuerte. Mucha mucosidad.

Ajuste: más cocción larga, más presión, más estofado y nituke. Más verdura de raíz. Fuera crudos, fuera fruta cruda, fuera bebidas frías. Sopa de miso, gomasio, jengibre, kukicha caliente.

Y la regla que las une: **cuando dudes, vuelve al centro**. Arroz, verdura de los tres grupos, sopa de miso. Tres días así y el cuerpo se recoloca solo.

Y esto me lo cuentas

Todo lo demás no lo traduzcas tú.

Si algo llama la atención, si algo se sostiene más de lo que te parece razonable, o simplemente si no sabes qué hacer con lo que estás viendo, escríbeme y lo miramos juntos. Para eso está esta parte.

Llegar con dos semanas anotadas vale más que una hora de conversación.

WhatsApp +34 614 429 193 hola@anandboaz.com anandboaz.com
redcontempla.anandboaz.com



Anand Boaz

FERNANDO DOMÍNGUEZ JIMÉNEZ

WhatsApp +34 614 429 193

Correo hola@anandboaz.com

ANANDBOAZ.COM

REDCONTEMPLA.ANANDBOAZ.COM

INSTAGRAM @ANANDBOAZCONTEMPLA

YOUTUBE @ANANDBOAZCONTEMPLA

Lo que une no es la forma.

UNA INICIATIVA DE ANAND BOAZ