

ÍNDICE

<i>Prólogo del abad</i>	11
La nutrición como camino a la felicidad	13
La alimentación según los monjes budistas	19
Conceptos generales	19
Una historia abreviada del budismo	22
La dicotomía cuerpo y mente	30
¿Debemos ser vegetarianos?	39
La energía de los alimentos	43
La clave de la alimentación: la atención plena	48
Elegir los alimentos	50
Cocinar	56
Un poco de <i>feng shui</i>	62
Antes de comer	68
La hora de comer	70
Después de comer	76
Otras consideraciones importantes	79
Las estaciones del año	80
 RECETAS	 85
Primavera-verano	87
Crema de calabacín y puerros	89
Sopa de primavera	90
Crema de apio	91
Crema fría de remolacha	92
Crema fría de champiñones	93
Pastel de primavera	94
Peperonata	96

Quínoa con salsa de alcaparras	97
Macarrones estivales	99
Arroz aromático con calabacines y zanahorias	101
Espaguetis al pesto	102
Raviolis de espárragos trigueros	103
Polenta con salsa de remolacha	105
Salsa de remolacha	106
Salteado de pasta con verduras	107
Ensalada de lentejas con bacalao	109
Revoltillo de tofu y espárragos	110
Seitán a la naranja	111
Seitán con sanfaina	113
Bacalao gratinado	114
Scaloppine aromatiche	115
Merluza Azahara	116
Gnocco fritto	118
Berenjenas en pizzeta	119
Pollo con alcaparras	120
Pollo con sanfaina	123
Albóndigas de cerdo	124
Arroz blanco	126
Huevos rellenos de verano	127
Judías verdes a la catalana	128
Ensalada multicolor con espagueti de mar	129
Ensalada de hinojo con aliño de aguacate	131
Ensalada fresca	132
Ensalada de dulce a la menta	133
Brochetas de verduras con salsa de barbacoa	135
Macedonia de frutas frescas	137
Melocotones al caramelo	138
Mousse de naranja	139
Batido de fresas y plátano	140
Tarta de kiwi	141
Pinchitos de frutas	143
Sopa de leche	144
Gelatina de naranja	145
Plátano frito con avellanas	147
Peras al jengibre	148
Ruedas de manzana al caramelo	149
Crujiente de semillas	151
Pudin de arroz	152

Buñuelos de frutas	153
Flan	154
Flan de almendras	155
Cremas	156
Pudin a la inglesa	157
Otoño-invierno	159
Consomé al jengibre	161
Crema de zanahorias	163
Crema de calabaza a la canela	164
Sopa con pescado	165
Sopa de arroz	167
Sopa de cintas a la italiana	168
Sopa a la jardinera	169
Sopa del imperio	170
Crema de chirivías	171
Croquetas de mijo	172
Tarta de mijo con verduras	174
Hamburguesas vegetales	176
Arroz con verduras	178
Arroz con calabaza y almendras tostadas	180
Arroz de ayuno al horno	181
Arroz con sepia	182
Fricandó	183
Ternera con setas	185
Ternera guisada	186
Pollo con setas	188
Canelones de cebollas tiernas	189
Gnocchi a los quesos	190
Sepia a la bruta	192
Tortelli d'erbette	193
Vitello tonnato	195
«All cremat» de dorada en supremas al estilo de Vilanova i la Geltrú	197
Pastel de arroz	198
Fideos a la cazuela	199
Estofado con seitán	201
Gratén del mar	202
Cazuela de garbanzos	204
Potaje de lentejas	206
Croquetas de garbanzos	207

Potaje de judías blancas con almejas	208
Estofado otoñal	210
Ensalada tibia	211
Salteado largo de zanahorias	212
Verduras en papillote	213
Verduras a la pimienta verde	214
Verdura verde con aliño de nueces	216
Manzanas rellenas.	217
Compota de manzanas y plátanos	218
Naranjas maceradas	219
Arroz con leche	220
Croquetas dulces de arroz.	221
Buñuelos	222
Mermelada de manzana	223
Tortas finas de Navidad	224
Tortas con mantequilla.	225
Rollos de almendra	226
Pasta de aguardiente.	227
Merengues.	228
Turrón.	229
Mazapán	231
Yemas	232
Pasteles de crema	233
Pasta para pasteles y rellenos.	234
Polvorones.	235
Suspiros.	236
Pasta de almendra o avellana tostada	237

PRÓLOGO DEL ABAD

Cuando se nos propuso escribir un libro sobre cocina, comprendí que lo que se nos estaba pidiendo no eran tan sólo unas recetas y unas instrucciones para cocinar, ya que hay fabulosos libros de cocina en el mercado y no se puede perder de vista que precisamente en España tenemos muchos de los considerados mejores cocineros del mundo.

Estuvimos de acuerdo en que el libro que deberíamos ofrecer tendría que tener como objetivo el mismo que dirige todo el proyecto Sakya Tashi Ling: acercar a quien lo crea oportuno el conocimiento de una filosofía de 2.550 años de antigüedad, pero que permanece totalmente vigente en nuestros días y que está siendo aplicada en vidas de conciudadanos como lo podamos ser nosotros mismos o ustedes desde sus casas.

Algunos de los comentarios que en él vertemos pueden parecer arriesgados o intrépidos, pero antes de hacer valoraciones negativas sobre ellos les pediría que intentaran ponerlos en práctica durante un tiempo para poder experimentar personalmente lo descrito.

Quiero nuevamente recordar al lector que el verdadero objetivo de este libro es la transmisión de una experiencia y sobre todo de una forma de ver nuestra implicación con el día a día, más que ofrecer grandes soluciones culinarias. Si

el resultado es el que esperamos, este libro debería estar en la cocina y ser abierto de vez en cuando para refrescar ideas y puntos de vista.

Agradecemos la colaboración desinteresada de Teresa Segura Sensarrich (técnica en dietética y nutrición; desde el año 2000 trabaja como profesora en la Escuela de Cocina de Montse Bradford), de los familiares de Montserrat Ros Petit, que recopilaron algunas de sus recetas, y del restaurante La Cucanya, de Vilanova i la Geltrú.

Con la motivación sincera de que algunas de las reflexiones expuestas pueden ser de beneficio a alguien,

VEN. LAMA JAMYANG TASHI DORJE RINPOCHE

LA NUTRICIÓN COMO CAMINO A LA FELICIDAD

Podríamos definir el budismo como un manual de instrucciones para la vida. Un manual donde se tiene en cuenta que el objetivo de todos los seres es la felicidad. Es la lógica aplicada al sentido común para no perder tiempo ni esfuerzo en el camino hacia la felicidad. Todos aquellos seres que tengan esta intención necesitan de información contrastada que les permita descubrir en ellos mismos lo que otros seres han descubierto anteriormente. Y esto, ni más ni menos, es lo que se conoce actualmente con el nombre de budismo.

Desde este punto de vista, cuanto antes empecemos el trabajo, mucho mejor, por lo que no sería una insensatez proponer que uno de los primeros temas de enseñanza para los niños debería ser esta filosofía. Por eso deberíamos enseñar a nuestros pequeños: «Si quieres ser feliz en la vida, tendrás que hacer esto, aquello y lo otro. Y si quieres sufrir, haz justo lo contrario». El budismo también es una filosofía del espíritu que pretende revelar a los seres humanos que todo, absolutamente todo, está en sus mentes. Una mente negativa conduce al sufrimiento; una positiva, al bienestar. No obstante, tanto Su Santidad el Dalai Lama como otros maestros de las

distintas tradiciones budistas no dedican sus días a viajar por el mundo con la intención de convertir a la gente, sino con la esperanza de que las personas integren ciertos razonamientos planteados por Buda Shakyamuni en sus estilos de vida, creencias religiosas o sistemas de valores, puesto que los planteamientos de «el que Despertó» no entran en contradicción con ninguna ética (espiritual o mundana) ni tampoco con ninguna metafísica de lo divino. Sus planteamientos sólo anhelan la paz interior y la armonía para todos los seres sintientes. Nada más que eso. Si hiciéramos comprender semejante verdad a nuestros hijos, si les dijéramos desde el principio que hay un camino para evitar el dolor y otro para alcanzarlo, si les instáramos a aplicar algunos consejos de Buda Shakyamuni, criaríamos adultos felices y no hombres incapaces de hacer frente a un sufrimiento que nosotros, como personas mayores que somos, sabemos que existe.

Así pues, este libro pretende despertar conciencias. Queremos ayudar a los lectores a comprender que los alimentos, en la medida en que son pura energía, pueden ayudarnos a avanzar por el camino de la felicidad. Asimismo, con estas páginas también deseamos hacer entender a los lectores que nada perdura, porque todo es transitorio, y que ciertos aspectos negativos de la nutrición pueden positivarse siguiendo la ruta marcada por Buda Shakyamuni. Podemos cambiar la energía de la comida, y en consecuencia la nuestra propia; así conseguiremos que nuestra cocina sea un auténtico laboratorio de felicidad. Porque la energía es la clave de la vida espiritual. Los budistas sabemos esto desde hace más de 2.550 años, mucho antes de que los científicos atómicos nos confirmaran las verdades. Nosotros tenemos conciencia de eso desde hace milenios, aun

cuando agradecemos que los conocimientos actuales del ser humano nos den la razón. Porque sabemos que esta coincidencia en las opiniones ayudará a que muchos occidentales al fin comprendan que nuestra filosofía de vida no es sólo una religión, sino también una ciencia a la que nosotros llegamos mediante la reflexión, la meditación y la lógica. El budismo trata de explicarnos que todo está interrelacionado y que, por tanto, sólo debemos recapacitar con atención plena para asimilar que las energías se transforman, que cambian de aspecto, que pasan a formar parte de nosotros mismos. Atendiendo al ejemplo que ahora nos corresponde, podemos decir que la energía de un alimento se fusiona con nuestra propia energía poco después de haberlo ingerido, que la energía con la que emprendo las labores de la cocina se impregna en los platos sobre los cuales comerán mis seres queridos, que la energía que pongo en el acto de comer puede multiplicar los alimentos y hacerlos extensibles a todos los seres hambrientos del planeta. Y, en definitiva, que lo espiritual supera lo material.

Y es que la materia de la que todos nosotros estamos compuestos no es más que el vehículo con el cual pondremos en marcha raudales de energía. Nosotros somos energía transformada temporalmente en materia, no lo contrario. También somos energía que absorbe otras energías, como la de los alimentos, y que reparte asimismo energía a través de las palabras, los sentimientos, las acciones..., a través de nuestros actos sin excepción alguna. De este modo, se comprenderá que en esta vida no exista nada positivo ni negativo, salvo la intención que ponemos en nuestros actos. Dicha intención es, a fin de cuentas, el auténtico motor de la energía. Cocinar con una actitud negativa hará que los alimentos mueran energética-

mente, pero hacerlo con buenas intenciones los cargará de fluctuaciones espirituales que no harán más que beneficiarnos. Pero esto nunca dependerá de los alimentos en sí ni del arte culinario ni de los comensales, sino de la intención que pongamos a la hora de crear un plato, de invitar a nuestros amigos a degustarlo, de ingerirlo. Y lo demás es pura transitoriedad, caducidad, mortalidad. Lo único que perdura, el auténtico fundamento de la ley del karma, es la intención que ponemos a las cosas. Cada acción emprendida tendrá consecuencias en nuestra vida. Ahora mismo cada uno de nosotros elige el camino que seguirá durante años. Cada decisión moldea nuestro futuro. Come mal y tu cuerpo sufrirá. Come bien y ese mismo cuerpo se aproximará a la felicidad. No hay más misterio.

Así y todo, para el practicante budista el organismo tiene una importancia capital. Resulta inconcebible hablar de crecimiento interior sin mencionar la palabra alimentación. Tampoco tiene demasiado sentido llevar una buena práctica espiritual y al mismo tiempo comer por los ojos. Somos un todo. No existe separación entre el cuerpo y la mente. No existen realidades disociadas. No hay dos realidades. Dijo Buda Shakyamuni que, de los seis reinos de samsara (a saber: mundo de los seres infernales, de los seres hambrientos, de los animales, de los seres humanos, de los semidioses y de los dioses), el único que permitía salir del sufrimiento era aquél en el que estábamos dotados de un cuerpo humano. Es decir, este reino. Todos los demás estaban condenados al padecimiento. Por tanto, conservar el organismo en perfectas condiciones nos ayudará a conseguir el nirvana, del mismo modo que lo hará tener siempre conciencia plena de las consecuencias que tendrá cada acto emprendido.

A través de la alimentación podremos aprehender todos estos conceptos y aplicarlos en nuestras vidas de un modo que nos sean realmente útiles. Sin embargo, para que el aprendizaje —tanto nuestro como el de nuestros hijos— sea satisfactorio, durante toda la lectura no deberemos perder de vista la enseñanza sobre el estado en que nuestra mente puede encontrarse en todo momento. Denominamos dicha enseñanza la «metáfora de los tres recipientes». Nuestra mente es como un recipiente donde constantemente se introducen cosas (experiencias, lecciones morales, lecturas...). Si el recipiente está boca abajo, si nada puede entrar, y, por tanto, si nuestra mente está cerrada a nuevas situaciones, nada podremos aprender, dado que los consejos escuchados no encontrarán asiento en su interior; si el recipiente está agujereado, es decir, si nuestra mente está distraída y no presta una atención consciente a lo escuchado o no reflexiona sobre eso mismo, nada podremos asimilar, puesto que las palabras oídas se escurrirán en nosotros como si fuéramos un colador y nada quedara retenido en nuestro interior; si el recipiente está sucio, y, por tanto, si nuestra mente abunda en prejuicios que no han sido puestos a prueba mediante la meditación y la experiencia personal, el agua que introduzcamos se embruteceará, de modo que ninguna enseñanza encontrará acomodo ahí dentro sin enturbiarse. Pero si el recipiente está boca arriba, sin agujerear y limpio, toda la información que entre en nuestra mente será aprovechada al máximo sin que exista la oportunidad de que se pierda entre las montañas de información a las que, como ciudadanos del siglo XXI, todos estamos sometidos. Así pedimos a los lectores que afronten los siguientes capítulos: con la mente abierta, libre de prejuicios, con la ino-

cencia de un niño que todo lo absorbe. Después, leídos los consejos y puestos en práctica para cotejar su utilidad, será el lector quien podrá decidir si desea quedarse con nuestras palabras o desprenderse por siempre de ellas. Buda Shakya-muni dijo que todo conocimiento, incluido el impartido por él mismo, debía ser puesto en tela de juicio antes de asimilarlo como verdadero. El fundador de nuestra práctica espiritual pidió a sus seguidores que dudaran sobre sus propias palabras y que jamás las dieran por buenas hasta haberlas meditado a conciencia y experimentado en sus propias carnes. Lo mismo pedimos a los lectores: que atiendan a nuestros consejos con la mente abierta, que los apliquen en sus cocinas y que después, cuando hayan catado sus consecuencias, decidan si quieren asumirlos como normas vitales. Estamos seguros de que así será. Pero, si no lo fuera, no ocurriría absolutamente nada. Ésa es la grandeza del budismo: que no impone, que no amenaza, que no doblega. Sólo orienta a quienes quieran ser orientados.