

# COCINAR DURANTE LA QUIMIO

*Recetas y algo de ciencia para los días de tratamiento*

Fernando Ríos

Primera edición · 2026

*«Que este libro se comparta como se comparte la comida: sin llevar la cuenta.»*

## **Antes que nada**

Este libro no reemplaza a tu equipo tratante. Es la experiencia de alguien que pasó por la quimioterapia y que cocina, ordenada junto con lo que dice hoy la literatura médica. Cada tratamiento, cada tumor y cada persona son distintos: lo que acá se sugiere es para conversarlo con tu oncólogo, tu nutricionista o tu enfermera, sobre todo si estás bajando de peso, si tenés las defensas bajas o si hay indicaciones específicas para tu caso.

## Unas palabras antes de empezar

Este libro empezó siendo otra cosa. Era un archivo desordenado de recetas que fui juntando de acá y de allá: algunas copiadas de diarios, otras que me pasaron, otras que salieron de probar y corregir. Cocino como aficionado, sin ninguna formación, y eso quiere decir dos cosas: que acá no vas a encontrar nada que requiera técnica de restaurante, y que todo lo que está escrito lo hice en mi cocina, con las ollas que tengo.

Después vino el cáncer, y con él la quimioterapia. Y descubrí algo que nadie me había contado con esa claridad: que buena parte del tratamiento se pelea en la mesa. No en el sentido heroico de «alimentarse para curarse», que ya vamos a ver que no es así, sino en uno mucho más concreto. Hay días en que todo tiene gusto a metal. Días en que el olor de la cocina desde el pasillo alcanza para arruinar el almuerzo. Días de boca lastimada, en los que un tomate crudo es una mala idea y una crema tibia es un alivio. Días en que no tenés hambre y sabés que igual tenés que comer, porque del otro lado hay una infusión que se banca mejor cuando uno llega entero.

Transité un ciclo de quimioterapia cada 21 días, con docetaxel. Su efecto fue acumulativo y progresivo, aunque los efectos se notaron desde el inicio: náuseas, alergias, prurito, etcétera.

Lo que hice, entonces, fue lo único que sabía hacer: cocinar. Ajustar las recetas de siempre a lo que el cuerpo aceptaba esa semana. Bajar el picante, subir el ácido o sacarlo del todo, servir frío lo que siempre había servido caliente, hacer cantidad los días buenos y freezar en porciones chicas para los malos. Y en el camino me di cuenta de que ese conocimiento —mitad cocina, mitad supervivencia— no estaba escrito en ningún lado que un paciente pudiera leer sin marearse. Pero siempre respeté las cuatro comidas, y seguí las instrucciones de los profesionales que me seguían.

Por eso el libro quedó partido en dos. La primera parte cuenta, en criollo, lo que dice la evidencia médica sobre comer durante el tratamiento: cuánto conviene comer, qué se sabe de las distintas dietas, qué es mito y qué no, y sobre todo qué hacer en la cocina frente a cada síntoma. Está escrita para cualquiera, no para colegas, pero con las citas a la vista al final por si alguien —o el médico de alguien— quiere ir a la fuente. La segunda parte es el recetario propiamente dicho: las recetas de casa de siempre, y un capítulo nuevo de platos pensados para los días difíciles.

Una advertencia sobre la sección de lo básico. Antes de las recetas hay un capítulo de cosas elementales: cómo cortar una cebolla, cómo hacer un caldo, cuatro sopas simples, la bechamel, los puntos de cocción. Si cocinás hace años, saltalo sin culpa. Si estás empezando —y muchos empiezan justo ahora, porque a alguien de la casa le tocó cocinar por primera vez en serio—, es probable que ahí esté lo más útil del libro.

Sobre las cantidades y los tiempos: son orientativos. Las hornallas no calientan igual, los hornos mienten, las verduras traen distinta cantidad de agua según la época. Probá, ajustá, anotá al margen. Un recetario que no termina con anotaciones a mano en los márgenes no sirvió para mucho. Y en varias recetas vas a encontrar rangos amplios —«entre 3 cucharadas y medio vaso de vinagre», «según la tolerancia»—. No es falta de precisión: durante el tratamiento el punto justo de ácido, de sal o de picante cambia de una semana a la otra, y a veces de un día al otro. Ante la duda, quedate corto: siempre podés agregar.

Lo armé para compartirlo. Con amigos que me pidieron alguna receta después de una comida, con gente que está pasando por lo mismo, y con cualquiera que lo necesite. No hace falta pedir permiso para copiarlo, mandarlo o cambiarlo.

Que lo disfrutes, incluso en los días en que disfrutar cuesta.

## Cómo usar este libro

Cada receta de las partes III a IX lleva, cuando corresponde, un recuadro que dice **cuándo viene bien**: si sirve para los días de náuseas, si es amable con la boca lastimada, si suma calorías sin sumar volumen, si conviene tomarla fría. Ese recuadro es la traducción práctica de todo lo que explica la Parte I.

Si estás en un día malo y no querés leer nada, andá directo al **Apéndice B**, que es un índice por síntoma: buscás lo que te pasa hoy y te lleva a las recetas que van con eso.

Los números en volado<sup>1</sup> remiten a las referencias del final. Son las fuentes de donde salió cada afirmación de la Parte I.

# Índice

Si movés o agregás algo, actualizalo en Word: clic derecho sobre el índice › «Actualizar campos» › «Actualizar toda la tabla».

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Unas palabras antes de empezar.....</b>                      | <b>2</b>  |
| Cómo usar este libro.....                                       | 2         |
| <b>Parte I · Comer durante el tratamiento.....</b>              | <b>6</b>  |
| Por qué esto importa más de lo que parece.....                  | 6         |
| Cuánto hay que comer (los dos únicos números que importan)..... | 6         |
| ¿Hay una dieta mejor que otra?.....                             | 7         |
| Cuatro cosas que se dicen y no son.....                         | 8         |
| Síntoma por síntoma, desde la cocina.....                       | 8         |
| Tabla de orientación rápida.....                                | 10        |
| Higiene: lo aburrido que evita internaciones.....               | 10        |
| Cuándo esto ya no es un tema de cocina.....                     | 10        |
| <b>Parte II · Lo básico.....</b>                                | <b>12</b> |
| La despensa mínima.....                                         | 12        |
| Los cortes: empezar por la cebolla.....                         | 12        |
| El sofrito: la base de casi todo.....                           | 13        |
| Caldos: el ingrediente que no se compra.....                    | 14        |
| Sopas simples para acompañar.....                               | 15        |
| Bechamel, vinagretas y otras bases.....                         | 16        |
| Puntos de cocción y equivalencias.....                          | 17        |
| <b>Parte III · Sopas y cremas.....</b>                          | <b>19</b> |
| Potage Chery.....                                               | 19        |
| Crema de hinojo y papa.....                                     | 20        |
| Lohikeitto.....                                                 | 20        |
| Crema de brócoli y lentejas.....                                | 21        |
| Sopa de tomate e hinojo con gremolata de nueces.....            | 22        |
| Sopa de cebolla gratinada.....                                  | 23        |
| Sopa de remolacha, manzana e hinojo.....                        | 24        |
| <b>Parte IV · Verduras, entradas y guarniciones.....</b>        | <b>26</b> |
| Caponata.....                                                   | 26        |
| Repollo agrodolce a la siciliana.....                           | 27        |
| Repollo colorado con manzana, pasas y semillas de zapallo.....  | 28        |
| Tomates cherry en freidora de aire.....                         | 29        |
| Panaché de berenjenas.....                                      | 30        |
| Mutabal.....                                                    | 31        |
| <b>Parte V · Pastas, arroces y granos.....</b>                  | <b>33</b> |
| Cous cous con brócoli y camarones.....                          | 33        |
| Pasta con salsa de calabaza y salvia.....                       | 34        |
| Pasta con salsa de berenjenas y limón.....                      | 35        |
| Fideos de trigo sarraceno al estilo thai.....                   | 36        |
| Arroz con costillas de cerdo.....                               | 37        |
| Risotto al pomodoro.....                                        | 38        |
| <b>Parte VI · Carnes y pescados.....</b>                        | <b>40</b> |
| Pollo a la mostaza.....                                         | 40        |
| Estofado de costillas de cerdo.....                             | 41        |
| Musaka.....                                                     | 41        |
| Hamburguesas especiales.....                                    | 43        |

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| Pescado con aliño de soja y miel.....                    | 44        |
| <b>Parte VII · Fermentos y encurtidos.....</b>           | <b>46</b> |
| Chucrut casero.....                                      | 46        |
| Chucrut, versión simplificada.....                       | 47        |
| Repollo exprés al vino y vinagre.....                    | 47        |
| <b>Parte VIII · Recetas para los días difíciles.....</b> | <b>49</b> |
| Licuido de ananá y jengibre.....                         | 49        |
| Crema fría de palta y pepino.....                        | 49        |
| Polenta cremosa con queso.....                           | 50        |
| Salmón al horno con puré de batata.....                  | 51        |
| Avena con frutas y chía.....                             | 51        |
| Budín de chía con banana y manteca de maní.....          | 52        |
| Caldo de huesos con cúrcuma y ajo.....                   | 53        |
| Ensalada tibia de quinoa y verduras asadas.....          | 53        |
| El licuido que suma.....                                 | 54        |
| <b>Parte IX · Más recetas de casa.....</b>               | <b>56</b> |
| Lenguado a la manteca y limón.....                       | 56        |
| Sunomono.....                                            | 56        |
| Osobuco a la milanesa con gremolata.....                 | 57        |
| Fideos con carbonara de espárragos.....                  | 58        |
| Crema de espárragos.....                                 | 59        |
| Matambre de cerdo con teriyaki de naranja.....           | 60        |
| Pasta con carbonara de kale y nueces.....                | 61        |
| Tteokbokki.....                                          | 61        |
| Wok de vegetales.....                                    | 62        |
| <b>Apéndice A · Cómo combinar estas recetas.....</b>     | <b>64</b> |
| Menús sugeridos.....                                     | 64        |
| Qué acompaña a qué.....                                  | 64        |
| Menús para una semana de tratamiento.....                | 64        |
| <b>Apéndice B · Índice por síntoma.....</b>              | <b>66</b> |
| <b>Referencias.....</b>                                  | <b>67</b> |

## Parte I · Comer durante el tratamiento

*Lo que sigue es un resumen honesto de lo que se sabe hoy. Traté de escribirlo como me hubiera gustado que me lo explicaran a mí: sin promesas, sin dietas milagrosas y sin esa cosa culpable de que uno se enferma o se cura por lo que come.*

### Por qué esto importa más de lo que parece

Entre 30 y 80 de cada 100 personas con cáncer llegan a estar desnutridas en algún momento, según el tipo de tumor, la etapa y el tratamiento.<sup>5</sup> No es un detalle estético: la persona desnutrida tolera peor la quimioterapia, tiene más complicaciones, más interrupciones del esquema y peor calidad de vida.<sup>1,5</sup> Cuando la pérdida de peso viene con pérdida de músculo, se llama caquexia, y aparece hasta en la mitad de los pacientes con enfermedad avanzada.<sup>1,5</sup>

Dicho al revés, y esta es la buena noticia: sostener el peso y el músculo durante el tratamiento es una de las pocas cosas que están razonablemente en nuestras manos. No cura el cáncer. Ayuda a llegar a la próxima sesión en mejores condiciones, que no es poco.

Por eso la comida durante el tratamiento se juzga con otra vara. Las reglas de la «alimentación saludable» de toda la vida —bajo en grasa, mucha fibra, porciones moderadas— pueden ser exactamente lo contrario de lo que conviene en una semana de quimio. Si estás perdiendo peso, la crema, la manteca, el queso, el aceite de oliva y el huevo dejan de ser un pecado y pasan a ser una herramienta.<sup>7</sup>

### Cuánto hay que comer (los dos únicos números que importan)

Las guías europeas y los resúmenes de evidencia coinciden en dos cifras simples, calculadas por kilo de peso corporal:<sup>3,5</sup>

- **Energía: 25 a 30 kcal por kilo por día.** Si estás en cama o con poca actividad, el piso baja a 20–25 kcal por kilo.<sup>3</sup>
- **Proteínas: 1,2 a 1,5 gramos por kilo por día,** y hasta 2 gramos si hay caquexia o pérdida de músculo.<sup>5</sup> Casi el doble de lo que se recomienda a un adulto sano.

Para una persona de 70 kg, eso da entre 1.750 y 2.100 calorías y entre 85 y 105 gramos de proteína por día. El número de calorías suele salir solo si uno come; el de proteínas, casi nunca. Vale la pena tenerlo a la vista.

| Alimento                      | Porción          | Proteína (aprox.) |
|-------------------------------|------------------|-------------------|
| Carne, pollo o pescado        | 100 g cocidos    | 22–26 g           |
| Huevo                         | 1 unidad         | 6–7 g             |
| Queso duro (sardo, parmesano) | 30 g             | 10 g              |
| Ricota o queso fresco         | 100 g            | 11 g              |
| Yogur natural entero          | 1 pote (190 g)   | 7 g               |
| Leche entera                  | 1 taza (250 ml)  | 8 g               |
| Lentejas o garbanzos          | 1 taza cocida    | 15–18 g           |
| Atún al natural               | 1 lata chica     | 16 g              |
| Frutos secos                  | un puñado (30 g) | 5–6 g             |

Una regla de bolsillo: **proteína en las cuatro comidas**, no toda en la cena. El cuerpo aprovecha mejor 25 gramos repartidos cuatro veces que 100 gramos de una sola vez.

### Cómo sumar calorías y proteínas sin sumar volumen

Este es el truco central de los días de poco apetito: que cada cucharada valga más. Todo lo que sigue está tomado de las recomendaciones para anorexia y caquexia,<sup>1</sup> y es pura cocina de casa:

- Una cucharada de crema, de manteca o un chorro de aceite de oliva crudo al final de cualquier sopa o puré: cien calorías que no se notan al comer.
- Leche entera en polvo (2 o 3 cucharadas) disuelta en la leche, la sopa o el puré: suma proteína sin cambiar el sabor ni el volumen.
- Queso rallado o ricota en las cremas de verdura, la polenta y las pastas.
- Huevo batido en hilo sobre el caldo hirviendo, como en la sopa de la página de las sopas simples.
- Frutos secos molidos y semillas sobre el yogur, la avena o la fruta cocida.
- Palta, aceite de oliva, tahini o manteca de maní: grasas de buena calidad, muy densas en energía.
- Licuados caseros en lugar de un vaso de agua: leche entera, banana, avena, miel, una cucharada de manteca de maní. Un vaso puede tener 400 calorías y 15 gramos de proteína.

#### Comer poco y seguido

Casi todas las guías dicen lo mismo y conviene subrayarlo: **porciones chicas, muchas veces**, en lugar de tres comidas grandes. Seis encuentros pequeños con la comida rinden mucho más que tres peleas con un plato lleno. Y mejor a la mañana, que suele ser el mejor momento del día.<sup>1</sup>

## ¿Hay una dieta mejor que otra?

Es la pregunta que todos hacemos. La respuesta corta es que **no hay una sola dieta ganadora**, y que conviene desconfiar de quien diga lo contrario. La respuesta larga es más interesante.

Una revisión sistemática de 2025 reunió 14 estudios —10 de ellos ensayos aleatorizados— en personas que estaban recibiendo quimioterapia, y comparó cinco patrones de alimentación: ayuno, dieta mediterránea, dieta cetogénica, dieta basada en plantas con alta proteína, y dieta antiinflamatoria.<sup>2</sup> Esto encontró:

- **Dieta mediterránea.** Verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales, aceite de oliva, poca carne roja y pocos ultraprocesados. Se asoció con menos fatiga y menos diarrea, con más beneficio en quienes no comían así antes.<sup>2</sup> Es, además, la que mejor se sostiene en el tiempo, porque no prohíbe casi nada. Buena parte de este recetario, sin que nadie lo planea, es cocina mediterránea.
- **Dieta antiinflamatoria** (misma familia que la anterior): redujo la fatiga y bajó la proteína C reactiva, un marcador de inflamación.<sup>2</sup>
- **Basada en plantas con alta proteína** (1,2 g/kg): menos fatiga y aumento de masa muscular, mientras el grupo control perdía músculo.<sup>2</sup>
- **Ayuno** (ayunos cortos, intermitentes o «dietas que imitan el ayuno» alrededor de la infusión): es lo más estudiado y lo más prometedor —menos náuseas, vómitos, llagas, diarrea y fatiga en varios estudios—<sup>2</sup> pero también lo más delicado. Los protocolos son muy distintos entre sí, los estudios son chicos, y hay una condición no negociable: **solo se probó en personas bien nutridas**. Si estás bajando de peso o tenés desnutrición, el ayuno está contraindicado.<sup>2,6</sup> No se hace por cuenta propia.
- **Dieta cetogénica:** resultados mixtos. Alguna mejoría inicial de la diarrea que no se sostuvo, y en un estudio, caída del rendimiento físico.<sup>2</sup> Hoy no hay con qué recomendarla fuera de un estudio clínico.

La conclusión de esa revisión es prudente y vale como brújula: **ninguna dieta demostró ser la mejor para reducir la toxicidad de la quimioterapia**, aunque varias parecen ayudar.<sup>2</sup> Y la revisión más mecanicista, publicada en *Nature Reviews Cancer*, dice algo parecido desde la otra punta: las intervenciones dietarias como terapia del cáncer son una promesa seria, con base biológica, pero todavía en etapa de investigación; los ensayos buenos recién se están haciendo.<sup>6</sup>

#### Lo único que sí es indiscutido

Que comas lo suficiente, que llegues a la proteína, que no bajes de peso y que te muevas un poco todos los días. El ejercicio suave —caminar, algo de fuerza— aparece recomendado en todas las guías junto con la

comida, porque la proteína sin estímulo muscular se aprovecha mal.<sup>3,5</sup>

## Cuatro cosas que se dicen y no son

Porque el consejo bienintencionado llueve, y algunos hacen daño.

- «**El azúcar alimenta al tumor, hay que sacarla**». Comer azúcar no le da de comer selectivamente al cáncer: todas las células del cuerpo usan glucosa. El exceso de azúcar sí importa por otra vía —el sobrepeso, que aumenta el riesgo de 13 tipos de cáncer—, pero sacarle los hidratos a alguien que está perdiendo peso durante la quimio es exactamente lo contrario de lo que hace falta.<sup>7</sup>
- «**Cuantos más antioxidantes, mejor**». Los suplementos de antioxidantes en dosis altas durante la quimioterapia pueden interferir con el tratamiento. Micronutrientes sí, en dosis normales y preferentemente de la comida; megadosis no, salvo que haya un déficit documentado y lo indique tu equipo.<sup>1,5</sup>
- «**La soja está prohibida**». Los alimentos con soja —tofu, edamame, miso— son seguros y aportan proteína de buena calidad. Lo que conviene evitar son los suplementos concentrados de isoflavonas.<sup>7</sup>
- «**Hay que depurar el cuerpo / la dieta X cura**». No hay ninguna dieta que cure el cáncer. Las dietas muy restrictivas durante el tratamiento tienen un riesgo concreto y medible: que comas menos de lo que necesitas, justo cuando necesitas más.<sup>6</sup>

## Síntoma por síntoma, desde la cocina

Esta es la parte que más se usa. Está basada sobre todo en una revisión italiana que hicieron juntos oncólogos, nutricionistas y un cocinero, y que traduce cada síntoma a decisiones concretas de textura, temperatura, acidez y sabor.<sup>1</sup>

### Náuseas y vómitos

Más de 6 de cada 10 personas con enfermedad avanzada los sufren en algún momento del tratamiento.<sup>1</sup> Antes que nada: los antieméticos que te indicaron se toman **antes** de comer, no cuando ya estás descompuesto. Después, la cocina:

- Comidas chicas y frecuentes; no llegar nunca con mucha hambre ni pasar horas en ayunas.
- Tomar poco líquido *durante* la comida, y el grueso entre comidas.
- Evitar lo picante, lo muy graso, lo muy salado y los sabores fuertes. Preferir cosas simples: arroz, papa, pollo, huevo, fruta blanda.
- Proteínas magras (pollo, pavita, huevo) mejor que carnes rojas. Hay datos preliminares de que las comidas ricas en proteína reducen las náuseas, solas o con jengibre.<sup>1</sup>
- Jengibre, manzanilla, menta y cardamomo tienen respaldo razonable para la náusea.<sup>1</sup>
- Comer en un ambiente ventilado y sin olor a comida. Que cocine otro, si se puede; y si no, cocinar con la ventana abierta y la campana al máximo.
- Los platos fríos o tibios huelen menos que los calientes. Eso solo ya cambia el día.

### Boca seca (xerostomía)

- Sorbos chicos y frecuentes de líquido, todo el día. Es más efectivo que un vaso grande de golpe.
- Salsas, caldos, aceite de oliva: todo lo que humedezca el plato. Nada seco, nada que haya que masticar mucho en seco.
- Marinar las carnes y los pescados, o cocinarlos en jugos naturales. Subir hierbas y especias.<sup>1</sup>
- Si la boca está seca pero **no lastimada**, lo ácido ayuda: estimula la saliva. Si además hay llagas, lo ácido se va del menú.<sup>1</sup>
- Chicles sin azúcar para estimular la saliva. Higiene bucal cuidadosa, siempre.
- Lo que *no* ayuda tanto como se cree: los cubitos de hielo (alivio muy breve) y las soluciones de limón concentrado, que a la larga irritan y dañan el esmalte.<sup>1</sup>

### Llagas y mucositis

Aparecen en 30 a 40 de cada 100 personas que reciben quimioterapia.<sup>1</sup> Acá la cocina hace una diferencia enorme, y la consigna es: **blando, tibio o frío, y sin nada que pinche.**

- Texturas suaves o semisólidas: cremas, purés, flanes, ricota, quesos frescos, polenta blanda.
- Ablandar la comida licuándola, remojándola o agregándole caldo o salsa.
- Servir frío o a temperatura ambiente. El calor duele.
- Fuera: ácido, picante, muy salado, crudos fibrosos, gaseosas.
- Si duele mucho al tragar, una pajita (sorbete) permite saltar las zonas lastimadas.
- Enjuagues con agua y bicarbonato; y lo que te haya indicado tu equipo (benzidamina, crioterapia con hielo durante la infusión).<sup>1</sup>

### Gusto metálico y comida sin sabor (disgeusia)

Le pasa a entre el 50 y el 60 % de las personas en tratamiento.<sup>1</sup> Lo típico: se agudiza el amargo y el salado, se pierde el dulce, y queda un regusto permanente que tapa todo.

- **Cubiertos de plástico o de madera:** el truco más simple y el que más agradece la gente. El metal amplifica el gusto metálico.<sup>1</sup>
- Servir **frío o tibio**, no caliente: el calor libera más aromas y satura.<sup>1</sup>
- Marinar carnes y pescados con limón, vino o cerveza antes de cocinar; usar romero, laurel, perejil, tomillo, pimienta de Jamaica.<sup>1</sup>
- Aliños de aceite de oliva, sal y limón sobre verduras asadas o ensaladas.
- Si la carne roja se volvió intolerable —pasa muy seguido—, cambiar a huevo, pollo, pescado o quesos. No hay que pelearse con eso.
- Enjuague bucal sin alcohol o productos con mentol antes de comer, para limpiar el paladar.<sup>1</sup>

### Diarrea

- Hidratación abundante con líquidos que tengan sales y algo de azúcar: caldos, jugos diluidos, sales de rehidratación. La glucosa es lo que permite que el sodio y el agua se reabsorban.<sup>1</sup>
- **Fibra soluble sí:** arroz blanco, avena, cebada, batata, manzana y pera sin cáscara. Forma un gel que da consistencia.<sup>1</sup>
- **Fibra insoluble no:** integrales, salvado, choclo, frutas con cáscara.<sup>1</sup>
- Evitar café, té negro, gaseosas y comidas muy saladas: aumentan la pérdida de agua por el intestino.<sup>1</sup>
- Algunos esquemas (las fluoropirimidinas) producen intolerancia transitoria a la lactosa: si la leche te cae mal estos días, sacala un tiempo y volvé a probar después.<sup>1</sup>
- Comidas chicas, fraccionadas, bajas en grasa.

### Constipación

- Es frecuentísima, sobre todo con opioides y con algunos antieméticos.<sup>1</sup>
- 1,5 a 2 litros de líquido por día, y fibra **subiendo de a poco** para no hinchar: apuntar a 25 g diarios, con más insoluble que soluble.<sup>1</sup>
- Cinco porciones de fruta y verdura por día, integrales en lugar de refinados.
- Un horario fijo para ir al baño, preferentemente después del desayuno, y no aguantarse las ganas.<sup>1</sup>
- Yogures con bifidobacterias y lactobacilos ayudan a reordenar la flora.<sup>1</sup>

### Poco apetito y pérdida de peso

La anorexia afecta a la mitad de las personas con cáncer y es la principal puerta de entrada a la desnutrición.<sup>1</sup> Lo que funciona:

- Porciones chicas, frecuentes, y lo más importante **a la mañana**, que suele ser el mejor momento.<sup>1</sup>
- Que el plato entre por los ojos: colores que contrasten, porción chica en plato chico, algo arriba que llame la atención. Suena frívolo y no lo es: mejorar la presentación aumenta la cantidad que se come.<sup>1</sup>

- Licuados caseros, jugos y cremas: es mucho más fácil tomar 400 calorías que masticarlas.<sup>1</sup>
- Comer acompañado. Y que la comida no sea un examen: si hoy entraron tres cucharadas, entraron tres cucharadas.
- Si aun así el peso sigue bajando, existen los suplementos nutricionales orales y, llegado el caso, otras formas de soporte. Eso se habla con el equipo, no se improvisa.<sup>3,4</sup>

### Dificultad para tragar

Texturas homogéneas, sin grumos ni mezclas de sólido y líquido en el mismo bocado; líquidos espesados si te lo indicaron; comidas semisólidas.<sup>1</sup> Si te atragantás con frecuencia o tosés al tomar agua, avisale al equipo antes de seguir probando en casa: hay evaluaciones específicas para eso.

## Tabla de orientación rápida

Adaptada de la tabla de escenarios clínicos de Garutti y colaboradores.<sup>1</sup> Sirve para decidir en treinta segundos qué cocinar hoy.

| Si hoy tenés... | Temperatura   | Ácido           | Sabor / picante                   | Textura y grasa                 |
|-----------------|---------------|-----------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| Boca seca       | cualquiera    | de suave a alto | cualquiera                        | húmedo, con salsa; grasa normal |
| Llagas          | frío o fresco | muy bajo        | suave; sin picante                | blando y homogéneo              |
| Diarrea         | normal        | normal a bajo   | poco sabor fuerte                 | baja fibra, baja grasa          |
| Náuseas         | frío o tibio  | bajo            | suave; nada fuerte                | poca fibra, poca grasa          |
| Gusto alterado  | frío o tibio  | cualquiera      | muy sabroso, especias, picante ok | cualquiera; grasa alta          |
| Poco apetito    | cualquiera    | cualquiera      | sabroso, especiado                | porción chica, muy calórica     |
| Pérdida de peso | cualquiera    | cualquiera      | aromas delicados                  | cremoso y blando; grasa alta    |

## Higiene: lo aburrido que evita internaciones

En los días en que las defensas bajan (el famoso nadir, más o menos entre el séptimo y el decimocuarto día después de la infusión, según el esquema), la cocina se vuelve un lugar de cuidado. Estas medidas no salen de las revisiones citadas sino de la práctica habitual de los equipos de oncología, y conviene confirmarlas con el tuyo:

- Lavarse las manos antes de cocinar y antes de comer. Siempre.
- Carnes, pollo y pescado bien cocidos. Nada de huevo crudo o apenas cuajado —ojo con las mayonesas caseras, los mousses y la carbonara clásica—, nada de pescado crudo, nada de lácteos sin pasteurizar.
- Frutas y verduras crudas bien lavadas; si hay dudas, pelarlas o cocinarlas.
- Nada que haya quedado más de dos horas fuera de la heladera. Las sobras se enfrían rápido y se recalientan bien calientes una sola vez.
- Tabla y cuchillo distintos para lo crudo y lo cocido.
- Los fermentos caseros de este libro —el chucrut, por ejemplo— son deliciosos, pero llevan bacterias vivas: preguntá antes de comerlos en los días de neutropenia.

## Cuándo esto ya no es un tema de cocina

Llamá a tu equipo, sin esperar al próximo control, si:

- Bajaste más del 5 % de tu peso en un mes (3,5 kg si pesabas 70) sin proponértelo.
- No podés retener líquidos por más de 24 horas.
- La diarrea viene con fiebre, mareo al pararte, o llevás más de un día sin poder reponer.
- Las llagas te impiden tragar líquidos.

- Hay fiebre de 38 °C o más en los días de defensas bajas. Eso no espera a mañana.

Y algo que aprendí tarde: **pedí que te vea un nutricionista**, aunque nadie te lo ofrezca. La evidencia es consistente en que el consejo nutricional dado por un profesional, temprano y no cuando ya bajaste diez kilos, mejora la ingesta, estabiliza el peso y hace más tolerable el tratamiento.<sup>3,4</sup> En la mayoría de los centros hay que pedirlo.

## Parte II · Lo básico

*Las cosas que damos por sabidas y que en realidad nadie nos enseñó. Cortes, sofritos, caldos, sopas simples, bechamel y algunas equivalencias para tener a mano.*

### La despensa mínima

*Casi todas las recetas de este libro salen de la misma media docena de cosas. Si tenés esto en casa, cualquier tarde podés cocinar sin pasar por el súper.*

#### Siempre a mano

- Aceite de oliva virgen extra (uno para cocinar, otro mejor para crudo)
- Cebolla, ajo, papa, zanahoria: la base de todo caldo y de casi todo sofrito
- Sal gruesa y sal fina, pimienta negra en grano y molinillo
- Tomate en lata (pelado o triturado)
- Arroz, pasta seca, alguna legumbre (lentejas rojas son las más rápidas)
- Vinagre de vino, vino blanco seco, un limón

#### Lo que cambia un plato

- Frutos secos: nueces, almendras, semillas de zapallo o castañas de cajú
- Pasas de uva, alcaparras, aceitunas negras
- Manteca y crema: dos cucharadas al final levantan cualquier crema de verduras
- Queso duro para rallar (parmesano o pecorino)
- Hierbas: tomillo, laurel, orégano; y alguna fresca (perejil, albahaca, eneldo)
- Salsa de soja, miel, jengibre: con eso solo ya tenés medio aliño asiático

*Regla práctica: si una receta te pide un ingrediente raro y no lo conseguís, fijate qué función cumple (ácido, dulce, crujiente, aromático) y reemplazalo por algo de la misma familia. La cocina de casa es más flexible de lo que parece.*

---

### Los cortes: empezar por la cebolla

*Cortar bien no es una cuestión estética: el tamaño del corte decide cuánto tarda en cocinarse y qué textura queda al final. Y la cebolla es la puerta de entrada, porque aparece en tres de cada cuatro recetas de este libro.*

#### Antes de cortar

- Cuchillo afilado. Un cuchillo sin filo aplasta las células de la cebolla y libera más de los compuestos que hacen llorar; además resbala y es más peligroso.
- Tabla firme. Si patina, poné un repasador húmedo abajo.
- La cebolla fría llora menos: diez minutos en la heladera antes de cortarla ayuda mucho.
- La raíz se deja para el final: es lo que mantiene unida a la cebolla mientras la cortás.

#### Cebolla en pluma (o juliana)

1. Cortá la cebolla al medio, de raíz a punta (no por el ecuador).

2. Apoyá cada mitad sobre la tabla, con la cara plana hacia abajo. Sacá la piel y la primera capa si está fea.
3. Cortá siguiendo las líneas naturales de la cebolla, de la raíz hacia la punta, en tiras de 2 a 3 mm.
4. Descartá el cachito de raíz que queda al final.

Para qué sirve: sofritos largos, cebolla caramelizada, sopa de cebolla, repollo agrodolce. Al cocinarse queda en hilos que se sienten al morder.

### Cebolla en brunoise (cubitos chicos)

1. Mitad de cebolla, cara plana sobre la tabla, raíz apuntando hacia tu mano izquierda (si sos diestro).
2. Hacé dos o tres cortes horizontales, paralelos a la tabla, desde la punta hacia la raíz, sin llegar a cortarla.
3. Hacé cortes verticales de 3 a 4 mm, también de punta a raíz, sin atravesar la raíz.
4. Ahora cortá en perpendicular: caen los cubitos solos.

Para qué sirve: la base de arroces y estofados, donde no querés encontrarte la cebolla, solo su sabor. Brunoise fina es de 2 mm; brunoise común, de 4 a 5 mm.

### Otros cortes que aparecen en el libro

- Juliana: tiras finas y largas, como fósforos. Para repollo, zanahoria, morrón.
- Mirepoix: cebolla, zanahoria y apio en cubos de 1 cm. La base de caldos y estofados.
- Rodajas: cortes transversales parejos. En papas y berenjenas de la musaka, medio centímetro.
- Dados o cubos: de 1,5 a 2 cm. Para verduras que van a puré o a estofado largo.
- Chiffonade: hojas grandes (albahaca, salvia) apiladas, enrolladas como un cigarro y cortadas en tiras finísimas.

*El truco de la cebolla en remojo: si vas a comer cebolla cruda en una ensalada o vinagreta, pícala y dejala diez minutos en jugo de limón, vinagre o agua fría. Pierde el ardor y deja de repetir. Es exactamente lo que hace el primer paso del cous cous con brócoli.*

---

## El sofrito: la base de casi todo

*Si mirás las recetas de este libro con atención, la mitad empieza igual: una grasa, una cebolla, paciencia. Ese arranque no es un trámite, es donde se construye el sabor. Vale la pena hacerlo bien.*

1. Calentá la grasa a fuego medio-bajo. Aceite de oliva, manteca o los dos juntos (la manteca da sabor, el aceite evita que se queme).
2. Sumá la cebolla y una pizca de sal. La sal hace que suelte agua y se cocine en su propio jugo en lugar de dorarse de golpe.
3. Dejela entre 8 y 20 minutos, revolviendo cada tanto. Está lista cuando pasa de blanca opaca a translúcida y brillante.

4. Recién ahí va el ajo. El ajo se quema mucho más rápido que la cebolla; si entra al mismo tiempo, amarga.
5. Si la receta lleva zanahoria, apio o morrón, entran después de la cebolla y antes del ajo.
6. Si lleva pimentón o especias en polvo, van al final y solo unos segundos: se queman en nada.

### Tres puntos distintos, tres platos distintos

- Transparente (8-10 min): cebolla suave, casi invisible. Para cremas y pescados.
- Pochada o dorada (20 min): dulce, con color miel. Para arroces y estofados.
- Caramelizada (40-50 min a fuego bajo, con una cucharadita de azúcar): marrón oscura y dulcísima. Es lo que hace la sopa de cebolla.

Si la cebolla se te está pegando o tomando color antes de tiempo, baja el fuego y agrega una cucharada de agua. Desglasas el fondo y te compra unos minutos.

---

## Caldos: el ingrediente que no se compra

Un caldo casero es la diferencia entre una sopa correcta y una sopa que la gente recuerda. Y es, además, la receta más barata del libro: se hace con lo que ibas a tirar. Guardá en una bolsa en el freezer las puntas de cebolla, los tallos de perejil, los troncos de brócoli, las hojas verdes del puerro, las cáscaras de zanahoria. Cuando la bolsa esté llena, hacés caldo.

### Caldo de verduras (1,5 litros, 45 minutos)

- 2 cebollas con piel, cortadas al medio
  - 2 zanahorias en trozos grandes
  - 2 ramas de apio con sus hojas
  - 1 puerro entero (la parte verde también)
  - 2 dientes de ajo aplastados, con piel
  - 1 hoja de laurel, unas ramitas de perejil, 6 granos de pimienta
  - 2 litros de agua fría
1. Poné todo en la olla con agua fría y llevá a hervor suave.
  2. Baja el fuego y dejá que apenas borbotee, destapado o semitapado, 45 minutos.
  3. Colá presionando poco las verduras (si las aplastás, el caldo queda turbio).
  4. Salá recién al final, o directamente no lo sales: así te sirve para cualquier receta.

### Caldo de pollo (2 litros, 2 horas)

- 1 carcasa de pollo, o 1 kg de alitas y patas (mucho colágeno: el caldo queda con cuerpo)
  - Las mismas verduras del caldo anterior
  - 1 hoja de laurel, tomillo, pimienta en grano
  - 2,5 litros de agua fría
1. Opcional pero recomendable: dorá los huesos en el horno a 200 °C durante 25 minutos. El caldo gana color y profundidad.

2. Cubrí con agua fría (siempre fría: en agua caliente las proteínas se coagulan de golpe y el caldo sale turbio).
3. Llevá a hervor y espumá con una cuchara la espuma gris de la superficie durante los primeros diez minutos.
4. Sumá las verduras, bajá a fuego mínimo y dejá 2 horas sin que llegue a hervir fuerte.
5. Colá y enfriá rápido. Al día siguiente sacás la grasa solidificada de arriba (guardala: sirve para dorar papas).

### Caldo de carne (3 horas)

Igual que el de pollo, con huesos de rodilla o de caracú y algún recorte de carne. Dorar los huesos acá no es opcional: es lo que le da el color oscuro que pide la sopa de cebolla. Sumá un tomate y una cucharada de extracto para más profundidad.

### Fumet, o caldo de pescado (25 minutos)

- Espinas y cabezas de pescado blanco, bien lavadas y sin agallas (las agallas amargan)
- 1 cebolla, 1 puerro, unas ramas de perejil
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1,5 litros de agua fría

Veinticinco minutos y ni uno más: el pescado, a diferencia de la carne, amarga si se cocina de más. Es el caldo que necesita el lohikeitto.

*Cómo guardarlo: en frascos en la heladera dura 4 días. En el freezer, tres meses. Truco práctico: congelalo en cubeteras y guardá los cubos en una bolsa. Dos o tres cubos alcanzan para desglasar una sartén o levantar un risotto.*

*Y si no hay caldo: agua caliente con un chorrito de salsa de soja y un diente de ajo aplastado es un sustituto honesto. Los cubitos comerciales sirven, pero usá la mitad de lo que indican y salá el plato al final: son casi todo sal.*

---

## Sopas simples para acompañar

*No todo tiene que ser una crema elaborada. Estas cuatro sopas se hacen mientras se cocina otra cosa y sirven para abrir una comida, para una noche de poco apetito o para acompañar un plato fuerte.*

### Sopa juliana de verduras (25 minutos)

1. Cortá en juliana fina lo que tengas: repollo, zanahoria, puerro, apio, chaucha.
2. Rehogá en dos cucharadas de aceite de oliva cinco minutos, con una pizca de sal.
3. Cubrí con litro y medio de caldo o agua y hervé 15 minutos.
4. Ajustá sal y pimienta. Un chorrito de aceite crudo y perejil picado al servir.

### Caldo con fideos y huevo (12 minutos)

1. Llevá a hervor un litro de caldo de pollo.

2. Sumá un puñado de fideos finos (cabello de ángel, munición) y cociná el tiempo que indique el paquete.
3. Batí un huevo en un bol. Con el caldo hirviendo, volcá el huevo en hilo mientras revolvés en círculos: se forman hebras.
4. Fuera del fuego, perejil o cebolla de verdeo picada.

### **Sopa de ajo (20 minutos)**

1. Dorá 6 dientes de ajo fileteados en aceite de oliva, a fuego bajo, hasta que estén apenas dorados. No los quemes.
2. Sumá 100 g de pan duro en trozos y dale unas vueltas para que se empape.
3. Una cucharadita de pimentón dulce, revolvé cinco segundos.
4. Un litro de caldo, sal, y 15 minutos de hervor suave. Un huevo escalfado encima si querés hacerla plato único.

### **La fórmula general de las cremas de verdura**

Casi todas las cremas de este libro son la misma receta con distinta verdura: sofrito de cebolla o puerro, la verdura protagonista, un espesante (papa, arroz o legumbre), caldo hasta cubrir, hervor hasta que esté tierno, licuadora, y grasa al final (crema, manteca, aceite de oliva crudo). Si entendés eso, podés inventar la tuya con lo que haya en la heladera.

- Proporción segura: 1 kg de verdura, 1 litro de caldo. Siempre podés aflojar después; espesar es más difícil.
- El espesante importa: la papa da cremosidad y cuerpo; el arroz, una textura más sedosa; las lentejas rojas, cuerpo y proteína, y se deshacen en 17 minutos.
- La grasa del final no es un lujo: es lo que redondea el sabor y le saca el filo ácido a las verduras.
- Un toque ácido al servir (unas gotas de limón, de vinagre) despierta cualquier crema que quedó plana.

---

## **Bechamel, vinagretas y otras bases**

*Cuatro preparaciones que aparecen una y otra vez, y que conviene tener resueltas de memoria.*

### **Bechamel**

Proporción: partes iguales de manteca y harina, y veinte veces esa cantidad de leche. Para la musaka: 25 g de manteca, 25 g de harina, 500 ml de leche.

1. Derretí la manteca a fuego medio.
2. Sumá la harina de golpe y cocinala dos o tres minutos revolviendo, hasta que huela a tostado y pierda el gusto a crudo. Eso es el roux.
3. Agregá la leche de a poco, batiendo con varillas sin parar. Si la sumás toda junta se hacen grumos.
4. Cociná a fuego bajo entre 5 y 10 minutos, siempre revolviendo, hasta que nape la cuchara.

## 5. Sal, pimienta y una pizca de nuez moscada rallada al final.

¿Se hizo grumos? Batidor de alambre con energía, o directamente la licuadora de mano. Se salva casi siempre.

### Vinagreta base

Tres partes de aceite por una de ácido. Sal en el ácido primero (en el aceite no se disuelve), después el aceite, después batir o agitar en un frasco cerrado.

- Clásica: aceite de oliva, vinagre de vino, sal, pimienta.
- Cítrica: aceite de oliva, jugo de limón, ralladura, cebolla en remojo. Es la del cous cous.
- Asiática: salsa de soja, miel, jugo de lima (usar limón), jengibre y ajo picados. Es la del pescado con soja y miel.
- Cremosa: sumá una cucharadita de mostaza antes del aceite y batí: emulsiona y no se corta.

### Muddica atturrata (pan rallado tostado)

Los sicilianos lo llaman «el queso de los pobres». Una cucharada de aceite de oliva en una sartén, cuatro de pan rallado, fuego medio y revolver hasta que esté dorado y crujiente. Tres minutos. Se guarda una semana en un frasco y le da textura a verduras, pastas y sopas.

### Frutos secos tostados

Sartén seca, sin nada de aceite, fuego medio-bajo, moviendo la sartén. Semillas de zapallo o castañas de cajú: 3 minutos. Almendras y nueces: 5 a 6. Se pasan de un momento a otro, así que no te vayas. Sacalos apenas empiecen a oler; el calor residual termina el trabajo.

---

## Puntos de cocción y equivalencias

*Las cosas prácticas que uno termina buscando en el celular con las manos sucias.*

### Pasta

- Un litro de agua y 10 g de sal por cada 100 g de pasta. El agua tiene que estar hirviendo fuerte antes de que entre la pasta.
- Sin aceite en el agua: no evita que se pegue y hace que la salsa resbale.
- Al dente es un minuto menos que lo que dice el paquete, porque después se termina en la salsa.
- Guardá siempre una taza del agua de cocción antes de colar. Ese almidón es lo que liga la salsa con la pasta.

### Arroz

- Arroz bomba o para paella: dos partes de caldo por una de arroz, 16 a 18 minutos, sin revolver.
- Arroz largo fino: una parte y tres cuartos de agua por una de arroz, 15 minutos tapado, 5 de reposo.
- Arroz redondo para cremas y sopas: se deshace y espesa, que es exactamente lo que querés.
- El reposo tapado, cinco o diez minutos fuera del fuego, no es opcional: ahí se termina de asentar el grano.

## Escaldar o blanquear

Agua hirviendo con mucha sal, la verdura adentro entre 1 y 3 minutos, y de ahí directo a un bol con agua y hielo. Fija el color verde, ablanda apenas y frena la cocción en seco. Es lo que se hace con el brócoli del cous cous y con el repollo siciliano.

## Equivalencias de cocina

- 1 cucharada = 15 ml. 1 cucharadita = 5 ml. 1 taza = 240 ml. 1 pocillo de café = 60 ml.
- 1 taza de harina ≈ 120 g. 1 taza de arroz ≈ 200 g. 1 taza de azúcar ≈ 200 g.
- 1 libra = 454 g (aparece en la receta de calabaza y salvia).
- Horno: 160 °C es bajo; 180 °C, medio; 200 °C, fuerte; 220 °C, muy fuerte para dorar.

## Sustituciones frecuentes

- Nata para montar = crema de leche. Nata para cocinar = crema de leche liviana.
  - Mantequilla = manteca. Patata = papa. Zumo = jugo. Judías = chauchas. Lombarda = repollo colorado.
  - Pimiento o morrón = ají morrón. Guindilla o ají = ají picante.
  - Queso quark = ricota fresca procesada, o yogur griego escurrido.
  - Pimentón de la Vera = pimentón ahumado; si no hay, pimentón dulce común y una pizca menos de todo lo demás.
-

## Parte III · Sopas y cremas

*Casi todas siguen la misma lógica: sofrito, verdura, caldo, licuadora y una grasa al final. Cambia la verdura y cambia el plato. Son también las recetas más agradecidas para cocinar de más y guardar.*

### Potage Chery

Crema de zanahorias

6 RACIONES · 40 MINUTOS

*Una crema de zanahoria francesa, de las clásicas de libro viejo. Lo que la distingue de cualquier otra es el arroz: en lugar de papa, unos gramos de arroz redondo que se deshacen y le dan una textura sedosa, más fina que la que da el almidón de la papa. Es una receta noble: sale bien incluso con zanahorias que ya no están para una ensalada.*

#### INGREDIENTES

- 50 g de manteca
- 1 o 2 dientes de ajo
- 700 g de zanahorias tiernas
- 200 g de blanco de puerro (o cebolla, o cebolla de verdeo)
- 1,2 l de caldo de verdura o de pollo
- 75 g de arroz blanco redondo
- 200 ml de crema de leche
- Sal y pimienta
- Ciboulette o perejil para decorar (opcional)

#### PREPARACIÓN

1. Pelá y laminá o picá grueso el ajo. Sacale la capa exterior al puerro o a la cebolla y cortalos en trozos en grueso. Lavá bien las zanahorias —podés pelarlas o frotarlas con un cepillo reservado para eso— y cortalas en rodajas gruesas.
2. Fundí la manteca en una cazuela a fuego suave y dorá el ajo. Cuando empiece a oler bien, sumá el puerro o la cebolla y dale vueltas unos minutos hasta que empiece a transparentar.
3. Agregá la zanahoria y cociná tres minutos más, revolviendo otra vez a la mitad del proceso.
4. Poné el arroz, el caldo, un poco de sal y pimienta, y llevá a ebullición a fuego suave con la cazuela semitapada. Unos 18 minutos desde que arranca a hervir. Echale un vistazo a media cocción por si hay que sumar un poco más de agua o caldo.
5. Cuando el arroz y las verduras estén hechos, añadí 100 ml de la crema —reservá el resto para decorar— y tritirá hasta conseguir la textura que quieras, agregando más agua o caldo si queda muy espesa. Ajustá sal y pimienta.
6. Serví bien caliente, decorada con el resto de la crema, más pimienta y, si querés, ciboulette o perejil.

#### NOTAS

Si la querés más elegante todavía, pasala por un colador fino después de licuar. Es un paso que lleva dos minutos y cambia por completo la sensación en boca.

## Crema de hinojo y papa

2 O 3 PERSONAS · 35 MINUTOS

*Animate: el hinojo asusta a mucha gente por su perfume anisado, pero cocinado pierde casi toda la agresividad y queda dulce y perfumado, muy lejos del regaliz que uno teme. Con la papa y la leche, es de las cremas más suaves del libro. Buena para presentarle el hinojo a alguien que dice que no le gusta, sin avisarle.*

### INGREDIENTES

- 1 hinojo pequeño
- 3 papas medianas
- 50 ml de vino blanco
- 400 ml de leche
- 20 g de manteca
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

### PREPARACIÓN

1. Pelá y cortá las papas. Limpiá y cortá el hinojo, quitándole la base dura y las capas exteriores si están fibrosas.
2. En una cazuela, calentá el aceite y dorá el hinojo.
3. Sumá el vino y dejá cocinar cuatro o cinco minutos, hasta que se evapore el alcohol.
4. Agregá la papa y cubrí con agua. Tapá y cociná hasta que la papa se pinche sin dificultad.
5. Colocá la papa y el hinojo en la licuadora. Sumá la leche, la manteca, sal y pimienta.
6. Triturá y corregí el punto de sal. Si la querés más líquida, agregale agua de la cocción de las verduras. Serví templada o caliente.

### NOTAS

*Guardá las hojitas verdes del hinojo, esas que parecen eneldo. Picadas y crudas por encima al servir, dan un perfume fresco que contrasta con la crema.*

*El agua de cocción de la papa y el hinojo no se tira: es el mejor líquido para ajustar la textura, porque ya tiene sabor y almidón.*

## Lohikeitto

*Sopa finlandesa de salmón*

4 PERSONAS · 30 MINUTOS

*En Finlandia esto se come todo el año, pero tiene sentido pleno en una noche de frío. Es una sopa de una sola olla, lista en media hora, y con una particularidad que conviene respetar: el salmón entra al final y se cocina apenas dos minutos. Si lo hervís, se seca y se deshace. El eneldo no es decorativo, es la mitad del plato.*

#### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de manteca
- 1 puerro
- 1 o 2 zanahorias
- 750 ml de caldo de pescado
- 200 ml de crema de leche
- 500 g de salmón
- 2 papas grandes
- Eneldo fresco para servir
- Sal y pimienta negra

#### PREPARACIÓN

1. Picá el puerro y la zanahoria. Poné el puerro en una olla junto con la manteca y pochalo a fuego medio-bajo.
2. Cubrí con el caldo. Sumá las papas y la zanahoria peladas y cortadas en dados.
3. Salpimentá.
4. Dejá cocer a fuego medio entre 10 y 15 minutos, hasta que las papas estén tiernas.
5. Agregá la crema y el salmón cortado en trozos de bocado. Cociná dos minutos, no más.
6. Serví con eneldo fresco y pimienta negra recién molida.

#### NOTAS

*Si conseguís salmón con piel, sacásela antes de cortarlo y herví la piel y los recortes en el caldo mientras se hacen las papas. Después colás. Es un fumet gratis y mejora todo.*

*Con eneldo seco funciona, pero es otra cosa. Si podés, buscalo fresco.*

---

## Crema de brócoli y lentejas

4 A 6 PERSONAS • 35 MINUTOS

*De las cremas de este libro, es la que más se parece a una comida completa. Las lentejas rojas se deshacen solas en menos de veinte minutos y le dan cuerpo y proteína, así que un plato hondo con los croutons encima ya es la cena. Un plato de invierno de los que dejan tranquilo.*

#### INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 1 puerro
- ½ brócoli

- 200 g de lentejas rojas
- 1 l de caldo de verduras
- 200 g de queso quark batido (o ricota, o yogur griego)
- 2 rebanadas de buen pan de campo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta y perejil

#### PREPARACIÓN

1. Pelá y dorá el puerro y la cebolla en una olla con un poco de aceite. Cuando estén, sumá el brócoli y dale también unas vueltas durante un par de minutos.
2. Agregá el caldo y, cuando hierva, las lentejas. Herví el conjunto unos 17 minutos, o hasta que las lentejas se hayan deshecho.
3. Mientras tanto, cortá el pan en daditos y tostalo en una sartén con muy poco aceite a fuego medio, hasta que estén dorados y apetitosos.
4. Triturá la crema, rectificá la sazón y serví a la temperatura que prefieras, con una cucharada de queso, perejil fresco picado al gusto y un toque de pimienta.

#### NOTAS

Acordate de guardar los troncos del brócoli: pelados y en rodajas, van a esta misma crema sin que nadie note la diferencia. Es la verdura que más se desperdicia sin motivo.

## Sopa de tomate e hinojo con gremolata de nueces

4 PERSONAS • 35 MINUTOS

*La sopa de tomate es de las cosas más simples que existen; lo que hace especial a esta versión es lo que va arriba. La gremolata —nueces tostadas, ralladura de limón, parmesano y hinojo picado— aporta el crocante y la acidez que a la sopa de tomate siempre le faltan. Poné un poco encima y el resto en un bol en la mesa, para que cada uno se sirva más.*

#### INGREDIENTES

- 2 bulbos de hinojo (unos 400 g)
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 lata de tomates pelados (240 g)
- 400 ml de caldo de verduras
- Sal, pimienta y 1 pizca de azúcar

#### Para la gremolata

- 60 g de nueces
- Ralladura de la cáscara de medio limón
- 40 g de parmesano recién rallado

- 1 cucharada de las hojas verdes del hinojo, picadas

#### PREPARACIÓN

1. Limpiá el hinojo, cortalo al medio, quitale el tallo y trozalo. Pelá la cebolla y el ajo y cortalos en dados pequeños. Calentá el aceite de oliva en una cacerola y sofreí el hinojo, la cebolla y el ajo. Sumá los tomates y el caldo de verduras. Cociná 20 minutos.
2. Triturá la sopa y sazoná con sal, pimienta y azúcar.
3. Picá las nueces y tostalas sin aceite en una sartén con tapa. Mezclalas con la ralladura de limón, el parmesano y el hinojo picado.
4. Decorá la sopa con la gremolata y las hojas verdes de hinojo, y llevá el resto de la gremolata a la mesa.

#### NOTAS

*La pizca de azúcar no es un capricho ni endulza: corrige la acidez del tomate en lata, que suele ser más alta que la del tomate fresco. Probá la sopa antes y después de ponerla y vas a entender.*

## Sopa de cebolla gratinada

*A la francesa, como debe ser*

6 PORCIONES • 2 HORAS

*No hay atajo posible acá: los veinte minutos de caramelizado de la cebolla son la receta entera. Es una sopa hecha de casi nada —cebolla, caldo, pan viejo y queso— que sale gloriosa solamente por el tiempo que se le dedica. Ponete música, servite una copa del vino que después va a la olla, y revolvé sin apuro.*

#### INGREDIENTES

- 4 cebollas blancas grandes, cortadas en rodajas finas
- 4 cucharadas de manteca
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de harina 000
- 1 taza de vino blanco seco
- 6 tazas de caldo de carne
- 1 ramita de tomillo y 1 hoja de laurel
- 1 baguette o pan francés, en rodajas gruesas
- 2 tazas de queso gruyere rallado
- Sal y pimienta a gusto

#### PREPARACIÓN

1. En una cacerola grande, derretí la manteca con el aceite de oliva a fuego medio-alto. Sumá las cebollas y el azúcar y salteá entre 15 y 20 minutos, hasta que estén caramelizadas y doradas.
2. Añadí la harina y mezclá bien. Cociná unos minutos revolviendo constantemente.

3. Agregá el vino blanco y dejá que reduzca unos minutos.
4. Sumá el caldo de carne, el tomillo y el laurel. Llevá a ebullición y bajá el fuego a medio-bajo. Cociná entre 30 y 40 minutos, hasta que los sabores se hayan integrado.
5. Mientras tanto, precalentá el horno a 200 °C y tostá las rodajas de pan hasta que estén doradas y crujientes.
6. Retirá el tomillo y el laurel, y sazoná con sal y pimienta a gusto.
7. Serví la sopa caliente en cazuelas resistentes al calor. Poné una rebanada de pan tostado en cada una y cubrí con el gruyere rallado.
8. Llevá al horno a 200 °C unos minutos, hasta que el queso se derrita y quede dorado y burbujeante. Servir caliente.

#### NOTAS

*Bajá el fuego apenas veas que la cebolla toma color muy rápido. Caramelizar es distinto de dorar: buscás que se concentre el azúcar de la cebolla, no que se tueste.*

*El pan tiene que estar bien tostado y algo duro. Si está tierno, se hunde y se deshace en la sopa antes de llegar a la mesa.*

---

## Sopa de remolacha, manzana e hinojo

*Fría o tibia, de color imposible*

6 porciones · 30 minutos

#### Cuándo viene bien

Gusto alterado y poco apetito. El color y el contraste entre la sopa dulce y el yogur ácido despiertan el paladar cuando está dormido. Se toma tibia o fría, que es como mejor se tolera en los días de náuseas.

*La remolacha y la manzana verde tiran para lados opuestos —una dulce y terrosa, la otra ácida y filosa— y el hinojo las junta. Lo que la termina de armar es la cucharada de yogur con manzana picada en el centro: no es decoración, es el contraste que hace falta.*

#### Ingredientes

- 2 bulbos de remolacha
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 2 manzanas verdes (Granny Smith)
- 1 bulbo de hinojo
- 3 potes de yogur natural cremoso
- 1 litro de caldo de pollo o de verduras
- 3 cucharadas de perejil picado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### Preparación

1. Pelá la cebolla y el puerro, picalos grueso y rehogalos a fuego medio en una olla con aceite de oliva.
2. Cuando empiecen a dorarse, sumá una manzana y media peladas y en cubos —reservá la otra media—, la remolacha también pelada y en cubos, y el hinojo en rodajas, reservando un cuarto del bulbo y las hojas verdes si las tiene. Dale vueltas unos 5 minutos, hasta que tomen color.
3. Agregá el caldo y herví unos 10 minutos. Licuá junto con dos de los yogures y corregí la sal.
4. Picá fino la manzana y el hinojo que reservaste, salpimentá y mezclalos con el yogur restante y el perejil.
5. Serví cada plato con una cucharada de esa mezcla de yogur en el centro, pimienta recién molida por encima y las hojas de hinojo para decorar.

### Notas

*La remolacha mancha todo: tabla, manos y repasadores. Si te importa, guantes.*

*Fría del día siguiente está mejor todavía. Si la servís fría, corregí la sal otra vez: en frío se siente menos.*

## Parte IV · Verduras, entradas y guarniciones

*Platos que funcionan tibios o a temperatura ambiente, que se hacen con anticipación y que mejoran al día siguiente. Casi todos son mediterráneos, y casi todos giran alrededor de la misma idea: dulce contra ácido.*

### Caponata

4 A 6 PERSONAS · 45 MINUTOS MÁS 2 HORAS DE HELADERA

*La caponata es la prueba de que la cocina siciliana entendió antes que nadie el equilibrio entre el dulce y el ácido. El paso que parece un capricho —rehogar cada verdura por separado— es en realidad el corazón de la receta: cada una tiene un tiempo distinto, y hacerlas juntas termina en un revoltijo donde la berenjena se deshizo y el morrón todavía está crudo. Se come fría, y al día siguiente está mejor.*

#### INGREDIENTES

- 1 berenjena grande o 2 medianas
- 2 ramas de apio
- 1 cebolla
- 1 morrón rojo
- 1 morrón verde o amarillo
- 2 tomates redondos o perita grandes
- 130 ml de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de vinagre o aceto balsámico
- 2 o 3 cucharadas de alcaparras
- 2 cucharadas de aceitunas negras o verdes descaroizadas
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal y pimienta a gusto

#### PREPARACIÓN

1. Lavá bien y cortá en juliana o en dados —como prefieras— todas las verduras.
2. En una sartén con aceite de oliva caliente, rehogá los vegetales por separado: primero las berenjenas con sal, y reservá; después los morrones, y reservá; por otro lado la cebolla, y así con cada vegetal, salvo las alcaparras.
3. Para finalizar, poné todos los vegetales ya rehogados en la sartén o en una cazuela más profunda. Volve a echar aceite de oliva, sal, azúcar, pimienta, junto con las alcaparras y las aceitunas, y salteá unos minutos más hasta que esté todo bien mezclado.
4. Dejá entibiar y llevá a la heladera un par de horas para que los sabores se integren. Servir fría, con pan, o como guarnición de una carne o una pasta.

#### NOTAS

*La berenjena es una esponja: va a chupar todo el aceite que le pongas en los primeros treinta segundos y después lo suelta. No cedas a la tentación de agregar más al principio.*

*Dura una semana en la heladera en un frasco cerrado, con un dedo de aceite de oliva por encima.*

---

## Repollo agrodolce a la siciliana

*Con muddica atturrata*

4 PORCIONES • 40 MINUTOS

*Esta es la versión que se encuentra en las trattorias de Palermo y otras zonas de Sicilia. El sabor característico viene del equilibrio agrodolce —el dulce de las pasas contra el ácido del vinagre— y de un ingrediente humilde que los sicilianos llaman muddica atturrata: pan rallado tostado en aceite de oliva, conocido también como «el queso de los pobres». No lo saltees: es lo que convierte un repollo salteado en un plato.*

### INGREDIENTES

- 1 repollo blanco grande
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de alcaparras
- 80 g de aceitunas negras (tipo griegas o kalamata)
- 3 cucharadas de pasas de uva
- 3 cucharadas de semillas de zapallo o castañas de cajú
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de tomate triturado o concentrado (opcional, estilo Palermo)
- Sal y pimienta

### Para la muddica atturrata

- 4 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva

### PREPARACIÓN

1. Preparar el repollo. Cortalo en tiras finas, hervilo 3 o 4 minutos en agua con sal y escurrido bien. Este paso es típico en restaurantes para que quede más tierno.
2. Hidratar las pasas. Ponelas en agua tibia durante 10 minutos.
3. El sofrito. En una sartén grande, calenta 3 cucharadas de aceite de oliva, sumá la cebolla en pluma y cociná 5 minutos hasta que esté transparente. Recién entonces, el ajo picado.
4. Incorporar el repollo. Agregalo escurrido y saltea de 8 a 10 minutos.
5. Los sabores sicilianos. Sumá las pasas escurridas, las alcaparras, las aceitunas, las semillas de zapallo o castañas de cajú y el tomate si lo usás. Mezclá bien.
6. El agrodolce. Agregá el vinagre y el azúcar, y cociná 5 minutos más para que el dulce y el ácido se integren.

7. La muddica. En otra sartén, calentá 1 cucharada de aceite de oliva, sumá el pan rallado y tostalo hasta que quede dorado y crujiente.
8. Servir. Colocá el repollo en una fuente y espolvoreá el pan tostado por encima.

#### CÓMO SERVIRLO

En los restaurantes sicilianos lo sirven tibio o a temperatura ambiente, como antipasto o guarnición, acompañando pescados, cordero o cerdo.

#### NOTAS

*Truco de chef siciliano: un chorrito final de aceite de oliva crudo y un poco de ralladura de limón justo antes de servir. Realza muchísimo el aroma mediterráneo.*

---

## Repollo colorado con manzana, pasas y semillas de zapallo

4 A 6 PERSONAS • 1 HORA

*Acá conviene decir algo sobre el gusto propio. Hay que adaptar tanto la cantidad de vinagre como el punto de cocción al gusto del cocinero y del comensal: a mí me encanta que el repollo colorado conserve un punto crujiente, y habrá quien lo prefiera casi compotado; también lo prefiero alegre de ácido, mientras que a otros les rechinan los dientes de solo pensarlo. Ante la duda, prudencia: es mejor que te quede un punto más suave de lo que te gustaría, y no un plato que deje a tus invitados con la cara del Joker al primer bocado.*

#### INGREDIENTES

- ½ repollo colorado (unos 600 a 750 g)
- 2 cebollas
- 2 manzanas tipo Gala
- 1 vaso de vino blanco seco
- 30 g de semillas de zapallo o castañas de cajú
- 60 g de pasas de uva
- 1 vaso de caldo o agua
- Vinagre de manzana o de vino blanco al gusto (entre 3 cucharadas y medio vaso)
- Aceite de oliva, sal y pimienta

#### PREPARACIÓN

1. Pelá las cebollas, cortalas en tiras finas y sofreílas en una olla más bien grande —el repollo colorado al principio abulta bastante— con 3 cucharadas de aceite de oliva y un poco de sal, hasta que empiecen a dorarse. Poné las pasas a remojar en el vino.
2. Mientras tanto, quitale el tronco y las partes más leñosas al repollo y cortalo en tiras finas. Sumalo a la olla y dale vueltas cinco minutos más. Hacé lo mismo con la manzana pelada y cortada en dados.
3. Salpimentá, subí un poco el fuego y añadí el vinagre, revolviendo hasta que se haya evaporado (como mucho un par de minutos). Sumá el vaso de agua o caldo, tapá y dejá cocinar a fuego lento entre 30 minutos y una hora, según busques una textura más crujiente o más suave.

4. Sumá las pasas, el vino y las semillas de zapallo o castañas de cajú previamente tostadas en la sartén sin aceite, y dejá cocer a fuego medio y destapado unos 5 minutos, hasta que parte del líquido se haya evaporado y quede una especie de salsita ligera. Servir caliente o a temperatura ambiente.

#### NOTAS

*El vinagre no es solo sabor: el ácido fija el color púrpura del repollo colorado, que sin él vira a un azul grisáceo poco apetecible.*

*Acompaña muy bien al cerdo. Si hacés el estofado de costillas de este libro, es la guarnición natural.*

---

## Tomates cherry en freidora de aire

*Con cuatro aliños distintos*

2 A 4 PERSONAS COMO ACOMPAÑAMIENTO • 20 MINUTOS

*La receta más simple del libro y una de las que más rinde. Doce minutos de freidora concentran el azúcar del tomate y lo vuelven otra cosa. La base es siempre la misma; lo que cambia es el aliño, y con esas cuatro variantes tenés desde una guarnición mediterránea hasta una tapa de sobrasada. Sirven para acompañar carnes, para tirar sobre una pasta, para poner sobre una tostada.*

#### INGREDIENTES

##### Para la receta base

- 500 g de tomatitos cherry
- Un chorro de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

#### PREPARACIÓN

1. Lavá los tomates, secalos y ponelos enteros en un recipiente apto para la freidora, lo menos amontonados posible —mejor en una sola capa—, con aceite, sal y pimienta. Mezclá bien con las manos.
2. Llevá a la freidora de aire ya caliente a 180 °C durante 12 a 15 minutos, o al gusto, sacudiendo el cestillo a mitad de cocción para que se asen parejo.
3. Sacalos y dejalos templar.

#### LOS ALIÑOS

##### Estilo mediterráneo

Sumá al aceite del aliño, desde el inicio, un par de dientes de ajo picados —o enteros cortados por la mitad a lo largo—, un chorrito de buen vinagre y ramitas de tomillo y romero frescos. Tomar calientes o del tiempo. También podés cocinar los tomates solo con el aceite y poner el resto de los ingredientes en crudo cuando todavía estén muy calientes, apenas salgan de la freidora: quedan a medio camino entre un escabeche y una vinagreta.

##### Picantes con limón

Sumá al aceite del aliño, desde el inicio, el jugo de medio limón —o al gusto—, chalota picada y ají en copos. Al sacarlos de la freidora, añadí ralladura de limón al gusto y perejil picado. Tomar calientes o del tiempo.

### Con manteca de miso y sésamo

En lugar de aceite, aliñá los tomates con dos cucharadas de manteca fundida y una cucharadita de miso. Rematá con sésamo al gusto. Tomar calientes o tibios.

### Con sobrasada y miel

Repartí unos trocitos de sobrasada (se puede reemplazar con leverwurst o chorizo fresco parrillero, este último para cocinar) —unos 60 g— encima de los tomates y aliñalos con un par de cucharaditas de miel. Remové un par de veces durante la cocción para que la grasa de la sobrasada impregne bien el tomate. En principio no hace falta más sazón, porque la sobrasada tiene bastante de todo; pero si es necesario podés sumar más sal o pimentón. Tomar calientes o tibios.

### NOTAS

*Si algunos revientan un poco, mejor: ahí está la gracia.*

*Sin freidora de aire: horno a 200 °C, entre 20 y 25 minutos, en una placa y en una sola capa. Es prácticamente lo mismo.*

---

## Panaché de berenjenas

*Para untar, como dip*

4 porciones · 50 minutos

### Cuándo viene bien

Gusto alterado y poco apetito. Es intenso, especiado y se come a temperatura ambiente con pan: de las pocas cosas que despiertan el paladar cuando está dormido. Si hay llagas, dejá afuera el vinagre, el comino y la pimienta.

*La berenjena asada entera, hasta que la piel se arruga y la pulpa se rinde, es otra verdura. Acá se junta con un sofrito de morrón, ajo y tomate, y termina en una pasta densa que sirve para el pan, para acompañar una carne o para meter en una ensalada.*

### Ingredientes

- 3 berenjenas
- 1 morrón verde
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 4 dientes de ajo
- 1 tomate
- ½ cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de vinagre
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de pimentón dulce
- Sal a gusto

### Preparación

1. Poné las berenjenas enteras en una fuente, pinchalas con un cuchillo para que escape el vapor y asalas en el horno a 180 °C por lo menos 30 minutos, hasta que estén muy blandas por dentro y la piel empiece a ponerse crocante. Sacalas y dejalas enfriar hasta que se puedan tocar. **También sale en la freidora de aire.**
2. Sacale el cabito y las semillas al morrón verde y cortalo en trozos.
3. Volcá el aceite en una sartén mediana y rehogá el morrón a fuego bajo hasta que empiece a cambiar de color. Sumá entonces los dientes de ajo pelados y laminados, y dales unas vueltas para que pierdan el sabor a crudo.
4. Picá o rallá el tomate y agregalo a la sartén cuando el morrón y el ajo estén hechos. Sazoná con el orégano y el vinagre, y cociná cinco minutos para reducir el líquido del tomate.
5. Mientras tanto, sacale la pulpa a las berenjenas y cortala en trozos.
6. Cuando el sofrito se haya reducido un poco, sumá la berenjena, el comino, la pimienta y el pimentón.
7. Mezclá y dejá reducir todo junto entre 10 y 15 minutos, o lo que haga falta para obtener una pasta densa, con poco líquido. Según lo jugosas que estén las berenjenas —que traen mucha agua incluso asadas— va a tardar más o menos.
8. Recién al final, salá a gusto. Listo para untar pan, acompañar carnes o ser parte de una ensalada.

### Notas

*Al día siguiente está mejor, como casi todo lo que lleva berenjena.*

*Si lo querés más suave, pisalo con tenedor en lugar de dejarlo en trozos; si lo querés fino, procesadora.*

---

## Mutabal

*Crema de berenjenas ahumadas, prima del hummus*

4 porciones · 40 minutos

### Cuándo viene bien

Llagas y dificultad para tragar, si lo hacés sin limón y con poco ajo. Se come frío o a temperatura ambiente, es blando y el tahini suma calorías y proteína sin sumar volumen.

*Todo el plato depende de un solo paso: quemar bien la piel de la berenjena. Ese ahumado es el sabor; sin él queda un puré correcto y nada más. El resto es mezclar.*

### Ingredientes

- 2 berenjenas grandes
- 3 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)
- 2 cucharadas de yogur natural o griego (opcional, aporta cremosidad)
- 2 dientes de ajo picados fino
- El jugo de ½ limón, o a gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, y un poco más para terminar
- Sal a gusto
- Para decorar: hojas de menta fresca, granos de granada o una pizca de pimentón

### Preparación

1. **Ahumá las berenjenas.** Es el paso clave. A *fuego directo (lo mejor)*: pinchalas con un tenedor y ponelas directamente sobre la llama de la hornalla. Dales vuelta seguido hasta que la

piel esté completamente negra y la pulpa se sienta muy blanda, unos 15 a 20 minutos. *Al horno o en la freidora de aire:* pinchalas y cocinalas a 200 °C unos 40 minutos, hasta que estén muy tiernas.

**2. Reposá y pelá.** Poné las berenjenas calientes en un bol y tapalo con film 10 minutos. El vapor transpira la piel y la despega sola. Pelalas por completo, sacando las partes quemadas.

**3. Escurrí.** Dejá la pulpa en un colador 10 a 15 minutos, para que suelte el exceso de líquido amargo.

**4. Pisá.** Poné la pulpa en un bol y aplastala con un tenedor: el mutabal tradicional tiene textura y no queda perfectamente liso. Si lo preferís muy suave, procesadora.

**5. Mezclá.** Sumá el tahini, el yogur, el ajo, el jugo de limón y la sal. Revolvé con energía hasta que quede todo integrado y emulsionado.

**6. Serví.** Extendelo en un plato hondo, hacé un surco en el centro con la cuchara y volcá ahí un buen chorro de aceite de oliva. Decorá con granada, pimentón o perejil.

#### **Notas**

*Se sirve frío o a temperatura ambiente, con pan pita caliente.*

*Para los días de boca lastimada: sin limón, con la mitad del ajo y un poco más de yogur. Queda suave y sigue siendo rico.*

## Parte V · Pastas, arroces y granos

*Las recetas donde el agua de cocción es un ingrediente y no un desecho. Van desde un cous cous frío de verano hasta un arroz de olla para un domingo.*

### Cous cous con brócoli y camarones

4 A 6 PERSONAS · 25 MINUTOS

*Un plato de verano que se arma en veinte minutos y se come a temperatura ambiente, ideal para llevar a algún lado. Tiene dos gestos que vale la pena mirar de cerca: la cebolla en remojo con limón, que le saca el ardor y hace que no repita, y el brócoli cortado a cuchillo como una juliana finísima, que le da una textura completamente distinta a la del brócoli hervido de siempre. Y el agua donde se cocinaron los camarones se usa para hidratar el cous cús: ahí está todo el sabor.*

#### INGREDIENTES

- 800 g de brócoli
- 150 g de cous cús
- 350 g de colas de camarón crudas (pueden ser congeladas)
- ½ cebolla morada pequeña
- 50 g de almendras peladas
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Pizca de ají picante (opcional)
- Sal y pimienta negra recién molida

#### PREPARACIÓN

1. Picá la cebolla morada y dejala en remojo con el jugo de limón para que pierda fuerza y no repita.
2. Cortá con un cuchillo grande y afilado las flores del brócoli, como si quisieras hacer una juliana muy fina. Reservá los troncos más gruesos para otras preparaciones (cremas o salteados).
3. Poné agua abundante a hervir con mucha sal en una cazuela. Echá las colas de camarón, retirá del fuego y tapá. Dejá tres minutos, sacá los camarones con una espumadera y reservá.
4. Escaldá el brócoli en la misma agua durante un minuto. Colá guardando el agua de cocción. Pasá el brócoli por agua fría, escurrí bien y reservá.
5. Prepará el cous cús siguiendo las instrucciones del fabricante, usando el líquido de cocción anterior en vez de agua.
6. Una vez que el cous cús esté templado, mezclalo con los camarones picados en trozos grandes, el brócoli y las almendras.
7. Prepará una vinagreta con el jugo de limón donde estuvo la cebolla, la cebolla misma, el aceite, sal, pimienta y el ají si querés que pique un poco (muy recomendable). Agitá bien y, justo en el momento de comer, añadí este aliño al cous cús, remové bien y serví.

#### NOTAS

Los camarones se cocinan con el calor residual del agua, fuera del fuego. Tres minutos exactos: si los hervís, se ponen gomosos.

Las almendras tostadas cinco minutos en sartén seca antes de sumarlas mejoran mucho el plato.

---

## Pasta con salsa de calabaza y salvia

4 PERSONAS • 50 MINUTOS

*Una salsa cremosa sin ser pesada, de esas que parecen mucho más trabajadas de lo que son. La clave está en asar la calabaza en lugar de hervirla: el horno concentra el azúcar y le da los bordes dorados que después se sienten en la salsa. Y las hojas de salvia fritas en manteca que se ponen encima al final son, sin exagerar, lo mejor del plato. Va bien con fettuccine.*

### INGREDIENTES

- Entre 450 y 900 g de calabaza (tipo anco o butternut), pelada, sin semillas y en cubos de 1 cm
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de manteca sin sal
- 8 hojas grandes de salvia
- 1/3 taza de chalotas picadas
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/4 taza de queso parmesano finamente rallado
- 1/4 taza de crema de leche
- Sal y pimienta negra recién molida
- Pasta larga tipo fettuccine, 400 g

### PREPARACIÓN

1. Precalentá el horno a 220 °C. Poné la calabaza en un bol grande y mezclala con el aceite de oliva hasta que esté bien cubierta. Pasala a una placa con borde, en una sola capa, y horneá hasta que se dore por los bordes, unos 30 minutos, revolviendo a mitad de cocción. Retirá y reservá.
2. Derretí la manteca en una cacerola mediana. Cuando baje la espuma, sumá las hojas de salvia y cocinalas hasta que estén crujientes y apenas doradas. Pasalas a un plato con papel absorbente.
3. Sumá las chalotas a la misma cacerola y salteá hasta que se ablanden, unos 5 minutos. Agregá el caldo de pollo y la calabaza, llevá a ebullición, bajá el fuego, tapá y cociná hasta que la calabaza esté completamente tierna, unos 10 minutos.
4. Con una licuadora de mano, o pasando todo a la licuadora de vaso, hacé un puré completamente liso.
5. Incorporá el parmesano y la crema, y cociná hasta que esté bien caliente, unos 2 minutos. Sazoná con sal y pimienta a gusto.
6. Herví la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente y mezclala con la salsa, aflojando con un poco del agua de cocción si hace falta. Desmenuzá la salvia reservada por encima o usala entera como decoración. Consumir inmediatamente.

## NOTAS

*Si no conseguís chalotas, media cebolla y un poquito de ajo hacen el trabajo. No es idéntico, pero está muy lejos de arruinar el plato.*

## Pasta con salsa de berenjenas y limón

4 PERSONAS • 40 MINUTOS

*Una salsa de berenjena que se hace prácticamente sola: la berenjena entera al microondas o al vapor, la carne se separa de la piel y se tritura con ajo dorado y aceite. Lo interesante viene al final, cuando entra el limón: la ralladura y el jugo levantan una salsa que sin ellos sería solo cremosa. Sobre la cantidad de limón, la receta original tiene la honestidad de decir «según la tolerancia». Empezá con uno.*

## INGREDIENTES

- 360 g de pasta corta
- 3 berenjenas medianas (unos 800 g)
- 2 dientes de ajo
- Entre ½ y 2 limones, según el tamaño y la tolerancia
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, y un poco más para dorar los ajos
- Unos 80 g de parmesano o pecorino rallados
- Albahaca al gusto
- Sal y pimienta
- Aceite picante (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Quitale el cabito a las berenjenas, cortalas por la mitad y ponelas en un recipiente de silicona o en una fuente de vidrio, envueltas con film. Con el microondas a 800 W, dejalas unos 18 minutos, o hasta que la carne esté tierna y se separe de la piel.
2. Si no tenés microondas, pelá las berenjenas y cortalas en dados gruesos. Hervilas en abundante agua salada durante 20 a 25 minutos y escurrí. También podés hacerlas al vapor, con cáscara o peladas.
3. Dorá los dos dientes de ajo en un poco de aceite y sumalos a la carne de la berenjena junto con las cuatro cucharadas de aceite crudo, sal y pimienta al gusto. Triturá hasta conseguir la consistencia que quieras.
4. Cocé la pasta en abundante agua salada hasta que esté al dente. Reservá unos 100 ml del agua de cocción y escurrí. Devolvé la pasta a la olla con la salsa de berenjena, la albahaca cortada con las manos —reservá un poco para decorar— y el agua de cocción, a fuego medio-fuerte. Remové durante dos minutos y apartá del fuego.
5. Añadí el jugo y la ralladura del limón, remové bien y serví con queso rallado por encima, un poco más de pimienta recién molida, la albahaca reservada y, si querés, un hilo de aceite picante.

## NOTAS

La albahaca se corta con las manos y no con cuchillo: el filo oxida los bordes y los pone negros.

El limón va siempre fuera del fuego. Si lo hervís, pierde el perfume y queda solo la acidez.

## Fideos de trigo sarraceno al estilo thai

2 PORCIONES · 30 MINUTOS

Antes de la receta, una palabra sobre el ingrediente. Los fideos de trigo sarraceno —soba, en japonés— son originarios de Japón y se elaboran con trigo sarraceno y harina de trigo. Se consiguen secos en la mayoría de los grandes mercados o en mercados asiáticos especializados. Se comen fríos con verduras a modo de ensalada, o en un caldo caliente, y pueden sustituir a la pasta en cualquier receta: funcionan sin problema con salsas italianas. Los ciento por ciento de sarraceno son además libres de gluten, aunque conviene mirar el paquete porque la mayoría lleva harina de trigo. Esta versión thai se resuelve en media hora.

### INGREDIENTES

- 160 g de espaguetis de trigo sarraceno
- 1 cucharadita de sal
- ½ morrón rojo
- ½ morrón verde
- 1 cebolla
- ¼ de repollo
- 1 cucharada de salsa de soja

### Para la salsa

- 1 cucharada de crema de maní
- 1 cucharada de salsa de soja
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 trozo de jengibre, rallado y exprimido

### Para servir

- Semillas de sésamo
- Hojas de perejil, cilantro o las que más te gusten

### PREPARACIÓN

1. Cortá la cebolla en pluma y los morrones en tiras finas. Saltealos en una sartén amplia o wok, a fuego fuerte, durante 10 minutos.
2. Sumá el repollo cortado en juliana y salteá 7 minutos más, hasta que se ablande pero conserve algo de textura. Añadí la cucharada de salsa de soja.
3. Mientras tanto, herví los fideos en agua con la cucharadita de sal durante 8 a 10 minutos, o lo que indique el paquete. Colá.
4. Mezclá en un bol la crema de maní, la salsa de soja, el aceite de oliva y el jugo del jengibre rallado hasta que quede una salsa lisa.

5. Sumá los fideos escurridos a las verduras, volcá la salsa y salteá 2 minutos más, mezclando bien. Serví con sésamo y las hojas frescas por encima.

#### NOTAS

*Nota: en el manuscrito original esta preparación estaba anotada solo con los tiempos de cada paso. Los reconstruí en el orden que tenían; si tu versión era otra, es fácil corregirla.*

*Si la salsa de maní queda muy espesa, aflojala con una cucharada del agua de cocción de los fideos.*

---

## Arroz con costillas de cerdo

4 PERSONAS • 1 HORA 15 MINUTOS

*Un arroz de olla, de esos de domingo, donde el sabor viene del sellado de la costilla y de un sofrito lento de veinte minutos que no conviene apurar. El paso que parece extraño —cubrir con agua y dejar que se evapore antes de poner el arroz— es lo que ablanda la costilla y concentra el fondo. Tome el tiempo que pide y no revuelvas el arroz una vez que entró.*

#### INGREDIENTES

- 8 trozos de costilla de cerdo
- 1 cebolla picada en brunoise
- ½ morrón rojo picado en brunoise
- ½ morrón verde picado en brunoise
- 2 dientes de ajo picados en brunoise
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera dulce
- 360 g de arroz bomba
- 720 ml de caldo de carne
- 1 ramita de tomillo fresco
- Sal, pimienta negra molida y aceite de oliva virgen extra

#### PREPARACIÓN

1. Empezá preparando la mise en place: picá todas las verduras en brunoise y salpimentá las costillas. Al mismo tiempo, en la cazuela donde vas a hacer el arroz, poné una cucharada de aceite de oliva y sellá las costillas hasta que estén bien doradas.
2. Cuando estén listas, reservalas en otro recipiente y sumá todas las verduras, sofriéndolas lentamente a fuego bajo unos 20 minutos. Cuando esté bien pochado, agregá el pimentón y remové unos segundos para que se cocine.
3. Devolvé las costillas a la cazuela, cubrí con agua del tiempo y llevá a ebullición hasta que toda el agua se haya evaporado.
4. Cuando haya evaporado, sumá el arroz, el caldo de carne y la ramita de tomillo. Dejá cocer a fuego medio hasta que el arroz esté listo, alrededor de 15 o 16 minutos, aunque va a depender del fabricante. Si lo hacés en paellera en vez de en olla alta, calculá más caldo.
5. Por eso mismo, lo mejor es que vayas viendo el punto del arroz y lo pruebes. Una vez que esté listo, tapá con un paño limpio y dejá reposar unos minutos hasta que se asiente por completo.

## NOTAS

*El paño limpio en lugar de la tapa no es una excentricidad: absorbe el vapor en lugar de devolverlo al arroz, y evita que los granos de arriba queden aguados.*

## Risotto al pomodoro

*Con crema de ricota y avellanas*

4 porciones · 45 minutos

### Cuándo viene bien

Días buenos, y también días de poco apetito en porción chica: el mantecado final con manteca y parmesano lo vuelve muy denso en calorías, y la textura es blanda y homogénea.

*Un risotto sin caldo: se hace con agua y el sabor lo pone el tomate, con la soja y el vinagre como refuerzo de fondo. Suena raro y funciona. La crema de ricota encima es lo que lo convierte en plato de mesa larga.*

### Ingredientes

Para el risotto

- 350 g de arroz carnaroli
- 1,2 litros de agua caliente, aproximadamente
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 100 g de manteca fría
- 100 g de queso parmesano rallado
- Sal

Para los tomates

- 800 g de tomates (pelados, San Marzano o cherry)
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de azúcar, solo si hace falta
- Sal y pimienta

Para la crema de ricota

- 300 g de ricota
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de vinagre blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para terminar

- 40 g de avellanas
- Unas ramitas de mejorana fresca, o albahaca

### Preparación

- 1. Tomates.** Cortalos en trozos (los cherry, al medio) y cocinalos en una sartén con el aceite, sal y pimienta a fuego medio, unos 15 minutos, hasta que se deshagan. Probalos y, si están muy ácidos, agregá el azúcar.
- 2. Salsa.** Separá unos trozos de tomate para decorar y procesá el resto hasta obtener una salsa lisa.

- 3. Crema de ricota.** Mezclá la ricota con el jugo de limón, el vinagre, el aceite, sal y pimienta. Batila hasta que quede cremosa y reservala.
- 4. Avellanas.** Tostalas unos 5 minutos en una sartén seca y picalas grueso.
- 5. Arroz.** En una olla ancha, tostá el arroz en seco con una pizca de sal durante unos 3 minutos, revolviendo.
- 6. Cocción.** Agregá el agua caliente de a un cucharón, revolviendo y sumando más a medida que se absorbe. A mitad de cocción incorporá la salsa de tomate. Seguí hasta que el arroz esté al dente, unos 17 minutos en total.
- 7. Ajuste.** Agregá la soja y el vinagre, probá y corregí.
- 8. Mantecado.** Fuera del fuego, incorporá la manteca y el parmesano. Revolvé enérgicamente y dejá reposar 1 minuto.
- 9. Emplatado.** Serví con una cucharada de crema de ricota, los tomates reservados, las avellanas, unas hojitas de mejorana o albahaca y un hilo de aceite.

#### **Notas**

*La soja y el parmesano ya aportan sal: ajustá recién al final.*

*Tiene que quedar suelto y cremoso, que se mueva como una ola al sacudir el plato. Si queda espeso, agregá un poco más de agua antes de mantecar.*

## Parte VI · Carnes y pescados

*De los treinta minutos del pollo a la mostaza a las tres horas del estofado. Todos admiten hacerse con anticipación, y varios están mejor recalentados.*

### Pollo a la mostaza

2 A 4 PERSONAS · 35 MINUTOS

*Un clásico de la gastronomía, muy sencillo de hacer. Se puede preparar con pata y muslo o con pechuga y, en cuanto a la mostaza, se puede usar cualquiera comprada —la de Dijon es ideal— u optar por prepararla casera. Este plato es un gran comodín: la clave está en dorar bien el pollo y dejar que la salsa reduzca lo justo para que tome cuerpo y sabor.*

#### INGREDIENTES

- 1 cucharada de manteca o de aceite de oliva
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 pechugas de pollo
- ½ taza de caldo de pollo o de verdura
- 500 cc de crema de leche
- 3 cucharadas de mostaza, preferentemente de Dijon
- Sal y pimienta
- Hierbas frescas para servir

#### La guarnición (opcional)

- 1 brócoli

#### PREPARACIÓN

1. En una sartén, derretí la manteca y transparentá la cebolla.
2. Agregá los dientes de ajo picados. Cociná unos minutos más.
3. Limpiá las pechugas. Sumá el pollo y cocinalo de ambos lados hasta que esté dorado.
4. Agregá el caldo, la crema y la mostaza. Sazoná con sal y pimienta, y cociná tapado 20 minutos, o hasta que el pollo esté cocido.
5. Si querés, sumá el brócoli cocido a la salsa 5 minutos antes de terminar el plato. Servir con las hierbas frescas por encima.

#### NOTAS

*Si usás pata y muslo en lugar de pechuga, el plato mejora: la carne oscura aguanta los veinte minutos de cocción sin secarse.*

*La mostaza se suma con el fuego bajo. Hervida fuerte pierde el filo y amarga un poco.*

## Estofado de costillas de cerdo

4 A 6 PERSONAS • 3 HORAS 30 MINUTOS

*Tres horas de olla, y la mayor parte del tiempo uno no está haciendo nada. Es la receta más generosa del libro para una mesa larga. Los opcionales que recomiendo —una rama de canela y tres anís estrellado— son lo que la separa de un estofado convencional: no se identifican individualmente al comer, pero le dan una profundidad dulce y perfumada que la gente nota sin saber de dónde viene.*

### INGREDIENTES

- 1 kg de costillitas o carré de cerdo
- 1 cebolla, 1 apio, 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 chorro de vino blanco o caldo
- Medio vaso de aceto balsámico
- 1 taza de salsa de tomates (opcional)
- Crema de leche (opcional)
- Sal, pimienta, orégano y pimentón
- Opcionales que recomiendo: 1 rama de canela, 3 anís estrellado

### PREPARACIÓN

1. Sellar. En una cacerola grande o en un disco, poné un chorro de aceite y sellá las costillas de cerdo hasta que estén doradas de ambos lados. Retirá y reservá.
2. Hacer el fondo. En la misma grasa, rehogá la cebolla, el apio y la zanahoria cortados en cubos, junto con el ajo. Agregá sal para que suelten sus jugos.
3. Desglasar. Volvé a colocar la carne en la olla, incorporá el vino y dejá evaporar el alcohol por 5 minutos. Agregá el medio vaso de aceto balsámico.
4. Estofar. Añadí caldo o agua hasta casi cubrir. Tapá y cociná a fuego bajo durante 3 horas, o hasta que la carne esté tierna. Podés usar olla a presión y reducirlo a unos 45 minutos.
5. Terminar con un chorrito de crema de leche.

### NOTAS

*Si usás la canela y el anís, atalos en un trocito de gasa o ponelos en un infusor: así los sacás cuando el perfume ya está y no te los encontrás en el plato.*

*Está mejor al día siguiente. Si podés, hacelo la víspera, guardalo en la heladera, sacale la grasa solidificada de arriba y recalentalo suave.*

---

## Musaka

6 PERSONAS • 1 HORA 40 MINUTOS

*Un plato lleno de sabor y matices, perfecto para ser disfrutado en compañía. No es difícil, pero sí es largo: hay tres preparaciones que se hacen por separado —las papas, las berenjenas, la carne—*

*más la bechamel, y recién ahí se arma. Vale la pena hacerla un día que tengas tiempo, porque no admite apuro. El huevo batido que se suma a la carne al final es un detalle que muchos saltean y que es lo que hace que el relleno quede unido y no suelto.*

#### INGREDIENTES

- 2 o 3 berenjenas medianas bien limpias
- 450 g de carne de cordero o de ternera
- 2 papas peladas y cortadas en rodajas de ½ cm
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 o 3 tomates maduros pelados y en trozos (o ½ lata de tomate en trozos)
- ½ vasito de vino blanco
- 1 huevo batido
- Sal, tomillo y pimienta molida

#### Para la bechamel

- 25 g de harina
- 25 g de manteca (o aceite de oliva)
- 500 ml de leche entera
- Queso rallado para gratinar y rodajas de mozzarella
- Pizca de nuez moscada

#### PREPARACIÓN

1. Empezá lavando las berenjenas y cortándolas en láminas longitudinales o en rodajas de medio centímetro. Ponelas sobre papel absorbente y salalas apenas. Mientras sueltan el agua, en una sartén grande con aceite andá friendo las papas —con una pizca de sal— ligeramente, solo hasta que estén tiernas por dentro. Una vez listas, sacá, escurrí y apartá.
2. Retirá ahora la mayor parte del aceite de la sartén y dejá solo un fondito. Secá las berenjenas por ambos lados y freílas por tandas, usando la sartén más grande que tengas para acelerar el paso. A medida que freís, andá agregando aceite. Sacalas y ponelas en un colador para que escurran el exceso.
3. Una vez que terminaste con las papas y las berenjenas, en esa misma sartén a fuego medio y con los restos de aceite, sofreí la cebolla y el ajo, salpimentá y sumá la carne. Añadí el tomillo y el tomate. Remové bien, tapá y dejá unos 25 minutos a fuego medio. Después sumá el vino y dejá 10 minutos más, esta vez destapado, hasta que se haya absorbido todo el líquido.
4. Mientras se sofríe la carne, hacé la bechamel en un cacerola chica: fundí la manteca, freí bien la harina para que no tenga sabor a crudo y, sin dejar de batir con varillas, incorporá la leche hasta obtener la salsa. Salá y añadí una pizca de nuez moscada.
5. Cuando la carne esté lista, apartala del fuego y sumale el huevo batido, mezclando bien para que quede todo integrado y la salsa unida.
6. Precalentá el horno a 160 °C.

7. Engrasá una fuente refractaria. Colocá la base con las rodajas de papa, después la primera capa de berenjena y encima una capa de la salsa de carne; repartí y aplastá con el dorso de una cuchara. Repetí la operación —capa de berenjenas, capa de carne— hasta terminarlas.
8. Cubrí con la bechamel y espolvoreá con queso rallado, parmesano o mozzarella según te apetezca. Meté la fuente en el horno unos 15 a 20 minutos. Pasado ese tiempo, subí el horno a 200 °C para terminar el gratinado durante 3 o 4 minutos.

#### NOTAS

*Dejala reposar quince minutos antes de cortarla. Recién salida del horno se desarma; tibia, se corta en porciones prolijas.*

*Si querés ahorrarte el fritado de las berenjenas: pinceladas con aceite y al horno a 200 °C durante 20 minutos. Queda más liviana y se ensucia mucho menos.*

---

## Hamburguesas especiales

4 A 5 PERSONAS • 45 MINUTOS

*Mi versión de la hamburguesa casera, con dos cosas que no son habituales. El trigo burgol, que absorbe los jugos de la carne y hace que la hamburguesa quede jugosa aunque se pase un poco de cocción. Y la cebolla mitad procesada y mitad picada: la procesada aporta humedad y sabor parejo, la picada aparece al morder. Van al horno, no a la plancha, lo cual las vuelve mucho más manejables cuando hay varios comensales.*

#### INGREDIENTES

- 500 g de carne de vaca picada
- 1 cebolla blanca
- La parte blanca de un puerro chico
- ½ morrón
- 1 pocillo de café de trigo burgol fino
- 2 huevos
- Sal, pimienta y una pizca generosa de orégano
- Opcional: jalapeño o merkén para dar picor

#### PREPARACIÓN

1. En un bol, colocá la carne, agregá los condimentos y sumá el trigo burgol, que puede hidratarse previamente en agua tibia o en aceite de oliva.
2. Picá muy pequeños la parte blanca del puerro y el medio morrón, y añadilos a la carne.
3. La mitad de la cebolla procesala y la otra mitad picala fina. Sumá las dos a la carne.
4. Añadí los huevos y mezclá bien.
5. Dejá reposar 15 minutos y hacé bolas de unos 75 g. Aplastalas para darles forma de hamburguesa.

6. Colocalas en una placa de horno aceitada y horneá a 180 °C durante 25 minutos, dándolas vuelta a mitad de cocción.
7. Servir con puré, con ensaladas al plato, o en pan de hamburguesa con queso.

#### NOTAS

*El reposo de quince minutos no es opcional: el burgol necesita ese rato para terminar de absorber la humedad, y la mezcla se vuelve mucho más fácil de manejar.*

*Se pueden armar y congelar crudas, separadas con papel manteca. Del freezer al horno directamente, sumando diez minutos.*

---

## Pescado con aliño de soja y miel

2 PERSONAS • 45 MINUTOS

*Media hora de marinada y dos minutos por lado de sartén: es de las recetas más rápidas del libro y una de las más vistosas. El truco está en dividir el aliño en dos: la mitad marina el pescado, la otra mitad se pone en crudo al momento de servir. Así conservás el perfume del jengibre y la lima (usar limón), que se pierde con el calor. Y no lo dejes marinando más de media hora: el ácido de la lima empieza a cocinar el pescado.*

#### INGREDIENTES

- 6 a 8 filetes de salmonete o de pescado blanco fresco, según tamaño
- Harina para rebozar
- Aceite de oliva para freír
- Cilantro fresco picado, para servir

#### Marinada y aliño

- 1 diente pequeño de ajo
- 1 lámina pequeña y fina de jengibre (la mitad de cantidad que el ajo)
- ½ lima (sustituible por 2 cucharadas de jugo de limón)
- 4 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Escamas de ají rojo al gusto (sustituible por cayena molida)
- Pimienta negra al gusto

#### PREPARACIÓN

1. Pelá y picá muy fino el ajo y el jengibre. Exprimí la media lima (usar limón).
2. En un bol o en un frasco de vidrio con tapa, poné todos los ingredientes del aliño. Remové con un tenedor hasta disolver la miel. Tapá y agité fuerte.
3. Colocá los filetes de pescado en un recipiente. Cubrilos con la mitad del aliño, tapá y llevá a la heladera durante 30 minutos.

4. Escurrí los filetes y enharinalos ligeramente. Calentá medio dedo de aceite en una sartén. Disponé los filetes con la piel en contacto con la sartén. Freílos a fuego medio-fuerte durante uno o dos minutos por cada lado, según el grosor.
5. Poné los filetes sobre un plato cubierto con papel absorbente. Emplatá, aderezá con la otra mitad del aliño, esparcí el cilantro por encima y serví inmediatamente.

#### NOTAS

*La miel de la marinada se quema fácil. Escurrí bien los filetes antes de enharinarlos y mantené el fuego en medio-fuerte, no al máximo.*

---

## Parte VII · Fermentos y encurtidos

*Tres maneras de tratar un repollo, ordenadas de más lenta a más rápida. La primera es fermentación de verdad, con bacterias trabajando durante una semana. La última se resuelve en cinco minutos y no es chucrut, pero cumple.*

### Chucrut casero

*La receta alemana tradicional*

1 FRASCO GRANDE · 20 MINUTOS MÁS 5 A 7 DÍAS DE FERMENTACIÓN

*Fermentar en casa impresiona más de lo que cuesta. Son dos ingredientes —repollo y sal— y el trabajo real son diez minutos de masajear. Lo demás lo hacen las bacterias que ya viven en la hoja del repollo. La regla que no se puede romper es una sola: el repollo tiene que quedar siempre por debajo de su propio líquido. Lo que queda sumergido fermenta; lo que queda al aire, se echa a perder.*

#### INGREDIENTES

- 1 repollo blanco mediano (aprox. 1 kg)
- 20 g de sal fina (el 2 % del peso del repollo)
- Opcional: semillas de alcaravea, eneldo o laurel para aromatizar

#### PREPARACIÓN

1. Preparar el repollo. Retirá las hojas externas, lavá bien y cortá el repollo en tiras finas.
2. Salado y masajeado. Colocá el repollo en un bol grande, agregá la sal y masajéa con las manos durante 10 minutos, hasta que largue líquido.
3. Envasar. Colocá el repollo con su líquido en un frasco de vidrio limpio y presioná bien para que no queden burbujas de aire. El repollo debe quedar completamente cubierto por su propio jugo.
4. Fermentar. Tapá el frasco sin ajustar demasiado y dejá reposar a temperatura ambiente (20 a 22 °C) entre 5 y 7 días. Revisá diariamente para liberar gases y asegurarte de que el repollo siga cubierto de líquido.
5. Conservar. Una vez logrado el sabor deseado, cerrá bien el frasco y guardalo en la heladera. Se conserva durante varias semanas.

#### NOTAS

*Si el repollo no larga suficiente líquido, podés agregar un poco de agua con sal (una cucharadita por cada taza de agua).*

*Usá utensilios limpios y frascos esterilizados para evitar contaminaciones.*

*Cuanto más tiempo fermente, más intenso será su sabor.*

*El 2 % de sal sobre el peso del repollo no es aproximado: menos sal y se pudre, más sal y las bacterias no arrancan. Pesá el repollo ya cortado y hacé la cuenta.*

## Chucrut, versión simplificada

1 FRASCO GRANDE • 15 MINUTOS MÁS 7 A 14 DÍAS

*La misma idea con menos precisión y más tiempo de fermentado. Sirve para cuando no tenés balanza y querés arrancar igual.*

### INGREDIENTES

- 1 repollo blanco grande
- 2 cucharadas de sal

### PREPARACIÓN

1. Lavá bien el repollo y sacale las hojas que puedan estar marrones. Cortalo en tiras muy finas.
2. En un bol grande, masajéa el repollo cortado con la sal hasta cubrirlo por completo, y dejá reposar 10 a 15 minutos hasta que libere su jugo.
3. Colocá el repollo en un recipiente de vidrio, presionando con fuerza para que quede compacto. Asegurate de que esté completamente sumergido en su jugo y cubrilo con un peso.
4. Tapá el recipiente y dejalo fermentar a temperatura ambiente durante 7 a 14 días.
5. Una vez alcanzado el sabor deseado, refrigeralo para detener la fermentación. Se le pueden incorporar unos granos de pimienta para darle más sabor.

### NOTAS

Como peso sirve una bolsita con agua, un frasco más chico lleno, o una hoja entera de repollo doblada y encajada a presión.

---

## Repollo exprés al vino y vinagre

4 PORCIONES • 15 MINUTOS DE PREPARACIÓN, 5 DE COCCIÓN

*El chucrut original lleva mucho trabajo y tiempo. En mi caso, cuando veo en la verdulería un lindo repollo blanco me pregunto: ¿y si quiero comer chucrut hoy, qué puedo hacer? Y hago este, simple y súper rápido. No es chucrut —no hay fermentación de por medio, así que no tiene ni los probióticos ni la acidez profunda del original— pero da el gusto agrio y el crocante, y está listo en veinte minutos.*

### INGREDIENTES

- 1 repollo blanco
- 1 cebolla grande
- Medio vaso de vino blanco
- Medio vaso de vinagre blanco
- Pimienta en grano
- Sal

### PREPARACIÓN

1. Lavo y corto en juliana el repollo blanco. Pico una cebolla grande y la doro en una cacerola espaciosa. Cuando se pone transparente, le agrego todo el repollo. Le doy unas vueltas para que quede todo bien mezclado y lo dejo solo un par de minutos.
2. Es el momento de agregarle medio vaso de vino blanco y medio de vinagre blanco. Adiciono pimienta en grano, mezclo y dejo cocinar 5 minutos, revolviendo de vez en cuando para que la cocción sea pareja. Ahí la parva de vegetal va a ir disminuyendo de tamaño.
3. Y ya está. El vinagre no permite que el repollo se ablande: queda cocido pero crujiente y delicioso. Salar antes de servir.

#### NOTAS

| Salar al final y no antes: la sal temprana hace que el repollo suelte agua y se ablande, que es justamente lo que acá no queremos.

---

## Parte VIII · Recetas para los días difíciles

Estas no son recetas de lucimiento. Son las que resuelven un día malo: se hacen rápido, se comen frías o tibias, no piden masticar mucho y meten calorías y proteínas donde uno no las esperaría. Cada una dice arriba para qué sirve. Varias salieron de las guías citadas en la Parte I y de las colecciones de recetas del World Cancer Research Fund y del LA Cancer Network;<sup>8,9</sup> el resto, de mi cocina en esos meses.

### Licuada de ananá y jengibre

*Para cuando el estómago está dado vuelta*

2 vasos · 5 minutos

#### Cuándo viene bien

Náuseas. El jengibre es de las pocas cosas no farmacológicas con respaldo real para la náusea,<sup>1</sup> y el frío y la textura líquida hacen el resto. Tomalo despacio, a sorbos, no de un saque.

*No es una receta, es un salvavidas. La hice tantas veces que ya no mido nada. Si el ananá te resulta muy ácido —y con la boca lastimada lo va a ser—, cambialo por melón o por banana sola.*

#### Ingredientes

- 1 taza de ananá en trozos (fresco o congelado)
- ½ banana madura
- 1 cm de jengibre fresco rallado, o menos si te resulta fuerte
- ½ taza de agua de coco, o agua fría
- ½ pote de yogur natural entero
- Hielo a gusto

#### Preparación

1. Licuá todo junto hasta que quede bien liso, sin hilachas de jengibre.
2. Probá: si quedó muy ácido, sumá media banana más o una cucharadita de miel. Si quedó espeso, un chorro de agua fría.
3. Serví frío y tomalo de a sorbos, en veinte minutos, no en dos.

#### Notas

*Para sumar calorías sin cambiar el sabor: una cucharada de leche en polvo entera o de avena instantánea en la licuadora.*

*El jengibre también funciona en infusión: un par de rodajas finas en agua caliente, con miel, a sorbos durante la mañana.*

---

### Crema fría de palta y pepino

*Sin cocción, sin ácido, sin esfuerzo*

2 porciones · 10 minutos

#### Cuándo viene bien

Llagas y boca seca. Fría, cremosa, homogénea y sin nada que raspe: el perfil exacto que recomiendan para la mucositis.<sup>1</sup> La palta suma muchas calorías en poco volumen.

*Un plato que se hace con la licuadora y nada más. Los días en que prender una hornalla es demasiado, esto se resuelve en el tiempo que tarda uno en lavar un pepino.*

### Ingredientes

- 1 palta madura
- 1 pepino pelado y sin semillas
- ½ taza de yogur natural entero
- ½ taza de agua fría o caldo de verduras frío
- 1 cucharadita de jugo de limón (opcional; sacala si tenés llagas)
- Sal
- Aceite de oliva para terminar

### Preparación

1. Licuá la palta, el pepino, el yogur y el agua hasta que quede una crema lisa.
2. Ajustá la densidad con más agua: tiene que caer de la cuchara, no quedarse pegada.
3. Salá con cuidado y, si la boca lo tolera, agregá el limón.
4. Llevá media hora a la heladera y serví bien fría, con un hilo de aceite de oliva encima.

### Notas

*Para convertirla en cena completa: una cucharada de ricota o un huevo duro picado muy fino, licuado junto con el resto.*

*Si la tomás con sorbete, esquivás las zonas lastimadas de la boca. Es un truco que recomiendan en serio las guías de mucositis.<sup>1</sup>*

---

## Polenta cremosa con queso

*El plato más amable que conozco*

2 porciones · 20 minutos

### Cuándo viene bien

Llagas, dificultad para tragar, poco apetito. Textura homogénea, temperatura manejable y mucha energía por cucharada. Se come tibia, no caliente.

*Cuando la boca está mal, la polenta bien blanda es lo único que entra sin negociar. Hacela más líquida de lo que te parece correcto: tiene que ser casi una crema.*

### Ingredientes

- 1 litro de caldo de verduras o de pollo (o leche y caldo mitad y mitad)
- 150 g de polenta de cocción rápida
- 50 g de queso rallado (sardo o parmesano)
- 2 cucharadas de manteca
- 2 cucharadas de crema de leche o ricota
- Sal

### Preparación

1. Llevá el caldo a hervor suave y salá con moderación.
2. Volcá la polenta en lluvia mientras revolvés con batidor, para que no haga grumos.
3. Cociná el tiempo que indique el paquete, revolviendo. Si espesa demasiado, sumá caldo caliente sin miedo: acá queremos una crema, no un pan.
4. Fuera del fuego, incorporá la manteca, el queso y la crema. Revolvé hasta que quede sedosa.
5. Dejala entibiar antes de servir.

## Notas

Con ricota en lugar de crema sube la proteína: unos 11 gramos cada 100 gramos.

Si querés hacerla plato único y la boca lo permite, un huevo escalfado encima.

---

## Salmón al horno con puré de batata

Proteína y omega 3, sin drama

2 porciones · 30 minutos

### Cuándo viene bien

Días buenos, pérdida de músculo, gusto alterado. El pescado es la proteína que mejor se tolera cuando la carne roja se volvió intolerable,<sup>1</sup> y la batata aporta energía suave.

*Un plato de días buenos, de los que dejan al cuerpo con algo con qué trabajar. Si el olor a pescado te molesta, cocinalo en papillote: el paquete de papel de aluminio contiene el olor casi por completo.*

### Ingredientes

- 2 filetes de salmón de unos 150 g
- 2 batatas medianas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de manteca
- Jugo de ½ limón (opcional)
- Sal y pimienta
- Hierbas: eneldo, perejil o tomillo

### Preparación

1. Precalentá el horno a 190 °C.
2. Pelá las batatas, cortalas en trozos y hervilas en agua con sal 20 minutos, hasta que un cuchillo entre sin resistencia.
3. Mientras tanto, salpimentá el salmón, rociá con aceite de oliva y hierbas, y llevalo al horno 15 a 18 minutos. Está listo cuando se abre en láminas al apoyar un tenedor.
4. Pisá la batata con la manteca y un chorro de aceite de oliva. Si querés un puré muy liso, pasala por prensapapas o licuadora de mano con un poco del agua de cocción.
5. Serví el salmón sobre el puré, con limón aparte para quien lo tolere.

## Notas

Marinar el pescado media hora en limón, vino blanco o cerveza antes de cocinarlo ayuda mucho cuando el gusto está alterado.<sup>1</sup>

Frío, al día siguiente, desmenuzado sobre el puré tibio, también funciona: los platos fríos huelen menos.

---

## Avena con frutas y chía

El desayuno de la mañana buena

1 porción · 10 minutos

### Cuándo viene bien

Constipación y fatiga. Fibra soluble e insoluble, y una manera fácil de meter calorías temprano, que es cuando el apetito suele estar mejor.<sup>1</sup>

*La mañana es, casi siempre, el mejor momento del día durante el tratamiento. Vale la pena aprovecharla con algo que rinda.*

#### Ingredientes

- ½ taza de avena arrollada
- 1 taza de leche entera (o bebida de almendras)
- 1 cucharada de semillas de chía
- ¼ taza de frutillas, arándanos o la fruta que haya
- 1 cucharadita de miel
- Frutos secos picados (opcional)

#### Preparación

1. Cociná la avena en la leche a fuego bajo, revolviendo, unos 5 minutos, hasta que espese.
2. Fuera del fuego sumá la chía y dejá reposar 3 minutos: se hincha y da cuerpo.
3. Serví con la fruta encima, la miel y, si querés, los frutos secos.

#### Notas

*Ojo: si en lugar de constipación tenés diarrea, esta receta hay que darla vuelta —avena sí, que es fibra soluble; chía, frutos secos y fruta con cáscara no.<sup>1</sup>*

*Versión fría para el verano: mezclá todo crudo a la noche y dejalo en la heladera hasta la mañana.*

---

## Budín de chía con banana y manteca de maní

*Se prepara a la noche y espera*

2 porciones · 5 minutos + toda la noche

#### Cuándo viene bien

Poco apetito. Mucha energía en poco volumen, textura blanda, y está listo cuando aparecen las ganas: no hay que cocinar en el momento.

*La ventaja real de esta receta es que se hace cuando uno está bien y se come cuando uno puede. Tener algo así en la heladera evita muchas comidas salteadas.*

#### Ingredientes

- 3 cucharadas de semillas de chía
- 1 taza de leche entera o bebida vegetal
- 1 cucharada de manteca de maní
- 1 banana madura en rodajas
- 1 cucharadita de miel o azúcar rubia

#### Preparación

1. Mezclá la chía con la leche y la miel en un frasco. Revolvé bien, esperá cinco minutos y revolvé otra vez: así no se apelmaza en el fondo.
2. Tapá y dejá en la heladera toda la noche.
3. A la mañana, revolvé, sumá la manteca de maní y la banana en rodajas.

#### Notas

*Con leche entera y una cucharada colmada de manteca de maní, un pote ronda las 400 calorías y aporta cerca de 12 gramos de proteína.*

*Si la chía en grano te molesta en la boca, licualo todo: queda como un flan.*

---

## Caldo de huesos con cúrcuma y ajo

*Para tomar de a sorbos, en taza*

2 litros · 3 horas

### Cuándo viene bien

Molestias digestivas, poco apetito, días de solo líquidos. Hidrata, aporta sales y entra cuando no entra nada más. Sirve además como base de casi todo el resto del libro.

*Es el caldo de carne de la Parte II, con dos agregados. En los días en que la comida es una montaña, una taza de caldo es una comida: no la mires de arriba.*

### Ingredientes

- 1,5 kg de huesos de rodilla o caracú, y algún recorte de carne
- 2 cebollas, 2 zanahorias, 2 ramas de apio
- 2 dientes de ajo aplastados
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 hoja de laurel, tomillo, pimienta en grano
- 3 litros de agua fría

### Preparación

1. Dorá los huesos en el horno a 200 °C durante 25 minutos. Este paso no es opcional: es lo que da color y profundidad.
2. Pasalos a la olla, cubrí con agua fría y llevá a hervor. Espumá durante los primeros diez minutos.
3. Sumá las verduras, el ajo, la cúrcuma y las hierbas. Fuego mínimo, tres horas, sin que llegue a hervir fuerte.
4. Colá y enfriá rápido. Al día siguiente sacá la grasa solidificada de la superficie.
5. Serví en taza, con una pizca de sal y, si querés, un chorrito de aceite de oliva crudo.

### Notas

*Congelado en cubeteras dura tres meses y se usa de a cubos para levantar cualquier plato.*

*Si no tenés fuerzas para tres horas de olla: agua caliente, un diente de ajo aplastado y un chorrito de salsa de soja es un sustituto honesto.*

---

## Ensalada tibia de quinoa y verduras asadas

*Cuando hay poco apetito pero hay que comer bien*

4 porciones · 40 minutos

### Cuándo viene bien

Gusto alterado y poco apetito. La quinoa aporta proteína vegetal completa, las verduras asadas concentran sabor —que es lo que hace falta cuando el paladar está dormido— y se come tibia o fría.

*Se hace una vez y rinde tres o cuatro comidas. Guardala en frascos en la heladera y comela directamente de ahí: durante el tratamiento, tener comida lista es más importante que tener comida elaborada.*

### Ingredientes

- 1 taza de quinoa (lavada bajo el chorro de agua, si no viene prelavada)
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 morrón rojo, 1 zucchini, 2 zanahorias
- 1 cebolla morada
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Sal, pimienta, orégano o tomillo
- Opcional: garbanzos cocidos, queso feta, almendras tostadas

### Preparación

1. Precalentá el horno a 200 °C. Cortá las verduras en trozos parejos de unos 2 cm, mezclalas con la mitad del aceite, sal y hierbas, y asalas 25 a 30 minutos hasta que estén doradas en los bordes.
2. Mientras tanto hervé la quinoa en el caldo, 15 minutos, hasta que se vea el germen enroscado y haya absorbido el líquido. Dejela reposar tapada 5 minutos y aflojala con un tenedor.
3. Mezclá la quinoa con las verduras todavía tibias.
4. Aliñá con el resto del aceite, el limón, sal y pimienta. Sumá los opcionales que tengas.

### Notas

*Con una taza de garbanzos y 50 g de queso, cada porción pasa de guarnición a plato principal, con unos 18 gramos de proteína.*

*El limón se agrega solo si la boca lo tolera. Si hay llagas, se reemplaza por más aceite de oliva y hierbas.*

---

## El licuado que suma

*Suplemento nutricional casero*

1 vaso grande · 3 minutos

### Cuándo viene bien

Pérdida de peso y caquexia. Es la traducción casera de lo que recomiendan las guías: máxima densidad calórica y proteica en el menor volumen posible.<sup>1</sup>

*Cuando el peso empieza a bajar, la pregunta deja de ser «qué como» y pasa a ser «cómo hago para que cada vaso valga más». Esto es lo que tomaba yo a media mañana.*

### Ingredientes

- 1 taza de leche entera
- 3 cucharadas de leche en polvo entera
- 1 banana madura
- 1 cucharada de manteca de maní o de almendras
- 2 cucharadas de avena instantánea
- 1 cucharadita de miel
- Canela o cacao amargo, a gusto

### Preparación

1. Licuá todo junto hasta que quede liso.

**2.** Probá la densidad: tiene que poder tomarse, no comerse con cuchara. Agua o leche para aflojarlo.

**3.** Tomalo frío, de a sorbos, entre comidas. Nunca en lugar de una comida: **además** de una comida.

#### **Notas**

*Sale cerca de 600 calorías y unos 25 gramos de proteína, según las marcas. Un suplemento comercial ronda las 300 por envase.*

*Si estás con diarrea y la lactosa te cae mal, hacelo con bebida de almendras y sumá una cucharada más de manteca de maní.<sup>1</sup>*

*Vale reemplazar la banana por durazno, frutilla o mango. La banana es la que más cuerpo da.*

## Parte IX · Más recetas de casa

Estas estaban sueltas en mi archivo, a medio escribir, y merecían entrar al libro como corresponde. Ninguna nació pensando en el tratamiento, pero casi todas se adaptan: el recuadro de arriba dice cómo.

### Lenguado a la manteca y limón

*Sole meunière, sin ceremonia*

4 porciones · 25 minutos

#### Cuándo viene bien

Gusto alterado y días de poca fuerza. Pescado blanco, cocción corta, mucha manteca: entra bien y aporta más de lo que parece. Servilo tibio si el calor te molesta.

*La receta clásica francesa, que en el fondo es harina, manteca y limón. Todo el secreto está en secar bien el pescado antes de enharinarlo y en no moverlo mientras se dora.*

#### Ingredientes

- 750 g de filetes de lenguado
- 80 g de manteca
- 40 ml de jugo de limón (o de naranja)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Harina, para rebozar
- Unas hojas de perejil fresco picado
- Sal y pimienta negra
- 8 papas chicas hervidas, para acompañar

#### Preparación

1. Lavá y secá muy bien los filetes. Salpimentá de los dos lados.
2. Pasalos por harina y sacudí el exceso con suavidad: tiene que quedar una capa finísima.
3. Calentá el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Dorá el lenguado unos 3 minutos de cada lado, sin moverlo. Retíralo a un plato y tapalo.
4. En la misma sartén, a fuego bajo, derretí la manteca hasta que empiece a tomar color avellana. Sumá el jugo de limón y el perejil, y dejá hervir un minuto, revolviendo, para que tome cuerpo.
5. Volcá la salsa caliente sobre el pescado y serví enseguida, con las papas al lado.

#### Notas

*La versión con naranja en lugar de limón es más dulce y menos agresiva: mejor opción si tenés la boca sensible.*

*También va con arroz blanco o verduras salteadas. Lo que no falla es tener pan para la salsa.*

---

## Sunomono

*Ensalada japonesa de pepino*

2 porciones · 15 minutos

#### Cuándo viene bien

Boca seca sin llagas. Ácida, fresca y salada: estimula la saliva.<sup>1</sup> Si hay llagas o mucositis, esta receta hay que saltarla por completo.

*Uno de los aperitivos más populares de Japón, y de lo más fácil que hay. Conviene hacer bastante cantidad y dejarlo en la heladera: se sirve una porción en cualquier momento, para acompañar cualquier cosa.*

#### Ingredientes

- 4 pepinos chicos (los persas o los holandeses son ideales: piel fina, pocas semillas)
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1½ cucharada de azúcar
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de aceite de sésamo

#### Preparación

1. Cortá los pepinos en rodajas finísimas, de un milímetro. Se puede con cuchillo, pero con mandolina es otra cosa.
2. Espolvoreá con la sal, mezclá masajeando con la mano y dejá reposar 10 minutos: la sal les saca el agua.
3. Mientras tanto, mezclá el vinagre, la salsa de soja, el azúcar, el sésamo y el aceite de sésamo.
4. Escurrí el agua que soltaron los pepinos y apretalos con las manos para sacarles todo lo que puedan dar.
5. Mezclá con el aliño y listo. Mejor si descansa una hora en la heladera.

#### Notas

*El aliño se ajusta a gusto: más vinagre si lo querés más filoso, más azúcar si lo querés redondo.*

*Dura tres o cuatro días en la heladera, y mejora con el tiempo.*

---

## Osobuco a la milanesa con gremolata

*Ossobuco alla milanese*

4 porciones generosas · 2 horas 30 minutos

#### Cuándo viene bien

Días buenos. Cocción larga, carne que se deshace sola: de lo más blando que puede ofrecer una carne roja. La gremolata levanta el plato cuando el paladar está apagado.

*El plato lombardo de domingo. Dos horas de olla a fuego bajo hacen todo el trabajo; lo único que hay que respetar es dorar bien la carne al principio y no saltearse la gremolata al final, que es la que despierta el plato.*

#### Ingredientes

Para el osobuco

- 4 cortes de osobuco de unos 3 cm (1 kg aproximadamente)
- 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 rama de apio
- 100 ml de vino blanco
- 40 g de manteca
- 3 cucharadas de tomate triturado
- Caldo de carne, cantidad necesaria

- Harina, para rebozar
- Aceite de oliva

Para la gremolata

- Un puñado generoso de perejil
- La cáscara de medio limón
- 1 diente de ajo

### Preparación

1. Retirá la membrana que rodea cada osobuco —si no, se enrosca al cocinarse—. Pasalos por harina y doralos de los dos lados en una sartén con aceite de oliva. Salá y reservá.
2. Desglasá la sartén con el vino blanco, raspando el fondo, y guardá ese líquido.
3. Cortá el apio, la cebolla y la zanahoria en cubos chicos y rehogalos en una olla con la manteca, a fuego suave, hasta que estén tiernos.
4. Sumá la carne, el vino del desglasado y el tomate triturado. Cubrí con caldo de carne.
5. Cociná dos horas a fuego bajo, con la olla apenas tapada. Corregí la sal recién sobre el final.
6. Picá muy fino el perejil, la cáscara de limón y el ajo, y mezclalos: esa es la gremolata. Se pone por encima en el plato, cruda, al momento de servir.

### Notas

*Va con arroz blanco, con puré o con polenta. Y con pan, mucho pan, por la salsa.*

*El caracú del hueso es lo mejor del plato. Que no se lo lleve nadie a la cocina.*

## Fideos con carbonara de espárragos

*Una carbonara verde, con licencia poética*

2 porciones · 25 minutos

### Cuándo viene bien

Días buenos, con reparo. Lleva yema apenas cuajada por el calor de la pasta: **no** es receta para los días de defensas bajas. En esos días, cociná la salsa a fuego muy suave hasta que espese.

*La carbonara es un plato romano de queso pecorino cuya cremosidad sale de mezclar huevo y queso con el agua de cocción de la pasta —rica en almidón— fuera del fuego, para que el huevo no se cuaje como un revuelto. Yo la hago con quesos locales: me gusta el romanito o un buen sardo. Que no lo vean los romanos.*

### Ingredientes

- 200 g de espaguetis, o la pasta que tengas
- 3 o 4 fetas de panceta
- 1 atado de espárragos verdes
- 2 yemas de huevo
- 4 a 6 cucharadas de queso rallado (50 g)
- Sal y pimienta recién molida

### Preparación

1. Poné la pasta a hervir según el paquete, al dente, y guardá un vaso del agua de cocción. Si usás fideos frescos, son dos minutos desde que flotan.
2. Batí las yemas con el queso rallado en un bol, con un tenedor: queda una pasta muy densa.

3. Hervé los troncos de los espárragos (descartá la parte fibrosa) hasta que estén blandos. Reservá las puntas.
4. Procesá los troncos con la pasta de yemas y queso, agregando agua de cocción de los espárragos hasta que quede fluida. Pimienta.
5. Calentá una sartén sin aceite, dorá la panceta en cubos un par de minutos y sumá las puntas de espárrago; cociná 3 minutos.
6. Bajá el fuego al mínimo, sumá la pasta escurrida y revolvé un minuto. Incorporá la crema de espárragos y yemas fuera del fuego, revolviendo: el calor de los fideos cocina el huevo lo justo. Agregá unas 6 cucharadas de agua de cocción y seguí revolviendo hasta que se forme la salsa.
7. Pimienta recién molida y a la mesa, sin esperar.

#### Notas

*Si queda densa, más agua de cocción. Siempre más agua de cocción.*

## Crema de espárragos

*Con todas las guarniciones posibles*

2 porciones · 35 minutos

#### Cuándo viene bien

Llagas, poco apetito, gusto alterado. Textura lisa, temperatura a elección y un plato al que se le puede sumar casi cualquier cosa para que rinda más.

*Sigue la fórmula general de las cremas de la Parte II —sofrito, verdura, espesante, caldo, licuadora, grasa al final—, con dos gestos propios: reducir el vino antes del caldo, y reservar las puntas para que haya algo que encontrar en el plato.*

#### Ingredientes

- 1 atado de espárragos (unos 300 g), en trozos; reservá las puntas
- 1 papa pelada y cortada chica
- 1 cucharada de manteca o aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla blanca picada
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de vino blanco
- ½ taza de crema de leche (o mitad leche y mitad crema, o yogur natural)
- El jugo de ½ limón
- Sal y pimienta

#### Preparación

1. Calentá la manteca en una olla y cociná la cebolla y el ajo a fuego medio unos minutos, sin que tomen color.
2. Sumá los trozos de espárrago (no las puntas) y cociná 2 minutos más.
3. Agregá el vino blanco y dejá reducir a la mitad, unos 5 a 7 minutos a fuego medio alto.
4. Sumá el caldo y la papa. Llevá a hervor, bajá el fuego y cociná tapado a medias 15 a 20 minutos, hasta que todo esté tierno. Retirá y dejá entibiar.
5. Aparte, hervé las puntas en un poco de agua con sal unos minutos, hasta que estén tiernas pero todavía verdes. Colalas —guardá el agua— y pasalas por agua fría para cortar la cocción.

6. Licuá la sopa hasta que quede lisa. Si la querés sedosa de verdad, pasala por colador. Si quedó espesa, aflojala con el agua de las puntas.
7. Volvé a la olla a fuego bajo, sumá la crema y el jugo de limón, ajustá la sal y serví con las puntas.

#### Notas

*Guarniciones, a elección: crutones o tostadas de ajo, cebolla de verdeo o hierbas frescas, queso rallado, un huevo mollet, salmón ahumado, panceta crocante, unas gotas de aceite de oliva.*

*El huevo mollet la convierte en cena completa y suma 7 gramos de proteína.*

---

## Matambre de cerdo con teriyaki de naranja

*Dulce, salado y caramelizado*

4 porciones · 40 minutos

#### Cuándo viene bien

Gusto alterado. Es de los platos más sabrosos del libro, y el dulce funciona bien cuando la percepción del dulce está disminuida, que es lo típico del tratamiento.<sup>1</sup>

*El teriyaki casero es cuatro cosas: soja, algo dulce, algo ácido, algo aromático. Con eso cualquier corte se convierte en otra cosa. El matambre de cerdo tiene la ventaja de que se cocina rápido y queda tierno.*

#### Ingredientes

- 1 matambre de cerdo grande
- El jugo de 2 naranjas y el de 1 lima o limón
- ½ taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de miel o azúcar
- Jengibre y ajo rallados
- Ají molido y pimentón
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de salsa inglesa (opcional)
- Batatas para acompañar (opcional)

#### Preparación

1. Mezclá en un bol el jengibre rallado, el ajo picado fino, un toque de ají molido, la salsa de soja, la miel y los jugos. Llevá al fuego y dejá reducir un par de minutos.
2. Dorá el matambre de un lado sobre la placa del horno bien caliente o en la parrilla.
3. Dalo vuelta, secalo un poco y empezá a pincelar generosamente con el teriyaki.
4. Cociná a temperatura fuerte, pincelando cada tanto, hasta que quede dorado y bien caramelizado de los dos lados.

#### Notas

*Las batatas al horno, cortadas en gajos, se cocinan al mismo tiempo y en la misma placa.*

*Si el picante no es opción estos días, sacá el ají molido: el plato funciona igual.*

---

## Pasta con carbonara de kale y nueces

Carbonara vegetariana

4 porciones · 25 minutos

### Cuándo viene bien

Días buenos. Lleva huevo apenas cocido por el calor de la pasta: evitala en los días de defensas bajas, o cuajá bien la salsa a fuego suave.

*La misma lógica de la carbonara —huevo, queso, calor residual— con kale salteado y nueces en lugar de panceta. A mí me gusta especialmente con ñoquis de ricota.*

### Ingredientes

- 500 g de espaguetis (o la pasta que prefieras)
- 200 g de kale
- 75 g de manteca, o aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 75 g de nueces picadas medianas
- 4 huevos
- 100 g de queso parmesano o sardo finamente rallado, más otros 100 g para servir
- Sal y pimienta negra

### Preparación

1. Hervé la pasta en abundante agua con sal, unos 9 minutos.
2. Mientras tanto, picá las hojas de kale medio finas. Batí ligeramente los huevos y mezclalos con el queso rallado.
3. Derretí la manteca en una sartén, salteá las nueces 2 o 3 minutos, sumá el ajo y salteá 3 o 4 minutos más sin que se queme. Agregá el kale, 2 minutos, y mucha pimienta. Apagá el fuego y mantené tibio.
4. Escurrí la pasta, devolvela a la olla y sumá el kale y la mezcla de huevo y queso. Revolvé para que la salsa envuelva la pasta. Ajustá sal y pimienta.
5. Serví de inmediato, con más queso arriba.

### Notas

*Los huevos tienen que estar a temperatura ambiente. Para que no se cuajen, templalos: agregá de a poco un chorrito del agua de cocción mientras batís.*

*Un chorro de jugo de limón al final le da frescura.*

*Admite cambios de temporada: espinaca, brócoli al vapor, hongos salteados, zucchini, espárragos, tomates secos.*

---

## Tteokbokki

Pastelitos de arroz coreanos, picantes

2 o 3 porciones · 35 minutos

### Cuándo viene bien

Solo para días sin síntomas en la boca ni náuseas: es picante y muy sabroso. Cuando el paladar vuelve, este es el plato que avisa que volvió.

*Comida callejera coreana: pastelitos de arroz masticables en un caldo rojo y picante. A muchos les parece pasta con salsa de tomate, pero el sabor es completamente distinto. Los tteok se consiguen en el barrio chino.*

### Ingredientes

- 450 g de pastelitos de arroz cilíndricos (tteok), frescos o congelados
- 4 tazas de agua
- 7 anchoas secas grandes, sin cabeza ni vísceras
- Un trozo de alga kombu seca (unos 15 × 20 cm)
- 1/3 taza de gochujang (pasta de ají picante coreana)
- 1 cucharada de gochugaru (hojuelas de ají coreano)
- 1 cucharada de azúcar
- 3 cebollas de verdeo, en trozos de 7 cm
- 2 huevos duros pelados (opcional)
- 200 g de pastelitos de pescado (opcional)

### Preparación

1. Poné el agua, las anchoas secas y el kombu en una olla ancha y baja. Hervé 15 minutos a fuego medio alto, destapado.
2. Mezclá en un bol el gochujang, el gochugaru y el azúcar.
3. Retirá las anchoas y el alga. Sumá los pastelitos de arroz, la mezcla de ají, la cebolla de verdeo y, si los usás, los pastelitos de pescado y los huevos duros. Deberían quedar unas 2½ tazas de caldo.
4. Cuando rompa el hervor, revolvé suave con cuchara de madera. Dejá a fuego lento, revolviendo, 10 a 15 minutos, hasta que el arroz se ablande y la salsa espese y tome brillo. Si hace falta, más agua.
5. Retirá del fuego y serví caliente.

### Notas

*Si usás tteok congelados, descongelalos y remojalos en agua fría antes de cocinar.*

*Se come recién hecho. Las sobras se guardan en la heladera y se recalientan, pero no es lo mismo.*

---

## Wok de vegetales

*Yasaitame*

4 porciones · 25 minutos

### Cuándo viene bien

Días buenos, o adaptado. Tal como está, es crocante y con soja: mucha fibra y mucho sabor. Si hay diarrea o llagas, cocinalo más tiempo, sacá los brotes y bajá la soja a la mitad.

*El salteado japonés clásico: fuego máximo y verduras que entran por orden de dureza. Todo tiene que estar cortado del mismo tamaño y en juliana, porque una vez que arranca el wok no hay tiempo para nada.*

### Ingredientes

- 1 zanahoria
- 100 g de chauchas
- 1/2 morrón rojo y 1/2 morrón verde

- 1 berenjena chica (usando sobre todo la piel con una capa fina de pulpa)
- 1 cebolla
- 100 g de repollo chino (hakusai)
- 100 g de hongos frescos
- 300 g de brotes de soja
- 50 cc de aceite neutro (girasol o maíz)
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 pizca de hondashi (opcional)
- Salsa de soja y sal, a gusto

### Preparación

1. Cortá la zanahoria y las chauchas en bastones finos. Los morrones, la cebolla y la piel de la berenjena en juliana. Separá el repollo: las pencas blancas por un lado, las hojas verdes por el otro, las dos en juliana. Todo del mismo tamaño.
2. Poné el wok a fuego máximo con el aceite neutro, hasta que esté bien caliente.
3. Primero lo más duro: zanahoria y chauchas, 2 minutos.
4. Sumá los morrones, la piel de berenjena y la cebolla. Otros 2 minutos.
5. Incorporá los hongos y las pencas del repollo. Revolvé 2 minutos.
6. Agregá las hojas verdes del repollo, los brotes de soja, el hondashi y una pizca de pimienta.
7. Salteá un minuto más y volcá un chorro de salsa de soja **por el borde del wok**, para que se evapore y ahúme las verduras sin ablandarlas. Apagá el fuego, sumá el aceite de sésamo, corregí la sal con moderación —si te pasás, transpiran— y serví enseguida, bien crocante.

### Notas

*Los aceites especiados siempre suman.*

*La clave del wok es no amontonar: si la cantidad es mucha, hacelo en dos tandas.*

## Apéndice A · Cómo combinar estas recetas

*Algunas ideas de menús armados con platos de este libro, para cuando hay que resolver una mesa entera y no una sola receta.*

### Menús sugeridos

#### Una cena de invierno, sin apuro

Sopa de cebolla gratinada · Estofado de costillas de cerdo con repollo colorado · Caponata fría como entrada mientras se espera.

#### Verano, todo a temperatura ambiente

Caponata · Cous cous con brócoli y camarones · Tomates cherry con el aliño mediterráneo.

#### Vegetariano completo

Crema de brócoli y lentejas · Pasta con salsa de berenjenas y limón · Repollo agrodolce a la siciliana como guarnición.

#### Cuando hay poco tiempo (bajo 40 minutos)

Pollo a la mostaza · Tomates cherry en freidora de aire · Fideos de trigo sarraceno al estilo thai.

#### Domingo largo, con gente

Arroz con costillas de cerdo o musaka · Sopa de tomate e hinojo para empezar · Chucrut casero de la semana anterior en la mesa.

### Qué acompaña a qué

El repollo agrodolce y el repollo colorado son las guarniciones más versátiles del libro: van con pescado, cerdo, cordero y pollo por igual. Las cremas de verdura se sirven en porción chica antes de un plato fuerte, o en plato hondo con pan tostado como cena completa. Los tomates cherry funcionan como guarnición de cualquier carne, y también volcados sobre una pasta simple con aceite de oliva. Los chucruts y el repollo exprés cortan la grasa de las carnes de cerdo: por eso están juntos en la mesa en media Europa.

### Menús para una semana de tratamiento

*Una forma de organizar la semana alrededor de la infusión, que es como terminé cocinando yo: mucho el fin de semana anterior, nada los dos días siguientes, y de vuelta cuando el cuerpo avisa.*

#### Los días previos: cocinar para el que viene después

Caldo de carne o de pollo en cantidad, y al freezer en cubeteras. Una crema de verduras que aguante tres días en la heladera. Osobuco o estofado, que mejoran recalentados. Budín de chía preparado la noche anterior.

#### El día de la infusión y el siguiente

Todo líquido o casi: licuado de ananá y jengibre, caldo en taza, crema fría de palta y pepino, polenta cremosa. Nada caliente que llene la casa de olor. Porciones chicas, muchas veces.

#### Los días de boca lastimada

Polenta cremosa, crema de espárragos, Potage Chery, crema de hinojo y papa, budín de chía. Todo tibio o frío. Nada de tomate, cítricos ni picante.

### **Cuando vuelve el gusto**

Este es el momento de los platos que despiertan: wok de vegetales, fideos de trigo sarraceno al estilo thai, matambre con teriyaki de naranja, tteokbokki si te animás. Un día de estos vale por tres.

### **Los días buenos, con gente**

Osobuco a la milanesa con gremolata, arroz con costillas de cerdo o musaka, caponata como entrada. Cocinar para otros, cuando se puede, cura bastante más que cocinar para uno.

## Apéndice B · Índice por síntoma

Buscá lo que te está pasando hoy y andá directo a la receta. Las páginas las completa el índice automático; acá van por nombre.

| Si hoy tenés...                   | Andá a                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Náuseas                           | Licuada de ananá y jengibre · Caldo de huesos en taza · Polenta cremosa · Crema de hinojo y papa · Sopa juliana de verduras                                                                                                                                               |
| Llagas o mucositis                | Mutabal sin limón · Crema fría de palta y pepino · Polenta cremosa · Potage Chery · Crema de espárragos · Budín de chía · Crema de brócoli y lentejas                                                                                                                     |
| Boca seca                         | Sunomono (si no hay llagas) · Cremas de verdura con caldo de más · Lohikeitto · Licuado de ananá y jengibre                                                                                                                                                               |
| Gusto metálico o comida sin sabor | Panaché de berenjenas · Sopa de remolacha, manzana e hinojo · Wok de vegetales · Matambre con teriyaki de naranja · Pescado con aliño de soja y miel · Fideos de trigo sarraceno al estilo thai · Salmón al horno con puré de batata · Tomates cherry en freidora de aire |
| Diarrea                           | Caldo de pollo con arroz blanco · Polenta cremosa · Avena (sin chía ni frutos secos) · Puré de batata · Crema de zanahoria sin crema                                                                                                                                      |
| Constipación                      | Avena con frutas y chía · Ensalada tibia de quinoa y verduras asadas · Crema de brócoli y lentejas · Caponata                                                                                                                                                             |
| Poco apetito                      | El licuado que suma · Budín de chía · Caldo de huesos · Risotto al pomodoro en porción chica · Porciones chicas de cualquier crema con una cucharada de manteca                                                                                                           |
| Pérdida de peso o de músculo      | El licuado que suma · Salmón al horno con puré de batata · Osobuco · Carbonara de kale y nueces · Arroz con costillas de cerdo                                                                                                                                            |
| Dificultad para tragar            | Polenta cremosa · Crema fría de palta y pepino · Cremas de verdura coladas · Budín de chía licuado                                                                                                                                                                        |
| Defensas bajas (neutropenia)      | Todo bien cocido. Evitá: chucrut y fermentos, carbonaras con huevo apenas cuajado, pescado crudo, crudités sin lavar                                                                                                                                                      |

## Referencias

Las fuentes de la Parte I. Las revisiones 1 a 6 son artículos científicos; la 7 es una nota de divulgación médica y las 8 y 9, colecciones de recetas de organizaciones de pacientes.

1. Garutti M, Noto C, Pastò B, Cucciniello L, Alajmo M, Casirati A, Pedrazzoli P, Caccialanza R, Puglisi F. **Nutritional Management of Oncological Symptoms: A Comprehensive Review.** *Nutrients*. 2023;15(24):5068. doi:10.3390/nu15245068
2. Abene J, Deng J. **Evaluating the role of dietary interventions in reducing chemotherapy toxicities in cancer patients: a systematic review.** *Journal of Cancer Survivorship*. 2025. doi:10.1007/s11764-025-01777-6
3. Dan X, He YL, Tian YL, Chen TL, Yu JY. **Summary of Evidence on Nutritional Management for Patients Undergoing Chemotherapy.** *Cancer Medicine*. 2024;13:e70519.
4. Otitoju GT, Onuorah UM, Ugo CH, Otitoju O, Molokwu J. **Nutritional interventions in cancer management: a comprehensive scoping review.** *Frontiers in Oncology*. 2026;16:1806580. doi:10.3389/fonc.2026.1806580
5. Lopes JMR. **Nutrition in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Comprehensive Review of Evidence-Based Clinical Strategies.** *Research Square*, preprint sin revisión por pares, 2026. doi:10.21203/rs.3.rs-8545027/v1
6. Taylor SR, Falcone JN, Cantley LC, Goncalves MD. **Developing dietary interventions as therapy for cancer.** *Nature Reviews Cancer*. 2022;22(8):452–466. doi:10.1038/s41568-022-00485-y
7. Sava J. **Nutrition Is Crucial: Enhancing Cancer Treatment and Survivorship Through Dietary Strategies.** *Targeted Oncology*, 24 de marzo de 2025.
8. World Cancer Research Fund. **Recipes for cancer patients.** wcrf.org
9. LA Cancer Network. **Seven recipes to ease common cancer side effects.** lacancernetwork.com
10. Arends J, Bachmann P, Baracos V, et al. **ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients.** *Clinical Nutrition*. 2017;36(1):11–48. — Es la guía europea de referencia, citada por las revisiones 1, 3 y 5; de ahí salen las cifras de calorías y proteínas.

---

*Este libro se terminó de armar en septiembre de 2026. Si encontrás un error, si una receta te salió mejor de otra manera, o si querés contarme qué te sirvió en tus días difíciles, escribime. La próxima edición va a ser mejor por eso.*