

Amelia Wasiliev



LA COL RIZADA,
BENEFICIOSA

PARA CONSUMIR
SIN MODERACIÓN

A la venta desde el 10 de abril de 2018



KALE

69 recetas antioxidantes y ricas en vitaminas

Amelia Wasiliev

fotografías de Deirdre Rooney

El Kale es una de las verduras más sabrosas y saludables que se puedan comer. Más allá de las modas, las propiedades de la col kale están estudiadas y contrastadas científicamente: muy rica en nutrientes, contienen numerosas vitaminas, antioxidantes, ácidos grasos omega 3, fibras y minerales.

Aquí encontrarás recetas para cocinar esta **verdura beneficiosa** de todas las formas posibles: cruda, en zumo o en smoothies; hecha a fuego lento en sopas y platos; en salsa, crujiente en el horno o salteada en la sartén para degustarla a modo de tentempié. Incorporar el kale a tu dieta será fácil con estas sabrosas propuestas para todos los momentos del día.

Amelia Wasiliev propone 69 **sencillas recetas** para disfrutar de uno de los grandes descubrimientos de la alimentación de los últimos tiempos. La autora brinda todas las claves y trucos para sumarse a esta revolución deliciosa y saludable.



La col kale, nombre dado por los anglohablantes a una variedad antigua de col rizada no repollada, es en la actualidad una superverdura muy apreciada.

Miembro de la familia de las coles, es muy rica en nutrientes y sus beneficios para la salud son innumerables. Al parecer **contiene más calcio que un vaso de leche**. El kale también posee un contenido muy elevado en betacaroteno, en proteínas, en hierro, en vitaminas C, K, A, E y en varias vitaminas del grupo B, en ácido fólico, en potasio, en manganeso, en magnesio, en ácidos grasos esenciales omega 3 y en antioxidantes, además de ser una buena fuente de fibra. El kale es un alimento alcalino; por consiguiente, comerlo **ayuda a mantener el equilibrio ácido-base del organismo**, lo que puede contribuir a **prevenir ciertas enfermedades**. Estudios científicos indican que un régimen alimentario que incluyera 4 o 5 raciones de kale a la semana permitiría:

Luchar contra el cáncer y prevenir los riesgos de aparición de la enfermedad

Es una de las virtudes más estudiadas del kale. Contiene casi 50 flavonoides diferentes con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que ayudan a reducir el estrés oxidativo y, por tanto, el riesgo de desarrollar un cáncer y otras afecciones crónicas como las cataratas, la aterosclerosis y la bronconeumopatía crónica obstructiva.

Actuar contra las inflamaciones

La vitamina K y el omega 3 que contiene el kale tienen un efecto beneficioso directo sobre las inflamaciones crónicas y las enfermedades inflamatorias.

Estimular el sistema cardiovascular

La fibra del kale se une a los ácidos biliares del sistema digestivo, lo que permite la excreción de los ácidos y contribuye a reducir el colesterol, lo que ayuda a mantener una buena salud cardíaca.

Depurar el cuerpo

Los antioxidantes del kale y su clorofila (componente de todas las verduras de hoja) favorecen la digestión y ayudan al cuerpo a eliminar las toxinas.

Perder peso

El kale es un alimento poco calórico. Los glucosinolatos (compuestos sulfurados) que contiene reducen la absorción de los lípidos en el cuerpo. Esta lista se alargará sin duda en el futuro, puesto que cada vez hay más estudios que se interesan por este superalimento. Si es necesario añadir verduras al régimen alimentario, conviene optar por el kale, ya que sus beneficios son inmensos y contiene algunos de los mejores nutrientes que se pueden encontrar.



LAS VARIEDADES DEL KALE

Existen más de 50 variedades de coles, algunas de ellas más ornamentales que comestibles, pero la mayoría son un interesante aporte a nuestra dieta diaria. Si bien en ocasiones sus nombres difieren según los países y los cultivos, estas son las variedades de kale más comunes:

Kale violeta (kale redbor)

De un tamaño y de una forma similares a las del kale rizado, las hojas de esta variedad son de color púrpura. También son correosas y el tallo es leñoso, pero tienen un sabor más fuerte e intenso.



Kale rojo ruso

Esta variedad de kale presenta un tallo púrpura y hojas lisas y dentadas que recuerdan a la rúcula. En general las hojas son de un verde bastante claro, pero también pueden estar teñidas de rojo. Son más finas y menos correosas que las de otras variedades, pero en cambio el tallo es muy leñoso. Su sabor es dulce con notas picantes.



Kale rizado (col pluma)

Variedad más común, el kale rizado tiene hojas verdes lobuladas y un tallo grueso muy fibroso. Las hojas, bastante gruesas y correosas, tienen un sabor amargo y ligeramente picante que recuerda a la rúcula.

Cavolo Nero (kale negro, lacinato, dragón, dinosaurio, toscano)

Se trata de una variedad italiana que apareció en el siglo xviii. Con sus hojas verde oscuro lisas y arrugadas, el Cavolo Nero es menos duro que el kale rizado y tiene un sabor más dulce.

Brotes tiernos

Esta designación remite al grado de madurez del kale al cosecharlo. Varias variedades de kale se venden bajo la denominación de «kale baby»; se trata simplemente de los brotes jóvenes. Habida cuenta de su carácter de verdura temprana, las hojas son más tiernas y más delicadas, y su sabor más dulce y menos amargo.

El kale rojo ruso suele cosecharse joven y se vende con este nombre, al igual que el Cavolo Nero y el «blue dwarf kale». El kale también se puede cultivar en formato mini o únicamente como brotes jóvenes; ambos tipos son bastante delicados y melosos, pero ya tienen el sabor dulce de las hojas de kale más grandes.

ALGUNAS RECETAS

HOJAS DE KALE RELLENAS

INGREDIENTES 1 cebolla amarilla cortada en daditos • 3 cucharadas soperas de aceite de oliva . 200 g de sémola de cuscús cocida • 25 g de arándanos secos . 20 g de perejil liso picado en trozos gruesos • 10 g de menta muy picadita . 20 g de piñones tostados • 8 hojas grandes de Cavolo Nero sin el tallo. el zumo de 1 limón grande

Rehogar la cebolla en 1 cucharada soperas de aceite varios minutos, añadir la sémola, los arándanos, las hierbas y los piñones. Mezclar y cocer 2 minutos, sin dejar de remover. Cocer el kale en agua hirviendo 5 minutos hasta que esté tierno.

Extender una hoja de kale, poner 1 o 2 cucharadas soperas de sémola sobre la punta de la hoja y enrollarla.

Repetir la operación con el resto de las hojas.

Colocar las hojas rellenas en una sartén honda con revestimiento antiadherente provista de tapa.

Verter 185 ml de agua, el zumo de limón y el resto del aceite.

Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocer a fuego lento de 10 a 15 minutos hasta que todo el líquido se haya absorbido.

Servir frío..



BIZCOCHO DE CACAO KALE

INGREDIENTES 80 g de mantequilla derretida + una nuez para engrasar el molde . 30 g de cacao en polvo • 125 ml de sirope de arce. 2 hojas de kale violeta pasadas por la licuadora . ½ cucharadita de café de bicarbonato • 2 huevos . 100 g de harina con la levadura incorporada



Precalentar el horno a 180 °C y engrasar un molde rectangular para bizcocho de 500 ml de capacidad. Combinar el cacao y la mantequilla derretida para obtener una pasta sedosa. Añadir el sirope de arce, el zumo de kale y el bicarbonato.

Mezclar hasta obtener una masa uniforme. Reservar. Con una batidora eléctrica, batir los huevos hasta que se espesen y se blanqueen. Incorporar la mezcla de cacao y mantequilla sin dejar de batir. Añadir la harina y continuar batiendo hasta que la preparación quede homogénea. Verter en el molde de bizcocho y hornear de 20 a 25 minutos.

ÍNDICE

Introducción 6

Las variedades de col kale

Comprar y utilizar el kale

Recetas para beber

Elaborar un zumo o un smoothie de kale

Zumo superverde

Kaleada

Golpe de frescor

Detox dulce

El ardiente

Estimulante de la digestión

Dulce estallido

Mezcla de melones

Tomate tailandés

Sandía milagrosa

Tónico cítrico

Chupito alcalinizante

Chupito purificante

Refrescante de hierbas

Estimulante de la inmunidad

Prodigio verde

Especial vitalidad

Extra de proteínas

Lassi de mango

Omega 3 y bayas

Cacao y almendras

Desayuno exprés

Crema paleo

Sopa miso

Sopa de alubias blancas

Recetas para comer

Elaborar una receta a base de kale

Condimento de kale

Pesto de brotes tiernos

Kimchi

Desayuno salteado

Panecillos con huevos escalfados

Humus verde

Chips

Kale crujiente

Guacamole

Tostadas con setas

Hojas de kale rellenas

Samosa de kale-feta

Magdalenas de boniato

Rollitos primavera

Tacos de gambas

Gyozas

Tabulé

Kale, aguacate y rábano

Remolacha, kale y queso feta

Kaledilla

Superverde

Ensalada César

Ensalada asiática

Kale, nectarinas y burrata

Ensalada griega

Ensalada nutritiva

Kale con tahini

Kale, pollo y manzanas

Quinoa, kale y granada

Caballa con gremolata

Cordero en costra

Espaguetis con guindilla

Pilaf de kale

Frittata

Bistec con brotes tiernos

Kale salteado

Coles asadas

Kale braseado con tacos de beicon

Lentejas estofadas

Curry

Wok puro verde

Gratinado

Magdalenas con arándanos azules

Bizcocho de cacao-kale

Índice alfabético



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

KALE

69 RECETAS ANTIOXIDANTES Y RICAS EN VITAMINAS

Amelia Wasiliev

Lunweg Ed. 2018

15x21,5cm / 160 pp. / Rústica con solapas/PVP:11,95

A la venta desde el 10 de abril de 2018

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Lunweg

Tlf: 91423 37 11 – 680 235 335

lescudero@planeta.es Facebook.com/Lunweg @lunwegfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

ESTIMULANTE DE LA DIGESTIÓN

Para 1 ración
Preparación: 5 minutos



INGREDIENTES

2 hojas de kale violeta • 1 remolacha roja • ¼ de bulbo de hinojo
25 g de jengibre fresco • 1 mandarina • 1 rama de apio

Este zumo rico en calcio y en hierro estimula la digestión y permite eliminar gases e hinchazones intestinales. La remolacha posee un contenido elevado en nitratos que ayudan a reducir la hipertensión.



Pasar todos los ingredientes por la licuadora.

ELABORAR UN ZUMO O UN SMOOTHIE DE KALE

La mayoría de las frutas y verduras pueden transformarse en zumo o simplemente triturarse con la batidora de vaso. Dependiendo del modelo de licuadora de que se disponga, quizá habrá que cortar previamente las frutas y verduras en trozos pequeños; y habrá que pelar todos los cítricos antes de pasarlos por la licuadora o de añadirlos a los smoothies. He utilizado una licuadora de prensado en frío para preparar todos los zumos y chupitos de este libro. Este tipo de aparato extrae el zumo conservando más vitaminas y nutrientes, lo que permite preservar el zumo durante más tiempo. Los zumos extraídos en frío se conservan hasta tres días en la nevera, pero hay que agitarlos bien antes de consumirlos cuando no se sirven inmediatamente. Lo mejor es usar una buena batidora de vaso que permita preparar sopas y smoothies cremosos, sin trozos ni grumos. Siguiendo las recetas de este libro, se obtendrán alrededor de 250 ml de zumo y de 300 a 400 ml de smoothie dependiendo del volumen de agua que se añada. Los chupitos son de unos 50 ml.



1. ELEGIR LA VARIEDAD DE KALE	2. AÑADIR DULZOR	3. LLENARLO DE COSAS BUENAS	4. AROMATIZARLO	5. PASAR POR LA LICUADORA O LA BATIDORA DE VASO	6. INCORPORAR SEMILLAS / POLVOS SUPLEMENTARIOS
Rizado Bretona tierna Violeta Cavolo Nero Rojo ruso	Manzana Pera Zanahoria Pepino Piña Naranja	Apio Col Brécoli Frutas del bosque Agua de coco Tomate	Menta Perejil Jengibre Glimco Guindilla Limón o lima		Proteína de cáñamo Semillas de chía Polvo Espirulina Camu-camu

EXTRAS PARA SMOOTHIES: YOGUR, AGUACATE, LECHE DE ALMENDRA

ENSALADA GRIEGA

Para 2 personas como plato principal o 4 personas como acompañamiento
Preparación: 10 minutos



INGREDIENTES

4 hojas de kale lavado sin los tallos y troceadas
 3 cucharadas soperas de aceite de oliva + ¼ cebolla roja en rodajas finas
 1 puñado grande de tomates cherry troceados
 50 g de queso feta troceado + 1 puñado grande de aceitunas de Kalamata
 1 cucharada soperas de vinagre balsámico + 1 cucharadita de café de orégano seco

ENSALADA



Disponer el kale en una ensaladera, verter 1 cucharada soperas de aceite de oliva y frotar con las yemas de los dedos para recubrir bien las hojas con el aceite. Añadir la cebolla, los tomates, el queso feta y las aceitunas. Bañar el resto del aceite de oliva con el vinagre balsámico y verter sobre la ensalada. Mezclar y espolvorear con orégano.